

الخصائص السيكومترية لمقياس السلام الداخلي لدى عينة من طلاب جامعة حلوان

Psychometric Properties of Inner Peace For Helwan University Students

بحث مقدم من:

أمنية أحمد بدوى متولى

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية

تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / وفاء عبد الجواد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

أ.د / سلوى محمد عبد الباقي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

تمهيد:

معظم البحوث تبدأ بهذه الأسئلة التي تدور حول العوامل التي تحدد السلوك بطريقة علمية منظمة، وغالباً ما نبحث عن إجابات لأسئلة تتعلق بالاستجابات التي تتعلق ببعض المتغيرات أو التي تثير الانتباه وكيف نقنع أنفسنا بأن هذه الاستجابات صحيحة أو صادقة؟ كيف نقنع بأن هذه الاستجابات تعكس السلوك العام أو الحقيقة أو أنها تحدث في ظل ظروف معينة؟ وهذا في حد ذاته يمثل اعتقادك الشخصي ويعد هذا شيء غير كافي لتقنع به الآخرون .

يشير هذا إلي المشكلات التي تحدث في اختبار المقياس أو الباحثين أنفسهم القائمين بالتجربة يجب أن يحترسوا من احتمالية اختباراتهم فربما تتضمن مفاهيم إجرائية مختلفة لسلوك أو الاتجاه ربما يشعرون بصعوبة في وضع مقياس مناسب للمتغير الذي يريدون قياسه وقد تتغير محكات التقدير أو المعايير التي تتعلق بالقائمين علي التجربة أنفسهم قد تتغير خلال التجربة، ويجب أن يكون الباحثين أكثر تيقظاً لسمات سلوكية محددة، أو يكونوا أقل حساسية لبعض الاستجابات المحددة .

هنا يقع العبء على الباحث في مسألة التحقق من صدق وثبات مقياسه ومدى قدرتها على تمثيل الواقع ، وبالتالي يعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس النفسية أمراً له أولوية ، ولما كان المقياس قد تم تصميمه لطلاب الجامعة كان على الباحثة التأكد من ملائمة لخصائص هذه العينة (سلوى عبد الباقي ،2020).

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد فتعتبر فئة طلاب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، ونظراً لتعدد أنماط الحياة الضاغطة على الشباب الجامعي بسبب المتطلبات والمسئوليات الأكاديمية وخوفهم من الفشل الأكاديمي والرغبة في تحقيق مستوى أكاديمي مرغوب فيه أو الرغبة في تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية والتوافق الاجتماعي مع الآخرين ، فهناك مسئولية كبيرة ومؤثرة للجامعة

ويتجسد دورها في مساعدة الطلاب على النجاح في حياتهم العلمية والعملية، ويتوقف نجاح هذا الدور بدرجة كبيرة على توفر بعض السمات والخصائص والمهارات عند الطلاب في مختلف جوانب حياتهم ليشمل الجانب الاخلاقي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ويؤثر الجانب الانفعالي تأثيراً واضحاً وكبيراً في حياة الفرد بشكل عام و حياة الطالب الجامعي بشكل خاص، فالطالب في هذه المرحلة يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته وتكوين علاقات اجتماعية فتنمو الجوانب العقلية والاجتماعية والانفعالية معاً معتمدة بشكل أساسي وكبير على الجانب الانفعالي وما يتمتع به الفرد من استقرار واطمئنان نفسى وثقة بالنفس في ظل مناخ إجتماعى خال من المشاحنات متمسك بالتسامح مع ذاته ومع الآخرين .

ويعد السلام الداخلى متغيراً في غاية الأهمية في حياة البشر بوجه عام و حياة طلاب الجامعة بوجه خاص وفي عصرنا الحالى المتميز بالتطور التكنولوجى السريع فى الاتصال والتواصل بالعالم الخارجى والتفتح على ثقافات الآخرين وما توصلوا إليه من تطورات ورفاهيات كل هذا يجعل المجتمع بأسره لا سيما فئة طلاب الجامعة فى ضغط لتحدى ومواكبة هذه التطورات وذلك من خلال الإهتمام بفئة طلاب الجامعة ببناء شخصيات قوية تتمتع بالسلام الداخلى لتمكنه من القيام بدورة، ويتكون السلام الداخلى من بعض الخصائص والمقومات النفسية الهامة كالثمأنينة الانفعالية والإستقرار والهدوء النفسى لتهيئة المناخ السليم لتمكن من تحقيق أهدافهم وتطوير مهاراتهم وثقتهم بأنفسهم على تحقيق أهدافهم وأيضاً الإندماج فى علاقات إجتماعية سوية إيجابية تتميز بالتسامح بين أفراد هذه العلاقات ولا بد من تمتع هؤلاء الفئة العمرية بالثقة بالنفس والثقة بقدراتهم وإمكانية تطوير مهارات لتحقيق أهدافهم والإلتحاق بالمهن المختلفة والنجاح فيها والإسهام فى مواكبة هذه التطورات والتأثير الإيجابى والفعال فى مجتمعة .

وهذا ما أشار إليه (Floody،2014) أن علم النفس ركز معظم الوقت على دراسة المشاعر والسلوكيات السلبية ولكن هناك مفاهيم مثل السلام الداخلى الصفاء الداخلى تم تجاهلها بشكل متكرر على مدار تاريخ علم النفس ومع ذلك منذ تطور علم النفس الإيجابى عام 2000 م كان هناك اهتمام موجه كما أعتقد Floody أن التركيز على

Hedonic Happiness ربما تسهم فى تحقيق السلام الداخلى ومع ذلك أن دراسة وفهم المفاهيم مثل السلام الداخلى لا تسهم فى تحقيق السعادة فقط بل تشجع على العدالة الاجتماعية وتحقيق الإيجابية نحو الآخر والعكس إذا كنا مسالمي وسعداء يمكننا أن نبتسم ونزدهر مثل الزهرة وكل فرد فى عائلتنا والمجتمع بأسرة سوف يعم عليه الاستفادة من السلام , Maryam (2015, P17: 31)

أنواع السلام الداخلى:

لقد حدد (Jan, et al., 2014) أربعة أنواع من السلام الداخلى على النحو التالى:

1 - السلام المادى - الجسدى Physical Peace

2 - السلام النفسى Psychological Peace

3 - السلام الاجتماعى social Peace

4 - السلام الروحى Spiritual Peace

طرق ومسارات تؤدى للسلام الداخلى:

صنف Jan, et al., 2014 خمسة مسارات مؤدية للسلام الداخلى وهذا التصنيف الذى توصل إليه جان يمكننا من خلاله فهم السلام الداخلى بطريقة منهجية فيساعد على إعطاء فهم أعمق للمسارات المؤدية للسلام الداخلى .

1 - الوعى الذاتى

2 - التفكير الإيجابى

3 - العاطفة الإيجابية

4 - السلوك الإيجابى

5 - الإتجاه الإيجابى

وتوصلت الباحثة إلى ثلاثة أبعاد للسلام الداخلى هم:

1 - الطمأنينة الإنفعالية

2 - الثقة بالنفس

3- التسامح

أولاً: الطمأنينة الإنفعالية:

عرف (جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاى ، 1995 ، ص 3424) الأمن النفسى (الطمأنينة النفسية) أنه: إحساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف أو من التهديد . وهو شعور يعتقد أنه يتولد من عوامل مثل: الدفء وتقبل الأباء والأصدقاء ، نمو القدرات والمهارات المناسبة للسن ، وكذلك الخبرات التى تبنى قوة الأنا .

ثانياً: الثقة بالنفس:

عرفها (عبد المطلب أمين القريطى وعبد العزيز الشخص، 1992، ص 9) بأنها إحساس الفرد بقيمته وإن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون اعتماد على الآخرين بالإضافة لمقدرته على حسم المسائل واتخاذ القرارات .

كما تُعرف الثقة بالنفس فى معجم علم النفس يعرفها (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاى، 1995 ، ص 3439) بأنها هى اعتداد بالذات وثقة من جانب الفرد فى قدراته وكفاءته وأحكامه .

ثالثاً: التسامح:

عرف (جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاى ، 1996، ص 3969) متسامح هو: سمة يمكن أن يوصف بها الشخص ربح الصدر ، والذي يتحمل الآخرين إلى حد ملحوظ .

ميرورات الدراسة:

نظراً لما أتضح للباحثة من خلال البحوث والدراسات من عدم توفر مقياس عن السلام الداخلى للبيئة العربية ، فقد دعت الحاجة إلى إعداد مقياس فى البيئة العربية يقيس مستوى السلام الداخلى لدى فئة طلاب الجامعة كان لزاماً على الباحثة التنبه إلى أهمية تصميم مقياس يعكس الثقافة العربية وخصوصياتها.

فالبيانات لن تكون مفيدة إلا إذا تم جمعها وتفسيرها بطريقة دقيقة ويجب على الباحثين أن يقرروا ما هي البيانات الهامة لبحوثهم والاستقرار على كيفية قياسها، ومن أين سيحصلون

عليها، وما هي التكنيكات والأدوات التي ستستخدم في جمعها وكيفية تسجيلها. وبمجرد، انتهاء جمع البيانات يبدأ الباحثون في التحليل (سلوى عبد الباقي ، 2020) .

مشكلة البحث:

أكتشفت الباحثة من خلال مسيرتها العلمية عدم توفر مقاييس لقياس السلام الداخلي في البيئة العربية ، وبالطبع هناك محاذير تدفع الباحثين الى إثارة أهمية تصميم مقاييس تناسب الثقافة العربية بما تحمل من خصائص مميزة تستلزم أن يكون ضمن مشروعاتها البحثية تصميم مقاييس تتمتع بدرجة عالية من التمتع بخصائص سيكومترية جيدة تسمح للباحثين بالاطمئنان لهذه الأدوات التي تساهم مساهمة كبيرة في تطور العلوم الإنسانية بوجه عام والصحة النفسية بوجه خاص .

ومن ثم تكمن مشكلة الدراسة الحالية في إعداد مقاييس للسلام الداخلي نابع من بيئتنا العربية بصفة عامة ، والبيئة المصرية بصفة خاصة يناسب فئة طلاب الجامعة .

أهداف البحث:

- 1 - إعداد مقياس للسلام الداخلي .
- 2 - التعرف على الخصائص السيكومترية من حيث الصدق والثبات .

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالي في وضع مقياس للسلام الداخلي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تتمثل في إمداد المكتبة العربية بمقياس السلام الداخلي ملائم لثقافتنا و نابع من البيئة المصرية والعربية ويتمتع بخصائص سيكومترية تمكن الباحثين من تطبيقه .

الخلفية النظرية:

أولاً: مصطلحات البحث

السلام الداخلى The inner Peace

يعرف (Jan ,et al., 2012) السلام الداخلى على أنه حالة من التحرر من المعاناة على الرغم من مواجهة صعوبات فى الحياة .

وعرف مجمع اللغة العربية السلام أنه: اسم من أسمائه تعالى ، والتسليم ، والتحية عند المسلمين ، والسلامة والبراءة من العيوب ، والأمان ، والصُّلح ، والنشيد الوطنى الرسمى ، السِّلْمُ: هو الإسلام ، والصلح ، والسلم هو الأستسلام والتسليم (مجمع اللغة العربية ، ص 446) .

كما أعتقد (Thich Nhat Hanh , 1991) أن السلام الداخلى هو سلام عميق الجذور يأتى من الداخل ولا يتوقف على ظروف العالم الخارجى وأن السلام الداخلى هو هنا والآن وفى أنفسنا وفى كل شىء نفعله ونراه وكل نفس نأخذه وكل خطوة نقوم بها وبالتالي يمتلىء العالم بالسلام والفرح والصفاء وأن الأفراد يمكن أن يحققوا السلام الداخلى من خلال التأمل واليقظة العقلية مما يساعد الأفراد على أن يكونوا واعين لحظة بلحظة كما تساعد عملية تنظيم الحالة المزاجية على الوصول إلى حالة من السلام الداخلى (Maryam , 2015 , pp 19: 25).

ويعرف كل من (Johanna and Rezarta , 2008) الدراسة النفسية والاجتماعية للسلام « بأنه المجال النفسى نظرياً وممارسة تهدف إلى منع وتخفيف العنف المباشر والبنائى والهيكلى بين أعضاء الجماعات الإجتماعية السياسية المختلفة وكذلك تعزيز التعاون الذى يقلل من حدوث العنف المجتمعى ويعزز العلاقات الإجتماعية الإيجابية بين مختلف المجموعات فالسلام الإيجابى لا يقتصر فقط أوهو ليس مجرد غياب العنف المباشر بين الأفراد « الحرب وغيرها من النزاعات » ولكن يشمل الظروف الإجتماعية الإيجابية التى تجعل العنف أقل عرضة لحدوثه. Johanna and Rezarta , 2008 , P 13

التعريف الإجرائى:

وتُعرِّف الباحثة السلام الداخلى إجرائياً بأنه هو شعور مركب يصل إليه الفرد عندما يمتلك القدرة على الثقة بالنفس وإيمانه بقدراته وإمكانياته لتحقيق أهدافه منعكساً

على شعورة بالطمأنينة النفسية والتسامح مع الآخرين وفى النهاية هو الدرجة التى يتم الحصول عليها من مقياس السلام الداخلى .

الخصائص السيكومترية لمقياس السلام الداخلى

تمهيد

أشتمل هذا البحث على إجراءات الدراسة الميدانية تضمن ثلاث جوانب ، يتضمن الجانب الأول: المنهج المستخدم ، العينة المختارة (عينة التحقق من الخصائص السيكومترية) من حيث طريقة إنتقائها ، ووصفها تفصيلاً ، وكذلك أداة البحث من حيث خطوات إعدادها ، ووصفها ، والأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من خصائصها السيكومترية ، ثم تضمن الجانب الثانى: إجراءات البحث: من حيث الخطوات ، والتصميم التجريبي ، والمعالجة الإحصائية:

الجانب الأول

ويشمل على النواحي التالية:

1 . منهج البحث

تتخذ الباحثة من المنهج الوصفى الإحصائى منهجاً للدراسة .

2 . عينة البحث

تتمثل عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة فى الدراسة ، وتحديد مدى وضوح العبارات ، وانقراءيتها ، والزمن اللازم للإجابة عليها ، وتكونت هذه العينة فى صورتها الأولية من (230) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان من (الفرقة الأولى والنهائية) ، (التخصص العلمى ، الفنى و الإنسانى) خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى 2018 / 2019 م ، وبعد إستبعاد الباحثة لبعض الطلاب (11 طالباً وطالبة) نظراً لعدم إستكمالهم الإجابة على عبارات المقياس ، أصبحت العينة تتكون فى صورتها النهائية من (219) طالباً وطالبة وذلك من ثلاث كليات بجامعة حلوان ، وقد أستخدمت الباحثة هذه العينة لحساب صدق وثبات المقياسين (مقياس السلام الداخلى) ، ويوضح الجدول رقم (1) الوصف التفصيلى لأفراد عيني البحث حساب الصدق والثبات تبعاً لكليات جامعة حلوان .

جدول (1) توزيع عينة حساب الصدق والثبات على كليات جامعة حلوان

الجامعة	الكلية	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
حلوان	التربية	37	98	135
	الحقوق	12	42	54
	التجارة	5	25	30
المجموع		54 ذكور	165 إناث	219 ذكور وإناث

ثانياً: أداة البحث

وفيما يلي عرض لهذه الأداة وكيفية إعدادها والتحقق من الخصائص السيكومترية لها:

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس السلام الداخلي لدى طلاب جامعة حلوان من خلال خمسة أبعاد وضعوا للمقياس وهم كالتالي:

البعد الأول: التسامح .

البعد الثاني: الثبات الإيجابي .

البعد الثالث: الثقة بالنفس

البعد الرابع: الرضا عن الحياة

البعد الخامس: التحرر من مشاعر البغض والحقد

وصف المقياس في صورة الأولية:

هو مقياس ورقي يتكون في صورة الأولية من (74) عبارة موزعة على خمسة أبعاد ، وتوجد أمام كل عبارة إستجاباتان ترمز لمدى إنتماء العبارة للبعد أم لا (مرتبطة ، غير مرتبطة) .

خطوات بناء المقياس:

تتلخص خطوات إعداد السلام الداخلي في الآتي:

(1) بداية قامت الباحثة بتحديد الهدف من إعداد هذا المقياس ؛ حيث يهدف إلى قياس السلام الداخلى لدى عينة من طلاب جامعة حلوان .

(2) مراجعة ما توفر للباحثة من آراء ومفاهيم نظرية وكذلك دراسات سابقة أجنبية حول موضوع السلام الداخلى ، وما يتضمنه من مفاهيم وتعريفات وتصنيفات ونظريات ، وذلك للتمكن من تحديد مفهوم واضح تتبناه الباحثة للسلام الداخلى ومساعدتها فى إستخراج بعض عبارات المقياس .

(3) عدم توافر مقاييس عربية وأجنبية تناولت السلام الداخلى - فى حدود إطلاع الباحثة - لذلك قامت الباحثة بالقيام بإستبيان لإستطلاع آراء الطلاب حول مفهوم قياس السلام الداخلى .

(4) قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على (60) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان تم إختيارهم من طلاب كلية التربية ذكوراً وإناًثاً من التخصص العلمى ، الفنى والإنسانى بالفرقة الأولى والنهائية ، باستخدام الاسئلة ذات النهايات المفتوحة حيث طلبت منهم الإجابة على التسؤلات الآتية:

س 1: ماذا يخطر ببالك عند سماع كلمة السلام الداخلى ؟

س 2: هل من الممكن الوصول للسلام الداخلى ؟

س 3: هل السلام الداخلى حالة يصل لها الفرد أم مهارة يمكن التدريب عليها ؟

س 4: هل للسلام الداخلى مكونات ؟ وما هى هذه المكونات السلام الداخلى من وجهة نظرك ؟

س 5: هل السلام الداخلى عملية سهلة أم عملية معقدة ؟

_ تم إجراء تحليل محتوى لإستجابات الطلاب ، وأستخلصت الباحثة منها عدداً كبيراً من عبارات المقياس التى تعبر عما يدور فى داخلهم وما يشعرون به من سلام داخلى .

(4) تم تحديد الأبعاد الفرعية للمقياس وتتمثل فى:

البعد الأول: التسامح .

البعد الثانى: الثبات الإنفعالى .

البعد الثالث: الثقة بالنفس .

البعد الرابع: الرضا عن الحياة .

البعد الخامس: التحرر من مشاعر البغض والحقد .

تم وضع التعريف الإجرائي لكل بعد ، وذلك فى ضوء ما تم الإطلاع عليه من مفاهيم نظرية ، ودراسات سابقة ، وكذلك من خلال تحليل إستجابات الطلاب والطالبات على الإستبيان المفتوح ، وقد صيغت العبارات فى صورة تقريرية ، وبلغ بنود المقياس فى صورته الأولى (ملحق رقم 1) (74) بنداً وزعت على خمسة أبعاد حيث بلغ عدد بنود البعد الأول (التسامح / 23 بنداً) ، وعدد بنود البعد الثانى (الثبات الإفعالى / 11) ، وعدد بنود البعد الثالث (الثقة بالنفس / 16) ، البعد الرابع (الرضا عن الحياة / 14) ، البعد الخامس (التحرر من مشاعر البغض والحقد / 10) ، وروعى أن تكون العبارات واضحة وبعيدة عن الغموض .

5) تصميم المقياس فى صورته الأولى وعرضه على (11 محكماً) (ملحق رقم 2) من أساتذة الصحة النفسية من جامعة حلوان ، لإبداء الرأى حول مدى إرتباط كل مفردة بالبعد الفرعى للمقياس ، وكذلك مدى إرتباطها بالمقياس ككل ، وكذلك التأكد من سلامة اللغة ، وصياغة العبارات ووضوحها ، وإقتراح ما يمكن إضافته من عبارات لكل بعد من الأبعاد الفرعية .

وقد أسفرت عملية التحكيم عن تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً للطالب ، كما أقترح المحكمون إضافة عبارات جديدة (23 عبارة) ، وبذلك أصبح بنود المقياس (97) ، بنود البعد الأول

(27 عبارة) ، البعد الثانى (15 عبارة) ، البعد الثالث (22 عبارة) ، البعد الرابع (18 عبارة) ، البعد الخامس (15 عبارة) .

6) صاغت الباحثة التعليمات الملائمة للمقياس ، وأستقرت على إستخدام مقياس ثلاثى (دائماً - أحياناً - أبداً) وذلك لإتاحة الفرصة للمفحوص أن يعبر عن رأيه بسهولة دون تشتت .

(7) حساب الثبات والصدق للمقياس ، حيث قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (219) طالب وطالبة وقد نتج عن التحليل العاملى حذف 14 عبارة وتحولت أبعاد المقياس من خمسة أبعاد إلى ثلاثة أبعاد حيث دمج بعدى التحرر من مشاعر الحقد والبغض والثبات الإنفعالى إلى بعد الطمانينة الإنفعالية وثبت بعدى الثقة بالنفس والتسامح كما هما مع إضافة وتعديل بعض العبارات الناتجة من التحليل العاملى .

(8) تم ظهور المقياس فى صورته النهائية ، ويتكون من (83 عبارة) (ملحق رقم 3) موزعة على ثلاث أبعاد ، البعد الأول (30) عبارة (الطمانينة الإنفعالية) ، والبعد الثانى (24) عبارة (الثقة بالنفس) ، البعد الثالث (29) عبارة (التسامح) ويتم الإجابة عن المقياس عن طريق تحديد إختبار من بين إختيارات توضح مستوى قيام الطالب بالسلوك (وفقاً لتصحيح ثلاثى متدرج) ، ويُجاب عن المقياس بإختيار أحد البدائل التالية: (3) دائماً - (2) أحياناً - (1) أبداً.

الزمن المناسب للمقياس: تم حساب متوسط الزمن اللازم لمجموعة من الطلاب ، بلغ عددهم (5) من طالبات الفرقة الرابعة كيمياء إنجليزى ، وتحدد الزمن اللازم للإجابة على المقياس فيما يقرب من (40) دقيقة .

الشروط السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس

: استخدمت الباحثة طريقتان للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالاتى:
(أ) صدق المحتوى (صدق المحكمين):

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية ، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار ، ويقصد بصدق الاختبار « أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه » (على ماهر خطاب ، 2004 ، ص 329)

حيث عرض المقياس فى صورته الأولى على (11 محكما) (ملحق رقم 2) من أساتذة الصحة النفسية من (جامعة حلوان) لإبداء الرأى حول مدى ارتباط كل مفردة

بالبعد الفرعى المندرجة تحته ، وكذلك مدى ارتباطها بالمقياس ككل وذلك على مدرج ثلاثى (دائما - أحيانا - أبدا) ، وكذلك للتأكد من سلامة اللغة وصياغة العبارات ووضوحها ، واقتراح مايمكن إضافته من عبارات لكل بعد من الأبعاد الفرعية ، وقد أسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتكرارها أو لعدم انتمائها للبعد المندرجة تحته ، كما تم تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً للطلاب ، كما اقترح المحكمون إضافة عبارات جديدة ، وقد ارتضت الباحثة العبارات التى أجمع المحكمون على صلاحيتها وذلك بنسبة اتفاق (91.%) . فأكثر .

ب) صدق التحليل العاملى : Factor Analysis Validity

أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS على عينة قوامها (219) طالب وطالبة من طلاب جامعة حلوان ، باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component ، والتي وضعها «هويتلنج» Hottelling ، وقد تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة لKaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (0.741) ، وهى قيمة أكبر من (0,5) مما يدل على مدى كفاية العينة . كما تم استخدام محك كايزر فى تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار فى استخلاص العوامل التى تمثل البناء الأساسى ، حيث تم الابقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل ، كما استخدم محك جيلفورد الذى يعتبر محك التشعب الجوهري للعبارة على العامل الذى يعتبر دالاً إحصائياً وهو (0,3+ ، 0,3-) أو أكثر ، وقد تم استخدام طريقة الفارماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس السلام الداخلى للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق ، 2010 ، ص ص 603 - 622) ، وبناءً على هذا المحك تم إستبعاد المفردات التى يقل تشعبها عن (0,3) وعددها (14 مفردة) هى المفردات رقم (14-40-21-87-79-17-94-92-13-55-22-1-9-15) ، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (83) مفردة .

وأسفر التحليل العاملى عن تشبع عباراته عن ثلاثة عوامل جوهرية ، وقد بلغت نسبة التباين العاملى الكلى 427, 25 ٪. وتوضح الجداول التالية تشبعات العبارات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول: الطمأنينة الإنفعالية

استحوذ هذا العامل على (9, 999 ٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (14, 409) وقد تشبعت عليه جوهرياً (30) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 0.645 ، 0.348 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (2) .

أرقام العبارات التى وردت بجداول التحليل العاملى هى نفسها التى وردت بصورة المقياس التى تم استخدامه للتحقق من الخصائص السيكومترية .

جدول (2):

معاملات تشبع مفردات بعد (الطمأنينة الإنفعالية)

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
18	أشعر بالهدوء النفسى .	0.645
27	أواجه المواقف الطارئة بشجاعه وثبات .	0.631
48	أحسن إستقبال الأمور الصعبة فى حياتى .	0.619
28	أقبل ذاتى كما هى .	0.606
12	لدى هدوء داخلى من الصعب تهديدة .	0.605
46	أشعر بالرضا عن حياتى .	0.591
32	استطيع التعبير عن إنفعلاتى بصورة متزنة .	0.588
26	أستطيع التحكم فى إنفعلاتى .	0.577
74	أعرف كيف أحتفظ بهدوئى فى المواقف الصعبة .	0.567
19	أقبل عيوبى بصدرا رحم .	0.559
78	أتحكم فى إنفعلاتى إذا قام أحد الأشخاص بالضغط على .	0.543
70	سلوكى متوازن فى معظم المواقف التى أتعرض لها .	0.542
20	من الصعب أن تستثار إنفعلاتى لإى سبب .	0.531
61	أستطيع التعبير عن أرائى بكلمات مناسبة وبكل ثقة .	0.530
44	أفضل معالجة الأمور بحكمة وإتزان .	0.445

0.432	من الصعب تهديدي .	30
0.426	حصلت حتى الان على معظم الأشياء الهامة في حياتي .	80
0.412	أشعر بالتقدير الإجتماعى ممن حولي .	76
0.409	أشعر بالرضا عن طبيعية دراستى وتخصصى .	62
0.407	أعتمد على نفسى فى حل معظم مشاكل حياتي .	56
0.403	راضى عن مستوى دراستى مع الرغبة فى التطلع . للأفضل .	57
0.393	روحي المعنوية منخفضة .	34
0.392	أعتمد على نفسى فى تحقيق أهدافي .	45
0.390	أعبر عن رأى بصراحة دون خجل .	75
0.385	أمتلك أشياء ممتعه فى حياتي .	16
0.384	أغضب بسرعة عند التعرض لمواقف ضاغطة .	8
0.372	أهتز بسهولة فى مشاعري .	24
0.364	أثق فى قدرتي على النجاح .	91
0.349	أشعر بأنى أفضل حالا من غيري .	10
0.348	لو أتيج لى أن أعيش حياتي مرة أخرى ما غيرت شىء فيها .	67
14,409	الجذر الكامن	
٪9,999	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى:

الإستجابة للمواقف والمؤثرات المختلفة بوسطية المشاعر وحُسن التصرف وعدم التسرع فى إصدار الإستجابات المبالغ فيها والتمتع بقدر من الحكمة والإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس والرضا عن مختلف أمور حياة .

العامل الثانى: الثقة بالنفس

أستحوذ هذا العامل على (7, 931) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (6, 508) وقد تشبعت عليه جوهريا (24) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 0,304 ، 0,553 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (3) .

جدول (3):

معاملات تشبع مفردات العامل الثانى (الثقة بالنفس) .

معامل التشبع	المفردة	رقم المفردة
0.553	أفزع من أبسط الأمور.	54
0.546	أعطى الأمور من حولى أكثر من حجمها .	38
0.544	قدراتى العقلية محدودة ولن أتمكن من تحقيق أهدافى .	82
0.518	أنهار بشدة أمام الأزمات التى تواجهنى .	2
0.507	أشعر أن الآخرين أفضل منى .	58
0.505	تتقضى الثقة بالنفس .	66
0.502	حياتى كئيبة ومملة مقارنة بمن حولى .	72
0.501	أشعر بأننى عديم القيمة .	83
0.472	أغضب بسرعة لأتفة الأسباب .	65
0.470	أفرض رأئى على الآخرين ولا أقبل أى فكر مغاير لى .	90
0.456	أتمنى حدوث وباء أو كارثة لا تبقى أحد غير أبناء دينى .	84
0.450	يرتبك صوتى عند التحدث أمام زملائى .	3
0.436	أخشى قول الحق .	36
0.428	أفضل الجلوس بمفردى تجنباً للإحراج .	39
0.421	أرى أن مظهرى غير جذاب للآخرين .	89
0.415	أشعر باليأس وخيبة الأمل عند التفكير فى تحقيق أهدافى .	4
0.406	يزعجنى نقد الآخرين لى .	96
0.391	أجد صعوبة فى بناء علاقات إجتماعية مع الآخرين .	33
0.386	يصنبنى زملائة بأنى حساس وسريع التأثير .	50
0.360	لدى رغبة قوية فى التدخل فى شئون الآخرين .	23
0.321	أنا سعيد بشخصيتى كما هى .	71
0.314	أفتقر بعض القدرات اللازمة فى تحقيق النجاح .	85
0.311	يمكننى الدفاع عن حقوقى .	51
0.304	أفرح بشدة عندما يستبعدون النجوم البارزين من الفريق المنافس .	86
508 , 6	الجذر الكامن	
٪ 931 , 7	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى:

إحترام الذات وتقديرها وإيمان الفرد بقدراته وصفاته وإمكانياته والإعتماد على نفسه في تحقيق أهدافه وحل مشكلاته دون خوف وخجل من الآخرين وبناء علاقات إجتماعية قوية معهم وعدم الشعور بالدونية والنقص بين الآخرين والإعتزاز بالشخصيه والإحساس بقيمة كما هي والتحلى بالحكمة والإتزان والشجاعة والقدرة على حل المشكلات وإتخاذ القرارات المناسبة .

العامل الثالث: التسامح

استحوذ هذا العامل على (% 7 , 497) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3 , 747) وقد تشبعت عليه جوهريا (29) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 0 , 303 ، 0 , 557 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (4) .

جدول (4):

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (التسامح) .

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
73	أرى أن التسامح هو ضعف وقله حيله .	0.557
63	أخاف على مشاعر الآخرين .	0.550
35	يسعدني تقديم المساعدة لغيري .	0.503
64	أقر بحقوق الآخرين .	0.497
29	أحسن الظن بالآخرين .	0.497
7	أقبل عذر من يسئ إلى .	0.492
31	الشخص القوي هو من يتسامح مع الآخرين .	0.489
97	أقبل زميلي بصرف النظر عن إختلافه معه .	0.459
37	العفو عند المقدرة ليس إهدار للحق .	0.440
93	أسعى للإنتقام من الشخص الذي سبب لي أذى .	0.431
95	أرى ان الشخص المتسامح يتمتع بالسلام الداخلي .	0.431
68	قادر على الحفاظ على أسرار الآخرين وعدم البوح بها .	0.425
77	أتمتع بقدر من اللين والتسامح مع الآخرين .	0.416
25	أرى أن التسامح مع الآخرين ضعف وقله حيلة .	0.410

0.404	أتجنب إخراج الآخرين .	41
0.403	لكل إنسان حرية في التعبير عن آرائه وإن كانت مضادة لي .	81
0.398	أؤمن أن كل شيء بقدر الله .	42
0.386	أعتقد أن التسامح هو تجاوز عن الحقوق وعدم القدرة على مواجهة المواقف .	69
0.383	أشعر أن أحوالي جيدة عن غيري .	52
0.381	أفرح لغيري بكل حب عند حصوله على ما يتمناه .	5
0.362	من السهل ان أنسى المعروف وأتذكر أخطاء الآخرين .	53
0.358	أحاول أن أتعامل مع الناس بشكل متساوي .	49
0.356	أقبل فكرة الإختلاف عن الآخر دينيا .	88
0.343	أستطيع فتح صفحة جديدة مع من اخطأ في حقى .	43
0.334	أحب الخير لغيري كما أحبه لنفسى .	11
0.333	أحترم أشكال التعبير عن ثقافات الآخرين وسلوكيات التعبير عنها .	59
0.330	أشعر بالطمأنينة في جماعتي .	6
0.310	أستعيد هدوئى مباشرة بعد زوال أسباب الغضب والإثارة .	60
0.303	أفشى سر غيرى وأحدث عنه أمام الآخرين .	47
3,747	الجذر الكامن	
%.497,7	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد ان مفهومها يشير إلى:

الميل لبند التعصب والتمييز بين الأفراد وتقبل الفرد كما هو عليه من إختلافات فكرية وإجتماعيه ودينيه وثقافيه والإستعداد والإتجاه نحو تقبل وجهات النظر المختلفه مع الغير فى السلوك والرأى والإقرار بحريه الغير وخصوصياته وإمتلاك درجه من اللين وإظهار اللطف والأدب لفظيا وسلوكيا مع الآخرين .

شبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس وفقاً لجيلفورد النسبة بين التباين الحقيقى إلى التباين المشاهد (الكلى) لدرجات الاختبار ، وهو من أهم الشروط السيكومترية للاختبار بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار فى قياس ما يدعى قياسه (على ماهر خطاب ، 2004 ، ص 363) .

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما التجزئة النصفية ، والفكرونباخ ، وفيما يلي توضيح كلا منهما

أ) طريقة التجزئة النصفية Half-split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (219 طالب وطالبة) ، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار (الزوجي والفردي) لكل عامل من العوامل والمقياس ككل ، باستخدام معادلتى جوتمان ، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون .

جدول (5):

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عوامل المقياس	عدد العبارات	باستخدام معادلة جوتمان	باستخدام معادلة سبيرمان براون
الأول (الطمأنينة الإنفعالية)	30	0,907	0,907
الثاني (الثقة بالنفس)	24	0,856	0,858
الثالث (التسامح)	29	0,873	0,877
المقياس ككل	83	0,942	0,942

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ب) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (219 طالب وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وعوامله الثلاثة كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (6):

معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عوامل المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الأول (الطمأنينة الإنفعالية)	30	0,901
الثاني (الثقة بالنفس)	24	0,868
الثالث (التسامح)	29	0,866

0,932	83	المقياس ككل
-------	----	-------------

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الفا كرونباخ مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

الصورة النهائية لمقياس لسلام الداخلى وكيفية تصحيح المقياس .

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (3 عوامل) تشتمل على (83 مفردة) تهدف إلى قياس السلام الداخلى لدى طلاب جامعة حلوان ، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات وذلك وفقاً للتدرج الثلاثى (دائماً - أحيانا - أبدا) حيث تعطى العبارات الموجبة ((1-2-3

بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السالبة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (249-83)) ، حيث تشير الدرجة العليا إلى إرتفاع السلام الداخلى لدى الطالب ، ويوضح الجدول التالى أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس ، حيث تشير (*) إلى المفردات السالبة

جدول (7):

مفردات المقياس موزعة على العوامل الثلاثة لمقياس لسلام الداخلى (الصورة النهائية

عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
30	12-19-39-20-10-37-24-18-64-13-68-60-14-51-35- -22-69-66-52-46-47 79-8-57-*16-*36-65-11-7-*26	الأول (الطمأنينة الإنفعالية)
24	*73-*55-78-*72-*62-*56-*48-*1-*30-71-*45 -*77-*31-*28-*2 *42-75-*61-74-*15-*41-*25-*82-*3	الثانى (الثقة بالنفس)
29	*81-58-67-17-*53-27-54-21-6-23-83-29-80-*63 -*32-70-33-59 *40-76-34-9-49-5-50-38-*43-4-44	الثالث (التسامح)

قائمة المراجع العربية والأجنبية:

- 1 - جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي (1995) . معجم علم النفس والطب النفسى (إنجليزى - عربى) الجزء الأول ، دار النهضة العربية: القاهرة
- 2 - جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي (1996) . علم النفس والطب النفسى (إنجليزى - عربى) الجزء الثامن ، دار النهضة العربية: القاهرة
- 3 - سلوى عبد الباقي (2020) . التحليلات الكيفية . القاهرة: الأنجلو المصرية (تحت الطبع) .
- 4 - عبد المطلب أمين القريطى وعبد العزيز الشخص (1992) . مقياس الصحة النفسية للشباب بالمعايير المصرية ، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة
- 5 - على ماهر خطاب (2008) . مناهج البحث فى العلوم التربوية والنفسية . ط3 ، دار النصر للنشر والتوزيع: القاهرة .
- 6 - على ماهر خطاب (2004) . الإحصاء الوصفى ، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة .
- 7 - كيث هيفيرون وإلونا بوتويل (2017) . علم النفس الإيجابى النظرية والدراسات والتطبيقات ، عرض وترجمة: نعمان محمد صالح الموسوى ، open university ، 2011 press-mc Grawe Hill united kingdom :مجلة الطفولة العربية - الكويت ، العدد 70 مجلة 18 ، مارس 2017 ، ص ص 63 : 72 .
- 8 - مجمع اللغة العربية (2005) . المعجم الوسيط ، المعاجم والقواميس: مكتبة الشروق الدولية
- 9 - Jan (2012). Step Toward Inner Peace <http://beooksgoogle.com>.
eg
- 10 - Maryam Vadjed Samie (2015) .An Exploration of the concepts of self-love and Inner Peace and their interrelationships , Doctoral project presented to the faculty of the California School of Doctoral project presented to the Faculty of the California School of Professional Psychology ,professional Psychology , Alliant International University , Los Angeles , and ProQuest.

ملحق رقم (1)

الصورة الأولية لمقياس السلام الداخلى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد .

تجرى الباحثة: أمنية أحمد بدوى (المعيدة بقسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان) بحث ماجستير بعنوان « اليقظة العقلية وعلاقتها بالسلام الداخلى لدى عينة من طلاب جامعة حلوان »

إشراف:-

أ.د/ سلوى محمد عبد الباقي أ.د/ وفاء عبد الجواد

حيث عرفت الباحثة السلام الداخلى فى ضوء الدراسة الحالية بأنها: هو شعور مركب يصل إليه الفرد بعد إمتلاكه قدر من الثبات الإنفعالى والتمتع بالثقة بالنفس والتسامح مع ذاته ومع الآخرين والتصالح معهم وحب الخير والتحرر من مشاعر الكراهية والحقد على الآخرين والشعور بالرضا عن جوانب حياة .

ويسرنى ان أرفق لسيادتكم مفردات هذا المقياس موزعه على خمسة أبعاد هم (التسامح - الثبات الإنفعالى - الثقة بالنفس - الرضا عن الحياة - التحرر من مشاعر البغض والحقد) برجاء التكرم بإبدا الرأى حول مدى إرتباط كل بعد من أبعاد المقياس بمفهوم السلام الداخلى ، مدى إرتباط المفردات بالبعد الذى تندرج ضمنه وكذلك صياغة العبارات ووضوحها ، مدى ملائمة كل عبارة من عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية وذلك بالتكرم بوضع علامه (√) أمام كل عباره فى الخانه التى تعبر عن رأيكم مع التكرم بإدخال التعديل الذى ترونه لازماً على العبارات التى تطلب ذلك ، وإضافة ما تقترحونه من صياغة جديدة ترون أنها ضرورية لإضافتها لكل بعد من الأبعاد الرئيسة .

العامل الأول: التسامح:

هو الميل لنبذ التعصب والتمييز بين الأفراد وتقبل الفرد كما هو عليه من اختلافات فكرية واجتماعية ودينية وثقافية والاستعداد لتقبل وجهات النظر المختلفة مع الغير فى السلوك والرأى والإقرار بحرية الغير وامتلاك درجة من اللين والعمو لمن يخطئ بحقك.

م	العبارة	مرتبة	غير مرتبطة
1	أسامح من يخطئ فى حقى .		
2	لا أتقبل عذر من يسىء لى .		
3	أسامح نفسى عندما أخطئ .		
4	أتقبل عيوبى بصدور رحب .		
5	أرى أن التسامح مع الآخرين ضعف وقلة حيله .		
6	الشخص القوى هو من يتسامح مع الآخرين .		
7	التسامح مع الغير هو إهداراً للحق .		
8	أستطيع فتح صفحة جديدة لمن أخطئ فى حقى .		
9	أسعى للمساواة فى المعاملة بين الجميع .		
10	أتقبل وجهات النظر المختلفة معى فى السلوك والرأى .		
11	أحترم أشكال التعبير عن ثقافات الآخرين .		
12	أقر بحقوق الآخرين والتمتع بحرياتهم الأساسية .		
13	أعتقد أن التسامح هو تجاوز عن الحقوق وعدم مواجهة الموقف .		
14	أرى أن التسامح هو ضعف وقلة حيلة .		
15	لدى درجة مقبولة من اللين والتساهل مع الآخر .		
16	أترك لكل إنسان حرية فى التعبير عن آرائه وإن كانت مضادة لى .		
17	أتقبل فكرة الإختلاف مع الآخر .		
18	أفرض رأى على الآخرين ولا أقبل أى فكر مغاير لى .		
19	لدى درجة من المرونة مع غيرى .		

20	أؤنب ضميرى بشده إذا أخطأت .
21	أفكر فى الإنتقام من الشخص الذى سبب لى أذى فى يوم ما .
22	أتعصب لفكره التميز فى الأديان والتقاليد الدينية .
23	أحب الرأفة فى التعامل مع غيرى .
ملاحظات حول هذا البعد	

العامل الثانى: الثبات الإنفعالى:

هى القدرة على التحكم وضبط الإنفعال والحفاظ على الهدوء والإتزان فى ظل الضغوط الحالية ووسيلة المشاعر بين الغضب الشديد والهدوء الشديد .

م	العبارة	مرتبة	غير مرتبة
1	أنهار بسرعه أمام الأزمات التى تواجهنى .		
2	أغضب بسرعه عند التعرض لموقف ضاغط .		
3	أتمهل قبل إصدار رد الفعل .		
4	من الصعب أن تهيج إنفعالاتى لأى سبب كان .		
5	أستطيع التحكم فى إنفعالاتى .		
6	لدى قدرة التعبير عن التعبير عن إنفعالاتى بصورة متزنة .		
7	أهول الكثير من الأمور من حولى .		
8	أشعرأننى حساس وأتأثر بسرعه أكثر من الآخرين .		
9	أستعيد هدوئى مباشرة بعد زوال أسباب الغضب والأثارة .		
10	أغضب بسرعه لأنفئه الأسباب .		
11	أشعر أن سلوكى متوازن فى معظم المواقف التى أتعرض لها .		
ملاحظات حول هذا البعد			

العامل الثالث: الثقة بالنفس:

هى إحترام الذات وتقديرها وإيمان الفرد بقدراته وصفاته والإعتماد على نفسه فى تحقيق أهدافه وحل مشكلاته دون خوف وخجل من الآخرين وعدم الشعور بالدونية بين الآخرين .

م	العبارة	مرتبطة	غير مرتبطة
1	يضطرب صوتى عند التحدث أمام مجموعة .		
2	أناقش الآخرين بجرأة .		
3	أتردد عن إنجازى لأى عمل أقوم به .		
4	أخشى الفشل فى القيام بالأعمال المُكلفه بها .		
5	أواجه المواقف الطارئة بشجاعة وثبات .		
6	أجد صعوبه فى بناء علاقات إجتماعية مع الآخرين .		
7	أفضل الجلوس بفردى بعيدا تجنب لعدم إحراجى .		
8	أعتمد على غيرى فى الوصول لأهدافى .		
9	لدى قدرة للدفاع عن حقوقى .		
10	أعتمد على نفسى فى حل معظم مشكلات حياتى .		
11	أستطيع التعبير عن أرائى بكل سهولة وكلمات مناسبة .		
12	لا أخرج فى التعبير عن ما أواجه .		
13	لا أثق فى قدراتى العقلية عند تحقيق أهدافى .		
14	أفتقر بعض القدرات اللازمه فى تحقيق النجاح .		
15	أشعر بالراحة والتلقائية فى الحفلات والتجمعات العائلية .		
16	أرى أن مظهرى غير جذاب للآخرين .		
ملاحظات حول هذا البعد			

العامل الرابع: الرضا عن الحياة:

هو تقدير لنوعية الحياة فى الجوانب الأسرية والإجتماعية والمهنية والأسرية والدراسية ومحاولة تحقيق الأهداف فى ضوء هذه الإمكانيات ومحاولة التكيف مع ظروف الحياة وتقبلها من أجل الشعور بالسعادة والرغبة فى الحياة .

م	العبرة	مرتبة	غير مرتبة
1	أشعر باليأس وخيبة الأمل .		
2	أنا أفضل حالا من غيرى .		
3	أمتلك أشياء عديدة ممتعة فى حياتى .		
4	أسرتى مصدر من مصادر سعادتى .		
5	أتقبل ذاتى كما هى الآن .		
6	روحى المعنوية منخفضة فى كثير من الأحيان.		
7	الحياة جديرة بالإهتمام للعيش فيها .		
8	أشعر بالرضا كلما تأملت حياتى .		
9	أشعر أن أحوالى متميزة عن غيرى .		
10	أرضى عن مستوى دراستى مع الرغبة فى التطلع للأفضل .		
11	لو أتيت لى أن أعيش حياتى مرة أخرى ما غيرت شىء فيها .		
12	أرى أن الحياه عبء ثقيل .		
13	أشعر بالتقدير الإجتماعى مع من حولى .		
14	حصلت حتى الآن على معظم الأشياء الهامة فى حياتى .		
ملاحظات حول هذا البعد			

العامل الخامس: التحرر من مشاعر البغض والحقد

هى التخلص من كراهية الاخرين وعدم تمنى الخير لهم وعدم إساءة الظن بمن حولى وعدم الإنشغال بالتدخل فى معرفه أمور الأخرين .

م	العبارة	مرتبة	غير مرتبة
1	أهنيء غيرى بكل حب عند حصوله على مركز مرموق .		
2	أحب الخير لغيرى كما أحبه لنفسى .		
3	أسعى لتحقيق هدفى ولا أريد أن يصل إليه غيرى .		
4	أنشغل كثير من الأحيان فى التدخل فى أمور غيرى الشخصية .		
5	أسىء الظن بغيرى فى بعض الأحيان .		
6	أتهرب من تقديم المساعده غيرى .		
7	لا أتعمد إحراج غيرى وإيقاعه فى مواقف سخيفة .		
8	لا أفصح سر غيرى وأتحدث عنه أمام الآخرين .		
9	من السهل أن أنسى المعروف وأتذكر أخطاء غيرى فقط .		
10	أشعر أن الآخرين أفضل منى .		
ملاحظات حول هذا البعد			

ملحق رقم (2)

أسماء السادة محكمى مقياس السلام الداخلى مرتبة هجائيا

م	الأسماء	الوظيفه
1	أ.د / محمد حامد زهران	أستاذ الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .
2	أ.د / محمد عبد الغفار	أستاذ علم النفس التربوى (كلية التربية - جامعة حلوان) .
3	أ.م.د / أحمد حسن محمد الليثى	أستاذ الصحة النفسية المساعد (كلية التربية - جامعة حلوان) .
4	أ.م.د / ثريا يوسف لاشين	أستاذ الصحة النفسية المساعد (كلية التربية - جامعة حلوان) .
5	أ.م.د / وهمان السيد همام	أستاذ الصحة النفسية المساعد (كلية التربية - جامعة حلوان) .

6	م.د / ساره عاصم رياض	مدرس بقسم الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .
7	م.د / فاطمه محمد مليم المصرى	مدرس بقسم الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .
8	م.د / فاطمه الزهراء عبد الباسط	مدرس بقسم الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .
9	م.د / نهى عبد الرحمن	مدرس بقسم الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .
10	م.د / مروه سعيد عويس محمد	مدرس بقسم الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .
11	م.د / ماجده عبد السلام	مدرس بقسم الصحة النفسية (كلية التربية - جامعة حلوان) .

ملحق رقم (3)

الصورة النهائية لمقياس السلام الداخلى

الأسم:-

الفرقة الدراسية:-

الكلية:-

لبينة:-

النوع: (ذكر - أنثى):-

عزى الطالب / عزى الطالبة:

يقىس هذا المقياس سمى من سمات الشخصية الهامة للطالب الجامعى . -

- أرجوا منك قراءة كل عبارة بدقه شديده موضحا درجة موافقتك عليها بوضع علامة

(√) أمام العبارة وتحت العمود المناسب لدرجه موافقتك على العبارة مع العلم أن لا

يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولكن المهم أن تعبر عن درجة قبولك لكل عبارة

حيث يوجل ثلاثة بدائل للإجابة .

1 - دائماً

2- أحياناً

3- أبداً

يرجى الإجابة على كل عبارة وعدم ترك عبارة دون إجابة . -

لا تنسى أن تملئ البيانات الشخصية .

أخيراً تأكد أن إجابتك محاطة بالسرية التامة فهي لغرض البحث العلمي .

وشكراً على حسن تعاونكم الصادق

الباحثة: أمينة أحمد بدوى

م	العباره	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أنهار بشده أمام الأزمات التى تواجهنى .			
2	يرتبك صوتى عند التحدث أمام زملائى .			
3	أشعر اليأس وخيبة الأمل عند التفكير فى تحقيق أهدافى .			
4	أفرح لغيرى بكل حب عند حصوله على ما يتمناه .			
5	أشعر بالطمأنينة فى جماعتى .			
6	أتقبل عذر من يسئ إلى .			
7	أغضب بسرعه عند التعرض لمواقف ضاغطة .			
8	أشعر بأننى أفضل حالا من غيرى .			
9	أحب الخير لغيرى كما أحبه لنفسى .			
10	لدى هدوء داخلى من الصعب تهديده .			
11	امتلك أشياء ممتعة فى حياتى .			
12	أشعر بالهدوء النفسى .			
13	أتقبل عيوبى بصدر رحب .			
14	من الصعب أن تستثار إنفعالاتى لأى سبب .			

			لدى رغبة قوية فى التدخل فى شئون الآخرين .	15
			أهتز بسهولة فى مشاعرى .	16
			أرى أن التسامح مع الآخرين ضعف وقلة حيلة .	17
			أستطيع أتحكم فى إنفعالاتى .	18
			أواجه المواقف الطارئة بشجاعة وثبات .	19
			أتقبل ذاتى كما هى .	20
			أحسن الظن بالآخرين .	21
			من الصعب تهديدى .	22
			الشخص القوى هو من يتسامح مع الآخرين .	23
			أستطيع التعبير عن إنفعالاتى بصورة متزنه .	24
			أجد صعوبة فى بناء علاقات إجتماعية مع الآخرين .	25
			روحى المعنوية منخفضة .	26
			يسعدنى تقديم المساعدة لغيرى .	27
			أخشى قول الحق .	28
			العفو عند المقدرة ليس إهداراً للحق .	29
			أعطى الأمور من حولى أكثر من حجمها .	30
			أفضل الجلوس بفردى تجنباً للإحراج .	31
			أتجنب إحراج الآخرين .	32
			أؤمن أن كل شىء بقدر الله .	33
			أستطيع فتح صفحه جديده مع من أخطأ فى حقى .	34
			أفضل معالجه الأمور بحكمة وإتزان .	35
			أعتمد على نفسى فى تحقيق أهدافى .	36
			أشعر بالرضا عن حياتى .	37
			أفشى سرغبرى وأتحدث عنه أمام الآخرين .	38
			أحسن إستقبال الأمور الصعبه فى حياتى .	39

40	أحاول أن أتعامل مع الناس بشكل متساوى .
41	يصفني زملائي بأننى حساس وسريع التأثير.
42	يمكننى الدفاع عن حقوقى .
43	أشعر أن أحوالى جيدة عن غيرى .
44	من السهل أن أنسى المعروف وأتذكر أخطاء الآخرين .
45	أفزع من أبسط الأمور .
46	أعتمد على نفسى فى حل معظم مشكلات حياتى .
47	راضى عن مستوى دراستى مع الرغبة فى التطلع للأفضل .
48	أشعر أن الآخرين أفضل منى .
49	أحترم أشكال التعبير عن ثقافات الآخرين وسلوكيات التعبير عنها .
50	أستعيد هدوئى مباشرة بعد زوال أسباب الغضب والإثارة .
51	أستطيع التعبير عن آرائى بكلمات مناسبة وبكل ثقة .
52	أشعر بالرضا عن طبيعة دراستى وتخصصى .
53	أخاف على مشاعر الآخرين .
54	أقر بحقوق الآخرين .
55	أغضب بسرعة لأنفذه الأسباب .
56	تنقصنى الثقة بالنفس .
57	لو أتيج لى أن أعيش حياتى مره أخرى ما غيرت شىء فيها .
58	قادر على الحفاظ على أسرار الآخرين وعدم البوح بها .
59	أعتقد أن التسامح هو تجاوز عن الحقوق وعدم القدره على مواجهة الموقف .
60	سلوكى متوازن فى معظم المواقف التى أتعرض لها .
61	أنا سعيد بشخصيتى كما هى .
62	حياتى كئيبة وممله مقارنة بمن حولى .
63	أرى أن التسامح هو ضعف وقلة حيلة .

			أعرف كيف أحتفظ بهدوئى فى المواقف الصعبة .	64
			أعبر عن رائى بصراحة دون خجل .	65
			أشعر بالتقدير الإجتماعى ممن حولى .	66
			أتمتع بقدر من اللين والتسامح مع الآخرين .	67
			أتحكم فى إنفعالاتى إذا قام أحد الأشخاص بالضغط على .	68
			حصلت حتى الآن على معظم الأشياء الهامة فى حياتى .	69
			لكل انسان حرية فى التعبير عن آراءه وأن كانت مضاده لى .	70
			قدراتى العقلية محدودة ولن تمكنى من تحقيق أهدافى .	71
			أشعر بأننى عديم القيمة .	72
			أتمنى حدوث وباء أو كارثة لا تبقى أحد غير أبناء دينى .	73
			أفتقر لبعض القدرات اللازمة فى تحقيق النجاح .	74
			أفرح بشدة عندما يستعدون النجوم البارزين من الفريق المنافس .	75
			أقبل فكرة الإختلاف عن الآخر دينياً .	76
			أرى أن مظهرى غير جذاب للآخرين .	77
			أفرض رأى على الآخرين ولا أقبل أى فكر مغاير لى .	78
			أثق فى قدرتى على النجاح .	79
			أسعى للإنتقام من الشخص الذى سبب لى الأذى .	80
			أرى أن الشخص المتسامح يتمتع بالسلام الداخلى .	81
			يزعجنى نقد الآخرين لى .	82
			أقبل زميلى بصرف النظر عن إختلافى معه .	83

