|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الجامعة الأردنية****كلية العلوم التربوية** **قسم الإرشاد والتربية الخاصة** | **بسم الله الرحمن الرحيم** |  |
|  |

**عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة المشاركين في برنامج تميز،**

  **تعد الحاجة إلى الأمن النفسي في مقدمة الحاجات النفسية (غير العضوية) للإنسان، وأكثرها أهمية بصورة عامة وإذا ما أشبعت اهتم بحاجاته النفسية والاجتماعية الأخرى، ولا تظهر هذه الحاجة عند الفرد إلا بعد أن يشبع حاجته الفسيولوجية ولو جزئياً حينها يسعي الشخص الآمن بعد بذلك في تحقيق حاجات أعلى في المستوي الهرمي للحاجات، ويُعرّف الأمن النفسي (Emotional Security) في هذه الدراسة على أنه: "شعور الفرد بأنّه آمن على نفسه، محبوب لدى محيطه، وله مكانة اجتماعية مستقرة، وبيئة اجتماعية تحتضنه بكامل المودة وتشعره بالانتماء لها، والإحساس الصادق بالتفاعل معها، بيئة يشعر فيها الفرد بقدرته على العطاء والإسهام في حركة التطور والبناء، بيئة تشعره بأنّه له مكانة مهمة بين أفراد المجتمع.**

**وتكمن أهمية وجود المهارات الحياتية في حياة الفرد في قدرته على التكيف مع كافة الظروف، والنجاح في نهضة المجتمعات وازدهارها؛ إلا أن نقص المهارات الحياتية لدى الجيل الجديد هذه الأيام يعد من أهم المشكلات التي يجب البحث عن حلول سريعة لها، ذلك أنّ مخرجات المؤسسات التربوية تفتقر إلى المهارات الحياتية، وبالتالي يفشل الكثيرون في حياتهم الوظيفية والشخصية؛ بسبب غياب هذه المهارات لديهم، وتُعرّف المهارات الحياتية (Life Skills) في هذه الدراسة على أنها: "مجموعة من الأعمال والأنشطة يقوم بها الإنسان في حياته اليومية على شكل تفاعل مع الأشياء والأشخاص والمؤسسات، يتطلب هذا التفاعل التعامل معها بدقة ومهارة".**

**من هنا جاءت هذه الدراسة للوقوف على درجة “****الأمن النفسي** **لدى** **طلبة الجامعات الفلسطينية المشاركين في برنامج تَميز وعلاقته بالمهارات الحياتية"، ونضع بين أيديكم هذه الاستبانة لاستطلاع آرائكم في هذه الدرجة، آملين منكم أن تجيبوا عنها بأمانة وبشكل كامل دون استثناء، علماً بأن إجاباتكم ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.**

**مع احترامي وتقديري،**

**الباحثان**

 **أ.** **إياد إشتية**

 **د. فاطمة العدوان**

**القسم الأول: المعلومات والبيانات الأولية**

**الجنس: □ ذكر □ أنثى**

**الكلية: □** **علمية □** **إنسانية □** **طبية وتمريضية**

**التقدير الأكاديمي: □ مقبول (أدنى من 65%) □ جيد (65-%74,99) □ جيد جداً فأعلى (75% فأعلى)**

**مكان الإقامة: □** **قرية □ مدينة □ مخيم**

**القسم الثاني:**

**أولاً: مقياس** **الأمن النفسي:**

**عزيزي الطالب، يرجى الإجابة على فقرات المقياس الآتي بوضع إشارة (x) في العمود المناسب بجانب كل فقرة.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **موافق بشدة** | **موافق** | **محايد** | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
|  | أشعر بالثقة في قدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها |  |  |  |  |  |
|  | أنا محبوب من الناس  |  |  |  |  |  |
| 1.
 | تقديري واحترامي لنفسي يشعرني بالأمان |  |  |  |  |  |
|  | لدى قدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مراً |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأن لي قيمة وفائدة كبيرة في الحياة |  |  |  |  |  |
|  | ألتزم بالقيم الدينية وممارسة العبادات لأشعر بالاطمئنان |  |  |  |  |  |
| 1.
 | أتوقع الخير من الناس من حولي لأن الدنيا بخير |  |  |  |  |  |
|  | أثق في قدرتي على حماية نفسي |  |  |  |  |  |
|  |  أشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية |  |  |  |  |  |
|  | أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة |  |  |  |  |  |
|  | أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي |  |  |  |  |  |
|  | أستطيع أن أعيش وأعمل في انسجام مع الآخرين |  |  |  |  |  |
|  | أتكيف بسهولة وأكون سعيداً في أي موقف اجتماعي |  |  |  |  |  |
|  | تنقصني مشاعر العاطفة والدفء النفسي |  |  |  |  |  |
|  | ألوم نفسي من حين لآخر |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالرضا عن إشباع حاجاتي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالصحة والقوة  |  |  |  |  |  |
| 1.
 | قوة شخصيتي تزيد من ثقتي في هذه الحياة |  |  |  |  |  |
|  | أتعامل مع عبء الحياة وثقلها بمرونة  |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأن حياتي مطمئنة |  |  |  |  |  |
|  | اقتراب الآخرين مني وقت الشدة يشعرني بالأمان |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالسعادة والرضى عن الحياة  |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالقلق بدون سبب من وقت لآخر |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالارتياح عندما أتحدث مع الآخرين |  |  |  |  |  |
|  | تنقصني مشاعر السعادة والفرح فأنا حزين معظم الوقت |  |  |  |  |  |
|  | أعاني من الأرق مما يقلل شعوري بالراحة والهدوء |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالسعادة لاهتمام الناس بي  |  |  |  |  |  |
|  | أرى أن الاحتكاك بالناس يقلل المشكلات |  |  |  |  |  |
|  | أحب الاشتراك في الرحلات أو الحفلات الجماعية |  |  |  |  |  |

**ثانياً: مقياس** **المهارات الحياتية:**

**عزيزي الطالب، يرجى الإجابة على فقرات المقياس الآتي بوضع إشارة (x) في العمود المناسب بجانب كل فقرة.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **موافق بشدة** | **موافق** | **محايد** | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
| **أولاً:** **مهارات إدارة الذات (Self -Management)** |  |  |  |  |  |
|  | لدي المقدرة على التعامل مع الإحباطات عند الفشل |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأنني شخص مندفع |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالملل من رتابة الحياة وعدم التجديد |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بضعف الإنجاز والطموح |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأن علاقاتي مع الناس سيئة وتشوبها المشاحنات |  |  |  |  |  |
|  | أقوم بأداء المهام المطلوبة في الوقت المحدد لها |  |  |  |  |  |
|  | ألتزم بتنفيذ جدول أعمالي في مواعيده |  |  |  |  |  |
|  | أستطيع تحديد أولوياتي بنجاح |  |  |  |  |  |
| **ثانياً:** **مهارات التفكير: (Thinking Skills)** |
| 1.
 | أنظر للأمام محاولاً منع المشكلات قبل حدوثها |  |  |  |  |  |
|  | أنظر لكافة النتائج المحتملة عند حل أي مشكلة |  |  |  |  |  |
|  | عندما أقوم بحل مشكلة، أختار حلاً واقعياً |  |  |  |  |  |
|  | أضع خطة للسير عليها عند التعرض للمشكلات |  |  |  |  |  |
|  | أحرص على اتخاذ القرارات التي يمكنني تنفيذها |  |  |  |  |  |
|  | أحدد الأهداف التي أتمكن من تنفيذها قبل اتخاذ أي قرار |  |  |  |  |  |
|  | أُقيم الآراء بطريقة موضوعية بعيدة عن التحيز والذاتية |  |  |  |  |  |
|  | أنتقد بشكل علمي بَناء |  |  |  |  |  |
| **ثالثاُ:** **المهارات الاجتماعية: (Skills Social)** |
| 1.
 | معظم الناس الذين أعرفهم يحبونني |  |  |  |  |  |
|  | أنا عضو مهم في عائلتي |  |  |  |  |  |
|  | أوجه النقد لأخوتي وأصدقائي وزملائي |  |  |  |  |  |
| 1.
 | ألجأ إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها |  |  |  |  |  |
|  | أجد صعوبة في قول لا للآخرين |  |  |  |  |  |
|  | أستطيع إقناع الناس بوجهة نظري |  |  |  |  |  |
|  | أستطيع تكوين صداقات مع الآخرين |  |  |  |  |  |
|  | أشجع الآخر على الكلام فيما أعتبره مهماً |  |  |  |  |  |
|  | يقلقني التواجد مع عدد كبير من الناس |  |  |  |  |  |
|  | أرحب بقيادة المناقشات الجماعية |  |  |  |  |  |
| **رابعاُ:** **مهارات العمل الجماعي المشترك: (Teamwork skills)** |
| 1.
 | استفيد من تجربة الآخرين في تطوير نفسي |  |  |  |  |  |
|  | أرى أن العمل الجماعي وسيلة لتبادل الخبرات والمعارف |  |  |  |  |  |
|  | أنسجم مع الآخرين وأبادر للعمل معهم |  |  |  |  |  |
|  | أتحمل الاختلاف مع الآخرين  |  |  |  |  |  |
|  | أنصت للآخر وأحاول فهمه |  |  |  |  |  |
|  | أساعد الآخرين في أن يشاركوا قصص النجاح لديهم |  |  |  |  |  |
|  | استمع إلى أفكار الآخرين |  |  |  |  |  |
|  | أتحاور مع الآخرين حول الأهداف المشتركة |  |  |  |  |  |
| 1.
 | أنظر إلى الفشل على أنه جزء من عملية تحقيق الهدف  |  |  |  |  |  |