

مقاييس الشخصية

« للشباب والراشدين »

حقوق الطبع محفوظة
لمركز الكتاب للنشر
الطبعة الأولى
٢٠٠١



مصر الجديدة : ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
ت: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠
مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

مقاييس الشخصية

«للشباب والراشدين»

الجزء الثاني

دكتور

أحمد عبادة

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة المنيا

٢٠٠١م - ١٤٢١هـ

الطبعة الأولى

مركز الكتاب للنشر

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴾ ﴿ ٧ ﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا

وَتَقْوَاهَا ﴿ ٨ ﴾ ﴿ [الشمس: ٧، ٨]

صدق الله العظيم

فهرس الكتاب

١١	تقديم
١٥	دليل مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية
١٧	مقدمة
١٩	أهمية مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية
٢٠	التطور التاريخى لإعداد المقاييس
٢١	وصف المقاييس
٢٣	التفسير النفسى لأبعاد المقاييس
٢٣	أولاً : القلق
٢٤	ثانياً : العصبية
٢٤	ثالثاً : الاكئاب
٢٥	رابعاً : النكوص
٢٥	خامساً : الإجهاد النفسى
٢٦	سادساً : الشعور بالذنب
٢٦	سابعاً : الانبساطية
٢٧	ثامناً : الاستثارية
٢٩	تصحيح المقاييس وتفسير الدرجات :
٢٩	(١) تصحيح المقاييس
٣٣	(٢) التفسير النفسى لدرجات المقاييس
٣٨	ثبات مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية
٣٨	أولاً : ثبات المقاييس فى البيئة الأجنبية
٤٠	ثانياً : ثبات المقاييس فى البيئة العربية
٤٤	صدق مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية :
٤٤	أولاً : صدق المقاييس فى البيئة الأجنبية :
٤٤	(١) الطريقة الأولى

٤٥	(٢) الطريقة الثانية
٤٦	ثانياً : صدق المقاييس الثمانية فى البيئة العربية
٤٦	١ - صدق المقاييس على عينة من مرحلة التعليم الثانوى
٤٦	٢ - صدق المقاييس على عينة من مرحلة التعليم الجامعى
٤٦	٣ - صدق المقاييس على عينة من مرحلة الدراسات العليا
٤٧	خلاصة
٥٣	أسئلة مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية
٥٥	تعليمات الأداء على المقاييس
٥٧	١ - مقياس القلق .
٦٣	٢ - مقياس العصبية .
٦٩	٣ - مقياس الاكتئاب .
٧٥	٤ - مقياس النكوص .
٨١	٥ - مقياس الإجهاد النفسى .
٨٧	٦ - مقياس الشعور بالذنب .
٩٣	٧ - مقياس الانبساطية .
٩٩	٨ - مقياس الاستثارة .

تقطيع

تقديم :

تداولنا في الجزء الأول من سلسلة « شخصيتك في الميزان » ، ثلاثة مقاييس في الشخصية وهي : مقياس انحراف الشخصية ، ومقياس الانبساطية ، ومقياس الاتزان الانفعالي . حيث ركزت هذه المقاييس على قياس شخصية الفرد التي يتسم بها عبر مراحل حياته المختلفة .

ويأتي الجزء الثاني من هذه السلسلة ليحتوي على مجموعة أخرى من مقاييس الشخصية وهي « مقاييس الثماني حالات في الشخصية » ، حيث تشمل على ثمانية مقاييس وهي :

مقياس القلق ، والعصبية ، والاكتئاب ، والنكوص ، والاجهاد النفسى ، والشعور بالذنب ، والانبساطية ، والاستثارية .

وهناك لاختلاف بين المقاييس في الجزء الأول والجزء الثاني حيث ركزت المقاييس في الجزء الأول على جوانب شخصية الفرد التي تحكم سلوكه عبر مراحل حياته المختلفة (معظم مراحل حياته) .

أما للجزء الثاني فقد ركزت على جوانب شخصية الفرد للموقفية (الآن) أى شخصية الفرد التي تحكم سلوكه عبر حالة موقفية وليست دائمة (كحالة) .

وتأتى أهمية تقديم هذه المقاييس الموقفية (كحالات) فى ضوء معاناة المكتبة العربية فى دول الخليج العربى عامة وفى البحرين خاصة من النقص الشديد فى مثل هذه المقاييس النفسية

التي تعطى جوانب عديدة من شخصية الشباب والراشدين في مواقفهم المختلفة .

وقد روعى في تقديم المقاييس الثمانية في هذا الجزء عدة جوانب من أهمها :

تبسيط أسلوب العرض ، ولغة المقاييس ، وطريقة التصحيح ، والتفسير النفسى لأبعاد الشخصية ، وتقديم المصطلحات بصورة تسهل على القارئ التعامل معها .

ويمكن للشخص العادى استخدام هذه المقاييس وتصحيحها وتفسير نتائجها مسترشداً بما ورد فيها من تعليمات الاستخدام والتصحيح والتفسير .

وما أورد أن أؤكد عليه في هذا الصدد أن هناك اختلافاً كبيراً بين القياس الفيزيائى أو المادى والقياس النفسى ، فالأول يتميز بالثبات والاستقرار ، بينما يتميز القياس النفسى بالثبات النسبى والذى لا يخلو من بعض الأخطاء التى ترجع فى الأساس إلى عدة عوامل منها :

الشخص نفسه ، حالته وقت إجراء الاختبار ، صدق أدائه فى الاختبار ، بالإضافة إلى مدى دقة الأداة من حيث صدقها وثباتها . (فالقياس النفسى نسبى وليس مطلقاً) .

هذا والله ولى التوفيق ،،،

أحمد عبد اللطيف عبادة

دليل

مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية

القلق

العصبية

الاكتئاب

النكوص

الاجهاد النفسى

الشعور بالذنب

الانبساطية

الاستشارية

مقدمة :

إن مقاييس الثماني حالات فى الشخصية صممت لقياس ثمانى حالات انفعالية هامة فى الشخصية والتي أسهم فى إعدادها فى البيئة الأجنبية كل من :

كاتل (Cattell, 1972) ، وبارتون وكاتل وكورنر (Barton , Cat- tell , and Conner , 1972) ، وبارتون وكاتل وكوران (Barton , Cat- tell , and Curran , 1973) . وتم نشرها بواسطة مؤسسة اختبارات الشخصية والقدرات عام (١٩٧٦) (Institute for Personality and Ability Testing) .

وقام الباحث الحالى بنقل هذه المقاييس إلى العربية وتقنينها على عينات مختلفة من الشباب والراشدين بدولة البحرين . وقد تم إجراء بعض التعديلات المتعلقة بطريقة تقديم محتوى المقاييس الثمانية والتفسير النفسى لأبعادها حتى تسهل على مستخدمى المقاييس تشخيص وتفسير أبعاد شخصياتهم الموقفية من جانب ولكى تناسب البيئة العربية من جانب آخر .

تتكون مقاييس الحالات الثمانية فى الشخصية من صورتين متكافئتين (أ ، ب) ، حيث تم الاقتصار فقط على الصورة (أ) لهذه المقاييس ويمكن أن تجرى هذه المقاييس بطريقة فردية أو فى مجموعة ، وتستخدم مع المراهقين والراشدين الذين تبلغ أعمارهم ١٦ عاماً تقريباً فأعلى (١٦ - ٤٠ سنة تقريباً) . وبالتالى فهو يغطى فئة عمرية كبيرة من مراحل النمو الإنسانى .

أهمية مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية

تأتى أهمية مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية فى الجوانب

التالية :

١ - إن الأهمية النظرية لقياس الحالات الانفعالية للفرد من خلال هذه المقاييس تكمن فى حقيقة أن أى تنبؤ عن كيفية تصرف الشخص أو كيفية أداء يعتمد إلى حد كبير على حالته الحالية كما يعتمد على سمات شخصيته العادية . فالفرد النشط ذو الذكاء المتوسط يمكنه أن ينجز أفضل فى مجال العمل الذهنى من عبقرى مرهق .

٢ - إن هذه المقاييس يمكن استخدامها مع مدى عمرى كبير حيث تصلح للتعرف على الحالات الانفعالية فى الشخصية من ١٦ عاماً وحتى ٤٠ عاماً تقريباً أو يزيد قليلاً .

٣ - إن محتوى هذه المقاييس مرتبط إلى حد كبير بالحياة اليومية للفرد مما يسهل تعامل الشخص المفحوص مع هذا المحتوى وبالتالى صدق استجاباته على هذه المقاييس .

٤ - تأتى أهمية هذه المقاييس أيضاً من الأهمية التطبيقية والتجريبية من حيث الاستخدامات الواسعة فى أغراض عدة منها على سبيل المثال :

• الطب النفسى :

للتعرف على ردود الأفعال تجاه بعض العلاجات السلوكية ، أو تناول المرضى لبعض العقاقير المهدئة .

• المعلمون :

لتعرف تأثيرات طرق التدريس المختلفة على ردود الأفعال الانفعالية للتلاميذ داخل الصفوف الدراسية .

• **الناشطون الاجتماعيون والنفسيون :**

لتعرف فاعلية برامج علاجية جديدة على ردود الأفعال الانفعالية للمفروضين .

• **علماء النفس والاجتماع :**

من خلال دراساتهم وبحوثهم النفسية والاجتماعية المختلفة .

• **الشركات للصناعية :**

تعرف التعبيرات في ردود الأفعال الانفعالية بالنسبة لأنواع معينة من برامج هذه الشركات .

• **قياس ردود الأفعال الانفعالية التي تفرزها مواقف بيئية مختلفة أو تغيرات في المواقف البيئية .**

• **تساهم هذه المقاييس أيضاً في مساعدة الفرد ذاته على تعرف ردود أفعاله تجاه بعض المواقف وبالتالي البحث عن استراتيجيات أو وسائل لتعديل السلوكيات المترتبة على هذه الحالات الانفعالية إذا كانت في صورتها اللاسوية . أى أنه يساعد في عملية التقويم الذاتى لشخصية الفرد في مواقفها المختلفة .**

التطور التاريخى لإعداد المقاييس

إن الصورة الأخيرة لمقاييس الحالات الثمانية للشخصية جاءت كخلاصة لتتبع أكثر من عشر دراسات منفصلة تحليلية لعوامل الشخصية المختلفة والتي بدأت منذ عام ١٩٤٧ وحتى عام ١٩٧٣ ومن هذه الدراسات : كاتل وكاتل وريمر (Cattell, Cattell and Rhymer , 1947)

ودراسة كاتل ولوبورسكى (Cattell and Luborsky , 1950) ودراسة
كاتل ووليامز (Cattell and Williams , 1953) ، وكاتل (Cattell 1957 ,
1973 a , 1966) ودراسة فان اجرن (Van Egeren , 1963) ، وكاتل
(Barton , Cattell, and كونر وكاتل وبارتوني ودراسة (Cattell, 1972)
(Barton , Cattell, and كونر وكاتل وبارتون ودراسة (Barton , Cattell, and
(Curran , 1973) ، وتم نشر هذه المقاييس فى صورتها النهائية عام
١٩٧٦ .

* * *

وصف المقاييس

تتكون المقاييس موضع هذا الكتاب من ثمانية مقاييس فرعية

هى :

- (١) القلق (Anxiety)
- (٢) العصبية (Stress)
- (٣) الاكتئاب (Depression)
- (٤) النكوص (Regression)
- (٥) الاجهاد النفسى أو الإعياء (Fatigue)
- (٦) الشعور بالذنب (Guilt)
- (٧) الانبساطية (Extraveresion)
- (٨) الاستثارة (Arousal)

يحتوى كل مقياس من هذه المقاييس على ١٢ عبارة تعبر عن

العديد من الناس بين وقت وآخر (أى خلال وقت أداء هذه المقاييس) .

لكل عبارة من عبارات المقاييس أربعة بدائل وهى :

أ ، ب ، ج ، د . والمطلوب من الشخص الذى يؤدي هذه المقاييس اختيار البديل الذى يعطى أفضل تصور عما يحس به فى لحظة أداء المقاييس .

وقد تم تقديم تعليمات واحدة للمقاييس الثمانية ، مع التأكيد أن يضع المفحوص (الشخص الذى يؤدي الاختبار) علامة [X] فى المربع الذى على يمار البديل المناسب لما يشعر المفحوص به فى لحظة أداء المقاييس .

والعبارات الخاصة بهذه المقاييس بعضها مصاغ صياغة إيجابية ، والبعض الآخر مصاغ صياغة سلبية ، حيث تدل الدرجات المرتفعة على ارتفاع مستويات :

القلق ، والعصبية ، والاكتئاب ، والنكوص ، والإجهاد النفسى والشعور بالذنب ، والانبساطية ، والاستثارية . وبالتالي ارتفاع أو زيادة فرصة ردود الأفعال اللاسوية تجاه الموقف الذى يمر به الشخص الذى يؤدي المقاييس .

بينما تدل الدرجات المنخفضة على هذه المقاييس على انخفاض مستويات الأبعاد النفسية السابقة فى الشخصية وبالتالي زيادة فرصة ردود الأفعال السوية تجاه المواقف التى يمر بها الشخص الذى يؤدي هذه المقاييس . (انظر التفسير النفسى للمقاييس) .

التفسير النفسى لأبعاد المقاييس

أولا : القلق :

يتسم الفرد مرتفع القلق بالخصائص التالية :

- كثرة الهموم .
- سرعة الإثارة .
- التوتر .
- الإحباط العاطفى .
- سرعة الغضب .
- التشدد .
- سرعة الانزعاج .

وهناك مجموعة من السلوكيات المرتبطة بالخصائص السابقة من

أهمها :

- تصديق الأمور التافهة الأكثر شيوعاً .
- الميل نحو الموافقة والقبول السريع لكثير من الأمور .
- انخفاض الثقة فى أداء المهارات التى لم يسبق تجريبها من قبل .
- ضعف التركيز فى القراءة التى تتسم بالغموض .
- زيادة الميل للخجل فى المواقف الاجتماعية .
- دقة ضعيفة فى التركيز مع الأرقام أو العمليات الحسابية .
- الخوف تجاه بعض الأمور دون مبرر .
- الاضطراب فى المواقف الطارئة أو الضاغطة .

ثانيا : العصبية :

يتسم الفرد مرتفع العصبية بالخصائص التالية :

- الشعور بمزيد من الضغط .
- عدم القدرة على توفير وقت للراحة والاسترخاء .
- الشعور بالحمية الزائدة والقلق .
- المعاناة من الإجهاد الشديد .
- التعمية تجاه الأداء الشخصى .
- المعاناة من كثرة المتطلبات .
- انخفاض حدة الإدراك الحسى .
- يسهل عليه تذكر الأشياء التافهة .
- يرى فى كثير من الأمور أنها مهددة له .

ثالثا : الاكتئاب :

يتسم الشخص الذى يعانى من حالة الاكتئاب بالسمات التالية :

- التعمية .
- التشاؤم .
- الانغماس فى روح نفسية هابطة .
- خيبة الرجاء .
- يعانى من ضعف الطلاقة اللغوية .
- بعيد عن المشاركة الاجتماعية ..
- يميل إلى الانزواء

- الخوف من الآخرين والشك فيهم أحياناً .

رابعاً : النكوص :

يتم الشخص الذى يعانى من النكوص أو التردى بالخصائص التالية :

- الارتباك .

- عدم الانتظام .

- انعدام القدرة على التركيز .

- يشكو كثيراً من الصعوبات التى تواجهه وأيضاً من كثرة هذه الصعوبات .

- العمل يتهور .

- زيادة الافتقار لتناسق اليدين أثناء العمل .

- بطيء فى إنجاز كثير من المهام بالرغم من تهوره فى عملها .

خامساً : الاجتهاد النفسى (الإعياء) :

يتم الشخص المجهد نفسياً أو المتعب بالخصائص التالية :

- نفاد الجهد .

- انعدام القدرة .

- الكمل والبلادة .

- الإجهاد .

- الحاجة الملحة للراحة .

- الإرهاق .

- أداءه دون المستوى .

- غير دقيق فى أداءه للمهام التى يكلف بها .

- يعانى من المرحان أحياناً .

سادسا : الشعور بالذنب :

يتسم الشخص الذى لديه شعور عال بالذنب بالخصائص التالية :

- الأسف (الندم) .

- القلق بشأن الآثام الشخصية .

- النعاس .

- عدوانى أو شرير .

- عدم الرضا عن النفس .

سابعا : الانبساطية :

يتسم الشخص الذى لديه شعور عال بالانبساطية بالخصائص

التالية :

- اجماعى .

- سهل المعاشرة .

- ودود .

- طموح .

- مغامر .

- كثير الكلام .

- لديه قدر عال من الحماس .

- اعتماد الخضوع للملطة .
- واثق من نفسه في أدائه للمهارات التي لم يجربها .

ثامنا : الاستشارية :

يتم الشخص الذي لديه قدر عالٍ من الاستشارية بالخصائص التالية :

- الاستفار .
- الاحتياج .
- التحفز .
- حدة الحواس .
- الترفزة .
- ترصد أخطاء الآخرين .
- يميل للتعصب الفكرى .

* * *

تصحيح المقاييس وتفسير الدرجات

١ - تصحيح المقاييس :

توجد طريقة واحدة لتصحيح المقاييس الثمانية وفقاً للخطوات التالية :

أ - تأكد أنك أجبت عن كل سؤال من أسئلة هذه المقاييس ، وذلك باختيار بديل واحد فقط وعدم ترك أى سؤال دون إجابة .

ب - تجد أرقاماً داخل المربعات التى سوف تضع عليها علامة اختيار البديل وهى علامة [X] ، هذه الأرقام أحياناً تصاعديّة : [٠ ، ١ ، ٢ ، ٣] وأحياناً تنازلية : [٣ ، ٢ ، ١ ، ٠] وذلك لكل سؤال من أسئلة المقاييس الثمانية ، ومن المهم ألا تهتم بالرقم الموضوع داخل المربع أثناء إجابتك عن الأسئلة حيث أنه لا يعنى بالنسبة لك شيئاً وبالتالي يفضل ألا يكون موجهاً لك فى الإجابة عن أسئلة المقاييس .

ج - اجمع الأرقام الموضوعه داخل المربعات التى تمثل البديلات التى قمت باختيارها لكل صفحة على حدة . وضع المجموع فى المكان المخصص له فى نهاية الصفحة وذلك أمام عبارة مجموع الدرجات

د - اجمع درجات كل مقياس على حدة وضعها فى نهاية الصفحة الأخيرة لكل مقياس وذلك أمام عبارة المجموع الكلى للدرجات . مع ملاحظة أن كل مقياس عبارة عن ١٢ سؤالاً فقط .

هـ - كرر هذه العملية لكل مقياس من المقاييس الثمانية وقم بوضع الدرجات التى حصلت عليها فى كل مقياس من المقاييس فى الجدول التالى (جدول رقم ١) :

جدول رقم (١)

يوضح رصد درجات الفرد على المقاييس الـمائة

فئات الدرجات			الدرجة التي تم الحصول عليها	المقاييس
٣٦ - ٢٥	٢٤ - ١٣	١٢ - ٠		
				القلق
				المصيبة
				الاكتئاب
				النكوص
				الإجهاد النفسي
				الشعور بالذنب
				الانبطاحية
				الاستشارة

و - حدد الفئة التي تقع فيها الدرجة التي حصلت عليها وذلك لكل مقياس من المقاييس الثمانية . من خلال الجدول السابق وضع علامة (✓) في المربع الذي يمثل الفئة التي تقع فيها درجتك على كل مقياس .

فمثلاً لو حصلت على درجة (١٦) في مقياس القلق ففى هذه الحالة توضع علامة (✓) أسفل الفئة (١٣ - ٢٤) .

أما إذا حصلت على الدرجة (٢٨) في نفس المقياس فيمكنك وضع علامة (✓) أسفل الفئة (٢٥ - ٣٦) وهكذا بالنسبة لبقية المقاييس .

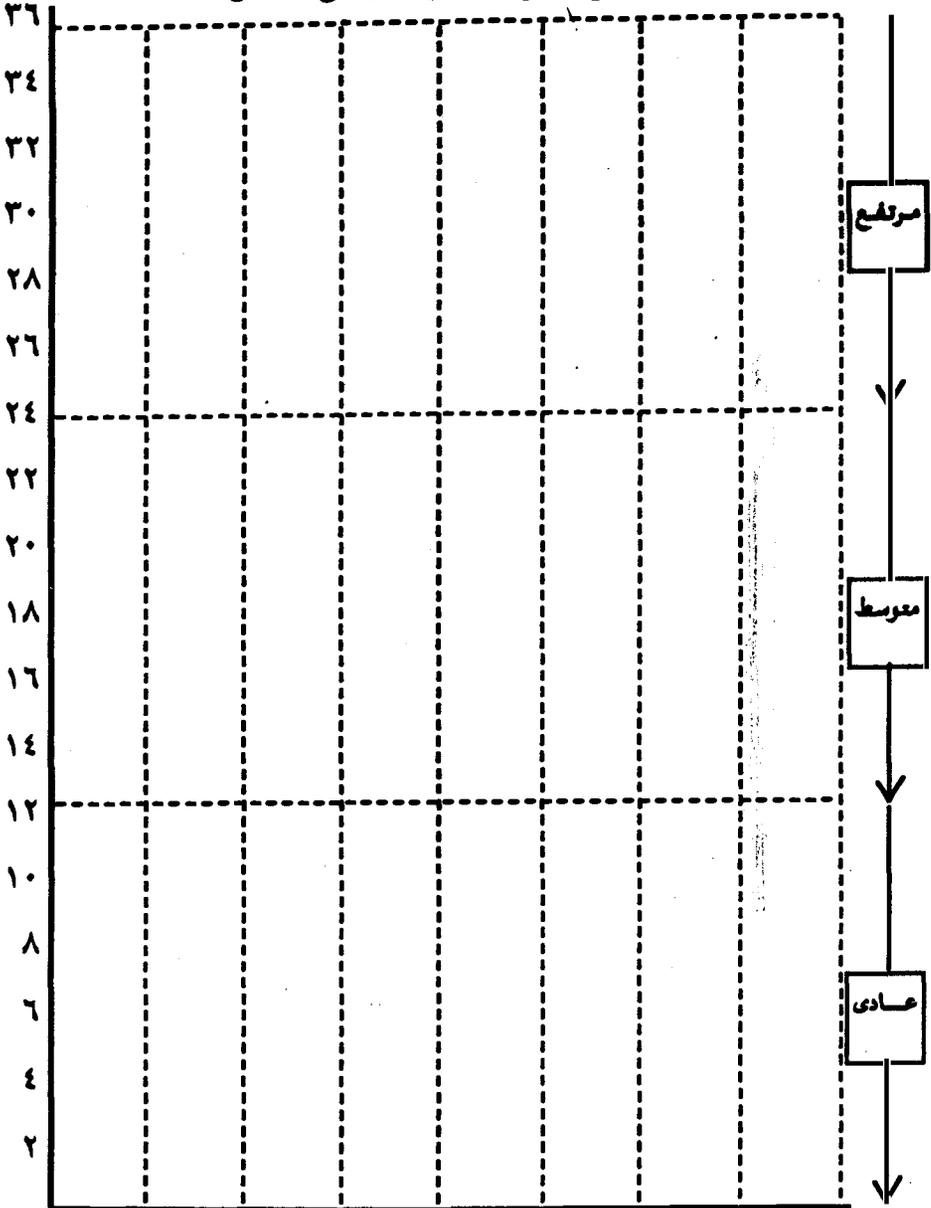
ز - يمكنك تمثيل أدائك على المقاييس الثمانية بيانياً على الشكل رقم (١) ، حيث يمثل المحور الأفقى للمقاييس الثمانية (القلق ، والعصبية ، والاكتئاب ، والتكوص ، والإجهاد النفسى ، والشعور بالثوب ، والإنمباطية ، والاستارية) .

و يمثل المحور الرأسى الدرجات التي يمكن الحصول عليها فى المقاييس الثمانية .

وبالتالى يمكنك أخذ الدرجة التي حصلت عليها من الجدول رقم (١) والبحث عنها فى المحور الرأسى والمير أفقياً أمام هذه الدرجة حتى تصل أعلى المقياس المطلوب تمثيله بيانياً وتضع نقطة (٠) وهكذا بالنسبة للمقاييس الثمانية .

ح - صل بين النقاط الثمانية تعطيك صورة بيانية لطبيعة ردودك الانفعالية والتي تمثل شخصيتك الموقية .

الدرجات التي يمكن الحصول عليها في المقاييس الثمانية



الاستغارة الانبساطية العمور الإجهاد التكرار الاكتئاب المعصية القلق
بالدب النفسي

شكل رقم (١)

يوضح التعليل البياني لأداء الفرد على المقاييس الثمانية

٢ - التفسير النفسى لدرجات المقاييس :

بعد الانتهاء من عملية التصحيح ورصد الدرجات وتحديد الفئات التى تقع فيها الدرجات ، والتمثيل البيانى لها ، يمكنك وضع التفسير النفسى الملائم لهذه الدرجات لتعرف طبيعة ردودك الانفعالية وذلك من خلال المعايير الخاصة بهذه المقاييس كالتالى :

أولاً : مستويات القلق :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة القلق عادية ولا تمثل أى مشكلة نفسية أو انفعالية .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة القلق يميل نحو المتوسط ، ولكن الفرد على استعداد لأن يكون قلقاً إلى حد ما فى المواقف الضاغطة .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن مستوى حالة القلق لدى الفرد فى درجتها المرتفعة ، بمعنى أن الفرد يعانى من القلق بصورة كبيرة أو عالية . وبالتالي فإن هذا الفرد لديه الهموم الكثيرة ، وسريع الإثارة ، ومتوتر ، ولديه قدر عال من الإحباط النفسى ، وسريع الغضب ، ومتشدد كثيراً تجاه بعض الأمور وخاصة فى علاقاته فى العمل أو الأسرة ، ويخاف بعض الأمور دون مبرر ، ويضطرب تجاه المواقف الطارئة أو الضاغطة ، وضعيف التركيز فى العمليات الحسابية أو قراءة الموضوعات الغامضة التى تحتاج قدرأً عالياً من التركيز ، ويميل للخجل فى المواقف الاجتماعية أو المناسبات ، ومن المسهل أن يصدق الأمور التافهة وبالتالي فريسة للإشاعات .

ثانياً : مستويات العصبية :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة العصبية لدى الفرد فى صورتها العادية ولا تمثل أى نوع من المشكلات النفسية .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة العصبية لدى الفرد فى صورتها المتوسطة ، والفرد لديه اعتماد لأن يكون عصبياً تجاه المواقف أو الحالات الطارئة .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن مستوى حالة العصبية لدى الفرد فى صورتها المرتفعة ، وتمثل مشكلة فى الردود الانفعالية للفرد تجاه المواقف الطارئة . وبالتالي نجد أن هذا الفرد يشعر بمزيد من الضغوط النفسية ، ولا يستطيع توفير وقت كاف للراحة والاسترخاء ، ولديه شعور عال بالقلق ، ويعانى كثيراً من الإجهاد والتعب ، لديه إحساس كبير بالتعاسة تجاه أداءه الشخصى فى العمل أو فى المهام التى يكلف بها ، ويرى التهديد من قبل كثير من الأمور أو الأشخاص المحيطين .

ثالثاً : مستويات الاكتئاب :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة الاكتئاب لدى الفرد فى صورتها العادية ولا تمثل مشكلة بالنسبة له .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة الاكتئاب لدى الفرد فى صورتها المتوسطة ، والفرد لديه اعتماد لأن يكون مكتئباً تجاه المواقف أو الحالات الموقفية الطارئة .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن الفرد يعانى بصورة كبيرة من حالة الاكتئاب ، وبالتالي تجده يميل بصورة كبيرة لأن يكون مكتئباً كرد فعل لبعض المواقف الطارئة ، وهذا الفرد لديه شعور كبير بالتعاسة ، والتشاؤم ، ومنغمس إلى حد كبير فى روح نفسية هابطة ،

ولديه إحساس بخيبة الأمل أو الرجاء عندما يواجه مشكلة أو موضوعاً معيناً ويطلب منه إنجازه ، ويفضل البعد عن الأضواء والمشاركات الاجتماعية ، وبالتالي فهو يميل للانزواء أحياناً بعيداً عن الناس ، ولديه قدر كبير من الخوف تجاه الناس لدرجة الشك فيهم أحياناً .

رابعاً : مستويات النكوص :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة النكوص أو التردى عادية ولا تمثل مشكلة انفعالية لدى الفرد .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة النكوص تميل نحو المتوسط ، ولكن الفرد لديه استعداد للنكوص عندما يواجه موقفاً أو مشكلة طارئة .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن مستوى حالة النكوص لدى الفرد فى درجتها المرتفعة ، وبالتالي لديه استعداد كبير للنكوص أو التردى عند مواجهة مشكلة أو موقف طارئ ، وهذا الفرد يرتبك سريعاً عند مواجهة موقف ما ، ويتسم بعدم الانتظام ، وضعيف التركيز ، ويشكو كثيراً من الصعوبات التى تواجهه ، ويعمل أحياناً بتهور ، ويفتقر تناسق اليدين أثناء العمل اليدوى ، وبطء فى إنجاز كثير من المهام بالرغم من تهوره فى عملها ، وأيضاً يترتب على ما سبق أنه كثير الأخطاء .

خامساً : مستويات الإجهاد النفسى (الإعياء) :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة الإجهاد النفسى عادية والشخص تقريباً غير مجهد نفسياً .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة الإجهاد

النفسى متوسطة ، والفرد يقترب من مستوى الإجهاد النفسى أو لديه الاستعداد له .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) . تعنى أن مستوى حالة الإجهاد النفسى فى صورته المرتفعة ، والفرد فى حالة معاناة من هذا الإجهاد لدرجة تعوق أحياناً مواجهته للمواقف الحياتية المختلفة وهذا الفرد لديه إحساس بسرعة نفاذ الجهد الذى يبذله فى عمل ما ، وأيضاً فى سرعة ضعف قدرته على تنفيذ بعض المهام التى يكلف بها ، ولديه ميل عال للكسل والبلادة ، وكثيراً ما يؤجل أعماله لدرجة أنها تتراكم عليه ويهرب من إنجازها ، ومجهد ، ولديه إحساس عال بالإرهاق ، وأداؤه دون المستوى ، وغير دقيق فى أدائه للمهام التى يكلف بها ، ويعانى كثيراً من المرحان ، وهو عموماً فى حاجة ملحة للراحة والاسترخاء .

سادساً : مستويات الشعور بالذنب :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة الشعور بالذنب عادية والشخص تقريباً ليس لديه هذا الشعور .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة الشعور بالذنب فى حالتها المتوسطة ، والفرد عموماً يقترب من مستوى الشعور بالذنب أو لديه استعداد لهذا الشعور .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن مستوى حالة الشعور بالذنب فى صورتها المرتفعة ، أى أن الفرد لديه إحساساً عالياً بالشعور بالذنب تجاه كثير من المواقف الحياتية المختلفة ، فهذا الفرد كثيراً ما يحس بالأسف أو الندم تجاه كثير من المواقف التى يتعامل معها ، ولديه درجة عالية من القلق تجاه بعض الآثام الشخصية العالقة بذهنه ، ويميل

كثيراً للنعاس ، وقد يميل للعدوانية وأحياناً يميل لأن يكون شريراً ،
ولديه قدر عال من علم الرضا عن نفسه .

سابعاً : مستويات الانبساطية :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى حالة الانبساطية
فى حالته العادية لدى الفرد . (الانبساطية المعتدلة) .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى حالة
الانبساطية يميل نحو المتوسط ، ولكن الفرد على استعداد لأن يكون
انبساطياً تجاه معالجة المواقف التى تواجهه .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن مستوى حالة
الانبساطية لدى الفرد فى صورتها المرتفعة ويتم هذا الفرد بأنه اجتماعى
سهل المعاشرة ، وودود فى علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ، ولديه
طموحات عالية ، ومغامر فى معالجة كثير من الأمور ، وكثير الكلام ،
ولديه قدر عال من الحماس ، ولا يخضع للسلطة فى كثير من الأحيان ،
ولديه ثقة عالية فى نفسه عند أداء المهارات التى لم يجربها من قبل .

ثامناً : مستويات الاستثارية :

أ - الدرجة من (٠ - ١٢) تعنى أن مستوى الاستثارية فى
صورته العادية ولا تمثل مشكلة فى مواجهة الفرد للمواقف الحياتية
العادية أو الطارئة .

ب - الدرجة من (١٣ - ٢٤) تعنى أن مستوى الاستثارية فى
صورته المتوسطة ، ولكن الفرد على استعداد لأن يكون مستثاراً تجاه
معالجة المواقف التى تواجهه .

ج - الدرجة من (٢٥ - ٣٦) تعنى أن مستوى الاستثارية فى

صورتها المرتفعة ، وكثيراً ما تعوقه عن المواجهة أو التفاعل مع المواقف الاجتماعية أو الحياتية المختلفة ، فهذا الفرد لديه قدر عال من الاستنفار ، ويميل للهيياج الانفعالي عند مواجهة موقف ما ، ومتحفز ، ولديه قدر عال من حدة الحواس ، ويميل للترفضة في الأوضاع التي لا تحمل ذلك ، ويميل لترصد أخطاء الأشخاص الآخرين ، وعموماً هذا الشخص يميل للتعصب أو الجمود الفكرى تجاه كثير من القضايا .

* * *

ثبات مقاييس الثماني حالات في الشخصية

نظراً لأن المقاييس الثمانية تهدف إلى قياس حالة الشخص في اللحظة التي يؤدي فيها المقياس بالتالى هناك صعوبة فى استخدام طريقة إعادة الاختبار لحساب الثبات وذلك بعد مرور يوم أو يومين أو أسبوع أو أكثر نظراً لتباين المواقف التي قد تؤثر على حالة الشخص وبالتالي تنعكس على أدائه فى هذه المقاييس .

وبالتالى كان الحل الأقرب إلى المنطق الميكولوجى هو استخدام طريقة إعادة الاختبار فى نفس الجلسة ، أى أن الفرد يقوم بإجراء الاختبار وإعادةه فى جلسة واحدة .

أولاً : ثبات المقاييس فى البيئة الأجنبية :

أ - تم تطبيق المقاييس الثمانية على عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها ٤٥ طالباً وطالبة ، كما تم إعادة الاختبار فى نفس الوقت وجاءت النتائج كما هى موضحة بالجدول رقم (٢) . حيث تم حساب معاملات الارتباط بين أداء الطلاب فى الحالتين .

ويتضح من هذا الجدول أن هناك ارتباطات دالة إحصائياً عند

مستوى (٠,٠٠١) بين أداء الطلاب وإعادة أدائهم مما يعنى ارتفاع معاملات الثبات للمقاييس الثمانية .

جدول رقم (٢)

يوضح معاملات ثبات المقاييس الثمانية باستخدام طريقة إعادة الاختبار فى نفس الوقت

م	المقاييس	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
١	القلق	٠,٩١	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٢	المصيبة	٠,٩٥	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٣	الاكتئاب	٠,٩٦	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٤	النكوص	٠,٩٤	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٥	الإجهاد النفسى	٠,٩٢	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٦	الشمور بالذنب	٠,٩٦	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٧	الانبساطية	٠,٩٦	دال عند مستوى ٠,٠٠١
٨	الاستثنائية	٠,٩٢	دال عند مستوى ٠,٠٠١

ب - كما تم تطبيق المقاييس الثمانية على عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها ١٢٩ طالباً وطالبة ، وأعيد تطبيق المقاييس بعد أسبوع واحد من التطبيق الأول ، وتم حساب معاملات الارتباط بين أداء الطلاب فى المرتين ، والذي يوضحه الجدول رقم (٣) .

ويتضح من هذا الجدول انخفاض معاملات الارتباط مقارنة بنتائج الجدول رقم (٢) . كما جاء التباين كبيراً بين هذه المعاملات حيث ارتفعت قليلاً فى مقياس الانبساطية والنكوص والاكتئاب وانخفضت فى بقية المقاييس .

جدول رقم (٣)

يوضح معاملات ثبات المقاييس الثمانية باستخدام طريقة إعادة الاختبار بعد أسبوع واحد

م	المقاييس	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
١	القلق	٠,٣١	دال عند مستوى ٠,٠١
٢	المصيبة	٠,٣٢	دال عند مستوى ٠,٠١
٣	الاكتئاب	٠,٤٨	دال عند مستوى ٠,٠١
٤	النكوص	٠,٤٤	دال عند مستوى ٠,٠١
	الإجهاد النفسي	٠,٢٦	دال عند مستوى ٠,٠١
٦	الشعور بالذنب	٠,٣٦	دال عند مستوى ٠,٠١
٧	الانبساطية	٠,٤٢	دال عند مستوى ٠,٠١
٨	الاستثارية	٠,٣١	دال عند مستوى ٠,٠١

ثانيا : ثبات المقاييس الثمانية في البيئة العربية :

أ - تم تطبيق المقاييس الثمانية على عينة من طلاب جامعة البحرين قوامها ٨٢ طالباً وطالبة متوسط العمر (٢٢,٤ عاماً) وأعيد تطبيقها بعد أداء المرة الأولى مباشرة وفي نفس الجملة .

وتم حساب معاملات الارتباط بين الأداء في المرتين وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٤) .

وتتضح من نتائج ارتفاع معاملات الثبات ودلالاتها الإحصائية سواء بالنسبة لعينة البنين أو البنات أو العينة الكلية .

جدول رقم (٤)

يوضح معاملات الثبات للمقاييس الثمانية بطريقة إعادة الاختبار على
عينات من المجتمع العربي ، طلاب الجامعة ،

٢	المقاييس	معاملات الثبات		
		بنون : ٤٠ طالب	بنات : ٤٢ طالبة	المينة الكلية
١	القلق	٠,٨٩	٠,٨٨	٠,٨٩
٢	المصيبة	٠,٩٢	٠,٩١	٠,٩١
٣	الاكتئاب	٠,٩٥	٠,٩٤	٠,٩٤
٤	النكوص	٠,٩٢	٠,٩٢	٠,٩٢
٥	الإجهاد النفسى	٠,٨٩	٠,٩٠	٠,٩٠
٦	الشعور بالذنب	٠,٩٤	٠,٩٥	٠,٩٤
٧	الانبساطية	٠,٩٤	٠,٩٥	٠,٩٣
٨	الاستثارية	٠,٩٠	٠,٩٢	٠,٩١

* جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى ٠,٠٠١

ب - تم تطبيق المقاييس الثمانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوى (متوسط العمر : ١٨,١ عاماً) قوامها ٩٢ طالباً وطالبة وأعيد تطبيق المقاييس بعد أداء المرة الأولى مباشرة وفى نفس الجملة .

وتم حساب معاملات الارتباط بين الأداء فى المرتين وجاءت النتائج كما هى موضحة بالجدول رقم (٥) . حيث يتضح من نتائجه ارتفاع معاملات الثبات ودالاتها الإحصائية (عند مستوى ٠,٠٠١) سواء بالنسبة لعينة البنين أو البنات أو العينة الكلية .

جدول رقم (٥)

بوضوح معاملات الثبات للمقاييس الثمانية بطريقة إعادة الاختبار على
عينات من المجتمع العربي (طلاب الثانوي)

م	المقاييس	معاملات الثبات		
		بنوة : ٤٥ طالب	بنات : ٤٧ طالبة	العينة الكلية
١	القلق	٠,٨٧	٠,٨٦	٠,٨٦
٢	العصبية	٠,٩٠	٠,٨٩	٠,٩٠
٣	الاكتئاب	٠,٩٢	٠,٩١	٠,٩١
٤	النكوص	٠,٩١	٠,٩٠	٠,٩٠
٥	الإجهاد النفسي	٠,٨٨	٠,٨٧	٠,٨٧
٦	الشعور بالذنب	٠,٩٣	٠,٩٣	٠,٩٣
٧	الانبساطية	٠,٩٢	٠,٩٣	٠,٩٢
٨	الاستثنائية	٠,٩٠	٠,٩٠	٠,٩٠

ج - تم تطبيق المقاييس الثمانية على عينة من طلاب دبلوم الدراسات العليا والماجستير بجامعة البحرين (متوسط العمر : ٤, ٣٣ عاماً) قوامها ٦٢ طالباً وطالبة وأعيد تطبيق المقاييس بعد أداء المرة الأولى مباشرة وفي نفس الجملة .

وتم حساب معاملات الارتباط بين الأداء في المرتين وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٦) . حيث يتضح من نتائج ارتفاع معاملات الثبات ودلائلها الإحصائية (عند مستوى ٠,٠٠١) .

جدول رقم (٦)

بوضع معاملات الثبات للمقاييس الثمانية بطريقة إعادة الاختبار على
عينات من المجتمع العربي ، طلاب الدراسات العليا ،

م	المقاييس	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية
١	القلق	٠,٨٩	عند مستوى ٠,٠٠١
٢	المصيبة	٠,٩١	عند مستوى ٠,٠٠١
٣	الاكتئاب	٠,٩٣	عند مستوى ٠,٠٠١
٤	النكوص	٠,٩٢	عند مستوى ٠,٠٠١
٥	الإجهاد النفسي	٠,٨٩	عند مستوى ٠,٠٠١
٦	الشعور بالذنب	٠,٩٤	عند مستوى ٠,٠٠١
٧	الانبساطية	٠,٩٣	عند مستوى ٠,٠٠١
٨	الاستثنائية	٠,٩١	عند مستوى ٠,٠٠١

* * *

صدق مقاييس الثمانى حالات فى الشخصية

* صدق المقاييس الثمانية فى البيئة الأجنبية :

لقد تم حساب صدق المقاييس الثمانية فى البيئة الأجنبية باستخدام طريقتين كالتالى :

١ - الطريقة الأولى :

فى هذه الطريقة تم استخدام صدق المفهوم (Concept validity) وذلك من خلال نتائج التحليل العاملى لأداء عينة قوامها ٢٣٥ طالباً وطالبة على المقاييس الثمانية حيث كانت العينة من طلاب مرحلة التعليم الجامعى .

ويتضح من الجدول رقم (٧) الذى يوضح هذه النتائج أن هناك ارتفاعاً فى معاملات الصدق العاملية لهذه المقاييس حيث كانت جميعاً دالة عند مستوى ٠,٠١ .

جدول رقم (٧)

يوضح نتائج صدق المفهوم للمقاييس الثمانية

م	المقاييس	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
١	القلق	٠,٦٢	دال عند ٠,٠٠١
٢	العصبية	٠,٨٦	دال عند ٠,٠٠١
٣	الاكتئاب	٠,٥٨	دال عند ٠,٠٠١
٤	النكوص	٠,٥٥	دال عند ٠,٠٠١
٥	الإجهاد النفسى	٠,٩٠	دال عند ٠,٠٠١
٦	الشمور بالذنب	٠,٤٨	دال عند ٠,٠٠١
٧	الانبساطية	٠,٩٢	دال عند ٠,٠٠١
٨	الاستثارية	٠,٨٤	دال عند ٠,٠٠١

٢ . الطريقة الثانية :

والطريقة الثانية تم فيها حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية كمؤشر للصدق (صدق الاتساق الداخلى) وذلك على عينة قوامها ٢٣٥ طالباً وطالبة من مرحلة التعليم الجامعى (نفس عينة الطريقة الأولى) .

- ويتضح من الجدول رقم (٨) الذى يوضح هذه النتائج ما يلى :
- أ - يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين المقاييس التالية : القلق ، والعصبية ، والاكتئاب ، والنكوص ، والاجهاد النفسى ، والشعور بالذنب
- ب - بينما جاءت الارتباطات سالبة ودالة إحصائياً بين : الانبساطية والاستثارية من جانب وبقية المقاييس من جانب آخر ، .
- ج - جاء الارتباط موجباً ودالاً إحصائياً بين مقياسى الانبساطية والاستثارية .
- وتدل النتائج السابقة على صدق المقاييس الثمانية فى هذا الصدد .

جدول رقم (٨)

يوضح معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٢
							-	القلق	١
						-	٠,٦٢	العصبية	٢
					-	٠,٤٨	٠,٧٧	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٥	٠,٤٩	٠,٧١	النكوص	٤
			-	٠,٦٨	٠,٧٢	٠,٤٢	٠,٥٩	الإجهاد النفسى	٥
		-	٠,٤٨	٠,٦٢	٠,٦٨	٠,٤٨	٠,٧٦	الشعور بالذنب	٦
	-	٠,٣٥	٠,٤٩	٠,٥٩	٠,٥٥	٠,٢٤	٠,٣٩	الانبساطية	٧
-	٠,٧١	٠,٤١	٠,٦٤	٠,٦٦	٠,٦٢	٠,٣٩	٠,٤٨	الاستثارية	٨

ثانياً : صدق المقاييس الثمانية فى البيئة العربية :

لحساب صدق هذه المقاييس على البيئة العربية ، ثم حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية كمؤشر للصدق (الاتساق الداخلى) . (رمزية الغريب ، ١٩٨١ ، 1978, Anastasi) .

وقد تم حساب الصدق على نفس عينات الثبات على طلاب من مراحل التعليم الثانوى والجامعى والدراسات العليا بدولة البحرين (من البنين والبنات) .

وفيما يلى عرض لنتائج الاتساق الداخلى :

١ - صدق المقاييس على عينة من مرحلة التعليم الثانوى :

يتضح من الجدولين رقم (٩ ، ١٠) أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً بين مقاييس القلق ، والعصبية ، والاكتئاب ، والنكوص ، والإجهاد النفسى ، والشعور بالذنب . بينما جاءت هذه الارتباطات سالبة ودالة إحصائياً بين الانبساطية والاستثارية من جانب وبقيّة المقاييس من جانب آخر . كما جاء الارتباط موجباً ودالاً إحصائياً بين مقياسى الانبساطية والاستثارية ، وذلك بالنسبة لعينة البنين والبنات .

٢ - صدق المقاييس على عينة من مرحلة التعليم الجامعى :

يتضح من الجدولين رقم (١١ ، ١٢) أن هناك اتفاقاً بين نتائج طلاب الثانوى مع طلاب الجامعة من حيث معاملات الاتساق الداخلى ، وذلك بالنسبة لعينات البنين والبنات .

٣ - صدق المقاييس على عينة من مرحلة الدراسات العليا :

يتضح من الجدولين رقم (١٣ ، ١٤) أن هناك اتفاقاً أيضاً بين

نتائج طلاب الدراسات العليا مع طلاب الثانوى والجامعى من حيث معاملات الارتباط الداخلى ، وذلك بالنسبة لعينات البنين والبنات .

ملخص :

كما سبق عرضه من نتائج تتعلق بمعاملات الثبات والصدق للمقاييس الثمانية موضع هذا الكتاب يتضح صلاحية استخدام هذه المقاييس على عينات مختلفة من طلاب الثانوى والجامعى والدراسات العليا .

جدول رقم (٩)

توضيح معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية
عينة البنين بالمرحلة الثانوية ،

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٢
							-	القلق	١
						-	٠,٦٣	العصبية	٢
					-	٠,٥٠	٠,٧٥	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٢	٠,٤٨	٠,٦٩	النكوص	٤
			-	٠,٦٩	٠,٦٩	٠,٤٣	٠,٦١	الإجهاد النفسى	٥
		-	٠,٤٩	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٤٩	٠,٧٣	الشعور بالذنب	٦
	-	٠,٣٨	٠,٥٢	٠,٦١	٠,٥٢	٠,٢٨	٠,٤١	الانبساطية	٧
-	٠,٦٩	٠,٤٢	٠,٦١	٠,٦٨	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٤٩	الاستثنائية	٨

جدول رقم (١٠)
 يوضح معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية
 « عينة النبات بالمرحلة الثانوية »

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٢
							-	القلق	١
						-	٠,٦١	العصبية	٢
					-	٠,٤٨	٠,٧٣	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٥	٠,٥٠	٠,٦٤	النكوص	٤
			-	٠,٧٠	٠,٦٨	٠,٤٢	٠,٥٩	الإجهاد النفسي	٥
		-	٠,٤٩	٠,٦٢	٠,٦٣	٠,٤٨	٠,٧١	الشعور بالذنب	٦
	-	٠,٣٧	٠,٥٣	٠,٦٠	٠,٥٠	٠,٢٩	٠,٣٩	الانبساطية	٧
-	٠,٧٠	٠,٤١	٠,٦٠	٠,٦٧	٠,٥٩	٠,٤٢	٠,٤٣	الاستثنائية	٨

جدول رقم (١١)
 يوضح معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية
 « عينة البتراء بمرحلة التعليم الجامعي »

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٤
							-	القلق	١
						-	٠,٦٠	المصيبة	٢
					-	٠,٤٧	٠,٧٠	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٤	٠,٥٢	٠,٦١	النكوص	٤
			-	٠,٦٩	٠,٦٨	٠,٤٣	٠,٥٨	الإجهاد النفسي	٥
		-	٠,٥٠	٠,٦١	٠,٦٢	٠,٤٨	٠,٧٢	الشمور بالذنب	٦
	-	٠,٣٨	٠,٥٢	٠,٥٩	٠,٥١	٠,٣٠	٠,٤٠	الانبساطية	٧
-	٠,٦٩	٠,٤١	٠,٥٩	٠,٦٤	٠,٥٩	٠,٤١	٠,٤١	الاستثارية	٨

جدول رقم (١٢)

بوضوح معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية

، عينة البنات بمرحلة التعليم الجامعي ،

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٢
							-	القلق	١
						-	٠,٦٥	العصبية	٢
					-	٠,٤٩	٠,٧٦	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٥	٠,٥٤	٠,٦٣	النكوص	٤
			-	٠,٧٠	٠,٧٠	٠,٤٤	٠,٦٠	الإجهاد النفسى	٥
		-	٠,٤٩	٠,٦٠	٠,٦٠	٠,٤٧	٠,٧٤	الشعور بالذنب	٦
	-	٠,٣٩	٠,٥١	٠,٥٨	٠,٥٢	٠,٣١	٠,٣٩	الانبساطية	٧
-	٠,٧٠	٠,٤٥	٠,٥٨	٠,٦١	٠,٦٠	٠,٤٢	٠,٤٢	الاستشارية	٨

جدول رقم (١٣)

بوضوح معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية

، عينة البنين بالدراسات العليا ،

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٢
-							-	القلق	١
						-	٠,٥٧	العصبية	٢
					-	٠,٤٥	٠,٦٧	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٢	٠,٥١	٠,٥٩	النكوص	٤
			-	٠,٦٨	٠,٦٧	٠,٤٢	٠,٥٩	الإجهاد النفسي	٥
		-	٠,٤٩	٠,٦٠	٠,٦١	٠,٤٧	٠,٦٤	الشعور بالذنب	٦
	-	٠,٣٦	٠,٤٩	٠,٨٥	٠,٥٠	٠,٢٩	٠,٣٨	الانبساطية	٧
-	٠,٦٨	٠,٤٠	٠,٥٧	٠,٦٣	٠,٥٨	٠,٣٩	٠,٤٠	الاستشارية	٨

جدول رقم (١٤)

بوضع معاملات الارتباط بين المقاييس الثمانية

عينة البنات بالدراسات العليا ،

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المقاييس	٢
							-	القلق	١
						-	٠,٦١	المصيبة	٢
					-	٠,٤٦	٠,٧٣	الاكتئاب	٣
				-	٠,٧٤	٠,٥٢	٠,٦٠	النكوص	٤
			-	٠,٦٨	٠,٦٩	٠,٤١	٠,٦٠	الإجهاد النفسى	٥
		-	٠,٤٨	٠,٥٧	٠,٥٨	٠,٤٢	٠,٧١	الشعور بالذنب	٦
	-	٠,٣٨	٠,٤٩	٠,٥٤	٠,٥٠	٠,٣٠	٠,٣٧	الانبساطية	٧
-	٠,٦٩	٠,٤٢	٠,٥٧	٠,٦٠	٠,٥٨	٠,٤١	٠,٤٠	الاستثارية	٨

أسئلة

مقاييس الثمانى حالات
فى الشخصية

تعليمات الأداء على المقاييس

تتكون هذه للمقاييس من ثمانية مقاييس فرعية يحوى كل مقياس على ١٢ عبارة تعبر عن الأمزجة والأحاسيس التى يمر بها العديد من الناس بين وقت وآخر ... وليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن الناس مختلفون .

والمطلوب منك الإجابة عن أسئلة كل مقياس حسب ما تحس به أنت فى هذه اللحظة (وقت أداء المقياس) ، ولا تجب بناءً على ما تحس به عادة بل فقط ما تحس أو تشعر به فى هذه اللحظة (الآن) .

لكل عبارة أربعة خيارات (بدائل) وهى : أ ، ب ، ج ، د اختر الجواب أو الخيار الذى يعطى أفضل انطباع عما تحس به فى هذه اللحظة ، وذلك بوضع علامة (X) أسفل رمز الإجابة المناسبة فى ورقة الإجابة المعدة لذلك أى يجب عدم الإجابة فى ورقة الأسئلة .

تأكد من أنك وضعت علامة (X) أسفل رمز واحد (بديل واحد) أى المطلوب هو بديل واحد فقط وتأكد أيضاً أن رقم العبارة هو نفسه الذى يجيب عنه فى ورقة الإجابة .

واليك المثال التالى :

أنا أشعر بالسعادة :

أ - صحيح جداً .

ب - صحيح نوعاً ما .

ج - خاطئ نوعاً ما .

د - خاطئ جداً .

بالطبع تستطيع أن تختار أى بديل من البدائل الأربعة السابقة ، فإذا كنت تشعر بالسعادة حقاً في هذه اللحظة فإنك ستختار البديل (أ) وإذا كنت تشعر بالتماسة حقاً فإنك ستختار البديل (د) ، والبديلان (ب) ، (ج) يعطيان اختياراً وسطاً ، لكن لا تخرأياً من (ب ، ج) إلا إذا كان الجوابان (أ ، د) غير مناسبين لوصف حالتك المزاجية التي تشعر بها الآن .

* يرجى وضع النقاط التالية في اعتبارك عند الإجابة :

١ - لا تضع وقتاً طويلاً في التفكير في إجابتك ، وضع أول إجابة طبيعية تلقائية تأتي إليك عن شعورك الآن .

٢ - أجب عن كل عبارة ، حتى لو بدا لك أنها لا تنطبق عليك تماماً .

٣ - أجب بكل صدق كما تشعر به حقيقة ، ولا تضع علامة (x) لأى بديل لأنك تشعر بأن هذا هو البديل اللائق أو المناسب .

٤ - تذكر بأن تجيب بناء على ما تشعر به أنت الآن .

أقلب الصفحة من فضلك لتجيب عن أسئلة المقاييس

المقياس الأول

« القلق »

« أسئلة المقياس »

(١) في هذه اللحظة ليس لدى أى قلق أو مشاكل :

- أ- صحيح تماماً . ٠
ب- صحيح تقريباً . ١
ج- خطأ تقريباً . ٢
د- خطأ تماماً . ٣

(٢) أشعر بتوتر وارتباك :

- أ- صحيح تماماً . ٣
ب- صحيح تقريباً . ٢
ج- خطأ تقريباً . ١
د- خطأ تماماً . ٠

(٣) سوف لن يحدث فوضى أو إثارة إذا حدثت حادثة الآن :

- أ- صحيح تماماً . ٠
ب- صحيح تقريباً . ١
ج- خطأ تقريباً . ٢
د- خطأ تماماً . ٣

يتبع ←

مجموع الدرجات

(٤) فى هذه اللحظة لفس لى أى شعور بأعراض العوتر (مثل اضطراب المعدة ، أو اضطراب فى دقات القلب ، ... الخ)

- أ - صحف تماماً . ٠
- ب - صحف تقرباً . ١
- ج - خطأ تقرباً . ٢
- د - خطأ تماماً . ٣

(٥) فى مزاجى أعتقد أنه يمكنى معالجة أى موضوع ومناقشة آخرفن فىه :

- أ - صحف تماماً . ٣
- ب - صحف تقرباً . ٢
- ج - خطأ تقرباً . ١
- د - خطأ تماماً . ٠

(٦) أشعر الآن أنى أستطع أن أعالج وأعامل مع معظم الأشياء التى من الممكن أن تحدث .

- أ - صحف تماماً . ٠
- ب - صحف تقرباً . ١
- ج - خطأ تقرباً . ٢
- د - خطأ تماماً . ٣

مجموع الدرجات يتبع ←

(٧) فى مزاجى الحالى أعتقد باننى ما بكى لو حدث شئ على غير ما يرام .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

(٨) أنا قلق كائى أريد شيئاً ولكن لا أعرف ما هو .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

(٩) أشعر بالطمأنينة فى هذه اللحظة .

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

← يبع

(١٠) أنا فى مزاج مريح ولطيف .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١١) أشعر بأنى غير منسجم ومتدمر .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١٢) أنا متلهف وقلق فى هذه اللحظة .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

المجموع الكلى لدرجات القلق

(انتهى المقياس الأول)

المقياس الثاني

«العصبية»

أَسْئَلَةُ الْمَقْيَاسِ ،

(١) يوجد لدى في الوقت الحالي :

٣

أ - قدر كبير من الضغوط .

٢

ب - بعض الضغوط .

١

ج - قدر قليل من الضغوط .

٠

د - لا توجد ضغوط أبداً .

(٢) أنا أفعل ما أستطيع القيام به اليوم :

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

(٣) في الوقت الحالي سوف لن تدعني الظروف لأن أوفق بسهولة :

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

← يتبع

مجموع الدرجات

(٤) حماتي اليوم يمكن أن توصف بأنها :

٣

أ - قلقة جداً وطاقتي تتلاشى.

٢

ب - قلقة جداً وطاقتي تضعف إلى حد ما .

١

ج - في الغالب تمر بسهولة.

٠

د - سهلة بمعنى الكلمة.

(٥) سوف أقول أنني منذ لحظات كت :

٠

أ - هادئ جداً.

١

ب - هادئ تقريباً .

٢

ج - قلق ومنفعل إلى حد ما.

٣

د - قلق جداً.

(٦) في هذه اللحظة لا أشعر بضغط أو توتر شديد .

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

(٧) أشعر بأنني على استعداد لإجراز أشياء كثيرة .

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

يتبع ←

مجموع الدرجات

(٨) حيالى الاجتماعية .

أ - فى الغالب غير موجودة .

ب - بطوئة بعض الشئ .

ج - تقريبا إيجابية .

د - إيجابية جدا .

٠

١

٢

٣

(٩) فى مزاجى الحالى سأستمع باللعب فقط إذا أحرزت الفوز .

أ - صحيح تماما .

ب - صحيح تقريبا .

ج - خطأ تقريبا .

د - خطأ تماما .

٣

٢

١

٠

(١٠) عندى كثير من المتطلبات التى طرحت على اليوم .

أ - صحيح تماما .

ب - صحيح تقريبا .

ج - خطأ تقريبا .

د - خطأ تماما .

٣

٢

١

٠

(١١) فى هذا الوقت يبدو بانى أعمل فى مستوى للإنجاز .

أ - عالٍ .

ب - متوسط .

ج - تحت المتوسط .

د - منخفض جدا .

٠

١

٢

٣

يتبع ←

مجموع الدرجات

(١٢) أشعر اليوم بأنتى :

٠
١
٢
٣

أ - لست غضباناً بالمرّة .

ب - غضبان قليلاً .

ج - غضبان بمض الشئ .

د - غضبان جداً .

--

مجموع الدرجات

--

المجموع الكلى لدرجات العصبية

(انتهى المقياس الثانى)



المقياس الثالث

«الكتاب»

« أسئلة المقياس »

(١) الآن روحى المعنوية عالية حقيقة :

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

(٢) أشعر الآن بأننى سوف لا أعتمد كثيراً على طيبة الناس الذين أعرفهم:

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

(٣) فى هذه اللحظة أنا لست متفانلاً كالمعتاد:

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

← يتبع

مجموع الدرجات

(٤) أحس بأنى لى حاجة لأن استمتع باللعب أو الرياضة مع
أصدقائى :

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

(٥) لقد حصلت على كثير من المتعة بسبب عمل أشياء لنفسى
اليوم .

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

(٦) أحس بفوضى وأصوات عالية غير سارة ويصعب على التفاعل
معا اليوم

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

تبع ←

(٧) في هذه اللحظة أنا لست سعيداً كما يبدو الآخرون من حولي .

٣

٢

١

٠

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(٨) في وضعي الحالي أجد صعوبة في أن يحتفظ ذهني بشئ جديد بالاهتمام .

٣

٢

١

٠

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(٩) في الوقت الحالي أشعر بأن كل شئ في الحياة يسير في اتجاه مخالف لما أريد .

٠

١

٢

٣

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

□

مجموع الدرجات

← نتيج

(١٠) مهما كان المطلوب منى القيام به اليوم ، اعتقد بأننى سأقوم به
أفضل من المعتاد .

٠
١
٢
٣

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١١) أشعر بأنى مكتب كثيراً ، وأنساءل إذا كنت أستطيع التخلص
من ذلك اليوم .

٣
٢
١
٠

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١٢) أنا فى مزاج مرح وبهيج .

٠
١
٢
٣

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

المجموع الكلى لدرجات الاكثاب

(انتهى المقياس الثالث)

المقياس الرابع

«النَّوْص»

أسئلة المقياس

(١) أحس الآن وكان هناك مشكلة سوف تحدث وتحدثني .

٠

أ - تحدثني تماماً .

١

ب - تحدثني تقريباً .

٢

ج - شئ مزعج .

٣

د - من الصعب مواجهة هذه المشكلة بنجاح .

(٢) في مزاجي الحالي وجدت نفسي أصلح للعميل ، ولكنني .

٠

أ - حذر جداً ومتأن .

١

ب - حذر ومتنبه .

٢

ج - مندفع .

٣

د - مندفع جداً ودون تفكير سابق .

(٣) إذا كنت بصدد اختيار دور للمشاركة في نشاط جماعي فإنني سأكون .

٠

أ - متعاوناً جداً ومتحمساً .

١

ب - متعاوناً إلى حد ما .

٢

ج - غير متعاون إلى حد ما .

٣

د - غير متعاون .

يتبع ←

مجموع الدرجات

(٤) أحس وكان مقطوعات موسيقية تدور في رأسي اليوم .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريبا .

١

ج - خطأ تقريبا .

٠

د - خطأ تماماً .

(٥) في هذه اللحظة أشعر بأنني في شكل معزاز ، من الناحيتين
الجسمية والعقلية .

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريبا .

٢

ج - خطأ تقريبا .

٣

د - خطأ تماماً .

(٦) برزت في مخيلتي ذكريات من الماضي عندما كنت أفكر في أشياء
مختلفة تماماً .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريبا .

١

ج - خطأ تقريبا .

٠

د - خطأ تماماً .



(٧) في مزاجي الحالي أستطيع أن أعطي رأياً بسهولة في عمل أشياء مختلفة .

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

(٨) أجد صعوبة في تنظيم افكاري عندما أريد أن أقول شيئاً اليوم .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

(٩) إذا وجب عليّ الآن أن أقوم بمجهود جسدي فسوف تحدث لي دوخة للدرجة الإغماء .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

(١٠) أمتني الآن ألا تكون حياتي معقدة ومحيرة كثيراً .

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

← يتبع



مجموع الدرجات

(١١) أشعر بأنني مستعد لأي حاجة ملحة (طارئة) .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١٢) سيكون من الصعب عليّ الآن أن أخبر شخصاً بما عن أحد

أحلامي التي حلمت بها مؤخراً كما حدثت بالضبط .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

المجموع الكلي لدرجات النكوص

(انتهى المقياس الرابع)



المقياس الخامس

«الإحياء» (الإجهاد النفسى)

أسئلة المقياس ،

(١) في هذه اللحظة أشعر بكسل شديد :

٣
٢
١
٠

أ- صحيح تماماً .

ب- صحيح تقريباً .

ج- خطأ تقريباً .

د- خطأ تماماً .

(٢) أشعر الآن :

٠
١
٢
٣

أ- يبقظة كبيرة جداً .

ب- يفظ تقريباً .

ج- نعان إلى حد ما .

د- نعان إلى حد كبير .

(٣) أنا مرهق اليوم :

٣
٢
١
٠

أ- صحيح تماماً .

ب- صحيح تقريباً .

ج- خطأ تقريباً .

د- خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

--

يتبع ←

(٤) أشعر بنشاط و طاقة كاملة :

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٥) حتى لو عملت بجهد اليوم سوف لن أشعر بتعب شديد أو سام :

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٦) في هذه اللحظة أشعر بثقل كبير في حركة ذراعى ورجلى :

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٧) في هذه اللحظة أريد أن :

- أ - أسترخى وأرتاح .
ب - آخذ الأمور بسهولة .
ج - أعمل بعض الشئ لكن لاشئ إيجابى كثيراً .
د - أعمل بعض الأشياء الإيجابية والممتعة .

← يتبع

مجموع الدرجات

(٨) بعض التمارين الرياضية الخفيفة المفاجئة الآن ، سوف :

٠

أ - تشطنى حقيقة .

١

ب - تشطنى قليلاً .

٢

ج - ترهقنى قليلاً .

٣

د - ترهقنى كثيراً .

(٩) فى هذه اللحظة حبى للعمل أعلى من مستواه العادى :

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

(١٠) أشعر بانى أعانى من التعب والإرهاق :

٣

أ - صحيح تماماً .

٢

ب - صحيح تقريباً .

١

ج - خطأ تقريباً .

٠

د - خطأ تماماً .

(١١) لدى طاقة كافية للذهاب فى نزهة على الأقدام :

٠

أ - صحيح تماماً .

١

ب - صحيح تقريباً .

٢

ج - خطأ تقريباً .

٣

د - خطأ تماماً .

يتبع ←



مجموع الدرجات

(١٢) من الناحية الجسمية أشعر بأنتي :

٣
٢
١
٠

أ - مرهق تماماً .

ب - تعبان .

ج - نشط تقريباً .

د - مملوء بالطاقة .

--

مجموع الدرجات

--

المجموع الكلي لدرجات الإجهاد النفسي

[التمدد اليومي الخامس]



المقياس السادس

«الشعور بالذنب»

« أسئلة المقياس »

(١) أنا مشغول جداً وقلق للدرجة أن يداى ترتعشان :

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

(٢) حتى الوقت الراهن ليس لدى أى صداع غريب أو ألم لا أستطيع تفسيره :

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

(٣) السؤال الذى يراودنى الآن : هل حدث وأن استفاد أحد منى خلال مراحل حياتى ؟

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

يتبع ←

مجموع الدرجات

(٤) في هذه اللحظة أشعر بنوع من الدلب تجاه بعض الأشياء:

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

(٥) أشعر بأنني قد حققت واجباتي بطريقة جملة للجميع يرضون عنها :

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

(٦) اتساءل وأشكو كثيراً اليوم

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

يتبع

(٧) ربما أمتلئ مستيقظاً الليلة ويدور بذهني السؤال التالي : ماذا سيحدث نتيجة قيامي بعمل أشياء خاطئة ؟

٣

٢

١

٠

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(٨) في الوقت الحالي أنا راضٍ عن النظيفة التي أنصرف بها عادة :

٠

١

٢

٣

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(٩) في هذه اللحظة أشعر بأنى مرهق وحزين وأفكر في الأشياء السيئة التي قمت بعملها .

٣

٢

١

٠

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(١٠) أنا راضٍ عن نفسي الآن .

٠

١

٢

٣

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

← يتبع

مجموع الدرجات

(١١) أضر كانه لا يوجد شيء سيئاً بقى عندما أذهب للنوم الليلة .

٠

١

٢

٣

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(١٢) فى هذه اللحظة أنا واضح عن الطريقة التى مرت بها الأمور من حولى .

٠

١

٢

٣

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

المجموع الكلى للدرجات الشعور بالذنب

[انتمد المقاييس السادس]



المقياس السابع

«الانبساطية»

« أسئلة المقياس »

(١) إذا أردت اليوم العحدث إلى الناس فإني أسأل عما إذا كانوا سيستمعون إلى ما أقول :

٠
١
٢
٣

- أ - صحيح تماماً .
- ب - صحيح تقريباً .
- ج - خطأ تقريباً .
- د - خطأ تماماً .

(٢) في اللحظة الحالية أشعر بأنني .

٣
٢
١
٠

- أ - كثير الكلام .
- ب - تقريباً كثير الكلام .
- ج - تقريباً قليل الكلام .
- د - قليل الكلام تماماً .

(٣) في هذه اللحظة لو كنت في مجموعة من الناس فإني سأكون

٣
٢
١
٠

- أ - مرتاحاً جداً .
- ب - مرتاحاً تقريباً .
- ج - غير مرتاح تقريباً .
- د - غير مرتاح على الإطلاق .

مجموع الدرجات يتبع ←

(٤) في هذه الدقيقة أود أن أكون في حفلة صاخبة :

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٥) في هذه اللحظة أشعر بأنى جريئ ومغامر جداً :

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٦) في الوقت الحالي أجد أن قراءة القصص أكثر متعة من روايتها .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٧) إذا وجب علىّ الآن أن أتحدث مع اناس آخرين ، سيكون لدىّ

- أ - وقت عصيب للتفكير فيما سأقول .
ب - بعض المشاكل في التفكير فيما سأقول .
ج - لا مشاكل بالمرّة في التفكير فيما سأقول .
د - الكثير مما سأحدث فيه أكثر من الوقت المحدد

يتبع ←



مجموع الدرجات

(٨) إذا حدثت مناسبة اجتماعية الآن فربما أجلس في الخلف أو أكلني بالنظر إلى الآخرين .

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٩) إذا استعدت الآن للحدث أمام جمهور كبير دون توقع فلأني سأكون :

- أ - عصبياً جداً وغير واثق من نفسي .
ب - عصبياً قليلاً .
ج - هادئاً تقريباً وواثقاً من نفسي .
د - هادئاً وواثقاً من نفسي جداً .

(١٠) معظم الناس الذين أعرفهم يصفونني بأني عن المعتاد

- أ - أكثر هدوءاً .
ب - هادئ .
ج - حيوي قليلاً .
د - حيوي ونشط بدرجة كبيرة .

مجموع الدرجات

يتبع ←

(١١) في هذه اللحظة أنا راض عن مظهرى الجسمى

٣

٢

١

٠

أ- صحيح تماماً .

ب- صحيح تقريباً .

ج- خطأ تقريباً .

د- خطأ تماماً .

(٨) عندما أتحدث عن الأشياء اليوم أستطيع أن أجعل الآخرين

يشاركونى حماسى .

٣

٢

١

٠

أ- صحيح تماماً .

ب- صحيح تقريباً .

ج- خطأ تقريباً .

د- خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

المجموع الكلى للدرجات الانبساطية

[إتخذ المقياس السابع]



المقياس الثامن

«الاستايرة»

« أسئلة المقياس »

(١) تدور في ذهني أفكار جيدة (ذكية)

٣

٢

١

٠

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(٢) أشعر بأنني في حاجة إلى النوم ولكنني متوتر كثيراً للدرجة أنني لا أستطيع الذهاب إلى فراش النوم :

٣

٢

١

٠

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

(٣) في الوقت الحالي أفضل الاستماع إلى موسيقى هادئة وحالة على أن أستمع إلى موسيقى صاخبة ومزعجة .

٠

١

٢

٣

أ - صحيح تماماً .

ب - صحيح تقريباً .

ج - خطأ تقريباً .

د - خطأ تماماً .

يتبع ←

مجموع الدرجات

(٤) يجب أن أعمل اليوم باجتهاد لأبقى يقظاً ونشطاً

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

(٥) أشعر بأنني لا أستطيع التفكير بوضوح في الأشياء الآن :

٠

أ- صحيح تماماً أنا غير قادر .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً (أستطيع التفكير بوضوح) .

(٦) في هذه اللحظة يبدو أن سمعي حاد أكثر من المعتاد .

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

(٧) تأتي الأفكار بسهولة في هذه اللحظة .

٣

أ- صحيح تماماً .

٢

ب- صحيح تقريباً .

١

ج- خطأ تقريباً .

٠

د- خطأ تماماً .

يتبع ←

مجموع الدرجات

(٨) ذهني الآن أكثر إيجابية مما كان عليه صباح اليوم .

٣
 ٢
 ١
 ٠

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(٩) أفكر اليوم بشكل بطئ .

٠
 ١
 ٢
 ٣

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١٠) يبدو أن الوقت يمر ببطء شديد اليوم .

٠
 ١
 ٢
 ٣

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

(١١) أشعر الآن بأني غالباً ساكون متحمساً لأي عمل .

٣
 ٢
 ١
 ٠

- أ - صحيح تماماً .
ب - صحيح تقريباً .
ج - خطأ تقريباً .
د - خطأ تماماً .

مجموع الدرجات يتبع ←

(١٢) يبدو أنه يحفظ الكثير من الأشياء ، أو المواقف مرة واحدة .

٠

أ- صحيح تماماً .

١

ب- صحيح تقريباً .

٢

ج- خطأ تقريباً .

٣

د- خطأ تماماً .

مجموع الدرجات

المجموع الكلي للدرجات الاستشارية

[اتجهد المقياس الثامن]



قائمة المراجع

قائمة المراجع

- ١ - أحمد زكى صالح : علم النفس العربى (الطبعة الحادية عشرة) ،
القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٩ م .
- ٢ - أحمد عبادة : قلق الاختبار فى موقف اختبارى ضاغط وعلاقته
بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسى
لدى عينة من طلاب جامعة البحرين ، مجلة كلية التربية ،
(تصدرها جامعة الإمارات العربية المتحدة) ، العدد الثامن ، السنة
السابعة ، يونيو ، ١٩٩٢ م .
- ٣ - أحمد عبادة : دور العمل التطوعى فى بناء شخصية الفرد ، ورقة
عمل مقدمة للمتندى الثقافى حول العمل التطوعى - التحديات
واخارج ، (١٤ - ١٥ فبراير ١٩٩٣ م) ، دولة البحرين .
- ٤ - أحمد عبادة : سلسلة شخصيتك فى الميزان (مقاييس الشخصية
للشباب والراشدين) العدد الأول ، البحرين ، دار الحكمة ١٩٩٣ .
- ٥ - أحمد عكاشة : الطب النفسى المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو
المصرية ، ١٩٨٩ م .
- ٦ - رمزية الغريب : القوم والقياس النفسى والعربوى ، القاهرة :
مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨١ م .

- 7 - Anstasi, A.: *Psychological Testing* . (4thed), U. S. A. , Macmillian Company, 1978.
- 8 - Barton, K. Cattell , R. B. and Conner, D. V.: The indentification of "State" factors Throughout p. technique factor analysis. *Journal of clinical psychology*, 1972, 28, 459 - 463.
- 9 - Barton, K. Cattell, R. B., and Curran, J.P.: psychological status : Their definition through p. technique and differential R (dR) technique factor analysis. *Journal of Behavioural science*, 1973, 1, 273 - 277.
- 10 - Cattell, R. B. The Concept of social status. *Journal of Social Psychology*, 1942, 15, 293 - 308.
- 11 - Cattell, R. B. *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book, 1957.
- 12 - Cattell, R. B. *Handbook of multi-variant experimental psychology*. chicago: Rand Mc Nally, 1966.
- 13 - Cattell, R. B. *Anxiety and Motivation: Theory and crucial experiments*. In C. B. Spirlberger (Ed.), *Anxiety and behaviour*. New York: Academic press, 1966b.
- 14 - Cattell, R. B. *Estimating modular indices and state liabilities*. Multi-variant Behavioural Research, 1971, 6, 7 - 33.
- 15 - Cattell, R. B. *The nature and genesis of mood states*. In C. B. Spielberger (Ed), *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic press,

- 1972, 1, 115 - 183.
- 16 - Cattell, R. B. *personality and mood by questionnaire*. san Francisco: Jossey - Bass, 1973.
 - 17 - Cattell, R. B. *The Inheritance of personality and Ability*. Academie press, Now York, 1982.
 - 18 - Cattell, R. B. and Bartlett, H. W.: *An R - dR. technique operational distinction of the states of anxiety, stress, Fear, etc.* Australian Journal of psychology, 1971, 2, 279 - 287.
 - 19 - Cattell, R. B. Cattell, A. K. S. and Rhymer,: *K.M.P-technique demonstrated in determining psycho - physiological source traits in normal individual*. psychometrika, 1947, 12, 267 - 288.
 - 20 - Cattell, R. B. and Nesselroade,: *J. The discovery of the anxiety state pattern in Q data and its distinction in the LM model, from depression, effort, stress, and fatigue*. Multi-variante Behavioural Research, 1973.
 - 21 - Cropley, A. J. and wechowic Z, T. E.: *The dimensionality of clinical depression*. Australian Journal of psychology, 1966, 18, 18 - 25.
 - 22 - Curran, J. P. *Dimensions of state change. In Q. data and chain - p - technique, on twenty woman*. Un published master's thesis, University of Illinois (Urbana), 1968.

- 23 - Curran, J. P. *Factorial definition of psychological states by questionnaire*. The Journal of psychological Researchs, in press.
- 24 - Hays, W. *Statistics for the social sciences*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- 25 - Lony. T. J., Schuerger, J. M., Bosshart, D. A. and Menges R. J. *Fluctuation in psychological states during two encounter group weekends*. Psychological Reports, 1971, 29, 267 - 274.



رقم الإيداع

٢٠٠٠ / ١٣٩٨٩

I.S.B.N.

977 - 294 - 207 - 0

مطابع أمون

في الضيق من ش إسماعيل أباطة
لاطوغلى - القاهرة

تليفون : ٧٩٤٤٥١٧ - ٧٩٤٤٢٥٦