الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم:العلوم الاجتماعية

جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات

–دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي–

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة :
امباركة مصطفاوي

إشراف الاستاذة:
د. الزهرة الأسود

أ.د الزهرة الاسود	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
د. سميرة عمامرة	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمة لخضر	مناقشا ورئيسا
د. هندة غدايفي	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمة لخضر	عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2019/2018

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم:العلوم الاجتماعية

جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات

–دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي–

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة :
امباركة مصطفاوي

إشراف الاستاذة:
د. الزهرة الأسود

أ.د الزهرة الاسود	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
د. سميرة عمامرة	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمة لخضر	مناقشا ورئيسا
د. هندة غدايفي	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمة لخضر	عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2019/2018

شكر وتقدير:

قال الله تعالى﴿ وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾ ﴿سورة النحل الآية 53 ﴾

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملئ السماوات وملئ الأرض كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله على توفيقه وسداده وعونه وفتحه وتيسيره، فله الحمد كله وله الشكر كله وله الفضل كله في إنجاز هذا العمل.

بكل الإحترام والتقدير أتقدم بأصدق وأخلص كلمات الشكر والعرفان لأستاذتي ومشرفتي الفاضلة الدكتورة الزهرة الأسود، التي أنارت هذه المسيرة بالعلم والمعرفة، فكانت خير معلمة وخير مرشدة، وخير موجهة، لك الشكر من أعماقي قلبي على عطائك العلمي الدائم ومتابعتك المستمرة وإهتمامك وحرصك الشديدين وتشجيعك، وأحيي فيك سعة صدرك وكرم أخلاقك، لكي مني كل الحب والتقدير، سائلة المولى عز وجل أن يحفظك، ويسدد خطاكي، ويجزيك عني الخير كله، ويديم الله عطائك للعلم ويزيدك من فضله.

وأتقدم بجزيل الشكر للدكتور سليم حمي الذي منحني من وقته وجهده وعلمه، والأستاذة نبيلة بريك، والأستاذة دليلة طليبة، على دعمهم ومساندتهم وتشجيعهم.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في ضوء بعض المتغيرات، وقد تمحورت حول الإشكالية الآتية:

***هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة؟**

وانطلاقا منها، تفرعت التساؤلات التالية:

1-ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟

2-ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة؟

3-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة -عينة الدراسة-ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة -عينة الدراسة-ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي؟

أما فرضيات الدراسة، فتمثلت في:

1-توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي.

وقد تحددت الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت العينة من مستوى السنة الأولى ليسانس والسنة الأولى ماستر بكليتي البيولوجيا والحقوق من جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.

وقد اعتمدت أداتين في جمع البيانات هما؛ مقياس يقيس "جودة الحياة" ومقياس يقيس "مفهوم الذات"، وقد طبقت الأداتين بعد دراسة بعض خصائصهما السيكومترية، والتأكد من صلاحيتهما للإستخدام على عينة الدراسة الأساسية.

وكانت الأساليب الإحصائية مقتصرة على النسب المئوية (%)، ومعامل الارتباط بيرسون، واختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين، إذ تم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع لجودة الحياة ومفهوم الذات لدى أفراد العينة، ووجود علاقة موجبة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف جنسهم ومستواهم التعليمي.

وقد تم تفسير نتائج الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وبناء على خلفية نظرية مسبقة، وختمت الدراسة ببعض الإقتراحات.

Résumé de l'étude :

La présente étude vise à identifier le lien entre la qualité de vie et la conception de soi chez les étudiants universitaires et les différences de niveau de conception de soi chez les étudiants universitaires dont la qualité de vie est élevée à la lumière de certaines variables, en se concentrant sur le problème suivant:

* Existe-t-il une relation statistiquement significative entre le niveau de qualité de vie et le niveau de confiance en soi chez les étudiants universitaires ?

De celles-ci, les questions suivantes ont été soulevées :

1. Quelle est la qualité de vie des étudiants universitaires ?

2. Quel est le niveau de confiance en soi chez les étudiants universitaires ?

Existe-t-il une relation statistiquement significative entre le niveau de qualité de vie et le niveau de confiance en soi chez les étudiants universitaires ?

4 - Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le niveau de confiance en soi des étudiants universitaires - l'échantillon de l'étude - et la qualité de vie selon le sexe ?

5- Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le niveau de confiance en soi des étudiants universitaires - l'échantillon de l'étude - et une qualité de vie élevée en fonction du niveau d'éducation ?

Les hypothèses de l'étude étaient les suivantes :

1 - Il existe une relation statistique positive significative entre le niveau de qualité de vie et le niveau de confiance en soi chez les étudiants universitaires.

2 - Il existe des différences de signification statistique dans le niveau de conception de soi chez les étudiants universitaires dont la qualité de vie est élevée, et ce, par sexe.

3 - Il existe des différences de signification statistique dans le niveau de conception de soi chezmù! les étudiants universitaires bénéficiant d'une qualité de vie élevée, en fonction du niveau d'éducation.

L'étude a été déterminée par la méthode descriptive descriptive : l'échantillon a été sélectionné à partir de la première année du baccalauréat et de la première année de maîtrise en biologie et droits de l'Université de Shaheed Hama Lakhdar d'el-oued

Deux outils ont été utilisés pour la collecte des données : une mesure de la "qualité de vie" et une mesure du "concept de soi". Les instruments ont été

appliqués après avoir étudié certaines de leurs caractéristiques psychométriques et en avoir validé leur utilisation sur l'échantillon de l'étude de base.

Les méthodes statistiques étaient limitées aux pourcentages (%), au coefficient de corrélation de Pearson et au test "pour indiquer les différences entre deux moyennes indépendantes de l'échantillon. Un niveau élevé de qualité de vie et de confiance en soi a été constaté dans l'échantillon, Et l'absence de différences de concept de soi chez les étudiants universitaires bénéficiant d'une qualité de vie élevée, en fonction de leur sexe et de leur niveau d'éducation.

Les résultats de l’étude ont été expliqués à la lumière de certaines études précédentes, et sur la base du contexte théorique à l’avance, et ont conclu l’étude avec quelques suggestions.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	ا
ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	د
فهرس المحتويات	و
فهرس الجداول	ي
مقدمة	ك
الجانب النظري الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1.إشكالية الدراسة	1
2.فرضيات الدراسة	6
3. أهداف الدراسة	6
4.أهمية الدراسة	7
5.التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة	7

6.حدود الدراسة	8
الفصل الثاني: جودة الحياة	
تمهيد	10
1.مفهوم مصطلح جودة الحياة	10
2.تاريخ وتطور مصطلح جودة الحياة	13
3.الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة	14
4.مصادر جودة الحياة	17
5. مقومات جودة الحياة	17
6. أبعاد جودة الحياة	18
7. مظاهر جودة الحياة	20
8. معوقات جودة الحياة	22
9. كيفية الوصول الى جودة الحياة	23
خلاصة الفصل	26
الفصل الثالث: مفهوم الذات	
تمهيد	28
1. مفهوم مصطلح مفهوم الذات	28

2. نمو وتطور مفهوم الذات	31
3. خصائص مفهوم الذات	34
4. مصادر تكوين مفهوم الذات	36
5. أشكال مفهوم الذات	40
6. النظريات المفسرة لمفهوم الذات	42
7. مفهوم الذات من منظور إسلامي	45
خلاصة الفصل	48
الجانب الميداني **الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية**	
تمهيد	51
1. منهج الدراسة	51
2. حدود الدراسة	52
3. عينة الدراسة	52
4. وصف أداة جمع البيانات	56
5. الأساليب الإحصائية للدراسة	61
خلاصة الفصل	61
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	63

1.عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول للدراسة	63
2.عرض وتفسير نتائج الثاني للدراسة	64
3.عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى	66
4.عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية	67
5.عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	69
6.خلاصة عامة ومقترحات الدراسة	70
قائمة المراجع	73
الملاحق	

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح العدد الإجمالي للطلبة حسب كل كلية ومستوى تعليمي	53
02	يوضح طريقة اختيار افراد العينة	54
03	يوضح توزيع افراد العينة حسب المستوى التعليمي	55
04	يوضح توزيع افراد العينة حسب الجنس	56
05	يوضح معامل صدق المقارنة الطرفية لمقياس مفهوم الذات	59
06	يوضح مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة	63
07	يوضح مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة	65
08	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات	66
09	يوضح دلالة الفروق بين الجنسين ذوي جودة الحياة المرتفعة في مستوى مفهوم الذات	68
10	يوضح دلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي	69

مقدمة:

إنّ الذات هي كينونة الإنسان التي تجعله متميزا وفريدا عن غيره من بني البشر، وإنّ تميّز ونجاح الفرد في حياته ينطلق أساسا من معرفة ذاته حق المعرفة، بسلبياتها وإيجابياتها، قوتها وضعفها، ووعيه على ما هو من صفات وخصائص وقدرات، وكلما كان إدراكه لها بشكل حقيقي، ومتقبلا لها نجح الفرد في تحقيق ذاته، وليس المقصود هنا أن يكون مشهورا أو خبيرا وإنما أن يحقق أقصى ما يمكن أن تصل إليه قدراته وإمكاناته، وهو ما يجعله يعيش توافقا مع ذاته أولا ومع بيئته ثانيا.

وعليه نال مفهوم الفرد عن ذاته الدراسة والإهتمام والبحث على مر العصور من قبل العلماء والباحثين، لما له من أثر بالغ على سلوك الفرد, كما اعتبروه أحد العناصر الأساسية المكونة لشخصية الفرد، وهو بمثابة القوة الدافعة الموجهة والمحددة للسلوك, وأكدوا بأنه مكتسب وليس فطري، يتشكل من خلال التنشئة وتفاعل الفرد مع الآخرين، والخبرات التي يمر بها عبر مراحل نموه المختلفة, والفرد باعتباره عضوا وعنصرا فعالا في المجتمع، فإن تنميته لذاته تنعكس إيجابا على البيئة التي يعيش فيها, وطلبة الجامعة بصفتهم الجيل الصانع لنهضة المجتمع ونموه وازدهاره، فمفهومهم لذواتهم خطوة مهمة وركيزة أساسية لتحقيق ذلك, وبالتالي فإن تقبل الطالب الجامعي لذاته بما يحمله من خصائص وصفات تجعله راضيا عن ذاته, محبا لها, ناجحا في علاقاته, مستمتعا بوقته, راضيا عن الحياة, ويخطط أهدافا تتناسب مع ما يمتلك من قدرات وإمكانات, وكلها مجتمعة تمثل عناصر رئيسة لجودة الحياة حسب رأي العلماء, والتي تعتبر من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي, لما تمثله من نظرة إيجابية للذات وللحياة بصفة عامة، والإقبال عليها بكل حب وتفاؤل وعزيمة وإرادة, ولربما أن ما يقوي ويدعم مفهوم الذات لدى الطالب الجامعي هو تمتعه بجودة الحياة, لذا ستتناول هذه الدراسة قياس درجة الارتباط بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى الطالب الجامعي.

ومن هذا المنطلق، ستحاول الدراسة الحالية معرفة على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة في ظل بعض المتغيرات، وقد إحتوت على خمسة فصول، وهي كالآتي:

– تضمن الفصل الأول تحديدا لمشكلة الدراسة، وضبط الإشكالية التي تفرعت عنها ثلاث تساؤلات، وصياغة لفرضيات الدراسة، بعدها تمّ عرض أهداف الدراسة وأهميتها، ثم التعريف بالمفاهيم المستخدمة في هذه الدراسة إجرائيا، حتى يسهل فهمها من طرف القارئ.

–أما الفصل الثاني فقد تم التطرق فيه الى موضوع جودة الحياة من حيث مفهومها وتاريخها والإتجاهات النظرية المفسرة لها، كما تم التطرق الى المصادر والمقومات التي تقوم عليها، إضافة الى الأبعاد والمظاهر، خاتمين بكيفية وصول الفرد الى جودة الحياة.

–وتضمن الفصل الثالث موضوع مفهوم الذات فقد تم في البداية تناول تعريف مفهوم الذات من زوايا مختلفة وتحليلها، ثم التعرف على نمو وتطور مفهوم الذات لدى الفرد، إضافة الى المصادر التي تساهم في تشكيل مفهوم الذات، كما تم التطرق أيضا الى خصائص مفهوم الذات وأشكالها، ثم عرض النظريات المفسرة لمفهوم الذات، ثم فسح المجال للحديث عن مفهوم الذات من منظور إسلامي كآخر عنصر في هذا الفصل.

– والفصل الرابع يحتوي على إجراءات الدراسة الأساسية، حيث تمّ فيه وضع حدود للدراسة القائمة، وذلك بتحديد المنهج المستخدم في الدراسة ووصف العينة بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها، قصد التوصل إلى نتائج تعرض وتفسّر في الفصول اللاحقة.

– والفصل الخامس تم فيه عرض النتائج المتوصل إليها، قصد تحليلها والتعليق على مدى تحقيقها لفرضيات الدراسة القائمة وتضمن أيضا تفسير النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، وذلك على ضوء دراسات سابقة وأرضية نظرية مسبقة، والتي على أساسها وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، أدرجت بعض الإقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

تتبوأ الجامعة موقعا مهما في حياة المجتمعات المعاصرة وتلعب دورا رئيسا في تنميتها وتطويرها من خلال نشاطاتها المتعددة فهي من أهم دعائم التقدم في المجتمع لأنها تعتني بالإنسان تربية وتعليما وتدريبا, وعليه أصبح التعليم الجامعي أداة للنهوض بالمجتمعات والارتقاء بها وذلك عن طريق تزويد الأفراد بالمعارف الراقية والمهارات اللازمة للتنمية الاجتماعية والاقتصادية واللحاق بركب التقدم والحضارة المعاصرة وإعدادهم للعيش في عالم متغير وتوجيههم للقيام بمسؤولياتهم تجاه أنفسهم وتجاه المجتمع, كما يسهم التعليم الجامعي في تنمية القوى البشرية, فهو يوفر للطلبة جوازا للحياة يمكنهم من أن يفهموا نفسهم على نحو أفضل وان يفهموا الآخرين وبالتالي يشاركون بفاعلية في حياة المجتمع, كما يسهم التعليم الجامعي في تكوين الطالب, الذي يحمل ملامح أمته,ويحافظ على خصائص ثقافته, ويجسد قيم مجتمعه ويسهم في تنميته, وتكوين الشباب المفكر الواعي لمشكلات أمته ووطنه, وتحمل مسؤولياته الأخلاقية إثناء قيامه بدوره الاجتماعي,إضافةإلى ذلك فالجامعة تعمل على تنمية شخصية الطلبة بتحصيل المعارف وممارستها ,فهي تعد أعدادا كبيرة من الشباب إما للبحث العلمي وإما للمهن المتخصصة ,كما توفر منبعا رئيسا تجد فيه الأعداد المتزايدة من الطلاب ما يشبع حبهم للاستطلاع وما يروي ظمأهم للمعرفة ,من خلال إجراء البحوث العلمية والدراسات الأساسية والتطبيقية التي تساعد المجتمع على حل مشكلاته عن طريق تطوير النظريات واستخدامها في الحياة اليومية الإنسانية والاجتماعية والثقافية والمهنية ,كما للجامعة أدوارا متمثلة في التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع ,وهي وظائف متكاملة يرتبط بعضها بالبعض الآخر, وهي مجتمعة تسهم في بناء شخصية الطالب (**الصغير,2005, 80-83**)

فهي تعمل على تأهيله نفسيا أي نضج ملكاته النفسية، والمتمثلة في فهم حقائق الحياة والقدرة على مقاومة الصدمات ومواجهة التحديات وعدم الانهزام أمام الظروف، كل ذلك تعتبر المرحلة الجامعية المجال الأمثل لتحصيله لان الطالب سيجد نفسه في كل مرة أمام تحديات من نوع جديد سواء علمية أو إدارية أو إنسانية، وكلما صبر عليها وعالجها بكل حكمة وروية كلما ازداد نضجا نفسيا كما تهيئ له فرصة الاحتكاك بأصناف متعددة من الناس, فهي سميت جامعة إلا لأنها تجمع بين كل هؤلاء اللذين تختلف ميولهم ومواقفهم وسلوكياتهم وطرائق

تعاملهم وتهيئ أيضا الجامعة الطالب للانتفاع من التجارب التي تمكنه من اكتساب الخبرة الكافية للموازنة بين المواقف المتعددة في مواجهة الظروف المتغيرة، وينوع علاقاته الإنسانية ويكسبه تجارب غنية توفرها له بيئة الجامعة من خلال التواصل مع الأساتذة ذوي الخبرة والتجربة والاستفادة منهم ويتلقى خلالها مئات الدروس والمحاضرات ويطلع على عشرات المصادر والكتب، ويشهد تظاهرات علمية وثقافية ,كثيرة تتوسع مداركه وتتعمق معلوماته وتزداد ثقافته. **(الفلوسي,2016, 3-5)**

وكل هذا يساهم في إعداد الطالب علميا ونفسيا، وبناء مفهوم ايجابي عن ذاته، حيث يعتبر مفهوم الذات جزءا مهما من دراسات علم النفس الاجتماعي والإنساني والتطوري، لكونه يشكل البناء الأساسي الذي يرى فيه الإنسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين، وكيف ينظر إلى نفسه بوصفه شخصا فريدا بمعزل عنهم. **(ماكلاود، ب-س, 01)**

ويمثل مفهوم الذات لدى الطالب أحد دوافعه الداخلية والتي لها تأثير فاعل نحو دافعيته للتعلم وفي تكيفه مع البيئة الجامعية، وتسهيل عملية نجاحه. **(عطيوي, عبد العزيز, 2004 ,287)**

واعتبر **"سوبر"** أن سلوك الفرد ما هو إلا انعكاسا لمحاولة تحقيق ما يتصوره الطالب عن نفسه وأفكاره التي يقيم بها ذاته، ويعمل على تطوير صورته عن نفسه، وسلوك يتناسب وأنماطه الثقافية يقوده إلى اتخاذ قرارات تتعلق بالتعليم والعمل تكون منسجمة مع مفهوم الذات لديه الأمر الذي يساعده على تحقيق ذاته من خلال توظيف كل إمكاناته وقدراته في الدراسة والإبداع والعمل والإنتاج، ويحقق توافقا نسبيا خاليا من الصراعات الانفعالية. **(الغامدي,2009, 66)**

كما أن بناء مفهوم الذات يضمن للطالب صحة نفسية جيدة، ويساعد على استثمار إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويشعره بالثقة والأمن والاطمئنان، ويمكنه من احترام ذاته وتقديرها ومن ثم تحقيقها، وبالتالي فان مفهوم الذات الموجب الذي يحمله الطالب عن نفسه لا يؤثر في

إنجازها لأكاديمي فحسب وإنما يؤثر كذلك بشكل واضح في تطور شخصيته على المدى البعيد. **(بطانية غوانمة,2005 ,124)**

حيث يتفق العلماء والباحثون على أن مفهوم الذات يعتبر حجر الزاوية في شخصية الطالب، وان وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الطالب متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها وتجعل له هوية تميزه عن الآخرين، كما يرى**(ليكي 1945)**أن دور مفهوم الذات هو تنظيم عالم الخبرة من اجل التكيف السلوكيويرى **"زهران"** 'بأن وظيفته واقعية بتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الطالب في وسطه، أما**"لابين وجرين** "فيعتقدان أن مفهوم الذات يقوم بصفة أساسية بتوجيه وتنظيم أداء الطالب وعمله ,فمفهوم الذات يمثل العامل الجوهري في التحكم بالسلوك البشري وقوة دافعة لتنظيم وضبط وتوجيه السلوك إذ يحدد الاستجابات الذاتية في مواقف الحياة المختلفة ,كما انه يعطي التفسيرات لاستجابات الآخرين ,وذلك يحدد أسلوب تعامل الطالب مع الآخر من جهة، ومن جهة أخرى فهو يؤثر بشكل أو بآخر في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه وبالتالي وظيفة الذات في تحديد السلوك يشتمل على ثلاثة ادوار, الدور الأول يتم السلوك بشكل إلى للحفاظ على الاتساق الداخلي للطالب فإذا كان لدى الطالب مشاعر وادراكات غير متناسقة أو متعارضة, فانه ينتج عن ذلك حالة من عدم الراحة النفسية ويقوم الطالب عندئذ بأي عمل ليعيد إليه توازنه ويؤمن له الشعور بالراحة والطمأنينة والدور الثاني هو أن يقدم مجموعة من التوقعات، حيث يحدد ماذا يتوقع أن يميل إليه الطالب في المواقف المختلفة. وهذه المجموعة من التوقعات تعتبر المظهر الرئيس لمفهوم الذات، أما الدور الثالث فهو يشكل الطريقة التي تفسر بها الخبرات الشخصية، فالطالب يعطي لكل خبرة معنى، وذلك من خلال إدراكه للخبرات والمواقف التي يتعرض لها والتي تتلاءم أو تتعارض مع ميوله ورغباته وحاجاته واعتقاداته. **(قحطان, 2004, 60-62)**.

وحسب **"كارل روجرز"**فلها دور الدافعية فمن خلالها ينمو السلوك تكوينيا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، ويرى بان الناس جميعا لديهم

حاجة فطرية للبقاء والنمو وتقوية النفس وبالتالي لابد من إشباعها لكي يستمر الكائن الحي في نموه الايجابي (**أبو سعد , احمد, 2010, 154**).

ومن بين معززات مفهوم الذات لدى الطالب جودة الحياة، فهي من المفاهيم الايجابية في علم النفس ومحددات عوامل النجاح والرضا عن الحياة ,ولقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الايجابية لأنها تؤدي إلى جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم, فطلبة الجامعة يمرون بمرحلة مهمة في حياتهم حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة ,والزواج والاستقرار الأسري, ومن ثم فان تمتعهم بجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق أهدافهم.(**نعيسة,2012 ,147-152**)

إضافة إلى ما تتمتع به هذه الشريحة من الحيوية والنشاط، والقابلية لاكتساب كل ما هو جديد ومبتكر, وبالتالي فإن اكتساب أي معرفة وإتقان أي مهارة لا يأتي إلا من خلال وجود دافع قوي لتحقيق ذلك فالقدرة على المشاركة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي يؤدي إلى جودة حياة الطالب, والتي تجعله يتمتع بصحة جسمية ونفسية ورضا عن نفسه وتقبل الآخرين وأداء أعماله وواجباته, لذلك فإن جودة الحياة تأتي من خلال استطاعته وتمكنه من حل صراعاته الداخلية وتفاعله بإيجابية في البيئة التي يعيش فيها وينشط فيها, فمدى إدراك الطالب انه يعيش حياة جيدة من وجهة نظره, وخالية من الأفكار والانفعالات السلبية يؤدي به الاستمتاع بحياته و يشعر بالرضا والسعادة والأمل ويستثمر قدراته وإمكانياته كافة بما يتيح له تحقيق ذاته,وأكد**"بولونسكي"**على أهمية جودة الحياة باعتبارها المدى الواسع والعريض لتجارب الإنسان إلى جانب صحته النفسية والجسمية وكذلك دراسته وعمله الشخصي, وما يحيط به من النواحي البيئية والعلاقات الشخصية والظروف الثقافية وكل هذه الجوانب مجتمعة يتفاعل بعضها مع البعض, وتؤثر بشكل عام وعلى نحو مباشر وغير مباشر في كل ما يتعلق بحياة الفرد وجودتها,وأوضح**"ليتوين"**على إن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب أو التصدي للعقبات والأمور السلبية فقط ,بل يتعدى ذلك إلى تطوير وتنمية النواحي الإيجابية ,فجودة

الحياة تجعل الحياة ذات معنى وهدف ,وتجعل الإنسان يشعر بالسعادة والتفاؤل وتقدير الذات اللذان يمنحان الفرد القدرة على مواجهة ألم الحياة ومعاناتها, فالطلاب يكونون سعداء لأن لديهم إنجازات وأهداف تم تحقيقها بفخر .فالطالب القادر على الإنجاز سيؤدي ذلك لشعوره وإحساسه بالسعادة والرضا.**(محسن, 2018,5-7)**

ومن بين الدراسات التي أثبتت وجود علاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات: دراسة **بخش (2006): التي** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة موجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العاديين والمعاقين بصريا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة والمعاقين بصريا لصالح العاديين.

ودراسة **المضحي (2017): التي** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وكل من الأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين والتعرف على إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الأمل ومفهوم الذات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01 بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى الجانحين وغير الجانحين.

وعليه تأتي الدراسة الحالية لتتناول جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات على عينة من طلبة جامعة الوادي وذلك من خلال طرحها التساؤلات التالية:

1-ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟

2-ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة؟

3-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي؟

2-فرضيات الدراسة:

تمت صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

1-توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي.

3-أهدافالدراسة:

-التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

-التعرف على وجود فروق في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس.

-التعرف على وجود فروق في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي.

4-أهميةالدراسة:

تكتسي الدراسة أهميتها من المتغيرات المتناولة:

-أهمية المرحلة الجامعية في صقل الطالب وتحديد مستقبله المهني، وتزويده بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية، يساهم في بناء مفهوم إيجابي عن ذاته.

-أهمية مفهوم الذات في حياة الطالب، فهو الذي يوجه أفعاله في المواقف المختلفة، وعلى أساسه تفسر الخبرات التي يمر بها، ويحدد توقعاته من نفسه والآخرين، كما أن مفهوم الذات يعتبر عاملا فعالا في تطور ونمو الطالب النفسي، والمعبر عن القوة التي تأتي فردية الإنسان، وإمتلاكه مفهوم ذات فريد عن الآخرين، بالإضافة إلى ذلك فانه يعمل على تحقيق الاتساق المتواصل بين سلوك الطالب ونظرته إلى نفسه.

-هذا ويعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم ذات الأولوية التي تلاقي اهتماما متزايدا على المستوى النظري والتطبيقي في البحث العلمي، وذات أهمية من المنظور النفسي وأصبحت ضرورة ومطلبا نفسيا، فهي تؤدي إلى إشباع حاجات الطالب، وإرضاء طموحاته الشخصية وتأكيد قيمته الإنسانية.

5 -التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

-تعريف جودة الحياة:

هي تمكن الطالب الجامعي من الاستمتاع بمجالات حياته، حيث يتمتع بصحة جسمية ونفسية جيدة، لديه علاقات اجتماعية إيجابية مع الأفراد المحيطين به، ويستطيع إدارة وقته بشكل مناسب ولديه قيما تحكمه ويتصرف وفقها.

ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

-تعريف مفهوم الذات:

هو درجة تقبل أو عدم تقبل الطالب الجامعي لنفسه، المتحصل عليها من خلال استجابته لفقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

مفهوم الذات

تمهيد

1. **مفهوم مصطلح مفهوم الذات**
2. **نمو وتطور مفهوم الذات**
3. **خصائص مفهوم الذات**
4. **مصادر تكوين مفهوم الذات**
5. **أشكال مفهوم الذات**
6. **النظريات المفسرة لمفهوم الذات**
7. **مفهوم الذات من منظور إسلامي**

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والانسانية وغيرها, وحظي بالاستخدام الواسع على المستوى العلمي والعملي, وأصبحت الجودة تحتل دورا محوريا وهدفا أسمى لدى برامج الخدمات المقدمة للفرد, حيث تؤدي به الى امتلاك مشاعر ايجابية كالرضا والتفاؤل والحب تجعله يستمتع بحياته, يعيش حاضره بشغف, يستثمر كافة امكانياته وقدراته لتنمية ذاته وتطويرها ومن ثم تحقيقها, كما تجعله قادرا على مواجهة صعوبات الحياة, ونظرا لهذا الدور المهم لجودة الحياة سنتناولها في هذا الفصل بمختلف جوانبها.

1-مفهوم مصطلح جودة الحياة:

تعددت واختلفت التعاريف لجودة الحياة من قبل العلماء والباحثين، يعود ذلك لاختلاف البيئات الثقافية والحضارية التي نشأوا، اضافة الى استخدام هذا المفهوم من قبل الباحثين في مجالات مختلفة سواء كانت علمية أو نفسية أو طبية وغيرها، ونتيجة لهذا التنوع والتعدد أصبحت حسب رأي المختصين من المفاهيم الصعب تحديدها نظرا لتعدد أبعادها وتفاعلها مع بعضها لبعض، وسنتطرق لبعض هذه التعاريف:

-تعريف معجم مصطلحات الطب النفسي:

جودة الحياة هو التعبير عن حالة ايجابية من الصحة البدنية والنفسية والاستمتاع بالحياة، وتستخدم المقاييس الكيفية لتحديد مواصفات الحالة النفسية بالمقارنة بالمقاييس الكمية التي تحدد درجة وشدة الحالة. **(طليبة، 2017 ,12)**

-أكد هذا التعريف على أن جودة الحياة تظهر من خلال الصحة البدنية والنفسية الجيدة، واستمتاع الفرد بحياته وتحدد مواصفات هذه الحالة ودرجتها بواسطة مقاييس كمية وكيفية.

-تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة:

هي إدراك الأفراد لوضعهم الاجتماعي في الحياة في سياق ثقافة المجتمع وقيمه، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، بالإضافة إلى الصحة البدنية والنفسية ومستوى

الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والمعتقدات الشخصية، وعلاقاتهم بالملامح البيئية اللازمة. **(خميس، ب س, 158)**

-ركز هذا التعريف على الجانب الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد ووعيه به، فجودة الحياة تعبر عن تناسق معتقدات الفرد وأهدافه مع قيم المجتمع ومعاييره تؤدي به إلى صحة نفسية وبدنية جيدة وإقامة علاقات اجتماعية طيبة.

-عرف تايلور وروجان 1990:

جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة.

-عرفها جود 1990:

امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى.

-عرفها كارن وآخرون 1990:

القدرة على تبني أسلوب حياة تشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد. **(نعيسة,2012,150-152)**

-وتعرف جودة الحياة أيضا:

بأنها الشعور الشخصي بالكفاءة إجادة التعامل مع التحديات. **(الأسود,2017, 90)**

-تناولت هذه التعريفات جودة الحياة من الناحية الوجدانية، حيث أن رضا الفرد في حياته يؤدي إلى شعوره بالسعادة، فمن خلال هذه المشاعر الايجابية يصبح للحياة معنى ويسطر الفرد أهدافا تناسب حاجاته وطموحاته، ويكتسب من خلالها مهارات لمواجهة عقبات الحياة فكل صعوبة تعتبر بالنسبة له خبرة فيتعلم ويستمتع.

-تعريف انديلمان وآخرون:

أن جودة الحياة تنتمي إلى مجموعة كبيرة من المصطلحات المتشابهة والمتداخلة معا مثل: السعادة والرضا والحياة المطمئنة والرضا الشخصي. **(مشري ,2014, 226)**

-أما كارول رايف وآخرون2006:

أشارت أن جودة الحياة تتمثل في الإحساس الايجابي بحسن الحال، كما أنها ترصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالية في تحديد مسار حياته، واستمراره في علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. **(مشري,2014 ,227)**

-أوضح هذا التعريف أن جودة الحياة عبارة عن مشاعر ايجابية تشمل: الرضا عن الذات والحياة، السكينة، كما تظهر من خلال:

1-سعي الفرد الدؤوب لتحقيق أهداف ذات قيمة في حياته.

2-الاستقلالية في اتخاذ القرارات.

3-العلاقات الاجتماعية الطيبة.

-ويرى بونومي 2000:

أن جودة الحياة تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية، والحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلا عن علاقاته بالبيئة التي يعيش فيها. **(حنفي ,عبد الباقي,2010, 70)**

-أكد هذا التعريف أن جودة الحياة لا تشمل الجانب الذاتي للفرد فحسب وإنما تمتد لتشمل الجانب الموضوعي والمتمثل في العلاقة الجيدة مع المحيط الذي يعيش فيه، فكلاهما يؤثر في الآخر.

ونستنتج من خلال هذه التعاريف: أن جودة الحياة هي تلك الحالة من الصحة والسلامة والمعافاة البدنية والنفسية للفرد وتمتد لتشمل المشاعر الايجابية المتمثلة في الإحساس بالسعادة والرضا عن الذات وعن الحياة والاستمتاع بها ولديه علاقات اجتماعية جيدة متبادلة مع

الآخرين والاستقلالية في اتخاذ القرارات وتسطير الأهداف التي تشبع حاجاته وتحقق طموحاته، إضافة إلى القدرة على مواجهة صعوبات الحياة.

2-تاريخ وتطور مصطلح جودة الحياة:

تعود الجذور التاريخية لجودة الحياة إلى الفلسفة الإغريقية حيث افترض **أرسطو** أن السعادة مشتقة من فعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقيق حياة سعيدة، **(السويكري,63,2013)**

وفي فترة الستينات ظهر هذا المصطلح في الدول الغربية في مجال السياسة والاقتصاد نتيجة لظهور حركات وتيارات اجتماعية رافضة للنظام السياسي والاقتصادي السائد الذي جعل من الدخل القومي، وزيادة الإنتاج، وزيادة الاستهلاك مؤشر للنجاح ووسيلة لتحقيق الغاية النهائية للسياسات، سواء كانت تحقق نمو المجتمع أو تقدمه أو رفاهيته.

وفي عام **1994** رفع السياسي الأمريكي**Lyndon bjohnson** في خطابه للأمة شعار جودة الحياة كاستجابة لدستور **Jefferson**الذي جعل من السعادة حق حياة لكل مواطن أمريكي.

كما أدرج هذا المفهوم في مجال الصحة باستخدامات متعددة ومتغيرة كشاهد ودال على التغيرات والتطورات التي شهدها الميدان الطبي في طرق التشخيص والعلاج من جهة، أو في التعامل مع المريض من جهة ثانية، وأصبحت الجودة هدفا للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة. **(طليبة,2017, 15)**

وقد ظهر مصطلح جودة الحياة في ميدان علم النفس وتم تبنيه في مختلف التخصصات النفسية النظرية منها والتطبيقية وخاصة مجال علم النفس الايجابي سنة 1998، الذي يعد مصطلح جودة الحياة أحد مفاهيمه الأساسية والاهتمام بدراستها وما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية، ليقدم اتجاها علميا جديدا يركز على الإمكانات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية التي لها دور فعال في تنمية الخصال الايجابية للإنسان. **(مشري,2014, 218)**

3-الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

نظرا للاهتمام الكبير بموضوع جودة الحياة في مجالات علمية عديدة أدى إلى ظهور مجموعة اتجاهات نظرية فلسفية نفسية اجتماعية طبية مقدمة تفسيرا ووصفا لجودة الحياة وهي كالتالي.

3-1 الاتجاه الفلسفي:

يؤكد هذا الاتجاه على ان جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار، وهناك الكثير من المواطن التي تتطلب جودة حتى يحصل الإنسان على **(جودة الحياة)**، فهذا المفهوم حسب المنظور الفلسفي جاء من اجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية النفعية **(البراغماتية)**المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية **cashvalve** وليست المؤجلة، والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. **(الأسود, 2017, 90)**

3-2 الاتجاه الإنساني:

يرى أن فكرة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

-وجود كائن حي ملائم.

-وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، ذلك لان ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هاذين العنصرين.

ويوضح هذا الاتجاه أن الفرد يؤثر ويتأثر ببيئته لذلك فحتى تتوفر لديه جودة الحياة لابد أن تكون البيئة التي يعيش فيها بيئة جديدة تؤله إلى تلك الحياة الجيدة.

ووفق هذا المنظور جاءت نظرية **(رايف، 1999)** وتدور حول مفهوم السعادة النفسية إذ إن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاطع لتحديد معنى السعادة النفسية.

البعد الأول: الاستقلالية وتمثل الشخص على اتخاذ القرارات ويكون مستقلا بذاته.

البعد الثاني: التمكن البيئي.

البعد الثالث: النمو الشخصي.

البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين.

البعد الخامس: تقبل الذات.

البعد السادس: الهدف من الحياة.

3-3 الاتجاه النفسي:

يرى"**فرويد**"صاحب مدرسة التحليل النفسي ان الحياة هي الشعور بالسرور وتخفيف الألم وهو هدف أساسي للسلوك البشري، وأيضا إشباع الغرائز، إذ أن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي، وعدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته يتولد عنها صراعات وتوترات نفسية متعددة، واعتقد فرويد أن غريزة الحياة أو مبدأ السرور هو دافع لديمومة الحياة والرضا عنه وأضاف أن خبرات الطفولة الأولى بشقيها المؤلم والسار تكون مهمة في التأسيس لحياة المستقبل. **(طليبة ,2017, 19-21)**

ويرى "**ادلر**" أن الأفراد يبحثون عن الرفقة والانسجام فالحياة النفسية للفرد تتحدد تبعا للغاية التي يتجه الفرد إليها، وينبع ذلك من حاجة الكائن الحي للتوافق مع البيئة التي يعيش فيها، وأكد أن للناس توجه نحو المستقبل وان جميع جوانب الفرد تدور حول هدف مشترك، هدف موجود في المستقبل عليها تحقيقه وهي تعمل في وئام مع بعضها البعض ومع المجتمع الذي تعيش فيه.**(محسن,2018, 15)**

3-4 الاتجاه الطبي:

يهدف هذا الاتجاه حسب (**Raphael and others, 1996**) إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية حيث تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة من المحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة.

أن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم احتياجات الأفراد، وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة.

وتعطي جودة الحياة مؤشرا للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات.**(الأسود,2017 ,90)**

3-5 الاتجاه الاجتماعي:

يرى **(المير هانكس 1984)** ان الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت من فترة طويلة ,وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد, معدلات الوفيات, معدل ضحايا المرض, نوعية السكن, المستويات التعليمية لأفراد المجتمع, إضافة الى مستوى الدخل, وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع الى اخر, وترتبط جودة الحياة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله, والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ,ويرى العديد من الباحثين ان علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة, فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا او عدم رضا العامل عن عمله.**(الهمص, 2010, 43)**

يتضح من خلال هذه النظريات انه من مفهوم جودة الحياة يظهر في حياة الفرد من خلال عدة أبعاد مختلفة وهي:

-الصحة الجسمية والعقلية.

-الصحة النفسية.

-العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين.

-البيئة الجيدة التي يعيش فيها الفرد وما توفره من إمكانات.

4-مصادر جودة الحياة:

هناك مجموعة من الأسس التي تقوم عنها جودة الحياة حيث حدد **(كرونباخ ومولیش,1969)**أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له جودة حياته وهي:

1-القناعة في الحياة.

2-القدرة على وضع أهداف محددة وانجازها.

3-أن يكون الفرد لديه قدرة السيطرة على حياته.

4-الاستثارة والحماس في الحياة.

أما**(بريج 1997)** حدد مصادر جودة الحياة كالآتي:

1-النمو الشخصي ويتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانات العقلية.

2-يظهر في مساعدة الآخرين.

3-العلاقات المتبادلة مع الآخرين.

4-العيش طبقا لمعتقدات محدودة.

5-النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.

6-التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.

7-التوجه الوجودي. **(قيسي,2013 ,36-37)**

5-مقومات جودة الحياة:

هناك مجموعة من العناصر الأساسية التي تسهم في تحقيق جودة الحياة، ووفقا لمنظمة الصحة العالمية فان مقومات جودة الحياة تتمثل في عدة عناصر:

-**الصحة الجسدية:** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة الجسم مثلا اللياقة البدنية.

-**الصحة النفسية:** القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة دون اضطراب او تردد.

-**الصحة الروحية:** وهي الصحة التي تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للوصول إلى الرضا مع النفس.

-**الصحة العقلية:** وهي الصحة التي تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح والتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

-**الصحة الاجتماعية:** هي القدرة على إقامة العلاقات مع الاخرين والاستمرار بها، والاتصال والتواصل مع الاخرين واحترامهم.

-**الصحة المجتمعية:** هي قدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط به الفرد من مادة واشخاص وقوانين وأنظمة. **(طبال,2015,20-29)**

وبالتالي فان جودة الحياة هي السلامة والمعافاة الجسمية والنفسية والروحية والعقلية والاجتماعية إضافة الى التفاعل مع البيئة المحيطة به.

6-أبعاد جودة الحياة:

ان دراسة مصطلح جودة الحياة واستخدامه في مجالات علمية مختلفة أدى الى تعدد ابعاده وجوانبه وسنتعرض لبعض هذه التصنيفات من قبل الباحثين:

-**يشير الراسبي 2006** إلى أن الباحثين والدارسين، أكدوا بأن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب. فكل منهم ينظر إلى جودة الحياة من زاوية أو مجال معين. وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفق المراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها.

يذكر **دويدار واخرون (2003)** ان هناك أربعة ابعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

1-البعد الجسمي: وهو خاص بالمراض المتصلة بالأعراض.

2-البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي.

3-البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

4-البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة.

يرى **مجدي (2009)** ان هناك ثلاثة ابعاد لجودة الحياة، وهي كالتالي:

1-جودة الحياة الموضوعية: تتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانات مادية الى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

2-جودة الحياة الذاتية: التي تعني كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، او مدى الرضا والقناعة عن الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة. **(السويركي ,2013, 67 -68)**

3-جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد ان يعيش حياة متناغمة، والتي يصل فيها الى الحد المثالي في اشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار مع القيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. **(السويركي,2013 ,68)**

-يرى **أبو سريع (2006)** ان جودة الحياة تقوم على تكامل الابعاد الموضوعية والذاتية للسعادة الشخصية وهي:

1-جودة الحياة الموضوعية: وتشتمل على محددات داخلية هي: تقدير الذات -الفاعلية الذاتية -التدين -الهوايات الشخصية، اما المحددات الخارجية هي: التوافق الاسري -الرضا عن الصداقة -العلاقة مع الزملاء -الرضا عن المصروف الشخصي.

2-جودةالحياة الذاتية: وتشتمل على محددات داخلية وهي: الصحة العامة -القوام البدني -القدرات والمهارات الشخصية -التفوق الدراسي، اما المحددات الخارجية هي: الدخل الشهري للأسرة-المصروف الشخصي -نوعية السكن -نوعية مكان العمل. **(بوعيشة,2014 ,94)**

-ويرى **خميس (2011)** ان جودة الحياة هي وصول الفرد لدرجة من النضج الشخصي والنفسي الذي يحقق له السعادة الذاتية ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الامل الذي يبعثه في كافة اشكال حياته بحيث يصبح راضيا، وحدد خمسة ابعاد لجودة الحياة:

-السعادة الذاتية -درجة النضج الشخصي والنفسي -الرضا عن الحياة -الامل في الحياة - معنى الحياة. **(أبو يونس,2013 ,71)**

يتبين مما ما سبق ان معظم الباحثين والدارسين أكدوا على ان جودة الحياة تشتمل عن بعدين، البعد الذاتي مع البعد الموضوعي فكلما كان الفرد راضيا عن حياته مستمتعا بوقته، مستقلا بقراراته انعكس ذلك بإيجابية في حياته الاجتماعية والدراسية والمهنية والمجتمعية ومن ثم يتطور وتتحسن حياته وتتحقق اهدافه.

7-مظاهر جودة الحياة:

يقترح عبد المعطي **(2005)** خمسة مظاهر رئيسية لدى الفرد تعبر عن جودة حياته وهي عبارة عن خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

الحلقة الاولى: تشتمل على العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

1-العوامل المادية الموضوعية: وهي عبارة عن الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، الى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، اذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الافراد عن التوافق مع هذه الثقافة.

2-حسن الحال: وهو بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بان حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لاحد.

الحلقة الثانية: وتشتمل على اشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

1-اشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من اشباع حاجاته، فان جودة الحياة ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها

بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

2-الرضا عن الحياة: ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا، فهذا يعني ان حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

الحلقة الثالثة: تشتمل على إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية واحساسه بمعنى الحياة:

1-القوى والمتضمنات الحياتية: قد يرى البعض ان إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من اجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وان ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب ان يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما الى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة. **(السويركي,70,2013)**

2-معنى الحياة: يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته واهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، وان شعوره قد يسبب نقصا وافتقادا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي الى احساسه بجودة الحياة.

الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي واحساس الفرد بالسعادة:

1-الصحة والبناء البيولوجي: وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لان أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

2-السعادة: وتتمثل بالشعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند ادراكه لقيمته ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، واحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد الى احساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع ان يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده. **(السويركي,2013 ,71)**

-نستنتج في الأخير ان هناك ارتباط وثيق ومتسلسل بين الجوانب الموضوعية والذاتية والوجودية فكل منهما يكمل الاخر, فما يوفره المجتمع لأفراده من خدمات, كبناء المدارس والجامعات واعداد مناهج تعليمية مواكبة للهوية الثقافية والمجتمعية, متماشية مع ما حققه العالم من تقدم في مختلف العلوم ,اضافة الى الزامية ومجانية التعليم ,كما ان الخدمات الصحية المتمثلة في بناء المستشفيات واعداد الكوادر الطبية المؤهلة ,كذلك السياسات الصحية التي تشمل فرض الضرائب على التدخين والمشروبات الغازية والتوعية والتثقيف الصحي المتمثلة في كيفية مواجهة الضغوط وممارسة الرياضة للمحافظة على صحة افراد المجتمع, كل هذا يمثل مظهرا إيجابيا دالا على جودة الحياة ,هذا وان اشباع حاجات الفرد الأساسية كالأمن والحب والانتماء تجعله في سلام داخلي مع ذاته والاخرين,وتظهر من خلالها المشاعر الإيجابية كالرضا والسعادة ,ومن خلالها تتفجر الطاقات والامكانات الداخلية للفرد والقدرة على مواجهة الصعوبات وتحقيق الطموحات ,كما ان الجانب الروحي والعبادات بمثابة النور الذي يضيء الدرب ويخفف الألم ويحيي النفوس, و يعمل على بعث الامل في حياة الفرد والإصرار والعزيمة والاستمتاع بالحياة والعيش بإيجابية.

8-معوقات جودة الحياة:

ان انسان القرن الحالي يعيش في عالم مليء بالتوترات والمشاحنات ووسائل التطور التكنولوجي، التي تكون قد اراحت الجسد ولكنها اثرت بالسلب على العقل والنفس، والكثير من الامراض التي ظهرت حديثا، إضافة الى الحروب والمنازعات التي يعيشها العالم بكافة اتجاهاته الثقافية والسياسية والاقتصادية، وكذلك الظواهر الطبيعية مثل الفيضانات والزلازل والبراكين

إضافة الى الصدمات التي يتعرض لها الفرد سواء كانت عائلية او مالية، والمشاكل الناجمة عن تقييم الذات والتي تنشا من النظرة الدونية للذات.

كل ما سبق يسهم بشكل او باخر في إعاقة الفرد عن الشعور بجودة الحياة،التي يعيشها لعدم شعوره بجودة مجموعة من العوامل المتظافرة وهي: جودة العيش –جودة الصحة –جودة التعليم –جودة الثقافة –جودة الفن –جودة البيئة –جودة المشاركة السياسية. **(طليبة ,2017, 30)**

9-كيفية الوصول لجودة الحياة:

لكي يستطيع الانسان الشعور بجودة والوصول اليها لابد ان تتظافر مجموعة من العوامل تتمثل فيما يلي:

1-اشباع الحاجات:

ان الحاجات الإنسانية حسب سلم "**ماسلو**" هي الحاجات الفيزيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة لتحقيق الذات، وحتى يستطيع الفرد التمتع بجودة حياته لابد من اشباع حاجاته، مع انها قد تتفاوت من فرد الى اخر من درجة تحقيقها واشباعها، الا انها تبقى حاجات ضرورية يسعى الكل الى تحقيقها.

2-الوقوف على معنى إيجابي للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، ويعتبر **(فرانك 1969)** ان مفهوم معنى الحياة يجب ان يكون له معنى تحت كل الظروف، وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير الا انه يظل موجودا دائما، ويرى **فرانك** ان الانسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

-عمل شيء جديد او القيام بعمل ما

-تجربة خبرات وقيم شاملة مثل الخير والحق والجمال

-الالتقاء بإنسان اخر في اوج تفرده الإنساني

يضيف كل من **سليمان وفوزي (1999)** ان المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه او التهيئة لأفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها لان هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بان يكون هناك معنى ومغزى لحياته وهدفا وقيمة يتوجه اليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق ان تعاش.

3-وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

ان العلاقات الاجتماعية الجيدة تعتبر من اهم مصادر السعادة، فالعلاقات الجيدة مع افراد الاسرة والاقارب والجيران وزملاء العمل تسهم في اشباع الحاجات وتزرع الثقة المتبادلة، وتجعل الفرد يستمتع بالوقت الذي يقضيه معهم، ورضاه عن أسرته وأصدقائه، ولأنهم مصدر للثقة والحب والانسجام والمساندة والسعادة.

4-الرضا عن الحياة:

يعرف الدسوقي(1998)الرضا عن الحياة بانه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي, وهو يعتمد على المقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الدي يعتقد بانه مناسب لحياته, ويعتبر الشعور بالرضا عن الحياة مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية السليمة, فالرضى يدفع الفرد الى الحياة ويزيد من رغبته, فحينما يصل الفرد الى مرحلة الرضا الشامل فهدا يعني انه يتمتع بحياة جيدة, فالرضا الشامل يعني الرضا عن العمل والزواج والصحة والقدرات الذاتية وتحقيق الذات, ويمكن القول ان الرضا عن الذات من الامور الهامة والضرورية لتحقيق جودة الحياة, وقد يعني تقبل الفرد لذاته وظروف الحياة التي يعيشها وتقبله للآخرين المحيطين به.

5-توافر الصلابة النفسية:

ان الصلابة النفسية تعني التحدي والصمود امام الظروف والوقائع المؤلمة التي قد يعيشها الفرد، بحيث قد تظهر في امتلاك الفرد القدرة على التحمل وقوة عزيمة في مواجهة تحديات الحياة وعدم الاستسلام والانهيار امامها.

6-التدين:

ان العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الانسان من رضا عن الحياة كما ان التدين يمكن ان يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الظروف ومواجهة الصعوبات. **(بواد, 2016 ,37–39)**

–ومما سبق يتبين ان تحقيق جودة الحياة تتم بإشباع حاجات الفرد الأساسية, فالحب يصنع المعجزات فتتدفق طاقة إيجابية من داخل الفرد نحو المحيطين به, والانتماء يصنع الحاضر ويبني المستقبل,والامن يوفر السلام والاطمئنان, وهي مجتمعة تمثل اسسا للحياة الإيجابية تسمح للفرد بان يرتقي في حياته للأحسن والأفضل, هذا ويصبح لحياة الفرد معنى من خلال هدف مقدس يعيش من اجله ويسخر ويوظف كل قدراته ومهاراته وامكاناته للوصول اليه, ولذلك عليه ان يدرك أولا ذاته ويعرف قدراته ومن ثم يحدد هذا الهدف, فيبذل كل ما يستطيع وينغمس في تحقيقه, فينفع ذاته واسرته ومجتمعه, كما ان معاشرة المقربين بالأخلاق الخيرة والتسامح وإقامة علاقات اجتماعية مع المحيط مبنية على التعاون والتضامن والعطاء يسهم في الوصول الى جودة الحياة, حيث ان قبول كل ما يحيط بالفرد بطيب خاطر واستحسان تسمح له بالاستمرار وتحسين الحال وتعطيه قوة وطاقة داخلية لإنجاز الأهداف وتحقيق الآمال, كذلك المثابرة على السعي لتحقيق الطموحات بالرغم من العوائق والمصاعب التي تعترض الفرد, وخير معين على ذاك الجانب الروحي الدي يعطي للفرد قوة التحمل ويفتح له أبواب الفرج ويسهل له طريق الخير والصلاح ويلهمه السداد والتوفيق.

خلاصة الفصل:

ان جودة الحياة هي عبارة عن الصحة النفسية والجسدية والنفسية, إضافة الى المشاعر الإيجابية التي يحس بها الفرد نحو ذاته ونحو الحياة و الاخرين والمتمثلة في الرضا والسعادة والاستمتاع بالحياة, مما يعطيه قوة لمواجهة الصعاب وتحدي العقبات, وتمكنه من بناء علاقات إيجابية مع الافراد المقربين منه ومع البيئة التي يعيش فيها مما يسمح له بتنمية ذاته وقدراته والمشاركة بفعالية في الحياة الاجتماعية وبناء المجتمع الذي يعيش فيه والمساهمة في تنميته, فجودة حياة الفرد تنعكس على المجتمع الذي يعيش فيه, كما ان ما يقدمه المجتمع من خدمات للأفراد تساهم في جودة حياته, كالخدمات الصحية والسكن والعمل والدراسة, كل هذه الجوانب تعمل على تنمية وتطوير الافراد, ويطمح كل فرد للوصول الى حالة صحية ونفسية واجتماعية ودراسية ومهنية جيدة, ويكون ذلك من خلال تقبل الواقع الذي يعيش والذي يشمل ذاته والاخرين والبيئة, هذا التقبل يدفعه الى تحسينه وتطويره وامتلاك مشاعر إيجابية حياله, وبالتالي تصبح الصعوبات والعقبات التي يواجهها في حياته محطات يتعلم منها وينمو من خلالها ويصبح لحياته معنى وقيمة, ويسعى في حياته الى تحقيق أهدافه وطموحاته التي يمتد نفعها الى المجتمع الذي يعيش فيه.

الفصل الثاني

جودة الحياة

تمهيد

1. مفهوم مصطلح جودة الحياة

2. تاريخ وتطور جودة الحياة

3. الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

4. مصادر جودة الحياة

5. مقومات جودة الحياة

6. ابعاد جودة الحياة

7. مظاهر جودة الحياة

8. معوقات جودة الحياة

9. كيفية الوصول لجودة الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث يتحدد من خلاله سلوك الفرد وتوافقه مع البيئة التي يعيش فيها، وهو عنصر هام من عناصر الشخصية وتكوين نفسي يساعد على فهم الأنماط السلوكية لدى الفرد، ومؤشرا هاما للصحة النفسية، ويساهم بشكل فعال في تحديد مسار حياة الفرد وصياغة أهدافه وتنمية قدراته، وعليه فان غايتنا في هذا الفصل هو التعرف على مصطلح مفهوم الذات.

1-مفهوم مصطلح مفهوم الذات:

نظرا للأهمية البالغة لمفهوم الذات، تم التطرق له من قبل العلماء والباحثين والدارسين كل تناوله من زاوية تخصصه وسيتم التعرض لبعض هذه التعاريف:

- تعريف كارل روجرز لمفهوم الذات (1951):

هي تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، تنشا من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتعمل على المحافظة على سلوك الفرد. **(أبو سعد، احمد,2010, 153)**

-تناول هذا التعريف نشأة ودور مفهوم الذات بالإضافة إلى العناصر المكونة لها، حيث وضح بأنه مخطط معرفي مرتب مكون من الأفكار والمعرفة نحو الذات وإعطاء وزن لها لتحديد قيمة ذاته من خلال هذا المخطط الذي يشكله الفرد ويعرف به نفسه وهو متعلم ينشا من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتوجه سلوكه.

- تعريف لابين جرين (1981):

مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وقدراته واتجاهاته وشعوره. **(عطيوي، عبد العزيز,2004, 214)**

-أوضح هذا التعريف أن مفهوم يتكون ويتحدد من خلال القيمة والوزن التي يقدر بها الفرد مظهره وأصوله ولما يملك من قدرات ومشاعر واتجاهات.

-تعريف شيفلسون وبولص (1982):

مفهوم الذات هو أحد مدركات الفرد لنفسه، والذي يتكون من خلال خبراته المتأثرة بفهم الآخرين وتقويمه لنفسه. **(البخاري, 2010 ,42)**

بين هذا التعريف أن مفهوم الذات هو عبارة عن فهم الفرد لنفسه، الذي يأتي من الخبرات الناجمة عن معرفة واستيعاب الفرد للآخرين، ومدى القيمة التي يعطيها لذاته.

-تعريف ميريل وآخرون (1993):

إنه نظرة الفرد العامة لنفسه، بالإضافة إلى إدراك الفرد لكفاءته في القيام بأدواره المختلفة وأدائه في المواقف المختلفة. **(أبو سعد، أحمد,2010 ,230)**

من خلال هذا التعريف فان مفهوم الذات هو عبارة عن رؤية وتصور الفرد لذاته، إضافة لمعرفته بقدرته على انجاز المهام المنوطة بالأدوار المختلفة التي يؤديها في حياته

-تعريف بومستر(1999):

هي معتقدات الفرد حول ذاته التي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، ووعي الفرد على ما هو عليه من صفات. **(ماكلاود، ب س, 01)**

أوضح هذا التعريف، بأن مفهوم الذات هو تلك المعلومات والمعارف الدقيقة والشاملة حول ما يمتلكه الفرد من صفات، وان يكون مؤمنا بها إضافة إلى ذلك يجب أنتكون في الجانب الشعوري له.

– ويعرف أيضا: بأنه مجموع الادراكات الكلية التي يكونها الفرد عن نفسه واللغة التي يستخدمها لوصف ذاته. **(سعيد، 2015, 108)**

بين هذا التعريف، أن مفهوم الذات عبارة عن معرفة الفرد لذاته وفهمها بشكل شامل، ومن خلالها يستطيع أن يصف الفرد ذاته باستخدام اللغة.

-تعريف جود:

مفهوم الذات هو إدراك الشخص لنفسه كشخص مستقل له كيان منفصل، يتمتع بقدرات إنسانية محدودة ومواصفات جسمية خاصة، وبمستوى محدد من الأداء، ويقوم بدور معين في الحياة. **(عبد العزيز، بني جابر, 2002, 229)**

بين جود أن مفهوم الذات هو معرفة الفرد ووعيه بما يمتلك من قدرات وصفات ومهارات وشعور بالاستقلالية، ومن خلالها يحدد وظيفته في الحياة ومستوى أدائه.

-تعريف المعايطة:

هو الشعور والوعي بكينونة الفرد، تتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتسعى للتوافق والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم. **(سليمان ,2009, 42)**

من خلال هذا التعريف، فمفهوم الذات هو معرفة وفهم الفرد لأصله وطبيعته، وتنمو نتيجة للخبرات المتعلمة من خلال تفاعل الفرد مع بيئته، وتعمل على تحقيق التكيف مع المحيطين به والاستقرار النسبي.

- تعريف كيم وكاسير ولي (2003):

بأنه مجموعة الاعتقادات التي يحملها الفرد حول أنفسهم. **(البطانية، الغوانمة,2005, 123)**

أوضح هذا التعريف أن مفهوم الذات هو عبارة عن تصور يؤمن به الفرد نحو ذاته.

- تعريف تام وزملاءه (2003):

مفهوم الذات هو إطار مرجعي لفكرة الفرد عن نفسه، تتكون من خلال تفاعل الفرد مع العالم المحيط به. **(البطانية، الغوانمة,2005 ,123)**

يتضح من التعريف أن مفهوم الذات هي مجموعة أفكار الفرد التي تعرف ذاته وتعبر عنها، وينظر من خلالها إليها، وتعتبر مصدرا يستقي منها الفرد المعلومات حول ذاته، وتنشا نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها.

نستنتج من خلال هذا التعاريف أن مفهوم الذات هو عبارة عن وعي وإدراك ورؤية وتصور وقيمة لما يملك الفرد من قدرات ومهارات وصفات جسمية ونفسية واجتماعية، كما أنها مخطط معرفي مرتب ومنسق يشكله الفرد ويعرف به نفسه، ومن خلاله يشعر بالاستقلالية ويحدد دوره في الحياة ومستوى أدائه، تنمو نتيجة للخبرات المتعلمة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به، وتعمل على تحقيق التكيف والاستقرار.

2-نمو وتطور مفهوم الذات:

إن مفهوم الذات ليس موروثا عند الفرد وإنما يتطور وينمو خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة، حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه.**(الأسود,2004, 642)**

ومن بين أبرز العلماء اللذين أكدوا على هذا الطرح "**كارل روجرز**" "**وجورج ميد**":

-حيث يرى "**كارل روجرز** "أن مفهوم الذات ينمو خلال التفاعل المستمر بين الكائن البشري وبيئته التي يعيش فيها، وخاصة المحيطين بالفرد على اعتبار أنها مصدر إشباع له وإحباط له.

-ويؤكد "**جورج ميد**" بان مفهوم الذات غير موجود لدى الفرد منذ الولادة، ولكنها تظهر من خلال التجربة الاجتماعية والنشاط الاجتماعي، فالأفراد يطورون مفاهيم ذاتية بناء على ما يحدث لهم خلال مسار حياتهم.

إن مفهوم الذات يبدأ في التكوين في وقت مبكر, فتنمو صورة الطفل عن ذاته انطلاقا من البعد المادي الجسدي, ثم تتطور باتجاه البعد النفسي, وإدراك الطفل لذاته يعتمد بشكل أولي على نوع العلاقات التي تربطه مع أسرته والأشخاص المهمين في حياته, وهذه العلاقة هي الأساس أو القاعدة التي يبني الفرد عليها مفهومه عن ذاته, وهي المحدد الأول لسلوكه, كما إن الوعي بالذات يبدأ ضيقا عند بداية حياته, وينمو ويتطور بإشباع البيئة التي يتعامل معها, ومن خلال الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف بالبيئة المحيطة.**(الغامدي,2009, 60-67)**

وفيما يلي سنتناول تطور نمو مفهوم الذات عبر مراحل النمو المختلفة:

2-1 مرحلة الطفولة المبكرة

اقترح عالم النفس**(لويس،1990)** أن مفهوم الذات يتطور من خلال جانبين هما:

ا-الذات الوجودية:

الجزء الأكثر أهمية من مفهوم الذات، وهو عبارة عن إحساس الفرد الوجودي بأنه كائن منفصل ومتميز عن الآخرين، والوعي بالاتساق والثبات الذاتي، أي إدراك الفرد باتساق سماته

وخصائصه الشخصية عبر الزمن، وهذا الوعي يبدأ منذ الطفولة، إذ أن الأطفال يدركون وجودهم كوحدة منفصلة عن الآخرين وأنهم يستمرون بهذا الإدراك الوجودي على مر الزمن ويشير **(لويس، 1990)** بان الوعي الوجودي للذات يظهر في الطفولة بدءا من شهرين إلى ثلاثة أشهر وينشا بوصفه جزءا من علاقة الطفل بعالمه الخارجي.

ب-الذات الفئوية:

تختلف الذات الفئوية عن الذات الوجودية لدى الفرد، فبينما يدرك الطفل وجوده في الذات السابقة الوجودية بوصفه كيان منفصل عن الآخرين, فان الطفل يصبح أكثر وعيا بمرور الوقت بأنه جزء من هذا العالم كفئة تنتمي إلى مجموعة ما, وان انتماءه هذا يظهر نتيجة لاتسامه بمجموعة من الخصائص والصفات, وبهذا فان كل فرد يضع ذاته في أصناف أو فئات, مثل العمر والجنس والحجم والمهارة, ويعد التصنيف من حيث العمر والجنس من أهم الفئات التي يصنف فيها الأفراد أنفسهم, مثل قول الأطفال أن عمري ثلاث سنوات أو أنا ولد أو بنت, وبهذا الصدد تشير الدراسات النفسية في مجال النمو أن في الطفولة المبكرة يضع الأطفال أنفسهم في فئات محسوسة أو مادية, مثل لون الشعر والطول والأشياء المفضلة, وبتطور النمو المعرفي يصبحون قادرين على وصف ذاتهم من خلال الإشارة إلى مجموعة من السمات النفسية الداخلية, كالخجل والغضب والذكاء وتقييم هذه السمات بالمقارنة بالآخرين فضلا عن تقييم أنفسهم في ضوء الكيفية التي يراهم بها الآخرون.**(ماكلاود، ب س, 01)**

كما تساعد اللغة لدى الطفل في تكوين مفهوم الذات لديه فاستعمال بعض ضمائر المتكلم كياء الملكية وضمائر الغائب دليل على تمييز الطفل لذاته عن الآخرين وتشكل رموز اللغة أساس إدراك الذات وتقويمها. **(الحموري واخرون, 2016, 462)**

2-2 مرحلة الطفولة المتوسطة:

إن طفل المدرسة الابتدائية يمكنه أن يكون واعي بذاته، وينعكس هذا الوعي على سلوكه الدال على قدرته على ضبط ذاته وحسن إدارتها، وان هذا الوعي ينسجم مع ما يصل إليه من تطور معرفي وانفعالي، وما يحققه من استقلالية وقدرة على المبادرة وتطور لمفهوم التمركز حول الذات، ليصل إلى أن يعي انه عضو في مجتمع أكبر، ويزداد نمو الذات الاجتماعية، عندها يرسم الطفل سورة اشمل عن العالم المحيط به. **(سليمان، 2009، 58)**

2-3مرحلة الطفولة المتأخرة:

يزداد تمركز الطفل حول ذاته، وشعوره بالفردية والذاتية ويزداد اعترافه بالآخرين، ويقل اعتماده الكامل على والديه وتنمو لديه الذاتية الاجتماعية ويزداد شعوره بقيمته. **(الأسود,2004, 642)**

2-4 مرحلة المراهقة:

يؤكد **شريم وملحم (2000)** أن مفهوم الذات أكثر إشكالية في مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ولذلك تؤكد المساهمات النظرية والدراسات التجريبية على أن المراهقة مرحلة تحدث فيها تغييرات هامة في مفهوم الذات **(سعيد, 2015, 109)**

حيث تلعب القوى الجسمية والاجتماعية والانفعالية دورا هاما في نمو الذات وصورتها المثالية، التي يحاول المراهق تحقيقها والوصول إليها، فالمراهق أثناء المفاضلة بين الأدوار المتاحة له يختار ما يراه مناسبا لمفهوم الذات لديه، وفي حالات أخرى يفشل في التكيف مع التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسمه، وكذلك في مواجهة المتطلبات الاجتماعية الجديدة التي تفرضها هذه المرحلة عليه من اجل تحقيق ذاته، وفي هذه المرحلة يزداد تمركز المراهق حول ذاته كما يريد تقدير الآخرين لذاته، حيث يشعر المراهق بان الجميع ينظرون إليه. **(الأسود, 2004, 642)**

ويستخدم المراهقين في وصفهم لذواتهم عبارات فيها توجه نحو المستقبل وصفات سيكولوجية وشخصية ذات طبيعة مجردة، وان المراهقين في سن (15-20) سنة هم أكثر استخداما لسمات الشخصية، والتحدث عن معتقداتهم وقيمهم وأهمية القواعد الاجتماعية بالنسبة له.

هذا وإن الانتماء حاجة نفسية واجتماعية في حياة المراهق, فمن خلاله تتحدد الهوية, فلكل فرد انتماء لدين معين, للغة, لتاريخ, لجماعة, بحيث يصبح الانتماء هوية ينمو من خلالها مفهوم الذات, ويحدد في ضوئها المراهق ويعرف ذاته كالانتماء للوطن, الدين, القبيلة, الأسرة, تخصص دراسي, العمل, الرفاق, إذ تحتل الهوية جزء مهما في ذواتنا وتمارس تأثيرها وأدوارها علينا في المواقف الاجتماعية, فإذا كانت الجماعة التي ينتمي إليها المراهق مرغوبة وقوية

فإنها ستؤدي إلى الشعور بالإيجابية, ويكون نتاجها سلوك إيجابي وفعال في حين تدني مكانة الجماعة التي ينتمي إليها المراهق يؤدي إلى الشعور بالسلبية. **(ماكلاود، ب س, 04)**

2-5 مرحلة الشباب:

يزداد الوعي بالذات والدقة في تقييمها، حيث يتعدل مفهوم الذات ويعاد تنظيمه ويتأثر بجميع الأفكار والمعتقدات والخبرات التي يمر بها الشباب في الطفولة والمراهقة. **(الأسود, 2004, 643)**

مما سبق يتبين أنأهم مراحل التي ينمو فيها مفهوم الذات:

-مرحلة الطفولة المبكرة حيث تعتبر الركيزة الأساسية لنمو مفهوم الذات، حيث يولد الطفل وهو لا يدرك ذاته، وتنمو من خلال نظرة وقبول الوالدين له.

-مرحلة الطفولة المتوسطة، هي مرحلة مهمة فالتحاق الطفل بالمدرسة يوفر له مجالا واسعا لنمو الخصائص العقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، ومن خلالها ينمو مفهومه لذاته.

-إن مرحلة المراهقة بالغة الأهمية في تطور مفهوم الذات وذلك لما يطرأ على الفرد من تغييرات على المستوى الجسمي والانفعالي والنفسي والعقلي، يساهم في نمو مفهومه عن ذاته، ومن خلاله يسعي المراهق لتأكيد ذاته والشعور بالاستقلالية.

3-خصائص مفهوم الذات:

هناك مجموعة من المميزات التي تحدد مفهوم الذات وتعينه، حيث بحث العديد من العلماء عنها، ومن هؤلاء العلماء "شافلسون وبولص" وفيما يلي عرض لتلك الخصائص:

3-1مفهوم الذات منظم:

إن خبرات الفرد تشكل بكل أنواعها مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه لذاته، ومن اجل استيعاب هذه الخبرات، يقوم الفرد بوضعها في فئات ذات صيغ ابسط ويصبح منظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاسا لثقافته الخاصة، فعلى سبيل المثال فقد تدور خبرة الطفل في محور عائلته وأصدقائه ومدرسيه، وهذا يبرر وجود الفئات في أحاديث الأطفال عن أنفسهم، لان هذه الفئات تمثل طريقة تنظيم الخبرات وجعلها ذات معنى.

3-2 مفهوم ذات متعدد الجوانب:

هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه العديدون، ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي والقابلية الجسمية والقدرة. **(عبد العلي, 2003, 39)**

3-3 مفهوم ذات هرمي:

يمكن أن يشكل مفهوم الذات هرما قمته مفهوم الذات العام، وينقسم مفهوم الذات العام الى مكونين، مفهوم الذات الأكاديمية الذي يتفرع إلى مجالات وفقا للمواد الدراسية المرتبة، ثم إلى مجالات أضيق ضمن المواد الدراسية، ومفهوم الذات غير الأكاديمية الذي يتفرع إلى مفاهيم اجتماعية ونفسية وجسمية للذات، والتي بدورها تنقسم إلى جوانب أكثر تحديدا بطريقة مشابهة لمفهوم الذات الأكاديمية.

3-4 مفهوم ذات ثابت:

إن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي، وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى، وذلك تبعا للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد، كما انه كلما اتجهنا نحو الأسفل في هرم مفهوم الذات، وجدنا أن المفهوم يعتمد على الحالة المحددة، وبالتالي أصبح اقل ثباتا، وعند قاعدة الهرم نجد أن مفهوم الذات يختلف بشكل واضح حسب الحالات.

3-5 مفهوم ذات نمائي:

حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحا مع تطوره من مرحلة نمائية إلى أخرى، فالأطفال يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم، وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها، وكلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه، ويصبح قادرا على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطارا مفاهميا واحدا.

3-6 مفهوم ذات تقييمي:

أي أنه ذو طبيعة تقييمية، وهذا لا يفيد فقط في أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين من المواقف وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك

التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة، كالمقارنة مع الذات المثالية أو يمكنه أن يحدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية، مثل المقارنة مع الزملاء إذ تختلف أهمية ودرجة بعد التقييم باختلاف الأفراد والمواقف أيضا.

3-7 مفهوم ذات متمايز:

السمة الأخيرة لمفهوم الذات انه متميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات للقدرة العقلية يفترض أنه يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية، أي يمكن تمييز مفهوم الذات عن البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي. **(عبد العلي, 2003 ,40)**

نستنتج أن مفهوم الذات يتميز بتنظيم وتصنيف الخبرات إلى فئات خاصة وتفسيرها حسب وجهة نظر الفرد، كما أنه ينمو وفقا للمراحل العمرية التي يمر بها الفرد، هذا ويتصف بالتقييم لأنه ينشا من خلال تقييمنا لأنفسنا وتقييم الاخرين لنا، إضافة إلى انه متنوع فهناك مفهوم ذات اجتماعي دراسي نفسي .... الخ.

4-مصادر تكوين مفهوم الذات:

هناك عدد من الأسس الجوهرية التي تساهم في تكوين مفهوم الذات، منها ما هو داخلي ذاتي ومنها ما هو خارجي موضوعي وهي كالتالي:

4-1المصادر الداخلية الذاتية:

ا-الجانب الجسمي:

إن صورة الجسم له أهمية كبيرة بالنسبة لمفهوم الفرد عن ذاته، لذلك فان بنية الجسم ومظهره وحجمه تعتبر من الأمور الحيوية في تطور مفهوم ذات الفرد، فتصور الفرد لجسمه وما يشعر به نحو هذا الجسم تعتبر محور ذاته، وبخاصة في السنوات الأولى من حياته، كما أنها أساس للقبول الاجتماعي لدى الفرد، حيث تؤثر هذه الصورة في مفهوم ذات الفرد وسلوكه الاجتماعي تأثيرا إيجابيا.

ب-الذكاء والقدرات العقلية:

حيث يلعب الذكاء والقدرات العقلية دورا هاما في مفهوم الذات لدى الفرد، فكلما ارتفع ذكاء الفرد شكل له هذا الذكاء مفهوما إيجابيا نحو ذاته، وهذا ما أكده صوالحة وقواسمة بأن القدرات العقلية تأثير إيجابي في تقييم الفرد لذاته، في حين أوضحت دراسة داوود (1997) وجود علاقة بين مفهوم الذات المتدني والقدرة العقلية، هذا ويؤكد زهران (1983) أن القدرة العقلية لها أثر كبير في تقييم الفرد لذاته.

ج-التفوق والتحصيل الدراسي المرتفع:

تنمي خبرات النجاح والفشل مفاهيم معينة لدى الفرد عن ذاته فالنجاح المتكرر الذي يتعرض له الطالب يكون له مفهوم إيجابي نحو ذاته وهذا ما أكدته دراسة (ول يامس،1992) ودراسة (فل يمينغ، 1998) التي أبانت علاقة موجبة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي.

د-الجانب النفسي:

يلعب الجانب النفسي كالشعور بالرضا والثقة بالنفس والدافعية والطموح والاتجاهات الإيجابية والمشاركة الفعالة والتوافق النفسي, دور في زيادة مستوى مفهوم الفرد ,على عكس القلق والضغوط النفسية والاكتئاب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى مفهوم الذات لدى الفرد, وهذا ما أكدته دراسة فيت وآخرون والأسود(2003)،حيث أكد وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات والقلق ودراسة داوود (1997)التي أبانت بان الطلبة اللذين لديهم ضغوط ومخاوف وانفعالات عندهم مفهوم ذات متدن, وخاصة في بعد الثقة بالنفس, كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات والاكتئاب, مثل دراسة كل من (1992,cowden)(1997,mcclain).

-**الجنس:** تأكدان للجنس دورا هاما في وجود فروق دالة إحصائيا لمستوى مفهوم الذات بين الذكور والإناث، حيث أوضحت بعض الدراسات أن الذكور أكبر درجة في مستوى مفهوم الذات من الإناث، مثل دراسة كل1992) ،(fite et al و،grume)،lanyg 1992) **(الأسود, 2004, 644)**

2-2المصادر الخارجية الموضوعية:

ا-التنشئة الأسرية:

تعتبر الخبرات الأسرية للطفل عامل رئيسي في تشكيل مفهومه عن ذاته, فهي تعتبر مرآة التي يرى فيها نفسه ويدركها في سياق هذه الخبرة, هذا ويشير "atwater"إلى أن الأشخاص اللذين يتلقون قدرا كافيا من الرعاية والتوجيه والحب والتشجيع خاصة من جانب الوالدين, عادة ما يظهرون صور ذات إيجابية بعكس هؤلاء اللذين يتعرضون للرفض والنبذ والعقاب القاسي من طرف الوالدين, حيث ينمو لديهم الشعور بعدم الأمان ويظهرون صور ذات سلبية, فالطفل الذي ينشا في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع ذلك من قدره واهتماماته ومهاراته, وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غبي أو غير موثوق, وذلك إذا اتبع أساليب خاطئة في التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة, كما يؤدي الاختلاف بين الوالدين في تقييم أفعال الطفل إلى مفهوم مشوش للذات نظرا لان الطفل لا يستطيع توقعات كلا الوالدين. **(عبد الله, 2000, 30)**

هذا ولقد أكدت(سميث، 1967) على أهمية المناخ العائلي في تكوين مفهوم الذات, وحددت ثلاث شروط لتقييم الطفل لذاته وهي: دفء الوالدين –التعامل باحترام–وضوابط واضحة فطريقة معاملة الوالدين وقبولهم لخصائص الطفل لقدراته تؤثر بشكل كبير لقبوله لذاته, وبالمقابل فان عدم قبولهم أو رفضهم وخيبة أملهم تعلم الطفل الشعور السلبي تجاه ذاته, هذا وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات المرتفع والعلاقة الجيدة بين الأم والأب, كذلك يؤثر مفهوم ذات الوالدين عن ذواتهم وطريقة رؤيتهم لأنفسهم في مفهوم ذات الطفل, وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الطريقة التي ترى بها الأم ذاتها وكيفية إدراكها لطفلها وتعاملها معه متلازمتين.**(سليمان,2009, 68)**

ب–الخبرات المدرسية:

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تؤثر على مفهوم الذات لدى الطفل, فبعد أن كان الطفل مقبولا من والديه بما هو عليه بكل عيوبه ومميزاته أصبح الآن في مجتمع جديد فيه التميز على أساس الجدارة, وهو المدرسة فالخبرات المدرسية ذات علاقة وثيقة بتكوين بمفهوم الذات عند الطفل, وتشير دراسة شارلوت(بوهلر،1952)إلى أن الأشخاص الذين يحتفظون بخبرات طيبة عن حياتهم في المدرسة علاقاتهم مع المدرسين ومع زملائهم نجاحهم الدراسي, وممارستهم للأنشطة الدراسية المختلفة كانوا يتصفون بمفهوم إيجابي عن ذاته, تشير إليزابيث(هيولوك،1973)إلى أن الفشل والخبرات المدرسية غير السارة لها آثار سلبية على

مفهوم الذات حيث تؤدي إلى الإحساس بعدم الكفاءة والخجل والارتباك وعدم الأمن, ومن العوامل المدرسية المؤثرة على مفهوم الذات المعلمون فنظرة المعلم للطالب وطريقته معاملته له, والطرق التي يستخدمها لحثه على التحصيل والتوافق الشخصي والاجتماعي للمعلم ينعكس على مفهوم الذات للطالب, كما أن الأنشطة الرياضية بالنسبة للإناث تؤدي لمفهوم الذات إيجابية.**(عبدالله ,2000 ,31)**

ج –جماعة الزملاء والرفاق:

تلعب هذه تلعب دورا مهما في التأثير على مفهوم ذات لدى الفرد، فنظرة الأقران للفرد وتقديرهم له يحدد إلى حد ما فكرته عن نفسه فهذه التقويمات العاكسة إن كانت مقبولة فإنها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه وينمي مفهوما سلبيا عن ذاته. **(الحموري واخرون,2016 ,463)**

هذا وقد ذكر **صايغ (2007)** خمسة مصادر تساهم في تكوين مفهوم الذات وهي:

ا–تحديد الدور: يعتبر تصور الفرد لذاته من خلال الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، ومن العوامل الهامة التي تساهم في تكوين مفهوم الذات لديه والفرد في أدائه الدور المنوط به، فالصلة بين الادراكات الذاتية وسلوك الدور دائمة ونحن نعتمد بالضرورة على المعايير الاجتماعية في أدراك ذواتنا، واعتمادا على المدى الذي يبلغه في ذلك الإدراك فإننا يمكننا اتخاذ دور آخر وتوقع استجابات الآخرين عنه.

ب–المركز: يؤثر مركز الطبقة الاجتماعية على تقبل الذات أو الشعور بقيمة الذات أو ربما يرتبط التقسيم بأنماط لمتغيرات الذات بمركز الطبقة أو ربما تكون خصائص الذات المثالية مطابقة لمركز الطبقة.

ج–المعاييرالاجتماعية: فالفرد عندما يحكم على نفسه فهو يحمل عليها بصفة من الصفات وفق درجة معينة، وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية.

د–التفاعل الاجتماعي: أوضحت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (كومبس، 1969) أن التفاعل الاجتماعي الناجحة يعزز الفكر السليم عن الذات، وان مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية للفرد.

هـ-الجماعات الاجتماعية: يتفاعل الجنس البشري كأعضاء في الجماعات فتتطور الادراكات الذاتية واتجاهه نحو ذاته إنما يحدث تحت ظروف الحياة الجماعية، ففي كل موقف اجتماعي يظهر الفرد أنماطا فريدة ومختلفة من السلوك. **(العامرية ,2014, 26)**

نستنتج أن هذه العناصر التي يستقي منها الفرد مفهومه لذاته من خلال التفاعل معها ذات أهمية بالغة حيث أنها تساهم وبشكل فعال في نمو وتشكيل مفهوم الذات.

5-أشكال مفهوم الذات:

إن لمفهوم الذات صفات مشتركة ثابتة ومتميزة تظهر في أربعة أشكال مختلفة وهي:

5-1 الذات المدركة أو الأساسية:

وهي عبارة عن الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبها هو، أي إدراك الفرد لقدراته ومكانته وأدواره في العالم الخارجي، إضافة إلى أنها مفهوم الفرد لنوع الشخص الذي يعتقد انه عليه، وتتشكل ادراكات الفرد هذه من خلال تفاعله مع بيئته، وتعتبر البيئة والمزايا الجسمية والعقلية والعلاقات الهادفة مع الآخرين، إضافة إلى الخبرات الشخصية والاجتماعية من المحددات الأساسية لتشكيل مفهوم الذات.

5-2 الذات الاجتماعية:

وهي الذات من وجهة نظر الآخرين فهي عبارة عن مدركات الفرد وتصوراته التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورنها عنه، والتي يظهرها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، أي أن الذات الاجتماعية عبارة عن شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين له هذا التصور الذي يعتمد على تقويم الآخرين للفرد من خلال أقوالهم وأفعالهم نحوه ويكتسبها من خلال اتصاله معهم. **(عطيوي، عبد العزيز, 2004 ,286)**

ويرى **"جيمس"**أن نظرتنا لأنفسنا وتقييمنا لها يعتمد كثيرا على نظرة وتقييمات الآخرين لنا، وخاصة عندما يكون لهم اهتمامات مشابهة لنا، ويكونون أشخاص مهمين بالنسبة لنا. **(العامرية, 2014 ,23)**

فالطفل الذي يلقى تقبلا من الأشخاص ذوي الأهمية في حياته كالوالدين والمعلمين والأقران وغيرهم يكون مفهوم ذات اجتماعي إيجابي أما الطفل الذي لا يلقى مثل هذا التقبل ويلقى بدلا

من ذلك اللوم والرفض فيكون مفهوم ذات سلبية نتيجة لإصداره حكما على نفسه، مائلا للحكم الذي أصدره الآخرون عليه.

5-3 الذات المثالية:

وتسمى بذات الطموح وهي عبارة عن الصورة التي يود الفرد أن يكون عليها سواء ما يتعلق بالجانب النفسي أم الجسمي أو كليهما معا، معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات المدرك لدى الفرد، وتتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الفرد أن يكون على شاكلتها.

5-4 الذات الأكاديمية:

يعرفها(**شافلسون وبولص،1982**)بأنها اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ذلك الفرد, أوهي تقدير الفرد عن درجاته أو علاماته في الاختبارات التحصيلية المختلفة أو كليهما معا, وتشير إلى السلوك الذي يعبر فيه الفرد عن نفسه من حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية بالمقارنة مع الآخرين الذين يؤدون الواجبات أو المهام نفسها, وقد تنبه علماء النفس والتربويين والمعلمون إلى حقيقية أن ادراكات الفرد عن نفسه هي ذات ارتباط قوي بالأسلوب الذي يتعلم ويسلك به, وقد أظهرت الدراسات أن أداء الطالب المنخفض في المواضيع الدراسية وتدني الدافعية عنده نحو المدرسة يمكن أن ترجع في جزء منها إلى الادراكات السلبية لذاته.**(عطيوي،عبد العزيز ,2004 ,286)**

من خلال ما سبق يتضح أن الذات المدركة هي تصور الفرد وفكرته عن نفسه بما هي عليه من قدرات وخصائص جسمية وعقلية ونفسية أما الذات الاجتماعية هي عبارة عن بناء مفهوم الفرد عن ذاته من خلال ما يعتقده ويتصوره الآخرون نحوه، إضافة إلى تقييمهم له تنشا من خلال التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الأشخاص المقربين والمحيطين به، وذات مثالية وهي ما يرغب الفرد في الوصول إليه من أهداف وغايات سواء على المستوى النفسي أو الدراسي أو الاجتماعي وذات أكاديمية تشمل تصورات الفرد حول نتائجه الدراسية بالمقارنة مع الآخرين.

6-النظرياتالمفسرة لمفهوم الذات:

لاقى مفهوم الذات الدراسة والتحليل من طرف علماء النفس والاجتماع، فظهرت العديد من النظريات مقدمة تفسيرا وتوضيحا له أبرزها:

6-1 نظرية الذات لكارل روجرز (1951):

بدأ تاريخ نظرية الذات لكارل روجرز عندما ظهر الإرشاد النفسي المتمركز حول العميل وتعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي اهتمت بدراسة الذات حيث ترى بأنها من أهم مكونات الشخصية والمحور الرئيسي للخبرة وركزت على المجال الظاهري حيث يمثل جميع الخبرات التي يمر بها الفرد وتهتم بخبرة الفرد كما يدركها هو وتؤكد هذه النظرية على الكفاح الإيجابي للفرد وسعيه إلى النمو وتحقيق ذاته ويتكون مفهوم الذات حسب كارل روجرز من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد ومن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية وتشمل هذه العناصر:

*المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "مفهوم الذات المدرك".

*المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي تعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين' 'مفهوم الذات الاجتماعية".

*المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص التي يرغب أن يكون عليها "مفهوم ذات مثالي". **(أبوسعد، أحمد, 2010, 153-154)**

وفي هذا الصدد يقول كارل روجرز إذا لم تتسق الذات المثالية مع الذات المدركة أو الحقيقية في الحياة فان هذا الاختلاف بين الذاتين يؤدي إلى حالة من الاضطراب أطلق عليها روجرز بالتناقض أو عدم التطابق الذي هو فجوة حقيقية بين ما نطمح أن نكون عليه وما نحن عليه بالفعل مما يؤدي إلى الشعور بالقلق والإحباط والتوتر في حين إذا اتسقت الذات المثالية مع الخبرة الفعلية للفرد فان هذا يؤدي إلى حالة من التطابق التي يشعر من خلالها الفرد بالارتياح والثقة وتحقيق الذات.**(ماكلاود، ب س,05)**

ووظيفة الذات هي وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة الذي يوجد الفرد في وسطه ولذلك فانه ينظم ويحدد السلوك كما أن مفهوم الذات وفق كارل روجرز يتميز بـ:

-هو ذلك الجزء من المجال الظاهري عالم الخبرة يأخذ تدريجيا في التميز عن بقية المجال باعتباره شعور الفرد بوجوده ووظيفته ويتكون هذا الجزء من مجموعة ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها.

-تتكون بنية الذات من خلال التفاعل المستمر بين الكائن البشري وبين البيئة التي يعيش فيها وخاصة المحيطين بالفرد.

-تنسيق معظم طرائق السلوك التي يقوم بها الكائن البشري مع مفهومه لذاته ويعني ذلك أن أفضل طريقة لتعديل السلوك هي البدء بتغيير مفهوم الفرد عن ذاته لتعديل ذلك السلوك.

-يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح بكل الخبرات الحسية والعضوية للكائن الحي بان تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع مفهوم الذات أي أن الكائن الحي قد يرفض بعض الخبرات التي لا تتفق مع مفهوم الذات لديه والذات لديها القدرة اختيار الخبرات التي تتسق مع بناءها.

-التركيز على الواقع كما يدركه الفرد وعلى خبراته الذاتية وعلى سعيه نحو تحقيق ذاته كما يخبرها الفرد. **(مقدم,2003 ,45)**

هذا ويؤكد روجرز أيضا على أن الفرد الذي يستطيع أن يتقبل ذاته بما فيها صورة الجسم وبكل ما تحمله من مزايا وعيوب ليس فقط على شكلها الحالي أيضا بماضيها ومستقبلها والقادر على تنظيم ما يدركه وقبوله في مجاله الادراكي يؤدي ذلك إلى نجاح الفرد في تحقيق ذاته يشعره بالراحة ويخلصه من التوتر وبذلك يكون شخصا متوافقا. **(القطناني،2011, 30)**

6-2نظرية الذات عند ويليام جيمس (1890):

يعرف جيمس مفهوم الذات بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع أن يدعي الفرد انه له جسده وسماته وممتلكاته المادية وأسرته وأصدقاءه كما أنها اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وهي تسمى بالذات كموضوع، وبهذا المعنى تكون الذات هي فكرة الشخص عن نفسه هذا من ناحية، ومن ناحية ثانية تعتبر مجموعة العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق،

وهي ما يسمى بالذات كعملية فالذات هي فاعلة بمعنى أنها تتكون من مجموعة من الأنشطة والعمليات كالتفكير والتذكر والإدراك. **(عبد العلي,2003 ,40)**

3-6 النظرية الاجتماعي:

يرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي أن الذات هي نتاج اجتماعي، وأنها تتشكل نتيجة تفاعله، مع المحيطين به حيث يكون تفاعله معهم هو الذي يحدد اتجاهات تكوين الذات لدى الفرد ويصبغ شخصيته، ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه على أهمية المجتمع في تكوين الذات، ذلك أن الذات في مجملها هي التنظيم الديناميكي للمفاهيم والقيم والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلكها الفرد، وظهرت هذه النظرية على يد**(كولي،1902)** الذي اعتبر أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه.**(عبد العلي,2003, 44)**

ويرى **"كولي"** بان الذات لا تمنح للفرد عند ولادته، لأنها تتميز بالنمو الاجتماعي وترتبط دائما ببعض المشاعر أو العواطف، ويرى أن الذات الاجتماعية شكل من أشكال نمو الذات وتتحقق عندما يكون الفرد عضوا في جماعة معينة يسودها التعاون والتضامن، ويكون بذلك للفرد عدة ذوات تبعا لانضمامه لجماعات متعددة.**(منصوري ,2011, 44)**

وأشار **"كولي"** بان الذات البيولوجية شرط مسبق لقيام الذات الاجتماعية, أي الصورة التي يراها الفرد عن نفسه بتجاربه مع الآخرين, والانطباع الذي يكونه من خلال نظرة الآخرين له, ويحول الفرد خبراته الحياتية إلى رموز يدركها ويقيمها في ضوء مفهوم الذات, فإذا وجد صراع بين تقييمه وتقييم الآخرين فانه قد يغير أو يشوه خبرته ويعدل سلوكه ليطابق إدراكه لتقييم الآخرين, وهذه الأفكار والتشويه لخبرات الفرد يؤدي إلى القلق واللجوء إلى حيل دفاعية وسوء التوافق النفسي, ومن خلال التفاعل بين الفرد وبيئته تتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته, وتتضح ملامحها بازدياد الخبرات اليومية لتظهر أمامه كما لو كانت لوحة شفافة واضحة.**(البخاري,2010 ,39)**

هذا وقد أيد**"جورج ميد"** ما جاء به**"كولي"** 'وأضاف مبدأ آخر وهو الآخر المعمم، الذي يعرفه بأنه المجتمع المنظم، أو أفراد الجماعة الذين يصبغون على الفرد وحدته الذاتية، واتجاها آخر هو اتجاه كل المجتمع. **(منصوري,2011, 41)**

يتضح مما سبق:

-أن مفهوم الذات هو عبارة عن نظرة الفرد لنفسه تنشا من الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته ونظرة الآخرين له وتقييمه لنفسه.

-تنمو نتيجة تفاعل الفرد المستمر مع البيئة التي يعيش فيها وخاصة المهمين بالنسبة له وتكتسب قيم واتجاهات المجتمع الذي نشا فيه.

-أن مفهوم الفرد لذاته هو الذي يحدد سلوكه ويوجهه.

-أن هناك ثلاثة أشكال من مفهوم الذات لدى الفرد ذات مدركة ذات اجتماعية ذات مثالية.

- أن لكل فرد نزعة لتحقيق ذاته وبالتالي فان بلوغها يشعره بالاطمئنان والارتياح ويؤدي به إلى التوافق النفسي.

7-مفهوم الذات من منظور إسلامي:

خلق الله تعالى الإنسان في أحسن تقويم وفضله على سائر المخلوقات، وجعله الله خليفته في أرضه بما وهبه من قدرات وملكات وميزه بالعقل فأرسل الله تعالى الرسل والأنبياء والكتب السماوية لإخراج الإنسان من الظلمات إلى النور والسير في طريق الحق وإرضاء البارئ عز وجل، فكان خير موجه ومرشد لذات الإنسان لقول الله تعالى ﴿**وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا** ﴿٧﴾ **فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا** ﴿٨﴾ **قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا**﴿٩﴾ **وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا** ﴿١٠﴾**(سورة الشمس,آية7-10)** فالفلاح مقرون بالإيمان وتزكية النفس وعمل الصالحات، وكل هذا يعود على ذات الإنسان بالطمأنينة والراحة والتوفيق.

7-1 المعاني المختلفة لكلمة النفس في القرآن الكريم:

إن النفس في استعمال القران الكريم تأتي تعبيرا عن معاني مختلفة، وفي ضوء تلك المعاني يحدد ما يسبغ عليها من الصفات من كونها فطرية أو ما دون ذلك، نتيجة لعوامل خارجية أو لطغيان الهوى أو لسوء تصرف الإنسان في ملكاته، مما يشكل عدوانا على مقوماته الفطرية، وسنتعرض للأوصاف التي أضفاها القران الكريم على النفس الإنسانية ولبيان ذلك نقول:

-إن طبيعة الفطرة الإنسانية خير محض لا مكان للشر فيها، فهي قد خلصت للخير طبيعة وجوهرا، ومما يؤكد هذا المعنى من السنة أيضا قوله **صلى الله عليه وسلم: «كل مولود يولد على الفطرة** "أي خالصة طاهرة نقية كالصفحة البيضاء لا يشوبها شيء من التشويه والفساد،

أوهي كالماء العذب الزلال نقاء وصفاء وشفافية أو كاللبن الصريح أو العسل المصفى، فتعكير الماء مثلا إنما يكون أثر العامل خارجي عنه مؤثر فيه ريحا أو طعما أولونا، وكذلك اللبن أو العسل فسادهما ليس من ذات فطرتهما لأن هذا ينافي الحق في أصل نشأتها الأولى.

-إن النفس الإنسانية وردت في استعمال القران الكريم بمعنى الذات الإنسانية أو الإنسان تعبيرا بالخاص عن العام في مثل قول الله تعالى: ﴿**كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ** ﴿٣٨﴾ **(سورة المدثر آية 38)**وهو يساوي قوله تعالى:﴿**كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ** ﴿٢١﴾ **(سورة الطور، اية21)** وهذا بين **(الدريني، ب س, 61-62)**

وترد أحيانا ويراد بها الغرائز غير المهذبة، وذلك في مثل قوله تعالى:﴿**إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسّوءِ**﴿٥٣﴾**(يوسف، آية 53)** والنفس الأمارة بالسوء هي نفس تسيطر عليها الدوافع الغريزية والشهوات، وتبرز فيها الدوافع الشريرة فهي توجه صاحبها إلى الشر، وتبعده عن الطريق الذي بينه الله سبحانه وتعالى لها وتتبع طريق الفجور والمعصية وهي تمثل جانب الشر في الإنسان وهذه النفس تتصف بالجهل والظلم. **(العياصرة، ب س ,383)**

وترد تارة أخرى ويراد بها "الوجدان أو الضمير الإنساني الحي" الذي يصدر دائما عن التأنيب والملامة على التصرف السيئ، ويلح هذا الضمير في التأنيب حتى يقض مضجع صاحبه، ومن هنا جاء إفراغ التأنيب والملامة في صيغة المبالغة في مثل قوله تعالى: ﴿**وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ** ﴿٢﴾**سورة القيامة اية 2** وهذه الصفة من خلال الفطرة السليمة بلا مراء. **(الدريني، ب س, 62)**

هذا وترد "النفس" بمعنى القلب المطمئن بالإيمان في مثل قوله سبحانه:﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ** ﴿٢٧﴾ **ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً** ﴿٢٨﴾ **فَادْخُلِي فِي عِبَادِي** ﴿٢٩﴾ **وَادْخُلِي جَنَّتِي** ﴿٣٠﴾ .**(سورة الفجر، آية 22-24)** وهي نفس متيقنة بما عند الله من الجزاء والرضا بما قدره جل وعلا لها، وهي أعلى مرتبة من مراتب النفوس وأحوالها لارتباطها بالله عز وجل وقدره، فهي تدعو صاحبها للتوافق مع كل موقف توافقا يسعى للكمال والرضا من الله عز وجل، وهي تشعر بالاستقرار والأمان النفسي والصحة النفسية.**(سقا, 2001, 113)**

كما أن النفس المطمئنة لا يستفزها خوف ولا حزن لأنها سكنت إلى الله، وتشعر بالسعادة وحلاوة الإيمان لا يستفزها أمر من أمور الدنيا، وهي النفس التي تسكن إلى الله سبحانه وتطمئن بذكره غمرها الإيمان به وتشتاق إلى لقائه. **(العياصرة، ب س, 384)**

2-7 يرى طارق الحبيب:

أن أطروحة الإسلام الحياتية لم تتجه إلى روح ابن آدم فحسب وإنما اتجهت إلى نفسه وبدنه أيضا...في توازن تام من أجل إشباع كل ركن من هذه الأركان الثلاثة... وحينما نتكلم عن النفس نعني ماهية النفس ورغبتها وشهواتها وعلاقتها بذاتها وعلاقتها بغيرها من البشر وحينما نتكلم عن الروح نعني علاقة الفرد بربه جل وعلا، فالله سبحانه وتعالى قد خلق النفس والروح والجسد ولكي يستقر الإنسان ويطمئن، فيجب أولا أن يتم الإشباع الحقيقي لكل ركن من هذه الأركان الثلاثة، وثانيا يجب أن يتناسق هذا الإشباع مع بعضه البعض.

ولذلك لم يكن **النبي صلى الله عليه وسلم** في تربيته للصحابة يقوي الإيمان في قلوبهم فحسب وإنما كان يبني أنفسا بشرية قادرة على العطاء قادرة على التحمل حتى ولو اختل ركنا من هذه الأركان شيئا ما.

إن علاجاتنا النفسية لن تكون كافية وحدها لطمأنينة ابن آدم إن لم يجتمع معها طمأنينة الروح لن تستقر النفس استقرارا حقيقيا وهنا ادعوا إلى الدين بجوانبه الثلاثة بجانبه السلوكي وبجانبه الانفعالي وبجانبه المعرفي.

الجانب السلوكي: ثلاث ركعات في المغرب.

الجانب المعرفي: قال تعالى: ﴿**إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ**﴿٤٥﴾**(سورة العنكبوت، آية45)**

إن لم يتحقق ذلك فراجع نفسك أيها الإنسان.

وبجانبه الانفعالي: ذلك الشوق والحب والرغبة الملحة "ورجل قلبه معلق بالمساجد" يشتاق إلى المسجد متعلق به.

إن النفس قضية كبرى في مفهوم هذا الدين,آية استمع إليها وأقراها في كتاب الله﴿**إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ**﴿٤٥﴾**(سورة فصلت, آية 53)**ما بال حرف العطف أتى بالنفس

هنا أنها قضية كبرى هذه النفس, إننا لم نعنى بالنفس العناية الكافية ولقد جاءت عناية القران الكريم بالنفس في هذه الآية, لان الإنسان هو المقصود بالهداية فإذا أردنا أن نصل بالإنسان لكي يعرف ما له وما عليه, فلا بد أن يستكشف هذه النفس ويدرك معايبها ويدرك مميزاتها, فيستطيع بعد ذلك أن يعيش في توافق معها وان يحقق مطالبها ومطالب ذلك الجسد متناغمة مع مطالب الروح, أن منهج هذا الذين فيه الراحة التامة وفيه الطمأنينة لك أنت أيها الإنسان فيه التوافق والسعادة لك, فيه توافقك مع ذاتك ومع حاجاتك النفسية . قالها شيخ الإسلام **احمد ابن تيمية–رحمها الله** (ما يصنع أعدائي بي أنا جنتي وبستاني في صدري إن رحت فهي معي لا تفارقني أنا حبسي خلوة وقتلي شهادة وإخراجي من بلدي سياحة). لان القوة والسعادة تنبع من ذاته المستقرة، وبالتالي فأرواحا مطمئنة ونفوسا واثقة محبة هي التي تستطيع أن تحقق معنى الحياة المطمئنة.(**الحبيب ,2008, 13–38**)

يتضح مما سبق أن القران الكريم تناول النفس البشرية بثلاثة معاني نفس أمارة بالسوء –نفس لوامة–نفس مطمئنة، كما جعل من تعاليم الدين الحنيف لذات الإنسان راحة لها واستقرارا وتميزا ونجاحا وصحة نفسية وتوافقا.

خلاصة الفصل:

إن مفهوم الذات هو التعريف الذي يعطيه الفرد لذاته , تنمو من خلال التفاعل الاجتماعي مع المحيطين به, فتتشكل فكرته عن نفسه, وتصبح بمثابة المخطط الذي يوجه سلوكه ويحدده في المواقف المختلفة, ذلك المخطط المكون من الأفكار والتصورات والوعي نحو ذاته, يتبلور من خلال نظرة الآخرين وتقييمهم له وتقييمه لنفسه والخبرات المتواترة في حياته ,وبالتالي يصبح لديه إدراك لقدراته وصفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية, هذا وان لدى الفرد ذات مدركة أي كما يدركها وهي ذات أهمية بالغة, وذات اجتماعية ,وذات مثالية أي ما يرغب الفرد في الوصول إليه, ويتطلع كل فرد لبلوغ الذات المثالية ,ويكون ذلك من خلال الذات المدركة, فكلما كان هناك توافق بين الذاتين نجح الفرد في تحقيق ذاته واستثمار أقصى ما يملك من قدرات وإمكانات ,وهنا يتبين أهمية مفهوم الذات في حياة الأفراد حيث تحدد من خلالها الأهداف وتوظف القدرات وتحقق الطموحات ,ويكون الفرد مثمرا فعالا في حياته وفي مجتمعه, كما أن مفهوم الذات هو مفهوم افتراضي يشكله الفرد عن نفسه وبالتالي قابل للتعديل والتغيير, فحتى يتعدل سلوك الفرد لا بد من تعديل مفهومه عن ذاته ,حيث يتأثر هذا الأخير بالتنشئة الوالدية

ومراحل النمو المختلفة أبرزها مرحلة الطفولة المبكرة, حيث اجمع علماء النفس أن(80%) من شخصية الفرد يتشكل في الخمس سنوات الأولى على اعتبار أن مفهوم الذات من أهم عناصر الشخصية, هذا ولو أن كل فرد نظر إلى ذاته بعيني رأسه, لوجد ذلك الإبداع الرباني تلك النعم الكثيرة وما فضله الله به عن بقية الأنام من قدرات وملكات ومهارات وهبه الله إياها, لكون مفهوما إيجابيا عن ذاته, لاستمتع بما يملك من نعم وفضل الله عليه, لعاش حياة السعداء, حياة الشاكرين, مليئة بالعطاء, راضيا عن ربه، راضيا عن ذاته، نافعا لأمته.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. حدود الدراسة

3. عينة الدراسة

4. وصف أداة جمع البيانات

5. الاساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية القاعدة الأساسية لأي بحث علمي، فمن خلالها يتمكّن الباحث من جمع البيانات حول موضوع دراسته، وبما أن قيمة النتائج التي يتحصّل عليها الباحث في دراسته تتوقف على مدى دقّة الإجراءات المنهجية والضبط الدقيق في معالجة الدراسة الميدانية، يأتي هذا الفصل ليوضّح طبيعة المنهج المستخدم في الدراسة وحدودها، ووصف العينة وكيفية اختيارها، وكذا تحديد أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو مجموعة من القواعد العلمية والمنطقية، التي بها يتمكن الباحث من تفكيك وتركيب وربط المعلومات بموضوعية، ونسج الأفكار والتصورات المجسدة لها.**(عقيل، ب س, 57)**

كما أن المناهج تختلف باختلاف المواضيع، وبالتالي فإن موضوع الدراسة له دور أساسي في تحديد المنهج المتبع.**(عمي,2014, 98)**

وبالتالي فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين العناصر الأخرى، أو هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم، لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميا، عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

هذا ويهدف المنهج الوصفي إلى وصف دقيق للظاهرة، والإجابة على تساؤلاتها، وإجراء المقارنة بين الظواهر، وتوضيح العلاقات بين تلك الظواهر وتحليلها وتفسيرها.**(سليمان,2014, 131-132)**

وقد تم في هذه الدراسة اتباع المنهج الوصفي بأساليبه الاستكشافي والارتباطي والمقارن، وذلك لأن الدراسة الحالية تناولت:

- التعرف على مستوى مفهوم الذات ومستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وبالتالي اتباع الأسلوب الاستكشافي، فمن خلاله تتم الإجابة على تساؤلات الدراسة، وجمع البيانات التي ترد

عليها، ثم تحليل هذه البيانات وتفسيرها، لتعطي في النهاية صورة متكاملة عن موضوع الدراسة.**(سليمان, 2014, 147)**

– العلاقة الارتباطية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات، فإنه تم إتباع أسلوب الارتباط الذي يهتم بدراسة علاقة التلازم في التغير بين متغيرين أو أكثر، وقياس درجة العلاقة بينهما باستخدام معاملات الارتباط. **(الأزرق ,2000, 249)**

– الفروق في مستوى مفهوم الذات ومستوى جودة الحياة في ظل متغيري الجنس والمستوى التعليمي، حيث تم إتباع أسلوب المقارنة بين المجموعات بهدف **"**إجراء مقارنة لبعض الظواهر**"**. **(بخوش الذنيبات,2007 ,140)**

وبالتالي فإن المنهج الوصفي وأساليبه هو المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة، وذلك من خلال جمع البيانات اللازمة باستخدام أداتي مفهوم الذات وجودة الحياة.

2– حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بـ:

الحدود المكانية: جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، حيث اقتصرت الدراسة على الكليات التالية: كلية البيولوجيا وكلية الحقوق.

الحدود البشرية: شملت عينة الدراسة 120 طالبا وطالبة الذين يدرسون السنة الأولى ليسانس والسنة أولى ماستر.

الحدود الزمنية: طبقت الدراسة يومي 11–12 ديسمبر من الموسم الجامعي 2019/2018

3– عينة الدراسة:

إن تحديد مجتمع الدراسة ومكوناته الأساسية تحديدا واضحا ودقيقا خطوة أولية في وصف واختيار العينة وعليه:

هذا؛ ويعرف مجتمع الدراسة على أنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث. **(الدريدر, 2006, 26)**

كما يعرف أيضا بأنه تجمع معرف من الأشياء أو الأشخاص أو الحوادث، وهو المجموعة الشاملة التي يجري اختيار العينات منها.**(النجار,2015, 90)**

وتعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لأجراء دراسته عليها، وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.**(العزاوي,2008 ,169)**

3–1عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة وأساسا جوهريا لبناء البحث كله، ولها دور كبير في تجنب بعض العوائق التي يمكن أن تواجه الباحث في تطبيقه للدراسة الأساسية، كما تشتمل على أهداف وهي:

- التعرف على ميدان الدراسة وعلى الصعوبات التي يمكن مواجهتها من أجل تفاديها في الدراسة الأساسية.
- التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
- التعامل بشكل مباشر مع أفراد العينة، والتعرف على مدى تجاوبهم مع إجراءات الدراسة. **(أبوعلام,2004, 87)**

وبالتالي تم القيام بالدراسة الاستطلاعية وذلك على مستوى كليتي البيولوجيا والحقوق، حيث وزعت الاستبيانات على طلبة السنة الأولى ليسانس والأولى ماستر بتاريخ **07** نوفمبر **2018**، وقد شملت العينة **30** طالبا وطالبة، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم:

- التأكد من صدق وثبات الأداة من أجل تطبيقها في الدراسة الأساسية.
- الاحتكاك والتعرف أكثر على أفراد عينة الدراسة.

3-2 عينة الدراسة الأساسية:

تحددت عينة الدراسة بطلبة جامعة الوادي، حيث شملت طلبة كلية البيولوجيا وكلية الحقوق، الذين يدرسون السنة الأولى ليسانس والأولى ماستر، البالغ عددهم حسب الموسم الدراسي **2019/2018** بـ:**1897** طالبا وطالبة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(01): العدد الإجمالي للطلبة حسب كل كلية ومستوى تعليمي

الكلية	أولى ليسانس	أولى ماستر	العدد الإجمالي	النسبةالمئوية%
البيولوجيا	739	330	1069	56,35
الحقوق	508	320	820	43,22
المجموع	1247	605	1897	65,73

وبالتالي تم استخدام أسلوب العينة، الذي يعرف بأنه اختيار عناصر بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة، وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهدف الدراسة.**(عليان، غنيم,2000 ,160)**

وعليه تم الأخذ بالعينة العشوائية الطبقية والتي تستخدم في حالة:

- أن يكون جميع أفراد المجتمع الأصلي معروفين ومحددين.
- أن يكون هناك تجانس لجميع افراد المجتمع الأصلي ويضم طبقات.**(الدريدر,2006, 30)**

هذا وتمتاز العينة العشوائية الطبقية بأنها أكثر دقة وأكثر تمثيلا لمجتمع الدراسة. **(عليان، غنيم, 2000 ,147)**

وقد اختيرت العينة الأساسية بطريقة العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب حسب الخطوات التالية:

- **أولا:** تحديد فئات المجتمع الأصلي.
- **ثانيا:** يحدد عدد الطلاب في كل فئة.
- **ثالثا:** أن يختار من كل فئة عينة عشوائية بسيطة تمثلها، مراعيا في ذلك نسبة ثابتة من كل فئة بعدد من الأفراد متناسبا مع حجم الفئة وفق المعادلة التالية: حجم الطبقة، العينة المراد اختيارها، المجتمع الكلي. **(الدريدر,30,2006)**

والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(02): طريقة اختيار أفراد العينة

الكلية	عدد الطلبة	العينة المختارة	النسبة المئوية(%)
البيولوجيا	**1069**	**68**	**67,62**
الحقوق	**828**	**52**	**52,33**
المجموع	**1897**	**120**	**6,32**

يتضح من الجدول رقم(02) أن العينة الأساسية قدرت ب **120** طالبا وطالبة من أصل **1897** وبنسبة **6,32%** موزعة على كليتي البيولوجيا والحقوق، حيث أن عدد الطلبة بكلية

البيولوجيا قدر ب 68 طالبا وطالبة، وأن عدد الطلبة بكلية الحقوق قدر ب 52 طالبا وطالبة، مما يشير إلى أن عدد طلبة كلية البيولوجيا أكبر من عدد طلبة كلية الحقوق، ومن بين الخصائص التي تتصف بها عينة الدراسة ما توضحه الجداول الاتية:

- **من حيث المستوى التعليمي:** يتوزع أفراد العينة حسب مستواهم التعليمي على الشكل الموضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم(03): توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	كلية الحقوق	كلية البيولوجيا	العدد الكلي	النسبة المئوية%
أولى ليسانس	30	38	68	56,66
أولى ماستر	22	30	52	43,33
المجموع	52	68	120	100

يلاحظ من الجدول رقم(03) أن عدد الطلبة الذين يدرسون بالسنة الأولى ليسانس قدر ب 68 طالبا وطالبة بنسبة 56,66%، وأن عدد الطلبة الذين يدرسون بالسنة الأولى ماستر قدر ب 52 طالبا وطالبة بنسبة 43,33%، مما يشير إلى أن عدد الطلبة الذين يدرسون في السنة الأولى ليسانس أكبر من عدد الطلبة الذين يدرسون الأولى ماستر.

- **من حيث الجنس:** يتوزع أفراد العينة حسب جنسهم على الشكل الموضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم(04): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
الإناث	**72**	**60**
الذكور	**48**	**40**
المجموع	**120**	**100**

يلاحظ من الجدول رقم (04) أن عدد الطالبات الإناث قدر ب 72 طالبة بنسبة 60%، وأن عدد الطلبة الذكور قدر ب48 طالب بنسبة 40%، مما يشير إلى أن عدد الطالبات الإناث أكبر من عدد الطلبة الذكور.

4- أدوات جمع البيانات:

تعتبر أداة جمع البيانات خطوة أساسية في البحث العلمي، لأنها الوسيلة التي نستطيع بها الحصول على المعلومات الخاصة والدقيقة حول موضوع الدراسة، ويختار الباحث الأداة التي تتناسب مع طبيعة المشكلة والفرضيات المطروحة، وخصائص عينة الدراسة. واستخدمت في هذه الدراسة أداتي لجمع بيانات هذه الدراسة وهي: مقياس مفهوم الذات ومقياس جودة الحياة.

4-1 وصف أداة جمع البيانات:

4-1-1 مقياس مفهوم الذات:

تم بناء وتصميم وإعداد مقياس مفهوم الذات من قبل الباحثة بصحبة الأستاذة المشرفة، وخلال إعداد مقياس مفهوم الذات تم اتباع الخطوات التالية:

ا- **تحديد الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس مفهوم الذات لدى الطالب الجامعي.

ب- مصادر صياغة الفقرات: تم الاطلاع على الخلفية النظرية التالية ومن خلالها تمت صياغة فقرات المقياس الفقرات:

*كتاب القياس والاختبارات النفسية(أسس وأدوات) لعبد الهادي السيد عبده، وفاروق السيد عثمان(2000).

* كذلك الاطلاع على الصورة العامة لمقياس: "مفهوم الذات متعدد الأبعاد" – إعداد: فاروق السيد عثمان، وبما أن المقياس المصمم يقيس بعدا واحدا وهو الذات العام، فقد تمت صياغة فقراته من خلال الاطلاع على الصورة العامة للفقرات الخاصة بمفهوم الذات العام.
وتمت صياغة فقرات المقياس التي تكونت من(20) فقرة.

ج- مفتاح المقياس:
تم اعتماد بدائل الإجابة: أبدا /أحيانا /غالبا.
أما عن تكميم البدائل: 1 / 2/ 3 .

د- التعليمات:

ورد في التعليمات بعض البيانات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة، كما وضح الهدف من المقياس، وكيفية الإجابة على الفقرات مع إعطاء مثال توضيحي لذلك، وطمأنة المجيب بأن الإجابات المصرح بها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

بعد الانتهاء من تصميم مقياس"مفهوم الذات"، تأتي مرحلة تقدير بعض خصائصه السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات.

4-1-2 الخصائص السيكومترية لاستبيان "مفهوم الذات":

- **الصدق:** للصدق أهمية قصوى في بناء الاختبارات النفسية، وهو يعد أحد المؤشرات التي تدل على مصداقية وجودة الاختبار، فالاختبار الجيد هو الذي يقيس السمة التي يهدف إلى قياسها، وتختلف الاختبارات في درجات صدقها تبعا لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك السمة التي تهدف إلى قياسها. **(عبده واخرون , 2002 ,36)**

وتم الاعتماد في تقدير صدق المقياس على:

1- صدق التحكيم:

وتعتمد هذه الطريقة على فكرة الصدق الظاهري، بمعنى أنه من المطلوب أن يقدر حكم المختصين مدى علاقة كل بند من بنود الاختبار بالسمة المراد قياسها.**(عبد الرحمن ,1998, 186)**

وعليه قامت الباحثة بتوزيع المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم ستة(06) أساتذة من جامعة الوادي، وكان المطلوب منهم:

- تحديد التعريف الإجرائي المناسب للخاصية.
- تقدير مدى انتماء كل فقرة للخاصية.
- تقدير مدى سلامة وملائمة الصياغة اللغوية للفقرات والبدائل.
- بدائل الأجوبة مناسبة أم لا.
- تقدير مدى ملائمة التعليمات الموجهة للمبحوث.

تم استرجاع(04) مقاييس من أصل(06) وأبدى المحكمين آرائهم فيها وكانت النتائج كالآتي:

فمن حيث السلامة اللغوية، وبدائل الأجوبة، والتعريف الإجرائي، ومدى ملائمة التعليمات للمبحوث، كانت الموافقة التامة عليهم من طرف المحكمين، أم من حيث تقدير مدى انتماء كل الفقرة للخاصية، فقد تم إلغاء البند رقم(03) والبند رقم(20)، وبعد تعديل الاستبيان وفق اقتراحات المحكمين أصبح عدد فقراته(18) فقرة. وبالتالي أصبح المقياس جاهزا لتطبيقه على العينة الاستطلاعية.

2-صدق المقارنة الطرفية:

تقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجة الأقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعاف في نفس ذلك الميزان بالنسبة لتوزيع ذلك الاختبار،ولذا سميت بالمقارنة الطرفية، لاعتمادها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف في الميزان.**(البهي السيد,1978, 406)**

وعليه طبق المقياس على(30) فردا من أفراد العينة، ثم رتبت الدرجات التي حصلوا عليها تنازليا، فنأخذ الثلث الأعلى وهم العشرة الأكبر والثلث الأدنى وهم العشرة الأصغر، وتم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (05): معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لاستبيان مفهوم الذات

المعايير الإحصائية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الدنيا	10	3,71	2,73	7,11	2.87	دالة احصائيا عند مستوى 0,01
المجموعة العليا	10	4,55	2,26			

يوضح الجدول رقم (05) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على مقياس مفهوم الذات، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 7,11 وهي أكبر من ت المجدولة 2,87 عند مستوى دلالة 0,01، وبالتالي توجد فروق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في استجاباتهم على المقياس، مما يعني ان المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين العينتين المتطرفتين وعليه فالمقياس صادق.

3- الصدق الذاتي:

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب القياس، وبهذا تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المثال الذي ينسب اليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاختبار.**(البهي السيد, 1978, 402)**

وعليه قدر صدق مقياس مفهوم الذات ب 0,93 وهو معامل ثبات مرتفع يؤكد أن المقياس يتميز بثبات مناسب.

- **الثبات**:

يعتبر الثبات أحد الخصائص السيكومترية للاختبار وهو يدل على اتساق ترتيب الأفراد عندما يطبق عليهم الاختبار أكثر من مرة وهو يدل على حصول الأفراد على نفس الدرجات عندما يطبق عليها الاختبار في مرات متتالية. **(عبده واخرون ,2002 ,36)**

1- ثبات التجزئة النصفية:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى جزأين فقط بحيث يتكون الجزء الأول من الدرجات الفردية من الدرجات الفردية للاختبار ويتكون الجزء الثاني من الدرجات الزوجية للاختبار ثم حساب معامل الارتباط بين الجزأين ثم نستعين بمعادلة سبرمان براون في معرفة معامل ثبات الاختبار الكلي.**(البهي السيد، 1978 ,382-383)**

وقد بلغ معامل الارتباط بين الجزء الفردي والجزء الزوجي 0,79 وتم حساب معامل الثبات بمعادلة سبرمان براون وقد بلغ 0,88 وهو معامل ثبات مرتفع يؤكد أن المقياس يمتاز بمعامل ثبات مناسب لتطبيقه في الدراسة.

4-1-2 استبيان جودة الحياة:

بعد الاطلاع على المقاييس ذات العلاقة بمتغير جودة الحياة، تم تبني مقياس "صالح فؤاد محمد الشعراوي"، الذي أعده ضمن دراسته الموسومة بـ: "فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي"، المطبق في دراسة الزهرة علي الأسود الموسومة بـ: "جودة الحياة كمنبئ للدافعية للتعلم لدى عينة من طلبة جامعة الوادي"، ويتكون المقياس من(40) فقرة, تغطي خمسة أبعاد(البعد الجسمي, بعد الصحة النفسية, بعد العلاقات الاجتماعية, بعد إدارة الوقت) يقابلها بدائل هي: (أوافق بشدة, غير متأكد, لا أوافق, لا أوافق بشدة) ويقابلها سلم درجات(5, 4 ,3, 2 ,1), وهذا المقياس يتناسب ويتلائم مع خصائص العينة الدراسة الحالية وأهدافها.

- **الصدق:** استخدم صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة مع كل بعد من أبعاده، وقد قدر صدق هذه الأداة: بعد القيم(0,56) بعد إدارة الوقت(0,57) بعد العلاقات الاجتماعية (0,62) بعد الصحة الجسمية(0,82) البعد الجسمي(0,28) وهي دالة عند مستوى(0,01) مما يدل على أنها متسقة داخليا وهذا يؤكد صدق الأداة.

كما قدر الصدق الذاتي لمقياس جودة الحياة ب(0,90)، وهو معامل مرتفع يؤكد صدق المقياس.

- **الثبات:** تم حساب الثبات القائم على اتساق الداخلي، وبعد تطبيق معامل ألفا كرونباخ تم التوصل إلى أن ر=(0,87) وهو معامل مرتفع، ويؤكد أن المقياس يتميز بثبات مناسب، حيث يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

5- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية(spss) وقد تم تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية، وذلك بسبب تعدد فرضيات الدراسة وتنوعها بين علائقية وفارقية وهذه الأساليب هي:

- النسب المئوية(%).

- معامل ارتباط بيرسون.

- اختبار" ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل:

فيما يلي تلخيص ما جاء من إجراءات في هذا الفصل, حيث تم تحديد منهج الدراسة, هذه الأخيرة تحددت بعينة عشوائية طبقية من طلبة جامعة الوادي, واقتصرت على كليتي البيولوجيا والحقوق، وقد تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي: 2019/2018, كما تم استخدام أداتي قياس, أولهما أداة تقيس"مفهوم الذات لدى الطالب الجامعي" وثانيهما أداة تقيس "جودة الحياة لدى الطالب الجامعي", وذلك لجمع بيانات الدراسة القائمة, والتي تنتمي إلى الدراسات الوصفية, هذا وقد استخدمت النسبة المئوية واختبار "ت"، وكذلك معامل الارتباط "بيرسون" في معالجة الفرضيات, والنتائج المتحصل عليها موضحة بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. **عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول للدراسة**
2. **عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني للدراسة**
3. **عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى**
4. **عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية**
5. **عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة**
6. **خلاصة عامة واقتراحات الدراسة**

تمهيد:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، تم تفريغ وحساب نتائج الدراسة الأساسية، وسيتم في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها.

1- عرض وتفسير نتائج التساؤل الأول:

1-1- عرض نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول للدراسة على مايلي:ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب الدرجة الكلية لجميع أفراد العينة، وعلى أساسها رتّبت ترتيبا تنازليا، واعتمدت المستويات الآتية للتقدير:

(من 50% فأكثر) مستوى مرتفع لمفهوم الذات.

(أقل من 50%) مستوى منخفض لمفهوم الذات.

والجدول الآتي يوضح خلاصة النتائج:

الجدول رقم(06): مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة

مستوى مفهوم الذات	عدد الطلبة	النسبة المئوية %	التقدير
أقل من 50%	**16**	**13,33**	**مستوى منخفض**
من 50% فأكثر	**104**	**86,67**	**مستوى مرتفع**

يتضح من الجدول(06)أن غالبية الطلبة لديهم مفهوم ذات مرتفع، حيث أن عدد الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض لمفهوم الذات بلغ(16) طالبا وطالبة بنسبة 13,33%، بينما عدد الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع لمفهوم الذات بلغ(104) طالبا وطالبة بنسبة 86,67%، وعليه يمكن القول أن مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة مرتفع.

1- 2- تفسير نتيجة التساؤل الأول:

أسفرت نتيجة التساؤل الأول عن أن مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة مرتفع، ويمكن تفسير هذه النتيجة على اعتبار أن:

-للأسرة دور بارز في البناء النفسي لأفرادها، حيث تعتبر الركيزة الأساسية لتكوين مفهوم الذات, ولأنها تحتضن أهم مرحلة عمرية في حياة الفرد وهي مرحلة الطفولة المبكرة, فتتشكل

من خلالها تصور وفكرة الفرد عن ذاته، والمعلومات الشاملة حول ما يمتلك من صفات عند تفاعله مع المقربين وخاصة الوالدين,حيث تعتبر هذه المرحلة كالإسفنج يمتص كافة الخبرات التي يمر بها الطفل سواء كانت سلبية أو إيجابية، وهذا يعتمد بشكل كلي على الوالدين وأسلوب التربية المتبع من طرفهما, كما أن مرحلة المراهقة تعد مرحلة مهمة ومحورية في حياة الفرد, فإذا أحسن الوالدين التعامل معها وعملا على إتباع أساليب تربوية ناضجة تعمل على إشباع رغبات المراهق وتعديلها، تقبّل ذاته وتشكّل مفهوم ذات مرتفع لديه,وكذلك ما توفره المدرسة من مناهج تعليمية وإمكانيات بشرية مؤهلة ومادية تسهم في تطوير ذات الفرد وتنميتها, على اعتبار أن التربية تسعى لتنمية شخصية المتعلم بشكل متكامل, وانطلاقا من هذا الطرح فإن مفهوم الذات المرتفع لدى طلبة الجامعة يعود بشكل رئيس إلى التنشئة الأسرية,كما أن المدرسة بمناهجها ومعلميها تسهم في ذلك.

– كما تعتبر المرحلة الجامعية محطة علمية مهمة، يحقق فيها الطالب ذاته المثالية التي تمثل ما يطمح الفرد إلى تحقيقه على المستوى العلمي والمهني، وذلك بالالتحاق بالتخصص الذي يوافق قدراته ورغباته، ويحقق له ممارسة المهنة التي يرغب فيها، ويؤدي ذلك إلى شعور الطالب بالثقة في النفس، والارتياح ويصبح لديه مفهوم ذات مرتفع.

–كذلك ما تحتله الدراسة الجامعية من مكانة اجتماعية مهمة في المجتمع، يعود صداها على الطالب الجامعي، ويعتبره وصفا وتعريفا لذاته، وبالتالي شعوره بمفهوم ذات مرتفع.

–كما أن ما توفره الجامعة من استقلالية وتحمل للمسؤولية يظهر من خلال أداء الطالب الدراسي، ونتائجه ويقيم في ضوئه ذاته، ويعرف ذاته من خلالها، وبالتالي إحساسه بمفهوم ذات مرتفع خاصة لطلبة السنة الأولى ليسانس، فالالتحاق بالجامعة كان بعد الحصول على شهادة البكالوريا، وطلبة السنة الأولى ماستر بعد استيفاء شروط الالتحاق بالماستر.

2–عرضوتفسير نتائج التساؤل الثاني:

2–1– عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على مايلي:ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب الدرجة الكلية لجميع أفراد العينة، وعلى أساسها رتّبت ترتيبا تنازليا، واعتمدت المستويات الآتية للتقدير:

(من 50% فأكثر) مستوى مرتفع لجودة الحياة.

(أقل من 50%) مستوى منخفض لجودة الحياة.

والجدول الآتي يوضح خلاصة النتائج:

الجدول رقم(07): مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة

مستوى جودة الحياة	عدد الطلبة	النسبة المئوية %	التقدير
أقل من 50%	**07**	**5.83**	**مستوى منخفض**
من 50% فأكثر	**113**	**94.17**	**مستوى مرتفع**

يتضح من الجدول(07) أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع، حيث أن عدد الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض لجودة الحياة بلغ(7) طلبة بنسبة 5.83%، وأن عدد الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع لجودة الحياة بلغ(113) طالبا وطالبة بنسبة 94.17%، وعليه يمكن القول أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع.

2-2-تفسير نتيجة التساؤل الثاني:

أسفرت نتيجة التساؤل الثاني عن أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع، وهذا يتفق مع نتيجة دراسة الأسود(2017) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة الوادي كان مرتفعا,ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء أن المجتمعات المتحضرة والمتقدمة تسعى إلى تنمية وتطوير أفرادها، وذلك من خلال ما تقدمه من خدمات أبرزها الصحة والتعليم وخاصة التعليم الجامعي، فبناء الجامعات وتوفير الكوادر العلمية المؤهلة، ومجانية التعليم، وبناء الأحياء الجامعية، وتوفير المنح الدراسية والنقل والإطعام للطلبة،كلها خدمات أساسية وجوهرية تساعد طلبة الجامعة على النمو والتطور، ويعود ذلك عليهم بالشعور بالرضا والسعادة؛ التي تعتبر من أسس جودة الحياة.

وتفسر هذه النتيجة أيضا على اعتبار أن الجامعة تقدم ثلاث خدمات رئيسة تسهم في جودة الحياة لدى الطلبة:

أولا: الخدمات العلمية المتمثلة في المكتبة بما تحمله من كتب ومجلدات وبحوث علمية في مختلف التخصصات, كذلك الملتقيات العلمية الدولية والوطنية والأيام الدراسية,إضافة إلى تكليف الطلبة بإعداد البحوث والرسائل العلمية,كلها مجتمعة تساهم في تنمية الطالب علميا، وشعوره بجودة الحياة.

ثانيا: ما توفره الجامعة من تخصصات علمية مختلفة ومتنوعة تلبي ذلك الاختلاف والتعدد في القدرات والميول والرغبات الموجودة لدى الطلبة,فمن خلالها تشبع الرغبات والميول وتحقيق الطموحات والآمال وتوظيف القدرات, تؤدي بالطالب إلى امتلاك مشاعر إيجابية؛ كالرضا والاستمتاع بالحياة, ويسعى من خلالها إلى تسطير أهداف تتناسب مع ما يمتلك من قدرات، وتحقيق الذات التي تعتبر من مصادر جودة الحياة.

ثالثا:تمثل الجامعة بيئة خصبة لإقامة علاقات إيجابية وتطويرها، بما توفره من أقران بنفس الفئة العمرية,فالاحتكاك بهم والتواصل معهم، وتبادل الآراء والتصورات يؤدي إلى تحقيق جودة الحياة لدى الطلبة.

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

3- 1-عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه "توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرضية، تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون"، وقد أسفرت النتائج عن مايلي:

الجدول رقم(08):معامل الارتباط بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة

المتغيرات	مفهوم الذات	مستوى الدلالة
جودة الحياة	**0.36**	**0.01**

يتضح من الجدول(08) أن هناك علاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط(0.36)، وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، وعليه توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

3-2-تفسير نتيجة الفرضية الأولى:

أسفرت نتيجة الفرضية الأولى عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، وهي تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة المضحي(2017) والتي أقرت بوجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى

(0.01) بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين.

كما يمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها بجملة من العوامل؛ منها:

– أن جودة الحياة هي المشاعر الإيجابية التي يشعر بها الفرد؛كالحب والرضا والسعادة نحو ذاته والآخرين,أولها تلك التي يحس بها الفرد نحو ذاته، كالرضا عن الذات وحب الذات، الذي يعتبر أساس تقبل الذات,وبالتالي فإن تقبل الطالب الجامعي لذاته الناتج عن المشاعر الإيجابية التي يمتلكها نحو ذاته,تؤدي به إلى تحسين ذاته؛ أي تنميتها وتطويرها,والسلوك الدال على ذلك هو الالتحاق بالجامعة كمنبر علمي عالي، سعيا منه للنمو والتطور علميا واجتماعيا، كذلك مواصلة الدراسة والالتحاق بقسم الماستر,وكلها توفرها المرحلة الجامعية بما تحمله من زخم علمي وثقافي واجتماعي.

– أن الصحة النفسية والبدنية الجيدة التي يتمتع بها الطالب الجامعي، تؤثر بقوة على تصور وفكرة الطالب عن نفسه، وبالتالي يحس بتقبل عالي لذاته، ونظرته تكون إيجابية نحو ذاته.

– أن العلاقات الاجتماعية الجيدة داخل الحرم الجامعي وخارجه، تجعل الطالب الجامعي يستمتع بحياته وبوقته، ومن خلالها يحس بقيمته، وبوجوده أثناء تفاعله مع الآخرين، وهذه القيمة يعطيها لذاته ويصف بها ذاته، وتتبع من هذه العلاقات الجيدة، وبالتالي تعود بالإيجاب على مفهوم الذات لديه، ويصبح أكثر تقبلا لذاته.

– أن الحياة الجامعية مليئة بالصعوبات والتحديات التي تواجه الطالب،سواء على المستوى العلمي أو العلائقي،وبالتالي فإن مواجهتها والتغلب عليها يعتبر نجاحا، وخبرات النجاح التي يمر بها الطالب ترفع من مستوى مفهوم الذات لديه.

4-عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

4-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس".

وللتحقق من صحة الفرضية، تم استخدام اختبار"ت" لعينتين مستقلتين، وقد أسفرت النتائج عن مايلي:

جدول رقم(09): دلالة الفروق الجنسية في مستوى مفهوم الذات لذوي جودة الحياة المرتفعة

عينة الطلبة الذكور ن= 44		عينة الطالبات الإناث ن= 69		"ت" المحسوبة	درجة الحرية	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة
م	ع	م	ع				
43.81	4.81	42.11	5.64	0.99	111	2.00	غير دالة

يتضح من نتائج الجدول(09)أن المتوسط الحسابي لعينة الطالبات الإناث والمقدر بـ**42.11** أقل من المتوسط الحسابي لعينة الطلبة الذكور والمقدر بـ**43.81** أما الانحراف المعياري للعينة الأولى يقدر بـ**5.64** فهو أكبر من الانحراف المعياري للعينة الثانية والمقدر بـ**4.81**.

ويتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين والمقدرة بـ**0.99** أصغر من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة بـ**2.00**أي أن الفروق الجنسية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة –عينة الدراسة– من ذوي جودة الحياة المرتفعة غير دالة عند مستوى(**0.05**).

وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس، وعليه نرفض الفرضية الثانية لصالح الفرضية الصفرية.

4-2-تفسير نتيجة الفرضية الثانية:

أسفرت نتيجة الفرضية الثانية عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الخدمات التي يقدمها المجتمع لأفراده من شأنها أن تلبي مختلف احتياجاتهم, والتي لا يوجد فيها تمييز بين الرجل والمرأة في الحقوق تؤدي إلى ذلك,ومن بينها التعليم الجامعي، حيث تم فتح الجامعات في كل ولايات الوطن، مما سمح للمرأة بالدراسة الجامعية بجانب الرجل، وتجاوز كل العقبات الاجتماعية,الأمر الذي يجعلها متقبلة لذاتها, والعمل على تحقيق ذاتها، واستثمار كافة قدراتها لتنمية ذاتها، وأسرتها، وبناء مجتمعها والمساهمة في تطويره

ونموه,على اعتبار أن مفهوم الذات هو إدراك الفرد لأدواره المختلفة في الحياة, وبالتالي شعور الطالبة الجامعية بمفهوم ذات مرتفع مثلها مثل الطالب الجامعي.

5-عرضوتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

5-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي"

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وقد أسفرت النتائج عن مايلي:

جدول رقم(10): دلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات لذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي

عينة طلبة السنة الأولى ليسانس ن= 65		عينة طلبة السنة الأولى ماستر ن= 48		"ت" المحسوبة	درجة الحرية	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة
م	ع	م	ع				
42.03	5.08	43.16	5.65	0.26	111	01.98	غير دالة

يتضح من الجدول(10) أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة السنة الأولى ليسانس والمقدر بـ**42.03** أقل من المتوسط الحسابي لعينة طلبة السنة أولى ماستر والمقدر بـ**43.16** أما الانحراف المعياري للعينة الأولى يقدر بـ**5.08** فهو أقل كذلك من الانحراف المعياري للعينة الثانية.

ويتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين والمقدرة بـ**0.26** وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة بـ**01.98** أي أن الفروق بين المستويين التعليميين في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة -عينة الدراسة- من ذوي جودة الحياة المرتفعة غير دالة عند مستوى(**0.05**).

وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي، وعليه نرفض الفرضية الثالثة على حساب الفرضية الصفرية.

5-2- تفسير نتيجة الفرضية الثالثة:

أسفرت نتيجة الفرضية الثانية عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي، وقد يرجع ذلك إلى أن مفهوم الذات المرتفع يأتي من خلال تقبل الفرد لذاته بسلبياتها وإيجابياتها، فيؤدي ذلك وبقوة إلى نجاح الفرد في تحقيق ذاته، المتمثلة في توظيف كل ما يملك من قدرات وإمكانات للتميز والنجاح، وتحقيق الأهداف، ويصبح كما يريد أن يكون,وتحقيق الاستقلالية وتحمل المسؤولية، وهذا ما ظهر لدى طلبة السنة الأولى ليسانس، حيث أن الالتحاق بالجامعة بمثابة حلم يسعى الفرد للوصول إليه ويحقق ذاته من خلاله، وأيضا لدى طلبة السنة الأولى ماستر حيث تعتبر الماستر بوابة الدراسات العليا، إضافة إلى أن سعي الفرد للنمو والتطور عملية مستمرة، ومن خلالها يشعر الطالب بتحقيق ذاته سواء بالنسبة لطلبة السنة الأولى ليسانس أو طلبة السنة الأولى ماستر.

ويعود ذلك أيضا إلى أن مفهوم الذات يتميز بالثبات النسبي خاصة في نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب؛ وهي مرحلة عينة الدراسة.

كما يفسر ذلك، بأن طلبة الجامعة الأولى ليسانس والأولى ماستر،يتميزون بجودة حياة مرتفعة؛ وهذا ما نتج عنه مستوى مرتفع من مفهوم الذات لديهم.

6-خلاصة عامة واقتراحات الدراسة:

توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج الآتية:

1. أن مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة مرتفع.
2. أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع.
3. وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس.

5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي.

وعليه، يمكن إدراج جملة من الاقتراحات الآتية:

– ضرورة الاهتمام بمفهوم الذات من طرف المؤسسات التربوية، وذلك بإعداد المناهج التعليمية والأنشطة التي تنمي مفهوم الذات لدى المتمدرسين، وإنشاء النوادي الرياضية والمراكز التي تعمل على إعداد دورات تدريبية لإكساب مهارات التخطيط، واتخاذ القرار، وأساليب مواجهة المشكلات وإدارة الظغوط والانفعالات.... الخ، للمراهقين والشباب.

–توعية الوالدين من قبل المرشدين التربويين بالمؤسسات التعليمية بأساليب تربوية ناجعة تساهم في تنمي مفهوم الذات لدى الأبناء بشكل سليم، وتتناسب المراحل العمرية التي يمر بها أبناءهم ،وتلبي احتياجات تلك المراحل .

–القيام بدراسات مماثلة لمتغيرات الدراسة، لندرة الدراسات في هذا الموضوع.

–القيام بدراسات مماثلة ولكن على مستويات تعليمية أخرى، لمعرفة مستوى مفهوم الذات ومستوى جودة الحياة لديهم.

قائمة المراجع

1-أبو سعد عبد اللطيف، أحمد. (2010). *علم النفس الشخصية الأردن*: عالم الكتب الحديث.

2-أبو علام، رجاء. (2004). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. ط4. مصر: دار النشر للجامعات.

3-أحمد الدردير، عبد المنعم. (2006). *الإحصاء البارامتري واللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة: علاء للكتاب.

4-الأزرق، عبد الرحمن. (2000). *علم النفس التربوي للمعلمين*. ليبيا. بنغازي: دار الكتاب الوطنية.

5-الأسود، الزهرة. (2017). *جودة الحياة كمنبئ للدافعية للتعلم لدى عينة من طلبة جامعة الوادي*. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. الأردن. 6(12). 95-89 .

6-الأسود، فايز. (2004). *أثر بعض المتغيرات الدراسية والاجتماعية والبيئية على مفهوم الذات لدى طلبة الانتفاضة من أبناء جامعة الأقصى*. بحث مقدم الى المؤتمر الدولي الأول .666-640.

7-بابا عمي، محمد. (2014). *مقاربة في فهم البحث العلمي*. سوريا : دار وحي القلم.

8-بحوش، عمار والذنيبات محمد محمود. (2007). *مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث*. ط4.الجزائر: دار المطبوعات الجامعية.

9-البطانية، أسامة والغوانمة مأمون. (2005). دراسة مقارنة بين مفهوم الذات لدى طلبة العاديين في محافظة اربد الأردن. *المجلة الارنية في العلوم التربوية* العدد (02). -123 .134

10-بن صالح الغامدي بن عبد الرزاق، عزم الله. (2009). *التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين*

بمدينة مكة المكرمة وجدة. رسالة دكتوراة. كلية التربية جامعة ام القرى: المملكة العربية السعودية.

11-بن عبد الله حسن السقا، جميلة. (2001). *التأصيل الإسلامي في علم النفس في ضوء توجيهات القران الكريم والسنة النبوية المطهرة*. رسالة دكتوراة. كلية التربية. قسم التربية الإسلامية. المملكة العربية السعودية.

12-بن علي الحبيب، طارق. (2008). *نحو نفس مطمئنة واثقة الرياض*: دار الهدى للنشر والتوزيع.

13-بني جابر، جودت سعيد عبد العزيز المعايطة عبد العزيز. (2002). *المدخل الى علم النفس* الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

14-البهي السيد، فؤاد(1987). *علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري*. ب ط. الجزائر: دار المطبوعات الجامعية.

15-بواد، نقية. (2015-2016). *جودة الحياة وعلاقتها بفاعلية الذات*. رسالة ماستر. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

16-بوعيشة آمال. (2014-2015). *جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر*. رسالة دكتوراة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة.

17-جبر سعيد، سعاد. (2015). *الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي*. عالم الكتب الجديد للنشر والتوزيع.

18-حسن عقيل، عقيل. (ب س). *خطوات البحث العلمي (من تحديد المشكلة الى تفسير النتيجة)*. دار ابن كثير.

19-خميس أحمد، إيمان. (2010). *جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال*. المؤتمر العلمي الثالث: كلية العلوم التربوية جامعة جرش الخاصة: الأردن. 154-186.

20–خميسات، شيماء(2015–2016) *مفهوم الذات الاكاديمية لدى التلميذ الاعسر في مستوى السنة الرابعة متوسط*. رسالة ماستر. كلية التربية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

21–السويركي شحدة سعيد، رمزي. (2013). *الامن النفسي وعلاقته بالاستقلال – الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين* بصريا. رسالة ماجيستير. كلية التربية الجامعة الإسلامية: غزة.

22–سيد سليمان، عبد الرحمن. (2015). *مناهج البحث*. ب ط. القاهرة: علاء للكتاب.

23–طبال، سعاد. (2014–2015). *جودة الحياة لدى اسر الأطفال المعاقين ذهنيا*. رسالة ماستر. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

24–طليبة، دليلة وبن سالم مريم. (2016–2017). *جودة الحياة لدى مرضى السيلياك*. رسالة ماستر. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة عمار ثلجي: الاغواط.

25–العامرية بنت نبهان عبد الله، منى. (2014). *ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية*. رسالة ماجستير. قسم التربية. جامعة النزوى.

26–عبد الرحمن، سعيد. (1998). *القياس النفسي النظرية والتطبيق*. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.

27–عبد الله الحموري، خالد الصالحي عبد الله العتابي ختام. (2011). مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه. *مجلة الجامعة الإسلامية* جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية. المجلد(19). 485–459.

28–عبد سليم عبد العلي، مهند. (2003). *مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي نابلس وجنين*. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية.

29–عبده، عبد الهادي السيد وعثمان فاروق السيد. (2002). *القياس والاختبارات النفسية (الأسس والأدوات)*. القاهرة: دار الفكر العربي.

30–العزاوي كروا يونس، رحيم. (2008). *مقدمة في المنهج البحث العلمي* الأردن: دار دجلة.

31–عزت عطيوي، جودت سعيد عبد العزيز (2004) *التوجيه المدرسي* الأردن: مكتبة دار الثقافة للتوزيع والنشر.

32–علي سليمان، وفاء(2009) *الامن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا*. رسالة ماجستير. كلية التربية الجامعة الإسلامية: غزة.

33–العياصرة وليد، رفيق. (2017). مفهوم النفس في القران الكريم وانعكاساته على المنهاج التربوي في المجتمع المسلم *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. جامعة الملك سعود. العدد(03). 396–353.

34–فتحي الدريني، محمد. (ب س). *أساليب القران الكريم في معالجة النفس الإنسانية* جامعة دمشق.

35–فلوسي، مسعود. (2016). وظائف جامعة في المجتمع واهمية المرحلة الجامعية في حياة الطالب وواجباته خلالها. كلية العلوم الإسلامية. جامعة باتنة. 1–8.

36–قحطان، محمد الظاهر. (2004). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*. ط2. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

37–القطناني موسى علاء، سمير. (2011). *الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح في ضوء نظرية محددات الذات*. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. جامعة الازهر: غزة.

38–قيسي، يامنة عباظي آسية. (2012–2013). *جودة الحياة النفسية لدى الراشد المصاب بفقر الدم*. رسالة ليسانس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

39–لطفي محمد عبد الله، نبوية.(2000). *مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الام* دراسة مقارنة. رسالة ماجيستير. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.

40-ماكلاود، سول علي بن عبد الله الرحيم صالح. (ب س). سيكولوجيا مفهوم الذات *العلوم النفسية العربية*. العراق: جامعة القادسية.

41-محسن إبراهيم، نعيم. (2018). *جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية*. شهادة بكالوريوس كلية التربية. جامعة القادسية: العراق.

42-محمود البخاري، يونس. (2009). أثر برنامج ارشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*. جامعة الموصل. العدد (02). 37- 61.

43-محمود حنفي، هويدة وعبد الباقي فوزية. (2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتأخرين دراسيا. *مجلة امارابك الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا*. العدد الأول. 61-115.

44-محمود محمد أبو يونس، ايمان. (2013). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس*. رسالة ماجيستير كلية التربية الجامعة الإسلامية: غزة.

45-مسعودي، أمحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية *مجلة العلوم الإنسانية والتربوية*. الجزائر. جامعة وهران. العدد (20). 220-203.

46-مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*. جامعة الشهيد حمه الأخضر الوادي. العدد (08) .237-215.

47-مصطفى عليان، ربحي ومحمد غنيم، عثمان. (2000). *مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

48-المضحي بن صالح، عبد المجيد. (2017). *جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الاحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض*. رسالة ماجيستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

49-معمرية، بشير. (2012). *اساسيات القياس النفسي وتصميم ادواته للطلاب والباحثين في علم النفس*. دار الخلدونية للنشر والتوزيع.

50-المغربي كامل، محمد. (2006). *أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية*. الأردن: دار الثقافة.

51-مقدم سعيد، عبد الحفيظ.(2003). *العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم*. رسالة ماجستير. اكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

52-منصوري، نبيل.(2003) .*العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم*. رسالة ماجستير. اكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

53-النجار جمعة صالح، نبيل. (2015). *الإحصاء التحليلي مع تطبيقات برمجية spss عمان:* دار مكتبة حامد للنشر.

54-نعيسة، رغداء.(2012) .جودة الحياة لدى طلبة الجامعة دمشق وتشرين *مجلة دمشق* جامعة دمشق. العدد الأول. 145-181.

55-الهمص بن عبد الله صالح، إسماعيل. (2010). *قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة* الحياة. رسالة ماجيستير. كلية التربية الجامعة الإسلامية: غزة.

الملاحق

ملحق رقم(01):

مقياس مفهوم الذات في صورته الأولية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

*** استمارة خاصة بصدق المحكمين ***

أستاذي الكريم: السلام عليكم

نحن بصدد إعداد مقياس يقيس مفهوم الذات لدى الطالب الجامعي، وعليه ارتأينا إشراككم في تصميم هذا الاختبار تبعا لطريقة من طرق قياس الصدق؛ والتي مفادها إشراك مجموعة من المحكمين في بناء أداة القياس، لذا نرجو منكم – أساتذتنا الكرام– إفادتنا في هذا الإنجاز، ولتسهيل مهمتكم، نضع بين أيديكم المعطيات الآتية:

1- التعريف الإجرائي المعتمد للخاصية:

– **مفهوم الذات:** هو درجة تقبل أو عدم تقبل الطالب الجامعي لنفسه والمتحصل عليها من خلال استجابته لفقرات المقياس.

2-التعليمات الموجهة للمبحوثين:

أخي الطالب، أختي الطالبة:

تعرض عليك مجموعة من العبارات، التي نوّد أن تجيب عنها بصراحة بحيث تمثل رأيك الخاص بالنسبة لكل عبارة، وذلك بوضع علامة(×) في الخانة المقابلة للإجابة التي تختارها.

مثال توضيحي:

العبارة	أبدا	أحيانا	غالبا
أنجز أعمالي بهمّة عالية.		×	

واعلم أخي الطالب، أختي الطالبة انه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تمثل رأيك الشخصي، ولن تستخدم البيانات المعطاة إلا في أغراض البحث العلمي.

-بيانات شخصية:

الجنس: أنثى ☐ ذكر ☐

المستوى التعليمي: .....

التخصص: .....

3-بدائل الأجوبة: أبدا/ أحيانا /غالبا

نطلب منكم أساتذتنا الكرام:

-تحديد التعريف الإجرائي الأنسب للخاصية:

التعريف الإجرائي	غير مناسب	مناسب	اقتراح البديل

-التعليمة المقدمة للمبحوث:

التعليمات	غير مناسبة	مناسبة	اقتراح البديل

-بدائل الأجوبة:

البدائل	غير مناسبة	مناسبة	اقتراح البديل

الصياغة اللغوية: سليمة/ ملائمة.

.....

تقدير مدى انتماء كل فقرة للخاصية:

مثال توضيحي:

	فقرات تعبر عن مفهوم الذات		
	لا تعبر	**تعبر نوعا ما**	**تعبر بشدة**
- أنجز أعمالي بهمة عالية.			*

هذه الفقرة تمثل مفهوم الذات؛ ونعبر عن هذا البعد بشدة (مثلا)

ملاحظات أخرى:

.....

الرقم	العبارات	لا تعبر	تعبر نوعا ما	تعبر بشدة
1	ثقتي بنفسي هي سر نجاحي.			
2	يصيبني إحباط حين أفشل في أداء أي نشاط.			
3	احترامي لنفسي فوق كل اعتبار.			
4	لا أبالي بما يقال عني.			
5	أشعر بتقبل لذاتي داخليا.			
6	أقدم على أداء المهمات الصعبة.			
7	التزم الجدية في كل الأمور.			
8	تنقصني الثقة بالنفس لاتخاذ أي قرار بشأن مستقبلي.			
9	تهمني انتقادات الآخرين لشخصي.			
10	أشعر بأني مهم في هذه الحياة.			
11	أقوم بأداء أعمالي بتفاؤل.			
12	ينتابني الملل حين أقدم على القيام بأي عمل.			
13	يراودني شعور باني شخص فاشل.			
14	تقبلي لذاتي يجعلني سعيدا.			
15	أعتقد باني شخص يمكن أن يعتمد عليه.			
16	أتمتع بنظرة إيجابية تجاه نفسي.			
17	يزعجني أسلوبي في الحياة.			
18	لدي مفهوم سلبي عن نفسي.			
19	أحب أن أقوم بأعمال مهمة في حياتي.			
20	أشعر بالتردد حين أبادر في الحديث مع أقراني.			

ملحق رقم(02):

مقياس مفهوم الذات في صورته النهائية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

التعليمات:

أخي الطالب؛ أختي الطالبة: تعرض عليك مجموعة من العبارات، التي نوّد أن تجيب عنها بصراحة بحيث تمثل رأيك الخاص بالنسبة لكل عبارة، وذلك بوضع علامة(×) في الخانة المقابلة للإجابة التي تختارها.

مثال توضيحي:

العبارة	أبدا	أحيانا	غالبا
أنجز أعمالي بهمّة عالية.		×	

واعلم أخي الطالب، أختي الطالبة أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تمثل رأيك الشخصي، ولن تستخدم البيانات المعطاة إلا في أغراض البحث العلمي.

بيانات شخصية

الجنس: أنثى ☐

ذكر ☐

المستوى الدراسي: .....

التخصص:.....

وشكرا

الرقم	العبارات	أبدا	أحيانا	غالبا
1	ثقتي بنفسي هي سر نجاحي.			
2	يصيبني إحباط حين أفشل في أداء واجباتي الدراسية.			
3	لا أبالي بما يقال عني.			
4	أشعر بتقبل داخلي لذاتي.			
5	أقدم على أداء المهمّات التي يراها زملائي صعبة.			
6	ألتزم الجدية في كل الأمور.			
7	تنقصني الثقة بالنفس في اتخاذ القرارات.			
8	أعطي قيمة لانتقادات الآخرين لشخصي.			
9	أشعر بأني مهم في هذه الحياة.			
10	أقوم بأداء أعمالي بتفاؤل.			
11	ينتابني الملل حين أقدم على القيام بأي عمل.			
12	يراودني شعور بأني شخص فاشل.			
13	تقبلي لذاتي يجعلني سعيدا.			
14	أنا شخص يمكن أن يُعتمد عليه.			
15	أتمتع بنظرة إيجابية تجاه نفسي.			
16	يزعجني أسلوبي في الحياة.			
17	لدي مفهوم سلبي عن نفسي.			
18	أحب أن أقوم بأعمال مهمة في حياتي.			

ملحق رقم (03):

مقياس جودة الحياة

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

أخي الطالب؛أختي الطالبة:

نقدم لكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بالإجابة على بنودها من خلال وضع إشارة **(x)** في الخانة التي ترونها المناسبة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعوركم الحقيقي، كما نؤكد لكم أن إجاباتكم ستستخدم لأغراض علمية فقط لذا نطلب منكم قراءة كل عبارة بعناية وتمعن في الإجابة بكل صراحة وصدق، ونشكركم على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية وتقبلوا منا فائق التحيات.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى التعليمي:الأولى جامعي ☐ الأولى ماستر ☐

التخصص الدراسي: بيولوجيا ☐ حقوق ☐

المثال التوضيحي: ضع علامة(x) في الخانة المناسبة

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة وهدوء أعصاب.		X			

الرقم	المفردات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	سلوكياتي نابعة من أن الرقيب هو الله.					
2	أنا شخص سعيد في حياتي.					
3	لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر.					
4	أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والإنجاز.					
5	حياتي مليئة بالأمل والتفاؤل.					
6	أتمتع بصحة جيدة.					
7	أنا شخص راضي عن حياتي.					
8	أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي.					
9	أحافظ على الفحص الطبي بانتظام.					
10	أنا شخص مستمتع بالحياة.					
11	أنا متفائل بالأيام المقبلة.					
12	أشعر بالسعادة في ممارسة الشعائر الدينية.					
13	أنا متقبل لذاتي.					
14	لدي جدول منظم لحياتي اليومية.					
15	علاقتي مع أفراد الأسرة جيدة.					
16	حياتي مليئة بالمعاني الجيدة.					
17	الخدمات الصحية المقدمة لي جيدة.					
18	أفكر في أمور حياتي بهدوء.					
19	تواصلي داخل الأسرة أساسه الحب والحميمة.					
20	أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف.					
21	لدي هدف ومعنى في الحياة.					
22	ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الأفراد الآخرين.					
23	الصمود أمام الصعاب شيء محبب في حياتي.					
24	أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبي.					
25	أتمتع بنوم هادئ.					
26	أستطيع أن أميز بين المشاعر السارة وغير السارة.					
27	أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي.					
28	يمكنني التحكم في انفعالاتي.					

29	أحافظ على علاقتي الطيبة مع زملائي.					
30	أخصص وقت للعمل ووقت للراحة.					
31	أتناول الطعام في مواعيد منتظمة.					
32	أحب مساعدة أصدقائي.					
33	أتغلب على الصعاب التي تواجهني.					
34	أنجز ما يسند إلي من أعمال.					
35	أنا متقبل لذاتي الجسمية.					
36	أعيش الحاضر وأخطط للمستقبل بناء على الاستفادة من خبرات الماضي.					
37	اختياراتي في الحياة نابعة من ذاتي.					
38	أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني.					
39	أستمتع بقضاء وقت الفراغ.					
40	لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقا لقدراتي.					

ملحق رقم (04):

قائمة بالدرجات العلمية للمحكمين وتخصصاتهم

قائمة بالتخصصات العلمية للمحكمين وتخصصاتهم

الرقم	الاسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية
01	شوقي ممادي	علم التدريس	أستاذ تعليم عالي
02	زوليخة جديدي	علم النفس المدرسي	دكتوراه
03	عبد الناصر غربي	علم النفس المدرسي	دكتوراه
04	علي خرف الله	علم النفس المعرفي	دكتوراه

ملحق رقم(05)

نتائج الدراسة

الفرضية الأولى:

Correlations

		جودة الحياة	مفهوم الذات
جودة الحياة	Pearson Correlation	1	.360**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
مفهوم الذات	Pearson Correlation	.360**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الفرضية الثانية:

Group Statistics

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مفهوم_الذات	1.00	44	43.1364	4.81563	.72598
	2.00	69	42.1159	5.64263	.67929

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مفهوم_الذات	Equal variances assumed	.329	.567	.991	111	.324	1.02042	1.02973	-1.02007-	3.06091
	Equal variances not assumed			1.026	101.875	.307	1.02042	.99423	-.95166-	2.99250

الفرضية الثالثة:

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الذات_تعليمي	1.00	65	42.0308	5.08358	.63054
	2.00	48	43.1667	5.65058	.81559

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الذات_تعليمي	Equal variances assumed	.301	.584	-1.120-	111	.265	-1.13590-	1.01455	-3.14629-	.87450
	Equal variances not assumed			-1.102-	95.040	.273	-1.13590-	1.03091	-3.18250-	.91070