جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مفهوم الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي

– دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر–

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:

– نجيبة منصر

إشراف الدكتور:

– فارس اسعادي

لـــجنة المناقشة

د. عبد الرزاق بالموشي	رئيـــســـــــا	جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
د. فارس إسعـــــادي	مشـــــرفـــــــا	جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
أ. عبد اللطيف قنـــوعة	منـــــاقشـــــــا	جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

الموسم الجامعي: 2016–2017

شكر وتقدير

أولا أتقدم بالشكر و الامتنان لله الخالق الكريم الذي أعانني ووفقني على إتمام هذا العمل وتقديمه على هذا الشكل،

ثانيا أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في مساعدتي على إتمام هذا العمل وكل من قدم لي يد العون لإعداده ولو بكلمة حسنة.

وأخص بالشكر الجزيل والتقدير لأستاذي الكريم **إسعادي فارس** على تحمله معي مشقة البحث واسداء التوجيه والنصح بإخلاص واتقان، راجيا من الله ان يجازيه جزيل الاجر.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

يدور موضوع البحث حول مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من مفهوم الذات والتوافق النفسي وإتباع المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم اختيار العينة عن طريق الصدفة، وتم طرح الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

الفرضيات الإجرائية:

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي.

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي.

وفي الأخير خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي.

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي.

RESUME DE L'ETUDE :

L'objectif de cet étude est de savoir à quel point le rapport relative entre le concept de soi et la comptabilité psychologique، et notre hypothèse sont les suivantes :

1-Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité psychologique chez l'étudiant universitaire.

2- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité personnelle chez l'étudiant universitaire.

3- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité sociale personnel chez l'étudiant universitaire.

4- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité scolaire sociale personnel chez l'étudiant universitaire.

En fin l'étude a abouti les résultats suivants :

1- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité psychologique.
2- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité personnelle
3- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité sociale
4- Il existe un rapport relatif entre le concept de soi et la compatibilité scolaire.

فهرس المحتويات:

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالفرنسية	ج
فهرس الموضوعات	د
فهرس الجداول	و
فهرس الاشكال	ز
فهرس الملاحق	ز
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
1- اشكالية الدراسة	5
2-تساؤلات الدراسة	8
3-فرضيات الدراسة	8
4-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة	9
5-أهمية الدراسة	9
6- أهداف الدراسة	10
7-الدراسات السابقة	10
8-التعقيب عن الدراسات السابقة	14
الفصل الثاني: التوافق النفسي	
تمهيد	18
1-ظهور مفهوم التوافق النفسي	18
2-تعريف التوافق النفسي	19
3-التوافق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم	21
4-مستويات التوافق النفسي	22

5- أبعاد التوافق النفسي	23
6- معايير قياس التوافق النفسي	24
7- العوامل المعينة على التوافق النفسي	26
8- العوامل المعيقة للتوافق النفسي	26
9- النظريات المفسرة للتوافق النفسي	27
الفصل الثالث: مفهوم الذات	
تمهيد	35
1-التطور التاريخي لمفهوم الذات	35
2-تعريف مفهوم الذات	36
3-الفرق بين مفهوم وتقدير الذات	38
4-النظريات المفسرة لمفهوم الذات	39
5-وظيفة مفهوم الذات	44
6-أنواع مفهوم الذات	45
7-أبعاد مفهوم الذات	46
8-خصائص مفهوم الذات	47
9-تطور مفهوم الذات لدى الفرد	49
10-العوامل المؤثر في تكوين وتشكيل مفهوم الذات	50
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	59
1-المنهج المتبع في الدراسة	59
2-مجتمع الدراسة	59
3-الدراسة الاستطلاعية	60
4-وصف أدوات جمع البيانات	60
5-الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة	62
6-الدراسة الأساسية	66

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	**66**
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية	
1-عرض نتائج الدراسة الميدانية	**69**
2-مناقشة نتائج الدراسة الميدانية	**70**
3-خلاصة عامة	**75**
4-اقتراحات	**75**
قائمة المراجع	**78**
الملاحق.	**85**

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أوزان العبارات الايجابية والسلبية للاستبيانين	62
02	قيمة (ت) بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا لمقياس مفهوم الذات	63
03	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس مفهوم الذات	63
04	معامل ألفا كرونباخ لمقياس مفهوم الذات	64
05	قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا لمقياس التوافق النفسي	65
06	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التوافق النفسي	65
07	معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي	65
08	يوضح توزيع أفراد العينة من حيث العدد والنسبة	66
09	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي	69
10	قيمة معامل بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي	69
11	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي	70

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	ملخص تعريف التوافق	20
02	ملخص لنظريات التوافق النفسي	33

فهرس الملاحق

الرقم	**عنوان الملحق**	**الصفحة**
01	استبيان مفهوم الذات	85
02	استبيان التوافق النفسي	88

مقدمـــــــة

مقدمة:

يعتبر الإنسان السوي ذلك الكائن الذي يبحث دائما عن الأفضل فهو يهتم بترقية نفسه ويعمل على تحقيق السعادة والتوافق بشكل عام ويحاول دائما تجنب كل ما يعكر صفو حياته ليرتقي بنفسه عبر مراحل نموه المختلفة، وهذا يتطلب منه بالضرورة تكوين مفهوما ايجابيا عن ذاته وتقبلها كما هي، والتي يستطيع من خلاله تحديد قدراته وإمكانياته، حيث اهتم العلماء بمفهوم الذات لما له من أهمية في حياة الفرد وشخصيته وتفاعله وتوفقه مع بيئته لذا نجد أهمية ودور التنشئة الأسرية والاجتماعية وانعكاسها الذي يبدو جليا ووضحا على حياة الفرد ومستقبل علاقته مع الأشخاص الذين يشكلون الواقع من حوله وسلامة اندماجه وسطهم وقدرته على مجابهة ضوابط الجماعة وقوانينها، وقدرته على تحقيق التوافق النفسي من خلال إشباع حاجاته الفطرية والمكتسبة وحصوله على الاستقرار النفسي والرضا عن الذات و خلق السعادة معها ومع الآخرين.

وتشتمل هذه الدراسة على جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي حيث يضم الجانب النظري ثلاثة فصول وهي كالتالي:

الفصل الأول هو مدخل عام للدراسة يضم، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهميتها، أهداف الدراسة، حدود الدراسة، التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة وجملة من الدراسات السابقة.

وتضمن الفصل الثاني: التوافق النفسي وتعريفه، مستوياته، أنواعه، معايير قياسه، واهم النظريات المفسرة للتوافق النفسي، معايير قياسه، مستويات التوافق والعوامل المعينة على التوافق والعوامل المعيقة له.

والفصل الثالث احتوى: مفهوم الذات، النظريات المفسرة له، وظيفة مفهوم الذات، خصائص مفهوم الذات، أبعاد مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه.

أما الجانب الميداني فيتضمن فصلين: أولا الفصل الرابع ويتضمن أهم الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية، منهج الدراسة، عينة الدراسة الميدانية الاستطلاعية والأساسية،

أدوات جمع البيانات ووصفها، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

والفصل الخامس والأخير تضمن عرض لنتائج الدراسة الميدانية وفرضياتها، ثم تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الإجرائية، استنتاج عام للفصل.

وفي الأخير تناولت الدراسة جملة من الاقتراحات التي قد تكون انطلاقة لدراسات وبحوث مستقبلية.

الجانب النظري

الفصل الأول:

مدخل عام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2-تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4-التعاريف الإجرائية للدراسة

5- أهداف الدراسة

6- أهمية الدراسة

7- الدراسات السابقة

1-اشكالية الدراسة:

تتكون الحياة الإنسانية من عدة عناصر متداخلة ومتشابكة في بينها الكل منها يؤثر في العنصر الواحد و العنصر الواحد يؤثر في الكل، وهذا يميز حياة البشر عن باقي المخلوقات والكائنات في هذا الكون ويعطيها طابع الصعوبة والتعقيد.

فامتلاك الإنسان لخاصية العقل والتفكير، وبالتالي القدرة على الاختيار والتصرف بحرية، جعل منه بالمقابل مسؤولا عن ما يختاره وينتقيه من تصرفات وأفعال، وعن ما يحمله من أفكار ومفاهيم واعتقادات تجاه نفسه واتجاه غيره.

فكما نعلم انه من الحقائق المثبتة علميا ومما أثبتته نظريات علم نفس الحديث، أن سلوك الأفراد وتفاعلهم في ما بينهم أو مع مواقف وعناصر البيئة المحيطة، مرهون بمجموعة من الجوانب الشخصية للفرد وكذا بنوعية الأفكار والقيم التي يحملها الفرد تجاه نفسه وتجاه المواقف التي تقابله.

لذى نجد على سبيل المثال شخصا يعاني من القلق الشديدعندما يتقدم لحديث ودي مع رئيسه أو شخصا من الجنس الآخر أو أي شخص على

درجة معينة من الأهمية أو الجاذبية له أن قلقه في الحقيقة يترجم عن نفسه في أشكال متعددة ومتصاحبة وتحدث جميعا في وقت واحد: إذ تشتد ضربات قلبه وتزداد سرعة تنفسه كدلالة على الانفعال ويتلجلج في الكلام ويحمر وجهه وربما يتكلم مع نفسه بصوت غير مسموع بأنه إنسان فاشل وعاجز ومهمل وهذه قيمة سلبية نحو الذات أو تفكير خاطئ وسلبي. (إبراهيم، 1980، 21)

وهذا بدوره يرجع إلى مجموعة الخبرات والتجارب التي سبق للفرد أن تعرض لها واكتسبها وبالتالي تكونت لديه مفاهيم واستنتاجات وقيم فكرية معينة تجاه نفسه أو تجاه محيطه.

فالإنسان مفطور على التعلم من ما يتعرض له بشكل مكرر ومستمر فكما يتعلمه بالتكرار يعود ليكرره في شكل استجابات وسلوكيات وردود أفعال تلقائية ناتجة عن تفاعله مع البيئة وتعلمه واستقرائه المستمر لما يدور حوله سواء في تعاملاته مع البشر أو نحو

الأشياء. وكذلك رؤيته لتصرفات وتعاملات من حوله، لان الإنسان كائن اجتماعي بطبعه فهو يسعى للولوج داخل مجتمعه وانصهاره فيه على جميع الأصعدة وهذا مستند إلى أن اهتمام علماء النفس اتجه نحو دراسة الانفعالات الموجودة عند الطفل في فترة حياته الأولى وخلصت جميع الدراسات بان الانفعالات لدى الطفل تنشأ كأنماط سلوكية مكتسبة يتعلمها الفرد كما يتعلم أنماط سلوكه الأخرى وذلك من خلال عدة طرق منها محاكاة وتقليد سلوك الكبار خصوصا المقربون.(الفرخ وتيم، 1999، 65)

وهذا ما يجعله يتبنى بالضرورة مفاهيمه وردود أفعاله ووجدانه ويتوصل به الأمر انه يشتق مفهومه وإدراكه لذاته من واقعه ومن التعاملات التي تعرض لها الفرد خلال فترات حياته الأولى، وبالتالي هذا التعريف الذي سيتبناه الفرد عن شخصه وعن تعبيره لكينونته سيؤدي به لاحقا إلى التعامل مع ظروف الحياة والمواقف التي تعترضه بناءا عليه وهنا تحتم نوعية المفهوم المتبنى حول الذات الفردية للشخص بالضرورة إلى ظهور نوعية تعامله مع البيئة المحيطة ومدى تأقلمه وتوافقه معها. حيث نجد أن روجرز قد وضع تسعة عشر قضية موضحا بها خصائص الذات وعملها وتأثيرها على السلوك والإدراك. وسنذكر أهم هذه القضايا:

_ تتكون بنية الذات من خلال التفاعل بين الكائن البشري وبيئته التي يعيش فيها، خاصة الأشخاص المحيطين بالفرد.

_ يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والعضوية للكائن البشري بان تصبح متمثلة في مستوى رمزي وذات علاقة وثيقة ببنية الذات، أي قد ترفض الذات بعض الخبرات التي لا تتفق مع بنائها.

ولان التوافق مفهوم خاص بالإنسان ويعبر عن سعيه المستمر لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وحلها بأنسب الطرق والحلول التي تتطلب أحداث تغيرات وتعديلات مستمرة وصوله وتمكنه من الانسجام والتوافق مع نفسه ومع ما تتطلبه البيئة المحيطة به سواء الاجتماعية أو المادية، لذى نجد في اغلب التعريفات التي تناولت مفهوم التوافق النفسي تفسره على أنه عملية دينامية مستمرة، أي هو عبارة عن عملية تغيير وتعديل مستمرة كما جاء في تعريف موسى للتوافق (1981):بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد

مستهدفا سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى. (الحربي، 2003، 30)

وهذا ينبهنا لفكرة أن وصول الفرد للتوافق سواء مع نفسه أو بيئته يتطلب منه تعديلات وإحداث تغيرات مستمرة لسلوكاته والتي هي تعد مسؤولة عليها بالضرورة العمليات العقلية النفسية والتي أطنبنا القول بأنها نتاج لإدراكات عقلية ومفاهيم وتصورات الفرد، فهي تخضع للعديد من العمليات العقلية النفسية التي تجتمع فيما بينها لتشكل في النهاية وكمحصلة نمط السلوك وتعامل الفرد تجاه نفسه وتجاه البيئة وبالتالي يترتب عليه مدى التوافق والانسجام ونوعية ومدى نجاح الفرد في إشباع حاجاته والالتزام بواجباته تجاه نفسه وتجاه مجتمعه ومن هنا يتعين تلازم وارتباط المتغيرات النفسية وتلازم وجودها ودرجته. ولقد أوضحت أبحاث باندورا Bandura) (1977إن الاعتقاد في قدرة الفرد على التغيير الناجح للسلوك مؤشر على التغيير الفعلي للسلوك. لذا اعتقاد المريض في قدرته على تغيير السلوك بنجاح هام في الشروع في تغيير السلوك، ولذى يتمثل دور المعالج النفسي في تشجيع فعالية الذات من خلال التعزيز الايجابي للسلوك ومن خلال إرشاد المريض نحو نقاط ناجحة اتخذت أو يحاول المريض اتخاذها نحو تغيير السلوك بوجه عام. (هوفمان، 2012، 46)

وبما إن الدراسة الحالية ستتناول البحث والكشف عن درجة ارتباط ونوعية العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، والذي تعد حياته الجامعية من مراحل حياته الحساسة، فهي قد تكون مرحلة عادية كغيرها من المراحل الدراسية التي مرت بالطالب خلال سيرته الدراسية أو قد تمثل مرحلة انعطاف حياتية يمكن أن تؤدي به إلى التوقف التام والعزوف عن مزاولة الدراسة، لان هاته المرحلة تظهر و تكشف عن قدرة الطالب الجامعي على تحمل مسؤوليته المادية والنفسية ومدى قدرته على التوافق مع البيئة بكل عناصرها: الدراسة، الزملاء، النشاطات الاجتماعية فالمرحلة الجامعية تعد بمثابة مرحلة انفصال واستقلال نسبي عن المصدر الأول للرعاية والدعم النفسي والمادي وبالتالي النجاح فيها أو الفشل يرتبط بعناصر عديدة لدى الفرد أو الطالب الجامعي ويكشف لنا عن عدة نواحي خاصة بالإنسان عموما كنمط الشخصية وسماتها، والذكاء

الشخصي والعاطفي، وإدراك الطالب ومفهومه عن ذاته و صحة تلك المفاهيم وصلاحها عن نفسه وعن البيئة.

كما كشفت البحوث النفسية والتربوية عن أن الطالب محور هام في العملية التعليمية، ومن ثم يجب العمل على إنمائه من جميع جوانب شخصيته وليس من الناحية العقلية فقط، أي يجب أن تكون عملية تربوية شاملة تتناول الطالب ككل لا يتجزأ، له ميوله ورغباته واستعداداته وله جوانبه العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية.
(بوصفر، 2011، 107)

لذى وانطلاقا من هذا الطرح نستطيع طرح التساؤل التالي بالشكل التالي:

-ما طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي؟

2- تساؤلات الدراسة:

2-1 هل هناك علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي؟

2-2 هل هناك علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الشخصي لدى الطالب الجامعي؟

2-3 هل هناك علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي؟

2-4 هل هناك علاقة بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي؟

وللإجابة على التساؤلات تم صياغة هاته الفرضيات:

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

3-2- الفرضيات الإجرائية:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الشخصي لدى الطالب الجامعي.

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الدراسي.

4- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

4-1 مفهوم الذات:

إدراك الطالب وتقييمه الذاتي لما لديه من خواص نفسية وجسمية واجتماعية و أكاديمية.

4-2 التوافق النفسي:

قدرة الطالب على تحقيق الانسجام والتوازن مع نفسه ومع الأفراد المشكلين لمحيطه الاجتماعي ومحيطه الدراسي المتمثل في العلاقة مع الأساتذة، والتوجه نحو المواد الدراسية وطريقة الاستذكار وتنظيم الوقت

4-3 التوافق الشخصي:

قدرة الطالب على تحقيق الاتزان الانفعالي مع نفسه.

4-4 التعريف الإجرائي للتوافق الاجتماعي:

هو قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم والانسجام مع الأفراد الذين يكونون بيئته الاجتماعية.

4-5 التوافق الدراسي:

قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم والانسجام مع الأساتذة والتوجه نحو المواد الدراسية وطريقة الاستذكار وتنظيم الوقت.

5- أهمية الدراسة:

-الكشف عن مدى ونوعية العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية لدى الطلاب الجامعيين.

-تكمن أهمية الدراسة في أهمية المتغيرات المدروسة بالنسبة لحياة الطلاب الجامعيين وتوازن إنتاجهم وعطائهم الأكاديمي.

-كذلك أهمية المتغيرات المدروسة من حيث هي تعد كأهداف وغايات رئيسية لعلم الإرشاد النفسي حيث يسعى دائما لدراستها ومساعدة الأفراد على النجاح في تحقيقها.

الاستفادة من الدراسة الحالية في بناء البحوث التجريبية والبحث عن الأثر المترتب عن ارتباط هاته المتغيرات ببعضها.

6-أهداف الدراسة:

- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.
- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الشخصي لدى الطالب الجامعي.
- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.
- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي المدرسي لدى الطالب الجامعي.

7- الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي:

_ **دراسة نيس حكيمة 2011:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التوافق النفسي بالحاجات الإرشادية و الرضا عن الدراسة لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي بلغ عدد العينة150 تلميذ وتلميذة من السنة الأولى. واعتمد المنهج الوصفي في الدراسة وتم استخدام مقياس التوافق النفسي لجمع البيانات فضلا عن مقياس كل من الحاجات الإرشادية والرضا عن الدراسة وتم الاعتماد على أساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون والانحراف المعياري واختبار ت. وخلصت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي والحاجات الإرشادية وكذا الرضى عن الدراسة.

دراسة محمد راشد وعيسى علي 2011:

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، شملت عينة مكونة من 203 طالب وطالبة، وتطلب إجراء البحث الاستعانة بأداة البحث:الاستبانة معدة من طرف الباحث تتعلق بالتوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي،

وتولت الدراسة إلى:

_ وجود علاقة ارتباطيه بين كل من التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي.

_ وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث.

_ **دراسة بوصفر دليلة 2011:** هدفت الدراسة الى الكشف عن علاقة التوافق الدراسي بالاستقلال الوالدي لدى عينة من الطلبة الجامعيين المقمين بين سن (18-21سنة) بجامعة مولود معمري بتيزيوزو بلغ عددها 200 مع استخدام الأساليب الإحصائية معامل بيرسون والانحراف المعياري والنسب واختبار ت طالب وطالبة وتوصلت الدراسة الى نفي العلاقة بين أبعاد الاستقلال النفسي الوالدي والتوافق الدراسي وبعد التحليل توصلت الدراسة إلى أن متغير الاستقلال الوالدي جديد على البيئة الجزائرية.

_ **دراسة علي حسين وحسين عبد اليمة 2011:** تمت الدراسة بغرض الكشف عن العلاقة القائمة بين كل من التوافق النفسي والاجتماعي و تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء متمثلة في 120طالب وطالبة مختارين بطريقة عشوائية باستخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث وبتطبيق مقاييس تم جمع البيانات والأسلوب الإحصائي بيرسون لحساب العلاقة بين المتغيرين والتوصل للنتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية بين كل من التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى العينة.

_**دراسة بوشاشي سامية 2013:** هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي والسلوك العدواني بجامعة مولودي معمري بتيزيوزو، اشتملت على عينة قدرها 340 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم الاعتماد على مقاييس كلا من التوافق النفسي الاجتماعي والسلوك العدواني لجمع البيانات.

وتوصلت الدراسة إلى وجود توافق نفسي اجتماعي بنسبة متوسطة لدى طلبة الجامعة، كما توصلت إلى وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين.

_دراسة عبد الرحمان الخالدي 2014:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن التوافق النفسي وعلاقته بالوعي الذاتي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف بالمملكة السعودية، وتم ذلك على عينة 200 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية باستخدام المنهج الوصفي ألارتباطي واستخدام معامل بيرسون والانحراف المعياري. وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من التوافق النفسي والوعي الذاتي لدى العينة المدروسة.

2- الدراسات الخاصة بمفهوم الذات:

_ دراسة مهند عبد العلي:2003

بفلسطين وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومستويات الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبلد الشعور، نقص الشعور بالانجاز) وذلك على عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية حيث تكونت العينة من 312 معلما ومعلمة مع استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات واستخدام معامل بيرسون لحساب قيمة وارتباط المتغيرات المدروسة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-توجد علاقة طردية ذات ارتباط دال إحصائية بين مفهوم الذات وكل من أبعاد الاحتراق النفسي.

– مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة على أبعاد مفهوم الذات باستثناء البعد الاجتماعي حيث كان المستوى ضعيفا

_دراسة زياد بركات 2009: حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي حيث تم اختيار عينة مكونة من 378 طالبا وطالبة وكانت عينة عشوائية متيسرة من مناطق تعليمية مختلفة في الجامعات الفلسطينية، وتم تطبيق مقياس كل من مفهوم الذات ومستوى الطموح من تصميم الباحث، وكذلك استخدم الأساليب الإحصائية كاختبار معامل الارتباط بيرسون والانحراف المعياري والاختبار T test وتوصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباط موجبا بين مفهوم الذات ومستوى الطموح، وان مستوى الطموح ومفهوم الذات بنسبة متوسطة لدى العينة.

_ دراسة منى الحموي 2010: مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسي في مدارس دمشق الرسمية واستقصاء اثر الجنس وبلغ عددهم 180 تلميذ وتلميذة وبينت النتائج عن ما يلي:

-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في أدائهم على مقياس مفهوم الذات ودرجاتهم في التحصيل عند مستوى دلالة 0.01.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث.

_ دراسة علاء القطناني:2011

هدفت الدراسة لمعرفة علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح والحاجات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بلغ عددهم 530 طالب وطالبة موزعين على مختلف الكليات والتخصصات وبعد المعالجة الإحصائية بالنسب والمتوسطات والانحراف المعيار يتم التوصل للنتائج التالية:

-وجود في فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مفهوم الذات ودرجته الكلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي ما عدا البعد الجسمي لمفهوم الذات.

-وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات في الطموح الداخلي بإبعاده ودرجته الكلية وكانت الفروق لصالح مرتفعي مفهوم الذات.

_ دراسة لصقع حسينة 2012:

هدفت الدراسة للكشف عن علاقة مفهوم الذات بتصورات الأمومة لدى الفتاة الجامعية، بجامعة وهران وبلغت العينة ت العينة 360طالبة حيث طبق عليهن اختبار مفهوم الذات بالإضافة إلى استمارة الأمومة ودراسة الحالة واستخدام معامل بيرسون والمتوسطات والانحرافات، وأسفرت النتائج على أن الفتاة الجامعية تسعى للوصول إلى تحقيق مفهوم ذات منسجم وايجابي يسمح لها بالفاعلية والنجاح على جميع أصعدة الحياة المهنية والاجتماعية والشخصية.

- **التعقيب عن الدراسات السابقة:**

يظهر من الدراسات السابقة التي تناولت كل منها متغيرات الدراسة الحالية مفهوم الذات والتوافق النفسي على حدا على حد علم الباحثة، مما شجع على القيام بالدراسة الحالية للكشف عن العلاقة القائمة بين المتغيرين مفهوم الذات والتوافق النفسي لتفادي التكرار وتسليط الضوء على ما هو جديد كما نلاحظ بان هناك تباين في النتائج المتوصل إليها في الدراسات التي تم استعراضها، وهذا راجع إلى اختلاف الباحثين في الغرض من الدراسة والمتغيرات المدروسة، وكذلك عدد أفراد العينة حسب الغرض من الدراسة كما نجد أن الدراسات المطروحة قد اشتركت في الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات واشتركت في استخدام الأساليب الإحصائية، ويتبين أيضا أن اغلبها قامت بالتركيز باختيار طلبة الجامعة تحديدا كعينة بحثية لها وهذا قد يرجع لأهمية هته العينة ومدى حساسيتها بمكان ودرجة تأثيرها وتأثرها بالعوامل الخارجية والمتغيرات من حولها، وبالتالي يكثر الاهتمام بها من قبل الباحثين ونستعرض أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسات:

– فنجد دراسة الباحثة نيس حكيمة قد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي والحاجات الإرشادية وكذا الرضا عن الدراسة لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

– وتوصلت دراسة مومن بكوش إلى وجود علاقة ارتباطيه بين كل من التوافق النفسي الاجتماعي والقيم الاجتماعية كما توصلت إلى انه هناك ارتباط بين كل من الأبعاد التالية (الانفعالي– الأسري– الذاتي) لدى الطلبة الجامعيين.

– دراسة محمد راشد وعيسى علي وقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين كل من التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى العينة، وكذا فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث.

– دراسة بوفير دليلة والتي توصلت إلى نفي العلاقة بين أبعاد الاستقلال الوالدي والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي.

– دراسة بوشاشي سامية والتي توصلت إلى وجود توافق نفسي اجتماعي متوسط لدى طلبة الجامعة، كما توصلت إلى وجود فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين.

– دراسة عبد الرحمان الخالدي وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من التوافق النفسي والوعي الذاتي لدى عينة الدراسة.

– دراسة علي حسين وحسين عبد اليمة حيث توصلت النتائج إلى انه هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الكلية يدل على اختلاف قدراتهم وإمكاناتهم ومستوياتهم.

أما فيما يخص الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات فنجد أن الدراسات توصلت إلى:

– دراسة مهند عبد العلي والتي توصلت إلى النتائج التالية:

– توجد علاقة ارتباطيه طردية بين كل من مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي.

– مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة على أبعاد مفهوم الذات باستثناء البعد الاجتماعي حيث كان المستوى.

– دراسة منى الحموي والتي توصلت إلى:

– وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في آراءهم على مقياس مفهوم الذات، ودرجات التحصيل الدراسة.

– ووجود فروق دالة بين متوسطات درجات الإناث والذكور.

– دراسة زياد بركات 2009: حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي وتم التوصل إلى وجود علاقة موجبة.

– دراسة علاء القطناني حيث توصلت لوجود فروق دالة في أبعاد مفهوم الذات ودرجته الكلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي، ما عدا البعد الجسمي لمفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

– دراسة لصقع حسينة حيث توصلت نتائج هاته الدراسة والتي هدفت إلى الكشف عن مفهوم الذات وعلاقته بتصورات الأمومة لدى الفتاة الجامعية. وتوصلت إلى أن الفتاة الجامعية تسعى للوصول إلى مفهوم ذات ايجابي ومنسجم يسمح لها بالفاعلية والنجاح على جميع أصعدة الحياة المهنية والاجتماعية والشخصية.

الفصل الثاني:

التوافق

النفسي

تمهيد

1-ظهور مفهوم التوافق النفسي

2-تعريف التوافق النفسي

3-التوافق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم

4- مستويات التوافق النفسي

5-أبعاد التوافق النفسي

6- معايير قياس التوافق النفسي

7- العوامل المعينة على التوافق النفسي

8- العوامل المعيقة للتوافق النفسي

9-النظريات المفسرة للتوافق النفسي

تمهيد

تتضمن الحياة القيام بعمليات التوافق بصفة مستمرة، فحينما يشعر الإنسان بدافع معين فانه يقوم عادة بنشاط يؤدي إلى إشباع هذا الدافع من اجل تحقيق التوازن بين حاجاته ورغباته ومتطلبات البيئة المادية المحيطة به، ومن ثم خفض التوتر الذي يثيره الدافع.

فالشخص المتوافق هو الذي يتصف بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، وهو الذي يتحمل عناء الحاضر من اجل المستقبل متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجما مع معايير مجتمعه.

لذلك فالتوافق غاية يسعى إليها كل فرد يحيا حياة أمنة ومطمئنة،

وتكون له القوة والدراية في التصرف في أمور حياته.

فمعظم سلوكيات الفرد ما هي إلا محاولات من جانبه لتحقيق التوافق النفسي والذي سنتطرق له بشيء من التفصيل في هذا الفصل.

1-ظهور مفهوم التوافق النفسي:

إن أول من استخدم هذا المفهوم كان في علم البيولوجيا حيث كان مصطلح التكيف هو المصطلح السائد الاستخدام وكان هذا المفهوم هو حجر الأساس في نظرية التطور لداروينDarwin ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي (التكيف) وأعادوا تسميته بالتوافق Adjustment ويمثل التكيف والتوافق زاوية وظيفية بالنظر إلى السلوك الإنساني والحيواني وفهمه وهذا يعني إن السلوك ينظر إليه على إن له وظيفة التعامل أو التحكم في الحاجات التي تفرضها البيئة على الفرد ومن ثمة فانه يمكن فهم سلوك الإنسان أو الحيوان باعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة من الحاجات الفيزيقية أو عملية توافق مع الحاجات النفسية. (صالحي، 2013، 70)

2- تعريف التوافق النفسي:

التوافق كما جاء في لسان العرب يعني: الملائمة ووافق الشيء أي لائمه، والتوافق: التآلف والتقارب وهو نقيض التنافر والتصادم، والتوافق سلوك موجه للتغلب على العقبات والصعوبات، والآليات التي يتعلمها الإنسان في صراعه مع الحياة، والتي يسعى من خلالها إلى إشباع حاجاته وإرضاء دوافعه، وتخفيف توتراته، ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا، وهو مسألة شخصية، تعمل فيها خبرة الشخص، والمواقف التي تحيط به.

ولقد عرف التوافق بتعريفات عديدة نذكر بعض منها:

تعريف الرابطة الأمريكية للطب النفسي: يتميز اضطراب التوافق بحدوث أعراض انفعالية أو سلوكية، خلال ثلاثة أشهر من بدء الضغط النفسي، وهو استجابة لواحد أو أكثر من الضغوط، ولمجرد زوال الضاغط فان الأعراض لا تدوم لأكثر من ستة أشهر، وهذا الاضطراب يكون حادا إذا استغرق أقل من ستة أشهر، ومزمنا إذا استغرق ستة أشهر أو أكثر، وتكون الأعراض ذات دلالة إكلينيكية إذا كان هناك كرب زائد، اختلال في الأداء الاجتماعي أو المهني أو الدراسي، المزاج المكتئب، البكاء، مشاعر اليأس، العصبية، القلق، وعند الأطفال الخوف من الانفصال عن الشخصيات المهمة التي يرتبط بها وردود الأفعال غير التكيفية مثل الشكاوى الجسدية، الانزواء الاجتماعي، الخمول في العمل أو الدراسة.(السماك وآخرون، 2001، 109)

تعريف ولمان للتوافق: بأنه قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها.(نيس، 2011، 44)

ويعرفه كمال الدسوقي التوافق على أنه: الشعور بالرضا عن النفس وراحة البال والطمأنينة وذلك نتيجة القدرة على التكيف مع البيئة ومع الآخرين. (الدسوقي، 1985، 32)

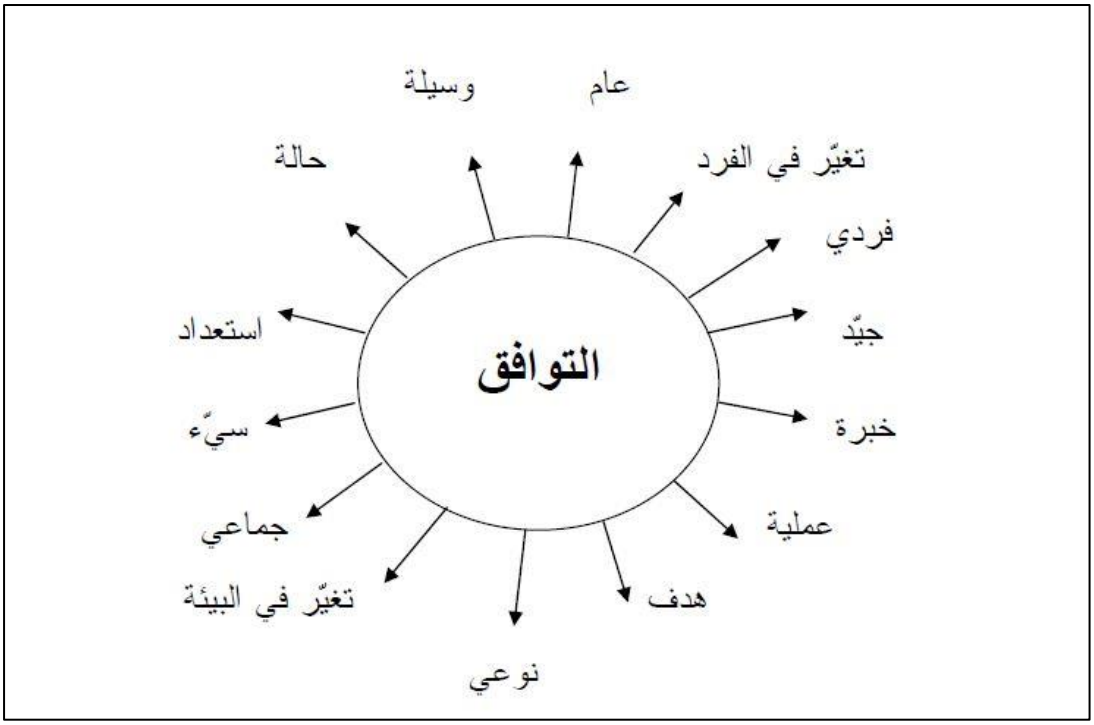
ويعرفه موسى 1982 بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه بإحداث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى. (سفيان، 2004، 152)

كذلك يعرف التوافق على انه عملية ارتقائية ذلك ان التوافق لا يمكن التعرف عليه الا بالرجوع الى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد. (بركات، 2006، 09)

و يعرفه لازاروس الى ان أنشطة الانسان انما هي تكيفات لانواع مختلفة من المتطلبات البدنية و السيكولوجية. (الشريف، 2004، 17)

ويمكننا أن نستخلص من هاته التعريفات أن التوافق النفسي هو بمثابة عملية انسجام وتوازن مستمرة يسعى لتحقيقها الفرد من خلال الموازنة بين متطلبات نفسه ومعايير البيئة الخارجية.

و يمكننا تلخيص تعريف التوافق النفسي في المخطط التالي:



شكل رقم (01): يوضح ملخص تعريف التوافق النفسي

(بوصفر، 2011، 89)

3- التوافق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم:

ارتبط مفهوم التوافق ببعض المفاهيم لدرجة الخلط بينهما أو إطلاق نفس المعنى على المفهومين وسنتناول بعضها فيما يأتي:

3-1-التوافق والتكيف:Adaptation

أن التكيف مفهوم يرتبط بالجوانب الحسية والجسمية عند الكائن الحي بصورة أكبر، بينما يرتبط التوافق بالجوانب الاجتماعية أي ما يخص الإنسان دون الحيوان. لذى يكمن الفرق بين مفهوم التوافق والتكيف في كون أن التكيف أشمل من التوافق لأنه يشمل الإنسان والنبات والحيوان، أما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل بين الإنسان والآخرين، والتكيف يتضمن المسايرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها، وكذلك يلغي دور الفروق الفردية بين الناس، أما التوافق النفسي فيظهر جانب الإرادة البشرية في تغيير الواقع نحو الأفضل، وهو بهذه الروحية أساس لتطور البشرية بما يمتلك الإنسان من قدرات مبدعة. وهناك من اعتبر التوافق مفهوما اعم من التكيف، على أساس أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية، والتوافق يشمل النفسية والاجتماعية.

بحيث تصبح عملية تغيير الفرد لسلوكه ليتسق مع غيره، بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية عملية توافق، وتصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف، ومنهم من نظر إلى التوافق على انه ثمرة للتكيف، وأن سوء التوافق هو عدم القدرة على ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي. (مقبل، 2010، 10)

3-2- التوافق والصحة النفسية Santé mental:

تعريف فهمي الذي يرى أن الصحة النفسية هي علم التكيف والتوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية.

ويعرفه القريطي الصحة النفسية بأنها: حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية

الموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية.

ويرى كيلاندر kilander بان الصحة النفسية تقاس بمدى قدرة الإنسان على التوافق مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه بقدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة.(مصطفى، 1998، 18)

4- مستويات التوافق:

يشمل التوافق جميع مجالات حياة الإنسان البيولوجية، والاجتماعية، والنفسية، لأن الكيان الإنساني يعمل في وحدة متناسقة ومتكاملة، مترابطة في نظام فريد يشهد على إعجاز الخالق، وفيما يلي توضيح للمستويات الرئيسية للتوافق التي تشتمل عليها شخصية الإنسان وهي:

4-1- التوافق على المستوى البيولوجي:

الإنسان كائن حي يبحث دائما عن طرق جديدة لإشباع حاجاته، وإلا أصبح عرضة للموت، وعليه فإن التوافق مع الظروف المتغيرة عملية مستمرة ومرنة يقوم بها الإنسان طوال حياته، وهناك إدراك من جانب الإنسان لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بينه وبين البيئة من حوله. (العابدي، 1999، 54)

4-2-التوافق على المستوى الاجتماعي:

الحياة سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته، والإنسان السوي لديه القدرة على القيام باستجابات متنوعة تلاؤم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه. (شافر، 1966، 14)

وتتفق مع الأساليب السائدة في مجتمعه، وتكون مرنة وقابلة للتشكل وفقا للمعايير الثقافية، وعندما يتوافق الفرد في علاقاته الاجتماعية فإنه يحدث تغييرا للأحسن.

4-3-التوافق على المستوى السيكولوجي:

لا يعتبر الفرد غير الواقعي والمحبط شخصا متوافقا، أما الذي يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته فإنه يعتبر شخصا حسن التوافق؛ لأن العقبات والصراعات لا تعوق قدرته على الإنتاج، فالتوافق النفسي يقوم على تحقيق نوع

من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل، أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى، والإنسان السوي يتعلم إرجاء الإشباع العاجل في سبيل ما سيحققه من إشباع أجل، مما يعني أنه يتمتع بالنضج الانفعالي. (نيس، 2011، 48)

5-أبعاد التوافق:

للتوافق النفسي العديد من الأبعاد نذكر منها:

5-1- التوافق الشخصي:

السعادة مع النفس والثقة بها، والرضا عنها، والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والتمتع بالأمن الشخصي والسلام الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط الأهداف وتوجيه السلوك والسعي لتحقيقها، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وتغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في مراحله المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي.(بن ستي، 2013، 13)

5-2-التوافق الاجتماعي:

ويتضمن الذكاء الاجتماعي، والسعادة مع الآخرين، والاتزان الاجتماعي، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي، والتغيير الاجتماعي، والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع، والتفاعل السليم، والعلاقات الناجحة مع الآخرين وسهولة مخالطتهم وتقبل نقدهم، والسلوك العادي مع أفراد الجنس الأخر، والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (حداوسي، 2013، 71)

5-3- التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي، الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه العناصر بدوره كاملا ومتعاونا مع بقية العناصر. (الجموعي، 2013، 85)

5-4- التوافق الدراسي:

قدرة مركبة تعتمد على بعدين أساسيين هما البعد العقلي والبعد الاجتماعي، فاستيعاب الطالب لمواد الدراسة تحدد اتجاهاته نحو هذه المواد وتنظيم وقته وطريقته في المذاكرة، كما ان قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه يساعده على توافقه الذاتي وسماته الشخصية التي تمكنه من الاشتراك في النشاط الاجتماعي والثقافي للحياة الدراسية مما يحقق توافقه الدراسي. (راشد، 2011، 709)

5-5-التوافق المهني:

ويمثل في الرضا عن العمل، وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علما وتدريبا، والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع رؤساء الأعمال والزملاء، والاستقلال في المهنة، والانجاز والكفاءة والإنتاج. (حولي، 2012، 27)

5-6-التوافق الأسري:

السعادة مع الأسرة، عن طريق التماسك الأسري، والاستقرار الأسري، والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة، وسلامة العلاقة بين الوالدين كليهما، وبينهما وبين الأولاد، وسلامة العلاقات بين الأولاد بعضهم لبعض، وتحقيق الحب والثقة وقضاء أوقات الفراغ معا ويمتد التوافق الأسري ليشمل التوافق مع الأقارب. (سرى، 2000، 36)

5-7-التوافق الانفعالي:

يتمثل في الذكاء الانفعالي والهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي، والسلوك الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات. (بدرة، عبيد، 2011، 42)

6-معايير قياس التوافق:

يوجد عدد من المعايير للحكم على مستوى التوافق النفسي للفرد، وقد وضح (الشيخ، 2003،122)

الفكرة التي يقوم عليها كل معيار على النحو التالي:

6-1- المعيار الإحصائي: غير المتوافق وفق هذا المعيار ينحرف عن متوسط توزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك.

6-2- المعيار الثقافي: وينظر هذا المعيار لكل سلوك يتجاوز ما أقره المجتمع وثقافته بأنه سلوك غير متوافق.

6-3-المعيار الذاتي: ينظر للتوافق على أنه خبرة ذاتية، فإذا شعر الفرد بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

6-4-**المعيار الطبيعي:** يشتق التوافق طبقا لهذا المعيار بناءا على قدرة الإنسان على استخدام الرموز، و طول فترة الطفولة لديه، والشخص المتوافق هو الذي اكتسب المثل، ولديه القدرة على ضبط الذات، والإحساس بالمسئولية الاجتماعية، لأن ذلك من معالم الشخصية المتوافقة.

6-5-المعيار النظري: ويعتمد تحديد التوافق، وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فالتحليلين يحددون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، والسلوكيون ينظرون إلى التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات.

6-6-المعيار الإكلينيكي: ويتحدد مفهوم التوافق بناءا على هذا المعيار في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالشخص المريض يعتبر غير متوافق نفسيا.

6-7- معيار النمو الأمثل: يستند هذا المعيار في تحديد الشخصية المتوافقة إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من المرض. مظاهر التوافق النفسي حدد علماء النفس مجموعة من الصفات يمكن من خلالها الحكم على ما إذا كانت الشخصية متوافقة نسبيا أم غير متوافقة، أشار إليها كل من: (عبد المتجلي، 2004،14-19)

وتتمثل فيما يلي:

1- صورة الذات الجيدة.2 – تحقيق الذات. 3 – مواجهة الأزمات. 4– التوافق الاجتماعي. 5 – الاتزان الانفعالي. 6– تحمل المسئولية. 7 – الشعور بالسعادة 8 – اتخاذ أهداف واقعية. 9 – القدرة على التضحية. 10 – النجاح في العمل. 11 – الراحة النفسية. 12 – الخلق الرفيع. 13– السلامة من الأمراض الجسمية. (جاسم، 2005، 19-23)

7- العوامل المعينة على التوافق: يعتبر التوافق النفسي حالة يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه أن يتغلب على الصعوبات العادية في الحياة، وأن يعمل بإنتاجية مثمرة، وهناك مجموعة من العوامل المعينة للإنسان لكي يكون متوافقا، ومن أهمها:

1-الرضا بالقضاء والقدر.

2-إشباع الحاجات الأولية، والثانوية.

3-تقبل الإنسان لذاته.

4-معرفة الإنسان لنفسه.

5- توافر مجموعة من القيم.

6- الثبات الانفعالي.

7- المسالمة.

8- التفكير العلمي واتساع الأفق.

9- المرونة.

10- توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية. (نيس، 2011، 50)

8-العوامل المعيقة للتوافق:

يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى آخر حسب البناء أو التنظيم التكاملي الديناميكي الذي يتميز به الفرد، والذي يتكون من محصله التفاعل المستمر بين جوانب الفرد الجسمية، والنفسية، والعقلية والانفعالية مع مؤثرات البيئة المادية، والاجتماعية.

وهناك مجموعة من العوامل المعيقة للتوافق ومن أهمها:

1- الميول الشاذة.

2- سوء حالة الفرد الصحية.

3- ضعف القدرات الخاصة.

4- خلل الغدد.

5- نقص الذكاء.

6- ضعف الإدراك والانتباه.

7- الشكل العام والعاهات والتشوهات. (بطرس، 2008، 121)

9- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

إهتم العديد من العلماء النفسيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات، والتفسيرات حول شخصية الإنسان، ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية، والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، فالتوافق مصطلح مركب و غامض الى حد كبير لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية و بتعدد النظريات و الأطر الثقافية المتباينة (شاذلي، 2001، 25) وفيما يلي استعراض لبعض تلك النظريات على النحو التالي:

أولا: المنظور الفرويدي: الشخصية من وجهة النظر الفرويدية هي أسلوب الفرد الذي يستخدمه من أجل تحقيق التوافق، هذا الأسلوب يتميز بتأثره بالعوامل السيكولوجية والفسيولوجية، وتتمثل في الغرائز واللبيدو، وتنحصر الغرائز عند فرويد في غريزة الحياة، وغريزة الموت، وتتمثل في العدوان. (العناني، 2005، 29)

ولكي يحمي الإنسان نفسه من التهديد، فإنه يلجأ إلى الحيل الدفاعية؛ للمحافظة على كيانه وأمانه النفسي مثل: الكبت الذي يعد هو حيلة هروبية تلجأ إليها الأنا لطرد الدوافع والذكريات والأفكار الشعورية المؤلمة، أو المحزنة وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور، والنكوص، وهو عبارة عن تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية في التفكير أو

السلوك، حين يعجز عن التغلب بطريقة بناءة على ما يعانيه من كبات أو إحباط أو صراع.. إلخ. (عوض، 1999، 86)

ثانيا: المنظور الأدلري يرى أدلر Adler

أن القوة الدافعية في الإنسان هي الرغبة في القوة، وهي نوع من التعويض عن مشاعر النقص التي تبدأ من الطفولة عندما يرى الطفل أنه أضعف من الكبار المحيطين به جسميا وعقليا، ويدفع به هذا الشعور إلى الكفاح من أجل التفوق والسمو، وما العصاب إلا محاولة سيئة من الإنسان لتحرير النفس من الشعور بالنقص. (سيد، 2001، 92) وسمى أدلر تطوير الإنسان لحياته وتحقيق التفوق على الأخرين الذي يتم بدافع الشعور بالعجز، بـــ (أسلوب الحياة)، وكل فرد فريد في أسلوب حياته، بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها، حيث يدفع الشعور بالعجز الإنسان إلى العمل، وزيادة العمل، وإتقانه من قبيل التعويض عن النقص، والشخص العاجز المصاب بعاهة يضم نفسه إلى طائفة ذوي العاهات، ليفرض على نفسه العضوية في جماعة منفصلة عن المجتمع لظروفها الخاصة فيشعر بشعورهم ويتمشى مع اتجاهاتهم. (العبادي، 1984، 54-55)

ثالثا: منظور التحليليين المحدثين

تري كارين هورني K. Horneyh أن القلق و فقدان الضمان يؤديان إلى العصاب حيث ينمي القلق لدى الفرد أساليب مختلفة لمواجهة ما يشعر به، فقد يصبح عدوانيا أو خاضعا حتى يستعيد الحب الذي فقده، أو يكون لنفسه صورة مثالية؛ ليعوض ما يشعر

به من نقص، أما إيرك فروم EricFrom فيرى بأن الإنسان يريد أن يكون جزءا متكاملا من العالم من حوله، وإذا انفصل عن العالم، أحس بالعجز وقلة الحيلة، وإخفاق الإنسان في إشباع ميوله يولد العصاب لديه، وترى أنا فرويد A.Freud بأن العصاب صادر عن (الأنا – الذات) ويصدر عنها أيضا الحيل اللاشعورية العقلية، كحلول دفاعية، أو هروبية، ويعتقد تيودور رايك R.Reik بأن العصاب نتيجة لفقدان الثقة بالنفس، ويرى رولومي R.May أن القلق هو مصدر الأمراض العصابية النفسية. (نيس، 2011،-53 52)

رابعا: المنظور السيكوبيولوجي:

أسسه أدولف ماير Adolf Meyer ويعتقد أن هناك عوامل تؤثر على الفرد وهي: الوراثة، وحياة الجنين، والطفولة، والأمراض، وضغوط الحياة، ومؤثرات البيئة (يوسف، 2001)، وفشل الإنسان في مواجهة الواقع، وعدم قدرته على تقبل طبيعته، والعالم كما هو يؤثر على توافقه النفسي (عكاشة، 1998)، والمخ لا يستطيع أن يفكر تفكيرا سليما إلا إذا كان هناك اتزان غددي، حيث تتحول القوة الداخلية في المخ إلى صور متعددة هي: الطاقة الجسمية، والنفسية، والعقلية، وهناك نوعان من الطاقة (الإيجابي، والسلبي)، وتوجه الطاقة الحيوية عن طريق (الشعور الواعي، والشعور غير الواعي)، وللشعور غير الواعي معنيان، الأول: سبق تكوين الشعور كابتسامة الطفل بعد الولادة التي ليس لها معنى في ذهنه، والثاني: هو الحالة التي تترسب فيها الخبرات إلى اللاشعور، وتثبت لتظهر في وقت آخر، وتتجه الطاقة التفاؤلية والتشاؤمية بغير وعي أو ضبط في الاضطراب النفسي، والجهاز الجسمي، والنفسي، والذكاء، والقدرات الخاصة هي الأجهزة المسئولة عن النجاح في المواقف الاجتماعية. (نيس، 2011، 53)

خامسا: المنظور السلوكي: يرى بافلوف Pavlov أن الاضطراب النفسي ينجم من اضطراب بين استجابة الكف والاستثارة، وهي استجابات تعتمد على تكوين الفرد، وتنشأ الأمراض النفسية من أفعال منعكسة خاطئة تتكون بتأثير تفاعل عاملي البيئة والوراثة، وهي أنماط من السلوك المتعلم الخاطئ للتخفيف من آلام القلق، يعززها إحجام المريض عن القيام بأي عمل يؤدي إلى مخاوفه مما يثبت المرض لديه، ويفترض برتوبوبوف الروسي PROTOPOPOV وجود بؤرة الاستثارة في (الهيبوثالاماس) تؤدي إلى حدة جميع الأفعال المنعكسة التي تمر خلال طبقات ما تحت القشرة، والسلوك التوافقي يشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم، حيث يكتسب الفرد العادات المناسبة والفعالة التي سبق أن تعلمها، وأدت إلى خفض توتره، أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وأصبحت فيما بعد سلوكا توافقيا يستدعيه كلما وقف في ذات الموقف نتيجة التدعيم. (الكفافي، 1968، 11)

سادسا: المنظور البيوكميائي:

ويقوم على فكرة وجود ارتباط بين التغيرات الكيميائية، والتغيرات النفسية الانفعالية، حيث يكشف الأفراد الذين تعرضوا للصدمات عن استجابات فيزيولوجية وكيميائية كالاستجابات المتصلة بالقلب، والارتفاعات في ضغط الدم التي تستمر طويلا... إلخ، فالتغيرات الفيزيولوجية تنبه الفرد، وترفع من حساسيته، وتزيد من قابليته للجرح (عبد الخالق، 2006)، ويزداد إفراز الأمينات تحت ظروف الإثارة النفسية، كما أن العوامل النفسية والبيئية تتحكم في إفراز النورادرينالين والأدرينالين.(عبد الخالق، 2006، 38)

سابعا: المنظور الطبي:

تؤكد النظرية العضوية الطبية على أن الأمراض النفسية هي نتاج لإصابات دماغية وأمراض عضوية، ويهتم المشتغلون في الطب النفسي بالجوانب المرضية المرتبطة بالاضطراب النفسي من الناحية الفسيولوجية، على أساس أنها اضطرابات وظيفية ناجمة عن اضطراب التنظيم الهرموني أو الكيميائي لدى الفرد مع إسهام العوامل الوجدانية والبيئية، وإذا تعين الخلل وعولج انتظمت الصحة النفسية، ويهتم أصحاب هذا الاتجاه

باستخدام الأدوية والتدخل الجراحي لإزالة الأعراض بأي وسيلة بغض النظر عن ديناميكية الصراعات النفسية باعتبارها ذات طبيعة كيفية. (فايد، 2003، 102)

ثامنا: منظور النظريات المعرفية:

ويفترض هذا المنظور وجود نموذجين معرفيين: النموذج الأول أسسه بيك ورفاقه Beck & 0therويرى بأن سبب الاضطراب النفسي الأفكار السالبة عن الذات، والخبرات الراهنة، والمستقبل، حيث يؤدي الإدراك السلبي لدى الفرد وتقييمه للموقف إلى المرض، وغالبا ما تكون الأفكار السالبة غير واقعية ومحرفة وغير منطقية، تتحرك عن طريق تفسير خبرات الفرد ضمن حدود الحرمان والنقص والانهزام، أما النموذج الثاني فأسسه سليجمان Seligman ويسمى نموذج العجز المتعلم وقلة الحيلة، ويرى أن التعرض لأحداث خارجة عن نطاق السيطرة وإدراكها في هذا الإطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل (إسماعيل، ب.ت)، فالمريض النفسي تعلم واعتقد بأنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته بالتخفيف من معاناته أو تحقيق

إشباعاته، ومن الأحداث المعجلة الفشل المهني والدراسي، مما يفقد المريض قوته ويجعله ضعيفا في قدراته، فتتزايد لديه الأمراض البدنية، والإحساس بالعجز بدرجة كبيرة، وأشار سليجمان إلى الدلالات الإكلينيكية على الاضطراب الانفعالي حيث يتم في حالة العجز استنزاف كل النورابنفرين Norepinephrine في الدماغ.

ويرى لازاروس و فولكمان LazaruS and Folkman أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التوافق، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته، وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكانياته التي تساعده على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الأخر ذلك، طبقا لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم. (نيس، 2011، 55)

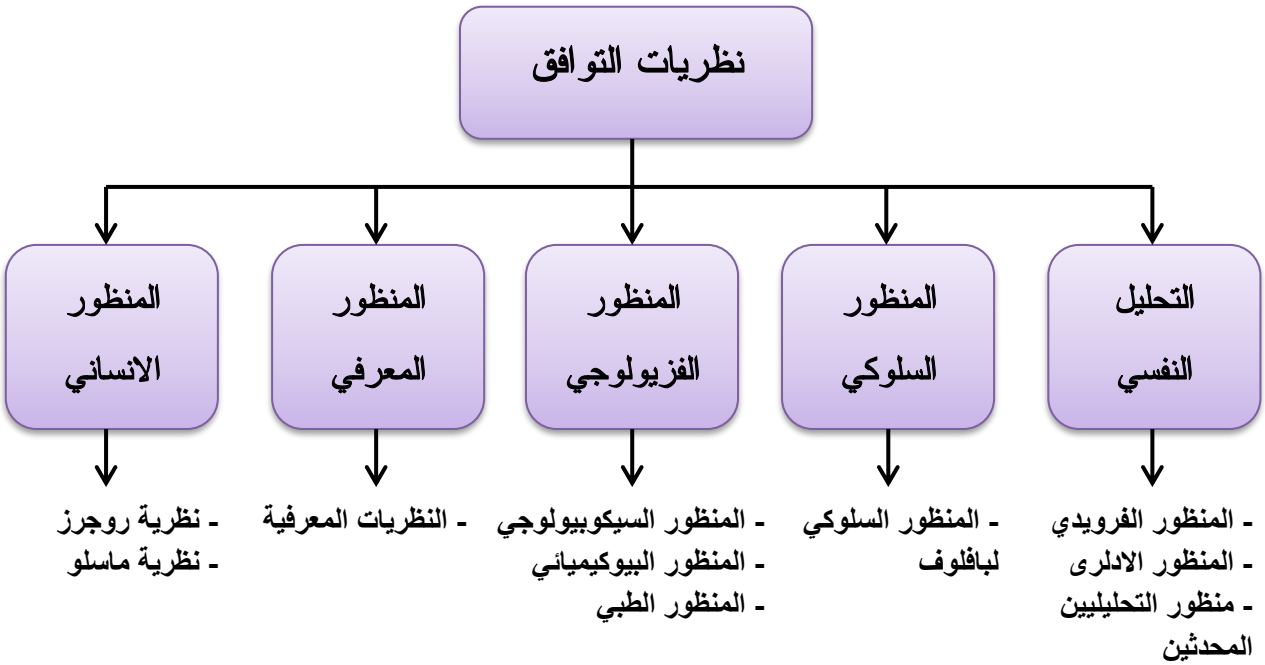
تاسعا: المنظور الظاهرياتي (الفينومولوجي):

ويفسر هذا المنظور طريقة تفسير الفرد للظاهرة من وجهة نظره الخاصة، فمن وجهة النظر الفينومولوجية يظهر سوء التوافق في هيئة أعراض جسمية ومعنوية، تترجم طبيعة الحوار المتقبل بين الذات والعالم بوصف الذات انعكاسا كيفيا للعالم، ويمكن أن تؤثر الحوادث الصدمية من وجهة النظر الفينومولوجية تأثيرا كبيرا على نسق الاعتقاد والمشاعر لدى الفرد، حيث تؤدي إلى هدم الافتراضات والمعتقدات الرئيسية لدى الفرد، ومن بينها: الاعتقاد في كون الشخص غير قابل للجرح، والاعتقاد بأن الحوادث مرتبة منظمة، يمكن التنبؤ بها، والشعور بالفقد والضياع، وفقد الثقة في الذات، والاعتقاد بأن العالم أمن، وفقد الثقة بالأخرين، وفقد الهوية، والشك في أن الناس موثوق بهم ويستحقون الاقتراب منهم والاتصال بهم، وتحطيم شعور الفرد بالأمن والأمان، ويرى زيور أن الاضطراب النفسي ناجم عن تدهور القدرة على الصيرورة التي يترتب عليها انخفاض الشعور بالوجود أي الشعور بالكينونة، ولا معنى للكينونة بغير الصيرورة، وهذا الشعور بالنقص في الكينونة يصل ذروته في الحالات الشديدة، ويعني ذلك الموت النفسي. (نيس، 2011، 56)

عاشرا: المنظور الإنساني

يؤكد أنصار الاتجاه الإنساني على أن الإنسان يجاهد لكي يحقق ذاته كإنسان، من خلال تحقق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، حيث يسمح الناس للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي، ومن ثم يدركونها بدقة، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة، لأن تمنع من الدخول في الشعور، وتدرك من غير دقة، حيث يشعرون بتهديد الخبرات التي تتصارع مع مفاهيم الذات. (دافيدوف، 1992، 17)

وينتج سوء التوافق عند أصحاب هذا الاتجاه عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن الذات، فمثلا يرى روجر Rogers أن الشخص الفعال هو الذي يعمل على العيش والسعادة، يتصرف بشكل سوي، يوظف طاقاته إلى أقصى حد، وسوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الفرد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى. والتوافق كما يرى ماسلو MaSlow يعني الاستمرارية في الكفاح، والفاعلية المستمرة لإشباع الإنسان حاجاته التي تتدرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية، إلى الحاجات النفسية، وقد حدد ماسلو عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها، ونقص الاعتماد على الأخرين، والاستقلال الذاتي، واستمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، والخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي، والعلاقات الاجتماعية السوية، والشعور بالحب تجاه الأخرين، وأخيرا التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة. (نيس، 2011، 56-57)



الشكل رقم (02): يوضح ملخص نظريات التوافق النفسي. (من اعداد الباحثة)

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى التوافق النفسي ومستوياته ومظاهره وطرق قياسه كما استعرضنا أهم معايير قياسه ومختلف النظريات التي تناولت تفسير التوافق النفسي وبذلك يمكن القول أن متغير التوافق النفسي من أهم المتغيرات في حياة الفرد والتي تؤثر بشكل كبير في بناء شخصية الفرد وكذلك مما سبق نلاحظ أن الفرد المتوافق تزيد قدرته على التفاعل والعطاء أكثر داخل المجتمع ويزيد طاقته الإنتاجية وفاعليته نحو مجتمعه واحتمالية نجاحه تكون اكبر وبالتالي تحقيق التوازن لدى الطالب الجامعي أمر مهم لما قد ينتج عنه من نجاح وتميز في الدراسة وفي المشروع المهني المستقبلي.

الفصل الثالث:

مفهوم الذات

تمهيد

1-التطور التاريخي لمفهوم الذات

2-تعريف مفهوم الذات

3-الفرق بين مفهوم وتقدير الذات

4-النظريات المفسرة لمفهوم الذات

5-وظيفة مفهوم الذات

6-أنواع مفهوم الذات

7-أبعاد مفهوم الذات

8-خصائص مفهوم الذات

9-تطور مفهوم الذات لدى الفرد

10-العوامل المؤثر في تكوين وتشكيل مفهوم الذات

تمهيد

لا شك أن ما يحمله الفرد من مفهوم حول ذاته له دور كبير في تحديد سلوكه وشخصيته، حيث أن مفهوم الذات هو الذي يميز الإنسان عن غيره من الكائنات، فالإنسان هو الوحيد الذي يمكنه إدراك ذاته، وحتى نستطيع فهم شخصية الإنسان فلابد لنا من دراسة مفهوم الذات فهو يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وطبيعة المفهوم الذي يدركه الفرد حول ذاته هو الذي يؤثر وبشكل كبير في شخصيته وسلوكه، حيث أن صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته، من خلال ما تعكسه من تصور ورؤية الفرد لذاته واحترامه وتقبله لها، فكلما كان ذلك المفهوم ايجابياً فذلك يعني قرب الفرد من الصحة النفسية، وتلعب البيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الأفراد المحيطون به خاصة أسرته دوراً هاماً في تكوين الفرد لمفهوم الذات الخاص به، وسوف نستعرض في هذا الفصل كل ما يختص بمفهوم الذات، وذلك كي نتعرف وبشكل اكبر على مدى أهميته في حياة الفرد، خاصة وان موضوع الذات يعتبر من المواضيع الهامة والحيوية للكثير من الدراسات النفسية.

1- التطور التاريخي لمفهوم الذات:

"يعتبر مفهوم الذات من الموضوعات التي اختلف علماء النفس حوله قديماً وحديثاً، سواء كان هذا الاختلاف في عملية تمييزه عن المفاهيم الأخرى مثل تقدير الذات، أو تقرير الذات، أو الإدراك الذاتي، وأيضاً حول تداخل مفهوم الذات مع مصطلحات أخرى مثل الأنا والنفس والروح، وكذلك في تحديد تعريفاته كموضوع أو كعملية، ولقد تتبع (حاتي) Hattie، 1992 الخلفية التاريخية لتطور مفهوم الذات من عصر الفلاسفة الإغريق كأفلاطون وأرسطو والذين تناولوا مفهوم الذات كهوية أو تفرد، مروراً بديكارت الذي يراه كجوهر مدرك، إلى الجدل الفلسفي بين مفكري عصر النهضة وعلى رأسهم هيوم، والذين حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير وصولاً إلى المنهج العلمي الذي تبناه جيمس في تفسير مفهوم الذات، والذي صنفها إلى رابعة مستويات أو نطاقات منظمة في بناء هرمي تتمثل قاعدته بالذات الجسمية ورأسه بالذات الروحية (الذات الجسمية – الذات الاجتماعية – الذات المادية – الذات الروحية). أما النظرة المعاصرة لمفهوم الذات فقد تشكلت تاريخياً في أربعة مصادر متميزة وهي:

- علم نفس النمو (اريكسون).
- علم النفس الظاهراتي (روجرز).
- المذهب التفاعلي الرمزي (كولي وميد).
- علم النفس التجريبي (مارش وشافلسون) (محمد، 2008، 65).

2- تعريف مفهوم الذات

2-1-الذات لغةً

وذات الشيء نفس الشيء عينه وجوهره فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط.(ابن منظور، 1988، 31)

2-2-الذات اصطلاحاً:

تعريف ويليام جيمس 1890 و لقد كان اول من تحدث عن مفهوم الذات، حيث يعرفه على انه مجموع ما يطلق عليه الفرد "ملكا لي" ليس جسمه فقط بل قدراته، ثيابه، منزله، سمعته، اصدقاءه، ابناؤه و زوجه، رصيده في البنك... (لصقع، 2012، 120)

"مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن ذاته وما هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه، وإمكانياته، واتجاهه، نحو هذه الصورة، ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو بالواقع (طه وآخرون، 1993، 745).

وهو الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه ونظرته لها، ويكون تفكيره وشعوره غالباً متسقاً ومنسجماً مع مفهومه عن ذاته، وهو مجموعة من القيم والاتجاهات والأحكام التي يملكها الإنسان عن سلوكه وقدراته وجسمه وجدارته كشخص، وهو مفهوم متعلم مكتسب يتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع بيئته. (سمارة وآخرون، 1993، 191)

وكذلك فمفهوم الذات هو "المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسمياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً في ضوء علاقتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل تحت شروط معينة وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية. (عبد المقصود، 1995، 56)

ومفهوم الذات ينشأ من العلاقة بين الذات المدركة والبيئة المحيطة بالفرد، فمفهوم الذات هو ما يراه الفرد بداخله عن نفسه ومفهوم البيئة المحيطة هو كل ما يحيط بالفرد كالعائلة والمدرسة وغيرها.(قنطاني، 2011، 28)

ويعرف مفهوم الذات بأنه "مجموعة من الأبعاد والتصورات التي يراها الفرد في نفسه من خلال مجموعة من الصفات أو السمات أو الخصال الشخصية والانفعالية والدينية والاجتماعية والتحصيلية وسمات الانجاز والارتباط والقيادة والمشاركة الاجتماعية والأسرية". (السعيد، 1998، 11)

ومفهوم الذات هو "عبارة عن مفهوم الفرد وإدراكه للعناصر المختلفة المكونة لشخصيته أو كينونته الداخلية والخارجية ويتمثل ذلك في الجوانب الأكاديمية والجسمية والاجتماعية والثقة بالنفس". (أبو ناهية، 1999، 71)

ومفهوم الذات هو "نظام معقد من المعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة تفاعله مع الآخرين، ويتميز هذا النظام بفاعليته في تحديد أفعال الفرد وإدراكه لما حوله، كما يتميز بأنه قابل للتعديل والتطوير".(جروان، 1999، 475)

ويعتبر مفهوم الذات من المفاهيم متعددة الأبعاد، حيث يعتبر ركناً أساسياً وحجر الزاوية في بناء الشخصية، ويشكل مفهوم الذات للفرد أهمية خاصة، لفهم ديناميات الشخصية والتوافق النفسي، وعليه يمكن تعريف مفهوم الذات على انه، "الوعي بكينونة الفرد، وتنمو الذات وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى للتوافق والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم" (زهران، 2000، 367).

ويرى "كارل روجرز" في نظريته عن الذات أنها تتمايز من المجال الإدراكي الكلي، والذات هي وعي الفرد الموجود ونشاطه، أو هي مجموعة من الخبرات التي تنسب جميعها إلى شيء واحد هو "أنا". (أحمد، 2003، 554)

ويعرف ايضا على أنه كيفية ادراك الفرد لنفسه، و هذه الادراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته في البيئة، و تتاثر على وجه الخصوص بتدعيمات الاخرين المهمين في حياته. (بخش, 26)

تعريف أمل الاحمد: الذات مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة نفسية ومعرفية ووجدانية واجتماعية, تعمل متناغمة ومتكاملة في ما بينها, ويساير هذا المفهوم في نموه وتطوره المراحل النمائية, ويبدأ في التكون منذ السنة الاولى من عمر الطفل, ثم يرتقي تدريجيا بفعل عمليات النضج والخبرة. (الحموي,2010, 117)

ويرى كارل روجرز ان الذات تتمايز من المجال الادراكي الكلي , والذات هي وعي الفرد الموجود ونشاطه ,او هي مجموعة من الخبرات تنتسب جميعها الى شيء واحد هو "أنا".(الفايز,2010, 28)

ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم الذات يمكن الإيجاز بأن مفهوم الذات الخاص بالفرد هو كل شيء يمكن أن يكون له دور أو أثر في الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وإمكانياته وقدراته، والتي يكون لها دور هام في بناء شخصيته بجوانبها المختلفة، والتي يكون للبيئة المحيطة به من أثر ولما تحمله هذه البيئة من قيم ومعتقدات الأثر الكبير في هذا المفهوم، وفي مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية نتيجة لمفهومه لذاته.

3-الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

تقدير الذات: هو تقييم الفرد لأهميته وقيمته مما يشكل دافعا للشعور بالفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعورا بالنقص

أما مفهوم الذات كما قلنا سابقا: هو فكرة وتقييم الفرد لنفسه ككل من حيث مظهره وقدراته وإمكاناته واتجاهاته وكذا قراراته وانجازاته.

حيث أشار كينيث فوكس FOX إلى الفرق بين المفهومين قائلا بان مفهوم الذات يعزى إلى كونه وصفا للذات، بينما تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمي كإعطاء الشخص حكما أو تقديرا على جدارته أو كفاءته. (حسين و اليمه، 2011، 182)

4-النظريات المفسرة لمفهوم الذات

4-1- نظرية الذات عند وليام جيمس William James، 1890

يشير جيمس إلى أن الذات أو الأنا بعموميتها هي كل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أن له جسده – سماته- قدراته – ممتلكاته المادية- أسرته- أصدقاؤه – أعداؤه- مهنته- هواياته – والكثير غير ذلك، ويعتبر الكثير مما يكتب اليوم عن الذات أو الأنا مستمد مباشرة من جيمس، ولقد ناقش جيمس الذات من خلال (مكونات الذات – مشاعر الذات – نشاط البحث عن الذات وحفظ الذات)، حيث تشمل مكونات الذات، الذات المادية، والذات الاجتماعية، والذات الروحية، والانا الخالصة وممتلكات الفرد المادية هي الذات المادية في حين الذات الاجتماعية هي نظرة الآخرين إليك، أما الذات الروحية فتتكون من ملكاته النفسية ونزعاته وميوله، أما الأنا الخالصة فيرى جيمس أنها ذلك التيار من التفكير الذي يكون إحساس المرء بهويته الشخصية. (العلي، 2003، 43)

4-2-نظرية الذات عند (روجرز) Rogers، 1951

يرى (روجرز) أن الإنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق الذات، وتكتسب الأحداث التي تدور حول الفرد معناها من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد من تلك الأحداث من معنى، وتعامل الفرد مع واقعه يكون من خلال كيفية إدراكه وفهمه لهذا الواقع، حيث ان الفرد يعمل على تقويم خبراته هل هي ذات قيمة موجبة أو سالبة، فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشى وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات باعتبارها خبرات ذات قيمة ايجابية والعكس صحيح، وبذلك يتكون لدى الفرد حاجة إلى التقدير الموجب للذات (كفافي، 1999، 409)

وكذلك تشير هذه النظرية إلى أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الايجابي، وتتمثل في بعض العناصر مثل: صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو كل من ذاته والآخرين والبيئة التي يعيش فيها، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهر حيويته، ولذا فأن فهم الإنسان لذاته له اثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف، ولذلك فمن المهم معرفة خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه وعن الآخرين.

ويمكننا أن نستخلص الافتراضات الأساسية لنظرية كارل روجرز:

• لكل إنسان الحق الكامل في أن يكون مختلفاً عن الآخرين في الرأي والمفاهيم والسلوك.

• أن يتوافق سلوك الفرد وتصرفاته مع ما يحمله من أفكار، ومع ما تمليه عليه معتقداته ومبادئه.

• كل فرد مسئول عن تبيعات سلوكه وذلك كونه حراً في اختيار نمط سلوكه.

ويؤكد روجرز على أن الفرد الذي يستطيع أن يتقبل ذاته بما فيها صورة الجسم وبكل ما تحمله من مزايا وعيوب، ليس فقط على شكلها الحالي بل أيضاً بماضيها ومستقبلها، والقادر على تنظيم ما يدركه وقبوله في مجال إدراكه، ونجاح الفرد في تحقيق ذَاته يشعره بالراحة، ويخلصه من التوتر، وبذلك يكون شخصاً متوافقاً. (النيال، 2002، 159)

كذلك يمكننا ذكر أهم التصورات والمفاهيم الرئيسية لنظرية روجرز:

• مفهوم الكائن البشري وهو الفرد بكليته.

• المجال الظاهري phenomenal وهو مجموع الخبرة، وما يميز المجال الظاهري خاصية أن يكون شعوريا أو لا شعوريا حسب ما إذا كانت الخبرة المكونة للمجال تحولت إلى رموز أم لا.

• الذات وهي الجزء المتمايز من المجال الظاهري وتتكون من نمط الإدراكات، والقيم الشعورية بالنسبة لـــ(أنا)، حيث تحدد شخصية الفرد فالطريقة التي يدرك بها ذاته هي التي تحدد نوع شخصيته وكيفية إدراكها ويوضح روجرز عدة خصائص للذات واضعا تسعة عشر قضية نذكر منها:

• أنها ذلك الجزء من المجال الظاهري يأخذ تدريجيا في التميز عن بقية المجال باعتباره شعور الفرد بوجوده ووظيفته وهو مجموعة ادراكاته لنفسه وتقييمه لها.

• تتكون بنية الذات من خلال التفاعل المستمر بين الفرد وبين بيئته التي يعيش فيها وخاصة الأفراد المحيطين به على اعتبار أنهم مصدر إشباع أو إحباط له.

• تتسق معظم طرائق السلوك التي يقوم بها الفرد مع مفهومه لذاته، ويعني ذلك أن أفضل طريقة لتعديل السلوك البدء بتغيير مفهومه لذاته لتعديل ذلك السلوك.

• الخبرات لا تتطور مع الذات وتدرك بوصفها تهديدات، أي ان الكائن الحي قد يرفض الخبرات التي لا تتسق مع الذات، كما أن الذات لديها القدرة على اختيار الخبرات التي تتسق مع الذات.(الحربي، 2003، 29)

ولقد أوضحت هذه النظرية أن التناقض بين مجالات الذات المختلفة مرتبط بأعراض ومشاعر مختلفة، ويرجع حجم الأعراض الانفعالية لحجم التناقض بين تلك المجالات، حيث أن التناقض بين الذات الفعلية والمثالية يؤدي إلى فقدان الآمال والأماني، ويؤدي تناقض الذات الفعلية والمثالية إلى شعور الأفراد بالاكتئاب المرتبط بمشاعر الحزن، وعدم التشجيع والإعاقة الحركية النفسية، وكذلك يؤدي تناقضهما إلى نتائج سلبية مثل توقع العقاب لعدم الوفاء بالواجبات والمسئوليات، ولذلك فعندما يتناقض مفهوم الذات الفعلي والمثالي فأن الأفراد يشعرون بإثارة ترتبط بالقلق والعصبية والإثارة النفسحركية. (قنطاني، 2011، 31)

4-3-مفهوم الذات عند البورت:

يعرف البورت بأنه من علماء نفس "الأنا" Ego أو حتى "الذات" Self ولقد قام البورت بفحص المعاني العديدة للانا والذات في الكتابات السيكولوجية، ونتيجة للخلط بين المعاني العديدة للانا والذات فلقد اقترح البورت تسمية جميع وظائف الذات أو الأنا (الوظائف الجوهرية للشخصية)، والتي تتضمن كل من هوية الذات، وتقدير الذات، وامتداد الذات، وصورة الذات، والتي تمثل في مجملها الجوهر والذي ينمو مع الزمن، ويرى البورت أن الذات والانا قد يستخدمان بشكل وصفي للدلالة على الوظائف الجوهرية في مجال الشخصية. (الحربي، 2003، 31)

"ويرى البورت أنه على الرغم من صعوبة وصف طبيعة الذات، إلا أن مفهوم الذات جوهري وأساسي في دراسة الشخصية، ويمكن إرجاع ذلك تاريخياً إلى التأثير القوي الذي تركه فرويد، فيرى البورت أن فرويد رحل قبل أن يتم بصورة كاملة نظريته في الأنا، ويعتبر مفهوم الذات عند البورت هو أنا، والأنا يوجد بداخلها عملية دينامية ذات قوة

ايجابية كبيرة أكثر مما هو متمثل في مفهوم الأنا عند فرويد، والانا عند فرويد تتحكم في الهو وتضبطه من حيث أنها موجهة لاندفاعات الهو، أما الأنا والذات عند البورت فهي القوة الموحدة لجميع عادات وسمات واتجاهات ومشاعر ونزعات الهو، وقد اعتقد البورت أن قيام جوهر الشخصية بوظائفه على نحو تام يميز المرحلة الأخيرة من مراحل نمو الفرد النمائية المتتابعة التي تبدأ من الميلاد وتستمر عند الرشد" (محمد، 2008، 57)

4-4-مفهوم الذات عند ماسلو1971 (Maslow):

لقد تحدث ماسلو عن الذات من خلال هرم الحاجات الشهير الذي يتكون من خمس مدرجات حيث يبدأ تلك الحاجات بالحاجات الفسيولوجية وتنتهي بتحقيق الذات. كما ويرى أن تحقيق الذات هي مرحلة متميزة تجعل للفرد كيانه المستقل وتميزه عن غيره، من خلال قدرة هذا الفرد على تحقيق طموحاته العليا التي يرغب في الوصول إليها.

ويعتبر تحقيق الذات هو المستوى الأعلى من النضج والنمو والإحساس بالوجود، ويرى ماسلو أن الدافع لتحقيق الذات هو نوع آخر من الدوافع والذي لا يعتمد على نقص في إشباع الحاجات الأولية (الفسيولوجية)، بل يرجع لرغبة في النمو، ويسميه ماسلو دافع الوجود أو دافع النمو، فمثلا الحب الوجودي يختلف عن الحب المرتبط بالحاجات والذي ينتج عن شعور بالنقص في إشباع الحاجة، وشعور في الحاجة الملحة للارتباط تسبب قلقاً يدفع الفرد للإشباع بشكل مشابه للحاجة للطعام، واختلاف الحب الوجودي هنا يرجع إلى عدد من المميزات مثل انه مستمر بالنمو بشكل لا نهائي ويعطي المحب وشريكه درجة أعلى من الاستقلالية ودرجة اقل من الاعتمادية على الآخر، ويكون هنا الفرد أكثر استعداداً وميلاً لمساعدة الطرف الآخر لتحقيق ذاته، ويكون سعيداً وفخوراً بذلك لخلوه من الغيرة.

ويشير ماسلو إلى أن الأفراد الذين يحققون ذاتهم يتميزون بمجموعة من السمات التالية:

- إدراكهم للواقع يكون بشكل دقيق وواقعي.
- هم أفراد يتقبلون أنفسهم والآخرين ومحيطهم بشكل عام.
- هم أفراد يتسمون بالبساطة والتلقائية.

- يكون اهتمامهم بما يحيط بهم من مشكلات اكبر من تركيزهم على ذواتهم.
- يعملون على خلق توازن بين حاجتهم للخصوصية والانفصال عن الآخرين.
- يميلون للاستقلالية ولذلك فهم لا يعتمدون على بيئتهم أو ثقافتهم.
- يظهرون تجديداً مستمراً من التقدير.
- يخبرون خبرات الذروة.
- اهتمامهم بالناس بشكل عام وليس فقط أقاربهم أو أصدقائهم.
- صداقتهم العميقة تكون مع القليل من الأصدقاء.
- يتقبلون قيم الديمقراطية المحيطة بهم.
- يتميزون بالإبداع.
- لا يخضعون بشكلٍ تام للثقافة، ويميلون إلى التوجه بالذات.
- حسهم القيمي عال.

ويشير ماسلو إلى أن الحاجة إلى تحقيق الذات يعمل الفرد على إشباعها بعد إشباع الحاجات الأخرى السابقة خاصة الفسيولوجية منها، وحيث تعتبر حاجة تحقيق الذات اقل الحاجات إلحاحاً لأنها لا تشكل تهديداً لحياة الفرد مثل الحاجات الأساسية الأخرى، فلذلك فأن كثيراً من الأشخاص لا يصلون إلى مستوى تحقيق الهوية بسبب ذلك، وفي بعض الأحيان فأن البيئة الاجتماعية والثقافية يمكن أن تكون عائقاً في طريق تحقيق الأفراد لذواتهم بما تفرضه من معايير، وقد يتطلب تحقيق الذات من الفرد أحياناً تخطي وكسر تلك المعايير وتحرك الفرد يكون من داخله أكثر منه من خلال تلك المعايير، وقد يصبح تحقيق الذات المرتبط بالنمو مهدداً لبعض الحاجات حيث يفترض أن لا يصله الفرد قبل أن يحقق حاجاته الأساسية، وبذلك قد يصبح مهدد لحاجات الأمن مثلاً أو لحاجات غيرها. (قنطاني، 2011، 31-33)

ومن خلال استعراض النظريات التي تحدثت عن مفهوم الذات يتضح أن العلماء تحدثوا عن الذات من خلال أكثر من معنى فمنهم من تحدث عنها باستخدام الأنا وآخرون

استخدموا الذات، ومنهم من اعتبر المعنيين مترادفين، ويمكن القول هنا أن الذات تعتبر ركناً أساسياً من أركان الشخصية، ولإدراك الإنسان لنفسه سواء بشكل شعوري أو لا شعوري، ومفهوم الذات لدى الفرد دائم التطور ويتأثر بعلاقة الفرد مع الآخرين وتفاعله مع بيئته، خاصة وان الفرد هو محور العالم الذي نعيشه والذي يتميز بالخبرة المستمرة.

ومفهوم الذات هو فكرة الفرد عن نفسه، والتي من خلالها يستطيع تحديد قدراته وإمكانياته، ولقد اهتم العلماء بمفهوم الذات من فترة طويلة، لما له من أهمية في حياة الفرد، خاصة وأن مفهوم الذات هو من العوامل الرئيسية التي تميز كل فرد عن الآخر، وهو عامل مهم في شخصية الفرد، ومفهوم الذات يلعب دوراً هاماً في تكيف الفرد مع بيئته، ومفهوم الذات لدى الفرد إما أن يكون مفهوماً إيجابياً أو سلبياً، وهذا ما يؤثر في طبيعة شخصية الفرد، حيث أن تمتعه بالصحة النفسية يعتمد على نوعية مفهومه عن ذاته ايجابياً أو سلبياً، وللذات أبعاد كثيرة منها، الواقعية، والمثالية، والأكاديمية، والاجتماعية، والثقة بالنفس، والجسمية، وهناك خصائص لمفهوم الذات لدى الفرد، فهو منظم، متعدد الجوانب، ونمائي، وتقييمي، وخصائص عديدة أخرى، ويتطور مفهوم الذات لدى الفرد حسب مراحل النمو التي يمر بها، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في مفهوم الذات، منها التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، والرفاق، والخبرات المدرسية، وصورة الجسم، وخبرات الطفولة، وكل ما سبق يدل على الأهمية الكبيرة التي يلعبها مفهوم الذات في حياة الفرد، فمن خلاله يمكن للفرد التمتع بالصحة النفسية، أو الابتعاد عنها.

5-وظيفة مفهوم الذات:

ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فأنه ينظم ويحدد السلوك، ويمكن تعديل مفهوم الذات على الرغم من انه ثابت إلى حد كبير حيث يرى كارل روجرز والذي يعتبر صاحب نظرية الذات Self-Theory بأننا نستطيع ذلك من خلال العلاج النفسي المتمركز حول العميل، والذي يؤمن بأن أفضل طرق تعديل السلوك تتم من خلال إحداث تغيير في مفهوم الذات.

(زهران، 2000، 368 -369)

ولمفهوم الذات وظيفتان أساسيتان هما:

- السعي لتكامل الشخصية، كي يكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها.
- تمييز كل شخصية بهوية مختلفة عن الآخرين.

أما البورت فيرى أن وظيفة الذات هي العمل على وحدة وتماسك الشخصية، وتميز كل فرد عن الآخر، وهي تساعد على اتساق الفرد في تقييماته ومقاصده. في حين هناك آخرون يرون أن الوظيفة الأساسية لمفهوم الذات هي تنظيم عالم الخبرة من اجل التكيف السليم. (أبو النجا، 2007، 46)

ومفهوم الذات يتم تناوله في الدراسات النفسية بمعنيين رئيسيين كما يقول HOLL & Lindzi هول وليندزي 1971هما:

- **الذات كموضوع Self-as-Object:** وذلك من خلال الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه، وكل ما يخص اتجاهاته ومدركاته ومشاعره وتقييمه لنفسه كموضوع.
- **الذات كعملية Self-as-Process:** ويقصد بها أن الذات "فاعل" تكون من مجموعة من العمليات كالتذكر والتفكير والإدراك.

ولابد أن نوضح هنا انه لا توجد نظرية حديثة للذات تعتقد بوجود وسيط أو عامل نفسي أو شبه داخلي ينظم أفعال الإنسان، فالذات سواء اعتبرت موضوعاً أو عملية أو الاثنين معاً، ليست إنساناً صغيراً بداخلنا أو روحاً إنما تشير إلى موضوع العمليات النفسية أو إلى تلك العمليات نفسها والتي يفترض أن يحكمها مبدأ السببية. (الحربي، 2003، 12)

6-أنواع مفهوم الذات:

هناك نوعان لمفهوم الذات تحدث عنهما العلماء والباحثون وهما:

- **المفهوم الايجابي للذات:** إن معرفة الفرد لذاته بشكل جيد وتقبله لهذه الذات والتعايش معها وفهمها، يلعب دوار هاما بان يتمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق النفسي، وهي أيضاً عامل أساسي في توافق الشخصية، وتقبلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبل الآخرين لنا، ونظرتهم لنا أيضاً (زهران، 1997، 17)

• **المفهوم السلبي للذات:** إن تصرفات الفرد وأساليبه في الحياة والتي تعتبر خروجا عن اللياقة والذكاء الاجتماعي، وتعبير الفرد عن نفسه أو الآخرين بشكل سلبي، والناتج عن تكوين الفرد لمفهوم سلبي عن ذاته، اعتمد على نظرة الآخرين السلبية له لسبب أو لآخر، يعتبر مفهوم سلبي للذات أو عدم تقدير لها. (الحربي، 2003، 52)

ومن خلال ذلك يلاحظ أن الذات لدى الفرد إما أن تكون ذات موجبة، وإما أن تكون ذات سالبة، والصحة النفسية للفرد تعتمد على نوع تلك الذات، فالذات الموجبة تؤدي بالفرد إلى أن يتمتع بالصحة النفسية، والتوافق مع بيئته والآخرين، أما الذات السالبة فتؤدي به إلى القلق والاضطراب وسوء التوافق.

7-أبعاد مفهوم الذات:

يعتبر (وليم جيمس) 1980 أول من تكلم وبشكل واضح عن أبعاد الذات وهي:

أ. الذات الواقعية: وهي الذات كما يراها ويعتقد الفرد بوجودها في الواقع.

ب.الذات المثالية: وهي ما يتمنى الفرد أن يكون عليه.

ج.الذات الاجتماعية: وهي الصورة التي يعتقد الفرد بأن الآخرين يتصورونها عنه.

د. الذات الممتدة: وهو كل ما يشترك به الفرد مع الآخرين مثل العمل، العائلة، الوطن. (أبو زيد، 1987، 112)

ولم يختلف كارل روجرز في تقسيمه لأبعاد الذات عن وليم جيمس، حيث كانت تقسيماته قريبة جداً من تقسيمات جيمس، ولكن أضاف إلى تلك الأبعاد الذات المدركة، والتي تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتمركز حول الذات، باعتبارها مصدراً للخبرة والسلوك.

وهناك من قسم الذات إلى ثلاثة أبعاد وهي:

- الذات الجسمية
- الذات الاجتماعية
- الذات الانفعالية (قنطاني، 35، 2011)

أما صلاح الدين أبو ناهية 1999 فيرى انه يمكن تقسيم أبعاد الذات إلى أربعة أبعاد وهي:

• **البعد الأكاديمي:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لقدراته الأكاديمية المدرسية أو الجامعية، ومدى شعوره بالرضا عن مستواه الدراسي، وقيمته وأهميته داخل الفصل ودرجة مثابرته وانجازه الأكاديمي.

• **البعد الجسمي:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لمظهره الجسمي، والذي يتضمن قدرات وخصائص جسمية لها اعتبار اجتماعي، مثل هيئته العامة، وصورة الوجه، ومدى شعوره بالرضا والقناعة لما هو عليه من صفات وقدرات جسمية.

• **البعد الاجتماعي:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لعلاقاته مع الآخرين ومكانته بينهم سواء كانوا زملاء في الجامعة، أو أصدقاء، أو من أفراد أسرته، أو من الجنس الآخر، ومدى شعوره باحترام الآخرين وثقتهم وتقبلهم له، وقدرته على تكوين صداقات.

• **بعد الثقة بالنفس:** وهو مفهوم الفرد و إدراكه لنواحي ثقته بذاته واتزانه الانفعالي، ويشير إلى مدى شعوره بالخوف، والقلق، والسعادة، أو أنه متقلب المزاج، أو عصبي، أو أنه يضايق الآخرين، أو مختلف عنهم. (أبو ناهية، 1999، 18)

8-خصائص مفهوم الذات:

هناك بعض الخصائص التي تميز مفهوم الذات نذكر منها ما يلي:

• **مفهوم الذات منظم:** حيث أن الفرد يعمل على تنظيم خبراته وإعطائها معنى، وذلك من خلال قيامه بإعادة صياغة وتخزين المعلومات التي يرتكز عليها إدراكه لذاته التي تصله من خلال خبراته المتنوعة، حيث يخزنها بشكل بسيط يسمى التصنيفات.

• **مفهوم الذات متعدد الجوانب:** وتعبر هذه السمة الثانية لمفهوم الذات، وهي انه متعدد الجوانب، وتعكس هذه الجوانب نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد، ويشاركه فيه الكثير من الأفراد، ومن المجالات التي يشكلها نظام التصنيف هنا حسب العديد من الدراسات، المدرسة، والتقبل الاجتماعي، والجاذبية الجسمية.. الخ.

•**مفهوم الذات هرمي:** تشكل جوانب مفهوم الذات هرماً، قاعدته تكون عبارة عن خبرات الفرد التي يكتسبها في مواقف خاصة، وفي المقابل تكون قاعدة هذا الهرم هي مفهوم الذات العام.

•**مفهوم الذات ثابت:** يتسم مفهوم الذات العام بالثبات النسبي، ويكون هذا الثبات النسبي في المرحلة العمرية الواحدة، ولكن هذا المفهوم يتغير من مرحلة لأخرى، نتيجة لما يمر به الفرد من مواقف وأحداث.

•**مفهوم الذات نمائي:** حيث أن الأفراد في بداية حياتهم لا يكونون قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية لما يمرون به من خبرات، ولأنهم لا يميزون أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم في بداية تلك الحياة، وبنمو الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه، مما يجعل لديه القدرة على الوصول للتكامل بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل له إطاراً مفاهيمي واحدا.

•**مفهوم الذات تقييمي:** أن الفرد لا يطور ذاته في موقف معين من جملة ما يتعرض له من مواقف، وإنما يعمل على تقييم ذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تكون تلك التقييمات لذاته وفق معايير مطلقة كالمقارنة المثالية، أو حسب معايير نسبية كالمقارنة بالزملاء، أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها الآخرون، وتختلف أهمية ودرجة البعد باختلاف الأفراد والمواقف.

وهذا كله يجعل مفهوم الذات يتسم بطبيعة تقييميه.

•**مفهوم الذات فارقي:** حيث أن مفهوم الذات للقدرة العقلية مثلاً يفترض ارتباطه بالتحصيل الأكاديمي، أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمواقف المادية، وهذا ما يجعله متمايزاً عن المفاهيم الأخرى التي يربطه بها علاقة نظرية، حيث يمكن تمييز مفهوم الذات من البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي. (المحاميد، 2003، 117-122)

أما روجرز فقد حدد خصائص الذات في عدة نقاط هي:

- أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.
- قد تمتص قيم الآخرين وتدركها بطريقة مشوهة.

- تنزع الذات للاتساق
- يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات
- الخبرات لا تتطور مع الذات وتدرك بوصفها تهديدات.
- وقد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم. (محمد، 2008، 62)

ومن خلال استعراض خصائص مفهوم الذات، يمكن القول أن للخبرات التي يمر بها الفرد في حياته دوراً وأثراً في ذلك المفهوم، وكذلك هناك العديد من المجالات التي تلعب دوراً هاماً فيه، مثل المدرسة، والتقبل الاجتماعي، وبالإضافة إلى ذلك فمراحل النمو المتعاقبة تزيد خبرات الفرد ومفاهيمه، والفرد يكون قادراً أيضاً على تقييم ما يواجهه من مواقف، وهنا يبرز الدور الأكبر للأسرة والبيئة التي يعيش فيها الفرد التي يجب أن تعمل على توفير كل ما يلزم الفرد لكي يكون قادراً على أن يتحلى بمفهوم ذات يستطيع من خلاله تحقيق أمانيه وأن لا تكون الأسرة والبيئة المحيطة بالفرد من العوامل التي من شأنها أن تحبط نمو مفهوم الذات لدى أفرادها بشكل سوي.

9- تطور مفهوم الذات لدى الفرد:

أن مفهوم الذات يبدأ بالتكون لدى الفرد منذ اللحظة الأولى التي يستكشف الطفل فيها أجزاء جسمه، ويرى (اريكسون) Erikson انه هناك الكثير من العقبات التي يواجهها الفرد في طريقه لتوكيد ذاته، فمثلا قد يتولد لدى الفرد في مرحلة طفولته شعور بالثقة أو بعدمها تجاه الآخرين، ويرجع ذلك لطبيعة إشباع حاجاته هل كانت بشكل صحيح أو غير صحيح، فقد يكون لطبيعة تعامل أولياء الأمور دور في نجاحه أو فشله بالاعتماد على نفسه والاستقلال عن الآخرين، ولطبيعة تعامل الأهل مع الطفل في سن اللعب والدراسة اثر كبير في تطور مفهوم الذات لديه، ويستمر مفهوم الذات لدي الفرد بالتطور والنمو خلال مراحل نموه المختلفة، مثل مرحلة المراهقة والتي تعتبر مرحلة "أزمة الهوية"، والتي في نهايتها يحدث تعديل في مفهوم الذات وصورتها نتيجة النضج العقلي الذي يساعده على الموازنة بين استعداداته وقدراته وإمكانياته، وكذلك في مرحلة الشباب وما يمر به الفرد من صراعات لتحقيق الذات أو عدمه وما ينتج عن ذلك من آثار، وكذلك في سن الرشد وطبيعة علاقة الفرد مع مجتمعه فإما أن يكون شخصاً منتجاً ومستقلاً، وعلاقته

جيدة بالآخرين أو العكس، وبذلك قد يستطيع الفرد تنمية ثقته بنفسه، أو يركن للانهزام واليأس والفشل. (العلي، 2003، 23)

ومن خلال ما سبق يلاحظ أن مفهوم الذات هو مفهوم نمائي ومتطور عبر مراحل نمو الفرد المختلفة، من الطفولة المبكرة إلى مرحلة الرشد، ويلعب كل من الأسرة والمجتمع والأفراد المحيطين بالفرد دوار هاما ورئيسيا في طبيعة هذا المفهوم، حيث ان دعم الأسرة للطفل وجعله قادراً على التعبير عن نفسه وممارسة هواياته وعدم الحد من تطلعاته وتدعيم نواحي القوة لديه ومساعدته لتخطي نواحي الضعف لديه وتحويلها إلى نواحي قوة، وهنا يظهر دور المجتمع أيضاً من خلال ما يوفره لأفراده من إمكانيات ووسائل تساعدهم على تحقيق ذواتهم، وعدم تقييدهم وعدم الحد من إمكانياتهم وكذلك كل المحيطين بالفرد لابد أن يكونوا معول بناء له لا معول هدم، كل هذا من شانه مساعدة الفرد كي ينمي ويطور ذاتاً ايجابية وفعالة.

10- العوامل المؤثرة في تكوين وتشكيل مفهوم الذات:

لا شك أن مفهوم الذات هو مفهوم مكتسب تلعب عوامل عديدة دوراً في تشكيله، بحيث يكون أما مفهوماً ايجابياً أو سلبياً حسب تلك العوامل وأثرها في الفرد، وسوف يستعرض الباحث هنا بعض تلك العوامل ودورها في تشكيل مفهوم الذات.

يبدأ تشكيل مفهوم الذات لدى الفرد في فترة مبكرة من عمره، ويعتمد ذلك بشكل أساسي وكبير على طبيعة العلاقة التي تربط هذا الطفل بمن يحيط به، خاصة الأفراد الذين لهم اثر في حياته، وبما أن مفهوم الذات لدى الفرد يتشكل من خلال تفاعله مع المحيطين به خلال مراحل نموه المختلفة التي تبدأ من طفولته، فأن وعي الفرد لذاته يبدأ من الأمور المادية، ثم ينتقل إلى الأمور النفسية، وكلما كانت بيئة الفرد داعمة له وتسمح له بمزيد من المعرفة والانطلاق كلما كان نمو مفهوم الذات لدى الفرد أفضل، حيث أن خبرات الفرد وكل ما يتعرض له خلال تفاعله مع بيئته له دور هام في تشكيل مفهوم الذات لديه، وهذا يدل على أن مفهوم الذات هو شيء مكتسب وليس فطرياً يكتسبه الفرد من خلال تفاعله مع بيئته، وهذا المفهوم هو مركب من عدد من المكونات المتنوعة والمختلفة، وهو مفهوم متطور بشكل مستمر خلال مراحل نمو الفرد، ويكون لمحيط الفرد

وبيئته الاجتماعية خاصة العائلية منها وما يتلقاه من تعليم والخبرات التي يمر بها في بيئته المنزلية والتعليمية كل ذلك يكون له اثر في تقييم الطفل لذاته، وكذلك علاقته مع والديه ومعلميه لها اثر في رؤية الطفل لذاته. (الغامدي، 2009، 66-67)

ويشير الشلبي إلى انه في السنوات الأولى من عمر الفرد فان إحساسه بالمثيرات يكون غامضاً دون تمييز، وانه لا يستطيع التمييز بين جسمه وجسم أمه، وبينه وبين عالمه الخارجي وبذلك فان استجابته للمثيرات من حوله تكون غير متميزة وعامة، ويستجيب للمثيرات بكل جسمه تقريباً. (الشيخي، 2003، 47)

أما زهران فيرى أن الذات لدى الفرد تكون موجودة منذ بداية حياته وهي في السنة الأولى لا تكون معدومة وإنما تكون في حالة من الكمون المؤقت ومع مراحل النمو تبدأ بالظهور، بشكل تدريجي حيث يبدأ الفرد التمييز بين الذات وغير الذات ولكن في الخمس سنوات الأولى من حياته تكون فكرته عن نفسه غير واضحة. (جبريل، 1995، 43)

وهناك بعض العوامل التي لها دور في تكوين الذات نستعرض بعضها كالتالي:

10-1-التنشئة الاجتماعية:

حيث أن الأسرة هي اللبنة الأولى في تشكيل شخصية الفرد فأن دورها هام في مراحل نموه وتطوره، وترجع الأهمية في ذلك إلى أن الطفل يتعرف على العالم من حوله من خلال أسرته، والأسلوب والطريقة التي تتعامل بها الأسرة مع الطفل لها دور كبير في أن يحدد الطفل نظرة الأهل له وبالتالي ينعكس ذلك على مفهومه لذاته، وبالتالي فأن الأسرة الحاضنة لطفلها والتي تشعره بمدى حبهم واحترامهم ودعمهم له يؤدي ذلك إلى أن يكون الطفل مفهوم ايجابي عن ذاته، والمناخ العائلي من العوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات لدى الطفل، والذي يساعد على أن يكون الفرد أكثر قدرة على المبادئ، وكلما كانت الأسرة خاصة الوالدين يتعاملون باحترام وقبولهم لخصائص طفلهم وان يكون هناك ضوابط واضحة لهذه الأسرة في تعاملها، فأن ذلك كله يؤدي إلى قبول الفرد لذاته، وفي المقابل عدم قبولهم له ومعاملته بشكل يخيب أمله يؤدي إلى أن يكون الطفل شعوراً ورؤية سلبية لذاته. (الغامدي، 2009، 67)

وكذلك هناك العديد من الدراسات التي أكدت على مدى العلاقة بين مفهوم الذات والعلاقة مع الوالدين، فالطريقة التي يرى الوالدان خاصة الأم ذواتهم تنعكس على كيفية إدراكها لطفلها، وإذا كان إدراك الوالدين وخاصة الأم لذاتها سلبياً أو منخفضاً ففي الغالب يكون طفلها كذلك، وشعور الأم بمدى قبولها من الآخرين وحبهم لها سينعكس ذلك على الطفل من حيث شعوره بأنه محبوب ومرغوب به أيضا (عسيري، 2003، 18)

إن الأسلوب الذي تستخدمه الأسرة في تربية أبنائها يكون له الأثر الكبير في تكوين مفهوم الذات لدى الطفل فمثلا أسلوب المبالغة في الدلال والاهتمام من قبل الأسرة بالطفل قد يؤدي إلى أن يكتسب الطفل مشاعر العجز، والعناد والتسلط، وعدم مقدرته على الاستقلالية، وهذا الأسلوب من التربية أيضا قد يؤدي لشعور الطفل بالدونية والنقص، من خلال بعض مظاهر العدوانية التي يمارسها الطفل، في المقابل فأن الإهمال في التربية يكون له آثار سلبية ويؤدي إلى نفس الأضرار لدى الفرد. (الدلفي، 2004، 95)

إن الطفل الذي يتم تنشئته بشكل سليم فانه سوف يكتسب قيم وثقافة ومعايير مجتمعه الذي يعيش فيه، والتي تحدد له الأمور التي لابد وان يقوم بها وأيضا الأمور التي يجب أن يبتعد عنها، وذلك من خلال تلقيه الإثابة من خلال قيامه بتصرف يتوافق مع المعايير الاجتماعية، وفي المقابل سوف يواجه العقاب والنفور عندما يتصرف بطريقة تخالف معايير مجتمعه. (الشيخي، 2003، 39)

من جانب آخر لابد أن نساعد الطفل في أن يعرف ذاته وان نعطيه الثقة بالنفس، وذلك من خلال حوارات نجريها مع الطفل تتمثل بمجموعة من الأسئلة التي يستطيع الطفل أن يجيب عنها مثل من أنا، كيف أتصرف، كيف اعمل، حيث يكون لهذه الأسئلة دور مهم في ذلك.

وفهم الطفل لذاته يكون بشكل مباشر أو غير مباشر أي إما عن طريق الأسرة من خلال مدح الطفل ومساعدته على تنمية ذاته أو من خلال الآخرين، فالطفل يفقد احترامه لذاته ويصبح متشائماً إذا لم يشعر بذاته، وعن طريق الأسرة تأتي أول خطوة في فهم الذات، حيث يكون الشعور بالذات عن طريق الأمور التالية:

• **الجسم:** حيث أن لجسم الفرد أهمية في مفهومه لذاته تتمثل بطول الجسم وقوته وما إلى ذلك.

• الشعور بالإتقان والسيطرة أيضا لها دور في تنمية مفهوم الذات لدى الفرد

• العلاقة مع الأشقاء والتنافس معهم حيث أن هذه العلاقة عندما تكون مبنية على أساس سليم من التنافس البناء والشريف والعلاقة مع الأشقاء تكون علاقة جيدة لا يوجد فيها تمييز من قبل الأهل فان ذلك يؤثر بشكل كبير في تنمية مفهوم الذات لدى الفرد. (خلف الله، 1998، 83)

10-2- التفاعل الاجتماعي:

كما أن للأسرة دوراً مهماً في تنشئة الفرد، فان لها أيضا دوراً لا يقل أهمية عن ذلك من خلال عملية التفاعل الاجتماعي للفرد، وكذلك فان الرفاق داخل المدرسة وخارجها والمدرسين لهم دور في عملية تفاعل الفرد اجتماعياً لما لهم من مكانة في حياته، وان ما يتعلمه الفرد من توقعات سلوكية ومعايير اجتماعية تساعد في تكوين الفرد مفهوما ناضجا عن ذاته من خلال عملية التفاعل الاجتماعي السليم. (فهمي، 1976، 18)

وكذلك فإن نمو كل من الذات ومفهوم الذات، يتم من خلال تفاعل الأطفال مع بيئتهم، ومن خلال ما يمرون به من تجربة وخبرات للأشياء التي يحبونها أو يكرهونها، والأشياء القادرين على التحكم بها والأخرى غير القادرين على التحكم بها، وكل خبرة من هذه الخبرات والتي يتم تعزيزها فأنها تندمج في الصورة الذاتية للفرد، أما الخبرات الغريبة عن الذات والتي يمكن أن تشكل تهديداً لها، فيتم استبعادها ورفضها. (عسيري، 2003، 82)

كذلك فان تكوين مفهوم الذات قد يتأثر بشكل كبير بما يسمى (الوصم أو الوسم)، وذلك من خلال عمليتين هامتين من عمليات التفاعل الاجتماعي وهما:

10-3-الامتصاص: إن لنوع المعاملة التي يتلقاها الطفل من مجتمعه لها دور هام في نظرته إلى ذاته حيث أن معاملة الآخرين له بمحبة وتقدير تؤدي إلى أن يرى نفسه شخصاً يستحق الاحترام والتقدير، وبذلك ينظر لذاته بشكل ايجابي، حيث أن التفاعل الاجتماعي له اثر ودور هامان في أن يكون الفرد مفهوماً ايجابياً عن ذاته، في مقابل ذلك

فإن الفرد الذي تكون معاملة الآخرين له تتسم بالكراهية يؤدي ذلك إلى أن يرى نفسه بنظرة سلبية فيها احتقار لذاته، وهذا لا يعني انه ينطبق على جميع أفراد المجتمع ولكن في الغالب ما يكون صحيحاً. حيث أن كل قاعدة لها شواذ.

10-4-التوقع: إن الفرد الذي لديه اتفاق بين نظرته لنفسه وفكرته عنها وما تحمله من مشاعر ومعايير وبين ما هو متوقع منه فأن ذلك يساعده على أن يكون نظرة ايجابية عن ذاته، فسلوك الفرد يكون بناءً على ما يتوقع أن يكون فالفرد الذي ينظر إليه الآخرون نظرة ايجابية فانه يبذل كل الجهد للحفاظ على نظرتهم هذه له، ومن ناحية أخرى فان الاختلاف بين توقعات الفرد ونظرته لنفسه، وعدم مقدرته على تحقيق ما هو متوقع منه، يؤدي بالفرد إلى نظرة سلبية عن ذاته. (الشيخي، 2003، 77)

ويرى Holl أن الشعور بالسلبية نحو الذات والقلق والتوتر ينتج عن الصراع بين القيم الحقيقية للفرد، وما يتوقعه الآخرون من قيم وتوقعات خاصة به. (الصيرفي، 1999، 32)

10-5-جماعة الرفاق (الأقران):

رفاق الطفل وزملاؤه لهم اثر كبير في حياته وشخصيته، فهم لهم دور في سلوكه وتعديله لهذا السلوك حسب ما يفعل هؤلاء الرفاق، وللأصدقاء أيضاً دور في تكوين الفرد لمفهوم الذات، فرفاق الطفل خاصة من يمثل القائد له هم نماذج سلوكية لهذا الطفل، وتفاعل الطفل مع رفاقه يؤدي إلى الكيفية التي يقارن بها الطفل نفسه مع هؤلاء الرفاق وهذه البداية لتقدير وفهم الذات، فنظرة الفرد لذاته تكون انعكاس لنظرة الآخرين له، وتقبله لذاته أيضاً نتاج لتقبل الآخرين له.(الغامدي، 2009، 07)

ويضيف زهران (2000) أن قيام الفرد بمقارنة نفسه بالآخرين له دور في مفهوم الذات لديه، فعندما يقارن الفرد نفسه بجماعة ويرى انه أكثر قدرة منهم فان ذلك يزيد من قيمة الذات لديه، في المقابل مقارنته لنفسه مع جماعة قدرتها تفوق قدرته ينعكس ذلك على تقليل قيمة الفرد لنفسه، فمثلا قد يشعر الفرد بالدونية عندما يرتبط بجماعة من الأفراد مستواهم الاجتماعي أو العلمي أو الاقتصادي أعلى بكثير من مستواه، ومن ناحية أخرى فان التفاعل الاجتماعي للفرد من خلال الأدوار الاجتماعية المنوطة به والتي يتحرك من

خلالها ضمن إطار البناء الاجتماعي لها الأثر الكبير في مفهوم ونمو صورة الذات لدى الفرد (زهران، 2000، 368-369)

10-6-الخبرات الدراسية:

وكما للأسرة دور هام وفعال في تكوين وتشكيل مفهوم الذات لدى الطفل، أيضا الخبرات الدراسية لها دور هام في ذلك، فالطرق التربوية وأساليب التدريس لها دور والمعلم له الدور الكبير في تشكيل مفهوم الذات لدى الطفل لما له من تأثير على الطفل، وكذلك خبرات النجاح والفشل تؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد، فالأطفال المرتفع تحصيلهم يمكن أن ينعكس ذلك على أن ينظروا لذاتهم بشكل ايجابي والعكس صحيح.
(الغامدي، 2009، 70)

10-7-صورة الجسم:

تعتبر صورة الجسم من العوامل الأساسية والهامة التي تلعب دوراً كبيراً في تكوين الفرد لمفهومه عن ذاته، حيث أن جسم الفرد وما يتمتع به من صفات عضوية تشكل عنصراً هاماً في مفهوم الذات، حيث أن نظرة الآخرين للفرد تعتمد بشكل كبير على مظهره الخارجي في الغالب، والفرد يشكل مفهومه لذاته من خلال الكيفية التي يرى بها الآخرون هذا الفرد، أي أن نظرة الآخرين لنا والمعتمدة على طبيعة مظهرنا لها اثر في مفهومنا لذاتنا. (الغامدي، 2009، 70)

10-8-خبرات الطفولة الأولى:

وكما للأسرة والخبرات المدرسية والرفاق وصورة الجسم دور هام في تشكيل مفهوم الذات لدى الفرد، فأن لخبرات الطفولة الأولى دور لا يقل أهمية في ذلك، فبيئة الفرد التي يعيشها وما يتلقاه من أساليب تنشئة وخبرات نجاح وفشل، والظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يمر بها الطفل في سنواته الأولى، تعتبر من العوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد ولا ننسى هنا أيضاً أساليب الثواب والعقاب التي يمارسها الوالدان، حيث يلعب الوالدان دوار مهما في تكوين الفرد للذات المدركة لديه، من خلال دور الوالدان في تعزيز السلوكيات المرغوبة واستبعاد غير المرغوب بها، وكذلك يعمل

الوالدين على غرس القيم والأخلاق لدى هذا الطفل، وهذا يدلل على أن كل خبرة يمر بها الطفل من خلال تعامله مع بيئته وأسرته وتفاعله الاجتماعي تلعب دوراً هاماً في تشكيله لمفهوم الذات، فالخبرات الايجابية تدعم وتعزز مفهوم ذات ايجابي والخبرات السلبية تنتج مفهوم ذات سلبي، وبذلك تكون العلاقة تفاعلية بين خبرات الطفولة ومفهوم الذات.
(قنطاني، 2011، 43)

ويتطور مفهوم الذات من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، وذلك بناءً على عملية التعلم، ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة أو دوافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية والإدراكية على هذا الفرد، مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عن الذات ككل. (أبو مغلي وآخرون، 2003، 113)

خلاصة الفصل:

وبذلك نرى أن هناك عوامل عديدة تلعب دوراً هاماً في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد، كالأسرة والرفاق والمدرسة إلى آخره و وكل منها له تأثيره الخاص وعلى مستوى دون أخر في شخصية الفرد، ولكنها جميعها تشترك في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد، ولذلك لابد أن تكون الأسرة حريصة في تنشئة أبنائها بحيث تنمي لديهم مفهوم ذات إيجابي، وذلك من خلال سماحها لهم بمزيد من المعرفة والانطلاق وتنمية الجوانب الايجابية لديهم، وكذلك أن تكون على تواصل مع الأبناء من خلال معرفة أصدقائهم والتحاور معهم في أمور حياتهم وكذلك تواصلها مع مدرستهم ومدرسيهم، وجعلهم يتقبلون صورة جسمهم بجميع جوانبها الايجابية والسلبية، وأن تعزز خبراتهم الايجابية وتعمل على جعلهم قادرين على تخطي السلبية منها، كل ذلك من شأنه أن يساعد ويؤدي إلى أن يكون أبناؤنا متمتعين بمفهوم ذات ايجابي، ولابد هنا من تعاون كل المحيطين بالفرد سواء الأسرة أو الأصدقاء أو المدرسة لان كل منهم له تأثيره الخاص في شخصية الفرد.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1-المنهج المتبع في الدراسة

2-مجتمع الدراسة

3-الدراسة الاستطلاعية

4- وصف أدوات جمع البيانات

5-الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة

6- الدراسة الأساسية

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد:

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة سوف يتم من خلال هذا الفصل التطرق إلى الجانب الميداني والذي هو بمثابة الانتقال من الجانب المجرد إلى الجانب الملموس، حيث خصص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية و المتمثلة في المنهج المتبع للدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة الأساسية ووصف الأدوات المستخدمة لجمع البيانات لهاته الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة والخصائص السيكومترية.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

تعرف سهير بدير البحث العلمي على انه البحث المستمر عن المعلومات والسعي وراء المعرفة بإتباع أساليب علمية مقننة.

ويعرفه فان دالين المحاولة الدقيقة الناقدة للوصول إلى المعلومات للوصول إلى حلول للمشكلات التي تؤرق الإنسان وتحيره. (صابر وخفاجة، 2002، 25)

والمنهج يعني مجموع القواعد التي تم وضعها بقصد الحصول على الحقيقة في العلم، أي أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلته لاكتشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية. (نيس، 2011، 100)

ولقد تم في هذا البحث إتباع المنهج الوصفي ألارتباطي لملائمته لطبيعة متغيرات هذه الدراسة والذي يهتم بالكشف عن العلاقات القائمة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها كميا من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات أو بين مستويات المتغير الواحد. (عباس وآخرون، 2006، 77)

2- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي لسنة (2016-2017) والذين قدر عددهم ب 23349

3- الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة من(30) طالب وطالبة والتي تم اختيارها عن طريق الصدفة في فناء الجامعة والمتمثلة في مجتمع الدراسة وبالتالي يتوافر لدى العينة نفس خصائص المجتمع الأصلي، حيث كان الهدف من هذه الدراسة كالتالي:

_ التحقق من صلاحية أداة الدراسة(الاستبيان)، من حيث وضوح بنودها وسلامة تعليماتها.

_ التعرف على نواحي القصور في أداة الدراسة بهدف معالجتها قبل التطبيق في الدراسة الأساسية.

_ حساب صدق وثبات أداة الدراسة (الاستبيان).

_ معرفة مدى استقبال أفراد الدراسة لموضوع الدراسة وفهم أبعادها وأهدافها ومحاولة توضيح ذلك لهم.

3-1 حدود الدراسة الاستطلاعية:

الحد الزماني: خلال شهر فيفري لسنة 2017.

الحد المكاني: جامعة حمه لخضر الوادي.

الحد البشري: اجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 طالب و طالبة من جامعة حمه لخضر الوادي.

4- وصف أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة ببناء استبيانين، الأول استبيان مفهوم الذات والثاني استبيان التوافق النفسي موجهان للطالب الجامعي.

4-1 وصف استبيان مفهوم الذات:

استبيان مفهوم الذات موجه للطالب الجامعي بهدف جمع البيانات اللازمة للغرض من الدراسة، مستفيدة من الدراسات السابقة التي اطلعت عليها والاستعانة بمقياس مفهوم

الذات للباحث علاء القنطاني دراسة سنة 2011على طلبة الجامعة مع حذف بعض البنود وتعديل صياغة البعض.

حيث تكون مفهوم الذات بعد التصحيح من بند (50) ايجابية والبعض السلبية، مقسمة على(4) أبعاد:

البعد 1: مفهوم الذات الأكاديمي وتمثلها العبارات التالية:

4-9-13-14-17-18-24-26-30-32-34-35-37-38-39-43

البعد 2: البعد الاجتماعي وتمثله العبارات:

3-5-8-12-16-22-23-41-46

البعد 3: بعد الثقة بالنفس ويتمثل في البنود:

1-5-6-7-10-11-19-20-27-29-31-33-36-44-45-47-48-49-50

البعد 4: البعد الجسمي ويتمثل في العبارات التالية:

2-15-21-25-28-40

وبما أن المقياس يعبر عنه بدرجات متفاوتة حسب طبيعة كل شخص ومفاهيمه اخترنا بدائل الإجابة كالتالي:(نعم –لا– إلى حد ما)

4–2 وصف استبيان التوافق النفسي:

تم الاستعانة بمقياس التوافق النفسي لدراسة نيس حكيمة 2011 حيث تم حذف بعدين والاحتفاظ ببعدي التوافق الدراسي والاجتماعي ودمج بعد التوافق الشخصي من دراسة أنور العبادسة 2010.

حيث تكون من

حيث تكون من (35) بند مقسمة على (03) أبعاد:

البعد 1: البعد الشخصي ويظهر في العبارات التالية:

1-2-3-4-5-6-7-9-10-11

البعد 2: البعد الاجتماعي ويظهر في العبارات التالية:

8-12-13-14-15-17-18-19-20-21

البعد 3: البعد الدراسي ويظهر من خلال العبارات التالية:

16-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35

بدائل الإجابة كالتالي: تنطبق نعم – متردد أحيانا – لا تنطبق

تصحيح الاستبيان:

لغرض تصحيح وتحديد درجات المبحوثين على الاستبيان تم إعطاء الإجابات سلم متدرج من (3-2-1) للعبارات الايجابية و للعبارات السلبية أعطي السلم (1-2-3)

جدول رقم (01): يوضح توزيع أوزان العبارات الايجابية والسلبية للاستبيانين

	نعم	إلى حد ما	لا
العبارات الايجابية	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5–1 صدق الاستبيان الأول (مفهوم الذات):

اعتمدنا في هذه الدراسة على نوعين من الصدق، صدق المحكمين والصدق التمييزي

أ. صدق المحكمين:

بعد عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس والإرشاد النفسي وعلوم التربية بجامعة الوادي حمه لخضر واسترجاع كل الاستبيانات، استخدمنا معادلة لقياس صدق المحكمين استخدمنا "معادلة لاوشي"

و من خلال تطبيق معادلة لاوشي على عبارات الاستبيان تبين انها صادقة حيث كانت النتائج صدق المحكمين تساوي او اكبر 0.5 في جل العبارت و تم استبعاد القليل

منها فقط كونها غير صادقة أي اقل من 0.5 هذا إضافة الى تعديل و دمج بعض العبارات استنادا الى توجيهات بعض المحكمين و اصبح الاستبيان يحتوي على خمسون عبارة من صورته النهائية.

ب.الصدق التمييزي: صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزى):قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة30، مجموعة عليا تكونت من9 فردا وأخرى دنيا تكونت من9 فردا والعدد9 يمثل27 بالمائة من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	133	4.47	11.32	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	9	105	5.91		

من خلال النتائج قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

ج.ثبات الاستبيان: هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا:

1-طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (03): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان-براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	50	0.82

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

2- **طريقة معامل ألفا–كرونباخ:** نحسب معامل ألفا للمقياس:

جدول رقم (04): معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثباتألفا كرونباخ
30	50	0.84

تشير البيانات في الجدول إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وتظهر أنها مقبولة إحصائيا.

5-1 صدق الاستبيان الثاني(التوافق النفسي):

أ. صدق المحكمين:

بعد عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وهم أساتذة في علم النفس والإرشاد النفسي وعلوم التربية بجامعة الوادي حمه لخضر والذين لا يجب أن يقل عددهم عن خمسة (5) أساتذة واسترجاع كل الاستبيانات منهم، استخدمنا "معادلة لاوشي"

و من خلال تطبيق معادلة لاوشي على عبارات الاستبيان تبين انها صادقة حيث كانت النتائج صدق المحكمين تساوي او اكبر 0.5 في جل العبارت و تم استبعاد القليل منها فقط كونها غير صادقة أي اقل من 0.5 هذا إضافة الى تعديل و دمج بعض العبارات استنادا الى توجيهات بعض المحكمين و اصبح الاستبيان يحتوي على خمسون عبارة من صورته النهائية.

ب. صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزى):

قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30، مجموعة عليا تكونت من 9 فردا وأخرى دنيا تكونت من 9 فردا والعدد 9 يمثل 27 بالمائة من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	94.78	3.27	12.64	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	9	69.66	5.07		

من خلال النتائج قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

ج. ثبات الاستبيان: هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا:

1- طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (06): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان-براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	35	0.85

من الجدول نلاحظ أن معامل ثبات المقياس عالي.

2- طريقة معامل ألفا-كرونباخ: نحسب معامل ألفا للمقياس

جدول رقم (07): معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30"	35	0.87

تشير البيانات في الجدول إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وتظهر أنها مقبولة إحصائيا.

6- الدراسة الأساسية:

وبغرض تحقيق الهدف الأساسي للدراسة تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة غير العشوائية عن طريق عينة الصدفة أو العينة المتيسرة. (عباس وآخرون، 2007، 228)

حيث تكونت عينة الدراسة من (101) طالب وطالبة من جامعة حمه لخضر بالوادي.

حدود الدراسة الأساسية:

الحد الزماني: من 15 مارس الى غاية 04 أفريل لـــسنة 2017.

الحد المكاني: جامعة حمه لخضر الوادي.

الحد البشري: اجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 طالب و طالبة من جامعة حمه لخضر الوادي.

و يمثلون نسبة من مجموع المجتمع الأصلي.

الجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة:

جدول رقم (08):يوضح توزيع أفراد العينة من حيث العدد والنسبة

	العدد	**النسبة**
المجتمع الأصلي	23349	%100
العينة	101	%0.43

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

للتحقق من صحة الفرضيات ولان نوعية الفرضيات تحتم نوعية الأساليب الإحصائية نحتاج إلى معالجة البيانات، معالجة إحصائية دقيقة فقد اعتمدت الباحثة على مجموعة من الوسائل الإحصائية. (محمد عمر، 1983، 318)

وكذلك قامت باستخدام المعالجة الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية SPSS)وهي كالتالي:

معامل ارتباط بيرسون:

وذلك لمعرفة العلاقة بين المتغيرات عن طريق المعادلة التالية:

$$ر = \frac{\text{مج ن (س×ص)} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{[\text{ن مج س2} - (\text{مج س})2 \times \text{ن 2ص مج} - (\text{مج ص})2]}}$$

المتوسط الحسابي:

يستخدم لتلخيص مجموعات كبيرة من البيانات، فهو عبارة عن مجموع الدرجات على عددها:

$$\text{س`} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

س`: المتوسط الحسابي

مج: مجموع، **س:** الدراجات

ن: عدد الدرجات

الانحراف المعياري:

يستخدم لمقارنة تجانس المجموعات وانسجام توزيعها، وهو يتأثر بالمتوسط الحسابي وتشتت الدرجات:

$$\text{الانحراف المعياري ع2} = \frac{\text{مج(س` - س)2}}{\text{ن} - 1}$$

مج: مجموع ن: عدد الدرجات

س`: المتوسط الحسابي س: الدرجة

- **اختبار T test:**

يحسب لقياس الفروق بين متوسطات عينتين غير مرتبطتين.

- **معامل الفاكرومباخ α:** لحساب الثبات.

الفصل الخامس

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

1- عرض نتائج الدراسة الميدانية

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

3- خلاصة عامة

4- اقتراحات

1-عرض نتائج الدراسة الميدانية:

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (9): قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي

المتغيرين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
التوافق الشخصي	101	22.68	42.3	0.63	0.01
مفهوم الذات		113.45	13.04		

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي والتي قدرة ب 0.63 دالة عند درجة حرية 100 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية.

1-3 عرض نتائج الفرضية الثانية: التي تقول توجد علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، والجدول التي يوضح ذلك:

جدول رقم (10): قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي

المتغيرين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
التوافق الاجتماعي	101	26.41	2.72	0.48	0.01
مفهوم الذات		113.45	13.04		

يتضح من خلال الجدول رقم (10)أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي والتي قدرة ب 0.48 دالة عند درجة حرية 100و عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المتغيرين.

1-4-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11): قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات التوافق الدراسي

المتغيرين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
التوافق الدراسي	101	57 ،33	63 ،4	0.62	0.01
مفهوم الذات		113.45	13.04		

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون التي قدرة ب 0، 62 دالة عند درجة حرية 100 وعند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين المتغيرين.

2- مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص عبارتها على: توجد علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي.

وبالنظر لنتائج الموضحة في الجدول رقم (9) نجد أن الفرضية قد تحققت وهذا ما تعكسه قيمة معامل ارتباط بيرسون المقدرة ب(0.63).

وقد اتفقت نتائج الدراسة هذه مع نتائج دراسة محمد راشد وعيسى علي 2011 في مملكة البحرين، حيث توصلت إلى انه توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وجود فروق بين الجنسين في مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث، كذلك دراسة لصقع حسنية 2012 إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بتصورات الأمومة وتوصلت إلى أن الفتاة الجامعية تسعى إلى الوصول إلى مفهوم ذات منسجم، أصيل وايجابي يسمح لها بالفاعلية والنجاح في الحياة الشخصية والمهنية.

ويمكن تفسير هذا على انه كلما كان الطالب الجامعي يملك مفهوما ذاتيا متوازنا وايجابيا، أي أن يكون إدراكه لذاته وأفكاره عنها بشكل عام وخاص أفكار ايجابية ومنسجمة بحيث يؤدي هذا إلى شعوره بالتوافق الشخصي، وان يكون لديه القدرة على تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وبالتالي إشباع الحاجات الأولية الفطرية والثانوية المكتسبة بطريقة سليمة ومتوازنة، والشعور بالثقة بالنفس الذي هو عبارة عن فهم الإنسان لذاته فهما سليما وهذا يملك تأثيرا كبيرا على سلوكه وتصرفاته وردود أفعاله مع العالم الخارجي، وبالتالي ينشا قدر من السلام الداخلي حيث لا صراعات داخلية مع النفس ولا أفكار سلبية تجاهها تعيق الفرد على تحقيق الموائمة والاتزان مع الذات، ويقول **زهران2000** ويعتبر مفهوم الذات من المفاهيم متعددة الأبعاد، حيث يعتبر ركناً أساسياً وحجر الزاوية في بناء الشخصية، ويشكل مفهوم الذات للفرد أهمية خاصة، لفهم ديناميات الشخصية والتوافق النفسي، وعليه يمكن تعريف مفهوم الذات على انه، "الوعي بكينونة الفرد، وتنمو الذات وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى للتوافق والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم".

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

وبالنظر للنتائج الموضحة في الجدول رقم (10) نجد أن الفرضية قد تحققت وهذا ما تعكسه قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.48) عند مستوى دلالة (0.01).

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة علي حسين وحسين عبد اليمة 2011 وهي توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي وان العينة تملك تقديرا ذاتيا مرتفعا، وهذا يمكن تفسيره على ان الطالب الجامعي الذي يتمتع بمفهوم ذاتي ايجابي، لديه توافقا اجتماعيا جيدا ومنسجما يمكنه من السير وفق معايير الجماعة واحترام الضوابط الاجتماعية الملزمة عليه كفرد في جماعة سواء داخل المؤسسة الجامعية أساتذة، زملاء أو خارجها مع الأسرة والأصدقاء والأقارب. وفي نفس

الوقت القدرة على إشباع الرغبات والحاجات الشخصية بالطرق السليمة والمتوافقة مع المصالح الاجتماعية، والتنازل عن بعض الحاجات التزاما بالمعايير التي وضعتها الجماعة ولصالح تلك الجماعة وترابطها، وهذا يحدد نجاحه في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمشاركة في أنشطة الجماعة ونجاحه فيها، وبالتالي يحظى بقبول الجماعة واحترامها. حيث يشير **ماسلو:** إلى أن الأفراد الذين يحققون ذاتهم يتميزون بمجموعة من السمات التالية:

- إدراكهم للواقع يكون بشكل دقيق وواقعي.
- هم أفراد يتقبلون أنفسهم والآخرين ومحيطهم بشكل عام.
- هم أفراد يتسمون بالبساطة والتلقائية.
- يكون اهتمامهم بما يحيط بهم من مشكلات أكبر من تركيزهم على ذواتهم.
- يعملون على خلق توازن بين حاجتهم للخصوصية والانفصال عن الآخرين.
- يميلون للاستقلالية ولذلك فهم لا يعتمدون على بيئتهم أو ثقافتهم.
- يظهرون تجديداً مستمراً من التقدير.
- اهتمامهم بالناس بشكل عام وليس فقط أقاربهم أو أصدقائهم.
- يتقبلون قيم الديمقراطية المحيطة بهم.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي.

ويتضح من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن الفرضية محققة عند مستوى دلالة (0.01)

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة منى الحموي 2011 حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في أدائهم على

مقياس مفهوم الذات ودرجاتهم التحصيلية أي أن من يملك مفهوما ذاتيا ايجابيا هم الأكثر والأعلى تحصيلا، وكذلك دراسة علاء القنطاني 2011 على طلبة الجامعة حيث توصلت النتائج إلى وجود في فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مفهوم الذات ودرجته الكلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي ما عدا البعد الجسمي لمفهوم الذات، ويمكننا هذا من تفسير النتائج للدراسة الحالية بان الطالب كلما كان يملك مفهوم ذات مرتفع وايجابي يكون لديه توافق دراسي عالي ومرتفع. أي أن نظرته الايجابية لذاته وامتلاكه لمفهوم ذات منسجم ومتوافق يمكنه من الثقة بما لديه من إمكانات وقدرات واستعدادات وشعوره بالقدرة على النجاح وتخطي العقبات ويؤدي هذا بالضرورة إلى تحصيل دراسي مرتفع وهذا بدوره يعزز التوافق الدراسي لديه و يمكنه من الانسجام مع المحيط المدرسي بجميع أبعاده الأساتذة، الزملاء، المبنى الدراسي ويزيد من حبه له وتلاؤمه معه والمحافظة على محيطه الدراسي وإحساسه بالمسؤولية تجاهه، ويقول **الغامدي 2009** انه من العوامل التي تؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد الخبرات الدراسية، حيث تلعب الخبرات الدراسية دورا هاما في ذلك، فالطرق التربوية وأساليب التدريس لها دور والمعلم له الدور الكبير في تشكيل مفهوم الذات لدى الطفل لما له من تأثير على الطفل، وكذلك خبرات النجاح والفشل تؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد، فالأطفال المرتفع تحصيلهم يمكن أن ينعكس ذلك على أن ينظروا لذاتهم بشكل ايجابي والعكس صحيح.

2-4- مناقشة الفرضية العامة:

نلاحظ من خلال نتائج الفرضيات الإجرائية، وهي عبارة عن فرضيات جزئية للفرضية العامة والتي تنص كل منها عن:

- الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي.

- الفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

- الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي.

نلاحظ من خلال النتائج السابقة أن الفرضيات قد تحققت عند مستوى 0.01 وهذا يمكننا من الاستنتاج على أن الفرضية العامة و التي تنص على انه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مفهوم الذات و التوافق النفسي، محققة بالضرورة كون أن جوانبها الثلاثة تحققت .ويمكننا مناقشة هذا على أن مفهوم الذات كما يعرف في التراث النظري هو فكرة الفرد عن نفسه، والتي من خلالها يستطيع الفرد تحديد قدراته وإمكانياته، ولقد اهتم العلماء بمفهوم الذات من فترة طويلة، لما له من أهمية في حياة الفرد، خاصة وأن مفهوم الذات هو من العوامل الرئيسية التي تميز كل فرد عن الآخر، وهو عامل مهم في شخصية الفرد، ومفهوم الذات يلعب دوراً هاماً في تكيف الفرد مع بيئته، ومفهوم الذات لدى الفرد إما أن يكون مفهوماً إيجابياً أو سلبياً، وهذا ما يؤثر في طبيعة شخصية الفرد، حيث أن تمتعه بالصحة النفسية يعتمد على نوعية مفهومه عن ذاته ايجابياً أو سلبياً، وللذات أبعاد كثيرة منها، الواقعية، والمثالية، والأكاديمية، والاجتماعية، والثقة بالنفس، والجسمية، وهناك خصائص لمفهوم الذات لدى الفرد، فهو منظم، متعدد الجوانب، ونمائي، وتقييمي، وخصائص عديدة أخرى، ويتطور مفهوم الذات لدى الفرد حسب مراحل النمو التي يمر بها، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في مفهوم الذات، منها التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، والرفاق، والخبرات المدرسية، وصورة الجسم، وخبرات الطفولة، وكل ما سبق يدل على الأهمية الكبيرة التي يلعبها مفهوم الذات في حياة الفرد، فمن خلاله يمكن للفرد التمتع بالصحة النفسية، أو الابتعاد عنها.

خلاصة عامة:

من خلال قراءتنا للنتائج المتحصل عليها من الفصل الميداني والأخير أظهرت انه توجد علاقة بين متغير مفهوم الذات والتوافق النفسي ويظهر هذا من خلال وجود العلاقة الارتباطية بين كل من مفهوم الذات وأبعاد التوافق النفسي لمتمثلة إجرائيا في التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي، ولاحظنا من خلال استجابات العينة على الاستبيانات أن التوافق الاجتماعي والدراسي هما الأكثر ارتباطا بمفهوم الذات وذلك يعكس أهمية وارتباط النجاح والتفوق الدراسي والتكيف مع المحيط الجامعي لدى الطالب ومدى انسجامه الاجتماعي داخل المؤسسة الجامعية أيضا، مرتبط بنوعية مفهومه لذاته وتصوره عنها هل هي ايجابية ام سلبية وهذا يحدد طبعا التوافق والانسجام والتلاؤم بدوره.

ونستخلص أخيرا أن جميع الفرضيات قد تحققت، وهذا كمؤشر يمكننا من طرح فرضيات جديدة لأبحاث مستقبلية في نفس موضوع البحث.

ومما سبق توصي الباحثة بما يلي:

الاقتراحات:

على ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هاته الدراسة، يظهر جليا أهمية مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، وهذا بدوره يمكننا من تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات:

1- ضرورة توعية الطالب الجامعي بالدور الذي تلعبه اتجاهاته وأفكاره عن ذاته في بناء شخصيته وسلوكياته ونجاحه الدراسي.

2- ضرورة توعية الوالدين لما تلعبه التنشئة الاجتماعية السليمة والايجابية على نفسية الأبناء وتكوين شخصياتهم.

3- التأكيد على تدعيم الثقة بالنفس للطالب من خلال الدورات التربوية والنفسية والاجتماعية.

4- الدعم الإعلامي الهادف الذي يهتم بتوعية وإرشاد الشباب عامة والطالب الجامعي خاصة.

5- ضرورة بناء برامج تعليمية تسعى لتكوين الطالب ليس من الناحية المعرفية فقط بل من الناحية النفسية والتربوية والاجتماعية وتساعده على بناء وتشكيل وصقل مفهوم ذات منسجم ومتوافق عن نفسه ومع بيئته المحيطة

المراجع

المراجع:

1. إبراهيم عبد الستار(1998).***العلاج النفسي الحديث***. المجلس الوطني للفنون والأدب: الكويت.
2. ابن منظور.(1988).***قاموس لسان العرب***. دار المعرفة: القاهرة.
3. أبو النجا أماني.(2007) .***الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالسلوك العدواني ومفهوم الذات لدى أطفال دار الأيتام***. (رسالة ماجستير).جامعة أم القرى: السعودية.
4. أبو زيد إبراهيم. (1987).***سيكولوجي الذات والتوافق***. دار المعرفة الجامعية: الاسكندرية.
5. أبو مغلي سميح، سلامة عبد الحفيظ، أبو رداحة فدوى (2002). ***التنشئة الاجتماعية للطفل***. دار اليازوري للنشر: الأردن.
6. أبو ناهية صلاح الدين.(1999).***التقويم والقياس النفسي التربوي***. العدد 13.السنة الرابعة. جامعة الأزهر: فلسطين.
7. أحمد سهير.(2003). ***سيكولوجيا الشخصية***. مركز الإسكندرية: مصر.
8. بخش اميرة طاهر. ***فاعلية أسلوب الدمج على مفهوم الذات و السلوك التكيفي لدى الأطفال المتخلفين عقليا القادمين للتعلم***. (رسالة دكتوراه). جامعة ام القرى.
9. بدرة بهية، عبيد لطيفة (2011). ***التوافق النفسي لدى المصابين بإعاقة حركية مكتسبة***.(رسالة ماستر).تخصص علم نفس عيادي. جامعة بسكرة.
10. بركات زياد (2009).***علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي وعلاقتهما ببعض المتغيرات***. جامعة القدس المفتوحة.
11. بطرس بطرس (2008).***التكيف والصحة النفسية للطفل***. دار المسيرة: عمان.
12. بن ستي حسينة (2013).***التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي***. (رسالة ماستر) جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.
13. بوشاشي سمية (2013).***السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي***. (رسالة ماجستير).جامعة مولودي معمري: تيزي وزو.

14.بوصفر دليلة، (2011).***الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم.*** فرع علم النفس. جامعة مولودي معمري: ولاية تيزي وزو.

15.جاسم محمد محمد (2005).***مشكلات الصحة النفسية وأمراضها***. الطبعة الأولى. دار الثقافة للنشر: عمان.

16.جبريل موسى.(1995) ***مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركيا***. مجلة دراسات العلوم الإنسانية. العدد 3: الأردن.

17.الجموعي مومن بكوش. (2013).***القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي***. (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة محمد خيضر: بسكرة.

18.جودان فتحي (1999). ***الموهبة والتفوق والإبداع***. دار الكتاب الجامعي: الإمارات العربية.

19.حداوسي منال(2013).***الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح***. (رسالة ماجستير).جامعة مولودي معمري: تيزي وزو.

20.الحربي عواض (2003).***العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم***. (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.

21.الحموي منى (2010). ***التحصيل الدراسي و علاقته بمفهوم الذات***. مجلد 26. مجلة جامعة دمشق.

22.حولي فاطمة(2012).***التوافق النفسي للوالدين وانعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة.*** (رسالة ماجستير).جامعة وهران.

23.الخالدي عبد الرحمان (2014).***الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة لثانوية***.(رسالة ماجستير).جامعة الملك عبد العزيز.

24.خلف الله سليمان(1998).***الحوار وبناء الشخصية.*** الطبعة الأولى. مكتبة العبيكان: الرياض.

25.دافيد ليندا ترجمة، سيد الطواب (1992).***مدخل الى علم النفس***. الطبعة الثالثة. الدار الدولية للنشر والتوزيع.

26.الدسوقي كمال، .(1985) ***علم النفس والتوافق***. الطبعة الثالثة: مصر
27.الدلفي محسن).(2004 **تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع**. دار الفكر: الأردن.
28.زهران حامد (1997).***الصحة النفسية والعلاج النفسي***. الطبعة الثالثة. عالم الكتاب: القاهرة.
29.زهران حامد (2000).***علم النفس الاجتماعي***. عالم المكتبات: القاهرة.
30.سرى إجلال محمد (2000).***علم النفس العلاجي***: القاهرة.
31.السعيدة نيرة عز(1998) .**مفهوم الذات لدى الأطفال المرضى بالقلب** في **المرحلة العمرية** (.**11-15**رسالة ماجستير).معهد الدراسات العليا. جامعة عين شمس: مصر.
32.سفيان نبيل (2004). ***المختصر في الشخصية والإرشاد***. تراث للنشر و التوزيع. القاهرة.
33.شاذلي عبد الحميد محمد (2011). التوافق النفسي للمسنين.
34.الشريف أنور رماح (2005). ***التوافق النفسي لمدراء المدارس و اثره على تسيير شؤون مدارسهم***. (رسالة ماجستير). قسم علم النفس و علوم التربية.
35.الشيخ دعد (2003). ***مفهوم الذات والتكيف***. الطبعة الأولى. دار كيوان: دمشق
36.الشيخي حسن (2003). **الامعيارية ومفهوم الذات والسلوك الانحرافي لدى المنحرفين**. (رسالة دكتوراه).كلية العلوم الإنسانية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: السعودية.
37.صابر فاطمة عوض، خفاجة ميرفت علي (2002).***أسس ومبادئ البحث العلمي***. الطبعة الأولى. مطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية.
38.صالحي سعيدة (2013).***تأثيرات سمات الشخصية والتوافق النفسي مع التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين***.(رسالة دكتوراه). جامعة الجزائر2:الجزائر
39.الصرفي (1999).***التنبؤ بانحراف الأحداث من خلال الأسرة وأساليب المعاملة الوالدية ومفهوم الذات***. المجلة الأمنية: السعودية.
40.طه فرج، قنديل شاكر، محمد حسين، عبد الفتاح مصطفى (1998). ***موسوعة علم النفس والتحليل النفسي***. الطبعة الأولى. دار سعاد الصباح: الكويت.

41.العابدي أحمد عيسى.(1999). **الصحة النفسية والتكيف.** مجلة الدراسات الأمنية والتدريبية. العدد 6.صفحة 54-55.

42.عباس محمد خليل، نوفل محمد بكر، العبيسي محمد مصطفى، أبو عواد فريال محمد) .(2007 ***مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم*** النفس. الطبعة الأولى. دار المسيرة.

43.عبد الخالق احمد محمد (2006).***الصدمة النفسية.*** الطبعة الثانية. دار اقرأ: الكويت.

44.عبد العلي مهند (2003).***مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس.*** (رسالة ماجستير).جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

45.عبد المتجلي محمد رجاء(2000 ***). التكيف السليم سمة الشخصية السوية المتكاملة.*** الطبعة الأولى. مجلة الخفجي. العدد 5. الصفحة 14-19.

46.عبد المقصود محمد (1995).***فاعلية الإرشاد الفردي والجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال.*** (رسالة دكتوراه): مصر.

47.عزيز سمارة ,النمر عصام, هشام الحسن (1995).***محاضرات في التوجيه والإرشاد.*** الطبعة الثانية. دار الفكر: عمان.

48.عسيري عبير(2003) .***علاقة تشكيل هوية الأنا لكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.*** (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى: السعودية.

49.علي الحسين، اليمة حسي (2011).***التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية.*** جامعة كربلاء. المجلد 11.العدد 3.

50.عمر محمد الزيات(1983).***البحث العلمي ومناهجه وتقنياته.*** الطبعة الثالثة. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر.

51.العناني (2005).***مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها.*** الطبعة الأولى. دار الثقافة للنشر: الأردن

52.عوض عباس محمود(1999). ***الصحة النفسية و التفوق الدراسي***. دار المعرفة الجامعية.

53.الغامدي غرم الله (2009).***التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعاديين بجدة.*** (رسالة دكتوراه).كلية التربية. جامعة أم القرى: السعودية.

54.فايد علي حسن(2003) .***اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية***. *العدد 102.*

55.الفايز سعود (2010). ***مفهوم الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى المراهقين مجهولي الهوية***. (رسالة ماجستير). جامعة نايف العربية الأمنية.

56.الفرخ كاملة، تيم عبد الجبار(1999) .**مبادئ التوجيه والإرشاد**.الطبعة الأولى.دار الصفاء: عمان.

57.فهمي مصطفى، (1998).***الصحة النفسية***. الطبعة الخامسة: القاهرة.

58.فهمي مصطفى(1976).***الصحة النفسية: دراسة سيكولوجية في التكيف***. مكتبة اليازجي: مصر.

59.كفافي علاء الدين (1967).***الصحة النفسية.*** الطبعة الثانية. المكتبة الانجلومصرية: القاهرة.

60.لصقع حسينة (2012). ***مفهوم الذات و علاقته بتصورات الامومة لدى الفتاة الجامعية***. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية العدد السابع. جامعة وهران.

61.المحاميد سيد شاكر(2003).***علم النفس الاجتماعي***. دائرة المكتبة: الأردن.

62.محمد سهام (2008).***اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية الديموغرافية***. (رسالة ماجستير).كلية الرياض: جامعة القاهرة.

63.مقبل مرفت (2010).***التوافق النفسي وعلاقته بقوة الانا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري***. (درجة ماجستير).قسم علم النفس: غزة.

64.النيال مايسة (2002). ***التنشئة الاجتماعية مبحث في علم النفس الاجتماعي***. دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية.

65.نيس حكيمة.(2011). ***الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والرضا عن الدراسة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي***. علم النفس التربوي. جامعة الجزائر2

66.هوفمان اس جي، ترجمة مراد علي عيسى.(2012). ***العلاج المعرفي السلوكي المعاصر***. دار الفجر. الطبعة الأولى.

67.يوسف سيد جمعة (2001).***النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية***. الطبعة الأولى. دار غريب.

الملاحق

ملحق رقم (01): استبيان مفهوم الذات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة حمة لخضر

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

عزيزي الطالب(ة) :

في اطار انجازنا لدراسة بحثية لنيل شهادة الماستر في تخصص الارشاد النفسي والتوجيه

نضع بين يديك مجموعة من العبارات والمطلوب منك قراءتها جيدا والاجابة عنها بما يناسب اعتقادك نحو نفسك , واختر الاجابة التي تناسبك من خلال وضع العلامة()

ونود ان نذكرك انه لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة لان كل الاجابات تعتبر صحيحة من وجهة نظرك لا نها تعبر عنك وعن اعتقادك حول نفسك .وفي الاخير نشكرك على تعاونك معنا.

المعلومات الشخصية:

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

المستوى الدراسي:

التخصص :

	العبارة	نعم	لا	الى حد ما
1	**استطيع المناقشة والتحدث أمام الآخرين**			
2	**أرى أن مظهري حسن**			
3	**أتشاجر مع الآخرين بسرعة**			
4	**ارغب في الذهاب إلى الجامعة**			
5	**لدي علاقات صداقة مع الجنس الأخر**			
6	**اشعر بالضيق دائما**			
7	**استطيع عمل وانجاز كل ما يطلب مني**			
8	**أحب الاشتراك في الألعاب الجماعية**			
9	**اشعر ان زملائي لا يفهمونني دائما**			

10	اشعر بالسعادة دائما			
11	أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي			
12	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين			
13	اشعر أن زملائي أفضل مني			
14	لا أجد صعوبة في الاستذكار			
15	اشعر بالتعب بسرعة			
16	أستطيع تكوين صداقات كثيرة وبسهولة			
17	اشعر أنني محبوب بين زملائي			
18	اشعر بعدم الرضا عن ذاتي في الدراسة			
19	اشعر دائما بقلة فائدة ما افعله			
20	اشعر أن شكلي يجذب الآخرين			
21	اشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين			
22	اشعر باني جدير بحب واحترام الآخرين			
23	اشعر بالسرور عندما اذهب للدراسة			
24	أتمتع بقوام رشيق			
25	اشعر دائما بالقلق قبل و اثناء الامتحانات			
26	لدي أفكار جديدة وجيدة			
27	اشعر بالضيق من شكلي ومظهري			
28	أنا عصبي			
29	أميل للقراءة والاطلاع			
30	اشعر دائما بالحاجة للتشجيع للقيام بالأعمال الجيدة			
31	اشعر بالرضا عن علاقاتي بزملائي			
32	أنا شخص مهم			
33	أجد صعوبة في فهم معظم القرارات والأنظمة			
34	اشعر بعدم الرضا عن الأشياء من حولي			
35	اشعر أنني مختلف عن زملائي			
36	أميل للبطئ في الانتهاء من أي عمل			
37	احرص دائما على أن أتفوق عن زملائي			

38	اشعر أن زملائي لا يحبونني			
39	لا أجد صعوبة في شرح وتوضيح الأمور أمام زملائي			
40	اشعر دائما بالقوة والنشاط			
41	لا يهتم الآخرون بأفكاري وأرائي			
42	أنا شخص سعيد الحظ			
43	أنا متفوق في دراستي			
44	ينتابني شعور بالخوف في كثير من الأحيان			
45	كل من يعرفني يتوقع لي مستقبلا كبيرا وعظيما			
46	اشعر أنني غير قادر على الاحتفاظ بالأصدقاء			
47	أنا متقلب المزاج			
48	اشعر بالضيق عندما يطلب مني الإجابة على سؤال معين			
49	اشعر بالخجل عندما أتحدث مع الجنس الأخر			
50	لدي قدرة على التحكم في انفعالاتي			

ملحق رقم (02): استبيان التوافق النفسي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة حمة لخضر

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

عزيزي الطالب(ة) :

في اطار انجازنا لدراسة بحثية لنيل شهادة الماستر في تخصص الارشاد النفسي والتوجيه

نضع بين يديك مجموعة من العبارات والمطلوب منك قراءتها جيدا والاجابة عنها بما يناسب اعتقادك نحو نفسك , واختر الاجابة التي تناسبك من خلال وضع العلامة()

ونود ان نذكرك انه لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة لان كل الاجابات تعتبر صحيحة من وجهة نظرك لا نها تعبر عنك وعن اعتقادك حول نفسك .وفي الاخير نشكرك على تعاونك معنا.

المعلومات الشخصية:

	العبارة	تنطبق نعم	متردد احيانا	لا تنطبق
1	أنا متفائل بصفة عامة			
2	لدي الرغبة في الحديث عن نفسي وانجازاتي أمام الآخرين			
3	اشعر أني شخصية لها فائدة ونفع في الحياة			
4	اشعر بالرضا في حياتي			
5	أنا سعيد في حياتي			
6	اشعر أني شخصية مهمة			
7	اشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس			
8	أحب الآخرين وأتعاون معهم			
9	أنا ناجح في الحياة عموما			
10	اشعر بالقلق من وقت لأخر			
11	أتجنب المواقف المؤلمة والضاغطة			
12	أحب المشاركة في المناسبات الاجتماعية			
13	استمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم			

			اشعر انه عليا المساهمة في تنمية المجتمع	14
			أحب قضاء معظم وقتي في جماعة	15
			احترم رأي زملائي مهما كان	16
			اشعر بتقدير الآخرين لأعمالي وانجازاتي	17
			اشعر بالسعادة للأشياء التي يفرح بها الآخرين	18
			احرص على حقوق الآخرين بقدر حرصي على حقوقي	19
			أجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والأقارب والجيران	20
			أحس أن هناك ثقة واحترام بيني وبين الآخرين	21
			اتجنب اعطاء النصح لزميلي خوفا من ان يغضب مني	22
			اشعر أن الأساتذة لديهم خبرة كافية في التعامل مع الطلبة	23
			أجد صعوبة في التحضير لواجباتي الدراسية	24
			ابذل كل ما لدي للاستمرار في الدراسة	25
			املك القدرة في مواجهة الصعوبات الدراسية	26
			اشعر أن المدرسين لا يقدرونني كما يجب	27
			اشعر بالسعادة عندما يسألني الآخرين عن أموري الدراسية	28
			اعتبر أن الدراسة مضيعة للوقت	29
			أجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة وواجبات المنزل	30
			املك القدرة على استيعاب المادة الدراسية	31
			أجد أن طريقة الأساتذة مشوقة	32
			أساعد زملائي على القيام بواجباتهم	33
			أنا راضي عن الخدمات التي تقدمها المكتبة	34
			أنا راضي عن خدمات الإطعام	35