

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

مذكرة بعنوان:

الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص : علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

فارس إسعادي

إعداد الطالبتين :

❖ صفاء قرون

❖ إشراق زلاسي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د.	أستاذ محاضر - أ-	رئيسا
د. فارس إسعادي	أستاذ محاضر - أ-	مشرفا ومقررا
د.	أستاذ محاضر - أ-	مناقشا

السنة الجامعية : 2024 / 2025

شكر وتقدير

قال الله تعالى ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ﴾

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من لم يشكر الناس لم يشكر الله لا يشكر الله من لا يشكر الناس

توجه بالشكر و العرفان و التقدير و الاحترام إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد

في إنجاز هذا العمل المتواضع.

إلى أستاذ المشرف فارس إسعادي الذي لم يخل عليا بنصائحه.

إلى كل الأساتذة الافاضل بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي على ما قدموه لنا طيلة مراحل هذا

المشوار الجامعة.

إهداء

إلى كل من كل العرق جبينه ومن علمني أن نجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار
على النور الذي أنار دربي و السراج الذي لا ينطفئ نوره يعلي أبدا من بذل الغالي والنفيس وإستمدت منه قوتي و عزازي

بذاتي... ابي

إلى من جعل الجنة تحت أقدامها و سهلت لي الشدائد بدعائها

إلى الانسانة العظيمة التي تمت أن تقر عينها في اليوم كهذا.... أمي

إلى ضلعي ثابت إلى من تسندت عضدي بهم فكانوا ينباع أرتوء منها إلى خيرة أيامي وصفوتها إلى قرّة عيني... أخوتي.
إلى ذلك الذي كان دائما يسير معي إلى أن أصل لوجهتي ويطمئن علي ثم يحيطني بدعواته إلى السند الذي كان لي الأب والأخ
والصديق داعمي الأول ووجهتي التي استمد منها القوة إلى من ساندني بكل حب عند ضعفي إلى من رسم لي المستقبل
بخطوط من الثقة.... اخي الغالي.

إلى صديقتي ورفيقة دربي التي ساندتني في مشواري الجامعي.

إلى من ترك لي بصمة جميلة بأخلاقه الطيبة وتعاونه معنا

"الدكتور فارس إسعادي"

أهديكم هذا الإنجاز وثمره نجاحي الذي لطالما تمنيتته ها أنا اليوم أكملت وأتممت أول ثمراته بفضلته سبحانه

وتعالى

فالحمد لله على ما وهبتي وأن يجعلني مباركا وأن ويفتحني أينما كنت فمن قال أن لها نالها.

وأنا لها وأن ابث رغما عنها أثبت بها فالحمد لله

آخر دعونا الحمد لله رب العالمين

صفاء و اشراق

ملخص الدراسة باللغة العربية

يدور موضوع البحث حول الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين ، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من الوعي الذاتي والتوافق النفسي وإتباع المنهج الوصفي الارتباطي ، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتم طرح الفرضيات التالية:

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي لدى المراهقين.

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي لدى المراهقين

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لدى المراهقين.

وفي الاخير وصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي لدى المراهقين.

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية : الوعي الذاتي ، التوافق النفسي ، التوافق الاجتماعي ، التوافق الشخصي

التوافق الدراسي.

Abstract

The research topic focuses on self-awareness and its relationship with psychological adjustment in adolescents. The study aims to reveal the correlation between self-awareness and psychological adjustment, using a descriptive correlational approach. The sample was randomly selected, and the following hypotheses were proposed:

* There is a statistically significant correlation between self-awareness and personal adjustment in adolescents.

* There is a statistically significant correlation between self-awareness and social adjustment in adolescents.

* There is a statistically significant correlation between self-awareness and academic adjustment in adolescents.

Finally, the study yielded the following results:

* There is a statistically significant correlation between self-awareness and personal adjustment in adolescents.

* There is a statistically significant correlation between self-awareness and social adjustment in adolescents.

* There is a statistically significant correlation between self-awareness and academic adjustment in adolescents.

Keywords: self-awareness, psychological adjustment, social adjustment, psychological adjustment, academic adjustment.

الفهرس

فهرس المحتويات

II	شكر وتقدير
III	إهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.
V	Abstract
VII	فهرس المحتويات
أ	مقدمة:

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

4	1. الإشكالية:
6	2. تساؤل الدراسة
6	3. فرضيات الدراسة
6	الفرضية العامة:
6	الفرضيات الجزئية:
6	4. التعريفات الإجرائية:
7	5. أهمية الدراسة:
7	الأهمية النظرية:
7	الأهمية التطبيقية:
8	6. أهداف الدراسة:
8	7. الدراسات السابقة:
9	8. تعقيب الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: الوعي الذاتي

12	تمهيد:
13	1. التطور التاريخي للوعي الذاتي

13	2. تعريف الوعي الذاتي.....
13	2-1- الذات لغته.....
	2-2- الذات اصطلاحاً..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معرّفة.
15	التعقيب:.....
15	3. النظريات المفسرة الوعي الذاتي:.....
15	3-1 نظرية الذات عند وليام جيمس 1890:.....
16	3-2 نظرية الذات عند روجرز 1951:.....
17	3-3 مفهوم الذات عند البورت:.....
18	3-4 مفهوم الذات عند ماسلو 1971:.....
19	التعقيب:.....
20	4. وظيفة الوعي الذاتي:.....
21	التعقيب:.....
21	5. ابعاد الوعي الذاتي:.....
22	6. خصائص الوعي الذاتي:.....
24	7. العوامل المؤثرة في تكوين وتشكيل الوعي الذاتي:.....
25	1. التنشئة الاجتماعية:.....
26	2. التفاعل الاجتماعي:.....
27	3. جماعة الرفاق (القران):.....
27	4. الخبرات الدراسية:.....
27	5. صورة الحجم:.....
28	6. خبرات الطفولة الأولى:.....
29	خلاصة الفصل الثاني:.....

الفصل الثالث: التوافق النفسي

31	تمهيد:.....
32	1. ظهور مفهوم التوافق النفسي:.....
32	2. تعريف التوافق النفسي:.....

33	3. التوافق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم:
33	3-1 التوافق والتكيف: Adaptation
34	3-2 التوافق والصحة النفسية Sante'mental:
34	4. مستويات التوافق:
34	4-1- التوافق على المستوى البيولوجي:
34	4-2- التوافق على المستوى الاجتماعي:
35	4-3- التوافق على المستوى السيكولوجي:
35	5. مجالات التوافق النفسي وأبعاده:
36	6. معايير التوافق النفسي:
38	7. العوامل المؤثرة للتوافق النفسي:
39	8. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:
44	خلاصة فصل التوافق:

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

47	تمهيد
47	1. منهج الدراسة
47	2. حدود الدراسة:
47	3. مجتمع الدراسة:
47	4. عينة الدراسة:
48	5. وصف أدوات جمع البيانات:
49	6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الفصل الخامس: عرض تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

52	1. مناقشة الفرضية الاجرائية الأولى :
54	2. مناقشة الفرضية الإجرائية الثانية :
56	3. مناقشة الفرضية الإجرائية الثالثة :
56	4. مناقشة وتفسير النتائج

57مناقشة الفرضية العامة.5
60 خلاصة عامة
61 قائمة المراجع
66 الملاحق:

مقدمة

مقدمة:

يعتبر الإنسان السوي ذلك الكائن الذي يبحث دائما عن الأفضل فهو يهتم بترقية نفسه ويعمل على تحقيق السعادة ، والتوافق بشكل عام و يحاول دائما تجنب كل ما يعكس صفو حياته ليرتقي بنفسه عبر مراحل نمو المختلفة ، وهذا يتطلب منه بالضرورة تكوين واعيا إيجابيا عن ذاته وتقبلها كما هي والتي يستطيع من خلاله تحديد قدراته وإمكانياته ، حيث أهتم العلماء بالواعي الذاتي لما له من أهمية في حياة الفرد و شخصيته وتفاعله وتوفقه مع بيئته لذا نجد أهمية ودور التنشئة الأسرية والاجتماعية وانعكاسها الذي يبدو وضحا 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.

وتشمل 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 - التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة وجملة من الدراسات السابقة.

ويتضمن الفصل الثاني التطور التاريخي للوعي الذاتي وتعريف النظريات المفسرة له وظيفته وأبعاده خصائصه وعوامل المؤثرة في تكوينه.

والفصل الثالث احتوى على ظهور مفهومه وتعريفه والتوافق النفسي وعلاقته بالمفاهيم أخرى ومستوياته مجالاته ، معايير عوامل المؤثرة له والنظريات المفسرة له.

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. الإشكالية:

تتكون الحياة الإنسانية من عدة عناصر متداخلة و متشابكة فيما بينها الكل منها يؤثر في العنصر الواحد و العنصر الواحد يؤثر على الكل ، و هذا ما يميز حياة البشر عن باقي المخلوقات و الكائنات في هذا الكون و يعطيها طابع الصعوبة و التعقيد.

فامتلاك الانسان لخاصية العقل و التفكير و بالتالي القدرة على الاختيار و التصرف بجديّة جعل منه بالمقابل مسؤولاً عن ما يختاره و ينتقيه من تصرفات و أفعال و عن ما يحمله من أفكار ومفاهيم ومعتقدات تجاه نفسه و اتجاه غيره.

فكما نعلم أن الوعي بالذات هو مراقبة نفسك و تعرف على مشاعرك و معرفة العلاقات بين الأفكار و المشاعر و الإنفعالات و إتخاذ القرارات الشخصية و أفعالك و التعرف على عواقبها و تحديد ما يحكم القرار الفكر أم مشاعر.

فالإنسان مفضور على التعلم من ما يتعرض له بشكل مكرر و مستمر فكما يتعلمه بالتكرار يعود ليكرره في شكل استجابات و سلوكيات و ردود أفعال تلقائية ناتجة عن تفاعله مع البيئة و تعلمه و استقراره المستمر لما يدور حوله سواء في تعامله مع البشر أو في الأشياء و كذلك رؤية التصرفات و تعاملات من حوله لأن الانسان كائن اجتماعي بطبعه فهو يسعى للولوج داخل مجتمعه و اضهاره فيه على جميع الأصعدة و هذا مستمد إلى أن اهتمام علماء النفس اتجه نحو دراسة الانفعالات الموجودة عن طفل في فترة حياته الأولى و خلصت جميع الدراسات بأن الانفعالات لدى الطفل تنشأ مستمرة, أي هو عبارة عن عملية تغيير و تعديل مستمرة كما جاء في تعريف "موسى للتوافق" (1981): بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة من جهة أخرى. (العربي, 2003, 30).

وهذا ينبهنا لفكرة أن وصول الفرد للتوافق سواء مع نفسه أو البيئة يتطلب منه تعديلات و وحدات تغييرات مستمرة لسلوكاته , و بالتالي التوافق النفسي قدرة الفرد على تحقيق الانسجام و التوازن مع نفسه و مع الأفراد المشكلين لمحيطه الاجتماعي الدراسي المتمثل في العلاقة الأساتذة, و التوجه نحو المواد الدراسية و طريقة الاستدكار و تنظيم الوقت لذا فإن التوافق الشخصي يعتبر قدرة الفرد على تحقيق الإلتزان الانفعالي و المواءمة مع نفسه.

- التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على تحقيق التلاؤم و الانسجام مع الأفراد الذين يكونون بيئة الاجتماعية.

- التوافق الدراسي قدرة الفرد تحقيق التلاؤم و الانسجام مع الأساتذة و التوجه نحو المواد الدراسية و طريقة الاستذكار و تنظيم الوقت و البيئة المدرسية بصفة عامة.

وبما أن الدراسة الحالية سنتناول البحث الكشف عن علاقة بين الوعي الذاتي و التوافق النفسي لدى المراهقين و التي تعد مرحلة المراهقة من مراحل حياته الحساسة , فهي قد تكون مرحلة صعبة كغير المراحل الأخرى من المراحل الدراسية التي يمر بها التلميذ خلال سيرته الدراسية أو قد تمثل مرحلة انعطاف حياته يكمن أم تؤدي به التوقف التام و الوقوف عن مزاولة الدراسة لأن هذه المرحلة تظهر و تكشف عم قدرة التلميذ المراهق على تحمل مسؤوليته النفسية أو الشخصية و مدى قدرته على توافق مع البيئة بكل عناصرها , الدراسة الزملاء , فمرحلة المراهقة تعد بمثابة انتقال في حياة التلميذ من نهاية الطفولة إلى بداية الرشد و بالتالي النجاح فيها أو الفشل يرتبط بعناصر عديدة لدى الفرد أو كأنماط سلوكية مكتسبة يتعلمها الفرد كما يتعلم أنماط سلوكه الأخرى و ذلك من خلال عدة طرق منها محاكاة و تقليد سلوك الكبار خصوص المقربين (الغدخ و تيم, 1999, 65)

وهذا ما يجعله يتبنى بالضرورة مفاهيمه و ردود أفعاله و وجدانه و يتوصل به الأمر انه يشفق و وعيه و إدراكه لذاته من واقعه من التعاملات التي تعرض لها الفرد خلال فترات حياته الأولى , وبالتالي هذا التعريف الذي سيتبيناه الفرد عن شخصه و عن تعبيره لكيونته سيؤدي به لاحق إلى التعامل مع ظروف الحياة و المواقف التي تعترضه بناء عليه و هنا تحتم نوعية الوعي المتبني حول الذات الفردية للشخص بالضرورة إلى ظهور نوعية تعامله مع البيئة المحيطة و مدى تأقلمه و توافقه معها حيث نجد أن "روجرز" قد وضع تسعة عشرة قضية موضحة بها خصائص الذات و عملها و تأثيرها على السلوك و الإدراك و سنذكر أهم القضايا:

- يتوافر بنية الذات من خلال التفاعل بين الكائن البشري و البيئة التي يعيش فيها , خاصة الأشخاص المحيطين بالفرد.

- يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح الوعي بالذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية و العضوية للكائن البشري بان تصبح متماثلة في مستوى رمزي و ذات علاقة وثيقة بنية الذات , أي قد ترفض الذات بعض الخبرات التي لا تشفق مع بنائها.

ولأن التوافق مفهوم خاص بالإنسان و يعبر عن سعي مستمر لتنظيم حياته و مواجهه مشكلاته و حلها بإنسب الطرق و الحلول التي تتطلب أحداث تغييرات وتعديلات مستمرة وصوله و تمكنه من الانسجام و التوافق

نع نفسه و مع ما تتطلبه البيئة المحيطة به سواء الاجتماعية أو الدراسية أو الشخصية , لذا نجد فيه أغلب التعريفات التي تناولت مفهوم التوافق النفسي تفسره على أنه عملية دينامية التلميذ و يكشف لنا عدة نواحي خاصة بالإنسان عموماً كنمط الشخصية وسماتها , والذكاء الشخصي و العاطفي , و إدراك التلميذ ووعيه و صحة تلك المفاهيم و صلاحها عن نفسه و عن بيئته.

2. تساؤل الدراسة

لذا وانطلاقاً من هذا الطرح نستطيع طرح التساؤل التالي بالشكل التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي و التوافق النفسي لدى المراهقين؟

3. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

__ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي لدى المراهقين.

__ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

__ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لدى المراهقين.

4. التعريفات الإجرائية:

***الوعي الذاتي** : هو إدراك الفرد و تقييمه لذاته لما لديه من خواص نفسية و جسمية و اجتماعية وأكاديمية.

***التوافق النفسي** : قدرة الفرد على تحقيق الانسجام و التوازن مع نفسه و مع الأفراد المشكلين لمحيطه الاجتماعي ومحيطه الدراسي المتمثل في العلاقة مع الأساتذة , التوجه نحو المواد الدراسية و طريقة الاستذكار و التنظيم الوقت , قد تم جديدة في الدراسة الحالية في الابعاد التالية ؟

***التوافق الاجتماعي** : وهو قدرة الفرد على تحقيق التلاؤم و الانسجام مع الأفراد الذين يكونون بيئته الاجتماعية.

* التوافق الدراسي : هو قدرة الفرد على تحقيق التلاؤم و الانسجام مع الأساتذة والتوجه نحو المواد الدراسية و طريقة الاستذكار و تنظيم الوقت و البيئة المدرسية بصفة عامة.

5. أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذا البحث من كونها جزءا من الحاجة القائمة إلى دراسات متخصصة نتناوله الوعي الذاتي كأحد المكونات الأساسية في شخصية الإيجابية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية و علاقته بالتوافق النفسي , حيث أشارت الدراسات أن الوعي الذاتي للتلاميذ له أثر على التكيف و التوافق داخل الميدان التربوي و التعليمي.

وتبرز أهمية هذا البحث أيضا من خلال اهتماماته نفسية المهمة من المجتمع و هي فئة التلاميذ في مرحلة المراهقة كما تبرز أهميتها من خلال المكانة المهمة التي يحتلها التلاميذ في البيئة التعليمية و التربوية حيث أنه محورها و مركزها .

الأهمية النظرية:

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات التي ستضيف جديداً إلى المكتبة العربية حول الموضوع الوعي الذاتي و التوافق النفسي و العلاقة بينهما كونها من العوامل المهمة في تحقيق التوافق والتوازن في شخصية الفرد سواء في نطاق بيئته التعليمية أو الأسرية أو مجتمعه أو مع زملائه في المدرسة , و تتمثل هذه الأهمية بأنها ستعمل على توظيف الأدب النظري في الكتب و الدراسات.

كما سنقدم معرفة علمية حول واقع الوعي الذاتي عند تلاميذ المرحلة الثانوية مما يمكن الباحثين من إجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الذاتي و علاقتها بالعديد من الجوانب النمائية الأخرى.

الأهمية التطبيقية:

ستسهم هذه الدراسة بعدد من التوصيات التي في ضوئها توصلنا إلى تحقيق الفائدة للتلاميذ في المرحلة الثانوية من خلال دراسات متعمقة ميدانية حول الوعي بالذات و تحقق لهم مستوى جيد من الوعي الذاتي , مما سيساعدهم على أداء مشوارهم التعليمي على أكمل وجه , وأحسن صورة , و تتمثل الأهمية التطبيقية فيما يلي:

أ- يستفيد من نتائج الدراسة الحالية جميع العاملين في حقل التربية و التعليم من خلال معرفة مفاهيم الوعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- ب- تساعد المسؤولية في وزارة التربية و التعليم في تعرف على الطرق التي من شأنها أن ترفع مستوى الوعي لدى التلاميذ و كذلك الطرق التي تساهم في تدني مستوى الوعي مما يمكنهم في معرفة مكان الخلل و معالجتها.
- ت- تبين أهمية زيادة الوعي الذاتي لدى تلاميذ مرحلة ثانوية و أثره الإيجابي على الذات.

6. أهداف الدراسة:

التعرف على صيغة العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية المراهقين.

7. الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي:

* دراسة نيس حكيمة 2011:هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة التوافق النفسي بالحاجات الإرشادية و الرضا عن الدراسة لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي بلغ عدد العينة 150 تلميذ و تلميذة من السنة الأولى واعتمد المنهج الوصفي في الدراسة و تم استخدام مقياس التوافق النفسي لجمع البيانات فضلا عن مقياس كل من الحاجات الإرشادية و الرضا عن الدراسة و تم الاعتماد على أساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون و الانحراف المعياري و اختيارات و خلصت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي و الحاجات الإرشادية و كذا الرضا عن الدراسة.

* دراسة محمد راشد وعيسى علي 2011 : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الشخصي و الاجتماعي و الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمملكة البحرين و شملت عينة مكونة من 23 تلاميذ و تطلب إجراء البحث الاستعانة بأداة البحث الاستبيان المعدة من طرف الباحث تتعلق بالتوافق الشخصي و الاجتماعي و الدراسي و تولت الدراسة إلى ,

- وجود علاقة ارتباطية بين كل من التوافق الشخصي و الاجتماعي و الدراسي.

- وجود فرق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي الاجتماعي لصالح الإناث .

* دراسة علي حسين و حسين عبد اليمية 2011 : تمت الدراسة بغرض الكشف عن العلاقة القائمة بين كل من التوافق النفسي و الاجتماعي و تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء متمثلة في 120 تلميذ مختارين بطريقة عشوائية باستخدام المنهج الوصفي الملائم البحث و بتطبيق مقاييس تم جمع البيانات و الأسلوب الإحصائي بيرسون لحساب العلاقة بين متغيرين و التوصل للنتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية بين كل من التوافق النفسي و الاجتماعي و تقدير الذات لدى العينة.

* دراسة عبد الرحمان الخالدي 2014 : هدفت الدراسة إلى الكشف عن التوافق النفسي و علاقة بالوعي الذاتي و مستوى الطموح لدى التلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف بالمملكة السعودية و تم ذلك على عينة 200 تلاميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي و استخدام معمل بيرسون و الانحراف المعياري وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التوافق النفسي و الوعي الذاتي لدى العينة المدروسة.

الدراسات المتعلقة بالوعي الذاتي:

دراسة غولي حسن العبيدي مظهر(2013) فعالية برنامج إرشادي التنمية الوعي الذاتي لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية و قد تكون العينة من (34) تلميذا تم تقسيمهم إلى مجموعتين 13 تجريبية و 13 ضابطة) و تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي غولي (2010) قد خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية و المجموعة ضابطة في مقياس الوعي الذاتي.

دراسة عبد الله هشام و العقاد عصام(2009) : دراسة الذكاء الوجداني في علاقته بفاعلية الذات لدى عينة من تلاميذ جامعة الملك عبد العزيز وقد شملت الدراسة على مكونات الذكاء الوجداني و هي الوعي بالذات و إدارة الانفعالات و الدافعية الذاتية و التعاطف و العلاقات الاجتماعية , ومكونات فعالية الذات التي منها الثقة بالذات وتكونت العينة من (246) تلميذ من تلاميذ الدراسات العليا بالجامعة و توصلت الدراسة إلى أنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني و الأبعاد الفرعية لفاعلية الذات.

دراسة (Edanmr, 2010) : الذكاء الوجداني للمعلمين في الجنس المستندة على كفاءات Boyatyis , Golema, وقد شملت الدراسة على (21) معلما(11 ذكور و 10 إناث) وقد خلصت الدراسة إلى أن الاختلاف في الوعي بالذات بين المعلمين الذكور و الإناث غير دال إحصائيا و على عموم فهو لصالح الإناث لكن بلا دلالة إحصائية و بالمثل الفروق في باقي أبعاد الذكاء الوجداني غير دالة إحصائيا مما يؤكد فروضه الباحث بعدم وجود فروق بين المعلمين الذكور و الإناث في أبعاد الذكاء الوجداني.

8. تعقيب الدراسات السابقة:

يظهر من الدراسات السابقة التي تناولت كل منها متغيرات الدراسة الحالية الوعي الذاتي والتوافق النفسي على حدا ، مما شجع على القيام بالدراسة الحالية للكشف عن العلاقة القائمة بين المتغيرين الوعي الذاتي والتوافق

النفسي لتفادي التكرار وتبسيط الضوء على ما هو جديد كما نجد أن الدراسات المطروحة قد اشتركت في الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات ويتبين أيضاً ان اغلبها قامت بالتركيز بإختيار المراهقين تحديداً كعينة بحثية لها وهذا قد يرجع لأهمية هته العينة ومدى حساسيتها بمكان ودرجة تأثيرها بالعوامل الخارجية والمتغيرات من حولها وبالتالي يكثر الاهتمام بها من قبل الباحثين ونستعرض أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسات:

_فوجد دراسة الباحثة نيس حكيمة قد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من التوافق النفسي والحاجات الإرشادية وكذا الرضا عن الدراسة لدى تلاميذ سنة اولى ثانوي.

_دراسة محمد راشد وعيسى علي وقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى العينة وكذا فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الإناث.

_دراسة علي حسين وحسين عبد اليمه حيث توصلت النتائج إلى أنه هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي و الاجتماعي لطلبة الكلية يدل على اختلاف قدراتهم وإمكاناتهم ومستوياتهم.

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

أما فيما يخص الدراسات المتعلقة بالوعي الذاتي فنجد ان الدراسات توصلت الى:

_دراسة غولي حسن و العبيدي خلصت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذاتي.

_ دراسة عبد الله ، هشام، والعقاد توصلت الدراسة إلى انه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد الفردية للذكاء الوجداني والأبعاد الفرعية لفعالية الذات.

_دراسة (Edannur) خلصت الدراسة إلى أن الاختلاف في الوعي بالذات بين المعلمين الذكور والإناث لكن بلا دلالة احصائية وبالمثل الفروق في باقي أبعاد الذكاء الوجداني غير دالة إحصائياً مما يؤكد فروض الباحث بعدم وجود فروق بين المعلمين الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الوجداني.

الفصل الثاني : الوعي الذاتي

تمهيد:

لا شك أن ما تحمله الفرد من مفهوم حول ذاته له دور كبير في تحديد سلوكه وشخصيته ، حيث يميز الإنسان عن غيره من الكائنات ، فالإنسان هو الوحيد الذي يمكنه ادراك ذاته وحتى نستطيع فهم شخصية الإنسان فلا بد لنا من دراسة هذا الجانب فهو يعتبر حجر الزاوية في الشخصية وطبيعة المفهوم الذي يدركه الفرد حول ذاته هو الذي يؤثر وبشكل كبير في شخصيته سلوكه حيث ان صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته من خلال ما تعكسه من تصور ورؤية الفرد لذاته واحترامه و تقبله لها فكلما كان ذلك المفهوم ايجابيا فذلك يعني قرب الفرد من الصحة النفسية وتلعب البيئة المحيطة بالفرد وكذلك الافراد المحيطون به خاصة أسرته دورا هاما في تكوين الفرد.

لمفهوم الذات الخاص به وسوف نستعرض في هذا الفصل كل ما يختص بمفهوم الذات وذلك كي نتعرف وبشكل أكبر على مدى أهميته في حياة الفرد خاصة وأن موضوع الذات من المواضيع المهمة والحيوية للكثير من الدراسات النفسية.

1. التطور التاريخي للوعي الذاتي

يعتبر مفهوم الوعي الذاتي 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.

وأيضاً حول تداخل مفهوم الذات مع مصطلحات أخرى مثل الأنا والنفس والروح ، وكذلك في تحديد تعريفاته كموضوع أو كعملية ولقد تتبع (حاتي) 1992 ، الخلفية التاريخية لتطور مفهوم الذات من عصر الفلاسفة الاغريق كأفلاطون وأرسطو والذين تناولوا الوعي الذاتي 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 عقلية كالتفكير وصولاً إلى المنهج العلمي الذي تبناه جيمس في تفسير الوعي الذاتي ، والذي صنفها الى أربعة مستويات أو نطاقات منظمة في بناء هرمي تتمثل قاعد له بالذات الجسمية وقيمتها بالذات الروحية (الذات الجسمية ، الذات الاجتماعية ، الذات المادية ، الذات الروحية)

أما النظرة المعاصرة للوعي الذاتي فقد تشكلت تاريخياً في أربعة مصادر متميزة وهي :

علم نفس النمو (اريكسون)

علم النفس الظاهراتي (روجرز)

المذهب التفاعلي الرمزي (كولي وميد)

علم النفس التحريبي (مارش و شافلسون) (محمد65،2008)

2. تعريف الوعي الذاتي

2-1- الذات لغه

وذاذ الشئ نفس الشئ عينه وجوهره فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس و الشئ ، ويعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط. (ابن منظور ، 1987، 22)

2_2_ الذات اصطلاحا

تعريف ويليام جيمس 1800 ولقد كان أول من تحدث عن الوعي الذاتي حيث يعرفه على أنه مجموع ما يطلق عليه الفرد "ملكالي" ليس جسمه فقط بل قدراته ، ثيابه ، منزله ، سمعته أصدقاءه ، ابناؤه و زوجته رصيده في البنك ... (الصقع 2012 ، 120) .

الوعي الذاتي هو فكرة الفرد ذاته و ماهي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه ، وإمكانيات واتجاهه بالواقع نحو هذه الصورة ، ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو بالواقع.

وهو الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه ونظرته لها ، ويكون تفكيره وشعوره غالبا منسقا ومنسجماً مع مفهومه عن ذاته ، وهو مجموعة من القيم والاتجاهات و الاحكام التي يملكها الانسان عن سلوكه وقدرات وجسمه و جدارته كشخص ، وهو وعي متعلم مكتسب يتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع بيئته.

وكذلك الوعي الذاتي هو المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا ونفسيا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل تحت شروط معينة وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية (منصر ، 2017 ، 36)

فلوعي الذاتي 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. (منصر ، 2017 ، 37)

ويعرف الوعي الذاكر بأنه مجموعة من الابعاد و التصورات التي يراها الفرد في نفسه من خلال مجموعة من الصفات أو السمات أو الخصال الشخصية والانفعالية والدينية والاجتماعية و التحصيلية وسمات الانجاز والارتباط والقيادة والمشاركة الاجتماعية والأسرية.

والوعي الدامي هو عبارة عن مفهوم الفرد وإدراكه للعناصر المختلفة المكونة لشخصيته أو كينونته الداخلية والخارجية ويتمثل ذلك في الجوانب الاكاديمية والجسمية والاجتماعية والثقة بالنفس. (منصر ، 2017 ، 37)

و الوعي الذاتي هو نظام معقد من المعتقدات التي يكونها الفرد نفسه نتيجة تفاعله مع الآخرين ، ويتميز هذا النظام بفاعليته في تحديد أفعال الفرد و إدراكه لما حوله ، كما يتميز بأنه قابل للتعديل والتطوير.

ويرى كارل روجرز في نظريته عن الذات أنها تتمايز من المجال الإدراكي الكلي ، والذات هي وعي الفرد الموجود و نشاطه أو هي مجموعة من الخبرات التي تنسب جميعا إلى شيء واحد هو أنا(منصر ، 2017، 38)
ويعتبر الوعي الذاتي من المفاهيم متعددة الأبعاد ، حيث يعتبر ركنا أساسيا وحجر الزلوية في بناء الشخصية ، ويشكل مفهوم الذات للفرد أهمية خاصة، لفهم ديناميات الشخصية والتوافق النفسي.

وعليه يمكن تعريف الوعي الذاتي على أنه الوعي بكينونة الفرد، وتنمو ذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية ، والذات المثالية، وقد تمتص قيد الآخرين، وتسعى للتوافق والثبات تنمو نتيجة للنضج والتعلم. (زهران، 2000، 367)

التعقيب:

من خلال التعريفات السابقة للوعي الذاتي يمكن الايجاز بأن الوعي الذاتي الخاص بالفرد هو كل شيء يمكن أن يكون له دور أو أثر في الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وامكانياته وقدراته والتي يكون لها دور هام في بناء شخصيته بجوانبها المختلفة، والتي يكون للبيئة المحيطة به من أثر و لما تحمله هذه البيئة من قيم ومعتقدات الأثر الكبير في هذا المفهوم، وفي مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية نتيجة لمفهومه لذاته، فكلما كان إدراك الفرد لذاته(وعي) استطاع أن يقدم تقييما ايجابيا عن نفسه؟؟

3. النظريات المفسرة للوعي الذاتي:

1-3 نظرية الذات عند وليام جيمس 1890:

يشير جيمس الى ان الذات او الأنا بعموميتها هي كل ما يستطيع الانسان ان يدعي ان له جسده(سماته) (قدراته)ممتلكاته المادية (اسرية) (اصداؤه)(اعدائه)(مهنته)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 اليك،اما الذات الروحية فتتكون من ملكاته النفسية ونزعاته وميوله اما الأنا الخالصة فيرى جيمس انها ذلك التيار من التفكير الذي يكون احساس المرء بهويته الشخصية.(العلي،43،2003).

3-2 نظرية الذات عند روجرز 1951:

يرى (روجرز) ان الانسان لديه نزعة فطرية لتحقيق الذات، وتكتب 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 ادراكه وفهمه لهذا الواقع، حيث ان الفرد يعمل على تقويم خبراته هل هي ذات قيمة موجبة او سالبة، فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشى وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات باعتبارها خبرات ذات قيمة ايجابية واعكس صحيح، وبذلك يتكون لدى الفرد حاجة الى التقدير الموجب للذات.

وكذلك تشير هذه النظرية الى ان الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الايجابي وتمثل في بعض العناصر مثل: صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو كل من ذاته الاخرين والبيئة التي يعيش فيها وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهر حيويته، ولذا فإن فهم الانسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء او الانحراف، ولذلك فمن المهم معرفة خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه وعن الاخرين .

ويمكننا ان نستخلص الافتراضات الاساسية النظرية كارل روجرز ؛

- لكل انسان الحق الكامل في ان يكون مختلفا عن الاخرين في الراي والفاهيم و السلوك.

- ان يتوافق سلوك الفرد وتصرفاته مع ما يحمله من افكار، ومع ماتمليه عليه معتقداته ومبادئه.

- كل فرد مسؤول عن تبعات سلوكه وذلك كونه حرا في اختيار نمط سلوكه.

- ويؤكد روجرز على ان الفرد الذي يستطيع ان يتقبل ذاته بما فيها صورة الجسم وبكل ما تحمله من مزايا وعيوب، ليس فقط على شكلها الحالي بل ايضا بماضيها ومستقبلها و القادر على تنظيم ما يدركه وقبوله في مجال ادراكه، ونجاح الفرد في تحقيق ذاته يشعره بالراحة، ويخلصه من التوتر وبذلك يكون شخصا متوافقا(النيال، 1959، 2002).

- كذلك يمكننا ذكر اهم التصورات والمفاهيم الرئيسية النظرية روجرز:

- مفهوم الكائن البشري وهو الفرد بكليته.

- - المجال الظاهري وهو مجموع الخبرة ، ومايميز المجال الظاهري خاصية ان يكون شعوريا او لا شعوريا حسب ما إذا كانت الخبرة المكونة المجال تحولت الي رموز أم لا .
- - الذات وهي الجزء المتمايز من المجال الظاهري و تتكون من نمط الادراكات والقيم الشعورية بالنسبة لي(الأنا) حيث تحدد شخصية الفرد فلطريقة التي يدرك بها ذاته هي التي تحدد نوع شخصيته وكيفية ادراكها ويوضع روجرز عدة خصائص للذات واضعا تسعة عشر قضية نذكره منها:
- - انها ذلك الجزء من المجال الظاهري ياخذ تدريجيا في التمييز 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 انهم مصدر اشباع او احباط له.
- - تتسق معظم طرائق السلوك التي يقوم بها الفرد مع مفهومه لذاته ، ويعني ذلك ان افضل طريقة لتعديل السلوك البدء لتغيير مفهومه لذاته لتعديل ذلك السلوك .
- - الخبرات لا تتطور مع الذات وتدرج بوصفها تهديدات اي ان الكائن الحي قد يرفض الخبرات التي لا تتسق مع الذات كما ان الذات لديها القدرة على اختيار الخبرات التي تتسق مع الذات .(الحرابي،29،2003)

3-3 مفهوم الذات عند البورت :

يعرف البورت بانه من علماء نفس " الأنا" او حتى " الذات" ولقد قام البورت بفحص المعاني العديدة الأنا و الذات في الكتابات السيكلوجية ، ونتيجة للخلط بين المعاني العديدة الأنا و الذات فلقد اقترح البورت تسميته جميع وظائف الذات او الأنا (الوظائف الجوهرية الشخصية) والتي تتضمن كل من هوية الذات ، وتقدير الذات ، وامتداد الذات، وصورة الذات ، والتي تمثل في مجملها الجوهر والذي ينمو مع الزمن ، ويرى البورت ان الذات والانا قد يستخدمان بشكل وصفي الدلالة على الوظائف الجوهرية في مجال الشخصية. (الحرابي،31،2003).

ويرى البورت أنه على الرغم من صعوبة وصف طبيعة الذات إلا أن مفهوم الذات جوهرية وأساسي في دراسة الشخصية ، ويمكن إرجاع ذلك تاريخيا 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 إيجابية كبيرة مما هو متمثل في مفهوم الأنا عند فرويد والأنا عند فرويد تتحكم في الهو وتضبطه من حيث

أنها موجبة 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)

3-4 مفهوم الذات عند ماسلو 1971:

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 المستقبل 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 و الاحساس بالوجود ، ويرى ماسلو أن الدفاع لتحقيق الذات هو نوع آخر من الدوافع والذي لا يعتقد على نقص في اشباع 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 قلنا يدفع الفرد للإشباع بشكل مشابه للحاجة للطعام ، واختلاف الحب الوجودي هنا يرجع

إلى عدد من المميزات مثل أنه مستمر بالنمو بشكل لانتهائي ويعطي الحب وشريكه درجة أعلى من الاستقلالية ودرجة أقل من الاعتمادية على الآخر ، ويكون هنا الفرد أكثر استعدادا وميلا لمساعدة الطرف الآخر لتحقيق ذاته ، ويكون سعيدا وفخورا 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 أكبر من تركيزهم على ذواتهم.

— يعلمون على خلق توازن بين حاجتهم للخصوصية والانفصال عن الآخرين.

__يميلون للاستقلالية ولذلك فهم لا يعتمدون على بيئتهم أو ثقافتهم.

__يظهرون تجديدا مستمرا 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 بالابداع.

__لا يخضعون بشكل تام للثقافة، ويميلون إلى التوجه بالذات.

__حسهم القيمي عال.

ويشير ماسلو إلى الحاجة إلى تحقيق الذات يعمل الفرد على إشباعها بعد إشباع الحاجات الأخرى السابقة خاصة الفسيولوجية منها ، وحيث تعتبر حاجة تحقيق الذات اقل الحاجات الأساسية الأخرى فلذلك فأن كثيرا من الأشخاص لا يصلون إلى مستوى تحقيق الهوية بسبب ذلك ، وفي بعض الاحيان فأن البيئة الاجتماعية والثقافية يمكن أن تكون عائقا في طريق تحقيق الأفراد لذواتهم بما تفرضه من معايير ، وقد يتطلب تحقيق الذات من الفرد احيانا تحطي وكسر تلك المعايير وتحرك الفرد يكون من داخله أكثر منه من خلال تلك المعايير ، وقد يصبح تحقيق الذات المرتبط بالنمو مهددا البعض الحاجات حيث يفترض أن لا يصله الفرد قبل أن يحقق حاجاته الاساسية ، وبذلك قد يصبح مهدد لحاجاته الأمن مثلا أو لحاجات غيرها. (منصر ، 42،43،44،2017)

التعقيب:

ومن خلال استعراض النظريات التي تحدثت عن مفهوم للذات يتضح أن العلماء تحدثوا عن الذات من خلال أكثر من معنى فمنهم من تحدث عنها باستخدام الأنا وآخرون استخدموا الذات ، تعتبر ركنا أساسيا من أركان الشخصية ولإدراك الانسان لنفسه سواء بشكل شعوري أولا شعوري ، ومفهوم الذات لدى الفرد دائم التطور ويتأثر بعلاقة الفرد مع الآخرين وتفاعله مع بيئته ، خاصة وان الفرد هو محور العالم.

وهناك نوعان المفهوم الذات تحدث عنهما العلماء والباحثون هما:

المفهوم الايجابي للذات : ان معرفة الفرد لذاته بشكل جيد وتقبله لهذه الذات والتعايش معها وفهمها ،يلعب دورا هاما بان يتمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق النفسي ،وهي ايضا عامل اساسي في توافق الشخصية ،وتقبلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبل الاخرين لنا،ونظرتهم لنا ايضا.

المفهوم السلبي للذات : ان تصرفات الفرد و اساليبه في الحياة والتي تعتبر خروجاً عن اللياقة والذكاء الاجتماعي وتعبير الفرد عن نفسه و الاخرين بشكل سلبي ،والناتج عن تكوين الفرد لمفهوم سلبي عن ذاته ،اعتمد على نظرة الاخرين السلبية له لسبب او لآخر ،يعتبر مفهوم سلبي للذات او عدم تقدير لها.

ومن خلال ذلك نلاحظ ان الذات لدى الفرد اما ان تكون ذات موجبة و اما ان تكون ذات سالبة ،والصحة النفسية للفرد تعتمد على نوع تلك الذات ،فالذات الموجبة تؤدي بالفرد الى ان يتمتع بالصحة النفسية والتوافق مع بيئته و الاخرين ،اما الذات السالبة فتؤدي به الى القلق والاضطراب وسوء التوافق. الذي تعيشه والذي يتميز بالخبرة المستمر.

4. وظيفة الوعي الذاتي:

وظيفة الوعي الذاتي وظيفة دافعية وتكامل وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه واذا فانه ينظم ويحدد السلوك ويمكن من تعديل مفهوم الذات على الرغم من أنه ثابت الى حد كبير حيث يرى كارل روجرز والذي يعتبر صاحب النظرية الذات لأننا نستطيع ذلك من خلال العلاج النفسي المتمركز حول العميل ،والذي يؤمن بان افضل طرق تعديل السلوك تتم من خلال احداث تغيير في الوعي الذاتي(زهران،369،368،2000)

المفهوم الذات وظيفتان اساسيتان هما:

-السعي لتكامل الشخصية ،كي يكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها.

-تمييز كل شخصية بهوية مختلفة عن الاخرين .

-اما البورت فيرى ان وظيفة الذات هي العمل على وحدة وتماسك الشخصية ،وتميز كل فرد عن الاخر، وهي تساعد على اتساق الفرد في تقييماته ومقاصده في حين هناك اخرون يرون ان الوظيفة الاساسية المفهوم الذات هي تنظيم عالم الخبرة من اجل التكيف السليم و مفهوم الذات يتم تناوله في الدراسات النفسية بمعنيين رئيسيين كما يقول HoLL هول وليندزي 1971 هما:

-الذات كموضوع : وذلك من خلال الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه ،وكل ما يخص اتجاهاته ومدركاته ومشاعره وتقييمه لنفسه كموضوع.

-الذات كعملية : ويقصد بها ان الذات "فاعل" تكون من مجموعة من العمليات كالتذكر و التفكير والادراك .(الحريري،12،2003)

التعقيب:

ولا بد ان نوضح هنا انه لا توجد نظرية حديثة للذات تعتقد بوجود وسيط او عامل نفسي أو شبه داخلي ينظم أفعال الانسان ،فالذات سواء اعتبرت موضوعاً او عملية او الإثنين معا ليست انسان صغيرا بداخلنا او روحا انما تشير الى موضوع العمليات النفسية او الى تلك العمليات نفسها والتي يفترض ان يحكمها مبدأ السلبية.

5. ابعاد الوعي الذاتي:

يعتبر (وليم جيمس) 1980 اول من تكلم وبشكل واضح عن ابعاد الذات وهي:

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

الذات المثالية : وهي ما يتمنى الفرد ان يكون عليه.

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

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

ولم يختلف كارل روجرز في تقسيمه لابعاد الذات عن وليم جيمس حيث كانت تقسيماته قريبة جدا من تقسيمات جيمس ،ولكن إضافة الى تلك الابعاد الذات المدركة ،والتي تتكون من خبرات وانفعالية تتمركز حول الذات ،باعتبارها مصدرا الخبرة و السلوك.

وهناك من قسم الذات الى ثلاثة ابعاد وهي:

الذات الجسمية

الذات الاجتماعية

الذات الانفعالية(منصر،46،2017)

اما صلاح الدين ابو ناهية 1999 فيرى أنه يمكن تقسيم ابعاد الذات الى أربعة ابعاد وهي:

البعد الاكاديمي : وهو مفهوم الفرد وادراكه لقدراته الاكاديمية المدرسية او الجامعية ،ومدى شعوره بالرضاء عن مستواه الدراسي ،وقيمته و اهميته داخل الفصل ودرجة مثابته وانجازته الاكاديمي .

البعد الجسمي : وهو مفهوم الفرد وادراكه لمظهره الجسمي،والذي يتضمن قدرات وخصائص جسمية لها اعتبار إجتماعي ،مثل هيئته العامة ،وصورة الوجه ،ومدى شعوره بالرضاء والقناعة لما عليه من صفات وقدرات جسمية.

البعد الاجتماعي : وهو مفهوم الفرد و ادراكه علاقات مع الآخرين ومكانته بينهم سواء كانوا زملاء في الجامعة او اصدقاء او من أفراد أسرته ،او من الجنس الاخر ،ومدى شعوره باحترام الاخرين وثقتهم وتقبلهم له ،وقدرته على تكوين صدقات .

بعد الثقة بالنفس : وهو مفهوم الفرد و ادراكه لنواحي ثقته بذاته واتزانه الانفعالي ،ويشير الى مدى شعوره بالخوف ،والقلق و السعادة او أنه متقلب المزاج او عصبي او أنه يضايق الاخرين او مختلف عنهم (ابو ناهية،18،1999).

6. خصائص الوعي الذاتي:

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

الذات منظم : حيث ان الفرد يعمل على تنظيم خبراته و اعطابها معنى ،وذلك من خلال قيامه باعادة صياغة وتخزين المعلومات التي يركز عليها ادراكه لذاته التي تصله من خلال خبراته المتنوعة ،حيث يخزنها بشكل بسيط يسمى التصنيفات .

الوعي الذاتي متعدد الجوانب : وتعتبر هذه السمة الثانية المفهوم الذات وهي أنه 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 ،والتمثيل الاجتماعي ،والجاذبية الجسمية...الخ.

الوعي الذاتي الهرمي : تشكل جوانب مفهوم الذات هرما، قاعدته تكون عبارة عن خبرات الفرد التي يكتسبها في مواقف خاصة، وفي المقابل تكون قاعدة هذا الهرم هي مفهوم الذات العام.

الوعي الذاتي ثابت : يتسم مفهوم الذات العام بالثبات النسبي، ويكون هذا الثبات النسبي في المرحلة العمرية الواحدة، ولكن هذا المفهوم يتغير من مرحلة لآخرى، نتيجة لما يمر به الفرد من مواقف و أحداث.

الوعي الذاتي نهائي : حيث ان الأفراد في بداية حياتهم لا يكونون قادرين على التنسيق بين الأجواء الفرعية لما يمرون به من خبرات و لانهم يميزون أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم في بداية تلك الحياة وينمو الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه، مما يجعل لديه القدرة على الوصول للتكامل بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكيل له اطارا مفاهيمي واحدا.

الوعي الذاتي تقسيمي : ان الفرد لا يطور ذاته في موقف معين من جملة ما يتعرض له من مواقف، وانما يعمل على تقييم ذاته في تلك المواقف، ويمكن ان تكون تلك التقييمات لذاته وفق معايير مطلقة كالمقارنة المثالية، او حسب معايير نسبية كالمقارنة بالزملاء، او الاشارة الى تقييمات مدركة قام بها الاخرين، وتختلف اهمية ودرجة البعد بالاختلاف الأفراد و المواقف. وهذا كل يجعل مفهوم الذات يتسم بطبيعته تقييمه.

الوعي الذاتي فارقي : حيث ان مفهوم الذات للقدرة العقلية مثلا يفترض ارتباطه بالتحصيل الاكاديمي، أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية و المواقف المادية، وهذا ما يجعله متميزا عن المفاهيم الاخرى التي يربطه بها علاقة نظرية، حيث يمكن تمييز مفهوم الذات من البناءات الاخرى مثل التحصيل الاكاديمي. (المحاميد 2003,117,122)

اما روجرز فقد حدد خصائص الذات في عدة نقاط هي:

-انها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة

- قد تمتص قيمة الاخرين وتدرکها بطريقة مشوهة

- تنزع الذات للاتساق

- يسلك الكائن باساليب تتسق مع الذات

- الخبرات لا تتطور مع الذات وتدرک بوصفها تهديدات

- وقد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم. (محمد 2008,62)

ومن خلال استعراض خصائص الوعي الذاتي يمكن القول ان الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته دورا و اثرا في ذلك المفهوم ،وكذلك هناك العديد من المجالات التي تلعب دورا هاما فيه ،مثل المدرسة ،والتقبل الاجتماعي ، و بالاضافة إلى ذلك فمراحل النمو المتعاقبة تزيد خبرات الفرد ومفاهيمه و الفرد يكون قادرا ايضا على تقسيم ما يواجهه من مواقف ،وهنا يبرز الدور الاكبر الأسرة والبيئة التي يعيش فيها الفرد التي يجب ان تعمل على توفير كل ما يلزم الفرد لكي يكون قادرا على ان يتحلى بالوعي الذاتي يستطيع من خلاله تحقيق امانه وان ما تكون الأسرة والبيئة المحيطة بالفرد من العوامل التي من شأنها ان تحيط نمو هذا المفهوم لدى افرادها بشكل سوى.

7.العوامل المؤثرة في تكوين وتشكيل الوعي الذاتي :

لا شك ان مفهوم الذات هو مفهوم مكتسب تلعب عوامل عديدة دورا في تشكيله ،بحيث يكون اما مفهوما ايجابيا او سلبيا حسب تلك العوامل و اثرها في الفرد ،وسوف نستعرض هنا تلك العوامل ودورها في تشكيل مفهوم الذات.

يبدأ تشكيل الوعي الذاتي لدى الفرد في فترة مبكرة من عمره ،ويعتمد ذلك بشكل أساسي وكبير على طبيعة العلاقة التي تربط هذا الطفل بمن يحيط به ، خاصة الافراد الذين لهم أثر في حياته ،وبما ان الوعي الذاتي لدى الفرد يتشكل من خلال تفاعله مع المحيطين به خلال مراحل نموه المختلفة التي تبدأ من طفولته ،فان وعي الفرد لذاته يبدأ من الأمور المادية ،ثم ينتقل الى الامور النفسية ،وكلما كانت بيئة الفرد داعمة له وتسمح له بمزيد من المعرفة والانطلاق كلما كان نمو هذا المفهوم لدى الفرد افضل حيث ان خبرات الفرد وكل ما يتعرض له خلال تفاعله مع بيئته له دور هام في تشكيل الوعي الذاتي لديه ،وهذا يدل على ان الوعي الذاتي هو شيء مكتسب وليس فطريا 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 محيط الفرد وبيئته الاجتماعية خاصة العائلية منها وما يتلقاه من تعليم والخبرات التي يمر بها في بيئته المنزلية والتعليمية كل ذلك يكون له أثر في تقييم الطفل لذاته ، وكذلك علاقته مع والديه ومعلميه لها أثر في رؤية الطفل لذاته (الغامدي 2009,66,67)

ويشير الشلبي الى أنه في السنوات الاولى من عمر الفرد فإن احساسه بالمشيرات يكون غامضا دون تمييز ،وانه لا يستطيع التمييز بين جسمه وجسم امه ،وبينه وبين عالمه الخارجي وبذلك فإن استجابته للمثيرات من حوله تكون غير متميزة وعامه ،ويستجيب للمثيرات بكل جسمه تقريبا .(الشيخي، 2003,47)

اما زهران فيرى ان الذات لدى الفرد تكون موجودة منذ بداية حياته وهي في السنه الاولى لا تكون معدومة و انما تكون في حالة من الكمون المؤقت ومع مراحل النمو تبدأ بالظهور بشكل تدريجي حيث يبدأ الفرد التمييز بين الذات وغير الذات ولكن في خمس سنوات الاولى من حياته تكون فكرته عن نفسه غير واضحة (جبريل، 1995، 43)

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

1. التنشئة الاجتماعية :

حيث ان الأسرة هي اللبنة الاولى في تشكيل شخصية الفرد فإن دورها هام في مراحل نموه وتطوره ، وترجع الأهمية في ذلك الى ان الطفل يتعرف على العالم من حوله من خلال اسرته ، و الاسلوب و الطريقة التي تتعامل بها الأسرة مع الطفل لها دور كبير في ان يحدد الطفل نظرة الأصل له وبالتالي ينعكس ذلك على وعيه لذاته ، وبالتالي فإن الأسرة الحاضنة لطفلها والتي تشعره بمدى حبه واحترامهم ودعمهم له يؤدي ذلك الى ان يكون الطفل مفهوم ايجابي عن ذاته ، و ا مناخ العائلي من العوامل الهامة في تكوين مفهوم الذات لدى الطفل ، والذي يساعد على ان 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 ، فان ذلك كله يؤدي الى قبول الفرد لذاته ، وفي المقابل عدم قبولهم له ومعاملته بشكل يوجب امله يؤدي الى ان يكون الطفل شعورا ورؤية سلبية لذاته ، (منصر، 2017، 51)

وكذلك هناك العديد من الدراسات التي أكدت على مدى العلاقة بين مفهوم الذات و العلاقة مع الوالدين ، فالطريقة التي يرى الوالدان خاصة الام ذواتهم تنعكس على كيفية ادراكها لطفلها ، و اذا كان إدراك الوالدين وخاصة الام لذاتها سلبيا او منخفضا فهي الغالب يكون طفلها كذلك ، وشعور الام بمدى قبولها من الاخرين وحبهم لها سينعكس ذلك على الطفل من حيث شعوره بانه محبوب ومرغوب به ايضا.

ان الأسلوب الذي تستخدمه الأسرة في تربية ابنائها يكون له أثر الكبير في تكوين الوعي الذاتي لدى الطفل فمثلا أسلوب المبالغة في الدلال والاهتمام من قبل الأسرة بالطفل قد يؤدي الى ان يكتسب الطفل مشاعر العجز ، والعناد والتسلط وعدم مقدرته على الاستقلالية ، وهذا الاسلوب من التربية أيضا قد يؤدي لشعور الطفل بالدونية وانقص ، من خلال بعض مظاهر العدوانية التي يمارسها الطفل ، في المقابل فإن الاهمال في التربية يكون له آثار سلبية ويؤدي الى نفس الاضرار لدى الفرد.

ان الطفل الذي يتم تنشئته بشكل سليم فانه سوف يكتسب قيم وثقافة ومعايير مجتمعه الذي يعيش فيه ،والتي تحدد له الامور التي لا بد و ان يقوم بها وايضا الامور التي يجب ان يتعد عنها،وكذلك من خلال تلقيه الاثابة من خلال قيامه بتصرف يتوافق مع المعايير الاجتماعية ،وفي المقابل سوف يواجه العقاب والنفور عندما يتصرف بطريقة تخالف معايير مجتمعه.

من جانب آخر لا بد ان نساعد الطفل في ان يعرف ذاته وان نعطيه الثقة بالنفس وذلك من خلال حوارات نجريها مع الطفل تتمثل بمجموعه من الاسئلة التي يستطيع الطفل ان يجيب عنها مثل من انا، كيف اعمل ،كيف اتصرف ، حيث يكون لهذه الاسئلة دور مهم في ذلك.

وفهم الطفل لذاته يكون بشكل مباشر او غير مباشر اي اما عن طريق الأسرة من خلال مدح الطفل ومساعدته على تنمية ذاته او من خلال الاخرين ،فالطفل يفقد احترامه لذاته ويصبح متشائما اذا لم يشعر بذاته ،وعن طريق الأسرة تأتي اول خطوة في فهم الذات ،حيث يكون الشعور بالذات عن طريق الامور التالية :

الجسم : حيث ان لجسم الفرد اهمية في وعيه لذاته تتمثل بطول الجسم وقوته وما إلى ذلك.

الشعور بالاثقان والسيطرة ايضا لها دور في تنمية الوعي الذاتي لدى الفرد.

العلاقة مع الاشقاء والتنافس معهم حيث ان هذه العلاقة عندما تكون مبنية على اساس سليم من التنافس البناء والشريف والعلاقة مع الاشقاء تكون علاقة جيدة لا يوجد فيها تمييز من قبل الاهل فإن ذلك يؤثر بشكل كبير في تنمية الوعي الذاتي لدى الفرد (منصر 2017,51,52)

2. التفاعل الاجتماعي :

كما ان للاسرة دورا مهما في تنشئة الفرد ،فان لها ايضا دورا لا يقل اهميته عن ذلك من خلال عملية التفاعل الاجتماعي للفرد ،وكذلك فإن الرفاق داخل المدرسة وخارجها والمدرسين لهم دور في عملية تفاعل الفرد اجتماعيا لما لهم من مكانه في حياته ،وان ما يتعلمه الفرد من توقعات سلوكية ومعايير اجتماعية تساعد في تكون الفرد مفهوما ناضجا عن ذاته من خلال عملية التفاعل الاجتماعي السليم. (فهيمى, 18, 1976)

وكذلك فإن نمو كل من الذات يتم من خلال تفاعل الاطفال مع بيئتهم ومن خلال ما يمرون به من تجربة و خبرات الاشياء التي يحبونها او يكرهونها ،و الاشياء القادرين على التحكم بها و الاخرى غير القادرين على

التحكم بها ، وكل خبرة من هذه الخبرات والتي يتم تعزيزها فانها تندمج في الصورة الذاتية للفرد ، اما الخبرات الغربية عن الذات والتي يمكن أن تشكل تهديدا لها ، فيتم استبعادها ورفضها . (عسيري، 2003، 82)

3. جماعة الرفاق (القران):

رفاق الطفل و زملائه لهم أثر كبير في حياته وشخصيته ، فهم لهم دور في سلوكه وتعديله لهذا السلوك حسب ما يفعل هؤلاء الرفاق ، وللاصدقاء ايضا دور في تكوين الفرد الوعي الذاتي ، فرفاق الطفل خاصة من يمثل القائد له هم نماذج سلوكية لهذا الطفل ، وتفاعل الطفل مع رفاقه يؤدي الى الكيفية التي يقارن بها الطفل نفسه مع هؤلاء الرفاق وهذه البداية لتقدير وفهم الذات ، فنظرة الفرد لذاته تكون انعكاس انظرة الاخرين له ، وتقبله لذاته ايضا نتائج لتقبل الاخرين له . (الغامدي، 2009، 70)

ويضيف زهران (2000) ان قيام الفرد بمقارنه نفسه بالآخرين له دور في الوعي الذاتي لديه فعندما يقارن الفرد نفسه بجماعه ويرى أنه أكثر قدرة منهم فإن ذلك يزيد من قيمته الذات لديه ، في المقابل مقارنته لنفسه مع جماعة قدرتها تفوق قدرته ينعكس ذلك على تقليل قيمه الفرد لنفسه ، فمثلا قد يشعر الفرد بالدونية عندما يرتبط بجماعة من الأفراد مستواهم الاجتماعي او العلمي او الاقتصادي أعلى بكثير من مستواه ، ومن ناحية اخرى فإن التفاعل الاجتماعي للفرد من خلال الأدوار الاجتماعية المنوطة به والتي يتحرك من خلالها ضمن اطار البناء الاجتماعي لها الاثر الكبير في مفهوم ونمو صورة الذات لدى الفرد . (زهران 2000، 368، 369)

4. الخبرات الدراسية:

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

5. صورة الحجم :

تعتبر صورة الجسم من العوامل الأساسية والهامة التي تلعب دورا كبيرا في تكوين الفرد لمفهومه عن ذاته ، حيث أن جسم الفرد و ما يتمتع به من صفات عضوية تشكل عنصرا هاما في الوعي الذاتي ، 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 ، 70،2009)

6. خبرات الطفولة الأولى :

وكما للأسرة والخبرات المدرسية والرفاق وصورة الجسم دور هام في تشكيل الوعي الذاتي لدى الفرد فإن لخبرات الطفولة الأولى دور لا يقل أهمية في ذلك فبيئة الفرد التي يعيشها و مايتلقاه من أساليب تنشئة وخبرات نجاح وفشل والظروف الاقتصادية و الإجتماعية التي يمر بها الطفل في سنواته الأولى ، تعتبر من العوامل الهامة في تكوين الوعي الذاتي لدى الفرد ولاننسى هنا أيضا أساليب الثواب والعقاب التي يمارسها الوالدان ، حيث يلعب الوالدان دورا مهما في تكوين الفرد للذات المدركة لديه من خلال دور الوالدان في تعزيز السلوكيات المرغوبة واسبعاد غير المرغوب بها وكذلك يعمل الوالدين على غرس القيم.

ويتطور هذا. المفهوم من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أنشاء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به مثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة وذلك بناء على عملية التعلم ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة أو دوافع الفردية منعزلة ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الإنفعالية والإدراكية على هذا الفرد ، مما يؤدي في النهاية إلي التطور الوعي عن الذات ككل. (منصر، 56،2017)

خلاصة الفصل الثاني:

هو مساعدة الأفراد على ادراك ذاتهم بطريقة سليمة وبذلك نرى أن هناك عوامل عديدة تلعب دورا هاما في تكوين الوعي الذاتي لدى الفرد ، كالأسرة والرفاق والمدرسة إلى آخره وكل منها له تأثيره الخاص وعلى مستوى دون آخر في شخصية الفرد ، ولكنها جميعها تشترك في تكوين الوعي الذاتي لدى الفرد ولذلك لا بد أن تكون الأسرة حريصة في تنشئة أبنائهم بحيث تنمي لديهم الوعي الذاتي إيجابي وذلك من خلال سماحها لهم بمزيد من المعرفة والإنطلاق وتنمية الجوانب الإيجابية 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 الإيجابية و السلبية ، وأن تعزز خبراتهم الإيجابية وتعمل على جعلهم قادرين على تخطي السلبية منها ، كل ذلك من شأنه أن يساعد ويؤدي إلى أن يكون أبنائنا متمتعين بمفهوم الذات ايجابي ، ولا بد هنا من تعاون كل المحيطين بالفرد سواء الأسرة أو الاصدقاء أو المدرسة لان كل منهم له تأثيره الخاص في شخصية الفرد.

الفصل الثالث : التوافق النفسي

تمهيد:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس بصفة عامة ، وفي الصحة النفسية بصفة خاصة ، إذا أن معظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه النفسي ، وهذا ما يؤدي به إلى الرضا عن نفسه وتقبل ذاته و الآخرين من حوله ، وبالتالي يرقى إلى التمتع بحياة خالية من التأزم و الإضطراب ، مليئة بالحماس والهدوء ، لأن فهم السلوك الإنساني يتطلب الإهتمام بالفرد والبيئة معا ، وأن التوافق الذي نبحث عنه فإنه يكون تعديل الكائن البشري لسلوكه ، بحيث يتلائم مع الظروف الخارجية ، ويشمل التوافق نواحي عدة منها النواحي البيولوجية و الفيزيائية و السيكلوجية و الاجتماعية، فالإنسان ينمو من خلال تفاعل القوى الوراثية والقوى البيئية ، فضلا عن تكوينات المنظومة النفسية ولا يمكن فهم التوافق إلا إذا فهمنا المتغيرات المتعلقة بالإنسان البيئية فليس هناك بيئة من غير أفراد ولا أفراد بدون بيئة.

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 لداروين Darwin ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي (التكيف) وأعادوا تسمية 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 فإنه يمكن فهم سلوك الإنساني أو الحيوان بإعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة من الحاجات الفيزيائية أو عملية توافق مع الحاجات النفسية. (صالحى ، 70، 2013)

2. تعريف التوافق النفسي:

التوافق كما جاء في لسان العرب يعني : الملائمة ووافق الشيء أي لائمه ، والتوافق: التآلف والتقارب وهو نقيض التنافر و التصادم ، والتوافق سلوك موجه للتغلب على العقبات و الصعوبات ، 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 أمراض انفعالية أو سلوكية خلال ثلاثة أشهر من بدء الضغط النفسي ، وهو استجابة لواحد أو أكثر من الضغوط ، وللمجرد زوال الضغوط فإن الأعراض لا تدوم لأكثر من ستة أشهر أو أكثر ، وتكون الأعراض ذات دلالة إكلينيكية إذا كان هناك كرب زائد ، اختلال في الأداء الإجتماعي 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 الشكاوي. الجسدية ، و الإنزواء الإجتماعي ، الخمول في العمل أو الدراسة.

تعريف ولمان للتوافق : بأنه قدرة الفرد على إشباع حاجاته مقابلة متطلباته النفسية و الإجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها.

ويعرفه كمال الدسوقي التوافق على أنه : الشعوب بالضا عن النفس وراحة البال والطمأنينة وذلك نتيجة القدرة على التكيف مع البيئة ومع الآخرين.

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. (منصر، 19، 2017)

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

ويعرفه لازاروس إلى أن أنشطة الإنسان إنما هي تكيفات لأنواع مختلفة من التطلبات البدنية والسيكولوجية. (الشريف، 17، 2004)

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

3. التوافق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم:

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

1-3 التوافق والتكيف: Adaptation

أن التكيف مفهوم يرتبط بالجوانب الحسية والجسمية عن الكائن الحي بصورة أكبر، بينما يرتبط التوافق بالجوانب الاجتماعية أي ما يخص الإنسان دون الحيوان.

لذا 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 المسيرة للظروف وينكر دور الإنسان في تغييرها، وكذلك يلقي 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 للإلتزامات الاجتماعية عملية توافق، وتصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية

تكيف، منهم من نظر إلى التوافق على أنه ثمرة للتكيف، وأن سوء التوافق هو عدم القدرة على الملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي. (مقبل، 10، 2010)

2-3 التوافق والصحة النفسية Sante'mental:

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

وعرفه القريطي الصحة النفسية بأنها: حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبياً، وتعبّر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية للموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الإجتماعية.

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

4. مستويات التوافق:

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

1-4- التوافق على المستوى البيولوجي:

الإنسان كائن حي يبحث دائماً عن طرق جديدة لإشباع حاجاته، وإلا أصبح عرضةً 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، 54، 1999)

2-4- التوافق على المستوى الاجتماعي:

الحياة سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته، والإنسان السوي لديه القدرة على القيام باستجابات متنوعة تلاؤم المواقف وتنجح في تحقيق دوافعه.

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

(منافر، 14، 1966)

4-3- التوافق على المستوى السيكولوجي:

لا يعتبر الفرد غير الواقعي والحيط شخصاً متوافقاً، أما الذي يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته فإنه يعتبر شخصاً حسن التوافق لأن العقبات والصراعات لا تعوق قدرته على الإنتاج، فالتوافق النفسي يقوم على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل، أكثر من اسناده إلى إشباع دافع معين.

(نيس، 48، 2011،)

5. مجالات التوافق النفسي وأبعاده:

هناك دروب مختلفة للتوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على الفرد على أن يتوافق توافقاً سليماً وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والتوافق الجنسي والتوافق الزواجي والتوافق الأسري والتوافق الاقتصادي والتوافق المدرسي والتوافق المهني، مما يدل على أن التوافق النفسي عملية معقدة إلى حد كبير.

1-5- التوافق العقلي: عناصر التوافق العقلي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء

والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر.

2-5- التوافق الديني: الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن

صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجد عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية وارتباطها، فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح عرضة للقلق. (بن فرحات، حمودة، 69، 2017)

3-5- التوافق السياسي: عندما يعتنق الفرد المبدئ الأساسية التي تتمشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو

يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها، وإذا ماخالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق وعليه

أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية، أو أن يوفق بينها وبين تلك التي تسود مجتمعه أو أن يجمع هذه المبادئ وللإفكار أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه.

4-5- التوافق الجنسي: يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد بما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية، ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية، وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية، وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد.

(بن فرحات، حمودة، 2017، 70)

5-5- التوافق الدراسي: قدرة مركبة تعتمد على بعدين أساسيين هما البعد العقلي والبعد الاجتماعي، فاستيعاب التلاميذ لمواد الدراسة تحدد اتجاهاته نحو هذه المواد وتنظيم وقته وطريقته في المذاكرة كما أن قدرة التلميذ 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.

5-6: التوافق المهني: ويمثلة في الرضا عن العمل، وارضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علما وتدريبيا، والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع رؤساء الأعمال والزملاء والاستقلال في المهنة، والأبجاز والكفاءة والانتاج.

5-7: التوافق الاسري: السعادة مع الأسرة عن طريق التماسك الاسري والاستقرار الاسري، ولقدرة على تحقيق متلاميذ الأسرة وسلامة العلاقة بين الوالدين كليهما، وبينهما وبين الاولاد، وسلامة العلاقات بين الاولاد بعضهم لبعض، وتحقيق الحب والثقة وقضاء أوقات الفراغ معا ويمتد التوافق الاسري ليشمل التوافق مع الاقارب. (منصر، 2017، 24).

6. معايير التوافق النفسي:

قد يكون من المناسب ان نشير الى معايير التوافق النفسي كما يراها طلعت منصور وهي كالآتي:

6-1: المعيار الاحصائي: يشير مفهوم التوافق النفسي طبقا للمعيار الاحصائي الى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي والسوية، طبقا لهذه القاعدة نغني المتوسط العام لمجموعة الخصائص و الأشخاص، والشخص اللاسوى هو الذي ينحرف عند المتوسط العام لتوزيع الأشخاص او السمات او السلوك.

و المفهوم الاحصائي بذلك لا يوضع في الاعتبار ان التوافق النفسي عند الشخص ينبغي ان يكون مصحوبا بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه.

6-2: المعيار القيمي: يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق النفسي لوصف مدى اتفاق السلوك مع الاساليب او المعاني التي تحدد التصرف السليم في المجتمع، ولذلك والشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق النفسي بنظرة اخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ اخلاقية او قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع. (بن فرحات، حمودة، 2017، 73).

6-3: المعيار الالكلينيكي: يتحدد مفهوم التوافق النفسي ان الصحة النفسية في ضوء المعايير الالكلينيكية لتشخيص الاعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على اساس غياب الاعراض والخلو من مظاهر المرض، ويشير طلعت منصور الى ان التوافق بالمعنى السابق، السابق يعتبر مفهوما مظلا وضيقا، فلا يكفي ان يخلو الفرد من الاعراض لكي نعتبره متوافقا، ولكن ينبغي ان تلقى اهدافه وطاقاته توظيفا فعالا في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء، ولذلك فالمعيار الالكلينيكي لا يحدد التوافق على نحو ايجابي وذى معنى. (شاذلي، 2001، 31).

6-4: المعيار الذاتي (الظاهري): هو التوافق كما يدركها الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على اساس المعايير السابقة، فالحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاحساس بالسعادة، وهذا يعني ان التوافق النفسي احساس داخلي، فاذا كان الشخص وفقا لهذا المعيار يشعر بالقلق او التعاسة فهو يعد غير متوافق. ورغم ما لهذا المعيار من اهمية في الاحساس بالتوافق ذاتيا الا ان علماء النفس يقرون ان بعض المرض النفسيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوئهم واحساسهم بالسعادة بالإضافة إلى أنه كثيرا ما يمر معظمنا بحالات من الضيق والقلق (منصور، 1982، 425).

6-5: المعيار النظري: يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية المستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبونة، في حين ينظر السلوكيون الى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة او غير مناسبة. (عسيري، 1424هـ، 43).

7. العوامل المؤثرة التوافق النفسي:

7-1: عوامل وراثية وجسمية : للوراثة اثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة، فإننا نتوقع ان يكون الفرد حسن التوافق الا ان بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الاعاقات العقلية او الجسمية تكون سببا لسوء التوافق وقد تكون العاهة نتيجة اسباب خارجة عن ارادته ومع ذلك فانه في كلنا الحالتين سواءا كان السبب وراثيا او بيئيا ،فان النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي الى سوء التوافق النفسي وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك على اساس نظرة المجتمع ،فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق النفسي وكلما ساءت نظرة المجتمع اي النبذ والاهمال والاحتقار وكذلك للعطف الزائد الى شعور الفرد بانه عاجز وعالة ،فان ذلك يزيد من سوء توافقه. (بن فرحات،حمودة،67,68,2017)

7-2:عوامل بيئية و اجتماعية : للفرد حاجات لا بد من اشباعها ليكون متوافقا نفسيا ،الا ان اشباعها لا بد ان يكون بصورة اجتماعية ،ولا شك في ان الظروف الاجتماعية والاسرية السيئة كالتفكك الاسري و الظروف الاقتصادية السيئة ،والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق النفسي.

7-3:عوامل نفسية : بالرغم من ان التوافق النفسي سمة او خاصية نفسية ،فان ذلك لا يعني عدم تاثرها بالمتغيرات النفسية الاخرى ،اذا ان هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن او تزيد من حدة سوء التوافق ،فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق النفسي ،كما تعتبر عوامل مساعدة على احداثه ومنها على سبيل المثال لا للحصر:

- الانفعالات الشديدة وغير المناسبة الموقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة اثرها السيء من الناحية الجسمية والنفسية الاجتماعية .

عدم فهم المرء لذاته او التقدير للسالب للذات وضعف مشاعر الكافية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق النفسي ،كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد اهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الاهداف ،هذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي الاجتماعي والتعرض لمزيد ومن الاضطرابات.

-صراع الأدوار: يلعب الفرد ادوار متعددة تبعا لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي الى سوء التوافق النفسي ،اذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الإنسجام بينهما.

-الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق النفسي مظهرا من مظاهرها.
(عسيري،1424هـ،41-42)

4_7: وسائل الاعلام و الاتصال: تعتبر وسائل الاعلام في عصرنا الحديث من العوامل المهمة المؤثرة ،في بناء الشخصية والتوافق النفسي ،وقد تكون عاملا في حسن التوافق او سوء التوافق ،وذلك يرجع لما تقدمه هذه وسائل من برامج تؤثر على سلوك الاطفال و الكبار.

5-7: الظروف الاقتصادية : يضيف كرسي ومحمد (1986) ان نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية ،عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق اهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالاحباط ،فالفقر يعتبر عائقا يمنع من اشباع الحاجات الاساسية ويسبب الألم وسوء التوافق النفسي.(مقبل،14،2010-15)

8. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

يعد البعد النظري لتغيير اي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث موضوع للتوافق النفسي ،ولاهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية الكبيرة ،ولذلك من أهم النظريات التي فسرت للتوافق النفسي نجد:

1-8: النظرية البيولوجية: من مؤسسها الباحثين " داروين، مندل، كالمان، جالتون" تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق النفسي، حيث نرى ان كل اشكال سوء للتوافق تعود الى أمراض تصيب انسجة الجسم والملح ،وتحدث هذه الامراض في اشكال منها الموروثة ،ومنها المكتبة خلال مراحل حياة الفرد من اصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط ،او تعود الى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.(اشهادي30.2025).

يرى اصحاب هذه النظرية ان عملية للتوافق النفسي تعتمد على الصحة النفسية ،وبالتالي للتوافق التام الفرد (للتوافق الجسمي)اي سلامة وظائف الجسم المختلفة ،ويقصد بالتوافق النفسي في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف فيما بينها،اما سوء للتوافق فهو اختلال التوازن الهرموني او نشاط او وظيفة من وظائف الجسم.(بلحاج،114،2011)

2-8: نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد ان عملية للتوافق الشخصي غالبا ما يكون لا شعورية ،اي ان الفرد لا يعي الاسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع اشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعية ويرى فرويد ان العصاب والذهان ما هما الا عبارة عن شكل من اشكال سوء

للتوافق، ويقرر ان السمات الاساسية الشخصية المتوافقة والمتمتع بها بالصحة النفسية تتمثل في 3 سمات هي، قوة الأنا القدرة على العمل القدرة على الحب، ويرى فرويد ان الشخصية تتكون من ثلاثة ابناء نفسية هي الهو، والأنا، والأنا الاعلى، ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الاساسية، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة العوامل الاجتماعية ويمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل او التصرف اللاارادي وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل الأنا للأعلى مخزنا للقيم المغروسة والمثل والمعايير الاخلاقية الاجتماعية والأنا للأعلى يتكون من الامير والأنا المثالية .

فالضمير ينسب الى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فما هي الا تصور الذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى اساس ما تقدم يربط فرويد للتوافق النفسي بقوة الأنا، حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهوت والأنا للأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي و متطلباتهم وبعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية والتي اكدت في الغالب على اهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال يرى "ادلر" ان كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة يدافع الشعور بالعجز، وهذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما، الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة، القوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعطل اتجاهات ومسيرة الفرد وكل فرد في أسلوب حياته يعتبر فريدا بسبب التأثيرات المختلفة للذاتة الداخلية وتركيباتها، الا ان الطبيعة الانسانية تعد اساس انانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الاساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبت السلطة او السيطرة كما ذهب " يونج" الى تأكيد ذلك من خلال افتراضه للاشعور التجمعي وانماط الشخصية، الا ان تأكيد أثر العوامل الاجتماعية اصبح أكثر وضوحا في نظريات كا من " هورني" والتي اكدت اهمية الحب الوالدي " فروم" المؤكد لتأثير العوامل الشخصية المتبادلة .

حيث تنتج العوامل السوية تشخيصية منتجة في حين يؤدي سوء هذه العوامل الى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعا عن الروح العدوانية اتجاه الآخرين، وبظهور علماء نفس الأنا من المثال " انا فرويد" واتباعها وأخيرا اريكسون ازداد التركيز على ابراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية، وتشكل نظرية اريكسون واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي ويؤكد

اريكسون على فاعلية الانا، وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقاً لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها أزمة النمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة، ويقاس للتوافق النفسي من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبيين يمثلان طرفي نقيض، وبالعودة إلى ما ذكر سابقاً فإنه يمكن تلخيص مؤشرات للتوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الانجاز، تشكل الهوية، الالفة، الانتاجية، والحكمة في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين، الاعتمادية والحجل والشك المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، فقدان الهوية واضطراب الدور، والعزلة الركود واليأس. (عسيري، 142هـ، 36_37).

3_8: النظرية السلوكية: يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق النفسي عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تسير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف نقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتقد "واطسون" و "سكيندر" أن عملية التوافق النفسي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق التلميحات البيئية أو أثابتها أو لا تعود عليهم بالاثابة، فأنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاداً أو غير متوافق، ولقد رفض "باندورا" التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية تحتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي الميراث وخاصة الاجتماعية منها (النماذج) والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزناً كبيراً للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية. (عسيري، 142هـ، 39).

4_8: النظرية الانسانية: ترى هذه النظرية أن الإنسان خير بطبعه، ومتلاميذه تتفق مع متلاميذ المجتمع، وهو حر له إرادة في اختيار أفعاله التي يتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومجتمعه ولا يتوافق توافقاً سيئاً إلا إذا تعرض لضغوط في بيئته، ومن أنصار هذا الاتجاه كارل روجرز، ماسلو، وجوردن البورت، فكارل روجرز يقرر أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الانساق بين الخبرات صورة الذات، فمن المحتمل أن الناس تسمح بالمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور، ولمنع هذه الحوادث من الحوادث من الدخول يلجأ الفرد سعي التوافق القيام بدفعات صلبة، فالتوافق يتحقق عندما يكون " مفهوم الذات " صورة الذات " مكونه أو مشكلة بحيث يمكن دمج كل الخبرات الجسدية والادراكية والحسية الفرد

بصورة رمزية مع صورة الذات ضمن علاقة توافق، أي دمج أو ادخال كل خبرات الفرد مع مفهوم الذات ويكون هناك سوء توافق عندما ينكر الفرد. الخبرات أو لا يرمز لها ضمن بنية الذات سواء كانت هذه الخبرات حسية آتية من طريق الحواس أو جسدية آتية من داخل الجسد، أما متساو فيشير للتوافق النفسي أنه مرتبط لتحقيق الذات، وأن الكائن الحي ينشط ليحقق اشباعا لحاجاته حيث يندفع الكائن الحي لاشباع الحاجات الأولية، أو الفسيولوجية، فإذا اشبعها اختفت من مجال دافعيته لتفسح المجال للمستوى الثاني من الدوافع، فإذا تشبع هذا المستوى أيضا إختفى وأفسح المجال للمستوى الثالث وهكذا، ويرى ماسلو أن السلوك الإنساني محكوم بالدوافع غير المشبعة لأنها دوافع تظل تعمل وتوجه سلوك الفرد، فالفرد الذي يبحث عن التقدير الاحترام من الآخرين قد اشبع دافع الجوع ولو لم يشبع هذا الدافع ما فكرة في التقدير و الاحترام ولصرف همه إلى البحث عن الطعام أولا، كما يرى أيضا أن الشخص. المتوافق يتصف بالتلقائية وتقبل الذات وإدراك الواقع والاستقلال والعلاقات القوية مع عدد مختار من الأصدقاء .

ويرى البورت أن التوافق النفسي هو غاية كل كائن ويعد دافعا أساسيا للسلوك، بمعنى أن كل فرد يتوافق مع بيئته بطريقته الخاصة وبأسلوبه الشخصي، ويرتبط التوافق السوي بامتداد الذات ويعني ذلك أن حياة الفرد لا ينبغي لها أن تقتيد في نطاق تلك المجموعة من النشاطات التي ترتبط إرتباطا وثيقا بحاجات وبواجباته المباشرة، وينبغي أن تكون اشباعاته وتواتراته أكثر ميلا إلى الكثرة والتعدد منها إلى القلة والنمطية، وهذا الامتداد للذات يتضمن اسقاطا على المستقبل في صورة تخطيط وأمال. (حسين، 93، 2012)

التعقيب: نستخلص من خلال عرضنا النظريات المختلفة أن كل نظرية حاولت تفسير مصطلح التوافق النفسي، حيث ركزت كل واحدة منها على جانب من جوانب حياة الإنسان، وأنه يتوجب أخذ كل هذه النظريات بعين الاعتبار ومحاولة التوفيق بينهما، لأن الاعتماد على أحدها لا يعد كافيا لمعرفة الأسباب والعوامل المؤثرة على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد وكيفية نشوء الاضطراب النفسي لديه، لذلك فمن الضروري محاولة معرفة وفهم هذه العوامل والاهتمام بكل وجهات النظر للوصول إلى تفسير سوي للتوافق الفرد أو سوئه.

8_5: النظرية المعرفية: يرى أصحاب هذه النظرية أن التوافق النفسي يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معها حسب إمكانياته المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد عبر خبراته مع المرض أن يوضح لهم امتلاك القدرة عبر الحديث الداخلي على التوافق النفسي، فقد أكد " ألبرت اليس " على أهمية تعليم المرض النفسيين كيف يغيرون تفكيرهم في حل المشكلات وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي، وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث غير منطقية وأن يساعده

على ان يستقيم تفكيره حيث يصبح الحديث الذاتي لديه اكثر منطقية واكثر فعالية ، كما يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان الحرة في اختيار افعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه المحيط به ، وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومع مجتمعه وهو لا يتوافق توافق سيئا إلا اذا تعرض للضغوط البيئية والظلم و الشعور بالتهديد وعدم التقبل،ومن هنا يمكن القول ان قدر الفرد الذاتية و المعرفية لها اهمية في اكتسابه التوافق، فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا الافكار التي تتناسب مع الواقع المحيط ، كلما كان قادرا على التوافق السليم. (ابو سكرات، 35، 2009).

خلاصة فصل التوافق:

ومن خلال ما تم التطرق اليه في هذا الفصل يتبين ان لتحقيق هذه الرغبات والحاجات يتوقف عل طبيعة الموقف ومتطلبات البيئة المحيطة به، وكذلك مدى مرونته وخصائصه النفسية الاجتماعية كما تختلف الطرق والأساليب المستخدمة في تحقيق ذلك، الا أنه رغم هذا الاختلاف نجد ان التوافق النفسي هو عملية مستمرة في حياة الكائن الحي من اجل بقاءه والتصدي للعقبات المختلفة ومدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية.

الجانب التطبيقي : الدراسة الميدانية

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

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.

1. منهج الدراسة

بما أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة إذا كانت هناك علاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى المراهقين فإن المنهج المناسب الوصفي (دراسة إرتباطية) الارتباطي:

2. حدود الدراسة:

تحدد دراسة الحالية:

1. الحدود المكانية:

ينتمي مجتمع الدراسة إلى مؤسسات (الثانوية) على مستوى ولاية الوادي.

2. الحدود البشرية:

تشمل الدراسة عينة من التلاميذ المراهقين بالثانوية والذين يدرسون في السنة الأولى والثانية الثانوي في ولاية الوادي.

3. الحدود الزمنية:

طبقت الدراسة خلال السنة الجامعية 2025/2024

3. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع البحث من مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية في منطقة الوادي بثانوية عبد العزيز الشريف للفصل الثاني من العام الدراسي 2025 / 2024

4. عينة الدراسة:

تتكون عينة البحث من (60) تلميذ من مرحلة الثانوية في منطقة الوادي، تما اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

5. وصف أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثتين ببناء استبيانين ، الأول إستبيان التوافق النفسي ، والثاني إستبيان الوعي الذاتي موجهان لطلاب الثانوية.

1_ وصف إستبيان التوافق النفسي:

تم الأستعانة بمقياس التوافق النفسي لدراسة نيس حكيمة 2011 حيث تم حذف بعدين و الإحتفاظ ببعدين التوافق الدراسي و الإجتماعي ودمج بعد التوافق الشخصي من دراسة أنور العبادسة 2010.

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

البعد1: البعد الشخصي 1-2-3-4-5-6-7-9-10-11

البعد2: البعد الإجتماعي

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

البعد3: البعد الدراسي

16-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-

بدائل الإجابة كالتالي : تنطبق نعم ، متردد أحيانا ، لا تنطبق.

تصحيح الإستبيان:

لغرض تصحيح وتحديد درجات المبحوثين على الإستبيان تم إعطاء الإجابات سلم متدرج من (1-2-3).

2- وصف إستبيان الوعي الذاتي:

تم الإستعانة بمقياس الوعي الذاتي لدراسة سارة حسام الدين مصطفى التي قامت ببناء مقياس الوعي الذاتي الذي يحتوي على 21 بنود.

بدائل الإجابة كالتالي : موافق ، أحيانا ، غير موافق.

تصحيح الإستبيان:

لغرض تصحيح وتحديد درجات المبحوثين على الإستبيان تم إعطاء الإجابات سلم متدرج من (1-2-3).

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1- صدق الإستبيان الأول التوافق النفسي:

أ- صدق المحكمين:

بعد عرض الإستبيان على مجموعة من المحكمين تم إستخدام "معادلة لاوشي".

من خلال تطبيق معادلة لاوشي على عبارات الإستبيان تبين أنها صادقة حيث كانت النتائج صدق المحكمين تساوي أو أكبر 0,5 في جل العبارات وتم إستبعاد القليل منها فقط كونها غير صادقة أي أقل من 0,5 هذا إضافة إلى تعديل ودمج بعض العبارات استنادا إلى توجيهات بعض المحكمين.

بعد حساب معامل الصدق وجدنا انه يساوي 0.58 ومنه فان المقياس يمتاز بصدق جيد.

ب- ثبات الإستبيان الأول التوافق النفسي:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام :

1- طريقة معامل ألفا-كرونباخ :

نحسب معامل ألفا للمقياس ومنها يظهر أن معامل الثبات للمقياس أنها مقبولة إحصائيا.

بعد حساب معامل اثبات وجدنا انه يساوي 0.71 ومنه فان المقياس يمتاز بثبات جيد

3- صدق الإستبيان الثاني الواعي الذاتي:

أ- صدق العامل لمقياس الوعي الذاتي:

بعد حساب معامل الصدق وجدنا انه يساوي 0.58 ومنه فان المقياس يمتاز بصدق جيد.

ب- ثبات الإستبيان الثاني الواعي الذاتي:

حسب قيمة الثبات الفرعية بإستخدام ألفا-كرونباخ

بعد حساب معامل الثبات وجدنا انه يساوي 0.85 ومنه فان المقياس يمتاز بثبات جيد.

الفصل الخامس : عرض تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

1. مناقشة الفرضية الاجرائية الأولى :

1 _ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي لدى المراهقين

العينة	معامل الارتباط (R)	الدلالة الإحصائية	الحكم
66	0.775	0.001	توجد علاقة ارتباطية موجبة

القراءة الإحصائية :

بما ان (r) المحسوبة تساوي 0,775 وهي دالة عند مستوى دلالة $\alpha=0,001$ فانه تقول بان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة (طردية) أي ان الفرضية الأولى محققة.

مناقشة وتفسير النتائج

1_ تنص الفرضية الأولى على أنه : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي لدى المراهقين تعد المراهقة من أكثر المراحل حرجا وحساسية في النمو النفسي ، يشهد الفرد خلالها تحولات بيولوجية ، معرفية واجتماعية عميقة ، ما يجعله في مواجهة مباشرة مع أسئلة الهوية والذات . في هذا السياق ، يبرز الوعي الذاتي لعملية نفسية محورية ، إذ يبدأ المراهق في مراقبة أفكاره ومشاعره ، وتقييم سلوكياته في ضوء تصورات الآخرين عنه . هذا الوعي المتنامي بالذات يشكل الأساس الذي يبنى عليه التوافق الشخصي ، والذي يقصد به قدرة الفرد على التكيف الداخلي وتحقيق توازن نفسي في مواجهة التحديات . فالمراهق الذي يطور وعيا صحيا بذاته يكون أكثر قدرة على فهم إنفعالاته والتعبير عنها بشكل ناضج ، مما يمكنه من إدارة التوترات والصراعات الداخلية بشكل فعال . كما يسهم هذا الوعي في تنمية صورة ذاتية إيجابية ، التي تعد شرطا أساسيا لتحقيق التوافق على المستويين النفسي والاجتماعي . بذلك ، يمكن القول إن العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي في مرحلة المراهقة هي علاقة تكاملية ، حيث يشكل كل منهما دافعا لتعزيز الآخر ، مما يفضي إلى بناء شخصية أكثر استقرارا وتكيفا . وتؤكد العديد من المدارس في علم النفس ، رغم اختلاف مناهجها ، على وجود علاقة أساسية بين الوعي الذاتي والتوافق الشخصي ، وتبرز هذه العلاقة بشكل خاص في مرحلة المراهقة ، التي تعد فترة حاسمة في بناء الهوية وتشكيل صورة الذات . فالمدرسة الإنسانية ، وعلى رأسها كارل روجرز ، ترى أن المراهق لا يستطيع تحقيق التوافق النفسي إلا من خلال وعي صادق بالذات ، يسمح له بتقبل نفسه وتقديرها بعيدا عن التناقضات بين ذاته الواقعية والمثالية . وفي المقابل تركز المدرسة المعرفية على أن المراهق الواعي بأفكاره ومعتقداته الشخصية

يكون أكثر قدرة على تعديلها إذا كانت سلبية ، مما ينعكس إيجاباً على توافقه النفسي والاجتماعي . أما التحليل النفسي ، فرغم تركيزه على اللا شعور ، فقد شدد على أهمية إدراك المراهق لدوافعه وصراعاته الداخلية كخطوة ضرورية لتحقيق التوازن النفسي . ومن وجهة أخرى يدعو علم النفس الإيجابي إلى تنمية وعي المراهق و بمواطن قوته وقدراته الذاتية ، لما لذلك من دور في تعزيز الشعور بالرضا والثقة ، وهما من مؤشرات التوافق الأساسية . وإنطلاقاً من هذا تظهر مختلف المدارس أن الوعي الذاتي ، في ظل ما يرافق المراهقة من تقلبات نفسية واجتماعية ، يعد أداة محورية لتحقيق التوافق الشخصي وبناء شخصية مستقرة ومتزنة.

ولقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة فريدة (2016) ، التي أظهرت أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين إرتفاع مستوى الوعي الذاتي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين ، وأن الوعي بالذات يسهم في خفض مستوى القلق وتحسين التفاعل الاجتماعي ، وكذلك دراسة شلي (2014) التي أكدت ذلك أن برامج تنمية الوعي الذاتي (مثل التعبير الكتابي والتأمل) ساهمت في تحسين مؤشرات التوافق.

مثل انخفاض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الذات لدى المراهقين ، وكذلك درست است كل من (Alavi et al 2013) ، و در است (silvia 2001) Ryan & Deci (2011) ، Phillips

كما اختلفت نتائج دراستنا إلى ما توصلت له دراسة عيسى (2015) التي أشارت إلى أن إرتفاع الوعي الذاتي لدى بعض المراهقين قد يرتبط بزيادة مستويات القلق الاجتماعي والشعور بالإحراج ، مما يضعف التوافق الشخصي في بعض الحالات ، خصوصاً في البيئات التي تفتقر للدعم الأسري والاجتماعي ، وكذلك دراسة (Morin, A 2011) . الذي أشار إلى أن الوعي الذاتي المرتفع ليس دائماً مؤشراً على التوافق ، بل قد يؤدي أحياناً إلى الإنسحاب الاجتماعي أو إرتفاع النقد الذاتي لدى المراهقين ، خاصة إذا كان مقروناً بانخفاض تقدير الذات، ويعود سبب اختلاف النتيجة إلى أن هذه الدراسات تسلط الضوء على جوانب معقدة في هذه العلاقة ، مثل نوع الوعي ، درجة النضج الانفعالي اوجود عوامل وسيطة مثل الدعم الاجتماعي .

2. مناقشة الفرضية الإجرائية الثانية :

2 _ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق المدرسي لدى المراهقين

العينة	معامل الارتباط (R)	الدلالة الإحصائية	الحكم
60	0.788	0.01	توجد علاقة ارتباطية موجبة

القراءة الإحصائية :

بما ان (ر) المحسوبة تساوي 0,788 وهي دالة عند مستوى دلالة $\alpha=0,01$ فانه نقول بان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة (طردية) أي ان الفرضية الثانية محققة.

مناقشة وتفسير النتائج

2_ تنص الفرضية : على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

الوعي الذاتي هو أحد المكونات الجوهرية التي تسهم في تطور . المرافق ، وهي تشير إلى قدرة الفرد على التأمل في أفكاره و مشاعره وسلوكياته وفهم كيفية تأثير هذه الجوانب على تفاعلاته مع الآخرين - خلال مرحلة المراهقة ، يتعرض الفرد لتغيرات عميقة على المستويين الجسدي والعاطفي، مما يدفعه إلى بناء تصور واضح عن ذاته من خلال التفاعل مع البيئة الاجتماعية المحيطة به . هذه الفترة هي مرحلة انتقالية ، حيث يسعى المراهق إلى اكتشاف هويته وبناء علاقاته الاجتماعية ، مما يجعل الوعي الذاتي عملية مهمة وحاسمة . فالعلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي تظهر بشكل خاص عندما يدرك المراهق تأثير سلوكياته على الآخرين حيث ان الوعي الذاتي لا يقتصر على فهم الذات في سياق داخلي فقط ، بل يشمل أيضا فهما عميقا لكيفية تأثير تصرفاته على محيطه الاجتماعي ، مما يسمح له بتعديل سلوكه بما يتناسب مع متطلبات المواقف الاجتماعية المختلفة . فالمرهق الذي يعي مشاعره تجاه مواقف معينة مثل الغضب أو الخجل ، يستطيع أن يتحكم في هذه المشاعر ويظهر سلوكاً مناسباً في المواقف الاجتماعية . هذا التحكم والانضباط في السلوك يساهم في بناء علاقات إيجابية ويساعد المراهق على التكيف بنجاح مع أقرانه وأسرته والمجتمع بشكل عام . كما أن الوعي الذاتي يساهم في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي . المراهق الذي يمتلك المستوى العالي من الوعي الذاتي غالبا ما يكون أكثر قدرة على التعبير عن نفسه بوضوح ، وفهم كيفية تأثير كلامه على الآخرين.

هذا النوع من التفاعل يعد أساساً لبناء العلاقات الاجتماعية السليمة ، حيث يمكنه الانخراط في مناقشات ويعزز من قدرة المراهق على التعاطي مع الاختلافات بينه وبين الآخرين . من جانب آخر ، في بيئة المراهقة التي تتسم بالتغيرات السريعة والضغط الاجتماعي ، فإن الوعي الذاتي يمكن أن يساعد المراهق في إدارة الصراعات الاجتماعية . هذا يعني أن المراهق الذي يفهم دوافعه الداخلية و ما يشعر به يمكنه التعامل مع المواقف الاجتماعية بشكل أكثر نضجاً كحالات النزاع مع الأصدقاء ، يكون المراهق المدرك لذاته أكثر قدرة على تفهم مشاعر الآخرين والتوصل إلى حلول مناسبة دون التصعيد ، مما يحسن من قدرة المراهق على الحفاظ على علاقاته الاجتماعية ولقد أكدت ، انطلاقاً من دراستنا الطبيعية النمو النفسي والاجتماعي في مرحلة المراهقة فقد أشارت العديد من النظريات للعلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي ، ووفقاً لنظرية النمو النفسي الاجتماعي لإريكسون ، فإن المراهق يمر بمرحلة " تكوين الهوية مقابل تشتت الهوية " ، حيث يسعى لفهم ذاته وتحديد موقعه في المجتمع ، ما يجعل الوعي الذاتي عنصراً حاسماً في تحقيق التوافق الاجتماعي ، إذ أن فشل المراهق في إدراك ذاته يمنعه من بناء علاقات اجتماعية مستقرة . كما تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا على أن الفرد يتعلم من خلال الملاحظة و التقليد والتعزيز ، وهو ما يتطلب وعياً ذاتياً يمكنه من تقييم سلوكه بناءً على ردود فعل الأخرى . وبالتالي تعديل تصرفاته بما ينسجم مع السياق الاجتماعي . أما من منظور المدرسة المعرفية ، فإن الوعي الذاتي ينظم . اليه كعملية عقلية تمكن الفرد من مراقبة ذاته، وضبط استجاباته الاجتماعية ، مما يعزز التكيف الاجتماعي ، كما أن المدرسة الإنسانية ، لا سيما من خلال أعمال كارل روجرز ، ركزت على مفهوم الذات واعتبرت ان تحقيق التوافق مع الذات (الوعي الذاتي الإيجابي) ضروري لتحقيق التوافق مع الآخرين.

ولقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة الشريبي (2018) ، ودراسة عبد الحميد (2016) ، ودراسة (Morin, A, & Anis-ul-Haque) (2011) كما اختلفت دراستنا مع دراسة سليمان (2012) ، ودراسة حمودة(2013) ويعود سبب اختلاف النتيجة إلى اختلاف البيئة وخطائص العينية.

3. مناقشة الفرضية الإجرائية الثالثة :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الاجتماعي لدى المراهقين

العينة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	الحكم
60	0,768	0,01	توجد علاقة ارتباطية موجبة

القراءة الإحصائية :

بما ان (ر) المحسوبة تساوي 0,768 وهي دالة عند مستوى دلالة $\alpha=0,01$ فإنه تقول بان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة (طردية) أي ان الفرضية الثالثة محققة.

4. مناقشة وتفسير النتائج

3_ تنص الفرضية :على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لدى المراهقين.

المراهق في مرحلة مفصلية من تطوره النفسي والاجتماعي إذ يبدأ تدريجيا في تكوين مفهوم أكثر وضوحا عن ذاته وتبلور لديه مشاعرا لاستقلال والرغبة في إثبات الذات . من هذا يصبح الوعي الذاتي بما يشمله من إدراك داخلي للأفكار، والانفعالات ونقاط القوة والضعف أداة أساسية يستخدمها المراهق لفهم ذاته وتوجيه سلوكياته ، لا سيما في المجال الدراسي ، حيث تمارس عليه ضغوط متعددة تتطلب التكيف معها بمرونة.

إن المراهق الذي يمتلك وعيا ذاتيا مرتفعا يكون أكثر قدرة على تحليل سلوك الدراسي ، وتحديد أهدافه الأكاديمية وملاحظة العوائق التي تعترض طريقة في التحصيل • هذا الوعي يمنكه من تبني استراتيجيات تنظيمية فعالة مثل إدارة الوقت، والتخطيط ، وضبط الذات، وهي مهارات أساسية للتوافق الدراسي الجيد . كما أن وعيه بمشاعره وتوتراته . الدراسية يساهم في خفض القلق الأكاديمي والتعامل مع الضغوط بشكل سليم من جهة أخرى، فإن غياب هذا الوعي أو ضعفه قد يؤدي إلى تشتت الإنتباه ، قلة الدافعية، وصعوبة في التكيف مع متطلبات الدراسية، مما ينعكس سلبا على توافقه الدراسي . ويزداد هذا التحدي في ظل التغيرات الجسدية والانفعالية والاجتماعية التي يعيشها المراهق، والتي قد تخلق حالة من الصراع الداخلي إذا لم تصاحب بمهارات إدراكية تساعده على تنظيم ذاته . وقد فسرت نظريات علم النفس هذه العلاقة من زوايا متعددة ؟

فوفقاً لنظرية النمو المعرفي لبياجيه ، يبدأ المراهق في استخدام التفكير المجرد والتفكير في "الذات ككائن مفكر" ، مما يجعل الوعي الذاتي ممكناً كما تؤكد نظرية التنظيم الذاتي أن قدرة الفرد على مراقبة وتقييم سلوكياته الدراسية ترتبط بشكل مباشرة بنجاحه الأكاديمي.

5. مناقشة الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة على أنه : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى المراهقين.

بما أن الفرضيات الإجرائية محققة فإن الفرضية العامة محققة.

تعد مرحلة المراهقة من أبرز المراحل النمائية في حياة الإنسان يمر الفرد خلالها بتحولات متسارعة على المستوى البيولوجي والانفعالي والاجتماعي والمعرفي ويبدأ في تكوين تصور واضح عن ذاته وهويته ودوره في المجتمع. وفي خضم هذه التحولات يبرز الوعي الذاتي لأحد أهم العوامل النفسية التي تسهم في مساعدة المراهق على اجتياز هذه المرحلة الحساسة بنجاح إذ يعد عنصراً أساسياً في بناء الشخصية وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والتربوي. والوعي الذاتي كما يعرف في أدبيات علم النفس هو إدراك الفرد لذاته الداخلية : مشاعره ودوافعه ، قيمه ومواطن قوته وضعفه ، وهو ما يمكنه من التفاعل الواعي والمتزن مع ذاته ومع الآخرين. وقد أكدت نظرية إريك إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي على أهمية هذه المرحلة في تكوين الهوية ، إذ يواجه فيها المراهق صراعاً نمائياً محورياً بين "تحقيق الهوية وغموض الدور" ، وهو صراع لا يمكن تجاوزه إلا من خلال قدر عالٍ من الوعي الذاتي ، الذي يمكن المراهق من اكتشاف ذاته وفهمها والتصالح معها. فالوعي بالذات هو ما يعينه على اتخاذ قرارات تتسق مع قيمه ، ويمنحه إحساساً بالسيطرة والاتجاه في عالم مليء بالتغيرات. وتؤكد نظرية الذكاء الانفعالي التي طرحها دانيال جولمان على الوعي الذاتي يمثل أهم وأول أبعاد الذكاء الانفعالي ، إذ يشكل الأساس الذي تُبنى عليه القدرات الأخرى مثل التنظيم الذاتي ، التحفيز ، التعاطف ومهارات التعامل الاجتماعي. والمراهق الواعي بذاته يتمتع بقدرة أكبر على تحقيق التوافق النفسي ، إذ يكون أكثر إدراكاً لمشكلاته النفسية ومشاعره السلبية وبالتالي أكثر قدرة على التعامل معها بأساليب فاضحة ، ما يقلل من مستويات التوتر والقلق والاكتئاب ويعزز من تقديره لذاته. أما على صعيد التوافق الاجتماعي فإن الوعي الذاتي يسهم وبشكل مباشر في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي وفهم الآخرين والتعامل معهم بمرونة وتعاطف إذ يمكن للمراهق من التعرف على طبيعة تأثيره في المحيطين به ويعزز من مهاراته في ضبط انفعالاته خلال التفاعلات اليومية مما يقلل من فرص

النزاح ويزيد من قدرته على بناء علاقات إيجابية مستقرة ويتوافق هذا الطرح مع تقترحه نظريات النمو الاجتماعي المعرفي ، التي تؤكد على أهمية الإدراك الذاتي في تشكيل أنماط السلوك الاجتماعي المقبول وعلى المستوى الأكاديمي فإن التوافق المدرسي يتأثر هو آخر بمستوى الوعي الذاتي لدى التلميذ إذ ان المراهق على ادراك قدراته الدراسية وتفاعل الإيجابي مع المعلمين والزملاء ووفقًا لنظرية الذات عند كارل روجرز ، فإنه التوافق المدرسي يحقق حين ينسجم تصور التلاميذ عن ذاته مع تجاربه اليومية في تعديل صورته الذاتية. للوصول إلى حالة من الانصاف والرضا. كذلك تشير نماذج العلاج المعرفي السلوكي إلى أن اكتساب المراهقين مهارات الوعي الذاتي يساعدهم على التعرف إلى أنماط التفكير السلبي والتفسيرات المشوهة للواقع ، مما يمكنهم من تعديل هذه الأنماط وبناء تطورات أكثر واقعية ومرونة تجاه الذات والمواقف الدراسية والاجتماعية وهذا بدوره ينعكس على قدرتهم في التكيف السليم داخل المدرسة وخارجها.

خلاصة عامة

خلاصة عامة

من خلال قراءتنا للنتائج المتحصل عليها من الفصل الميداني والأخير أظهرت أنه توجد علاقة بين متغير الوعي الذاتي والتوافق النفسي ويظهر هذا من خلال وجود العلاقة الإرتباطية بين كل من الوعي الذاتي وأبعاد التوافق النفسي لمتثلة إجرائيا في التوافق الشخصي والتوافق الإجتماعي والتوافق الدراسي.

وفي الأخير نستخلص أن جميع فرضيات قد تحققت ، وهذا كمؤشر يمكننا من طرح فرضيات جديدة لأبحاث مستقبلية في نفس موضوع البحث.

التوصيات والاقتراحات

على ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هاته الدراسة ، يظهر أهمية الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين ، وهذا بدوره يمكننا من تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات:

1- ضرورة توعية المراهقين 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 للتلاميذ من خلال الدورات التربوية والنفسية والاجتماعية.

4- الدعم الإعلامي الهادف الذي يهتم بتوعية و إرشاد الشباب عامة والمراهقين خاصة.

5- ضرورة بناء برامج تعليمية تسعى لتكوين المراهق ليس من الناحية النفسية فقط بل المعرفية والتربوية والاجتماعية وتساعد على بناء وتشكيل واعي ذاتي منسجم و متوافق مع نفسه وبيئته المحيطة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1_ ابن منظور (1988). قاموس لسان العرب. دار المعرفة ، القاهرة.
- 2_ محمد سهام (2008). اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية الديموغرافية . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة القاهرة.
- 3_ لصقع حسينة (2012) . مفهوم الذات وعلاقته بتصورات الامومة لدى الفتاة الجامعية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، جامعة وهران.
- 4_ نجية منصر (2017). مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الجامعة. (رسالة ماجستير). العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- 5_ زهران حامد (2000). علم النفس الاجتماعي. عالم المكتبات ، القاهرة.
- 6_ عبد العالي 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.
- 7_ النبال مايسة (2002). التنشئة الاجتماعية مبحث في علم النفس الاجتماعي. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 8_ الحربي عواض (2003). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى التلاميذ الصم. (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض
- 9_ أبو زيد إبراهيم (1987). سيكولوجي الذات والتوافق. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 10_ أبو ناهية صلاح الدين. (1999). التقويم والقياس النفسي التربوي. العدد 13. السنة الرابعة، جامعة الأزهر، فلسطين.
- 11_ الشيخي حسن (2003). المعيارية ومفهوم الذات والسلوك الانحرافي لدى المنحرفين. (رسالة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- 12_ المحاميد سيد شاکر (2003). علم النفس الاجتماعي. دائرة المكتبة، الأردن.

- 13_ الغامدي غرم الله (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بجدة. (رسالة دكتوراه). كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- 14_ جبريل موسى (1995). مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً. مجلة دراسات العلوم الإنسانية، العدد 3، الكويت.
- 15_ عسيري عبير (2003). علاقة تشكيل هوية الأنا لكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من تلاميذات المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى، السعودية.
- 16_ فهمي مصطفى (1976). الصحة النفسية: دراسة سيكولوجية في تكيف. مكتبة اليازجي مصر
- قائمة مراجع فصل التوافق النفسي
- 1_ شاذلي عبد الحميد محمد (2001) الواجبات المدرسية والتوافق النفسي مصر: المكتبة الجامعية
- 2_ عسيري، عبير بنت محمد حسن (1424هـ). علاقة تشكل هوية الانا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشور جامعة ام القرى :السعودية
- 3_ حسين، ذهيبية. (2012) قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي رسالة ماجستير غير منشورة جامعات الجزائر الجزائر : الجزائر
- 4_ أبو سكران ، عبدالله يوسف 2009 التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط الداخلي الخارجي للمعاقين حركيا في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: فلسطين
- 5_ مقبل مرفت عبد ربه عايش (2010) التوافق النفسي وعلاقته بقوة الانا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية: فلسطين
- 6_ بالحاج فروجة (2011) التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري: الجزائر
- 7_ العابدي أحمد عيسى (1999) الصحة النفسية والتكيف مجلة الدراسات الأمنية والتدريبية العدد

- 8_ صالح سعيدة (2013) تأثيرات السمات الشخصية والتوافق النفسي مع التحصل الأكاديمي للطلبة الجامعيين (رسالة دكتوراه) جامعة الجزائر 2: الجزائر
- 9_ فهمي مصطفى (1998) الصحة النفسية الطبعة الخامسة: القاهرة
- 10_ نيس حكيم (2011) الحاجات الإرشادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والرضا عن الدراسة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي. علم النفس التربوي. جامعة الجزائر
- 11_ بن فرحات، حمودة (2017). علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى التلاميذ الجامعي. رسالة ماستر. الجامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.

الملاحق

الملاحق:

ملحق رقم (01) استبيان الوعي الذاتي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة حمه لخضر

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

عزيزي الطالب(ة)

في إطار لإنجازنا لدراسة بحثية لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي, نصنع بين يديك مجموعة من العبارات و المطلوبة منك قراءتها جيدا والاجابة عنها بما يناسب اعتقادك نحو نفسك, واختر الإجابة التي تناسب من خلال وضع العلامة ()

ونود أن نذكرك أنه لا توجد إجابة صحيحة و إجابة خاطئة لان كل الإجابات تعتبر صحيحة من جهة نظرك لأنها عنك وعن اعتقادك حول نفسك, وفي الأخير نشكرك على تعاونك معنا.

المعلومات الشخصية:

العبارة	موافق	أحيانا	غير موافق
1 أقدر ذاتي وأحترمها			
2 أتواصل بوضوح مع الآخرين			
3 أتعامل بفعالية مع توتر			
4 أضع أهدافا واضحة و قابلة للتحقيق النفسي			
5 أنا مستمع جيد للآخرين			
6 أعبر عن مشاعري بشكل فعال			
7 أحرص على التعلم من خبراتي و مواقفي في حياة			
8 أظهر التعاطف تجاه الآخرين			
9 أنا على دراية بدوافعي قبل القيام بأي تصرف			

			أنا قادر على حل خلافات بشكل بناء	10
			بإمكاني قيادة فريق عمل	11
			لدي أهداف و تطلعات محددة على المدى الطويل	12
			أعمل بنشاط على بناء علاقات إيجابية	13
			أستطيع معرفة مشاعر الناس ولو لم تكن ظاهرة	14
			أفكاري تتماشى مع العادات و التقاليد	15
			أتعلم من أخطائي	16
			لدي القدرة الالتماس الأعذار إيجابية	17
			يمكنني إعادة صياغة أفكارى بطريقة إيجابية	18
			أنا أجهل بما يحفزني و يدفعني عند قيام بأي عمل	19
			أفتقر لفهم علاقتي بالآخرين	20
			نادرا ما أفحص دوافعي قبل قيام بالأشياء	21

ملحق رقم (2): استبيان التوافق النفسي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة حمه لخضر

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

عزيزي الطالب(ة)

في إطار لإنجازنا لدراسة بحثية لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي, نضع بين يديك مجموعة من العبارات و المطلوبة منك قراءتها جيدا والاجابة عنها بما يناسب اعتقادك نحو نفسك, واختر الإجابة التي تناسب من خلال وضع العلامة ()

ونود أن نذكرك أنه لا توجد إجابة صحيحة و إجابة خاطئة لان كل الإجابات تعتبر صحيحة من جهة نظرك لأنها عنك وعن اعتقادك حول نفسك, وفي الأخير نشكرك على تعاونك معنا.

المعلومات الصحيحة:

1	العبارة	تنطبق نعم	متردد أحيانا	لا تنطبق
1	أنا متفائل بصف عامة			
2	لدي الرغبة في حديث عن نفسي و إنجازاتي أمام الآخرين			
3	أشعر أنني شخصية لها فائدة و نفع في الحياة			
4	أشعر بالرضا في حياتي			
5	أنا سعيد في حياتي			
6	أشعر أنني شخصية مهمة			
7	أشعر بالاتزان الانفعالي و الهدوء أمام الناس			
8	أنا ناجح في الحياة عموما			
9	أشعر بالقلق من الوقت لأخر			

			أبتجب المواقف المؤلمة و الضاغطة	10
			أحب الآخرين و أتعاون معهم	11
			أحب المشاركة في المناسبات الاجتماعية	12
			أستمتع بمعرفة الآخرين و الجلوس معهم	13
			أشعر أنه علي المساهمة تنمية المجتمع	14
			أحب قضاء معظم وقتي في جماعة	15
			أشعر بتقدير الآخرين لأعمالي وإنجازاتي	16
			أشعر بالسعادة للأشياء التي يفرح بها الآخرون	17
			أحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصي على حقوقتي	18
			أجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء و الأقارب و الجيران	19
			أحترم رأي زملائي مهما كان	20
			أحس أن هناك ثقة و احترام بيني و بين الآخرين	21
			أبتجب إعطاء النصح لزميلي خوفا من أن يغضب مني	22
			أشعر أن الأساتذة لديهم خبرة كافية في التعامل مع الطلبة	23
			أجد صعوبة في التحضير لواجباتي الدراسية	24
			أبذل كل ما لدي للاستمرار في الدراسة	25
			أملك القدرة في مواجهة الصعوبات الدراسية	26
			أشعر أن المدرسين لا يقدروني كما يجب	27
			أشعر بالسعادة عندما يسألني الآخرون عن أموري الدراسية	28
			أعتبر أن الدراسة مضيعة للوقت	29
			أجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة و واجبات المنزل	30

			أملك 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 الاطعام	35