



جامعة غرداية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة
ثانوي بثانوية هني أحمد بلدية وادي الأبطال ولاية معسكر

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

سمية عليوة

إعداد الطالب:

محمد بوسحابة

الموسم الجامعي: 1435/1434 - 2013 / 2014



جامعة غرداية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة
ثانوي بثانوية هني أحمد بلدية وادي الأبطال ولاية معسكر

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:
سمية عليوة

إعداد الطالب:
محمد بوسحابة

الموسم الجامعي: 1435/1434 – 2013 / 2014

شكر و تقدير

كل الشكر والتقدير للأستاذة المشرفة عليوة سمية على توجيهها القيم وعلى إشرافها لثاني مرة على مذكرة أقدّمها.

والشكر الموصول إلى كل أساتذة جامعة غرداية وبالأخص أساتذة شعبة علم النفس.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر لكل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد بوادي الأبطال ولاية معسكر لتجاوبهم مع هذه الدراسة وإلى كل عمال هذه الثانوية على المساعدة التي قدموها لي.

كما أشكر كل زملائي الطلبة الذين مدوا لي يد العون لإنجاز هذه الدراسة.

أسأل الله العلي القدير أن يجازي الجميع عني خير الجزاء، وأن يوفقهم لما يحبه ويرضاه، إنه سميع مجيب.

الطالب

ملخص الدراسة

موضوع هذه الدراسة هو التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال، حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال، وكذلك إلى معرفة ما إذا كان هنالك فروق في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعاً لاختلاف الجنس وتبعاً لاختلاف التخصص الدراسي، ومعرفة ما إذا كان هنالك فروق في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعاً لاختلاف الجنس وتبعاً لاختلاف التخصص الدراسي، وتكونت عينة من 108 تلميذ في السنة الثالثة ثانوي لثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال بولاية معسكر اختيروا بطريقة المعاينة العشوائية الطبقية من مجتمع أصلي يضم 239 تلميذاً، وتضم عينة الدراسة مفردات من الجنسين ومن جميع التخصصات الدراسية والبالغ عددها ستة تخصصات.

ولقياس مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة تم استخدام اختبار الشخصية للمرحلة الثانوية والمسمى

اختبار كاليفورنيا الذي وضعه كل من كلارك **Clark** وتايغز **Tieges** وثورب **Thorpe**

إعداد كل من جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ، أما بالنسبة لتقدير الذات فتم قياسه بواسطة

مقياس ستانلي كوبر سميث **Stanley Cooper smith** لتقدير الذات، حيث تم التأكد من

ثباتهما ومن صدقهما قبل تطبيقهما على عينة الدراسة.

ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي وتمت معالجة الفرضيات باستخدام برنامج

الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف الجنس.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف الجنس.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

Résumé de l'étude

Le sujet de cette étude est l'ajustement psychologique et sa relation avec l'estime de soi chez les élèves de la troisième année secondaire dans le lycée de Ahmed Heni de la commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara.

Le but de cette étude est de savoir la nature de la relation entre le niveau de l'ajustement psychologique et le niveau de l'estime de soi chez les élèves de la troisième année secondaire dans le lycée de Ahmed Heni de la commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara, et de savoir est ce qu'il ya des différences statiquement significatives dans le niveau de l'ajustement psychologique chez les élèves de la troisième année secondaire selon leur sexe et leur spécialité et de savoir aussi est ce qu'il ya des différences statiquement significatives dans le niveau de l'estime de soi selon leur sexe et leur spécialité .l'échantillon de cette étude est choisi d'une façon stochastique et contient les deux sexes et des élèves de tout les spécialités.

Pour réaliser les buts de l'étude nous avons utilisés la méthode descriptive, et nous avons utilisés deux tests psychologiques, un pour mesurer le niveau de l'justement psychologique, l'autre pour mesurer le niveau de l'estime de soi, et cela après avoir s'assurer des caractéristiques psychométriques de ces deux tests, et nous avons traités les résultats des tests par le coefficient corrélatif de Pearson, le T test et le test de l'analyse de la divergence unilatérale et cela a abouti à :

- Il existe une corrélation entre le niveau de l'justement psychologique et le niveau de l'estime de soi au sein des élèves de la troisième année

secondaire dans le lycée de Ahmed Heni de la commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara

-Il n'y a pas des différences statistiquement significatives dans le niveau de l'justement psychologique aux seins des élèves de la troisième année secondaire dans le lycée de Ahmed Heni de la commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara selon le sexe de l'élève.

- Il n'y a pas des différences statistiquement significatives dans le niveau d'estime de soi aux seins des élèves de la troisième année secondaire dans le lycée d'Ahmed Heni de la commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara selon le sexe de l'élève.

- Il ya des différences statistiquement significatives dans le niveau de l'justement psychologique aux seins des élèves de la troisième année secondaire dans le lycée de Ahmed Heni de la commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara selon sa spécialité.

- Il ya des différences statistiquement significatives dans le niveau de estime de soi aux seins des élèves de la troisième année secondaire dans le lycée de Ahmed Heni de commune d'Oued el Abtal wilaya de Mascara selon sa spécialité.

فهرس المحتويات

الموضوع

الصفحة

شكر وتقدير

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة..... أ،ب،ت،ث

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تحديد إشكالية الدراسة

- تمهيد..... 3
1. مشكلة الدراسة..... 3
2. أهمية وأهداف الدراسة..... 7
3. الدراسات السابقة..... 9
4. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة 26
5. فروض الدراسة 27
- خلاصة..... 27

الفصل الثاني: التوافق النفسي

- تمهيد..... 29
1. مفهوم التوافق النفسي..... 29
2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي..... 37
3. معايير التوافق النفسي..... 47
4. أبعاد التوافق النفسي..... 51
5. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي..... 56

59	6. مظاهر التوافق النفسي.....
62	7. أساليب التوافق النفسي.....
67	خلاصة.....

الفصل الثالث: تقدير الذات

69	تمهيد.....
69	1. مفهوم تقدير الذات.....
76	2. النظريات المفسرة لتقدير الذات.....
89	3. المقومات الأساسية لتقدير الذات.....
92	4. مستويات تقدير الذات.....
98	5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....
106	6. إستراتيجيات تنمية تقدير الذات.....
116	خلاصة.....

الجانب الميداني للدراسة

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة

119	تمهيد.....
119	1. منهج الدراسة.....
120	2. عينة الدراسة.....
121	3. حدود الدراسة.....
122	4. أدوات الدراسة.....
123	5. الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة.....
129	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات.....
130	خلاصة.....

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

132	تمهيد.....
132	1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
140	2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....

144	3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
149	4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
153	5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
156	خلاصة
157	استنتاج عام
159	قائمة المراجع
171	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
108	جدول يبين نافذة جوهري لمعرفة الذات	1
120	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	2
121	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي	3
129	جدول يوضح الفرضيات ونوع الاختبار الإحصائي المستخدم لمعالجتها	4
132	جدول يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التوافق النفسي وتقدير الذات	5
140	جدول يوضح نتائج اختبارات للفروق في مستوى التوافق النفسي تبعاً لاختلاف الجنس	6
144	جدول يوضح نتائج اختبارات للفروق في مستوى تقدير الذات تبعاً لاختلاف الجنس	7
149	جدول يوضح نتائج اختبار ف للفروق في مستوى التوافق النفسي تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي	8
150	جدول يوضح نتائج المتوسطات الحسابية التوافق النفسي لكل تخصص دراسي	9
153	جدول يوضح نتائج اختبار ف للفروق في مستوى تقدير الذات تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي	10
154	جدول يوضح نتائج المتوسطات الحسابية لتقدير الذات لكل تخصص دراسي	11

إن العملية التربوية كانت ولا تزال أساسا لتقدم المجتمعات وتطورها لذا حظيت باهتمام بالغ من قبل المختصين في المجال التربوي ويعتبر التلميذ مركز هذا الاهتمام، لهذا فقد اهتم الباحثون والمختصون في المجالات المختلفة للعلوم التربوية والنفسية بالتركيز على مساعدته على استغلال كل إمكانياته من أجل تحقيق التعلم الأمثل، فوظيفة المدرسة الحالية تعدت وظائفها التقليدية التي اقتصر على التعلم القاعدي واهتمت إلى جانب ذلك بالجوانب السيكولوجية للتلميذ والتي تؤثر تأثيرا عميقا على أدائه وإنجازه الدراسي خاصة في المرحلة الثانوية والتي تعد مرحلة مفصلية في العملية التعليمية، فالمرحلة الثانوية وبالأخص السنة النهائية منها لها دور متميز في العملية التربوية تتمثل في توجيه سلوك التلاميذ واتجاهاتهم لمرحلة التعليم العالي أو الالتحاق بمجالات العمل وهذا لن يتأتى إلا بتحقيق التفوق الدراسي في هذه المرحلة.

ويعد التوافق النفسي بالنسبة لتلميذ السنة الثالثة ثانوي مطلبا أساسيا لتحقيق هذا التفوق الدراسي من جهة وإيجاد صحته النفسية من جهة أخرى حيث أشارت الدراسات التي تعرضت لدراسة الخصائص النفسية للتلاميذ المتفوقين دراسيا تميز هؤلاء التلاميذ في مستوى كفايتهم الذاتية وتفوقهم الاجتماعي وتوفر مشاعر الإحساس بالأمن النفسي والاجتماعي لديهم، وفي الاتجاه المضاد أظهرت نتائج بعض الدراسات التي تعرضت للتلاميذ المتأخرين دراسيا اتصافهم بمستويات أقل في بعض الخصائص النفسية كنقص توافقهم النفسي ونقص الثقة بالنفس (علي وهبان، 2008، ص 54).

وتعتبر المرحلة العمرية التي يمر بها تلميذ السنة الثالثة ثانوي من أعقد وأصعب مراحل الحياة الإنسانية توافقا لأنه في نهاية مرحلة الطفولة وعلى مشارف مرحلة الشباب، فهي بحق فترة انتقال جذري في مراحل

الحياة ينتقل فيها التلميذ من كونه طفلاً يعتمد على الغير في قضاء حاجياته وتحمل مسؤولياته إلى إنسان بالغ وراشد يحمل كامل الأهلية والمسؤولية، ويصاحب هذا الانتقال نمو جسمي وجنسي وعصبي ونفسي يصل به إلى أقصى مدى من النضج والاكتمال ولهذا بالغ الأثر في إيجاد مشكلات نفسية واجتماعية.

ولأهمية هذه المرحلة وحساسيتها وأثرها على التلميذ أطلق **كلارك هول Clark Hall** على هذه المرحلة تسمية مرحلة العواصف والضغط النفسية (علي وهبان، 2008، ص 54).

ولمواجهة هذه الضغوط النفسية يحتاج التلميذ في هذه المرحلة إلى تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته والذي يعتمد على تقييم إيجابي للذات كما يعتمد على تقييم الآخرين لهذا التلميذ وهذا المفهوم هو ما يصطلح على تسميته في علم النفس بتقدير الذات.

ويرجع الفضل لكل من **مارجريت ميد Margueritte Mead** و**كولي Coly** في إدخال هذا المفهوم إلى علم النفس، فلقد افترضت **مارجريت ميد Margueritte Mead** أن الفرد يأتي إلى مرحلة تكوين مفهومه عن ذاته من خلال تعريفه للسلوك الذي ينبغي أن يقوم به وكذلك من خلال رد فعله تجاه الآخرين، بينما اعتبر **كولي Coly** صورة الفرد عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقييم الآخرين له (الحميدي الضيدان، 2003، ص 2).

وما فتئ أن أخذ تقدير الذات مكانة مميزة في البحوث النفسية و بالأخص على يد كل من **كوبر سميث Cooper Smith** و**روزنبارغ Rosenberg** اللذان كانا من المنظرين الأوائل لتقدير الذات كمفهوم منفرد لتتبعهما بعد ذلك دراسات حاولت كل واحدة منها إعطاء هذا المفهوم حقه وذلك لارتباطه المباشر بكيونة الإنسان.

ويعد تقدير الذات أحد الأبعاد الهامة للشخصية بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيرا في السلوك، إذ لا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيراتنا مفهوم تقدير الذات (الحميدي الضيدان، 2003، ص 17).

إن التوافق النفسي وتقدير الذات من المفاهيم التي تفرض نفسها على أي باحث في علم النفس وتجعله يتطرق لها سواء كان ذلك بطريقة مقصودة أو غير مقصودة، فالتوافق النفسي لا زالت تجرى عليه البحوث بالرغم من الكم الكبير للبحوث والدراسات التي تناولته لا لشيء إلا لأهميته البالغة من جهة ولتطور الإنسان من جهة أخرى، فإذا كانت الحياة مستمرة في التطور والتغير كان لزاما الاستمرار في البحث عن الأساليب التي يتوافق بها الإنسان مع هذا التطور، أما بالنسبة لتقدير الذات فهو مفهوم ظاهره بسيط أما باطنه فهو معقد، فمن منا لا يبحث عن الرفع من مستوى تقديره لذاته والحفاظ عليه وهذا لن يتأتى إلا بالبحث المستفيض عن كل ما يتعلق بهذا المفهوم.

وكان منطلق الدراسة بفصل تمهيدي طرحنا فيه مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها ثم عرض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات المدروسة ثم التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة وأخيرا فروض الدراسة.

ويحتوي الإطار النظري للدراسة على فصلين الفصل الأول تم التطرق فيه لمفهوم التوافق النفسي والنظريات المفسرة له والمعايير المحددة له وكذا أبعاده والعوامل المؤثرة فيه تليها مظاهره وأخيرا الأساليب المتبعة لتحقيقه، أما الفصل الثاني تم التطرق فيه لمفهوم تقدير الذات والنظريات المفسرة له والمقومات الأساسية لتقدير الذات ومستوياته والعوامل المؤثرة فيه وأخيرا الإستراتيجيات المتبعة لتنمية تقدير الذات.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة فيحتوي هو الآخر على فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهج وعينة الدراسة وحدود الدراسة ثم أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية لها وأخيرا الأساليب الإحصائية

المستخدمة لمعالجة فرضيات الدراسة، أما الفصل الثاني فخصص لعرض ومناقشة نتائج الدراسة، ثم حوصلة الدراسة في استنتاج عام، بالإضافة إلى قائمة للمراجع وأخرى للملاحق.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول : تحديد إشكالية الدراسة

تمهيد

1. مشكلة الدراسة

2. أهمية وأهداف الدراسة

1.2 أهمية الدراسة

2.2 أهداف الدراسة

3. الدراسات السابقة

4. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

5. فروض الدراسة

خلاصة

تمهيد

إن النجاح في إنجاز أي بحث علمي أو دراسة علمية يمر حتما بتحديد دقيق لإشكالية هذه الدراسة من خلال طرح تساؤلات دقيقة ومحددة وبوضوح لا يقبل الغموض للأهداف المرجو تحقيقها من هذه الدراسة وتعريف مفاهيم الدراسة إجرائيا من خلال الأدوات المستخدمة في قياسها وكذا الإجابة عن التساؤلات المطروحة من خلال فروض يمكن التحقق منها إمبيريقيا كل هذا طبعا استنادا إلى الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت هذه المفاهيم بالدراسة، وفيما يلي عرض للنقاط السالف ذكرها.

مشكلة الدراسة

الإنسان منذ الميلاد وحتى الوفاة وهو في حركة دائبة ونشاط مستمر وتفكير متواصل ساعيا نحو تحقيق أهدافه وإثبات ذاته وإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية وعندما يصل إلى هدف معين تنشأ أهداف أخرى وعندما تشبع حاجة معينة تظهر حاجات أخرى، وهكذا فهو لا يفتأ يتوافق مع مواقف وأحداث حاضرة حتى يسعى إلى التوافق مع مواقف وأحداث جديدة، ومن هنا فإن الحياة تتضمن القيام بعملية التوافق النفسي وبصفة مستمرة، فالتوافق النفسي عملية مستمرة ومتطورة بتطور الإنسان وتقدمه في العمر.

ومفهوم التوافق النفسي من أكثر المفاهيم شيوعا والأكثر تداولاً في علم النفس ذلك أن علم النفس هو علم دراسة سلوك الإنسان وتوافقته النفسي، لذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على دراسة السلوك ذاته أو على التوافق النفسي نفسه بل تدور حول كيفية وصول الإنسان إلى التوافق النفسي (صالح الدايري، 2008، ص 64).

والتوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة (حامد زهران، 2005، ص 27).

وأكد سميث (1975) **Cooper Smith** على أهمية الاعتدال في إشباع الحاجات ومراعاة متطلبات الواقع عند تحقيق ذلك، واتفق كل من شافر **Shafer** وشوبين **Choben** مع سميث **Cooper Smith** غير أنهما أكدا أكثر على أهمية المرونة في استخدام أساليب الإشباع وتغييرها لتلائم البيئة المتغيرة، وقد اتفق كل من حامد زهران (1985) ومصطفى الصفتي (1983) على أهمية تعديل الأساليب التوافقية وأكدوا على أهمية الوصول إلى حالة التوازن بين الفرد وذاته والفرد وبيئته (مرفت مقل، 2010، ص 9).

أما محمود الزبادي (1969) فيؤكد على أهمية أن تؤدي عمليات التوافق إلى دور فعال منتج للفرد في المجتمع (محمود الزبادي، 1969، ص 203)، ويتفق ذلك مع مكونات التوافق النفسي التي ذكرتها فيليبس (1968) **Philips** وتتضمن اتجاهين: الأول أن يقبل الفرد ويستجيب بفاعلية إزاء التوقعات التي تواجهه بحسب سنه وجنسه، أما الاتجاه الثاني فيتضمن اغتنام الفرد لكل الفرص التي تسنح له لتحقيق أهدافه (Leslie Philips, 1968, p 66).

وبالرغم من اتفاق نادر قاسم (1985) مع فيليبس **Philips** على أهمية الفاعلية إلا أنه يشير إلى عدم اشتراط وصول الفرد إلى أقصى درجات الكمال، ويؤكد على ضرورة توافر سمات لدى الشخص ليكون متوافقا نفسيا من أهمها القدرة على ضبط النفس والتمتع بالمسئولية الشخصية والاجتماعية (نادر قاسم، 1985، ص 34).

ويقول صلاح مخيمر (1976) أن التوافق النفسي من ناحية هو الرضا بالواقع المستحيل تغييره وهذا جمود وسلبية واستسلام، ومن ناحية أخرى تغيير للواقع القابل للتغيير وهذه مرونة وإيجابية وابتكار، ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمنا للسلام الاجتماعي أو تتضمن تثبيت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي فإن فشل أصبح عصايا وإن نجح أصبح عبقريا (حامد زهران، 1972، ص 122).

وكثيرا ما تطرح مسألة تثبيت الفرد بذاتيته أو التضحية بها لدى التلاميذ الذين هم في طور التعليم الثانوي وبالأخص السنة الثالثة منهم لأن سن التمدرس هذا يتوافق مع مرحلة يجمع كل دارس للنمو من بيولوجيين واجتماعيين و نفسانيين وغيرهم على أنها مرحلة حرجة وهذا يتضح من خلال الكم الهائل من الدراسات التي تناولت المراهقين في طور التعليم الثانوي.

والتلميذ في السنة الثالثة ثانوي يمر بمرحلة قلق وعدم ثبات وكذلك تحد لسلطة الكبار، وفي هذه المرحلة تحدث تغيرات سريعة في جوانب مختلفة من حياة التلميذ النفسية منها والاجتماعية خاصة، فهي مزيج من الشيء ونقيضه، فهي الطفولة ونقيضها الرشد وهي الميلاد الوجودي الفعلي للكائن البشري من حيث أنه له ذات تريد أن تستقل بنفسها وتريد أن تواجه الذوات الأخرى، ولعل أهم ما يحقق ذلك هو تكوين الفرد لاتجاه إيجابي نحو ذاته، فالفرد قد يعبر عن حاجته للتقدير والاحترام من خلال ما يشعر به من رغبة في القوة والانجاز، والتمكن والكفاءة، والاستقلال والحرية وقد ينشد بالإضافة إلى ذلك مكانة مرموقة، وهيبة واحتراما ومنزلة رفيعة، وصيتا ذائعا ومجدا وسيطرة واهتماما به، وكرامة وتقديرا وإعجابا واعترافا به، وهذا الاتجاه الإيجابي نحو الذات هو ما يسمى بتقدير الذات.

ولقد أكد لنا كل من روجرز **Rogers** و كودول **Codol** اللذان توصلا إلى اعتبار أن من يملك تقديرا موجبا فهذا مؤشرا للصحة العقلية والتكيف الاجتماعي ومن يملك تقديرا سالبا يكون بمثابة تفكك وتحطم له (Malewska H et Joannides C, 1990, p 267).

ويتبين هنا أن حكم الفرد على نفسه وتقديره لذاته يؤدي دورا مهما في توجيه السلوك وتحديد وفي هذا الصدد يرى أيزينك **Eysenck** وويلسون **Wilson** أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذاتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الآخرين بينما أصحاب الدرجات المنخفضة لتقدير الذات فلديهم فكرة متدنية عن ذاتهم ويعتقدون أنهم فاشلين وغير جذابين (حسن عبد المعطي، 2004، ص 14).

ونظرا لأهمية تقدير الذات في حياتنا تم ذكره من قبل كثير من الشخصيات السياسية في العديد من المناسبات بولاية كاليفورنيا حيث صدر مرسوم سنة 1990 ينص على ضرورة إدماجه ضمن الأولويات التربوية والاجتماعية لأنهم أدركوا أن الشعور المنخفض للذات يجعل الشخص عاجزا عن مجابهة الصعوبات مما يؤثر على ولايتهم ومن ثم على وطنهم (André C et Lelord F, 1995, p 34).

إن تقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي لشخصية التلميذ في المرحلة الثانوية خصوصا أننا إذا علمنا أن إحدى المهمات الأساسية النمائية للتلميذ هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه وتقديرها وتحقيقها.

وبعد هذا العرض نلخص إلى بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف الجنس؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعاً لاختلاف الجنس؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي.

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي.

2. أهمية وأهداف الدراسة

1.2 أهمية الدراسة

تكمن أهمية أي دراسة وكذا قيمتها العلمية والتطبيقية من خلال الوقوف على جوانب مشكلة الدراسة بتحديد متغيراتها وهو الأمر الذي قد يساهم في إبراز المشكلة المطروحة في تلك الدراسة وتأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التي تتناولها ألا وهي التوافق النفسي وتقدير الذات وكلاهما يشكلان أهم الأبعاد في حياتنا لأنهما يحددان إلى حد بعيد صحتنا النفسية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في الفئة المستهدفة حيث أن عينة الدراسة تتكون من تلامذة السنة الثالثة ثانوي والذين يتوافق سنهم مع مرحلة المراهقة وبالأخص المرحلة النهائية منها والتي تعتبر من أعقد المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته.

كما تفيد هذه الدراسة في الجانب الوقائي وذلك بما تقدمه من توصيات بشأن عواقب المستوى المتدني للتوافق النفسي والتقدير السلبي للذات الذي قد يفيد كل من الأولياء والقائمين على العملية التعليمية. وأخيرا يمكن أن يساعد هذه الدراسة في تشخيص الواقع وتبني إستراتيجية تؤدي إلى تطوير الأداء من خلال رفع مستوى كل من التوافق النفسي وتقدير الذات.

2.2 أهداف الدراسة

يهدف أي بحث علمي إلى حل التساؤلات وذلك بمعالجة المتغيرات قيد الدراسة ومن هذا تسعى دراستنا الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وادي الأبطال.

- معرفة ما إذا كان هنالك فروق في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف الجنس.

- معرفة ما إذا كان هنالك فروق في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف الجنس.

- معرفة ما إذا كان هنالك فروق في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

- معرفة ما إذا كان هنالك فروق في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

3. الدراسات السابقة

في ضوء مسحنا للدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية يمكن الإشارة إلى الكم الكبير من الدراسات التي تناولت كل من التوافق النفسي وتقدير الذات في أزمنة مختلفة وفي بيئات مختلفة وعلى عينات مختلفة وبطرق بحث مختلفة، ولكن بالرغم من ذلك لم نجد - بحدود علم الطالب - دراسات تناولت العلاقة بين التوافق النفسي وتقدير الذات صراحة وإنما دراسات تناولت بعض المفاهيم التي يمكن أن تتداخل مع التوافق النفسي وعلاقتها بتقدير الذات كدراسة محمد المطوع (1996) بعنوان التوازن النفسي وعلاقته بتقدير الذات ودراسة علاء الدين كفاقي (1989) بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات، ودراسات أخرى تناولت التوافق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم المرتبطة بتقدير الذات كدراسة دينا زيد (2008) بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق الاجتماعي.

وبناء عليه سوف يتم سرد بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت بالدراسة كل من التوافق النفسي وتقدير الذات لدى عينات تتشابه أو تقترب من عينة الدراسة الحالية في تسلسل تاريخي من الأقدم إلى الأحدث، نبدأها بالدراسات التي تناولت التوافق النفسي ثم الدراسات التي تناولت تقدير

الذات تليها دراسات تناولت التوافق النفسي وتقدير الذات في نفس الدراسة لنختتمها بتعليق عام على هذه الدراسات.

1.4 الدراسات التي تناولت التوافق النفسي

دراسة داولينغ (Dowling (1981

دراسة بعنوان التوافق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتعتبر هذه الدراسة من أشهر الدراسات في وقتها التي بحثت في توافق التلاميذ وتعود شهرتها إلى ابتكار صاحبها لأسلوب جديد في قياس التوافق الاجتماعي للطلاب يعتمد على الفكرة القائلة بأن تقويم المدرس لسلوك الطالب يمثل أحسن منبئ عن توافقه الراهن وتوافقه المستقبلي، وتكونت عينة الدراسة من 503 من طلاب المرحلة الثانوية واستخدم الباحث اختبار أيزينك **Eysenck** للشخصية واختبار التقويم التنبؤي لتوافق الطالب من قبل المدرس واستخدم كذلك استبيان لقياس اتجاهات التلميذ نحو مدرسته كمقياس للتوافق المدرسي، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقويم المدرسين لتوافق الطلبة في الثانوية وتقويم الطلبة أنفسهم لهذا التوافق (دينا زيد، 2008، ص 48).

دراسة راوية دسوقي (1996)

دراسة بعنوان التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الدراسي وبين المفاهيم الجسمية والاجتماعية والأخلاقية والانفعالية، كما وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفوق الدراسي والتوافق النفسي بأبعاده المختلفة مثل التوافق الصحي والتوافق الاجتماعي والتوافق الأسري والتوافق الانفعالي

والتوافق الكلي، وقد تكونت عينة الدراسة من 68 طالبا في المرحلة الثانوية قسموا إلى مجموعتين المجموعة المتفوقة دراسيا والمجموعة غير المتفوقة دراسيا، واستخدم الباحث اختبار مفهوم الذات من إعداد تينس **Tense** واختبار بل **Bel** للتوافق النفسي، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري والتوافق الصحي والتوافق الانفعالي لصالح المجموعة المتفوقة دراسيا، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتفوقة دراسيا والمجموعة غير المتفوقة دراسيا في أي من مفاهيم الذات المختلفة (راوية دسوقي، 1996، ص 194).

دراسة خالد أصلح (2000)

دراسة بعنوان التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب وبالتحديد أبناء الشهداء بقطاع غزة، وبلغت عينة الدراسة 104 من طلبة في مرحلة الثانوية 56 منهم من الذكور و48 من الإناث، واستخدم الباحث اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين من إعداد **علي الديب** واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي من إعداد الباحث، ودلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد التوافق بين أبناء الشهداء والأبناء العاديين لصالح الأبناء العاديين، كما دلت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في متغير الجنس لصالح الإناث (خالد أصلح، 2000، ص 182).

دراسة لاروز **La Rose** وسيمون **Simon** (2001)

دراسة بعنوان عمليات المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالحالة العقلية ودورها في التوافق الشخصي في نهاية فترة المراهقة، وهدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة الوسيطة بين الحالة العقلية والمساندة الاجتماعية

ودور ذلك في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين، وتألّفت عينة الدراسة من 62 مراهقا ممن تم انتقالهم إلى الكلية بعد نهاية المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة استبيانات تتعلق بالتقويمات الأولية والثانوية ووسائل المثابرة من أجل تحقيق التوافق الشخصي، وقد تم تقييمها من خلال استبيان التقارير الذاتية وتقارير الأقران، وخلصت الدراسة إلى أن الميل إلى العزلة مرتبط بصعوبة الحصول على المساندة من الأقران والمدرسين والانسحاب من قبل الأصدقاء، وكان هناك الميل نحو الانسحاب مرتبط بالضغط الاجتماعي وارتبطت العزلة والشعور بالوحدة بصعوبة الحصول على المساندة من قبل الأقران والمدرسين (يامن مصطفى، 2010، ص 42).

دراسة محمد قريشي (2002)

دراسة بعنوان القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بمدينة ورقلة، وأجريت الدراسة على فصلين من كل ثانوية موجودة بمدينة ورقلة والبالغ عددها إحدى عشرة ثانوية، واستخدم الباحث اختبار لكل من القلق والتوافق الدراسي واعتمد على نتائج التلاميذ في التحصيل، وتوصل إلى أنه توجد علاقة عكسية بين القلق والتوافق الدراسي (محمد قريشي، 2002، ص 7).

دراسة عيبر عسييري (2003)

دراسة بعنوان علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، وحاولت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين تشكيل هوية الأنا ومفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدي عينة الدراسة البالغ عددها 146 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف وذلك باستخدام مقياس الهوية الموضوعي من إعداد الغامدي

ومقياس مفهوم الذات من إعداد الصيرفي ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة، وأظهرت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين درجات مفهوم الذات ودرجات رتب هوية الأنا الإيديولوجية وعلى العكس توجد علاقة بين أبعاد التوافق بتحقيق الهوية (عبر عسيري، 2003، ص 168).

دراسة نجمة الزهراني (2005)

دراسة تحت عنوان النمو النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النمو النفسي والاجتماعي والتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، وتألفت عينة الدراسة من 180 من طلاب في المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة اختبار للنمو النفسي والاجتماعي واختبار للتوافق ودرجات تحصيل الطلبة، ودلت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة بين النمو النفسي والاجتماعي والتوافق النفسي (نجمة الزهراني، 2005، ص 167).

دراسة منصور (2006)

دراسة بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين بالمناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين بالمناطق الساخنة بمحافظة رفح الفلسطينية ومعرفة أبعاد هذا التوافق والتعرف على الفروق في مجالات التوافق للطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر والصف الدراسي والتخصص الأكاديمي ومستوى الدخل، والتعرف على الفروق في أبعاد سمات الشخصية (الانبساط، الانطواء، العصائية، الذهانية)، والتعرف على أثر القلق والتوتر الناجم عن سكنهم في مناطق حارة على

توافقهم النفسي الاجتماعي، وبلغت عينة الدراسة 660 طالبا وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث اختبار التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد علي الديب ومقياس أيزينك **Eysenck** للشخصية، ومن نتائج هذه الدراسة وجود علاقة بين كل من مجالات التوافق النفسي والتوافق العام وأبعاد سمات الشخصية، وكذلك عدم وجود فروق بين الجنسين في مجال التوافق الجسمي والتوافق العام، بينما لا توجد فروق بين الطلبة في التوافق العام تبعا للصف الدراسي، ووجود فروق في مجال التوافق الاجتماعي لصالح الإناث (أمني الكحلوت، 1011، ص 86).

دراسة يامن مصطفى (2010)

دراسة بعنوان العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العاقبة بين العنف الأسري والتوافق النفسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية في مدينة دمشق والتعرف على أشكال العنف الأسري الممارس بين الوالدين والكشف عن العلاقة بين ممارسة العنف الأسري ومستوى تعليم الوالدين، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة 396 طالبا وطالبة من طلاب التعليم الثانوي للعام الدراسي 2009-2010، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة بين ظهور أشكال العنف الأسري وبين التوافق النفسي لدى أفراد العينة وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس (يامن مصطفى، 2010، ص 144).

دراسة محمد راشد (2011)

دراسة بعنوان التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، وكان هدف هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين، وشملت عينة الدراسة 203 من طلاب المرحلة الثانوية 113 منهم من الإناث و90 من الذكور، واستخدم الباحث استبيان من إعداده يتعلق بالتوافق الدراسي والتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، وخلص إلى وجود فروق في التوافق الدراسي والتوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي لدى الطلبة قيد الدراسة وكذلك إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي لصالح الإناث (محمد راشد، 1011، ص 701).

2.4 الدراسات التي تناولت تقدير الذات

دراسة سافيدرا (1980) Savidra

دراسة بعنوان تأثيرات الدفء والسيطرة الوالدية على تقدير الذات للذكور المراهقين في دولة بورتوريكو، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة وقياس إدراك المراهقين بوالديهم فيما يتعلق بأبعاد الدفء والتحكم ومدى علاقة ذلك بتقدير الذات لديهم وكفاءتهم الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من 208 من الذكور المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 19 سنة، واستخدم الباحث المقاييس الأربعة للقبول أو الرفض الوالدي وهي أداة للتقدير الذاتي لبعد الدفء الوالدي ومقياس تقدير الذات من إعداد روزنبارغ Rosenberg ، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة موجبة بين إدراك المراهقين للدفء الوالدي وتقدير الذات لديهم ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدراك المراهقين للتحكم الوالدي وتقدير الذات لديهم (الحميدي الضيدان، 2003، ص 73).

دراسة عبد الرحيم بخيت (1985)

دراسة بعنوان دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات، وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على تأثير محددات سمة الذكورة والأنوثة في ضوء سمة الجنس والتخصص والزواج وعدم الزواج، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة الذكورة وسمة الأنوثة وبين تقدير الفرد لذاته، وقد تكونت عينة الدراسة من 444 طالبا وطالبة في مرحلة التعليم الثانوي والجامعي، واستخدم الباحث استبيان دور الجنس واستبيان تقدير الذات من إعداد كوبر سميث **Cooper Smith**، وقد انتهى الباحث إلى أن صفات الذكور ترتبط بتقدير الذات لدى البنين بالتعليم الثانوي التقني والعام ولدى البنات ترتبط بالتعليم الجامعي، وأن صفات الأنوثة ترتبط بتقدير الذات لدى البنات بالتعليم الثانوي ولدى البنين بالتعليم الجامعي لصالح طلبة الشعب الأدبية (عبد الحق بركات، 2008، ص 19).

دراسة علاء الدين كفاي (1989)

دراسة بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، وهدفت هذه الدراسة إلى تبيان العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وهي التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء والشعور بالأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من 153 من طالبات المرحلة الثانوية من القطريات وغيرهن من الجنسيات العربية الأخرى، واعتمدت الدراسة في أدائها على مقاييس التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء من إعداد الباحث نفسه ومقياس لتقدير الذات من إعداد كوبر سميث **Cooper Smith** ومقياس للأمن النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بين الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات (الحمدي الضيدان، 2003، ص 73).

دراسة بارتكو (1991) Bartko

دراسة بعنوان بناء تقدير الذات أثناء فترة الانتقال إلى مرحلة المراهقة، حيث ارتكزت هذه الدراسة حول الفروق بين الكفاءة الذاتية والأحكام الصادرة عن التقييم الذاتي عند البنين والبنات وذلك للوصول إلى نموذج واضح لتقدير الذات، وقد شملت عينة الدراسة 37 بنتا و58 ولدا وانتهى الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين كفاءة الذات وبين أحكام تقييم الذات لصالح البنات وإلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لصالح الذكور (عبد الحق بركات، 2008، ص 19).

دراسة عبد الخالق جبريل (1993)

دراسة بعنوان تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين والطلبة غير المتفوقين دراسيا، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين والطلبة غير المتفوقين دراسيا في المرحلة الثانوية وأيضا معرفة الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة نصفهم من ذوي التحصيل الدراسي المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل الدراسي المتدني بالتساوي بين الذكور والإناث، وقد استخدم الباحث مقياسا لتقدير الذات من إعدادة، وأظهرت النتائج وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين والطلبة غير المتفوقين وأيضا عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (أحمد شقفة، 2008، ص 58).

دراسة محمد المطوع (1996)

دراسة بعنوان التوازن النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز وتقدير الذات والاتجاه نحو الاختبارات، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التوازن النفسي و بالدافع للإنجاز وتقدير الذات والاتجاه نحو الاختبارات بدولة البحرين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، المرحلة التعليمية، الصف الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من 108 من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية 50 منهم من الذكور و57 منهم من الإناث، واستخدم الباحث مقياس التوازن النفسي ومقياس الدافعية للإنجاز ومقياس لتقدير الذات ومقياس للاتجاهات نحو الاختبارات، وخلص إلى وجود ارتباط موجب ما بين تقدير الذات والاتجاه نحو الاختبارات وإلى وجود ارتباط موجب كذلك ما بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز، وتوصل كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من متغير التوازن النفسي والدافعية للإنجاز وتقدير الذات والاتجاه نحو الاختبارات (الحميدي الضيدان، 2003، ص 69).

دراسة روبرتس Roberts وبنغتون Bengtson (1996)

دراسة بعنوان العلاقة المؤثرة مع الوالدين في مرحلة الشباب المبكر وتقدير الذات عبر 20 سنة، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثيرات العلاقة مع الوالدين أثناء التحول من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب على تقدير الذات للأبناء طوال 20 سنة، وتكونت عينة الدراسة من 273 فردا تراوحت أعمارهم بين 16 و 26 سنة 64 منهم من الإناث والباقي من الذكور، واستخدم الباحثان مقياس تقدير الذات من إعداد روزنباغ Rosenberg ومقياس العاطفة بين الوالد والابن، ووجدوا أن هناك ارتباطات إيجابية بين عاطفة الوالد والابن وتقدير الذات خلال مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة الشباب وكان لهذا تأثيرات جوهرية على تقدير الذات تمتد إلى 20 سنة، كما أوضحت هذه الدراسة أن تقدير الذات كان

مستقرا بشكل معقول لدى عينة الدراسة خلال التحول إلى مرحلة الشباب (الحميدي الضيدان، 2003، ص 81).

دراسة إليس (1999) Ellis

دراسة بعنوان تقدير الذات عند المراهقين، هدفت هذه الدراسة إلى بحث أساليب تقدير الذات عند المراهقين ومعرفة إلى أي مدى تتوافق آراؤهم مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من 24 طالبا في عمر 14 إلى 15 سنة من مدرستين ثانويتين في مقاطعة وايكانو في نيوزيلاندا، واعتمدت الدراسة على أسلوب المقابلة من خلال الحصول على الموافقة من الوالدين بحيث يعرض على كل طالب نبذة مختصرة لهدف هذه الدراسة وبأن له الحق في الانسحاب في أي وقت يريد مع عدم ذكر اسمه في المناقشة وإخباره بأن المقابلة سوف يتم تسجيلها صوتيا وبأن مدة المقابلة حوالي 30 دقيقة، وتوصل الباحث إلى بعض النتائج من أهمها اقتراح 19 طالبا أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته كما اقترح 8 طلاب أن الحصول على درجات مرتفعة أو النجاح في الدراسة يعطي للفرد تقدير مرتفع لذاته، وأجمع أغلبية الطلاب أن العائلة والرفاق لديهما تأثير كبير في تقدير الفرد لذاته كما ويعتمد على الأسلوب الذي يتعامل به هؤلاء الأشخاص مع الطالب، بينما أشار 18 طالبا على أن التقليل من شأن الطالب أو إهانته يكون له تأثير سلبي على تقديره لذاته وبالعكس المدح والثناء والإعلاء من شأن الطالب له تأثيره الإيجابي في تقدير الذات، واقترح 12 طالبا أن تقدير الذات لا يعتمد على رأي الآخرين تجاه الفرد بقدر ما يعتمد عما إذا كان الفرد سيقبل هذا الرأي أو يرفضه، ورأى 5 طلاب أن تقدير الذات يعتمد على العوامل الداخلية للفرد وبناء على ذلك فإن الطالب هو الذي يحدد مصيره بينما

اقترح طالبان اثنان أن تقدير الذات يختلف طبقاً لإرادة الفرد ورأى ثلاثة آخرون أن تقدير الذات يرتبط بالمقارنة مع الآخرين (الحميدي الضيدان، 2003، ص 76).

دراسة عابد (2002)

دراسة بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، وهدفت كذلك إلى معرفة تأثير اختلاف صفوف الدراسة على كل من مستوى تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 380 طالباً استخدم الباحث خلال دراسته مقياس تقدير الذات من إعداد **الدريني** ومقياس الإحساس بالوحدة النفسية من إعداد **القشقوش**، وخلص الباحث إلى أنه توجد علاقة سالبة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات ترجع لاختلاف الصفوف الدراسية (عبد الحق بركات، 2008، ص 24).

دراسة زهرة حميدة (2006)

دراسة بعنوان تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى المراهق المتمدرس، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة بين تقدير الذات ودافع الإنجاز لدى المراهق المتمدرس وإلى معرفة الفروق بين المراهقين والمراهقات فيما يخص تقدير الذات والدافعية للإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من 140 تلميذاً وتلميذة متمدرسون في الطور الثانوي، واستخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات **هاير Hair** ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد **هيرمانس Hermans**، وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز

وكذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز بين المراهقين والمراهقات (سعاد مرغم، 2009، ص 7)،

- دراسة أنجل (1959) **Anjel** وكانت هذه الدراسة عن ثبات تقدير الذات في المراهقة وعلاقته بمتغير الجنس، وأجريت هذه الدراسة على عينة تكونت من 104 مراهقا و168 مراهقة تراوحت أعمارهم بين 13 و15 سنة للبنين و15 و17 سنة للبنات إذ توصل الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور (هناء شريفي، 2002، ص 97).

- أما دراسة ماكوبي (1975) **Maccoby** فتناولت الفروق بين الجنسين في تقدير الذات فخلصت أن تقدير الذات يتساوى بين الجنسين حتى مرحلة الطفولة المتأخرة، وفي مرحلة المراهقة تبقى الفروق غير دالة ثم تختلف الدراسات في دلالة تقدير الذات لصالح البنين أو البنات في مرحلة الرشد (هناء شريفي، 2002، ص 96).

- أما نتائج الأبحاث التي قام بها ستيلسون (1984) **Stilson** فتوصلت إلى وجود اختلافات في تقدير الذات لصالح الإناث حيث كانت نتائج الطالبات في اختبار تقدير الذات أعلى من درجة الذكور (هناء شريفي، 2002، ص 97).

- ووجد مياموتو (2000) **Myamoto** في دراسة حول اختلاف تقدير الذات في أواسط المراهقين بتطبيق اختبار روزنبارغ **Rosenberg** إلى أن المراهقين الذكور أبدوا تقديرا للذات أعلى من المراهقات (هناء شريفي، 2002، ص 97).

ودراسة أحمد شقفة (2008) بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة الجامعة، أين توصل إلى وجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات،

3.4 الدراسات التي تناولت التوافق النفسي وتقدير الذات في نفس الدراسة

دراسة سمير مخيمر (1996)

دراسة بعنوان تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة أبناء الشهداء، وهدفت هذه الدراسة إلى قياس كل من تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة أبناء الشهداء بقطاع غزة، وبلغت عينة الدراسة 300 طالبا من المدارس الثانوية مناصفة بين الذكور والإناث، واستخدم الباحث مقياس لتقدير الذات من إعداد موسى جبريل واختبار للتوافق الاجتماعي من إعداد محمود الزيايدي، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى أبناء الشهداء وبين العاديين وكذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في التوافق الاجتماعي لطالغ الطلاب ولا وجود لهذه الفروق بينهما في تقدير الذات (سمير مخيمر، 1996، ص 189).

دراسة حامد النجار (1997)

دراسة بعنوان تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة بقطاع غزة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على مدى تقدير الذات ومدى التوافق النفسي لدي العينة المدروسة والمكونة من 201 فردا، وقام الباحث بتطبيق مقياس خاص بالتوافق النفسي والاجتماعي من إعداد علي الديب وذلك بعد تقنينه من قبل الباحث ومقياس لتقدير الذات، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معاقى الانتفاضة وبين أقرانهم من المعاقين بسبب حوادث أخرى في التوافق النفسي وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (حامد النجار، 1997، ص 169).

4.4 تعليق عام على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة المرتبطة بكل من التوافق النفسي وتقدير الذات يمكن تسجيل الملاحظات التالية:

- **من حيث الأهداف:** ركزت الدراسات التي تناولت التوافق النفسي على البعد الاجتماعي له وتأثير التنشئة الاجتماعية وخاصة أثر المعاملة الوالدية وكذا أثر التحصيل الدراسي على التوافق النفسي لدى العينات المدروسة، وأخذت الدراسات التي تناولت تقدير الذات نفس المنحى إلا أنها ركزت أكثر على أهمية التحصيل الدراسي في تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ.

وكانت أهداف معظم الدراسات أهدافا واضحة ومحددة إلا أن بعض الدراسات اتجهت إلى تحقيق أهداف لم يصرح عنها في عنوان الدراسة كدراسة **خالد أصلح (2000)** الذي هدفت دراسته إلى الكشف عن الكشف عن التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب ليظهر بعد ذلك أنها دراسة مقارنة بين المحرومين من الأب وغير المحرومين منه، ونفس الملاحظة تسجل على دراسة **سمير مخيمر (1996)** ودراسة **حامد النجار (1997)**.

- **من حيث العينة:** مجمل العينات التي تناولتها الدراسات السابقة كانت من تلاميذ الطور الثانوي وهذا الأمر كان مقصودا في اختيار هذه الدراسات السابقة حتى نستطيع مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج هذه الدراسات، والاختلاف الظاهر في العينات المدروسة كان من حيث حجم العينة، في حين كان حجمها في بعض الدراسات كبيرا اكتفت دراسات أخرى بعدد محدود وكان ذلك تبعا للمنهج المتبع في الدراسة، واختيرت معظم العينات بطريقة المعاينة العشوائية أملا من الباحثين إلى إمكانية تعميم النتائج

المتحصل عليها في دراساتهم إلا أن طرق اختيار العينة في بعض الدراسات يكتنفها بعض الغموض كما في دراسة منصور (2006)، فكيف للعينة أن تكون عشوائية وفي نفس الوقت موزعة منصفة بين الذكور والإناث هذا يمكن أن يحدث ولكن نسبة حدوثه ضئيلة جدا خاصة مع العدد الكبير للعينة والتي ضمت 660 طالبا وطالبة، كما وارتأى معظم الباحثين إجراء دراستهم على عينة تضم الجنسين معا اختار آخرون إجراء دراستهم على أحد الجنسين، حيث اختار كل من علاء الدين كفاقي (1989) وعبير عسيري (2003) إجراء دراستهم على عينة تتكون من الإناث فقط أجرى سافيدرا (1980) **Savidra** دراسته على الذكور فقط.

ومما يلفت النظر كذلك في الدراسات السابقة المذكورة سلفا وفي دراسات أخرى تناولت خاصة التوافق النفسي كثرة العينات المدروسة في البيئة الفلسطينية وبالأخص في قطاع غزة وهذا راجع لا محالة للظروف القاسية التي يعيشها إخواننا في قطاع غزة وفي فلسطين عموما نتيجة حصار الكيان الصهيوني.

- من حيث المنهج والأدوات: استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي سواء لدراسة العلاقة الارتباطية أو لإجراء مقارنة، في حين رأى إليس (1999) **Ellis** أن يستخدم المقابلة في دراسته، واستخدمت الدراسات أدوات بحث مختلفة، ففي الدراسات التي تناولت التوافق النفسي استخدم الباحثون اختبارات ومقاييس نفسية من إعدادهم هم أو من إعداد باحثين آخرين واستخدم باحثون آخرون التقارير الذاتية ونتائج التحصيل الدراسي للعينات المدروسة، أما في الدراسات التي تناولت تقدير الذات فكان التركيز على استخدام مقياسي كل من وروزنباغ **Rosenberg** وكوبر سميث **Cooper** **Smith** وذلك لأن هذان المقياسان تعتبران الأشهر في قياس تقدير الذات لأن كل منهما يرتكز على

نظرية في تقدير الذات قام بصياغتها صاحب المقياس وهذه النظريات سيتم التطرق إليها في الفصل النظري الثاني الخاص بتقدير الذات في حين ارتأى باحثون آخرون استخدام مقاييس أخرى أكثر حداثة من المقياسين السابقين.

- من حيث النتائج: خلصت الدراسات التي تناولت التوافق النفسي على أهميته الكبيرة لدى العينات المدروسة وخلصت كذلك إلى أهمية التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية والتحصيل الدراسي في تحقيق التوافق النفسي ونفس النتائج تقريبا خلصت إليها الدراسات التي تناولت تقدير الذات مع التركيز أكثر على أهمية الكفاءة الذاتية والدافعية للإنجاز في الرفع من مستوى تقدير الذات، واختلفت الدراسات فيما بينها في تأثير متغير الجنس في كل من التوافق النفسي وتقدير الذات، ففي دراسات ظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لم تظهر هذه الفروق في دراسات أخرى.

ومن خلال الملاحظات المسجلة على هذه الدراسات السابقة يظهر أن الدراسة الحالية تتشابه مع هذه الدراسات في المتغيرات المدروسة والمتمثلة في التوافق النفسي وتقدير الذات، وتتشابه كذلك معها في المنهج المستخدم لتحقيق أهداف الدراسة ألا وهو المنهج الوصفي، وتظهر أوجه الشبه كذلك في الأدوات المستخدمة لقياس مستوى التوافق النفسي وتقدير الذات وفي المتغيرات الديموغرافية المدروسة لدى العينة قيد الدراسة، غير أن الدراسة الحالية تختلف عن هذه الدراسات في نقطتين هامتين أولهما تناولها للعلاقة المباشرة بين التوافق النفسي وتقدير الذات وثانيهما تحديد عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دون غيرهم من تلاميذ الطور الثانوي وذلك لاعتبارات خاصة تم الإشارة إليها سابقا

4. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

1.4 التوافق النفسي: عرف جابر عبد الحميد جابر التوافق النفسي بأنه العملية المتكاملة والمستمرة التي

يسعى فيها الفرد إلى التوفيق بين متطلبات البيئة ومتطلباته الشخصية بالشكل الذي يحقق له وللاخرين

نموا إيجابيا للذات والخبرة والوعي (يامن مصطفى، 2010، ص 83).

ويقصد بالتوافق النفسي إجرائيا في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي على

مقياس التوافق النفسي من إعداد جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ.

2.4 تقدير الذات: عرف كوبر سميث (1967) **Cooper Smith** تقدير الذات هو ذلك

التقويم الذي يقوم به الفرد ويحافظ عليه بالنسبة لنفسه ويعبر عنه في سلوكه ويوافق عليه أو لا يوافق، كما

يحدد معتقداته وتنوعها في نفسه وقدراته على الأداء (محمد دسوقي، 1988، ص 213).

ويقصد بتقدير الذات إجرائيا في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي على

مقياس تقدير الذات من إعداد ستانلي كوبر سميث (1965) **Stanley Cooper Smith**.

3.4 تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

هم عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتمدرسين في ثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال ولاية

معسكر للسنة الدراسية 2013 - 2014.

5. فروض الدراسة

بعد هذا العرض المقدم لكل من إشكالية الدراسة والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة يمكن

صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- نتوقع وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف الجنس.

- نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف الجنس.

- نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي.

- نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي.

خلاصة

بعد التحديد الدقيق للأهداف المراد تحقيقها من خلال إجراء هذه الدراسة وذلك من خلال طرح مجموعة من التساؤلات ومن ثم الإجابة عنها بوضع فروض يمكن إثباتها أو نفيها تجريبياً يمكن الآن التطرق للأدب النظري المتعلق بكل من التوافق النفسي وتقدير الذات في الفصلين النظريين المواليين.

الفصل الثاني : التوافق النفسي

تمهيد

1. مفهوم التوافق النفسي
2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
3. معايير التوافق النفسي
4. أبعاد التوافق النفسي
5. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
6. مظاهر التوافق النفسي
7. أساليب التوافق النفسي

خلاصة

تمهيد

شغل التوافق النفسي حيزا كبيرا من البحوث والدراسات ليس لشيء إلا لأهميته في حياة الإنسان، فهو هدف ومبتغى كل إنسان في هذه الحياة، وبهذا فالتوافق عملية مستمرة استمرار الحياة بمعنى أنه لا يتم لمرة واحدة وبصفة نهائية بل هو مستمر ما استمرت الحياة متحركة ومتغيرة ومتطورة، فالإنسان يمر بمراحل نمو مختلفة في حياته تتطلب منه القيام بأدوار نفسية واجتماعية معينة، وهذا يستوجب منه تعديلا مستمرا في سلوكه وتغييره ومتطلبات المرحلة ليصل إلى حالة من التوافق النفسي.

وسوف نقدم في هذا الفصل عرضا نظريا لمفهوم التوافق النفسي نبدأه بمجموعة من التعريفات لهذا المفهوم لنوضح بعدها الفرق بينه وبين بعض المفاهيم الأخرى التي تتداخل معه، لنسرد بعدها الكيفية التي تناولت بها المدارس النفسية هذا المفهوم، ونحدد بعد ذلك أهم المعايير التي يمكن الارتكاز عليها في تحديد مدى التوافق النفسي وصولا إلى إبراز أبعاده ومن ثم العوامل المؤثرة فيه وإيضاح أهم مظاهره لنختتم هذا الفصل بتبيان الأساليب المتبعة لتحقيق التوافق النفسي.

1. مفهوم التوافق النفسي

1.1 تعريف التوافق النفسي

تعددت واختلفت تعريفات التوافق النفسي باختلاف المنطلق النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون، حيث عرف علماء النفس مصطلح التوافق النفسي بمعان كثيرة متداخلة من ناحية ومتشابهة من ناحية أخرى، ويرجع ذلك إلى تباين انتماءاتهم وتوجهاتهم، ورغم تلك الاختلافات نجد أن تعريفاتهم تركز على توافق الفرد مع نفسه وتوافق مع مجتمعه ومع بيئته، فقد ركز كل تعريف على الجانب الذي

رأى الباحث أنه الأهم في مفهوم التوافق النفسي، وفيما يلي جملة من هذه التعريفات على سبيل المثال لا الحصر.

ورد في قاموس إنجلش **English** وإنجلش **English** (1958) أن التوافق النفسي هو توازن

ثابت بين الكائن والبيئة المحيطة به، وهو حالة قوامها التناغم مع البيئة التي يستطيع فيها الفرد الحصول

على الإشباع لمعظم حاجاته ومتطلباته الجسمية والاجتماعية (English et English, 1958, p 96).

أما **مصطفى فهمي (1970)** فيرى بأن التوافق النفسي هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يعبر

بها الشخص عن سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة (مصطفى فهمي، 1970، ص 23).

ويعرف **حلمي المليجي (1971)** التوافق النفسي بأنه الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر

كفاءة في علاقته مع البيئة (حلمي المليجي، 1971، ص 385).

أما **كمال الدسوقي (1974)** فيعرفه بأنه تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية في مجمل مشكلات حياته

مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته (كمال الدسوقي، 1974، ص 37).

والتوافق النفسي من وجهة نظر **عزت راجح (1982)** حالة من التواءم والانسجام بين الفرد وبيئته

والذي يبدو في قدرة الفرد على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية

والاجتماعية، ويتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة (عزت

راجح، 1982، ص 470).

وأشار كابلان (1984) Kaplan على أن للتوافق النفسي وسيلة أكثر من كونه غاية، فالحياة سلسلة من التغيرات والتحديات ونتيجة لذلك فالناس في عملية تغير مستمر ويتبنون كل مرة

استراتيجيات جديدة للتكيف، وهذه التغيرات جزء لا يتجزأ من التطور (Paul Kaplan, 1984, p 31).

ويذهب داوود حنا (1988) في تعريفه للتوافق النفسي بأنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوماً إنسانياً (نبيل سفيان، 2004، ص 152).

وهذا ما أكده كوان (1993) Coan حيث يرى أن التوافق النفسي يتضمن علاقة الفرد بمحيطه، حيث أن الفرد المتوافق يتصرف بطريقة توافقية مع محيطه الذي يعيش فيه في نطاق الأسرة والمدرسة والعمل (Richard Coan, 1993, p 4).

بينما يرى كوهين (1994) Cohen أن التوافق النفسي هو عملية تكيف يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك المواقف إدراكاً جيداً (John Cohen, 1994, p 35).

ويعرف كاساليس (1999) Casalis التوافق النفسي بأنه مجموع التغيرات العضوية الموجهة إلى التكيف مع المحيط، وهذا التكيف يكون انتقالياً لمواجهة مواقف خاصة تعترض الفرد على مدى حياته (Didier Casalis, 1999, p 36).

والتوافق النفسي في رأي مايسة النيال (2000) ليس مجرد تلاؤم الفرد مع موقف بعينه بل يتضمن العمل على تحسين ذلك الموقف من خلال ما يتمتع به الفرد من مرونة وقدرة على التغيير والانسجام مع المواقف الحياتية المختلفة (مايسة النيال، 2000، ص 137).

وخلصت سهير إبراهيم (2004) إلى أن التوافق النفسي هو عملية مستمرة تعبر عن قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية حلا ملائما حتى تحدث حالة من التوافق بين الوظائف المختلفة للشخصية، تتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه، فيشعر الفرد بالأمن والسعادة مع النفس والثقة والكفاءة والتقدير والاعتزاز (سهير إبراهيم، 2004، ص 59).

نستشف من خلال التعريفات السالفة الذكر للتوافق النفسي وغيرها من التعريفات أن هناك اختلافا واضحا بينهم في تحديد هذا المفهوم وذلك بسبب خلفية كل باحث وكذا التطور التاريخي لتناول هذا المفهوم، ولكن هذا لا يمنع من وجود نوع من التكامل والانسجام بين هذه التعريفات، فيلاحظ أن بعضا منها ركز على الجانب الشخصي في حين ركزت أخرى على الجانب الاجتماعي والانسجام مع المجتمع فاعتبرت وجود التناغم بين الفرد والبيئة المحيطة به أساس لحدوث التوافق النفسي، كما وأسهب بعض الباحثين في تعريف ووصف حالة التوافق النفسي من خلال سلوك الشخص وربطه بالبيئة المحيطة به، واستخدم البعض الآخر منهم المختصر المفيد من العبارات لوصف التوافق النفسي.

ونستخلص مما سبق ذكره بأن التعريف الأمثل للتوافق النفسي هو الذي يستهدف العينة قيد الدراسة ألا وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعليه يمكن تعريف التوافق النفسي على أنه عملية دينامية مستمرة يسعى تلميذ السنة الثالثة ثانوي من خلالها إلى تحقيق أكبر قدر من الرضا والالتزان بين إشباع حاجاته ورغباته

الشخصية بطريقة تتواءم ومتطلبات بيئته الأسرية والمدرسية والاجتماعية بشكل عام مما يمنحه قدرة على استثمار طاقته الشخصية بفاعلية وكفاءة لتحقيق أهدافه المستقبلية.

2.1 بعض المفاهيم المرتبطة بالتوافق النفسي

ارتبط التوافق النفسي ببعض المفاهيم الأخرى إلى درجة الخلط أو حتى إلى اعتبار بعضها مرادفة له ومن هذه المفاهيم ما يلي:

- التكيف

إن التكيف والتوافق يعتبران من أكثر المفاهيم التي يحدث الخلط بينهما، وقد تباينت آراء العلماء والباحثين في تحديد طبيعة التداخل بين المفهومين، فمنهم من يذهب لاعتبارهما مترادفان ومنهم من أشار إلى وجود فرق، في حين اعتبر آخرون أنهما وجهان لعملة واحدة.

ويعرف **لطفى الشربيني (2002)** في معجم الطب النفسي التكيف بأنه القدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب، ويستخدم للدلالة على تكيف الحواس للمؤثرات أو التكيف للضغوط النفسية، أما **فاخر عاقل (2003)** فيعرف التكيف في معجم العلوم النفسية بأنه تغير بنائي أو وظيفي يساعد على بقاء العضوية (يامن مصطفى، 2010، ص 82).

ويجزم **عبد الجبار شعبان (1999)** بأن التوافق هو التكيف، وفي نفس المنحى **سار محمد الخطيب (2000)** إذ يعطي للتكيف والتوافق نفس المعنى فكلاهما يدل على محاولات الفرد للتواءم والانسجام مع الذات من جهة والبيئة من جهة أخرى وهو نفس رأي **صلاح مرحاب (1984)** الذي يرى بأن لفظي التكيف والتوافق كثيرا ما يستخدمان كمترادفين، وقد يأتي التكيف للدلالة على الخطوات المؤدية

للتوافق والتوافق هو الغاية التي يبلغها الفرد، ومن مؤيدي أن التكيف والتوافق نفس الشيء **مصطفى فهمي (1967) و عبد العزيز القوسي (1975)** (ليلي واني، 2006، ص 55).

في حين ميز كل من **مولار Müller** و **كلاكهون Clakhon** بين التكيف والتوافق باعتبار أن التكيف هو السلوك الذي يجعل الكائن الحي سليما وقابلا للتكاثر وهو يستخدم للدلالة على جميع ما يبذله الكائن الحي لمتابعة العمليات الحياتية، أما التوافق فيؤدي إلى ظهور العادات ويدل على الجانب السيكولوجي للكائن الحي (ليلي واني، 2006، ص 55).

كما فرق **مجدي عبد الله (1996)** بينهما ويرى أن التوافق أشمل من التكيف، فالتوافق ليس مجرد تكيف الفرد مع متغيرات بيئته ولكن قد يغير الإنسان ظروف بيئته لتلائمه (مرفت مقبل، 2010، ص 10).
أما **نبيل سفيان (2004)** فيخالف الرأي السابق جملة وتفصيلا ويرى أن التكيف أشمل وأعم من التوافق لأن التوافق يتعلق بالإنسان فقط على عكس التكيف الذي يتضمن إلى جانب الإنسان الحيوان والنبات كذلك (نبيل سفيان، 2004، ص 157).

وفي نفس منحى الاختلاف يؤكد **محمد شاذلي (1999)** على أن التوافق يتضمن الجوانب النفسية والاجتماعية للإنسان بينما يشير التكيف إلى النواحي الفيزيولوجية (مرفت مقبل، 2010، ص 10).
ونخلص إلى أن الرأي الراجح لدى جمهور العلماء والباحثين النفسانيين أن التكيف والتوافق ليسا مترادفين، إذ يستخدم مصطلح التكيف عندما نتحدث عن الجانب المادي بينما يستخدم مصطلح التوافق عند الحديث عن الجانب النفسي.

- الصحة النفسية

يحدث خلط لدى الكثيرين بين الصحة النفسية والتوافق النفسي وذلك لارتباطهما الشديد بعضهما ببعض مع أنهما ليس مترادفين، فالصحة النفسية تقترب بالتوافق النفسي، فلا توافق دون التمتع بصحة نفسية جيدة ولا صحة نفسية بدون توافق نفسي جيد، فهدف الصحة النفسية تحقيق التوافق النفسي، ويعد الفرق بين الصحة النفسية والتوافق النفسي مجرد فرق في الدرجة (نبيل سفيان، 2004، ص157).

ومن الملاحظ أن كثيرا من الباحثين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق النفسي، وأن حالات عدم التوافق مؤشر لاختلال الصحة النفسية (أمانى الكحلوت، 2011، ص 14).

وعرف **مصطفى فهمي (1967)** الصحة النفسية بأنها علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (صالح الدايري ووهيب الكبيسي، د ت، ص 206).

ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل هو مجرد أحد مظاهرها، حيث أن الصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل على وجودها، فلقد ركز الباحث **شوييل (1990) Schwebel** في العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق النفسي على ما يلي:

- الصحة النفسية توافق مستمر، فهي غير ثابتة، وهي هدف دائم وضروري وأساسي في نمو الشخصية السوية.

- الصحة النفسية حالة إيجابية تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وهذه الجوانب متكاملة تنمو خلال عملية التوافق النفسي.

- الصحة النفسية تعتبر عملية توافق نفسي الغاية منها إلى إيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات (أماي الكحلوت، 2010، ص 15).

- الذكاء

وبالنسبة للعوامل التي تؤثر أو لها علاقة بالتوافق النفسي الذكاء العام، إذ يعتقد الكثيرون بالارتباط بين الذكاء والتوافق النفسي، بل وعرف البعض الذكاء بأنه القدرة على التكيف مع البيئة.

وقد أجريت عدد من الدراسات محاولة البحث عن العوامل التي لها علاقة بالتوافق النفسي الذكاء العام، حيث وجدت معظم هذه الدراسات أن الذكاء العام يرتبط بالتوافق النفسي من هذه الدراسات دراسة

تيرمان (1935) **Terman** وهيلدريث (1938) **Hildreth** وبونسيل (1952)

Bonsell، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى أن هناك عددا من الأذكيا يعانون صعوبة في التوافق الاجتماعي، بينما يؤكد عزت راجح أن الذكاء ليس إلا عاملا واحدا من العوامل الكثيرة التي تساعد على التوافق النفسي (نبيل سفيان، 2004، ص 158).

ثم اتجهت الأنظار نحو الذكاء الاجتماعي على أنه أكثر اقترابا من التوافق الاجتماعي، وعلى نفس منحى الذكاء العام نحى الذكاء الاجتماعي فعرفه البعض أنه القدرة على الانسجام مع المجتمع، إلا أن مفهوم التوافق النفسي يختلف عن مفهوم الذكاء الاجتماعي ولذا وجدت العديد من الدراسات التي حاولت أن تدرس علاقته بالتوافق النفسي بأنه ليس هناك دائما علاقة (نبيل سفيان، 2004، ص 158).

وإضافة إلى ما سبق يذكر حسين الدريني (1984) أن معرفة مستوى الذكاء الاجتماعي تساعدنا على تشخيص بعض الاضطرابات التي تعيق توافقهم الشخصي والاجتماعي، ويرى حامد زهران (1988) بأن الذكاء الاجتماعي يؤدي إلى التوافق (نبيل سفيان، 2004، ص 160).

نخلص أن ليس بالضرورة أن يؤدي الذكاء الاجتماعي إلى التوافق النفسي إذ من الممكن أن يسلك الفرد سلوكاً أحمقاً من الجانب الاجتماعي ويدرك الفرد ذلك ولكنه مضطر ليشبع دافعا أو رغبة ما، وإلى جانب التكيف والصحة النفسية والذكاء هناك مفاهيم أخرى يمكن أن يرى على أنها مترادفات للتوافق النفسي ومنها السواء والمسايرة والمجارة والمواءمة، وللفهم الأدق يجب التطرق إلى آراء علماء النفس لمفهوم التوافق النفسي وهذا لن يتأتى طبعاً إلا بعرض نظرياتهم المفسرة لهذا المفهوم وهذه النظريات هي صلب موضوع المبحث الموالي.

2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

تنظر غالبية علماء النفس على اختلاف انتماءاتهم لمدارس علم النفس إلى التوافق النفسي على أنه القدرة على الانسجام مع النفس ومع الآخرين، ومع هذا الإجماع فإن لكل مدرسة وجهة نظرها الخاصة بها في تحديد مفهوم التوافق النفسي الذي لا يخرج عن النهج الذي ارتضته المدرسة لنفسها خاصة بالنسبة لمؤسسي المدارس النفسية والمنظرين الأوائل لها حتى وإن أبدى المحدثون والجدد من كل مدرسة نوعاً من المرونة والقبول لآراء المدارس الأخرى إلا أنها لا تخرج عن النهج العام للمدرسة، وفي ما يلي عرض لأهم آراء المدارس النفسية.

1.2 مدرسة التحليل النفسي

- رأي فرويد Freud

يرى فرويد Freud أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لا شعورية، فالفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، وهو يفسر عملية التوافق النفسي وفق آلية عمل الجهاز النفسي حسب الموقعية الثانية والمكونة من الهو والأنا الأعلى والأنا.

ويؤكد فرويد Freud على أن تعمل مكونات الجهاز لِنفسي في تعاون فيما بينها لكي يتحقق التوافق النفسي، فالأنا القوي الذي نما سليماً يستطيع التوفيق بين الهو والأنا الأعلى والواقع، أما الأنا الضعيف فيضعف أمام الهو فيسيطر هذا الأخير على الشخصية فتصبح شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل ويسود بذلك مبدأ اللذة مما يؤدي إلى الانحراف والاضطراب (نبيل سفيان، 2004، ص 162).

والأنا الضعيف قد يخضع لتأثير الأنا الأعلى فيؤدي إلى تكوين شخصية مترزمة عاجزة عن إشباع الحاجات الأساسية فتقع فريسة للصراع والتوتر مما يؤلف ذلك مجموعة قوى ضاغطة تكبت الدافع وتدفعه إلى أعماق اللاشعور وهذا ما يؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية التي تعبر عن موضوع الكبت ذاته في صورة آليات دفاعية (فيصل عباس، 1982، ص 60).

ويرى فرويد Freud أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق النفسي، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي : قوة الأنا والقدرة على العمل والقدرة على الحب (يامن مصطفى، 2010، ص 91).

كما ويعتبر فرويد **Freud** أن التوافق النفسي نادر لدى الإنسان وبأن بداية سوء التوافق النفسي غالباً ما ترجع إلى مرحلة الطفولة وخاصة السنوات الخمس الأولى حينما ينمو الأنا نمواً غير سليم، فالنمو السليم يؤدي إلى تكوين أنا قوي يستطيع مواجهة التوتر والقلق باستعمال الحيل الدفاعية اللاشعورية ولكن إذا بالغ في استعمالها فسيؤدي إلى سوء التوافق النفسي (نبيل سفيان، 2004، ص 164). - رأي أدلر

Adler

لقد عاب أدلر **Adler** على فرويد **Freud** أنه غالى في تقدير العامل الجنسي، ويرى بأن الشعور بالنقص هو الدافع والمحرك الأساسي للإنسان في شعوره بالإحباط أو السعادة.

ويرى أن السلوك يتحدد على نحو أولي بالدوافع الاجتماعية بالرغم أنه لم يعتبر الإمكانية الاجتماعية فطرية (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 17)، وتأخذ التنشئة الاجتماعية حيزاً كبيراً في تشكيل سلوكيات الفرد وشخصيته وهو ما أهمله فرويد **Freud**، كما ويرى أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة وبدافع الشعور بالنقص وهذا ما أسماه أدلر **Adler** بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما: الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة، والقوى البيئية التي تساعد وتعوق وتعديل اتجاهات الفرد، وكل فرد في أسلوب حياته يعتبر فريداً بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها (أماي الكحلوت، 2011، ص 26).

ويرى أدلر **Adler** كذلك أن سبب حدوث السلوك المرضي عن طريق مبالغة الفرد في إظهار شعوره بالنقص والرغبة في التفوق، غير أن النتيجة النهائية هي وجود قوة دافعة أساسية في كل الكائنات الإنسانية بحيث تفسر النماء الفردي والتقدم الاجتماعي (أحمد الزعبي، 1994، ص 51).

- رأي هورني Horney

اهتمت هورني Horney بالجانب الاجتماعي للشخص وعن علاقته بذاته، فالعلاقة بين الفرد وذاته هي أساس الصحة النفسية، فالشخص الذي يدرك ذاته من وجهة نظره ويحس بمشاعره وإرادته ويقر بمسؤوليته الشخصية نحو تصرفاته هو صاحب شخصية سوية ومتوافقة (نبيل سفيان، 2004، ص 166).

كما ترى أن التوافق النفسي الذي يقود إلى السوء وسوء التوافق النفسي الذي يقود إلى العصاب يرجعان إلى عملية التنشئة الاجتماعية وفي ضوء ثقافة ما وعليه يعد سوء التوافق النفسي بمثابة عدم أو قلة التوافق في العلاقات الإنسانية (أنيس أو شمالة، 2002، ص 17).

- رأي إريكسون Erikson

ارتبط التوافق النفسي لدى إريكسون Erikson بالنمو، فالشخصية تمر عبر نموها بأزمات وعلى الفرد أن يجتاز هذه الأزمات، وأن نجحها في اجتياز أزمة في مرحلة ما يؤدي إلى التوافق النفسي ومن ثم مواجهة أزمة أخرى وهكذا إلى أن تنتهي الأزمات التي يواجهها الفرد خلال مراحل نموه، وإن فشل في اجتياز أزمة من الأزمات أصيب بسوء التوافق النفسي (نبيل سفيان، 2004، ص 167).

وهكذا يتضح أن محور دراسة التوافق النفسي لدى مدرسة التحليل النفسي هو خفض التوتر نتيجة المحاولات التي يقوم بها الفرد لإشباع حاجاته الشخصية التي تثيرها دوافعه مع المرونة في إقامة علاقات منسجمة مع البيئة، فعندما يتعامل الفرد بكفاءة مع مشكلاته يقال عنه أنه حسن التوافق أما إذا فشل في مواجهتها وصف بسوء التوافق.

2.2 المدرسة السلوكية

من مسلمات المدرسة السلوكية أن معظم السلوك الإنساني سلوك متعلم وبأن الفرد يتعلم السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق، وبالتالي يشار إلى التوافق النفسي بأنه عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد.

ويرى رواد المدرسة السلوكية إلى أن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز، ولقد اعتقد كل من **واطسون Watson** و**سكينر Skinner** أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثاباتها، وأوضح ذلك كل من **ولمان Wolman** و**كراسنر Krasner** أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا أو غير متوافق (محمد سلامة، 2001، ص 53).

ولقد رفض **بندورا Bandura** التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد أن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي: المثيرات خاصة الاجتماعية منها (النماذج) والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو اللاتوافقية (سلطان العصيمي، 2010، ص 56).

ويبدو سوء التوافق النفسي حسب السلوكيين في عدم القدرة على ملاحظة النواتج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معين، كما يتضمن عدم التوافق النفسي صعوبة في ضبط الذات، بينما يبدو السلوك التوافقي في القدرة على التنبؤ بالنتائج التي تترتب على السلوك وفي القدرة على ضبط الذات، وهذه القدرات في جميع الأحوال مهارات أو سلوكيات أو محتملة (بشير الحجار، د ت، ص 36).

نستخلص من وجهات نظر رواد المدرسة السلوكية أن التوافق النفسي الجيد لا يعتمد على خصائص في شخصية الإنسان وإنما يعتمد على الطريقة التي يتعلمها في الاستجابة إلى مشكلات الحياة اليومية، فالتوافق النفسي يتحقق عندما يستطيع الفرد أن يكون عادات سوية من خلال احتكاكه بالبيئة.

3.2 النظرية المعرفية

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن طريقة الفرد في معالجة محيطه تؤدي إلى توافقه النفسي، فالتوافق النفسي كما يرى **Kelly** يأتي عبر تفاعل الشخص مع عالمه المحيط به بالطريقة نفسها التي يتفاعل بها العالم، حيث يقوم بوضع الفروض واختبارها، وتعتمد هذه الفروض على الأسلوب الذي يتخذه الفرد في تنظيم خبرته وتغييرها، أما الشخص الذي يعاني من تهديد ما فإنه يشعر بأن تغييرا أساسيا على وشك الحدوث في جهازه التكويني (أحمد الزعي، 1994، ص 81).

أما **Ellis** فيرى أن التوافق النفسي يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته والتكيف معها والتوافق حسب إمكانياته المتاحة، وأن كل إنسان يمتلك القدرة على التوافق الذاتي، وعلى هذا الأساس فقد أكد **Ellis** عبر خبرته مع المرضى أن يوضح لهم امتلاك القدرة على التوافق النفسي عبر الحديث الداخلي، فقد أكد على تعليم المريض النفسي كيفية تغيير تفكيره في حل المشكلات وأن يوضح له أن حديثه مع

ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الذاتي، وأن يبين له كيف أن الأحاديث الذاتية غير منطقية، ومساعدته على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح حديثه الذاتي أكثر منطقية وأكثر فاعلية وبالتالي غير مصحوب بانفعالات سلبية أو بسلوك لا تكييفي (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 20).

كما يرى أصحاب هذه النظرية أن للإنسان الحرية في اختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا ويتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومع مجتمعه ولا يتوافق توافقا سيئا إلا إذا تعرض لضغوط بيئية (كمال مرسى، 1988، ص 91).

وعموما تشير النزعة المعرفية إلى أهمية قدرة الفرد الذاتية والمعرفية في اكتسابه للتوافق النفسي، فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا للأفكار المنطقية والعقلانية التي تتناسب مع الواقع كان قادرا على التوافق السليم، فالطريقة التي يفسر بها الإنسان الحوادث التي تعترضه في حياته هي المسئولة عن شعوره بالقلق أو الانزعاج والتوتر لا الحوادث في حد ذاتها.

4.2 النظرية الإنسانية

قامت هذه النظرية مخالفة لآراء كل من المدرسة التحليلية والمدرسة السلوكية، وينظر رواد هذا الاتجاه إلى الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يزعم فرويد **Freud** أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون، ومن رواد هذه

النظرية روجرز **Rogers** وماسلو **Maslow** وغولدشتاين **Goldstein**.

ويجمع أصحاب هذه النظرية على أن الإنسان يتميز عن باقي الكائنات الحية بالإبداع والتفاعل والتواصل والحرية، وهم يرون أن التوافق النفسي يرتبط بتحقيق المرء لذاته (مرفت مقبل، 2010، ص 17)، وأن

التوافق النفسي يعني كمال الفاعلية وتحقيق الذات، في حين سوء التوافق النفسي ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وبتكوين مفهوم سالب عن ذاته (أماي الكحلوت، 2011، ص 28).

- رأي ماسلو Maslow

يرى ماسلو Maslow أن السلوك التوافقي والصحة النفسية ترتبط بشكل عام بتحقيق الذات، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية والمتوافق نفسياً يتمكن من تحقيق الإمكانيات الكامنة الموجودة لديه (أماي الكحلوت، 2011، ص 28).

والحاجات من وجهة نظر ماسلو Maslow هي أساس مشاكل سوء التوافق النفسي ولا يتحقق التوافق النفسي حسبه إلا إذا أشبعت هذه الحاجات بدرجة مناسبة وفق الترتيب الهرمي للحاجات الذي اقترحه بدءاً بالحاجات الفيزيولوجية وصولاً إلى تحقيق الذات (يامن مصطفى، 2010، ص 94).

ويذهب ماسلو Maslow في رأيه إلى أن أصحاب الشخصية المتوافقة يتميزون بخصائص معينة ومن أهمها: إدراك الواقع على نحو أكثر فاعلية وتقبل الذات والآخريين، والتلقائية في الحياة الداخلية وفي الأفكار والدوافع، والتركيز على المشكلات والشعور برسائله في الحياة والاستقلال الذاتي، والشعور العميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة للبشرية، والتمتع بعلاقات شخصية متبادلة والتخلي بأخلاق الديمقراطية والتمييز بين الوسائل والغايات (ليلى وافي، 2006، ص 70).

- رأي روجرز Rogers

يرى روجرز Rogers أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى كافة أنواع السلوك الإنساني إلى دافع واحد هو تحقيق الذات.

والشخصية عنده نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة بل دائمة الحركة والتغير (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 18).

ولقد حدد روجرز **Rogers** ذات الإنسان على أنها المحرك الأساسي للسلوك لأنها حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد، وتتكون الذات عنده من الذات الواقعية والذات الاجتماعية والذات المثالية، فإذا ما اتفقت الذات الواقعية للفرد مع الذات الاجتماعية والذات المثالية فإن الفرد يشعر بتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، أما إذا كان هناك تنافر وعدم تطابق بين الذوات فإن سوء التوافق النفسي وعدم الاتزان هو الذي يسود حياة الإنسان (يامن مصطفى، 2010، ص 94).

ويقرر روجرز **Rogers** أن معايير التوافق النفسي تكمن في نقاط ثلاثة وهي: الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرات والثقة بالمشاعر الذاتية (أمان الكحلوت، 2010، ص 28).

ويرى روجرز **Rogers** أن الأفراد الذين يعانون سوء التوافق النفسي يلجئون للتعبير عن بعض الجوانب المختلفة في سلوكهم على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم، ويؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الشعور أو الإدراك مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات كجزء من الذات - التي تتفكك نظرا لافتقار الفرد قبوله لذاته - أمرا مستحيلا فيدفع به إلى مزيد من مشاعر الأسى والتوتر وسوء التوافق (ليلي وافي، 2006، ص 70).

ويتضح من وجهتي نظر كل من روجرز **Rogers** وماسلو **Maslow** التأكيد على فردية التوافق النفسي، حيث يريان أن التوافق النفسي هو غاية الكائن الحي، والشخصية المتوافقة هي تلك الشخصية

التي تتمتع بالتوازن بين الفرد وذاته من جهة وبين الفرد وبيئته الاجتماعية من جهة أخرى، ومن مظاهر التوافق النفسي حسبهم الرضا والقبول الذاتي والاجتماعي والثقة والانفتاح على الخبرات.

بعد هذا العرض لوجهات نظر المدارس النفسية لمفهوم التوافق النفسي التي تلتقي في الرأي تارة وتختلف تارة أخرى إلا أنها مكتملة لبعضها البعض في فهم عملية التوافق النفسي، فلا توجد نظرية منعزلة عن النظريات الأخرى وإن قامت آراء أغلبها كنقد لما قدمته المدرسة التحليلية، فهذه الأخيرة ترى أن توافق الفرد يمثل حلا وسطا بين دوافعه وحاجاته الداخلية والمطالب الاجتماعية والذي يتم في مكونات الجهاز النفسي وبطريقة لا شعورية حسب فرويد **Freud** بينما يكون شعوريا ولا شعوريا بحسب رأى المحدثين من منظري المدرسة التحليلية. أما المدرسة السلوكية فتري أن عملية التوافق النفسي مكتسبة، فهو عبارة عن تعلم مجموعة من العادات السوية التي تتفق والمعايير الاجتماعية، حيث يؤدي تعلمها إلى خفض التوتر ومن ثم يميل إلى تكرارها في المواقف المماثلة، وتؤكد النزعة المعرفية إلى أهمية قدرة الفرد الذاتية والمعرفية في اكتسابه للتوافق النفسي، فكلما كان الفرد متعلما ومكتسبا للأفكار المنطقية والعقلانية التي تتناسب مع الواقع كان قادرا على التوافق السليم، أما رواد الاتجاه الإنساني فيرون أن التوافق النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بتحقيق الذات، وهو يعني كمال الفاعلية والقبول الذاتي والاجتماعي والانفتاح على الخبرات والثقة وتحقيق الذات، في حين سوء التوافق النفسي ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن ذاته.

وجهات النظر هذه وغيرها من وجهات النظر الأخرى يدفعنا إلى البحث في الكيفية التي يمكن أن نحكم من خلالها على مستوى التوافق النفسي للشخص وهو ما يعرف بالمعايير أو المحكات، وهذه المعايير هي ما سيتم تبيانها في المبحث الموالي.

3. معايير التوافق النفسي

لقد أشارت العديد من البحوث والدراسات في مجال الصحة النفسية إلى مجموعة من المعايير أو المحكات التي يمكن استخدامها لتحديد مستوى التوافق النفسي لدى الفرد أو مجموعة من الأفراد، وتختلف هذه المعايير فيما بينها من حيث الكفاءة أو الموضوعية، إضافة آلية الاستخدام وطبيعة الفئة المستهدفة من عملية القياس، ومن أهم هذه المعايير الآتي:

1.3 المعيار الإحصائي

يستند هذا المعيار في الحكم على مستوى التوافق النفسي إلى قاعدة التوزيع الاعتمادي، وهذا التوزيع يتحدد وفقا للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث أن الإنسان المتوافق وفقا لهذا المعيار هو الإنسان المتوسط وفق النزعة المركزية للمعطيات الإحصائية أما الانحراف من الجهتين وفق منحى غوس لابلاس **Gauss - Laplace** فهو يمثل الجانب غير التوافقي.

ويعتبر علاء الدين كفاي أن المعيار الإحصائي يكاد يكون الصياغة الرقمية البحتة لما هو سائد بين الناس ويعتمد على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين أفراد الجماعة (علاء الدين كفاي، 1990، ص 44).

ويبقى تحديد التوافق النفسي وفق هذا المعيار صحيحا ما دمنا نتحدث عن الأرقام أما إذا اتجهنا إلى الظواهر النفسية والتي من بينها التوافق النفسي فإنه يجب التساؤل عما إذا كان هذا المعيار كافيا، فهل

يعتبر السلوك شاذاً لأنه نادر الوقوع أم هو في الواقع نادر الوقوع لأنه سلوك شاذ؟ إن أصحاب الاتجاه الإحصائي يجيبون على هذا السؤال بأن السلوك نادر الحدوث يعتبر شاذاً مهما كانت الأسباب وهذه إجابة غير كافية ولا تنطبق على الواقع.

2.3 المعيار الذاتي

يعتمد هذا المعيار على ما يدركه المرء، فكل إنسان يصف سلوكه وسلوك غيره ويصنفه إذا كان سلوكاً توافقياً أو غير توافقي بحسب ما يراه في ضوء إطاره المرجعي، أي أن التوافق النفسي هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الشخص وفق هذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق (عبد الحميد شاذلي، 2001، ص 29).

ويلقى هذا المعيار قبولا في أوساط المختصين في الصحة النفسية والتوافق النفسي لأنه يقوم على أساس مسؤولية الإنسان عن أفعاله وإرادته وحرية في اختيار السلوك الذي تحقق من خلاله التوافق الشخصي وتكامل الشخصية، وهذان الأخيران محكان جيدان للحكم على السلوك بالسوية أو الانحراف (كمال مرسي، 1998، ص 156).

ورغم ما لهذا المعيار من أهمية في الإحساس بالتوافق النفسي إلا أن علماء النفس يقرون أن بعض المرضى النفسيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوتهم وإحساسهم بالسعادة، إضافة إلى أنه كثيرا ما يمر معظمنا بحالات من الضيق والقلق فهل يمكن القول حينها أننا لسنا متوافقين؟ (عبد الحميد شاذلي، 2001، ص 30).

3.3 المعيار الاجتماعي

يكون الشخص متوافقا حسب هذا المعيار عندما يستطيع مسايرة سلوك ومعايير وقوانين مجتمعه، ويتخذ هذا المعيار من المسايرة أساسا للحكم على السلوك التوافقي.

والمعيار الاجتماعي مفهوم يشير إلى ما يقبله المجتمع من قواعد وعادات واتجاهات وقيم وغيرها من العوامل التي تحدد سلوك الأفراد (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 41).

وانتقد هذا المعيار لعدم إمكانية تطبيقه على جميع المجتمعات لأنها تختلف فيما بينها في القيم والعادات والاتجاهات، فهناك عادات مقبولة في مجتمع ومرفوضة ومنبوذة في مجتمع آخر.

ويرى **طلعت منصور** أن هذا المعيار ينطوي على مبالغة زائدة في الأخذ بمعايير المسايرة هذا بالإضافة إلى أن الانصياع الزائد لسلوك غير توافقي (عبد الحميد شاذلي، 2001، ص 29).

4.3 المعيار المثالي

هو محك متأثر بالفلسفة والأديان، ويعتمد في تحديده لدرجة التوافق النفسي على مدى الاقتراب من الحد الأعلى أو المثل أو الكمال (نبيل سفيان، 2004، ص 162).

والنظرة المثالية هي نظرة قيمة لأنها تطلق أحكاما خلقية على الأفراد الكاملين المثاليين وغير الكاملين، وتعتبر الشخص العادي هو الشخص الكامل في كل شيء وهو السعيد في حياته ولا سلطان عليه من شهواته (عباس عوض، 1984، ص 66).

ومما يؤخذ على هذا المعيار عدم تحديده للمثالية تحديدا دقيقا كما أنه لا يوجد شخص مثالي تبعا لهذا المعيار فكيف يمكن الحكم على لشخص ما بالمثالية أو عدم المثالية (عباس عوض، 1984، ص 67).

5.3 المعيار الإكلينيكي

يتحدد التوافق النفسي وفق هذا المعيار في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، ويعتبر الشخص متوافقا استنادا إلى أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض (ليلى واني، 2006 ص 66). ويشير **طلعت منصور** إلى أن التوافق النفسي بالمعنى السابق يعتبر مفهوما مضللا وضيقا فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافقا ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفاً فعالاً في المواقف الحياتية المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء (عبد الحميد شاذلي، 2001، ص 30).

6.3 معيار النمو الأمثل

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة جديدة وأكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة تستند إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية بأنها حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض (عبد الحميد شاذلي، 2001، ص 30). ورغم أهمية النمو الأمثل في تحديد الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد الأنماط السلوكية التي تشكل النمو الأمثل، فما يعتبر مرغوباً إنما يعكس ثقافة المجتمع أو المعتقدات والقيم الشخصية، ولذا فيمكن اعتبار هذا المفهوم مبدأً أساسياً وليس محكاً يمكن استخدامه (ليلى واني، 2006، ص 66). كانت هذه أهم المعايير لتحديد التوافق النفسي والتي يجوي كل واحد منها جوانب قوة وجوانب قصور، وبعضها قائم أساساً على نقد معيار آخر، ومن الخطأ الاستناد إلى معيار بعينه للحكم على مدى التوافق النفسي للفرد لأن كل معيار سلط الضوء على جانب من جوانب التوافق النفسي والتي تعرف باسم أبعاد التوافق النفسي، وهذه الأبعاد سوف يتم تناولها بالشرح في المبحث الموالي.

4. أبعاد التوافق النفسي

تباينت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي فقد اعتبر بعض العلماء أن هناك خمسة أبعاد أساسية وهي: التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق الجسدي (عبد الوهاب كامل، 2001، ص 80)، في حين يرى آخرون على أنها ثلاث أبعاد فقط وهي: التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني (حامد زهران، 2005، ص 27)، وفيما يلي تناول لأهم هذه الأبعاد.

1.4 التوافق الشخصي

يعتبر التوافق الشخصي البعد الأساسي للتوافق النفسي، حيث لأنه يعمل على الصعيد الداخلي للفرد والطريقة التي ينظر بها الشخص إلى نفسه التي بين جنبيه وإلى المجتمع من حوله. ويقصد بالتوافق الشخصي قدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها وقدرته على تحقيق حاجاته ببذل الجهد إلى جانب شعوره بالقوة والشجاعة وإحساسه بقيمته الذاتية وتمتعته باتزان انفعالي وهدوء نفسي (يامن مصطفى، 2010، ص 84).

كما أن التوافق الشخصي يشمل التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات وحالة من الاتزان الداخلي للفرد التي تمكن صاحبها من التعامل مع الواقع والبيئة بطريقة سليمة (أماني الكحلوت، 2011، ص 18).

كما أن التوافق مع الذات يقع ضمن التوافق الشخصي بحيث تكون فكرة المرء من نفسه وعن ذاته حقيقية أو كما يدركها الآخر عندها يكون الشخص متوافقا مع ذاته ، أما إذا كان مفهومه عن ذاته متضخما أدى به إلى الغرور والتعالي مما يفقده التوافق مع الآخر، كما قد يتسم الفرد بمفهوم متدن عن

الواقع أو عن إدراك الآخرين له وعندها يتسم سلوكه بالدونية والإحساس بالنقص وتضخيم ذوات الآخرين ويؤدي به ذلك إلى سوء التوافق النفسي (محمد الطيب، 1994، ص 33).

ويدخل ضمن بعد التوافق الشخصي كذلك التوافق الانفعالي، إذ أن من سمات الشخص المتوافق أن يكون متوافق انفعالياً، ويعني مدى ما يتمتع به الفرد من قدرة على ضبط النفس وتحمل مواقف النقد والإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق، والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر (راوية دسوقي، 1996، ص 20).

ويفسر بعض العلماء التوافق الانفعالي بالثبات الانفعالي والذي يعتبر من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، والتي تمثل قدرته على تناول الأمور بروية وصبر ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرزانة (محمد الطيب، 1994، ص 23).

ويمكن تلخيص التوافق الشخصي في نقاط ثلاثة أبرزها كابلان (1984) Kaplan : النقطة الأولى تشمل فهم الإنسان لحاجاته الشخصية الفردية، والثانية تشمل احترام حقوق الآخرين، بينما تشمل الثالثة المرونة والتسامح لمواجهة ظروف الحياة (Paul Kaplan, 1984, p 92).

2.4 التوافق الأسري

أورد كل من نظمي مصطفى وأحمد النجار (1998) بأن التوافق الأسري هو عبارة عن السعادة الأسرية والمتمثلة في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقة بين الوالدين وبينهما وبين الأولاد وكذلك بين الأولاد مع بعضهم البعض، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل ويمتد ليشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب (ليلى وافي، 2006، ص 59).

وعرف لورانس (1994) **Laurence** التوافق الأسري بأنه الاعتماد على الذات والتوجيه للعمل والكفاية الاجتماعية والإنجاز الأكاديمي والسلوكيات السوية بين الإخوة نتيجة الاستخدام الأسلوب الديمقراطي بين أفراد الأسرة، حيث يختلف التوافق الأسري باختلاف المعاملة الوالدية التي يخضع لها الأطفال (سلطان العصيمي، 2010، ص 66).

فالتوافق الأسري على هذا الأساس يعني ما بداخل الأسرة من تناغم وانسجام وخلو الأسرة من الانفعالات والمشاحنات سواء كانت على مستوى الآباء أو على مستوى الأبناء، وبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية في الأسرة سليمة وتتم في جو نفسي واجتماعي يتسم بالأمان والتماسك والتضامن بقدر ما يكون ذلك عاملا محددًا لتوافق الطفل فيما بعد (مصطفى فهمي، 1970، ص 26).

وحتى يستطيع تلميذ السنة الثالثة ثانوي التوافق مع أسرته خاصة في هذه المرحلة الحاسمة التي يمر بها أين هناك تجاذب وجداني في داخله بين رغبتين متناقضتين، رغبة الاستقلال عن الأسرة يقابلها حاجة للاعتماد عليها لأنه لم يصل بعد إلى مستوى الاستقلال الكلي، لذا لا بد أن تشعر الأسرة التلميذ بالحب والانتماء وبدفء العلاقات الاجتماعية داخلها واعتزازه بالانتماء إليها وشاركته في تحمل المسؤولية فيها، فلا ينتظر أن يأخذ فقط من الأسرة بل يعطيها أيضا قدر استطاعته حتى يتحقق الانتماء، كما يجب على الأسرة تجنب الأساليب السيئة كالحماية الزائدة أو الإهمال المفرط أو عدم الثقة بقدراته وكفائته، فلا تمنحه الفرصة الكافية للاستفادة من قدراته وطاقاته ومحاولة تطوير هذه القدرات في الحياة المستقبلية بعيدا عن السلبية والاعتمادية.

3.4 التوافق المدرسي

تصنف المدرسة في المرتبة الثانية من حيث الأهمية في حياة التلميذ بعد الأسرة، فهي النواة الأساسية الثانية التي تشكل شخصية التلميذ وتؤثر فيه إلى حد كبير لذا لا بد أن تكون العلاقة المتبادلة بين التلميذ والمدرسة علاقة توافقية إيجابية.

وعرف **كمال دسوقي (1975)** التوافق المدرسي بأنه توائم التلميذ مع الجو المدرسي بما يحويه من علاقات مع الرفاق والمدرسين والمواد الدراسية والأنشطة المدرسية، فمع رفاق المدرسة يتعلم التلميذ التعاون والتنافس والمناقشة والمشاركة، كما تؤثر شخصية المعلم في خلق علاقات تملؤها الحرية والحب والتوجيه الرشيد والديمقراطية، فبقيادته الرشيدة يتقبل التلميذ الجو المدرسي ويتفاعل معه، فالمعلم بديل الأب ومن خلاله يجب التلميذ المدرسة والمناهج الدراسية، ومن خلال علاقة التلميذ الطيبة مع زملائه تظهر الثقة المتبادلة والرضا عن الجو المدرسي والحماس لتحقيق إنجاز تحصيلي متميز (كمال دسوقي، 1975، ص 332).

وعرف **بيتر Peter وغريغوري Gregory (2001)** التوافق المدرسي بأنه شعور الطالب بالتفائل الخلو من المشكلات النفسية التي تتعلق بالقلق والاكتئاب وكرهية المدرسين وإقامة علاقات اجتماعية منسجمة مع الرفاق والمدرسين (سلطان العصيمي، 2010، ص 67).

من خلال التعريفين السابقين للتوافق المدرسي وتعريفات أخرى تعذر سردها كلها تبين أهمية التوافق المدرسي في حياة التلميذ ومدى تأثيره في نمو شخصيته التي سوف يكون عليها مستقبلا فما بالك إذا كان التلميذ في مرحلة مفصلية وحرحة في حياته المدرسية والتي سوف تحدد إلى حد كبير توجهه المهني في

المستقبل، فالمسؤولية الملقاة هنا على الثانوية بجميع مكوناتها من أساتذة وإداريين وحتى زملاء مسؤولية جسيمة وتحدد مدى تجاوب التلميذ مع الجو المدرسي وانسجامه معه وسعيه الجدي إلى النجاح في شهادة البكالوريا مع نهاية السنة الدراسية والتي ستوسع له أفق التعليم في المستقبل.

4.4 التوافق الاجتماعي

يقصد بالتوافق الاجتماعي قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله، والدخول في منافسات اجتماعية مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات طيبة وإيجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم، والشعور بالسعادة والامتنان لإنمائهم للجماعة واحتلاله مكانة مميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني (زينب شقير، 2003، ص 4).

والتوافق الاجتماعي مهم في حياة تلميذ السنة الثالثة ثانوي لأنه يساعد في صقل شخصيته ويوجهه إلى السلوكيات التي تحقق له الانتماء والسعادة الاجتماعية، فعندما يشعر التلميذ بالأمان في المجتمع الذي يعيش فيه والذي يفتح له باب تكافؤ الفرص في النمو التطور فإنه يكون سعيدا آمنا وتهيئ له الفرص لتعلم الأنماط الاجتماعية المقبولة والمهارات التي تسهل وصوله إلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة، ويكون عن نفسه فكرة حسنة نتيجة تقبل الآخرين له فيشبع ذلك حاجاته الاجتماعية، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه.

وعموما يمكن تلخيص أبعاد التوافق النفسي بالقول أن التوافق الشخصي هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول الفرد من خلالها تعديل سلوكه وصولا إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، ويشمل التوافق الأسري على تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة مبنية على التفاهم والمشاركة بين أفراد الأسرة يضمن له الاستقرار والسعادة الأسرية، ويحقق التوافق المدرسي التلاؤم بين التلميذ وبيئته المدرسية بما تحويه من علاقات مشبعة مع الرفاق والمدرسين والمناهج الدراسية والأنشطة المدرسية، ويهدف التوافق الاجتماعي إلى تحقيق السعادة مع الآخرين ونيل الاحترام والتقدير ويرتكز على العلاقة المنسجمة للفرد مع البيئة الاجتماعية بجميع مكوناتها.

كما وأن هناك أبعاد أخرى للتوافق النفسي والتي منها التوافق الزوجي والتوافق المهني والتوافق الصحي وغيرها والتي يصنفها البعض ضمن أحد الأبعاد السالفة الذكر والتي جرى التركيز عليها دون غيرها لارتباطها الوثيق بالعينة موضوع الدراسة، ولم يكن ترتيب سردها اعتباطيا بدءا بالتوافق الشخصي ثم التوافق الأسري فالتوافق المدرسي وأخيرا التوافق الاجتماعي بل كان الترتيب حسب أهميتها بالنسبة لتلميذ السنة الثالثة ثانوي، والحديث عن أبعاد التوافق النفسي هذه يدفعنا للتساؤل عن العوامل المؤثرة في التوافق النفسي وهذا ما سيتم الحديث عنه في المبحث الموالي.

5. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي

1.5 العوامل الجسمية: إن عملية التوافق النفسي تحتاج إلى أن يتمتع الفرد بقدر لا بأس به من الصحة الجسمية التي تمكنه من بذل الجهد المناسب لمواجهة حالات التوتر والضغوط التي يتعرض لها في حياته (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 24).

وللعوامل الوراثية أثر بارز في توافق الفرد، فبعض الاضطرابات الوراثية والمتربطة ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق النفسي (سلطان العصيمي، 2010، ص 64).

والرضا عن المظاهر الجسمية أمر مهم في عملية التوافق النفسي فقد يشعر الفرد بالنقص عندما لا تتناسب أوصافه الجسدية مع معايير الثقافة، وكثيرا ما تؤثر المظاهر الجسدية في استجابة الآخرين نحو الشخص وبالتالي نظرته إلى نفسه (أماي الكحلوت، 2011، ص 231).

ويحضرني في هذا المقام مثال لعالم النفس إريكسون **Erikson** الذي كان يعاني من مشكلة في التوافق النفسي بسبب مظهره الجسدي حيث كان يجد مشكلة للانسجام في المجتمع اليهودي الذي ينتمي إليه دينيا لأنه مظهره كان مظهر سكان الدول الإسكندنافية (شعر أشقر وقامة طويلة).

ويدخل ضمن إطار العوامل الجسمية معدل النضج إذ أن النضج المبكر يمكن الفرد من المشاركة الاجتماعية، ويعطيه مكانة وقوة واعتبارا ويمكنه من تحمل المسؤوليات (محمد الطحان، 1987، ص 17).

وتلعب العوامل الجسمية دورا كبيرا في توافق التلميذ النفسي، فالتلميذ في هذه المرحلة يهيمه كثيرا أن يكون حسن المظهر بين أقرانه من التلاميذ حتى يستطيع التوافق معهم.

2.5 التنشئة الاجتماعية: إن للتنشئة الاجتماعية بالغ الأثر في عملية التوافق النفسي وتظهر أهميتها خاصة في مرحلة الطفولة، حيث أنها مرحلة تعلم اللغة وبداية النمو العقلي والخلقي والاجتماعي، ويتم فيها الأساس الذي تنمو عليه الشخصية (علاء الدين كفاي، 1987، ص 178).

وهناك بيئتان أساسيتان تلعبان دورا هاما في عملية التوافق النفسي، فالأولى هي الأسرة التي تساهم في التوافق الإيجابي لدى الأبناء من خلال قبول الوالدين لأبنائهم وتعليمهم الحدود المقبولة للسلوك، أما

الثانية فهي المدرسة والتي تقوم بدور كبير في تنمية شخصية التلاميذ حيث تزودهم بالمهارات والاتجاهات التي تعكس ثقافة المجتمع (مرفت مقبل، 2010، ص 14).

3.5 الظروف الاقتصادية: يعتبر نقص الموارد والإمكانيات المادية عائقا يمنع الكثيرين من تحقيق

أهدافهم في الحياة وقد تسبب لهم الشعور بالإحباط، فالفقر يعتبر عائقا يمنع من إشباع الحاجات الأساسية وسببا لسوء التوافق النفسي، كما أوضحت دراسة قام بها أنيس أبو شمالة (2002) أن هناك علاقة موجبة لدى المراهقين بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي ودرجات التوافق النفسي لديهم (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 126).

والتلاميذ في هذه المرحلة العمرية حساسون كثيرا للأمر المادية وللمكانة الاجتماعية المرموقة، فهم كثيرا ما يقومون بالمقارنات مع زملائهم وأصدقائهم مما يدفع ميسوري الحال إلى الانسحاب من جماعة الرفقة بسبب العوز والفقر، وهذت يجعلهم يحسون بالدونية، ولهذا الموقف الأثر السلبي على توافقهم النفسي.

4.5 وسائل الإعلام: تعتبر وسائل الإعلام في عصرنا الحالي من العوامل شديدة التأثير في التربية وفي

بناء الشخصية وفي تحقيق التوافق النفسي، فكما يمكن أن تكون عاملا أساسيا في تحقيق التوافق النفسي يمكن أن تكون سببا في سوء التوافق النفسي (مرفت مقبل، 2010، ص 15).

ومع انفتاح التلميذ على وسائل الإعلام بكافة أنواعها وشبه إدمانهم في الوقت الحالي على الإنترنت وبالأخص على مواقع التواصل الاجتماعي، يمكن لها أن تكون أداة بناء تساعد التلميذ في توافقه النفسي كما يمكن أن تصبح معول هدم يؤدي به إلى سوء التوافق النفسي.

5.5 توفر المهارات التوافقية: إن اكتساب المهارات والعادات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق النفسي والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب أدت به تعلم كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد.

وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود، وهو أن يقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته ويصدر منه استجابات ملائمة نحوها فإنه يكون أكثر توافقاً مع الوسط الذي يعيش فيه أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي والفكري والذي يؤدي به إلى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي وعدم قدرته على التوافق النفسي (مصطفى فهمي، 1970، ص 48).

كانت هذه أهم العوامل المؤثرة التي لها أثر بالغ الأهمية في تحقيق التوافق النفسي، وبالنسبة لتلميذ السنة الثالثة ثانوي فإنها تتفاوت في أثرها على التوافق النفسي لديه وذلك نظراً للمرحلة العمرية التي هو فيها، وإذا أثرت هذه العوامل إيجاباً على الفرد فإنها تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي لديه والذي يظهر من خلال بعض المؤشرات أو المظاهر وهذه المظاهر هي ما سيتم التطرق له في المبحث الموالي.

6. مظاهر التوافق النفسي

اختلف العلماء في تحديد مظاهر التوافق النفسي، فلقد عدد كل منهم مجموعة من المظاهر رأى أنها المؤشرات الأساسية لتحديد مدى التوافق النفسي للفرد، ومن هذه الآراء ما يلي:

يميز مصطفى فهمي (1978) السلوك التوافقي بعدة مؤشرات هي:

– الراحة النفسية.

– الأعراض الجسمية المرضية.

- الكفاية في العمل.
 - مفهوم إيجابي للذات.
 - تقبل الذات وتقبل الآخرين.
 - اتخاذ أهداف واقعية.
 - القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.
 - القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة.
 - الشعور بالسعادة (مصطفى فهمي، 1978، ص ص 103 - 113).
- ويلخص حامد زهران (1982) مظاهر التوافق النفسي في النقاط التالية:
- نمو واستغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن.
 - النمو العقلي والمعرفي ويتم ذلك بشكل مثالي عند تحقيق أقصى الحدود الممكنة للنمو العقلي وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة واكتساب أسلوب التفكير العلمي.
 - تكوين مفهوم إيجابي عن الذات.
 - النمو الاجتماعي ويقتضي ذلك المشاركة الفعالة في حياة الجماعة وتنمية المهارات الاجتماعية.
 - تحقيق الذات وتحقيق الدوافع للنجاح والتحصيل.
 - النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة.
 - قبول التغيرات في الذات والبيئة والتوافق معها (حامد زهران، 1982، ص ص 30 - 32).

أما علي القاضي (1994) فيركز على مظاهر التوافق النفسي التالية:

- القدرة على فهم الذات وتقديرها والتحكم فيها والرضا عنها.
- الشعور بالسعادة والارتياح فيما يقوم به الفرد من تصرفات تستند إلى قيم ومثل سامية.
- الصبر والثبات عند الشدائد.
- قدرة الإنسان على توجيه حياته توجيهها ناجحاً.
- الاستجابة للمثيرات استجابة ملائمة يتوافق بها الفرد مع البيئة الجديدة.
- الإقبال على العمل في همة واطمئنان مما يزيد في كفايته وقدرته على مواجهة المشكلات.
- العمل المستمر من أجل الخير العام.
- القناعة وعدم الاتجاه إلى الحياة العصرية (ليلي واي ، 2006، ص 73).

أما حنان الرحو (2005) فتتلخص مظاهر التوافق النفسي حسبها في الآتي:

- القدرة على التحكم في الذات.
- تحمل المسؤولية وتقديرها.
- التعاون والبناء.
- القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل والقدرة على أن تعطي أكثر مما تأخذ.
- العناية والاهتمام بالآخرين والسعي إلى إقامة علاقات منتجة وبناءة مع أفراد المجتمع.
- القدرة على اتخاذ أهداف ومستويات الطموح يكون قادراً على تحقيقها.

- القدرة على مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب.

- التمتع بدرجة عالية من وكافية من احترام الذات.

- المرونة في مواجهة الواقع (حنان الرحو، 2005، ص 372).

بعد سرد وجهات النظر هذه لمظاهر التوافق النفسي نرى أنها تتشابه فيما بينها تارة وتختلف تارة أخرى، فبعضهم أولى أهمية كبرى للتوافق الشخصي كوجهة نظر **مصطفى فهمي وعلي القاضي**، والبعض الآخر كان تأكيده على التوافق الاجتماعي كوجهة نظر **حامد زهران وحنان الرحو**، وهذه المظاهر مجتمعة يمكن استقاء منها مظاهر التوافق النفسي التي تخص تلميذ السنة الثالثة ثانوي على المستوى الشخصي والأسري والمدرسي والاجتماعي بشكل عام. ومعرفة مظاهر التوافق النفسي هذه يدفعنا للبحث عن الأساليب والطرق التي من خلالها يمكن للفرد أن يحقق التوافق النفسي، وهذه الأساليب هي موضوع المبحث الموالي.

7. أساليب التوافق النفسي

يسعى كل إنسان إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي في مواجهة الصراعات والضغوط الحياتية اليومية، إلا أن كل إنسان يستخدم أسلوباً يلائم شخصيته ويتناسب مع الموقف الذي يعترضه هو ذلك ظناً منه أنه الأسلوب الأمثل للتخلص من التوتر والضغط أو حتى التخفيف من آثاره السلبية، وبنظرة متفحصة إلى تلك الأساليب يتضح بالإمكان تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما الأساليب المباشرة والأساليب غير المباشرة.

1.7 الأساليب المباشرة

تتميز هذه الأساليب بكونها شعورية ومباشرة يستطيع الفرد بواسطتها إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه وتحقيق أهدافه على نحو سليم يساعده في التخلص من مواقف الإحباط والصراع وحل مشكلاته حلا حاسما ونهائيا يضمن له تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي، ومن هذه الأساليب ما يلي:

- **بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف:** وهو أول ما يمكن فعله لتذليل العوائق الصعوبات أمام تحقيق الأشخاص لأهدافهم والتغلب على المواقف المحبطة، وهو يستند بشكل أساسي على مضاعفة الجهود والتعامل بجدية وإصرار لإشباع رغباتهم ودوافعهم.

- **البحث عن طرق أخرى للوصول على الهدف:** إذا كانت الطريقة التي ينتهجها الفرد للوصول إلى مبتغاه لا تجدي نفعا فعليه أن يتدع طرقا ووسائل أخرى تكون أكثر فاعلية للنجاح، لذلك على الفرد أن يتمتع بقدر من سعة الأفق والمرونة للنجاح في ذلك.

- **استبدال الهدف بآخر قابل للتحقيق:** غالبا ما يلجأ الفرد إلى هذا الأسلوب إذا فشل الأسلوبين السابقين في تحقيق أهدافه (ربما لقصور الإمكانيات المتاحة لديه)، حيث يسعى لاستبدال هدفه الذي لم يتمكن من تحقيقه بهدف آخر قد يقترّب منه في النتيجة للتخلص أو التخفيف من حالة الإحباط والتوتر الناجم عن عدم قدرته تحقيق الهدف الأصلي.

- **تأجيل إشباع الدافع:** يميل الفرد إلى تأجيل إشباع دوافعه وحاجاته التي يحاول تلبيتها في أسرع وقت خاصة إذا جوبه بعوائق داخلية أو خارجية من الممكن أن يزول أثرها بعد زمن.

- **إعادة تفسير الموقف:** قد يجد الفرد نفسه أحيانا بحاجة إلى إعادة تفسير الموقف الذي يعتبره معيقا أو سببا من أسباب التوتر والإحباط، إذ أنه من الممكن أن يكون قد لجأ إلى تفسير ذلك الموقف في السابق على نحو بعيد عن الدقة والصواب أو لم يتمكن من تحديد العوامل المؤثرة فيه بشكل منطقي.

- **التعاون والمشاركة:** إن التعاون والمشاركة من أنجح الأساليب التي من الممكن أن يستخدمها الأفراد عند القيام بالأنشطة الحياتية المختلفة، ففيه يستخدم الأنماط الاجتماعية الإيجابية بعيدا عن الانسحاب والعدوان، مما يساعدهم في الوصول إلى ما يريدون إشباعه وتحقيقه.

- **تنمية مهارات جديدة:** أحيانا لا يكون الفرد بحاجة لأي من الأساليب السابقة بل يحتاج إلى اكتساب وتنمية مهارات جديدة أكثر فاعلية لتحقيق التوافق النفسي (ليلى واني ، 2006، ص 73).

ويمكن لتلميذ السنة الثالثة ثانوي أن يستخدم أيا منها في الوقت الذي يراه مناسباً لأنه بلغ درجة من النمو الجسمي والعقلي والمعرفي والاجتماعي تؤهله لاستخدامها بل وتحديد الأنجع منها بحسب الموقف الذي يعترضه وبدرجة إصراره على الهدف الذي سطره لنفسه وصولاً إلى تحقيق توافقه النفسي.

2.7 الأساليب غير المباشرة

إن الأساليب غير المباشرة للتوافق النفسي هي بساطة الميكانيزمات الدفاعية والتي تتصف بكونها لا شعورية، يلجأ إليها الفرد بشكل غير مباشر للتخلص أو التخفيف من التوتر والقلق الناجم عن المواقف المحبطة والصراعات.

ويعرف **مصطفى حجازي (1985)** ميكانيزمات الدفاع بأنها أنماط مختلفة من العمليات التي يمكن للدفاع أن يختص بها، وتتنوع آليات الدفاع السائدة تبعا لنمط الإصابة بموضوع البحث وتبعاً للمرحلة

التكوينية موضوع الدراسة وكذلك تبعا لدرجة إرصان الصراع (مصطفى حجازي، 1985، ص 132)، وفيما يلي عرض مختصر لأهم هذه الميكانيومات:

- **التسامي:** التسامي ميكانيزم دفاعي لا شعوري يحول الدوافع المحرمة كالقتل أو العدوان إلى سلوك اجتماعي مقبول مثل الرياضة، أو التسامي بالدافع الجنسي إلى سلوك مقبول اجتماعيا مثل كتابة الشعر العاطفي أو القصص العاطفية، وهو الحل الحقيقي للغرائز المحرمة والمستهجنة، وهو ذا فائدة للفرد والمجتمع (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 85).

- **التعويض:** التعويض هو عملية سيكولوجية يلجأ إليها الفرد بقصد التغلب على الشعور بالضعف أو الدونية أو عدم المقدرة، بحيث يعتمد إلى إحراز التفوق في ميدان آخر أو إتباع نمط ثان من السلوك، فالتعويض هو إخفاء الصفة غير المستحبة تحت ستار صفة مستحبة (أنيس أبو شمالة، 2002، ص 48).

- **الكبت:** الكبت بالمعنى الحرفي عملية يرمي الشخص من خلالها إلى أن يدفع عنه التصورات (من أفكار أو ذكريات) المرتبطة بالنزوة إلى اللاشعور أو أن يقيها فيه (مصطفى حجازي، 1985، ص 416). ونحن لا نشعر بالكبت لأنه يحدث في الجزء اللاشعوري من الأنا ويستنفذ فيه طاقة نفسية كبيرة لكي لا تأخذ الخبرات الخطرة مكانا لها في الشعور (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 53).

- **التماهي:** التماهي أو التقمص هو عملية يتمثل الشخص بواسطتها أحد مظاهر أو صفات شخص آخر ويتحول كليا أو جزئيا تبعا لنموذجه، وتتكون الشخصية وتتمايز من خلال سلسلة من التماهيات (مصطفى حجازي، 1985، ص 132).

- **النكوص:** النكوص يعني العودة لسلوك مطابق كان يمارس في فترة مبكرة من حياة الفرد كلما واجهت الفرد مشكلة أو موقف محبط أو لوجود منافسين يهددون الفرد، ويرتبط النكوص بالثبوت بصورة واضحة

فكلاهما وظيفة عادية للحياة العقلية، ومعظم الموضوعات التي يحدث فيها نكوص هي موضوعات حدث فيها تثبيت (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 84).

- **أحلام اليقظة:** أحلام اليقظة عبارة عن إشباعات بديلة حيث يحقق الفرد وهما الرغبات والأمني، وهذه الأحلام غالبا ما تسعى وراء تحقيق ما عز تحقيقه من نجاح في الواقع كحلم الفقير بالغنى وحلم الضعيف بالقوة (فيصل الزراد، 1984، ص 31).

وأحلام اليقظة تحقق بعض الوظائف الدفاعية إذا كانت باعتدال وهذا أمر مطلوب إلا أنه إذا زادت عن الحد حالت دون قيام الأنا بتحقيق وظيفة أفضل وجه حيث تؤدي إلى تزييف الإدراك وخطأ التعامل مع الواقع (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 86).

- **الإسقاط:** الإسقاط هو ميكانيزم دفاعي ينبذ به الشخص من ذاته بعض الصفات والمشاعر والرغبات وحتى بعض الموضوعات التي لا يحتملها ولا يستطيع مواجهتها ويصرح بعدم وجودها فيه ويلصقها بأشياء أو أناس آخرين، فالبخيل يصف الناس بالبخل واللص يصف الناس بأنهم لصوص (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 55).

وبالإضافة إلى جملة الميكانيزمات السالفة الذكر فإن ثمة العديد من الميكانيزمات الأخرى التي تلعب دورا هاما في تحقيق أو الحفاظ على قدر لا بأس به من التوافق النفسي ومنها التبرير والتكوين العكسي والإزاحة والإلغاء والإنكار وغيرها، كما وأن الدارس لهذه الميكانيزمات الدفاعية يتبين له أن منها ما يتسم بالإيجابية كالتماهي والتعويض وأحلام اليقظة والتبرير وغيرها ومنها ما يترك آثارا سلبية أكثر منها إيجابية كالإسقاط والإنكار، وبالنسبة لتلميذ السنة الثالثة ثانوي فيمكن القول بأنه قد وصل إلى مرحلة

من النمو تمكنه من استعمال أيا من هذه الميكانيزمات تبعا لنمط الإصابة وتبعا لدرجة إرضان الصراع الدفاعي كما جاء آنفا في تعريف هذه الميكانيزمات على أن يكون استخدامه لهذه الميكانيزمات مرنا وكذلك عدم الاكتفاء بميكانيزم بعينه وعدم المغالاة أو الإكثار من الاعتماد عليها لأنها سوف تعود عليه بالسلب ويؤدي به ذلك إلى اختلال توافقه النفسي.

خلاصة

إن التوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من التوازن بين إشباع رغباته الشخصية من جهة وتلبية متطلبات البيئة الاجتماعية من جهة أخرى، ويتداخل مفهوم التوافق النفسي مع مفاهيم أخرى كالتكيف والصحة النفسية والذكاء وغيرها بالرغم من التداول المكثف لهذا المفهوم من قبل معظم المدارس النفسية، وابتدع العلماء والباحثون مجموعة من المعايير التي يمكن من خلالها الحكم على مدى التوافق النفسي للفرد من الناحية الشخصية والأسرية والمدرسية والاجتماعية وغيرها ومبرزين أهم العوامل التي لها تأثير في التوافق النفسي ومحددات لأهم المظاهر التي يمكن أن يظهر عليها الشخص المتوافق نفسيا والأساليب التي يستعملها للوصول إلى المستوى المنشود من التوافق النفسي الذي يعتبره الكثيرون دليلا ومؤشرا على الصحة النفسية والتي من أهم ركائزها أن يكون الفرد اتجاه إيجابي نحو ذاته أو ما يسمى في العرف النفسي بتقدير الذات، وتقدير الذات هو ما سيتم تناوله في الفصل النظري الموالي.

الفصل الثالث : تقدير الذات

تمهيد

1. مفهوم تقدير الذات
2. النظريات المفسرة لتقدير الذات
3. المقومات الأساسية لتقدير الذات
4. مستويات تقدير الذات
5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات
6. إستراتيجيات تنمية تقدير الذات

خلاصة

تمهيد

يتكون لدى الإنسان حكم عن نفسه بشأن قدراته فيما يستطيع وما لا يستطيع وذلك بناءً على معايير داخلية وعلى الواقع الخبراتي الذي يعيش في كنفه والذي يملئ عليه أن يقارن نفسه مع الأشخاص المحيطين به، وهذا الحكم هو ما يسمى في علم النفس بتقدير الذات.

ويعبر تقدير الذات عن مدى اعتزاز الفرد بذاته ومستوى تقييمه لها، كما يتضمن أيضاً معتقداته وأرائه وأفكاره عن ذاته والحكم على صلاحية هذه المعتقدات والأفكار والآراء.

وسوف يتم التطرق في بداية هذا الفصل إلى تحديد مصطلح تقدير الذات تحديداً دقيقاً وذلك حتى لا ننجرف ونقع في الخلط المفاهيمي وذلك بإبراز الفرق بينه وبين بعض المفاهيم الأخرى المرتبطة بالذات، ثم سيتم التطرق للنظريات المفسرة لتقدير الذات لنتناول بعد ذلك بالشرح لأهم المقومات التي يستند عليها تقدير الذات وتبيان مستوياته والعوامل المؤثرة فيه، وفي الأخير سرد بعد ذلك أهم الاستراتيجيات التي تعمل على تطويره.

1. مفهوم تقدير الذات

تعددت المفاهيم المرتبطة بالذات وذلك لانتساع هذا المفهوم وكذلك لكثرة البحوث التي أجريت عليه وقبل التطرق إلى تعريف تقدير الذات لا بأس من أن نتطرق لبعض هذه المفاهيم بغية إجلاء الغموض عنها وللتفريق بينها وبين المفهوم الذي يهمنا في هذه الدراسة ألا وهو تقدير الذات.

1.1 بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

- **الذات:** تعتبر الذات أهم مكونات الشخصية، وهي تشير إلى العامل المتداخل الذي يصف تكامل الصفات السيكولوجية عند الفرد والتي تظهر من خلال العبارات التي يذكرها والتي تمثل شخصيته كما يدركها صاحبها (هناء شريف، 2002، ص 81).

ويعرف **حامد زهران** الذات بأنها كينونة الفرد، تنمو وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون الذات نتيجة التفاعل مع البيئة وقد تمتص قيم الآخرين (حامد زهران، 1972، ص 82).

ويرى كل من **هول Hall** و**ليندزي Lindsey (1970)** أن للذات معنيين: الأول يتمثل في كونها عملية تضم مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك، أما المعنى الثاني فينظر للذات على أنه موضوع، ويعني اتجاهات الشخص ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع، وهذين المعنيين كلاهما نسبي ويأخذ كل منهما مفهومه في علاقته بالبيئة المحيطة بالفرد (هناء شريف، 2002، ص 82).

- **مفهوم الذات:** يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية، وهو من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد وفي إدراكه لذاته، كما يحدد بصفة عامة مدى نجاحه في مجالات الحياة المختلفة ونوع الخبرة التي يدركها.

ويعرفه **روجرز Rogers** بأنه تنظيم عقلي منظم ومرن ومتماسك، يتكون من المدركات والمفاهيم التي تتعلق بالسّمات والعلاقات الخاصة بالفرد، إلى جانب القيم التي تصاحب هذه المفاهيم وتلازمها (هناء شريف، 2002، ص 82).

ويرى كوبر سميث **Cooper smith** وفيدلمان **Fieldman** بأن المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي أن نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها من الأنا الأعلى (زبيدة أمزيان، 2007، ص 26).

- **صورة الذات:** لصورة الذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يكون فكرته عن نفسه، ويكون سلوكه متأثراً بها، وهذه الصورة تكون متجددة ودائمة التغيير. وتعرف صورة الذات في موسوعة علم النفس بأنها الذات كما يتصورها أو كما يدركها ويتخيلها صاحبها وقد تختلف صورة الذات هذه كثيراً عن الذات الحقيقية (زبيدة أمزيان، 2007، ص 24).

- **تأكيد الذات:** تأكيد الذات هو ميل يعبر عن الحاجة إلى التقدير والسلطة والتزعم على الغير، وهي صفة تظهر حتى في أضعف الناس، فقد يصل بهم الأمر في أن يظهروا سلطتهم على كلب يكون في المنزل، ويعتقد **Macdugall** أن تأكيد الذات دافع فطري كونه مشترك بين جميع الأجناس، ويراها آخرون مكتسب لأنه ممنوع في بعض المجتمعات (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص 65).

ويميل **Maslow** إلى القول بأن تأكيد الذات يعني نمو وتطور للقدرات والسمات الشخصية بدرجة عالية، وهذا النمو التطور يتدخل فيه الأنا نفسه من أجل نضجه وتطور توظيفه العقلاني (زبيدة أمزيان، 2007، ص 25).

- **تقبل الذات:** حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي تقبل الذات هو رضا المرء عن نفسه وعن صفاته وقدراته وإدراكه لحدوده، وهو أن يكون المرء راضياً عن نفسه واستعداداته وعن معرفته،

وتقبل الذات عكس تحقير الذات الذي هو إذلال الذات وما يصاحبها من شعور بالنقص، وهو حظ المرء من شأنه أو الإحساس السلبي بالذات (زبيدة أمزيان، 2007، ص 25).

- **الشعور بالذات:** إن الشعور بالذات حسب **Spitz** هو الابتسامة التي تظهر في حوالي الشهر الثالث، وهو قلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع، ويرى **فاخر عاقل** أن الشعور بالذات هو الوعي بالذات لاسيما في العلاقات الاجتماعية، كما يعتبر **عبد المنعم حنفي** أن الشعور بالذات هو التبصر بالأسباب التي دفعت بالمرء إلى سلوك معين وفهم المرء لنفسه (زبيدة أمزيان ، 2007 ، ص 24).

- **تحقيق الذات:** يرى **ماسلو Maslow** أنه الحافز أو الدافع داخل الإنسان الذي يحاول أن يجعل الشخص مستقلا، ويدفع به إلى درجات من النمو (داوود حنا وناظم العبيدي، 1998، ص 32).

2.1 تعريف تقدير الذات

نظرا لأهمية تقدير الذات وتعدد الاتجاهات التي تناولته فقد تعددت أيضا التعريفات التي دارت حوله في فترة زمنية طويلة خضع فيها هذا المصطلح للدراسة والتحليل، ومن هذه التعريفات ما يلي :

يرى **كاتل (1964) Cattell** أن تقدير الذات هو حكم شخصي لقيمة الذات، حيث يقع بين نھاتين إحداهما موجبة وأخرى سالبة (زبيدة أمزيان، 2007، ص 31).

ويعرفه **كوبر سميث (1967) Cooper Smith** بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد بأن لديه

القدرة والإمكانات، وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة في الحياة، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظي والسلوكيات الأخرى (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 85).

ويرى روجرز (1969) **Rogers** أن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي (زيدة أمزيان، 2007، ص 31).

وعرف روزنبارغ (1978) **Rosenberg** تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يعتبر الفرد نفسه ذو قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضاه عن ذاته أو رفضه لها واحتقارها (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 85).

بينما يرى زيلر (1978) **Ziller** بأنه مجموعة المدركات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية، والتي تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لديهم مكانة معينة لدى الفرد، أي تقييم الفرد لذاته انطلاقاً من تقييم الآخرين له ولقدراته (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 85).

كما يرى صفوت فرج (1991) أن تقدير الذات مفهوم يستخدم بوصفه اتجاه الفرد نحو نفسه، يعكسه الفرد من خلال فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها، وهو بذلك بمثابة عملية فينومينولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائص الشخصية مستجيباً لها سواء في صورة انفعالية أو في بطريقة سلوكية (تحيّة عبد العال، 2006، ص 12).

ويذهب أشرف عبد القادر (1998) إلى أن تقدير الذات يعبر عن اعتزاز الأفراد بأنفسهم وثقتهم بها ويرتبط بقدراتهم واستعداداتهم وإنجازاتهم العلمية، ويتميز ذو التقدير المرتفع بأنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، ويشعرون بالكفاءة، ولديهم ثقة في مدركاتهم وأحكامهم، كما تؤدي اتجاهاتهم

المقبولة نحو أنفسهم إلى قبول آرائهم والثقة والاعتزاز بردود أفعالهم واستنتاجاتهم، أما ذو التقدير المنخفض للذات ينقصهم احترام الذات ويعتقدون أنه لا قيمة لهم، وأنهم غير أكفاء، وكذلك يسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم إيجابيا من جانب الآخرين (تحية عبد العال، 2006، ص 12).

أما فتحي جروان (1999) فيرى بأنه تقييم الفرد لذاته ودرجة ثقته بقدرته ونجاحه وقيمه، ويعكس تقدير الذات اتجاهها نحو الذات إما أن يكون هذا الاتجاه إيجابيا أو سلبيا (تحية عبد العال، 2006، ص 12).

ويعرف كاساليس (1999) Casalis تقدير الذات بأنه قيمة شخصية وخاصة يدمجها الشخص مع صورته عن ذاته، وتقدير الذات يمكن أن يقيم على أساس المعايير الخارجية التي يعتقد أنه قادر أو غير قادر على بلوغها، ويمكن أن ينجم كذلك عن المقارنة بين صور متعددة للذات الموجودة في نفس الشخص (Didier Casalis, 1999, p 346).

أما نبيل الفحل (2000) فيرى أن تقدير الذات عبارة عن حكم يتبناه الشخص على نفسه، وأسلوب شخصي للحكم على ذات الشخص في مواقف حياتية عديدة، حيث يتقبل هذا الشخص الحكم دون اعتراض أو تظلم لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث، ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه بالفشل على ذاته، فهو تقييم للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية (تحية عبد العال، 2006، ص 126).

وفي ذات السياق ذهبت نجاح الصايغ (2001) حيث اعتبرت تقدير الذات حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية والتعبير عن اتجاهاته الإيجابية نحو نفسه ومعتقداته وشعوره بالرضا عن تقديره

الأكاديمي والجسمي والاجتماعي، والثقة بالنفس من خلال تفاعله مع بيئته للحصول على توازن يتضمن معظم حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة بالتعديل أو التغيير (تحية عبد العال، 2006، ص 126).

كانت هذه مجموعة من التعريفات لتقدير الذات والتي إذ أمعنا النظر فيها جيدا ودققنا فيها لوجدنا أنه يمكن تصنيفها في مجموعتين: المجموعة الأولى وتضم كل من تعريف ونيل الفحل ونجاح الصايغ

وفتحي جروان وكاتل **Cattell** وزيلر **Ziller** وكاساليس **Casalis** حيث اعتبروا أن تقدير

الذات عبارة عن تقييم يضعه الفرد لذاته محددًا من خلاله الجوانب الحسنة والسيئة في الذات مما يؤدي

إلى تكوين مفهوم إيجابي أو سلبي عن الذات، أما المجموعة الثانية فتضم كل من تعريف كوبر سميث

Cooper Smith وروجرز **Rogers** وروزنبارغ **Rosenberg** وصفوت فرج وأشرف

عبد القادر ويرى هؤلاء أن تقدير الذات عبارة عن اتجاهات نحو الذات سواء كانت موجبة أو سالبة

والتي يستقيها الفرد من خلال ذاته ومن العالم المحيط به، وتساعد هذه الاتجاهات في إدراك الفرد

لخصائصه الشخصية، ومن ثم تتحدد ممارساته السلوكية واستجاباته الحياتية بشكل أو بآخر تجاه المواقف

المختلفة.

وكمحاولة للربط بين تعريفات المجموعتين مع الأخذ بعين الاعتبار العينة قيد الدراسة يمكن القول بأن

تقدير الذات هو تركيب معرفي منظم موحد ومتعلم لمدرجات تلميذ السنة الثالثة ثانوي الشعورية ويتضمن

تقييم هذا التلميذ لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها ويعكس اتجاهات الفرد عن ذاته سواء بالإيجاب أو

بالسلب، حيث يشير التقدير الإيجابي إلى مدى قبوله لذاته وإعجابه بها إدراكه لنفسه على أنه شخص

جدير بالاحترام وتقدير الآخرين، أما تقدير الذات السلبي فيشير إلى عدم قبوله لنفسه ونقص احترامه لها والإحساس بعدم الكفاءة الذاتية مقارنة بالآخرين.

بعد هذا التطرق المستفيض لمجموعة لا بأس بها من تعريفات تقدير الذات والتي حمل كل تعريف منها وجهة نظر صاحبه لهذا المفهوم كان لزاما الغوص أكثر عمقا لفهم المكون الحقيقي لتقدير الذات وهذا لن يتأتى إلا بالتطرق للنظريات التي حاولت تفسيره، وهذه النظريات هي ما سوف نسهب في سرده في المبحث الموالي.

2. النظريات المفسرة لتقدير الذات

قبل التطرق إلى النظريات التي حاولت تفسير تقدير الذات سوف ندرج وجهات نظر أهم المدارس النفسية لمفهوم تقدير الذات.

1.2 وجهات نظر المدارس النفسية

- وجهة نظر التحليلين

يعتبر المحللون النفسانيون أمثال فرويد **Freud** ويونغ **Young** وأدler **Adler** أن تقدير الذات مرتبط بعلاقة الأنا الأعلى بالأنا، وكثيرا ما يدخل الأنا الأعلى في صراع مع الأنا إذ يحاول أن ينمي في الشخص الشعور بالذنب والإثم وانتقاد الذات، وهذا الصراع يؤدي إلى شخصية مضطربة تتسم بالحساسية للنقد والعزلة والتبعية وكذا نقص الاتزان الانفعالي وعدم الثقة بالنفس، أما إذا كانت علاقة الأنا الأعلى بالأنا حسنة ومقبولة فإن ذلك يحقق التوازن في الشخصية وبذلك يتطور تقدير الذات (هنا، شرفي، 2002، ص 93).

ويرتبط تقدير الذات في التحليل النفسي بمصطلح النرجسية، ففي هذا المصطلح يمكن أن نلامس مقارنة التحليل النفسي لتقدير الذات، ويشير مفهوم النرجسية عموماً إلى الشعور الذي يستحوذ على الفرد ويجعله يهيم بصورته أو جسده (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 48).

ويشير كارنبارغ **Kernberg** إلى أن الإحساس بالتضخيم والتفخيم للذات الذي يشعر به النرجسي غالباً ما يكون مصحوباً بمشاعر النقص، وأن حب الذات عنده غالباً ما يكون مصحوباً بمشاشة تقديره لذاته (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 48).

ويرى فنيخيل **Fenechel** أن الطفل الصغير يفقد تقدير الذات حين يفقد الحب ويستعيده حين يستعيد الحب، فالوعد بالإمدادات النرجسية الضرورية من الحب تحت شرط الطاعة والتهديد بسحب هذه الإمدادات إذا لم تحقق هذه الطاعة هما سلاح أي سلطة (تحية عبد العال، 2006، ص 130).

ويشير إركسون **Erickson** إلى أن تكوين الثقة هو أساس الشخصية السوية، وبناءً على تكوين الإحساس بالثقة يستطيع الطفل أن يضع ثقته في العالم المحيط به وأن يدرك الأطفال المحيطين به كأفراد عطوفين مانحين للحب والرعاية وبالتالي يشعر بالأمن والطمأنينة (تحية عبد العال، 2006، ص 131).

أما سوليفان **Soullivan** فقد ركز على مفهوم الذات التي تنمو على صور الإحسان والاستهجان من الآخرين، وهذا معناه أن الطريقة التي يقيمنا بها الآخرون هي التي تحدد الطريقة التي نقيم بها أنفسنا، ولهذا فالتفاعلات الإيجابية مع الراشدين ذات المغزى بالنسبة للطفل تجعله ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية بينما لن ينتج عن التفاعلات السلبية سوى تقدير سالب للذات (تحية عبد العال، 2006، ص 131).

كما ذهب **Kohut** في نظرية علم النفس الذات أن الأطفال لديهم الرغبة في إعجاب الآخرين بهم وخاصة الأم وتقديرهم على إنجازهم، كما وجد لديهم حاجة لأن يتوحدوا بالشخص الذي يمثل مغزى أو معنى في حياتهم وعادة ما يكون الأب، وأنهم حينما يفقدون هذه الحاجة إلى الاعتراف والإعجاب والتوحد فإن ذلك من شأنه أن يعرض النمو لديه للخطر، ولهذا أكد على أن تكون بنية الطفل متعاطفة بصورة كافية حتى لا تنشطر الذات ويكون الشخص غير قادر على تنظيم تقديره لذاته (تحية عبد العال، 2006، ص 131).

- وجهة نظر السلوكيين

يعتقد المنظرون الأوائل للمدرسة السلوكية من أمثال **Watson** و **Skinner** أن تقدير الذات لا يمكن له أن ينمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنه يتشكل بطريقة آلية عن طريق التلميحات البيئية أو إثباتها وأوضح كل من **Wolman** و **Krasner** أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا يدفع إلى تقدير منخفض للذات (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 56).

وأوضح **Houpakwaer** أن الغرض الأساسي للإنسان هو تعزيز تقدير الذات، كما ذكر **Beiker** أن الدافع السائد لديه هو تقدير الذات (تحية عبد العال، 2006، ص 131).

- وجهة نظر المعرفيين السلوكيين

اهتم المعرفيون السلوكيون بالعمليات الفكرية التي تتوسط المثير والاستجابة وركزوا على الأبعاد المعرفية واعتبروها المدخل لمفهوم الذات، إذ أن البناء الشخصي للفرد يؤكد على الطريقة المميزة له في رؤية العالم، وأكد **ديجوري Digory** على الطريقة التي يقيم بها الأشخاص أنفسهم ودور الكفاية الذاتية كأحد المظاهر الأساسية لتقدير الذات (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 68).

ويؤكد أنصار هذا الاتجاه ومنهم **إليس Ellis** أن أساليب التفكير الخاطئة والمعتقدات الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد تأثيراً سلبياً مباشراً، فنسق التفكير إذا كان واقعياً ونظرة الفرد لذاته موضوعية فإن النتائج تكون تقديراً مرتفعاً للذات، أما إذا كان هذا النسق غير عقلاني فيكون الاضطراب الانفعالي هو المتوقع كمصاحب لتقدير الذات المنخفض (هناء شريقي، 2002، ص 93).

ويقول **بوفارد Buffard** أن الكفاية الذاتية هي الإحساس بقدرة الفرد على إنتاج وتنظيم الأحداث في حياته، وأن الكفاية الذاتية المنخفضة تُخفض العلاقة بين الفرد وذويه وتجعل من تقديره لذاته منخفض (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 68).

ويرى **بيك Beck** أن المشكلات النفسية تحدث كنتيجة لاستجابات غير صحيحة على أساس معلومات غير كافية أو غير صائبة، ونتيجة لتمييز غير كافي بين الخيال والواقع، فالتفكير يمكن أن يكون غير واقعي بسبب أنه مشتق من مقدمات خاطئة وهذا ما يؤدي إلى تقدير الذات بصفة سلبية (هناء شريقي، 2002، ص 94).

- وجهة نظر الإنسانيين

تؤكد وجهة النظر الإنسانية على الجوانب الموجبة في الطبيعة البشرية، الأمر الذي أدى بكل من **Maslow** و **Rogers** و **May** و **Kely** وغيرهم من رواد النزعة الإنسانية في علم النفس إلى التركيز على حرية الاختيار والكفاح من أجل الأهداف وذلك لأجل مبتغى أسمى واحد هو تحقيق الذات.

وقد قدم **Maslow** نظريته في الشخصية والمعروفة باسم نظرية تحقيق الذات والتي هي في جوهرها نظرية في الدافعية، والتي تتضمن نموذجا لتنظيم الحاجات الإنسانية وفق التسلسل الآتي:

- **الحاجات الفيزيولوجية:** إن أكثر حاجتنا الأساسية هي فيزيولوجية، وهي تضم الطعام والماء والأوكسجين والراحة، وهي ترتبط مباشرة بالبقاء، ولذلك فإنها أقوى الدوافع التي نملكها وعندما لا يتم إشباعها فإنها تستهلك وتستنفذ حياة الإنسان (محمد عبد الله، 2009، ص 381).

وإذا لم يستطع بعض الأفراد غير المحظوظين من إشباع أي من الحاجات الأساسية يبقى اهتمامهم مقتصرًا على المستوى الأدنى من الترتيب الهرمي، فالشخص الجائع لا يهتم بكتابة الشعر العاطفي أو البحث عن فتاة يعشقها أو الاهتمام بتجنب الأذى والظلم أو شيء آخر سوى تحقيق هدفه وهو الحصول على الطعام (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 435).

- **حاجات الأمن:** عندما يتم إشباع الحاجات الفيزيولوجية للفرد بدرجة مناسبة فإن المستوى التالي من الترتيب الهرمي ينبثق تدريجيا وهو ما يعرف بحاجات الأمن وتضم الحاجة إلى الحماية والأمن والدفاع والنظام والاستقرار والسكن والتخلص من الخوف.

إن سيطرة حاجات الأمن أكثر ما تشاهد في سلوك الأطفال وتظهر عندما يعانون من الأذى أو الخطر أو المرض، وهناك مظهر آخر لحاجات الأطفال إلى الأمن وهو تفضيلهم الروتين المعتاد كحصولهم على الطعام في الوقت المحدد وتسيطر حاجات الأمن في السلوك الشاذ للراشدين والذي يكون غالباً مشابهاً لرغبة الطفل في الأمن، فالراشد الذي يرى العالم عدوانياً ومهدداً فقد يتصرف غالباً وكأنه في حالة طوارئ ويلاحظ هذا جلياً في السلوك الوسواسي القهري (محمد عبد الله، 2009، ص 382).

- **الحاجة إلى الحب والانتماء:** بمجرد إشباع الحاجات الفيزيولوجية وحاجات الأمن، فإن الحاجات إلى الانتماء والحب تبدأ في الظهور ويصبح لدى الفرد رغبة قوية لتكوين علاقات ألفة مع الآخرين ويتنابه شعور مؤلم بدرجة قوية من الإحساس بالوحدة من افتقاد الأصدقاء أو الحبيب أو الزوجة أو الأولاد، ويتكون الحب في رأي **Maslow** من مشاعر عديدة مثل الحنان والتعاطف والشوق والابتهاج وغالباً ما يثار الدافع الجنسي وبشدة، ويتفق **Maslow** مع **Rogers** على أن العجز الشائع لعدم إشباع الحاجة للانتماء والحب في أي مجتمع يعد مسئولا بدرجة كبيرة عما يحدث من تصادم الجماعات فيه (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 437).

ويعتقد **Maslow** وغيره من علماء النفس أمثال **Fromm** أن إشباع دوافع الانتماء والمحبة تعتبر مشكلة رئيسية في المجتمعات الغربية المعاصرة (محمد عبد الله، 2009، ص 382).

- **الحاجة إلى التقدير والاحترام:** في اتفاق مع منظرين آخرين أمثال **Adler** و **إركسون Erikson** و **Fromm** و **Rogers** يعزو **Maslow** الأهمية الجديرة

بالتقدير لحاجتنا إلى الاستعلاء والاحترام، وكل فرد منا يكافح من أجل السيادة والثقة بالنفس وللحصول على التقدير الاهتمام من الآخرين.

ويرى **Maslow** أن الحاجة إلى التقدير والاحترام تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب، ويؤكد على أن التقدير الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجزي الذي لا مبرر له (محمد عبد الرحمان، 1996، ص 438).

ويميز **Maslow** بين نوعين من هذه الحاجات، الحاجة إلى تقدير الذات والحاجة إلى تقدير الآخرين وتضم الأولى الرغبة في الكفاءة والسيطرة والإنجاز والقوة والثقة والاستقلالية والحرية، وعندما يتم إشباعها نشعر بالثقة والقدرة والكفاءة، وإذا لم تشبع تعرض الفرد لحالة إحباط ويشعر بالضعف والنقص والقصور والعجز، وتضم الثانية الرغبة من أجل التعرف والانتباه والمكانة والشهرة أي الحاجة إلى أن نكون محترمين من قبل الآخرين لما نعمله، ونريد الآخرين أن يتعرفوا على قيمتنا وجدارتنا وكفاءتنا (محمد عبد الله، 2009، ص 383).

- **الحاجة إلى تحقيق الذات:** تمثل هذه الحاجة قمة الترتيب الهرمي للحاجات، وتتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الأمثل بما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانات فطرية لتحقيق الذات خصوصيتها، وكل فرد يعمل ما يناسبه وما يستطيع أن يحقق فيه النجاح وعندما يكون الإنسان في سلام مع نفسه فإنه يستطيع أن يكون كما يجب أن يكون أو كما يتمنى.

إن تحقيق الذات هدف لا يمكن بلوغه كاملا من قبل أي شخص، وعدد قليل يبلغونه ، وهذا يصدق على من نجحوا أيضا في إشباع الحاجات الأرقى السابقة في الهرم (محمد عبد الله، 2009، ص 383).

ومهما يكن من أمر **Maslow** فإن تفسيره للسلوك الإنساني بالرجوع إلى الارتباط القائم بين تقدير الذات والأمن، فالشخص الذي يتميز بتقدير عال لذاته وإحساس عال بالأمن يتميز سلوكه بالقدرة على عقد صلات اجتماعية وعلاقات ودية مع الآخرين والاندماج معهم، أما الشخص الذي يتميز بتقدير عال لذاته وإحساس منخفض بالأمن فإن سلوكه يتميز بكراهية واحتقار الآخرين والخوف منهم وقد يستخدم القوة لإيذاء الآخرين والسيطرة عليهم (تحية عبد العال، 2006، ص 134).

أما **Rogers** فيرى أنه يوجد لدى كل البشر حاجة ملحة للشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين وخاصة أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كوالدين، وحسب **Rogers** تتجه النزعة الفطرية للإنسان نحو تنمية كل قدراته وتحسينها بطريقة من شأنها تقدير وتحقيق الذات (فوزي طعيمة، 2007، ص 583).

ومفهوم الذات خاصة مكتسبة، وهو مفهوم متدرج يبدأ من الميلاد، ويتفاوت في الإضطراب خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، ولهذا ذهب **Rogers** إلى أن تقدير الذات تتحقق أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، وبهذا فهو يتفق مع كل من **دافيد David** و **جونسون Johnson** في أن تقدير الذات يجعلهم يتميزون بالحرية في التعبير عن الرغبات الشخصية العامة والنجاح في العمل والاستحسان والكفاءة الشخصية (تحية عبد العال، 2006، ص 135).

هذا وقد لخص **Rogers** نظريته عن الذات في ثلاث قضايا هامة هي:

الأولى تتناول رغبة الفرد في التقدير الاجتماعي، والثانية تعكس وجود رغبة قوية لتقدير الذات موازية للرغبة في التقدير الاجتماعي، والثالثة أنه نتيجة لقوى الرغبات ومطالب التقدير الاجتماعي ينمو لدى

الفرد اتجاه قوامه تقدير الذات وجدارتها، وهكذا فإن شعوره بأنه جدير يساعده على تقوية رغبته في تقدير الذات وقدرته في الحصول على التقدير الاجتماعي (تحية عبد العال، 2006، ص 135).

ويكتسب الفرد شروط التقدير نتيجة للحاجة إلى تقدير الذات التي تعمل على نحو انتقائي وهذه الشروط هي التي تساعد الفرد على تجنب بعض خبرات الذات والسعي وراء بعضها الآخر بناءً على استحقاقها أو عدم استحقاقها لتقدير الذات، في حين ينشأ تقدير سالب للذات كما جاء عند روجرز **Rogers** من ارتباط الذات بعدم استقبال التقدير الإيجابي من الآخرين، فإذا كانت خبرة بعينها من خبرات الذات قد لقيت فقدان التقدير الإيجابي من الآخرين فإن هذه الخبرة تصبح علامة على فقدان التقدير الإيجابي للذات (تحية عبد العال، 2006، ص 136).

كانت هذه وجهات نظر المدارس النفسية لمفهوم تقدير الذات بشكل عام ولتدقيق الفهم يجب التطرق إلى النظريات التي حاولت تفسيره بشكل خاص وهذه النظريات هي ما سيتم تناوله في النقطة الموالية.

2.2 نظريات تقدير الذات

- نظرية روزنبارغ (1965) Rosenberg

تعتبر نظريته المحاولة الأولى التي وضعت لتفسير تقدير الذات، وانبثقت من محاولته معرفة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ولسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي، واهتم روزنبارغ **Rosenberg** بدراسة تقدير الذات لدى فئة المراهقين بصفة خاصة، وبعد ذلك وسع دراسته لتشمل دراسة ديناميات صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة (عبد الحق بركات، 2008، ص 97).

كما اهتم روزنبارغ **Rosenberg** بالدور الذي تلعبه الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً (الحميدي الضيدان، 2003، ص 21).

والمنهج الذي استخدمه روزنبارغ **Rosenberg** هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أولاً أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، حيث اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه (زبيدة أمزيان، 2007، ص 33).

كما طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد اتجاهها نحوها لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها، ولكنه عاد فيما بعد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى، معنى ذلك أن روزنبارغ **Rosenberg** يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ووضع ثلاث تصنيفات للذات وهي:

- الذات الحالية: وهي كما يرى الفرد ذاته.

- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.

- الذات المقدمة: وهي الذات التي يظهر بها أمام الآخرين (الحميدي الضيدان، 2003، ص 22).

- نظرية زيلر (1969) Ziller

لم تنل أعماله شهرة كبيرة مقارنة بالنظريات الأخرى لتقدير الذات ولكن في نفس الوقت تعتبر أكثر تحديدا وأكثر خصوصية.

ويفترض زيلر **Ziller** أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه، لذا ينظر إلى أن تقدير الذات يحدث غالبا في الإطار المرجعي الاجتماعي ، وحسبه تقدير الذات مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من جهة وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، ولذلك فإنه قد افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا ما يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (الحميدي الضيدان، 2003، ص 23).

في حين يعتقد فيلكر **Felker** أن تقدير الفرد لذاته يرتفع عندما يخبر الإحساس بالانتماء وعندما يشعر بالاستحقاق والجدارة وعندما يشعر بأنه مقبول وكفاء، وينمو لديه الإحساس بالانتماء عندما يرى نفسه عضوا في جماعة، لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة (نجية عبد العال، 2006، ص 138).

- نظرية إبشتاين (1973) Epstein

يرى إبشتاين **Epstein** أن مفهوم الفرد عن نفسه يتكون على غير قصد منه أثناء تفاعله مع البيئة، أي صورة الذات لدى الفرد ما هي إلا أداة تصورية لتحقيق أهداف معينة، وهذه الصورة تتكون بطريقة تلقائية وذلك في ضوء ما يتعرض له الفرد طوال حياته من خبرات واقعية هدفها التحقيق الأمثل للتوازن بين اللذة والألم، ويرتبط بهذا الهدف وظيفتان أساسيتان إحداهما تسهيل احتفاظ الفرد بتقديره لذاته

واحترامه لها ورضاه عنها، والثانية تنظيم نواتج الخبرة على نحو يسمح باستفادة الفرد منها (عبد الفتاح دويدار، 1999، ص 327).

ويقول أن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحتها بشكل غير مقصود تبعاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإيجاز (أحمد شفقة، 2008، ص 18).

– نظرية كوبر سميت (1976) Cooper Smith

لقد تمثلت أعماله في دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وذهب إلى اعتبار تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، كما اعتبر أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنه يتضمن عملية تقييم الذات، كما يتضمن ردود الفعل والاستجابات الدفاعية (نحية عبد العال، 2006، ص 36).

وينقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين أولهما التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها وثانيهما التعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي يمكن ملاحظتها خارجياً (عبد الحق بركات، 2008، ص 98).

وميز كوبر سميت Cooper Smith بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم وأمام الآخرين (رشا الناطور، 2008، ص 29).

ويفترض **كوبر سميث Cooper Smith** وجود أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات، وبين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى لتقدير الذات وهي: تقبل الأطفال وتدعيم السلوك الإيجابي واحترام مبادرتهم وحريتهم في التعبير (الحميدي الضيدان، 2003، ص 23).

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي حاولت تفسير تقدير الذات والتي تباينت وجهات النظر فيما بينها، فبينما يرى **روزنبارغ Rosenberg** أن تقدير الذات هو اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها مستخلصا ذلك من دراسته للمراهقين وبناءه لاستبيان يقيس مستوى تقدير الذات والمتكون من عشرة بنود، ذهب **زيلر Ziller** إلى القول بأن تقدير الذات هو البناء الاجتماعي للذات مستندا في ذلك على نظرية المجال في الشخصية وهو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من جهة وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، أما **إبشتاين Epstein** فيرى أن تقدير الذات يتكون عن غير قصد من نتيجة للخبرات التي نمر بها، وكل واحد منا يضع صياغة لذاته اعتمادا على ما يستطيع أن ينجزه، وهو ينشأ عن خبرات التنشئة الاجتماعية ومدى الاستحسان والاستهجان الذي يلقاه الفرد في حياته خاصة من قبل الأشخاص المقربين منه وذوو الأهمية بالنسبة له، أما **كوبر سميث Cooper Smith** فيراه أكثر تعقيدا لأنه يتضمن كل من تقييم الذات وردود الفعل الدفاعية مشيرا إلى هناك قسمين له وهما التعبير الذات والتعبير السلوكي ومبررا في نفس الوقت أهمية الرعاية الوالدية في تطوير تقدير عالي للذات.

إن وجهات النظر هذه لتقدير الذات والتقارب والتباعد الحاصل بينها يدفعنا للتساؤل عن الأسس التي يقوم عليها هذا التقدير للذات أو ما اصطلح على تسميته بالمقومات الأساسية لتقدير الذات، وهذه المقومات هي موضوع المبحث الموالي.

3. المقومات الأساسية لتقدير الذات

إن لتقدير الذات ثلاث مقومات وهي حب الذات والنظرة إلى الذات والثقة بالنفس، والمقدار الجيد لهذه المقومات الثلاث ضروري للحصول على تقدير منسجم للذات.

1.3 حب الذات

وهو العنصر الأكثر أهمية، والتقدير يعني التقييم، ونحن نحب أنفسنا ببساطة من دون شرط أو قيد، ونحب أنفسنا بالرغم من نقائصنا وحدودنا، ونحب أنفسنا بالرغم من فشلنا، ببساطة لأن هناك صوت داخلي يقول لنا أننا جديرين بالحب والاحترام لذواتنا، وهذا يفسر بأننا نقدر أن نقاوم المواقف الصعبة والحرجة، وأن نتجاوز حالات الفشل، وحب الذات لا يمنع المعاناة أو الشك حيال الصعوبات ولكن يحمي من اليأس (André C et Lelord F, 1995 , p 14).

والنقص في تقدير الذات والذي يأخذ منبهه من مرحلة الطفولة يصعب تعويضه في المستقبل ويؤدي ذلك إلى اضطراب في الشخصية ويظهر هذا الاضطراب جليا في الفشل والصراع مع الآخرين، وحب الذات هو القاعدة الأساسية في تقدير الذات، وهو المكون الأكثر عمقا والأكثر حميمية، وليس من السهل أن نميز عند أي شخص ما مدى حبه لذاته إلا من خلال القناع الاجتماعي الذي يرتديه أمام الناس André (C et Lelord F, 1995 , p 15).

2.3 النظرة إلى الذات

إن النظرة التي نحملها عن أنفسنا وتقييمنا لأنفسنا سواء كان لهذا التقييم أساس أم لا بالنسبة للمحاسن أو العيوب هو المقوم الثاني لتقدير الذات، ونحن هنا لا نقصد فقط معرفة الذات، والمهم ليس حقيقة الأشياء وإنما الاعتقاد الذي نكونه عن محاسننا وعيوبنا، وفي هذا الاتجاه تلعب الذاتية دورا هاما، فملاحظتها صعبة وفهمها حرج، ولذلك مثلا الشخص المقعد والذي يكون تقديره لذاته منخفض وهذا ما يتركه في حيرة من أمره أمام مجتمع سوى يرى العيوب التي يظن أنها موجودة فيه (15 p, 1995, André C et Lelord F).

وتعتبر النظرة إلى الذات قوة داخلية تسمح لنا بانتظار الوقت المناسب للنجاح ، وإذا كان لدينا تقدير منخفض لذواتنا مع نظرة محدودة ووجلة للذات يجعلنا هذا نضيع وقتا طويلا قبل أن نجد ضالتنا، والنظرة التي نحملها عن أنفسنا ندين بها لمحيطنا العائلي وبالأخص للمشاريع التي كان أولياؤنا يسطرونها لنا، وفي بعض الحالات يكون الطفل مكلف بطريقة لاشعورية من طرف الوالدين بتحقيق ما عجزوا هم عن تحقيقه في حياتهم وهذا ما يسمى بالطفل المكلف بمهمة، وعندما لا يؤخذ بعين الاعتبار شكوك الطفل ومخاوفه من مشاريع والديه يمكن أن يولد ذلك لديه اختلال كبير في تقدير الذات (16 p, 1995, André C et Lelord F).

وفي حالات أخرى تدفع النظرة المحدودة للذات إلى التبعية للغير بحيث يمكن أن نؤسس علاقات مع الآخرين ولكن نحدد لأنفسنا دور التابع ولا نسير إلا على سبيل مهدها الآخرون، وبذلك يصعب علينا تسيير وإدارة مشاريع شخصية (17 p, 1995, André C et Lelord F).

3.3 الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي المكون الثالث لتقدير الذات، والثقة بالنفس تستند بشكل كبير على أفعالنا وسلوكياتنا، أن تكون واثقا معناه أن تعتقد بأنك قادرا على التصرف بطريقة ملائمة أثناء المواقف الهامة، وعلى العكس من حب الذات وبالأخص النظرة إلى الذات الثقة بالنفس من السهل التعرف عليها إن كانت موجودة أو غير موجودة، ويكفي لذلك مخالطة الشخص بانتظام وملاحظة سلوكياته في المواقف الجديدة وغير المتوقعة، أو عندما تكون هناك مجازفة أو عندما يتغلب على الصعوبات لإبجاز ما تعهد به، وتبدو الثقة بالنفس غير أساسية إذا ما قورنت بحب الذات والنظرة إلى الذات وتظهر كأنها نتاج لهما، من جهة هذا صحيح ولكن يعتبر دورها أساسي في حالة احتياج تقدير الذات للأفعال من أجل المحافظة أو التنمية (André C et Lelord F, 1995, p 18).

وتأتي الثقة بالنفس أساسا من أسلوب التربية التي تلقيناها في البيت وفي المدرسة، والثقة بالنفس لا تعني عدم الإخفاق، ويجب أن نفهم الطفل بأن الإخفاقات يمكن أن تحدث وهي ليست بالأمر الكارثي، كما يجب أن يكافئ الطفل على المحاولة بالرغم من الفشل كما يكافئ على النجاح، بل ونعلمه استقاء العبر من إخفاقاته، والثقة بالنفس تنتقل بالحديث أي تشجيع الطفل على تقبل الإخفاق، والأطفال يعرفون أساسا أن المعتقدات الحقيقية للراشدين أو وجهات نظرهم عنهم تقدر على أفعالهم أقوالهم (p 18 André C et Lelord F, 1995).

كانت هذه المقومات الأساسية لتقدير الذات والتي يعتبر حب الذات المقوم الأساسي فيها يضاف إليه من النظرة إلى الذات والتي من خلالها نحدد مكانتنا بين الآخرين لتأتي الثقة بالنفس لتدعم ما سبق فهي تساعد على تجاوز الصعاب والتخطيط للمستقبل دون الخوف من المجهول، وحقيقة أن الثقة الناقصة

بالنفس تمثل عائقا ولكن هذا العائق يمكن تذليله، واستعادة الثقة بالنفس يرفع من مستوى تقدير الذات وبهذا المعنى فإن لتقدير الذات مستويات، وهذه المستويات هي فحوى المبحث الموالي.

4. مستويات تقدير الذات

يرى الكثير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية أن التقدير الجيد للذات يسمح للشخص بأن يكون أكثر تكيفا، وتتفق وجهة النظر هذه مع ما ذهب إليه **Berden** والذي يرى أن تقدير الذات العالي للفرد يعطيه شعورا بالأمان ويجعله أكثر قدرة على مواجهة الأحداث وحل المشاكل، هذا ويرى **Boesh** بأن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله المختلفة (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 88).

وميز **Cooper Smith** كوبر سميث ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي المرتفع والمتوسط والمنخفض أما **Rosenberg** فيرى أن هناك مستويين فقط هما المستوى المنخفض والمستوى المرتفع.

1.4 المستوى المرتفع لتقدير الذات

إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للوصول إلى التوافق وبذلك يستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة كما يمكنه تقدير الذات المرتفع من مواجهة الفشل في الحب والعمل دون أن يشعر بالحزن والانهيار لمدة طويلة.

ويعرف **Mutin** موتان تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد عن نفسه إذ يشعر بأنه إنسان ناجح وجدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته وبإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي تعترضه بل يواجهها بكل إرادة وبافتراض النجاح فيها (زبيدة أمزيان، 2007، ص 35).

وحسب **كوبر سميث Cooper Smith** فإن الأشخاص ذوي التقدير العالي للذات يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين، كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع شخصياتهم، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد، وهم أميل إلى الثقة بأحكامهم وأقل تعرضا للقلق، وهم أكثر ميلا لتحمل الإيجابية في المناقشات الجماعية وأقل حساسية للنقد (زبيدة أمزيان، 2007، ص 35).

كما يوضح **بارنز Burns** أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون أقل عرضة للضغط النفسي، كما أنهم قادرون على صد المشاعر السلبية الداخلية و لديهم تاريخ سابق في التعامل مع الضغوط البيئية (الحمدي الضيدان، 2003، ص 32).

في حين نجد أن كل من **كورمان Korman** و **كوهر Koher** يرون أن الشخص صاحب التقدير المرتفع للذات يميل أكثر إلى ممارسة السلطة الاجتماعية، ولا تصادفه مشاكل في اختيار المهام التي تعود عليه بحظوظ أوفر للنجاح، بالإضافة إلى هذا فهولا يظهر تبعية للآخرين إذ لديه قدرة جيدة على إيجاد حلول لمشاكله (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 89).

كما توصل **معتز عبد الله** إلى أن أفراد هذا المستوى من تقدير الذات يتميزون بأنهم أكثر ميلا لتحمل الأدوار الاجتماعية وأقل ميلا للتشدد ويحصلون على درجات عالية على مقاييس القدرات الإبداعية،

كما وجد فلايشمان **Fleishman** أنهم يستعملون إستراتيجيات المقاومة المتمركزة حول المشكل أثناء تعرضهم لمواقف ضاغطة (هناك شريفني، 2002، ص 92).

أما أوندري **André** ولورد **Lelord** فميزان بين نوعين من تقدير الذات المرتفع : تقدير الذات المرتفع والثابت وتقدير الذات المرتفع وغير الثابت.

- **تقدير الذات المرتفع والثابت:** وفيه يكون تأثير الظروف الخارجية قليل، وصاحبه لا يبذل جهدا كبيرا في الدفاع عنه أو تطوير صورته الذاتية، فمثلا أثناء اجتماع في العمل يطلب من كل واحد من المشتركين أن يشرح للآخرين نشاطه وأن يقترح عليهم أفكارا لتسهيل العمل الجماعي، فصاحب تقدير الذات المرتفع والثابت يثق في رأيه وهو يشرحه وإن عارضه أحد يستمع بدون أن يتضايق ويبحث على أن يقنعه لا على أن يشككه في رأيه (André C, Lelord F, 1995, p 65).

- **تقدير الذات المرتفع وغير الثابت:** أصحاب هذا النوع من تقدير الذات المرتفع إذا وضعوا ظروف تنافسية أو تشككية يتصرفون بحزم مع الانتقادات والإخفاق الذي يعتبرونه تهديدا لهم ويبدوون بالتبجح وعرض نجاحاتهم وميزاتهم الشخصية بطريقة مبالغ فيها، وإذا رجعنا إلى المثال السابق عند اجتماع العمل فالشخص ذو تقدير الذات المرتفع وغير الثابت يحاول أن يظهر أنه في يومه ويتجه نحو احتكار الكلام وفي حالة اعتراض تنتابه الحساسية بشدة ويحاول التغلب على المعارضة بتوجيه النقد إليه أو مداعبته بعدوانية (André C et Lelord F, 1995, p 64).

2.4 المستوى المنخفض لتقدير الذات

المستوى المنخفض لتقدير الذات له عدة تسميات ومنها: التقدير السلبي للذات، التقدير المنخفض للذات، والشخص الذي لديه تقدير متدني للذات يمكن تسميته بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون بائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشكلاته ويعتقد بأن محاولاته ستبوء بالفشل وأنه ليس في استطاعته إلا إجادة القليل من الأعمال، وعلى إثر ذلك فهو دائما ما يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده، ويتجاهل ما يكون عكس ذلك (زبيدة أمزيان، 2007، ص 36).

ولقد كان فروم **Fromm** من الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أن الإحساس ببغض الذات لا ينفصل عن الإحساس ببغض الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب (إبراهيم بلكيلاني، 2002، ص 90).

وحسب سيلينغمان **Seleingman** ووانير **weiner** فإن الفرد ذو تقدير الذات المنخفض يميل إلى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا، حيث ينسب هذا الفشل إلى أسباب داخلية ثابتة تؤدي به إلى لوم الذات، وهذا ما يجعله يعمم فشله على المواقف الموائية (هناء شريف، 2002، ص 90).

ويرى فاركاش **Farkach** أن الأفراد الذين يتميزون بتقدير منخفض للذات يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل تحكما في أمورهم الشخصية، أي أنه من الممكن التأثير عليهم بسهولة لأنهم قليلا ما يبدون آرائهم، هذا من ناحية، ومن الناحية العاطفية يتعذر عليهم إقامة علاقات جيدة مع الآخرين (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 90).

في حين وجد كل من روزنبارغ **Rosenberg** وشوتز **Shutz** أن الأشخاص ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون البقاء بعيدا عن النشاطات الجماعية أو نادرا ما يتواجدون على رأس الجماعة كما يفضلون أن يكونوا خاضعين ويتميزون بفرط الحساسية ونقص الثقة في الآخرين ويفضلون الوحدة، ويضيف روزنبارغ **Rosenberg** أن التقدير المنخفض للذات مرتبط بمظاهر اكتئابية وأعراض القلق (إبراهيم بلكيلاني، 2008، ص 90).

وكما في تقدير الذات المرتفع يميز كل من أوندري **André** ولورورد **Lelord** بين نوعين من تقدير الذات المنخفض: المنخفض الثابت والمنخفض غير الثابت.

- **تقدير الذات المنخفض والثابت:** هذا النوع لا يتغير مع الأحداث الخارجية وحتى المشجعة منها الشخص يبذل جهدا قليلا لتنمية نفسه وتحسين صورته وتقديره لذاته التي يتقبلها وفي مثال اجتماع العمل الذي ذكر في تقدير الذات المرتفع يمكن لهذا الشخص ألا يظهر تماما، ولذلك يجب أن يطلب منه حتى يتكلم وإن حدث وفعل فإنه سوف ينضم إلى المقترحات التي سبق سردها، وإذا ألحنا عليه للتعبير يكون لدينا إحساس سريع بأننا وضعناه في ورطة (André C et Lelord F, 1995, p 68).

- **تقدير الذات المنخفض وغير الثابت:** على العموم هذا النوع من تقدير الذات حساس ويتفاعل مع الأحداث الخارجية بالإيجاب أو السلب، ففي حالة النجاح والرضا يرتفع تقدير الذات عن العادة، ولكن يرجع إلى الانخفاض بعد مدة قصيرة خاصة عندما تظهر الصعوبات، الأشخاص الذين لديهم هذا النوع من تقدير الذات يبذلون جهودا حتى يحسنون صورتهم الذاتية وصورتهم أمام الآخرين وفي نفس المثال السابق عند اجتماع العمل فنحن أمام شخص لا نسمعه كثيرا ويظهر على أنه متواضع وعندما

يقدم اقتراحات فإنه يفعل ذلك بحذر ويتقرب ردة فعل الآخرين إذا كانت مخالفة يغير رأيه بسرعة ولا يتوجه إلى الاعتراض بشدة عن وجهة النظر المعاكسة وإذا أحس بقبول رأيه فإنه يرتاح ويشرح وجهة رأيه بطريقة جيدة (André C et Lelord F,1995, p 68).

ومن أهم أعراض تقدير الذات المنخفض ما يلي:

- **الخوف من الفشل:** يكون الشخص خائفا من تجربة أمور جديدة وذلك تفاديا للسخرية، فما يعتبره هؤلاء إخفاقا يعتبره الذين يتمتعون بصحة نفسية مجرد أخطاء بل إنهم ينظرون للأخطاء كمنطلق للنجاح.

- **السعي لإرضاء الآخرين:** حينما يكون الشخص دائم الإرضاء للآخرين فهنا يكون تقديره لذاته مرهون بمقدار ما يفعله للآخرين من أجل إرضائهم، وربما يعتقد أنه عن طريق إشباع حاجات الغير يمكنه الحصول على حبهم وتقديرهم.

- **الخجل:** يميل ذوو التقدير المنخفض للذات إلى جعل مسافة بينهم وبين الآخرين ولهذا فهم لا يشاركون في أي نشاط إلا إذا بدا لهم الوضع آمنا.

- **عدم الاستقلالية:** إن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يجدون صعوبة في الانفصال عن آبائهم كما يجدون صعوبة في الالتحاق بالمدرسة والعمل وحتى الزواج.

- **النقد اللاذع:** إن فئة الناس التي لا تشعر بالثقة تميل إلى انتقاد الناس على نحو مستمر وهذا لشعورهم بالتهديد من جانب الغير وهي محاولة لإسقاط ضعفه وفشله على الآخرين.

- **الشعور بالذنب: عند ماسلو Maslow** يعتبر هذا الشعور أهم عرض على وجود خلل في الشخصية نتيجة عدم إشباع الحاجات، وهو يحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة ويلوم نفسه بطريقة قاسية (زبيدة أمزيان، 2007، ص ص 37-38).

ومما سبق سرده يتبين ما لتقدير الذات من أهمية بالغة في حياة الفرد فإذا كان تقديره لذاته مرتفع كان ذلك طريقه إلى التمتع بحياة هنيئة وبصحة نفسية، أما إذا كان تقديره لذاته منخفض كان ذلك منغصا لحياته ويصبح فريسة سهلة للاضطرابات النفسية، وبهذا المعنى فإن هناك عوامل تؤثر في رفع مستوى تقدير الذات أو خفضه، وهذه العوامل هي أساس المبحث الموالي.

5. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

يمكن تقسيم العوامل المؤثرة في تقدير الذات إلى عوامل ذاتية والتي تشتمل على صورة الجسم والنضج الجنسي ومعدل النضج ومتغير الجنس، والعوامل الاجتماعية والمتمثلة في البيئة الأسرية والبيئة المدرسية والبيئة الاجتماعية.

1.5 العوامل الذاتية

- **صورة الجسم:** تتبلور فكرة الفرد عن جسمه في مرحلة المراهقة، حيث يعطي تقييما خاصا لجسمه، بحيث يكون قد نضج إلى حد بعيد وأصبح شاعرا بقوته، وتلعب الصورة الجسمية مكانة هامة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، حيث تشكل صورته الجسمية جزءا هاما من مفهومه المتكامل عن ذاته (رشا الناطور، 2008، ص 23).

إن الصفات الجسمية الخارجية مثل لون العينين والطول وتناسق الجسد أمور لها قيمة جمالية، والشخص الذي لا تتناسب أوصافه مع المعايير الثقافية قد يشعر بالنقص، وقد يسعى للوصول إلى أهداف معينة وذلك على سبيل التعويض، ويستمد الفرد من الثقافة السائدة معلوماته حول النموذج الجيد للجسم ويقارن تلك المعلومات بما هو عليه، وينعكس ذلك بمدى رضاه عن صفاته الجسمية، والمظهر الجسيمي لديه تأثير كبير على تقدير الذات ويجعلنا نقدر أنفسنا أو نبخسها.

- النضج الجنسي: توجد علاقة وثيقة بين تقدير الذات والنضج الجنسي، فالشعور بالذكورة لدى الأطفال الذكور والناجمة عن النضج الجنسي تكون ذات أهمية بالغة بالنسبة للمراهقين حيث أنها توفر لهم الاطمئنان على رجولتهم ويشعرهم ذلك بالثقة، أما تأخر النضج الجنسي فيؤدي إلى مشاعر النقص (رشا الناطور، 2008، ص 23).

- معدل النضج: غالبا ما يقترن النضج المبكر بتقدير إيجابي للذات، حيث أن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية وسياسية تعطي للفرد مكانة وتقديرا جيدا لذاته، ويمكن النضج المبكر من تحمل مسؤوليات تترك لديه صورة إيجابية عن الذات، أما المتأخر في النضج فيعاني من ضغوط نفسية، فالمتأخر في النضج الجسدي مثلا يرى وكأنه أصغر من سنه وبذلك يطور صورة سلبية عن الذات، إن المتأخر في النضج يشعر بفقدان القدرة على المنافسة وحتى بعد وصوله المستوى الطبيعي من النضج فإن آثار التأخر تبقى لديه لوقت طويل من حياته (رشا الناطور، 2008، ص 24).

- **متغير الجنس:** اهتم العديد من الباحثين بدراسة تأثير عامل الجنس على تقدير الذات وبرزت نتائج متباينة في هذا المجال، فبينما توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين خلصت أخرى إلى عدم وجودها، ومن بين هذه الدراسات ما يلي:

- دراسة **أنجل (1959) Anjel** وكانت هذه الدراسة عن ثبات تقدير الذات في المراهقة وعلاقته بمتغير الجنس، وأجريت هذه الدراسة على عينة تكونت من 104 مراهقا و168 مراهقة تراوحت أعمارهم بين 13 و15 سنة للبنين و15 و17 سنة للبنات إذ توصل الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور (هناء شريقي، 2002، ص 97).

- أما دراسة **ماكوبي (1975) Maccoby** فتناولت الفروق بين الجنسين في تقدير الذات فخلصت أن تقدير الذات يتساوى بين الجنسين حتى مرحلة الطفولة المتأخرة، وفي مرحلة المراهقة تبقى الفروق غير دالة ثم تختلف الدراسات في دلالة تقدير الذات لصالح البنين أو البنات في مرحلة الرشد (هناء شريقي، 2002، ص 96).

- أما نتائج الأبحاث التي قام بها **ستيلسون (1984) Stilson** فتوصلت إلى وجود اختلافات في تقدير الذات لصالح الإناث حيث كانت نتائج الطالبات في اختبار تقدير الذات أعلى من درجة الذكور (هناء شريقي، 2002، ص 97).

- ووجد **مياموتو (2000) Myamoto** في دراسة حول اختلاف تقدير الذات في أواسط المراهقين بتطبيق اختبار **روزنبارغ Rosenberg** إلى أن المراهقين الذكور أبدوا تقديرا للذات أعلى من المراهقات (هناء شريقي، 2002، ص 97).

- **مستوى الطموح:** إن فكرة الفرد عن نفسه تؤثر في مستوى طموحه، حيث أن مستوى طموح الفرد يتأثر بتقديره لذاته، ولكن يحدث أن يضع المراهقون خاصة أهدافا أعلى من قدراتهم وهنا يحدث التعارض بين أهدافهم وإنجازاتهم وفي حالة فشلهم تضعف ثقتهم بأنفسهم ويؤدي ذلك إلى تقدير منخفض للذات (رشا الناطور، 2008، ص 24).

2.5 العوامل الاجتماعية

تتمثل العوامل الاجتماعية في جملة المواقف التي يكونها الأفراد المحيطين تجاه الفرد، وطبيعة المعاملة التي يتلقاها من قبلهم وتقديرهم لشخصيته إذ يلتمس في تقييمهم تقديره لذاته، وتتلخص العوامل الاجتماعية: في البيئة الأسرية والبيئة المدرسية والبيئة الاجتماعية.

- **البيئة الأسرية:** يعتقد معظم الباحثين أن نوعية العلاقة بين الوالدين والأبناء لها صلة قوية بتقدير الأطفال لذواتهم، وهذه البيئة آثار حاسمة على مجمل شخصية الفرد، فعندما تلبى الأسرة متطلبات النمو لدى الطفل يغلب في الأخير أن يكون المرء متزن الشخصية أما عندما تعجز عن تلبية حاجاته وتواجهه بالقمع فإن ذلك سوف يؤثر على مفهومه لذاته وتقديره لها (عبد الحق بركات ، 2008، ص 96).

فالتنشئة الأسرية لا تخلو مسؤوليتها في تشكيل تقدير الذات لدى أفرادها بما تظهره من اتجاهات نحوهم وبما توفره لهم من إشباع للحاجات النفسية الأساسية، وهي المسئولة عن إشعارهم بأنهم مقبولون من طرف الآخرين وبأنهم مرغوب فيهم حتى يستطيعون تقبل وتقدير ذواتهم، ومن هذا يتبين أن والدي الأطفال ذوو التقدير المرتفع للذات يشجعون السلوك المستقل والاعتماد على النفس ويشجعونهم على

إبداء الرأي ضمن حدود معقولة، أما والدا الأطفال ذوو التقدير المنخفض للذات فلا يقدرُونَ آبائهم التقدير المناسب ويجدون من حريتهم.

كما أن دراسة **كوبر سميث (1967) Cooper Smith** بينت وجود علاقة إيجابية بين تقدير

الفرد لذاته وبين إدراكه لتقبل والديه ورعايتهما وحبهما له، وبجهود مماثلة توصل **سيمونس Simons**

وروبرتسون **Rebertson** إلى أن تأثير إهمال الآباء للأبناء سلبى على تقدير الذات، وأن لطريقة

تفكير الوالدين ونظرتهم لأنفسهما الأثر الواضح على نظرة الأبناء لأنفسهم، فالوالدين ذوي تقدير

الذات المنخفض تكون اهتماماتهم نحو آبائهم أقل، فهم لا يستطيعون اتخاذ القرارات ومن ثم يؤثر ذلك

على الأبناء فينخفض مستوى تقديرهم لذواتهم (هناء شريفى، 2002، ص 98).

كما دلت نتائج دراسة **إبراهيم العظماوي (1988)** أن غياب أحد الوالدين عن البيت يعد من

العوامل المؤثرة في بناء وصقل معالم شخصية الطفل، فالأبوان يمثلان قطبين أساسيين في عملية التكوين

النفسي للطفل والمراهق، وغياب أحد هذين القطبين يؤثر بشكل أو بآخر على التطور النفسي والسلوكي

للطفل مؤدياً إلى خلل في نمو قدراته العقلية وكفاءته الاجتماعية ويرجع ذلك بالسلب على تقديره لذاته

(هناء شريفى، 2002، ص 99).

- **البيئة المدرسية:** إن المعلمون والرفقاء هم من بين الأشخاص ذوي الأهمية بالنسبة للتلميذ، وعندما

يدخل الطفل إلى المدرسة فإن عوامل جديدة تدخل في تقييمه لذاته و قد يضطر إلى تعديله، حيث أن

تقييم رفقاته ومعلميه يختلف عن تقييم والديه وحيث أن كثيراً من الطرق التي كان يعامل بها والأمور التي

يقوم سلوكه وفقاً لها قد لا تجد مكاناً لها في المدرسة (هناء شريفى، 2002، ص 22).

وللمدرسة دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي وللعلاقة بين المعلم والتلميذ تأثيرا هاما على مستوى تقدير الطفل لذاته (رشا الناظر، 2008، ص 14).

وقد وجد لورانس **Lawrance** أن درجات الأطفال على مقياس تقدير الذات ترتبط ارتباطا دالا بدرجات الأطفال في التقدم في القراءة، وقد بين **محمد المطوع (1995)** أن الرغبة في تحقيق تقييم إيجابي للذات والاحتفاظ به لأطول فترة ممكنة يؤثر على مستوى دافعية الإنجاز والنجاح، بالإضافة إلى أن حالة السرور المتوقعة من النجاح أو الإحباط والفشل تزعزع ثقة الفرد بنفسه والتي تعتبر عماد تقدير الذات (الحميدي الضيدان، 2003، ص 31).

ويرى علماء النفس أن هناك علاقة قوية بين التحصيل المدرسي وتقدير الذات، فالنجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير إيجابي للذات، وفي أن يسلك الطفل طرقا تؤدي به إلى المزيد من النجاح، أما التلاميذ الذين يكون إنجازهم المدرسي سيئا فيشعرون بالنقص، وتكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الذات، وفي نفس الوقت هناك دلائل قوية على أن الفكرة الجيدة للفرد عن قدراته ضرورية للنجاح المدرسي، وهناك مؤشر على تكرار الحصول على النتائج المنخفضة خاصة في بداية الحياة المدرسية يؤدي إلى إحساس عميق بالفشل وبشعور يضعف الكفاءة الذاتية (رشا الناظر، 2008، ص 23).

فالتوافق والنجاح في المدرسة يؤدي إلى زيادة تقدير التلميذ لذاته في حين يؤدي الفشل فيها إلى فقد الفرد للثقة في نفسه أولا ثم في الآخرين بعد ذلك وهذا ما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات لديه.

- البيئة الاجتماعية: ليست الأسرة والمدرسة والوحيدين المسؤولين عن تكوين تقدير الذات الإيجابي لدى الأفراد، ولكن القيم الاجتماعية تؤثر عليهم بطريقة أو بأخرى إلى جانب المقارنات الاجتماعية وكذا

لعب الأدوار الاجتماعية، وفي هذا المضمار وتقديره له توصل كل من **Harter** و**روتتر**

Rotter و**Sadler** إلى أن التجارب الاجتماعية المحيطة بالمراهق تؤثر على تكيفه، وذلك

من خلال الأثر الذي تتركه على تقديره لذاته، فالتجارب الإيجابية تؤدي إلى تقدير مرتفع للذات وبالتالي

تكيف حسن أما السلبية منها فتؤدي إلى سلوكيات غير تكيفية وتقدير منخفض للذات (هناء شريقي،

2002، ص 99).

كما يؤثر الدور الاجتماعي في تقدير الذات، حيث تنمو صورة الفرد عن ذاته خلال التفاعل

الاجتماعي، وذلك أثناء وضعه في سلسلة من الأدوار وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي

يعيش فيه، فإنه عادة يوضع في أنماط من الأدوار المختلفة منذ طفولته وأثناء لعبه لهذه الأدوار فإنه يتعلم

أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة (هناء شريقي، 2002، ص 101).

وتلعب المقارنة دوراً مؤثراً في تقدير الذات لدى الفرد إذا ما قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل قيمة منه

فيزيد ذلك من قيمته، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى منه شأنًا فيقل ذلك من شأنه.

والنقص في الموارد المالية يؤثر على تقدير الذات وذلك لانعكاساته النفسية والسلوكية داخل النظام

العائلي، وتؤكد دراسة **زكرمان (1980) Zuckerman** فكرة أن تقدير الذات يرتبط بالوضع

الاجتماعي والاقتصادي، ويؤثر على الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه (هناء شريقي، 2002، ص 100).

كما يذكر هلمس (1981) Helms أن الأفراد الذين ينحدرون من عائلات ذات مستوى اقتصادي واجتماعي المرتفع يقدرون أنفسهم تقديرا مرتفعا من حيث الاحترام والتربية، أما الأفراد الذين ينحدرون من عائلات ذات المستوى الاقتصادي واجتماعي المنخفض فإنهم يقدرون أنفسهم تقديرا منخفضا من حيث احترامهم لذواتهم (هناء شريقي، 2002، ص 100).

كما توصلت دراسة مياموتو (2000) Myamoto إلى أن الوضعية الاجتماعية والاقتصادية للمراهق المتمثلة في العامل الثقافي والاجتماعي والمادي ترتبط إيجابيا بتقدير الذات، حيث تعتبر الوضعية الاجتماعية والاقتصادية كمحدد لتقدير الذات يتماشى مع ارتفاع الوعي بالفوارق الاجتماعية والطبقية لدى المراهق، فعندئذ تمثل الوضعية الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة عائقا لمشاركة المراهق في النشاطات الخارجية، وهذا ما يحول دون تنمية وتطوير كفاءاته الفردية وبالتالي تؤدي إلى تقييمات سلبية للذات (هناء شريقي، 2002، ص 100).

وعلى العموم هناك تداخل بين العوامل الذاتية والعوامل الاجتماعية في تأثيرهما على تقدير الذات، فإذا تضافرت الظروف الإيجابية سواء كانت ذاتية أو اجتماعية أدى ذلك إلى الرفع من مستوى تقدير الذات أما إذا كانت الظروف عكس ذلك أدى ذلك إلى تقدير منخفض للذات لدى الفرد والذي يجب التصدي له بمجموعة من الاستراتيجيات للرفع من مستوى تقدير الذات، وهذه الاستراتيجيات هي صلب موضوع المبحث الموالي.

6. استراتيجيات تنمية تقدير الذات

يعتقد الكثير من الناس خطأً أن تقدير الذات لا يمكن تنميته أو تطويره خاصة في سن الرشد اعتقاداً منهم أن تقدير الذات ينظم إلى مجموعة السمات النفسية التي تعطى مرة واحدة، وفي الحقيقة تقدير الذات ليس كذلك، ففي مجرى حياتنا تحدث عدة تغيرات ومن الأكيد أنه إذا كان لديك تقدير مرتفع للذات يمكنك المحافظة عليه وتوجد نسبة قليلة في أن ينخفض تقديرك لذاتك، ولكن العكس ممكن أي يمكن الرفع من مستوى تقدير الذات إذا كان منخفضاً.

إن كل إنسان لديه نزعة فطرية للمحافظة على تقديره لذاته بالرغم من الاهتزازات المرتبطة بالحياة اليومية، ولكن تقدير الذات يمكن أن يتغير خاصة أثناء الأحداث المهمة في الحياة، أو في حالة اتخاذ قرارات شخصية من أجل تعديله والتي ينتج عنها كذلك أحداث في الحياة، ويروي الكاتب الإنجليزي **William Boyd** وليام بويد لما كان يحس بأنه عبوس ومستسلم كان يحاول التصرف وبذل الجهود وفي ذلك يقول: " كنت أجتهد لأجدد تفاؤلي الفطري، أحاول أن أجدد في ذاتي الإحساس بقيمتي إذ بدون تقدير الذات لا يمكن إنجاز أي شيء " (André C et Lelord F ,1995 , p 232).

لتعديل تقدير الذات ينصح ببذل الجهود في ثلاث مجالات أساسية، كل مجال منها يتكون من ثلاثة أبعاد خاصة والمسماة بالمفاتيح، يجب الحرص على التوازن بين هذه المجالات الثلاثة، وما هو ملاحظ أن الأشخاص يبذلون جهودات في مجال دون غيره وهذا ما يقودهم إلى الإفراط في الاستبطان مثلاً (مثل اللهث وراء تربصات التنمية البشرية) أو الإفراط في العلاقات الاجتماعية (مثل الجري وراء بناء علاقات اجتماعية) أو أكثر من ذلك التطوع في العمل (مثل الأشخاص المهووسون بعملهم) طبعاً لا توجد

وصفة سحرية وعجيبة لتعديل تقدير الذات بسرعة، والخطوة الأولى أو المجال الأول مهم جدا وهو تغيير تقريرنا عن ذاتنا (André C et Lelord F ,1995 , p 233).

1.6 تغيير التقرير عن الذات

- **معرفة الذات:** أعرف نفسك، هذا ما أكد عليه سقراط دائما وهو المبدأ الأول في تقدير الذات، ويتضمن كذلك النظرة التي يحملها الإنسان عن نفسه والطريقة التي يظهر بها أمام الآخرين ولكن يجب الحذر فنحن هنا لا نتحدث عن الإفراط في الاستبطان ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار حدودنا وقدراتنا (André C et Lelord F ,1995 , p 233).

وهناك أداة للتفكير في الذات مستخدمة في العلاج النفسي تسمى نافذة **جوهري Johari** يمكن أن تكون أداة ذات فائدة في معرفة الذات وتفترض هذه النافذة وجود أربعة ميادين لمعرفة الذات:

- الميدان العام: وهو كل ما تعرفه عن نفسك وعن محيطك، مثلا يقال عني أنني شخص وفي وأخدم غيري، هذا صحيح وأوافق عليه.

- الميدان الأعمى: ويعني ما يعرفه الآخرون عنك دون أن تعلم بذلك، مثلا يمكن أن يقال عنها: هي فتاة ذكية لكن سريعة التأثر في نفس الوقت، في حين هي ترى نفسها محبوبة وليست ذكية جدا.

- الميدان المخبأ: وهو ما تعرفه عن نفسك ويجهله الآخرون مثلا "أنا شخص غيور جدا ولا أثق في نفسي وراء مظهري كشخص هادئ، وأحاول إظهار ذلك بلباقة".

- الميدان غير المعروف: هو كل ما لا يعرفه الشخص عن نفسه ولا حتى غيره والذي يظهر في بعض المواقف مثلا "لم أكن أعرف أنني أهل لأن أكون قائدا" (André C et Lelord F ,1995 p,234).

جدول رقم 01: يبين نافذة جوهري لمعرفة الذات (André C et Lelord F ,1995 , p 234).

ما هو غير معروف عن الذات	ما هو معروف عن الذات	
الميدان الأعمى	الميدان العام	ما هو معروف لدى الآخرين
الميدان غير المعروف	الميدان المخبيئ	ما هو غير معروف لدى الآخرين

يعتبر أن كل ما يرفع من المجال العام يحسن من تقدير الذات لذلك يجب:

- تحويل المجال الأعمى إلى مجال عام: في حين من الضروري الاستماع إلى الآخرين تلقائياً والتماس الآراء منهم حتى في حالة النقد، ومن المفيد شكر الأشخاص على ذلك مثلاً: "حسن ما تقوله لي ليس لطيفاً ولكن أشكرك لصراحتك، ومهم بالنسبة لي أنك نبهتني".

- تحويل المجال المخبيئ إلى المجال العام: والأداة الأساسية هنا هي إفشاء الذات، والذي يتضمن عدم التردد في التعبير عن الرأي وعن الانفعالات والأحاسيس حتى وإن كنا غير متأكدين أنها تتواءم مع المتحدثين معهم أو حتى إن كانت لا تفرحهم مثلاً: "يجب أن أقول لك أنني لا أفكر بنفس طريقتك"، وفائدة أخرى من هذا الموقف أنه يمكننا من التصدي لما نفكر فيه وما نحس به تجاه أفعالنا، وكثيراً ما يساعدنا على تصحيح بعض الأخطاء، والأکید أن إفشاء الذات يجب أن يطبق بحذر، فالحياة الاجتماعية تصبح مستحيلة دون بعض التكتيم.

- تحويل المجال غير المعروف إلى مجال عام: وهو كل الفائدة، أن تضع نفسك في مواقف غير مألوفة وذلك بغية اكتساب تجارب جديدة (André C et Lelord F ,1995 p 235).

- **تقبل الذات:** معرفة الذات ليست إلا المرحلة الأولى فماذا نفعل بالعيوب والحدود التي تعرفنا عليها؟ على عكس ما نفكر فيه عادة ليس من الضروري أن تكون خاليا تماما من العيوب حتى يكون لديك تقدير حسن لذاتك، في حين الأهم أن تكون قادرا على الاضطلاع بها وتغييرها دون الشعور بالخزي من هذه العيوب، ولذلك اتجه الأخصائيون النفسانيون إلى دراسة الشعور بالذنب وتركوا الخزي الذي يعتبر تيارا مربكا تجاه ما نحن عليه إلى الفلاسفة والوعاظ لأن الشعور بالخزي يرتبط بشكل محدود جدا بمشاكل تقدير الذات (André C et Lelord F ,1995, p 235).

والخزي هو الذي يحول العيب إلى عقدة، فمثلا إذا كنت لا تعرف الرقص ودعيت إلى سهرة سوف يكون لديك خياران: إما أن تشعر بالخجل ولا تقرب به وتتحجج بأي ذريعة وبذلك سوف ينتابك إحساس بعدم الأمان والشخص الذي دعاك ربما يخيب أمله فيك وبذلك لا تتعلم الرقص أو تعترف صراحة بأنك لا تعرف الرقص وبذلك كل الأمور تنقلب لصالحك وتحس بالطمأنينة ومحدثك يتفهمك وربما يقترح عليك المساعدة لتعلم الرقص (André C et Lelord F ,1995, p 236).

وتصادف هذه المشاكل كثيرا أثناء العلاج النفسي مثلا لدى الأشخاص الخجولين الذين يخافون من احمرار الوجه، لأن ذلك مرتبط عندهم بالخزي " أنه مشير للسخرية أن أكون هكذا " وتحسن هؤلاء الأشخاص يكون مستحيلا مثل المصاب باضطراب الوسواس القهري " يجب أن أحبأه " لأنهم ينغلقون على أنفسهم، وأحد أهداف العلاج هو دفعهم للتحدث عن ذلك بطريقة عفوية، وأحسن حليفين للخزي هما الصمت والعزلة وما إن يقرر العميل الحديث عن ذلك إلى شخص ما يختاره يكون قد فعل

الأهم، وهذا ما أقر به الكاتب الهندي الشهير نايبول Naipaul في مقابلة: " أعرف أنه في الدقيقة التي نتقبل فيها خزيننا فإنه سوف يختفي " (André C et Lelord F ,1995, p 236).

- **النزاهة تجاه الذات:** قد نلجأ في بعض الأحيان إلى الكذب على أنفسنا بغرض الحماية على الأقل في المدى القصير للمحافظة على تقديرنا لذواتنا، فمثلا إذا كنت في سيارة وكان السائق يقود بسرعة وأحسست بالخوف ولكن لم تملك الجرأة لتقول له ذلك والسائق يحس بخوفك ويقول لك "أتمنى ألا تكون خائفا" بماذا تجيب؟ ومثال آخر إذا كنت تنتظر مسابقة توظيف وعلمت بعد ذلك بأنك لم تحصل على المنصب الذي كنت تطمح إليه واقترب منك أحد زملائك وسألك "لم يخب أملك كثيرا" بماذا تجيب؟ في المثالين السابقين تكون لديك محاولة لإنكار انفعالاتك بحجة المحافظة على تقدير الذات، فعدم الاعتراف بالخوف (المثال الأول) وبأنك حزين (المثال الثاني) يجعل ذلك يدخل ضمن المواقف الاجتماعية ولكن خلق هذه الموافقة يوجد دائما مشاكل في تقدير الذات (p 237, André C et Lelord F ,1995).

يمكن أن نلاحظ نوعين من استجابة الإنكار تجاه المواقف المهددة لتقدير الذات أولها الدفاع الشخصي كأن يقول الشخص "مطلقا" وثانيهما الرضوخ كأن يقول "هي هكذا"، في حالة الدفاع الشخصي يكون لدى الفرد نزعة تلقائية إلى إنكار حالته الانفعالية، وفي حالة الرضوخ للموقف يعتبر نوع من الكذب على الذات، ويمر من رفض التورط إلى رفض التصرف، وبعض العملاء يتصرفون بطريقة تلقائية أثناء الفحص ليرتكوا المعالج يكتشف مشاكلهم من خلال تضايقهم دون الحديث عن المشكلة مباشرة (p 237, André C et Lelord F ,1995).

2.6 تغيير التقرير عن الفعل

- **التصرف:** النجاحات الكبرى ترفع من مستوى تقدير الذات، ولكننا لا نعرف النجاح العاطفي أو المهني أو الرياضي كل يوم، وبالمقابل فالحياة اليومية تزودنا بعدد الأهداف حتى وإن كانت متواضعة والتي في حالة بلوغها نحس بتحسن في تقديرنا لذواتنا، فعلى سبيل المثال بمقارنة الأشخاص المسنين الذين توقفوا عن قيادة السيارة لاختيار شخصي أو نتيجة مشاكل صحية بآخرين لم يتخلوا عن قيادتها لوحظ أن هؤلاء الأشخاص بدءوا يعانون من آثار الاكتئاب وحلل على مستوى تقدير الذات (André C et Lelord F, 1995, p 238).

ويجب أن نعتبر أن بعض النشاطات اليومية ليست أعمال بسيطة مصغرة ولكن تعتبر كطرق لرفع الإحساس بالكفاءة الذاتية وتقرب من الصورة المثالية للذات، وهذا ما أحسه بعض الأشخاص وهم يقولون " بمجرد القيام ببعض تدابير المنزل أحس براحة وبرغبة لعمل شيء آخر " أو " عندما أكون في مزاج سيء أقوم ببعض الأعمال التافهة" ولكن يجب التخلي عن هذه النشاطات البسيطة إذا كانت تعرقل القيام بأشياء أكثر أهمية ومستعجلة مثل الطالب الذي يمضي وقته في ترتيب دروسه عوض مراجعتها (André C et Lelord F, 1995, p 239).

كما ونجد هذه النصيحة في كتابات عديدة عن تقدير الذات وهي القيام المنظم بهواية، ويبدو أن الهواية تحسن من تقدير الذات وذلك من خلال تحسين الإحساس بالكفاءة الذاتية، كما لوحظ كذلك أن التدريب على الفنون القتالية يشجع تنمية تقدير الذات (André C et Lelord F, 1995, p 239).

للتغيير يجب إذا التصرف، فبتعديل ملموس للسلوك يبدأ التغيير لأن تغيير الأفكار والمعتقدات فقط وحده غير كاف، فالمشروع الذي يترجم إلى فعل أفضل ممن يبقى حبيس مرحلة الرغبة لذلك يجب أن يترجم بحركة في الدقيقة الموالية (André C et Lelord F, 1995, p239).

- إسكات النقد الداخلي: النقد الداخلي هو كل رأي نقدي نوجهه لأنفسنا، ويعتبر دائما الحديث الذي نستدخله نتيجة لما كنا نسمعه عندما كنا أطفالا، ويوجد أنواع عدة من هذا الحديث الداخلي قبل المرور إلى الفعل مثلا: " لن تسيّر الأمور على ما يرام" أو بعد الفعل مثلا: " لم يؤدي هذا المجهود إلى أي شيء" (André C et Lelord F ,1995, p 240).

ولمواجهة النقد الداخلي يجب أولا الشعور بالكينونة وهذا يفترض أن نفهم أن مشاكلنا لا تأتي فقط من الأفعال التي نقوم بها ولكن تأتي كذلك من مشاكل تقدير الذات، وثانيا يجب التعود على طرح أسئلة جيدة على أنفسنا حول الأفكار التي تراودنا في ذلك الوقت، وهل هذا الرأي منطقي، وهل يساعدنا على تسيير جيد للأوضاع ؟ (André C et Lelord F ,1995, p 241).

- تقبل فكرة الإخفاق

الإخفاق هو قطعة من النجاح هذه الحكمة قالها إريك إيشوففي **Eric Eshoffier** الذي توفي عندما كان يحاول تسلق جبل في الهند، تعرض إيشوففي **Eshoffier** إلى حادث مرور أدى به إلى شلل كلي، وفي موقف تحدي الذي ينم عن تقدير عالي للذات عاود تسلق الجبال بالرغم من عواقب إعاقته حتى موته في ذلك الحادث، بصفة عامة لا أحد يحب الإخفاق، وإذا أردنا أن نتغير يجب أن نتصرف وبذلك يمكن أن نفشل وهذا ما قاله عميل: "ليس الإخفاق هو ما يجب أن نتقبله وإنما فكرة الإخفاق" وفي بعض الأوقات المعالج يمكن أن ينصح بالفشل للعميل إذا كان يعتقد أنه من المهم خوض هذه التجربة أحسن من تجنبها بأي ثمن (André C et Lelord F ,1995, p 242).

ويجب أن نتذكر أن الناس أخفقوا ويخفقون وسيخفقون، ومجتمعنا دائماً منافق مع الإخفاق، فعندما يحتفل بالنجاحات ينسى دائماً الحديث عن الإخفاقات التي سبقتها، وبذلك يعتقد الكثير أن الآخرين لا يخفقون، ولكن الناس الذين نجحوا كانوا قد بدءوا على العموم بالإخفاق، كما يجب استخلاص العبر من الإخفاق واعتبارها كمصادر للمعرفة لذاتك وليس كدليل على عدم الأهلية أو القصور، إذا استطعت أن تضع نفسك في هذه الحالة النفسية فإن أي اتفاق سيقربك أكثر من النجاح.

3.6 تغيير وجهة نظر الآخرين

- **تأكيد الذات:** تأكيد الذات هو القدرة على التعبير فيما نفكر فيه وما نريده وما نحس به، كل ذلك مع احترام ما يفكر فيه الآخرون وما يريدونه وما يحسون به، ويعني تأكيد الذات كذلك قول كلمة لا دون عدوانية، طلب أي شيء بدون الاعتذار دائماً، الإجابة بهدوء على النقد.

كانت الأعمال الأولى حول تأكيد الذات في أواخر الستينات من القرن الماضي وأظهرت جلياً أن تأكيد الذات لا يفيد فقط في الحصول على ما نريد وحتى نحترم، ولكن يفيد كذلك حتى في الإحساس بأفضل حال وتنمية تقدير الذات، وتأكيد الذات يتطلب الاحترام بما فيه الكفاية، أي يكون لك الحق على الآخرين (حق التعبير، الاعتراض، الرد على الطلب) وكذلك المخاطرة في مضايقة محدثك أو إزعاجه، لذلك الأشخاص ذوو التقدير المنخفض للذات أكثر حساسية إلى التعرض للرفض الاجتماعي لذلك يكون من الصعب عليهم تأكيد ذاتهم (André C et Lelord F, 1995, p 245).

ومن لم يستطع تأكيد الذات سوف يلجأ إلى السلوكيات العلائقية التالية :

- السلوك المثبط: ويشمل على تحمل العلاقة مع الآخر، دون القدرة على التعبير فيما نفكر فيه أو ما نريده، ومنتقل تلقائياً كل أفكار ووجهات نظر الآخرين (عدم معرفة قول كلمة لا هو العرض الأساسي) وهذا السلوك يكون دائماً مقترن بتقدير منخفض للذات.

- السلوك العدواني: ويشتمل على تفضيل حاجات ووجهات نظرنا و تجاهل حاجات ووجهات نظر الآخرين، وفي حالة المقاومة منهم لا نتردد في اللجوء إلى الصراع أو التهديد، ومن هذا السلوك دائماً ما يكون مصاحب لتقدير مرتفع للذات "حاجتي يجب أن تحترم" وعلى العموم تقدير الذات المرتفع هذا يكون مستقراً "أنا لا أحتمل الاعتراض" (André C et Lelord F ,1995, p 246).

ومما لا ريب فيه أن تأكيد الذات يرفع من مستوى تقدير الذات، ولكن منذ الوهلة الأولى التي نتعلم فيها ذلك لا يمكن لنا أن نتراجع ولكن أحياناً يمكن أن نختار عدم تأكيد الذات وذلك لتجنب الصراعات التي لا تجدي نفعاً وهذا دليل على تقدير مرتفع للذات.

- **التعاطف:** التعاطف هو القدرة على الاستماع والإحساس بوجهة نظر الآخرين والبحث عن فهمهم واحترامهم حتى وإن كنا لا نتفق معهم كلية، والتعاطف يشتمل على القول مثلاً "أفهم جيداً ماذا تريد أن تقول ولكن أظن أنني لا أفكر على نفس النحو" والتعاطف الحقيقي يعتبر محرك قوي لتنمية تقدير الذات ويسمح لنا بالبقاء قريبين من الآخرين ومحل إعجابهم، ويسمح لنا بتأكيد ذاتنا بسهولة، وبذلك سوف يستمع لوجهات نظرنا طواعية إذا أظهرنا بأننا قادرين على الاستماع إلى ما يريدون قوله (André C et Lelord F ,1995, p 246).

وعندما نعاني من تقدير منخفض للذات سوف نصبح ننصت للآخرين إلى درجة نسيان أنفسنا أحياناً ونسيان النظر إلى مصلحتنا الخاصة، وإذا كان الشخص ذو التقدير المنخفض للذات يفسر عندئذ

حاجته وكأنه يريد أن يشتري موافقة الآخرين بإنصاته وهذا ما يعرف بالتعاطف الزائد أي الإنصات دون تأكيد الذات (André C et Lelord F, 1995, p 247).

- **الاحتماء بالسند الاجتماعي:** يستمد السند الاجتماعي على مجموع العلاقات التي نحافظ عليها مع الأشخاص في محيطنا والدعم الذي نستخلصه منها، والصلة بالآخرين عامل أساسي في تقدير الذات، والمنظرون النفسانيون يقولون دائما السند الاجتماعي يتكون من أربعة مقومات:

- سند التقدير: مثل قول "نحن نعرف أنك إنسان خير".

- السند العاطفي: مثل قول "نحن بجانبك ونحبك".

- السند المادي: مثل قول "سوف نساعدك".

- السند المعلوماتي: مثل قول "هذه المعلومة سوف تخدمك حتما".

وهذه المقومات الأربعة تجلب لتقدير الذات نوعين من التغذية القيمة: السند في أن تكون محبوبا، والسند في أن تكون مآزر (André C et Lelord F, 1995, p 247).

وهذه بعض النصائح لتنمية السند الاجتماعي :

- عدم التردد في طلب المساعدة، ولكن مع تقبل إمكانية عدم القدرة على التزود بها على الفور لأن السند الاجتماعي ليس دعامة دائمة.

- تفعيل السند الاجتماعي بانتظام، ولا يستعمل فقط للإشفاق أو فقط في الحالات الصادمة.

- تنويع السند الاجتماعي: فالأقارب ليسوا الوحيدين الذين يقدمون السند بل هناك أناس آخرون مثل

الأصدقاء الحميميون، الرفقاء، الزملاء وهؤلاء الأصناف الثلاثة مهمون بدرجات متفاوتة، وأثبتت

الدراسات أنه عندما نعاني من البطالة فبفضل معارفنا (دائرة السند الاجتماعي) يمكن أن نجد عملاً بطريقة سهلة (André C et Lelord F, 1995, p 247).

خلاصة

من خلال ما تم التطرق إليه نخلص إلى أن تقدير الذات ينظر إليه من وجهين فوجهة النظر الأولى تعتبر تقدير الذات اتجاه يستمدّه الفرد من الآخرين ووجهة النظر الثانية تراه تقييماً يضعه الفرد لذاته وعلى العموم يمكن أن نقول أن تقدير الذات هو انعكاس لوجهة نظر الفرد لذاته وكذا تقيمه لها إما بالافتخار والتقدير والتباهي بها أو بالاستياء والامتعاض والتحقير من شأنها. كما يمكن اعتبار حب الذات والنظرة إلى الذات والثقة بالنفس كمقومات لتقدير الذات الذي يمكن أن يصنف إلى مستويين عال ومنخفض وتعتبر العوامل الذاتية والمتمثلة في صورة الجسم والنضج الجنسي ومعدل النضج ومتغير الجنس ومستوى الطموح وكذا العوامل الاجتماعية المتمثلة في البيئة الأسرية والبيئة المدرسية والبيئة الاجتماعية من أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات، كما يعتبر تغيير التقرير عن كل من الذات والفعل ووجهة النظر عن الآخرين من أهم الإستراتيجيات المتبعة في تنمية تقدير الذات.

وبهذه الخلاصة يكون الإطار النظري لهذه الدراسة قد اكتمل لنتقل بعدها إلى الجانب التطبيقي منها والمكون هو الآخر من فصلين، الفصل الأول نتناول فيه إجراءات الدراسة والفصل الثاني نخصه لعرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. عينة الدراسة

3. حدود الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات

خلاصة

تمهيد

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية لابد من اختيار المنهج الأمثل وتحديد المجتمع الأصلي للدراسة بدقة ومن ثم اختيار الطريقة الصحيحة للمعاينة حتى تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي وبعدها تجهيز الأدوات اللتان تقوم عليهما الدراسة بحيث تتسم كل منهما بالصدق والثبات واختيار الأساليب الإحصائية السليمة لاختبار الفروض وتحليل وتفسير البيانات.

1. منهج الدراسة

إن تحديد طبيعة المشكلة المدروسة وأبعادها لا يتأتى إلا عن طريق استخدام منهج علمي سليم وهذا الأخير يعتبر طريق منظم يتبعه الباحث من أجل الوصول إلى الحقائق العلمية، فالمنهج المستخدم في حل مشاكل البحث ذا أهمية بالغة ذلك لأن استخدام المناهج الخاطئة لا يوصلنا إلى نتائج صحيحة إلا بالمصادفة، ونظرا لكون الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة العلاقة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات فإن المنهج الذي تم اعتماده في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع والظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وتعبيرا كميا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (عبيدات بن وقان وآخرون، 1996، ص 223).

2. عينة الدراسة

إن العينة في لغة العلوم الإنسانية هي مجموعة العناصر التي تحمل خصائص ومواصفات المجتمع الأصلي وتمثله فيما يخص الظاهرة موضوع الدراسة، وعينة هذه الدراسة تضم 108 تلميذ في السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال بولاية معسكر اختيروا بطريقة المعاينة العشوائية الطبقية من مجتمع أصلي يضم 239 تلميذا، وتضم عينة الدراسة مفردات من الجنسين ومن جميع التخصصات الدراسية وبالبلغ عددها ستة تخصصات، والجداول التالية تبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي.

جدول رقم 2: يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

الأفراد	العدد	النسبة المئوية
ذكور	47	43.52
إناث	61	56.48
المجموع	100	100

نلاحظ من الجدول أن نسبة الإناث أعلى من نسبة الذكور، حيث تمثل الإناث 56.48% ويمثل الذكور ما نسبته 43.52% من العدد الكلي للتلاميذ.

جدول رقم 3: يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

المجموع	رياضيات	تقني رياضي	لغات أجنبية	تسيير واقتصاد	آداب	العلوم التجريبية	نوع التخصص الدراسي
108	15	10	15	19	23	26	عدد الأفراد
100	13.88	9.25	13.88	17.59	21.29	24.07	النسبة المئوية

من الجدول نلاحظ أن النسبة المئوية لتخصص العلوم التجريبية هي الأعلى يليه تخصص الآداب ثم تسيير واقتصاد ثم اللغات الأجنبية والرياضيات بالتساوي وفي الأخير تخصص تقني رياضي.

3. حدود الدراسة

الحدود المكانية: أجريت الدراسة الحالية في ثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال ولاية معسكر، فتحت هذه المؤسسة أبوابها في 4 سبتمبر 1996، وتعداد التلاميذ في السنة الدراسية 2013/2014 هو 684 تلميذ.

الحدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة من 08 مارس 2014 إلى غاية 28 أبريل 2014.

الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 108 من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4. أدوات الدراسة

استخدم في الدراسة الحالية اختبار من إعداد كل من جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ لقياس مستوى التوافق النفسي، ومقياس ستانلي كوبر سميث **Stanley Cooper smith** لقياس مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة.

1.4 اختبار التوافق النفسي

هو اختبار الشخصية للمرحلة الثانوية والمسمى اختبار كاليفورنيا، وضع هذا الاختبار كل من كلارك **Clark** وتايغز **Tieges** وثورب **Thorpe** إعداد كل من جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ، ويهدف هذا الاختبار إلى قياس التوافق النفسي عموماً، حيث يتناول البعد الشخصي والبعد الأسري والبعد المدرسي والبعد الاجتماعي، ويتكون هذا الاختبار من 90 بنداً يختار التلميذ في كل بند البديل نعم أو البديل لا وذلك بوضع علامة (X) داخل أمام البديل الذي يوافق رأيه إما "نعم" أو "لا" ويحتوي هذا الاختبار على 90 بنداً، فإذا اختار التلميذ البديل "نعم" على البنود التالية: 1، 2، 5، 6، 8، 10، 12، 13، 16، 17، 20، 21، 22، 23، 24، 28، 29، 30، 31، 35، 37، 38، 42، 43، 44، 45، 46، 48، 49، 50، 51، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60 يأخذ نقطة، وإذا اختار التلميذ البديل "لا" على البنود التالية: 3، 4، 7، 9، 11، 14، 15، 18، 19، 25، 26، 27، 32، 33، 34، 36، 39، 40، 41، 47، 52، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67، 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79، 80

81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89، 90 يأخذ نقطة، بعد ذلك تجمع النقاط التي حصل عليها التلميذ، وكلما حصل التلميذ على أعلى درجة دل ذلك على توافق نفسي جيد.

2.4 مقياس تقدير الذات

وضع هذا المقياس ستانلي كوبر سميث **Stanley Cooper smith** سنة 1967، ويتكون هذا المقياس من 25 بند تقيس الاتجاه التقييمي نحو الذات، ويطلب من التلميذ أن يضع علامة (X) داخل المربع الذي يحمل كلمة تنطبق إذا كانت العبارة تصف ما يشعر به، أما إذا كانت لا تصف شعوره فيضع علامة (X) داخل المربع الذي يحمل كلمة لا تنطبق، ويحتوي هذا المقياس على 25 بنداً 17 سالبة وهي: 2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25، إذا اختار التلميذ البديل "تنطبق" يأخذ نقطة، و08 بنود موجبة وهي: 1، 4، 5، 8، 9، 14، 19، 20، إذا اختار التلميذ البديل "لا تنطبق" يأخذ نقطة، بعد ذلك تجمع النقاط وتضرب في العدد 4 وبذلك نحصل على النتيجة النهائية، ويكون تفسير النتائج كالآتي:

- من 20 إلى 40: تقدير ذات منخفض.

- من 41 إلى 60: تقدير ذات متوسط.

- من 61 إلى 80: تقدير ذات عالي.

5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

لقد تم حساب كل من صدق وثبات أدوات الدراسة على مجمل ما تبقى من أفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم 122 فرداً وذلك قصد الحصول على نتائج دقيقة لأن الاختبار أو المقياس صادق أو ثابت

بالنسبة للعينة والهدف، ولقد تم حساب كل من صدق وثبات أداتي الدراسة بطريقتين مختلفتين وذلك بغرض التأكد من أننا سوف نحصل على نتائج يمكن الاعتماد عليها أثناء التطبيق النهائي على عينة الدراسة.

1.5 اختبار التوافق النفسي

1.1.5 ثبات الاختبار: الثبات يعني مدى الاستقرار والاتساق في نتائج الاختبار مل لو طبق مرتين أو أكثر على نفس العينة في مناسبات مختلفة، والثبات هنا هو ثبات الأداء على الاختبار، وقد تم حساب ثبات هذا الاختبار بالطريقتين التاليتين:

- **طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:** طبق الاختبار وأعيد تطبيقه على عينة الصدق والثبات بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع ثم تم حساب معامل الارتباط بين الدرجتين باستعمال معامل الارتباط بيرسون **Pearson** حيث وجد أن r تساوي 0.95 ، وبحساب معامل التحديد والذي يساوي r^2 كانت النتيجة 0.90 وهي تعني أن معامل الاستقرار قوي أي أن 90% من أداء التلاميذ على الاختبار يمكن إرجاعها إلى درجات التطبيق وإعادة التطبيق وعليه فالاختبار ثابت.

- **طريقة التجزئة النصفية:** وتسمى كذلك بمعامل الاتساق الداخلي، حيث تم تجزئة بنود الاختبار إلى نصفين حيث يتكون النصف الأول من البنود الفردية والنصف الثاني من البنود الزوجية، ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون **Pearson** بين النصفين حيث وجدنا $r = 0.92$ وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون **Spearman-Brown** كانت النتيجة 0.95 وهي نتيجة تدل على أن الاختبار ثابت.

ونائج الثبات هذه تتوافق مع النتائج التي حصل عليها يامن مصطفى (2010) في دراسة بعنوان العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين حيث استخدم نفس الاختبار وجد بأنه ثابت وذلك بحسابه بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وكانت نتيجة معامل الارتباط 0.90 وبطريقة الاتساق الداخلي وكانت قيمة ألفا كرونباخ **Alpha Crombach 0.92**، وهذه النتائج تؤكد أن هذا الاختبار ثابت.

2.1.5 صدق الاختبار: يعتبر الصدق شرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها في أداة البحث، ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلاً ما وضع لقياسه، ولقد تم حساب صدق هذا الاختبار بالطريقتين التاليتين:

- **الصدق التمييزي:** تم حساب هذا النوع من الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين مجموعتين متناقضتين، حيث رتب الأفراد ترتيباً تنازلياً ثم قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات بنسبة 33.33% (نسبة فؤاد البهي السيد) ثم تمت المقارنة بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا باستعمال اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين، وقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، حيث أن قيمة t المحسوبة = 9.89 وهي دالة عند مستوى الدلالة عند 0.01، وبما أن قيمة t المحسوبة أكبر من قيمة t الجدولة فإن المقياس صادق.

- **صدق الاتساق الداخلي:** وتم حساب هذا النوع من الصدق من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للاختبار، وبالرغم من طول الاختبار (90 بنداً) إلا أننا ارتأينا بحسابه بهذه الطريقة للتأكد من صدقه لأن صدق الاتساق الداخلي يعتبر من أقوى أنواع الصدق، وجاء معامل

الارتباط ألفا كرونباخ **Alpha Crombach** لدى الذكور من العينة المستخدمة لحساب الثبات والصدق (ن = 51) تتراوح ما بين 0.428 و 0.531 للبنود المكونة للاختبار وهي دالة كلها عند 0.01، أما عند الإناث (ن = 73) فقد تراوح معامل الارتباط ألفا كرونباخ **Alpha Crombach** بين 0.448 و 0.527 وهي دالة كلها عند 0.01، وقد تم حسابه كذلك باستعمال معادلة كل من **كيودر- ريشادسون Kuder – Richardson** (الصيغة 20) وتم الحصول على نتائج مقارنة للنتائج التي تم الحصول عليها بتطبيق معامل ألفا كرونباخ **Alpha Crombach** ومعاملات الارتباط المتحصل عليها هي معاملات الصدق وتشير كلها إلى صدق الاختبار.

ونتائج الصدق هذه تتوافق مع النتائج التي حصل عليها **يامن مصطفى (2010)** في الدراسة السابقة الذكر حيث وجد بأن الاختبار صادق وذلك بحساب الصدق الذاتي وكانت النتيجة 0.89، وتؤكد أن هذا الاختبار صادق.

2.5 مقياس تقدير الذات

1.2.5 الثبات: لقد تم حساب الثبات بالطريقتين التاليتين:

- **التطبيق وإعادة التطبيق:** طبق الاختبار وأعيد تطبيقه على عينة الثبات والصدق بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع ثم تم حساب معامل الارتباط بين الدرجتين باستعمال معامل الارتباط **بيرسون Pearson** حيث وجد أن r تساوي 0.93 ، وبحساب معامل التحديد والذي يساوي r^2 كانت

النتيجة 0.96 وهي تعني أن معامل الاستقرار قوي أي أن 86% من أداء التلاميذ على الاختبار يمكن إرجاعها إلى درجات التطبيق وإعادة التطبيق وعليه فالاختبار ثابت.

– الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ **Alpha Crombach**: في هذا النوع من الثبات يرتبط

ثبات المقياس بثبات بنوده، وتم حساب هذا النوع من الثبات باستخراج معامل ألفا كرونباخ **Alpha**

Crombach حيث كانت قيمة ألفا تساوي 0.95 وهو معامل مرتفع يدل على ثبات المقياس.

ونائج الثبات هذه تتوافق مع النتائج التي حصل عليها علاء الدين كفاي (1989) في دراسة بعنوان

تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي حيث وجد بأن الاختبار ثابت وذلك بحسابه

بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وكانت نتيجة معامل الارتباط 0.89، وتتوافق هذه النتائج كذلك مع

دراسة أجراها الطالب سنة 2010 في دراسة بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى شبه

الطبيين حيث تم حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وكانت نتيجة معامل الارتباط

= 0.93، وهاتان النتيجتان ونتائج أخرى خلصت إليها الكثير من الدراسات في البيئات العربية إلى أن

معامل ثبات المقياس يتراوح ما بين 0.70 و 0.80 وذلك باستعمال معادلة كودر-

ريشادسون **Kuder – Richardson** وهذه النتائج تدعم النتائج المتحصل عليها في حساب

الثبات في هذه الدراسة وتؤكد أن هذا المقياس ثابت.

2.2.5 صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطريقتين التاليتين:

- **الصدق التمييزي:** تم حساب هذا النوع من الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين مجموعتين متناقضتين، حيث رتب الأفراد ترتيباً تنازلياً ثم قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات بنسبة 33.33% (نسبة فؤاد البهي السيد) ثم تمت المقارنة بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا باستعمال اختبار **ستودنت** لعينتين مستقلتين، وقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، حيث أن قيمة **ت** المحسوبة = 10.52 وهي دالة عند مستوى الدلالة عند 0.01، وبما أن قيمة **ت** المحسوبة أكبر من قيمة **ت** الجدولة فإن المقياس صادق.

- **الصدق المرتبط بمحك:** والمحك هنا هو مقياس **روزنبارغ Rosenberg** لقياس مستوى تقدير الذات وهذا النوع من الصدق المرتبط بمحك يسمى الصدق التلازمي ويقوم هذا النوع بكشف العلاقة بين درجات المقياس ودرجات المحك في المواقف الراهنة يتزامن فيها المقياس ودرجاته والمحك ودرجاته، حيث تم تطبيق كل من مقياس **كوبر سميث Cooper smith** ومقياس **روزنبارغ Rosenberg** في الوقت نفسه على عينة الثبات والصدق وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط **بيرسون Pearson** بين درجات المقياسين وكانت قيمة **ر** تساوي 0.93 وهي قيمة تدل على صدق مقياس تقدير الذات.

ونتائج الصدق هذه تتوافق مع النتائج التي حصل عليها **عبد الحق بركات (2008)** في دراسة بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتقدير الذات حيث وجد بأن الاختبار صادق وذلك بحساب الصدق الذاتي وكانت النتيجة 0.88، وتتوافق هذه النتائج كذلك مع الدراسة السابقة الذكر التي أجراها

الطالب سنة 2010 أين تم حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية ووجد بأن المقياس ثابت، وتؤكد هاتان النتيجة أن هذا المقياس صادق.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات

تمت معالجة الفرضيات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً باسم SPSS والجدول التالي توضح نوع الأسلوب الإحصائي لمعالجة كل فرضية.

جدول رقم 4: يوضح الفرضيات ونوع الأسلوب الإحصائي المستخدم لمعالجتها

الاختبار الإحصائي	الأداة	نص الفرضية	رقم الفرضية
معامل الارتباط بيرسون	اختبار التوافق النفسي + مقياس تقدير الذات	نتوقع وجود علاقة إرتباطية بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد	الفرضية الأولى
اختبارات ستودنت	اختبار التوافق النفسي	نتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد تبعاً لاختلاف الجنس	الفرضية الثانية
اختبار تحليل التباين الأحادي	اختبار التوافق النفسي	نتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد تبعاً لاختلاف الجنس	الفرضية الثالثة

اختبارات ستودنت	مقياس تقدير الذات	نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانوية هني أحمد تبعا لاختلاف التخصص الدراسي	الفرضية الرابعة
اختبار تحليل التباين الأحادي	مقياس تقدير الذات	نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانوية هني أحمد تبعا لاختلاف التخصص الدراسي	الفرضية الخامسة

خلاصة

لقد تم في هذا الفصل عرض المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي وهو المنهج الأنسب لمثل هكذا دراسات وعرض لأهم خصائص عينة الدراسة بالإضافة إلى حدود الدراسة المكانية والزمنية منها والبشرية وكذا الأدوات المستخدمة في الدراسة وأهم خصائصها السيكومترية إذ تم حساب كل ثبات وصدق الأدوات بطريقتين مختلفتين دلت نتائجهما على أن الأدوات ثابتتين وصادقتين وخلصنا في نهاية الفصل إلى جدول حدد فيه فرضيات الدراسة ونوع المقياس والأسلوب الإحصائي المتبع لمعالجة كل منها، هذا وسوف يتم في الفصل اللاحق عرض أهم النتائج المتوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للفرضيات ومناقشة هذه النتائج بمقارنتها بنتائج الدراسات السابقة والإطار النظري.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

خلاصة

تمهيد

لقد تم في الفصل السابق التطرق إلى الإجراءات التطبيقية للدراسة في حين سيتم في هذا الفصل التطرق إلى مختلف النتائج المتحصل عليها بعد إخضاع البيانات التي تم جمعها للمعالجة الإحصائية وبعدها سيتم مناقشة النتائج بناءً على الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى

نص الفرضية: " نتوقع وجود علاقة إرتباطية بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال ".

وللتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون **Pearson** بين درجات التلاميذ على كل من اختبار التوافق النفسي ومقياس تقدير الذات، والجدول أدناه يبين النتيجة المتحصل عليها.

جدول رقم 5: يوضح نتائج معامل الارتباط بين التوافق النفسي وتقدير الذات.

المتغيرين	معامل الارتباط ر	مستوى الدلالة 0.01
التوافق النفسي تقدير الذات	0.91	دال

من الجدول اتضح أنه يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات حيث معامل الارتباط بيرسون **Pearson** $r = 0.91$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى محققة.

تقليديا يعتبر الارتباط ذا دلالة إحصائية إذا كانت احتمالية الصدفة في الحصول على النتائج التي تم التوصل إليها أقل من خمس مرات من مائة (0.05)، وبشكل عام كلما زاد الارتباط ازداد احتمال دلالة الإحصائية ولكن عندما يزداد حجم العينة، فحتى الارتباطات البسيطة يمكن أن تكون ذات دلالة إحصائية، فمعامل الارتباط لعينة من 180 مشاركا مثلا يكون ذا دلالة بينما عندما تكون العينة مكونة من 30 مشاركا فقط فإن معامل الارتباط 0.30 قد يفشل في أن يكون ذا دلالة، لذا فمن المهم أن نميز بين الدلالة الإحصائية والدلالة العلمية عند تفسيرنا للنتائج، فمعامل الارتباط 0.19 قد يكون ذا دلالة إلا أن حجم العلاقة قد يكون متواضعا.

علينا أن نذكر أن قبول مستويات الدلالة عند مستوى 0.05 على أنها ليست صدفة، قد تمثل نوعا من التقليد العلمي لكنه ليس مقدسا، ففي حالات معينة قد تقنعنا معلومات أخرى بأن مستويات الدلالة 0.07 و 0.09 مثلا جديرة بأن تؤخذ بجديرة، هذه الملاحظات لا تنطبق على الدراسة الحالية ولكن تم الإشارة إليها حتى تساعدنا في التفسير الجيد للنتائج المتحصل عليها ولأن الدلالات الإحصائية ليست دائما مسلمات يجب الأخذ بها.

2.1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

كما تم الإشارة إليه سابقا لا توجد دراسات سابقة تطرقت صراحة للعلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي وتقدير الذات - بحدود علم الطالب - إلا أن المتصفح للأدب النظري المتعلق بكلا المفهومين يجد أن هناك تداخلا كبيرا ونقاط التقاء كثيرة بينهما ومن هذه النقاط الآتي:

يسلم كثير من أصحاب نظريات الشخصية بأهمية تكوين الفرد لاتجاه إيجابي نحو ذاته ويشاركهم في التأكيد على هذه الأهمية العديد من الإكلينيكين والباحثين، حيث أشارت الكثير من بحوثهم التي أجريت في هذا الصدد إلى أهمية تقدير الذات بالذات بالنسبة لصحة الفرد النفسية وتوافقه النفسي، فأصحاب تقدير الذات المرتفع أميل إلى التمتع بالصحة النفسية، أما أصحاب تقدير الذات المنخفض فهم أميل إلى الشعور بالنقص والصراع والقلق.

ويشير بارنز (Burns 1981) إلى أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يعزون الفشل إلى عوامل خارجية ويسقطون اللوم على الآخرين بينما لدى أصحاب تقدير الذات المرتفع قدرة على تغيير الذات والتوافق مع الخبرات الجديدة ولديهم ثقة في مواجهة المشكلات (روحي عبدات، 2009، ص 2).

وفي نفس السياق يعتبر ألبرت Allport أن لتقدير الذات قوة دافعة وفعالة وبأن دوره حاسم في الحياة النفسية للفرد لما له من دلالة في نمو الشخصية وارتقائها، كما يعتقد بعض علماء النفس من أمثال سوليفان Sullivan وروجرز Rogers أن مشكلة التقدير هي التي تولد الاضطرابات السلوكية وسوء التوافق النفسي، وعلى رأي جرجن Gergen فتقوم الفرد وتقديره لذاته يقوم بدور محوري في تحديد سلوكياته (تحية عبد العال، 2000، ص 136).

وتشير وجهة نظر علماء المدرسة السلوكية إلى أن الأشخاص الذين لديهم خلل في التوافق الاجتماعي خاصة يعود عليهم ذلك بسلوك اجتماعي غير متوافق وهذا ما يؤدي إلى تقدير منخفض للذات.

وتعتبر الصحة النفسية حلقة وصل ونقطة تماس بين كل من التوافق النفسي وتقدير الذات حيث أشار مصطفى فهمي (1967) إلى الصحة النفسية باعتبارها علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك

الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، ويعتبر تقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له المكونين الأساسيين لتقدير الذات.

وفي سياق مماثل أشار شويبل (Schwabel 1990) في العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق النفسي بأن الصحة النفسية تعتبر عملية توافق نفسي الغاية منها إيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات (أماي الكحلوت، 2010، ص15).

ومراتب تحقيق الذات هذه لن يستطيع الإنسان أن يصل إليها إلى إذا قام بإشباع الحاجة التي قبلها وهي الحاجة إلى تقدير الذات حسب التسلسل الهرمي للحاجات الذي وضعه ماسلو Maslow، والذي يرى بأن التوافق النفسي يعني كمال الفاعلية وتحقيق الذات في حين سوء التوافق النفسي ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن الذات، وهذا المفهوم السالب ناتج أساساً عن تقدير منخفض للذات.

ونبقى في نفس سياق الصحة النفسية حيث أشار حامد زهران إلى أن الصحة النفسية لا يقصد بها الخلو من اضطراب نفسي أو عقلي بل الوصول إلى حال من التوافق النفسي وقليل هم من يصلون إلى هذه الحالة من التوافق النفسي نظراً للفروق الفردية والاختلافات في بنية الشخصية وكيف ينظر الفرد إلى نفسه وكيف ينظر إليه غيره أي تقدير الفرد لذاته.

والنظرة إلى الذات هي من مقومات تقدير الذات بالإضافة على كل من حب الذات والثقة بالنفس، والمتفحص لهذه المكونات الأساسية لتقدير الذات يرى بأنها عوامل أساسية لتحقيق التوافق النفسي.

فبالنسبة لحب الذات والذي يعتبر المقوم الأساسي لتقدير الذات يمكن الفرد من مقاومة المواقف الصعبة والحرجة ومحاولة التوافق معها، كما أن نقص التقدير الناتج عن عدم حب الذات يؤدي إلى اضطراب في الشخصية ويظهر هذا الصراع جليا في الفشل والصراع مع الآخرين.

أما بالنسبة للنظرة إلى الذات والناجحة أساسا عن التقييم الشخصي للذات فتعتبر قوة داخلية يسمح لنا بانتظار الوقت المناسب للنجاح، وهذه الميزة تعتبر أسلوبا من أساليب التوافق النفسي وهو تأجيل إشباع الدافع خاصة إذا جوبه هذا الدافع بعوائق داخلية أو خارجية يمكن أن يزول أثرها بعد مدة.

كما أن النظرة المحدودة إلى الذات تدفع إلى التبعية للغير كما أشار إلى ذلك **أوندرى André** و**لوردولرد Lelord** وهذه التبعية للغير تعتبر مظهرا من مظاهر سوء التوافق النفسي حتى وإن نظر إليها البعض على أنها أسلوب من أساليب التوافق النفسي ونوعا من المسايرة للآخرين بغرض التوافق معهم، ولكن هذه التبعية سوف تصعب على الفرد تسطير وإدارة مشاريع شخصية ويدخل ذلك ضمن إطار عدم الاستقلالية والسعي لإرضاء الآخرين والتي تعتبر من أعراض التقدير المنخفض للذات.

أما بالنسبة للمقوم الثالث لتقدير الذات والذي هو الثقة بالنفس فهي تعتبر مظهرا من مظاهر التوافق النفسي حيث أشار إلى ذلك صراحة كل من **مصطفى فهمي (1978)** و**علي القاضي (1994)** و**حنان الرحو (2005)** في تحديدهم لمظاهر التوافق النفسي، أما **حامد زهران (1982)** فأشار إلى ذلك ضمنا بقوله بأن من مظاهر التوافق النفسي تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وهذا المفهوم الإيجابي لن يتكون لدى الإنسان إلا إذا تمتع بقدر كاف من الثقة بالنفس.

كما أن الثقة بالنفس تساعد الفرد على تقبل الإخفاق والذي يمكن له التصدي له بأحد أو بمجموعة من أساليب التوافق النفسي، إما بإعادة تفسير الموقف الذي أخفق فيه أو استبدال هذا الهدف بهدف آخر قابل للتحقيق أو تنمية مهارات جديدة لتحقيق الهدف المنشود أو حتى استخدام بعض الحيل الدفاعية اللاشعورية للتخفيف من حدة الإخفاق كاللجوء إلى أحلام اليقظة أو محاولة التعطيم على هذا الإخفاق باستخدام ميكانيزم التعويض.

ويظهر التداخل بين التوافق النفسي تقدير الذات كذلك في العوامل المؤثرة في كل منهما سواء كانت هذه العوامل ذاتية أو اجتماعية أو اقتصادية، فبالنسبة للعوامل الذاتية والتي منها صورة الجسم والتي يركز عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي كثيرا في هذه المرحلة من العمر لأنها تشكل جزءا مهما من مفهومه المتكامل عن ذاته والذي يدخل ضمن إطار تقديره لذاته، كما أن الرضا عن المظاهر الجسمية أمر مهم في عملية التوافق النفسي، فالتلميذ في هذه المرحلة يهيم كثيرا أن حسن المظهر بين أقرانه من التلاميذ والأصدقاء حتى يستطيع التوافق معهم.

كما أن المعدل النضج أثر مزدوج على كل من التوافق النفسي وتقدير الذات لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي، فالنضج المبكر تقترن بالتقدير الإيجابي للذات كما يساعد في عملية التوافق النفسي من خلال المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية وسياسية تحقق للتلميذ مكانة مرموقة وترفع من مستوى تقديره لذاته، فمثلا ممارسة الرياضات القتالية يرفع من مستوى تقدير الذات كما أشار إلى ذلك كل من أوندري

André ولورد Lelord.

أما بالنسبة للعوامل الاجتماعية فلا يختلف اثنان على أثر كل من البيئة الأسرية والبيئة الاجتماعية عموماً في تحقيق التوافق النفسي وتنمية تقدير الذات لدى التلاميذ، وبالتركيز على البيئة المدرسية لأنها ذات الأثر الأكبر على تلميذ السنة الثالثة ثانوي في هذه المرحلة، فتمط النظام المدرسي والعلاقة بين التلميذ والأستاذ والعلاقة التلاميذ مع بعضهم البعض لها تأثير هام في الرفع من مستوى تقدير الذات، وهذا لن يتحقق إلا إذا حقق هذا التلميذ توافقاً مدرسياً، وهذا الأخير يعتبر بعداً أساسياً من أبعاد التوافق النفسي.

كما أن الظروف الاقتصادية مسألة حساسة بالنسبة للتلميذ، إذ تلعب مقارنة التلميذ بغيره من التلاميذ في النواحي المادية دوراً هاماً في تحقيق التوافق النفسي وفي الرفع من مستوى تقدير الذات، فالتلميذ من ميسوري الحال قد يدفع بهم العوز والفقر إلى الانسحاب من جماعة الرفاق ولهذا الموقف بالغ الأثر على تقديرهم لذواتهم وسبباً في سوء توافقهم النفسي عموماً.

وتعتبر الاستراتيجيات المتبعة لتنمية تقدير الذات تعتبر مؤشراً على حسن التوافق النفسي، فمعرفة الذات وتقبلها والنزاهة تجاهها والتي تدخل ضمن إطار إستراتيجية تغيير التقرير عن الذات، والتصرف وإسكات النقد الداخلي وتقبل فكرة الإخفاق والتي تدخل ضمن إطار إستراتيجية تغيير التقرير عن الفعل تعتبر من مظاهر التوافق الشخصي، أما تأكيد الذات والتعاطف والاحتماء بالسند الاجتماعي والتي تدخل ضمن إطار إستراتيجية تغيير وجهة نظر الآخرين تدل على مدى التوافق الاجتماعي.

كانت هذه أهم أوجه التداخل بين التوافق النفسي وتقدير الذات والتي تبين مدى التداخل بينهما سواء أكان ذلك بالنسبة للعوامل المؤثرة في كل منهما أو في الأساليب المتبعة للرفع من مستواهما أو حتى

بالنسبة للمقومات التي تعمل على الحفاظ على المستوى المقبول لكل منهما، دون نسيان أهمية كل منهما في تحقيق الصحة النفسية للفرد ولتلاميذ السنة الثالثة ثانوي على وجه الخصوص، إذ لا يمكن للتلميذ أن يتمتع بالصحة النفسية ما يكن متوافقا شخصيا وأسريا ومدرسيا واجتماعيا ومقدرا لذاته حق قدرها وتقدير الآخرين له.

وارتأت أن أختتم مناقشة هذه الفرضية ببعض النقاط في صلب الموضوع والتي أشار إليها **دفيد فيسكوت David Fiscott** في كتابه فجر طاقاتك الكامنة (مجلة الوفاق، 2009، ص 5) والتي تلخص

إلى حد كبير العلاقة بين التوافق النفسي وتقدير الذات حيث يقول:

- عندما لا تقدر ذاتك فإن تصبح شديد الحساسية تجاه رفض الآخرين لك.
- عندما لا تقدر ذاتك فإنك تفقد إيمانك بقدراتك الداخلية بها في كل مرة تحاول التغلب على جوانب ضعف مترسبة لديك.
- عندما لا تقدر ذاتك تنحصر جهودك في محاولة قهر الآخرين وليس في البحث عن أفضل إمكانياتك.
- عندما لا تقدر ذاتك فإنك تبالغ في تقدير الأشياء المادية.
- عندما لا تقدر ذاتك فإنك تشعر دائما بالوحدة وبان وجودك مع الآخرين لا جدوى منه.
- عندما لا تقدر ذاتك فإنك تعيش في الماضي.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

1.2 عرض نتائج الفرضية الثانية

نص الفرضية: "نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعا لاختلاف الجنس".

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار ت لعينتين مستقلتين لتبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي، والجدول أدناه يبين النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم 6: يوضح نتائج اختبار ت للفروق في التوافق النفسي تبعا لاختلاف الجنس.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة 0.01	مستوى الدلالة 0.05	اختبارات	المتوسط الحسابي	العدد	
دالة	2.32	1.64	4.12	73.8	47	ذكور
				76.3	61	إناث

يتبين من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولة عند كل من مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 والتي تساوي 2.32 و 1.64 على التوالي وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعا لاختلاف الجنس، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع النتائج المتحصل عليها في دراسة كل من **كاظم آغا (1990)** بعنوان التوافق النفسي والاجتماعي عند الطلاب المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا، أين خلص إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث (علي وهبان، 2008، ص 63)، ودراسة **سمير مخيمر (1996)** بعنوان تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة أبناء الشهداء بقطاع غزة والذي خلص إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق الاجتماعي لطالغ الطلاب (سمير مخيمر، 1996، ص 189)، ودراسة **خالد أصلح (2000)** بعنوان التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب لدى المحرومين من الأب وبالتحديد أبناء الشهداء بقطاع غزة، أين دلت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي في متغير الجنس لصالح الإناث (خالد أصلح، 2000، ص 182)، ودراسة **علي وهبان (2008)** بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بمستوى التحصيل لدى طلبة الجامعة بالجمهورية اليمنية أين وجد أن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين ولصالح الإناث منهم (علي وهبان، 2008، ص 63)، ودراسة **يامن مصطفى (2010)** بعنوان العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة دمشق أين خلص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس (يامن مصطفى، 2010، ص 144). وأخيرا دراسة **محمد راشد (2011)** بعنوان التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، حيث خلص إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي لصالح الإناث (محمد راشد، 1011، ص 701).

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة يحيى السوداني (1990) بعنوان قياس التوافق النفسي لأبناء الشهداء في المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد، حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين (أنيس أو شمالة، 2002، ص 136)، ودراسة نبيل إبراهيم (1997) بعنوان العلاقة بين المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة والتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الدقهلية، أين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين (يامن مصطفى، 2010، ص 144)، ودراسة حامد النجار (1997) بعنوان تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة بقطاع غزة، أين توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس (حامد النجار، 1997، ص 169)، ودراسة نور الهدى الصغير (1998) بعنوان التوافق الاجتماعي لدى أبناء الشهداء وعلاقته بالتحصيل الدراسي في مرحلة الأساس بولاية الخرطوم، أين توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الاجتماعي بين الجنسين (أنيس أو شمالة، 2002، ص 137)، ودراسة إخلص محمد (1998) بعنوان فقدان الأم وعلاقته بالتوافق الشخصي والاجتماعي، أين توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي بين الجنسين (أنيس أو شمالة، 2002، ص 137)، ودراسة أنيس أبو شمالة (2002) بعنوان أساليب الرعاية في مؤسسات الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، أين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي بين الجنسين (أنيس أو شمالة، 2002، ص 136)، ودراسة منصور (2006) بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين بالمناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية، أين خلص إلى عدم وجود فروق بين الجنسين

في مجال التوافق العام (أماي الكحلوت، 1011، ص 86)، وأخيرا دراسة فاطمة محمد (2008) بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية بجمهورية السودان، أين خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي بين الجنسين (أماي الكحلوت، 2011، ص 154).

يلعب متغير الجنس دورا هاما في عملية التوافق النفسي حيث تختلف الاستراتيجيات التي تتبعها الأنثى عن تلك التي يتبعها الذكر في سعيهما لتحقيق التوافق النفسي، بالإضافة إلى عملية التنشئة الاجتماعية التي تلعب دورا مهما في هذا الإطار.

والفروق التي كانت لصالح الإناث في مستوى التوافق النفسي ربما ترجع إلى أن الإناث أكثر توافقا في البعد الأسري والبعد الاجتماعي، فالإناث بطبعهن يملن للتواجد بالمنزل بعكس الذكور ويجدن أنفسهن من خلال الجو الأسري والعائلي، وتبادل الحب والحنان مع باقي أفراد الأسرة، كما أن عاطفة الإناث ونفسيتهن مرهفة أكثر من الذكور.

كما أن تخلص الإناث من أسلوب التفرقة بينهن وبين الذكور في الوقت الحالي والمساواة بينهما تقريبا في درجة الحرية عزز من التوافق النفسي لديهن عكس ما كان سائد في السابق أين كانت حرية الإناث محدودة، كما أن الإناث أكثر توافقا من الذكور في البيئة المدرسية مما يعزز توافقهن الاجتماعي العام، كما أشارت العديد من الدراسات إلى تفوق الإناث على الذكور في التحصيل الدراسي والذي من شأنه تعزيز توافقهن النفسي.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

1.3 عرض نتائج الفرضية الثالثة

نصت الفرضية على أنه: "نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعاً لاختلاف الجنس".

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبارات لعينتين مستقلتين لتبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات، والجدول أدناه يبين النتائج المتحصلة عليها.

جدول رقم 7: يوضح نتائج اختبارات للفروق في تقدير الذات تبعاً لاختلاف الجنس

العدد	المتوسط الحسابي	ت	مستوى الدلالة 0.05	الدلالة الإحصائية
47	73.91	1.12	1.64	غير دالة
61	78.44			
				ذكور
				إناث

يتبين من الجدول أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولة عند من مستوى الدلالة 0.05 والتي تساوي 1.64، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعاً لاختلاف الجنس، وعليه فإن الفرضية الثالثة غير محققة ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعاً لاختلاف الجنس.

2.3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع النتائج المتحصل عليها في دراسة ماكوبي (1975) Maccoby التي تناولت الفروق بين الجنسين في تقدير الذات فخلصت أن تقدير الذات يتساوى بين الجنسين في مرحلة المراهقة (هناء شريقي، 2002، ص96)، ودراسة عبد الخالق جبريل (1993) بعنوان تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين والطلبة غير المتفوقين دراسيا، وخلص إلى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (أحمد شقفة، 2008، ص 58)، ودراسة محمد المطوع (1996) بعنوان التوازن النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز وتقدير الذات والاتجاه نحو الاختبارات، أين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الذات (الحميدي الضيدان، 2003، ص 69)، ودراسة سمير مخيمر (1996) بعنوان تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة أبناء الشهداء، أين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستوى تقدير الذات (سمير مخيمر، 1996، ص 189)، ودراسة هناء شريقي (2002) بعنوان استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري، أين توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في مستوى تقدير الذات (هناء شريقي، 2002، ص 163)، ودراسة أحمد شقفة (2008) بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس، حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستوى تقدير الذات (أحمد شقفة، 2008، ص 137)، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة أنجل (1959) Anjel عن ثبات تقدير الذات في المراهقة وعلاقته بمتغير الجنس، إذ توصل الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور (هناء شريقي، 2002، ص 97)، ودراسة بارتكو (1991) Bartko بعنوان بناء تقدير الذات أثناء فترة الانتقال

إلى مرحلة المراهقة أين توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لصالح الذكور (عبد الحق بركات، 2008، ص 19)، ودراسة مياموتو (Myamoto 2000) حول اختلاف تقدير الذات في أواسط المراهقين فتوصل إلى أن المراهقين الذكور أبدوا تقديرا للذات أعلى من المراهقات (هناء شريقي، 2002، ص 97)، ودراسة زهرة حميدة (2006) بعنوان تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى المراهق المتمدرس، حيث خلصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث (سعاد مرغم، 2009، ص 7)، ودراسة عبد الحق بركات (2008) بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر، حيث توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث (عبد الحق بركات، 2008، ص 127).

إن عدم وجود الفروق الجوهرية بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات يرجعها بعض الباحثين إلى عدة عوامل، فعلى حد رأي روبن (Robin 1983) يرتبط تقدير الذات بمتغيرات متباينة ومحددات شتى، فهو يرتبط بالعلاقات الشخصية المتنوعة ويمدى شعور المراهق بالتوافق مع ذاته ومع الآخرين وكذلك إلى جانب أهدافه الذاتية (هناء شريقي، 2002، ص 189)،

فعدم اختلاف الجنسين في تقدير الذات يعتمد على مجموعة العوامل الشخصية الثابتة نسبيا والمتضمنة للمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وخبرات الفرد السابقة، وعلى العوامل الاجتماعية التي تتضمن كل من العلاقات بين التلاميذ وأسرهم والأصدقاء والمساندة الاجتماعية وكذا توقعات المجتمع.

ومما سبق ذكره يتضح أن تقدير الذات يعود إلى السياق النفسي والاجتماعي الذي يعيش فيه التلميذ والذي يتضح فيه الدور المتزايد للتنشئة الاجتماعية في تدريبه على كيفية إدارة ظروف حياته الضاغطة ومحاولة السيطرة عليها.

ومن الملاحظ أن أساليب التنشئة الاجتماعية في المجتمع الجزائري قد تغيرت، فمعظم الأسر الجزائرية تجيد تنمية بعض العوامل الشخصية للفتاة وتحسيسها بفاعليتها وحثها تماما مثل الذكور على الاندماج الاجتماعي، فثمة علاقة وطيدة بين ما تقدمه الأسرة من تربية وعدم اختلاف الجنسين في مستوى تقدير الذات، فبسبب تشجيع الأولياء للإناث على الاعتماد على أنفسهن سواسية بالذكور وذلك بإتاحة الفرص للتعليم وتدريبهن على القيام بأعمالهن بصورة مستقلة.

كما تتصف التنشئة الأسرية الجزائرية الحالية ببحث الإناث على توسيع دائرة معارفهن وعلاقاتهن واهتماماتهن حيث تشمل البيئة المحيطة بهن بجميع مؤسساتها خاصة ما يتعلق بالنظم والقوانين، وهذا ما أتاح لهن فرصا جيدة للنمو الشخصي والاجتماعي مثل الذكور، ودليل ذلك تقلدهن لمواقع سيادية في الدولة كزيادة عدد الوزارات في الحكومات الجزائرية الأخيرة، والنسبة الكبيرة للإناث في البرلمان الجزائري وصولا إلى المشاركة في الانتخابات الرئاسية الأمر الذي جعلهن يثقن في الطبيعة الإنسانية ويتصرفن بدون أي نوع من الكف، فارتفاع الوعي بعدم التفرقة في الأدوار الخاصة بكل جنس وكذلك عدم وجود المعاملة التفضيلية للذكور يساعد على التأكيد على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات.

ومن منظور آخر يفسر روينور Roynore وغودباي Goodbay وكرافورد Crawford

أن اختلاف تقدير الذات بين الذكور والإناث يرجع إلى الظروف الحياتية للمراهق وهو ما يسمى بالارتباطات المحيطية التي يندرج ضمنها الدخل المالي للعائلة والوضعية الاجتماعية والاقتصادية، حيث أن ارتفاع مستويات هذه الوضعية يتصل بالتقدير المرتفع للذات وانخفاضها يتصل بالتقدير المنخفض للذات (هناء شريفى، 2002، ص 190).

وفي عينة الدراسة الحالية لا نجد اختلافا كبيرا في الظروف الاجتماعية والاقتصادية بين الجنسين فمعظم التلاميذ يعيشون في ظروف وبيئة اجتماعية تكاد تكون متشابهة وذلك استنادا إلى معرفة الطالب الجيدة بالبيئة التي يعيش فيها هؤلاء التلاميذ لأنها مسقط رأسه.

وبوجه عام تمثل قضية الفروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات واحدة من أكثر المشكلات المثيرة للجدل في العديد من البحوث النفسية، ويقوم جزء كبير من هذا الجدل على التمسك التقليدي بالأبعاد والتنظيمات الجنسية الجامدة من ناحية وعلى التحديات التي تواجهها هذه المعتقدات من ناحية أخرى.

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

1.4 عرض نتائج الفرضية الرابعة

نص الفرضية: "نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعا لاختلاف التخصص الدراسي".

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى التوافق النفسي تبعا لاختلاف التخصص الدراسي، والجدول أدناه يبين النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم 8: يوضح نتائج اختبار ف للتوافق النفسي تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

مستوى الدلالة 0.01	ف	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
دالة	28.74	5.040	724.279	102	داخل المجموعات
		144.856	514.045	5	بين المجموعات
		149.896	1238.324	107	المجموع

يتبين من الجدول أن قيمة $F = 28.74$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وتشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد تبعا لاختلاف التخصص الدراسي، وعليه الفرضية الرابعة محققة.

جدول رقم 9 : يبين نتائج المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي لكل تخصص دراسي

المتوسط الحسابي	التخصص الدراسي
72.62	العلوم التجريبية
75.45	آداب
74.45	تسيير واقتصاد
76.78	لغات أجنبية
71.26	رياضيات
70.02	تقني رياضي

يتبين من الجدول أن أكبر متوسط حسابي كان لتلاميذ قسم اللغات الأجنبية بينما أصغر متوسط حسابي كان لقسم تقني رياضي.

2.4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع النتائج المتحصل عليها في دراسة كل من **علي وهبان (2008)** بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بمستوى التحصيل لدى طلبة الجامعة، أين وجد أن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي لصالح تلاميذ قسم اللغات الأجنبية (علي وهبان، 2008، ص 63)، ودراسة **دينا زيد (2008)** بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة، أين توصلت إلى

وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي لصالح تلاميذ قسم الآداب (دينا زيد، 2008، ص 8).

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة منصور (2006) بعنوان التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين بالمناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية، أين توصل إلى عدم وجود فروق بين الطلبة تبعاً لصف الدراسي (أماني الكحلوت، 1011، ص 86).

من الملاحظ أن الدراسات التي تناولت تأثير متغير التخصص الدراسي على مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ قليلة - بحدود علم الطالب - لذلك ارتأينا سؤال مجموعة من التلاميذ مباشرة على هذا الأمر خاصة تلاميذ تخصص رياضيات وتخصص تقني رياضي باعتبارهما تحصيلاً على أدنى متوسط حسابي، فبالرغم من أن تلاميذ هذان القسمان هم من أعلى التلاميذ تحصيلاً قبل الدخول في هذا التخصص إلى أنهم كانوا الأقل توافقاً، فمعظم التلاميذ الذين تم سؤالهم أكدوا على صعوبة التخصص لأنه يتطلب تركيز ذهني كبير ويتطلب منهم مجهود مضاعف إذا ما قورن بالتخصصات الأخرى، وهم لا يجدون وقتاً كبيراً لممارسة أي هواية، وأجاب كذلك بعض التلاميذ أنهم لم يكونوا يجذبون التسجيل في هذا التخصص من الأصل إلا أنهم أجبروا على ذلك بحكم معدلاتهم الجيدة، بل الأدهى أن بعض التلاميذ كانوا يعرفون مسبقاً بأنهم سوف يسجلون في هذا التخصص فلجئوا إلى الإنقاص من معدلاتهم عمداً حتى لا يحصلوا على معدلات جيدة تسجلهم تلقائياً في هذا التخصص إلا أنهم لم ينجحوا بحيث بقيت معدلاتهم مرتفعة وسجلوا بها في هذا التخصص قسراً مع كرههم له حيث كانوا يجذب معظمهم التسجيل في تخصص العلوم التجريبية.

هذا هو حال العلوم الأكثر دقة، فالرياضيات التي كان في السابق يتباهى بالقبول فيها وكان التلاميذ الذين يقبلون في هذا التخصص يرون أنفسهم أكثر ذكاء وأعلى شئنا من تلاميذ التخصصات الأخرى وهذا ما عايشه الطالب بحكم أنه كان ينتمي لهذا التخصص في دراسته الثانوية.

هذه هي نتائج التوجيه الخاطئ والتي يدفع التلاميذ وحدهم ثمنه حيث أشارت النتائج أن تحصيل معظم التلاميذ قد تدنى بعد التسجيل في هذا التخصص وهذا ما أثر على توافقهم النفسي والذي سوف يكون له لا محالة الأثر السلبي عليهم أثناء اجتيازهم لامتحان البكالوريا.

والنتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة تتوافق مع نتائج الدراسات التي حاولت التفريق بين الذكاء والتوافق النفسي، فبعض الدراسات أشارت إلى أن هناك عددا من الأذكى يعانون صعوبة في التوافق الاجتماعي، حيث يؤكد عزت راجح أن الذكاء ليس إلا عاملا واحدا من العوامل الكثيرة التي تساعد على التوافق النفسي، وتختلف مع دراسات كل من تيرمان (1935) **Terman** وهيلدريث (1938) **Hildreth** وبونسيل (1952) **Bonsell** حيث وجدوا أن الذكاء العام يرتبط بالتوافق النفسي (نبيل سفيان، 2004، ص 158).

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

1.5 عرض نتائج الفرضية الخامسة

نص الفرضية: " نتوقع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال تبعا لاختلاف التخصص الدراسي." "

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى تقدير الذات تبعا لاختلاف التخصص الدراسي، والجدول أدناه يبين النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم 10: يوضح نتائج اختبار ف لتقدير الذات تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

مستوى الدلالة	ف	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
0.01					
دالة	7.395	5.056	515.713	102	داخل المجموعات
		37.391	186.953	5	بين المجموعات
		42.447	702.667	107	المجموع

يتبين من الجدول أن قيمة ف = 7.395 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وتشير

إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد

ببلدية وادي الأبطال تبعا لاختلاف التخصص الدراسي، وعليه الفرضية الخامسة محققة.

جدول رقم 11 : يبين نتائج المتوسطات الحسابية لتقدير الذات لكل تخصص دراسي

المتوسط الحسابي	التخصص الدراسي
79.66	العلوم التجريبية
80.20	آداب
77.44	تسيير واقتصاد
78.33	لغات أجنبية
77.21	الرياضيات
76.3	تقني رياضي

يتبين من الجدول أن أكبر متوسط حسابي كان لتلاميذ قسم الآداب بينما أصغر متوسط حسابي كان لقسم تقني رياضي.

2.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع النتائج المتحصل عليها في كل من دراسة عبد الرحيم بنخيت (1985) بعنوان دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات، وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على تأثير محددات سمة الذكورة والأنوثة في ضوء سمة الجنس والتخصص والزواج وعدم الزواج، وقد انتهى الباحث إلى أن صفات الذكور ترتبط بتقدير الذات لدى البنين بالتعليم الثانوي التقني والعام ولدى البنات ترتبط بالتعليم

الجامعي، وأن صفات الأنوثة ترتبط بتقدير الذات لدى البنات بالتعليم الثانوي ولدى البنين بالتعليم الجامعي لصالح طلبة الشعب الأدبية (عبد الحق بركات، 2008، ص 19)، ودراسة **عابد (2002)** بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية، حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات ترجع لاختلاف الصفوف الدراسية (عبد الحق بركات، 2008، ص 24)، ودراسة **عبد الحق بركات (2008)** بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر، حيث توصل إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في مستوى تقدير لصالح تخصص الآداب (عبد الحق بركات، 2008، ص 129)، ودراسة **نسيمة خطل (2009)** بعنوان تقدير الذات لدى المراهقين، دراسة مقارنة بين تلاميذ الأقسام الخاصة والأقسام العادية في مدينة الجزائر، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات ترجع لاختلاف الصفوف الدراسية (نسيمة خطل، 2009، ص 195).

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **علي القبيسي (2007)** بعنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، أين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى أفراد العينة على مقياس تقدير الذات ترجع لاختلاف الصفوف الدراسية (علي القبيسي، 2007، ص 147).

من الملاحظ أن الدراسات التي تناولت تأثير متغير التخصص الدراسي على مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ قليلة كذلك شأنها شأن الدراسات التي تناولت تأثير متغير التخصص الدراسي على مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ - بحدود علم الطالب - لذلك ارتأينا كذلك سؤال مجموعة من التلاميذ

مباشرة على هذا الأمر خاصة تلاميذ تخصص رياضيات وتخصص تقني رياضي باعتبارهما تحصلا على أدنى متوسط حسابي، وتم الحصول على نفس الإجابات من التلاميذ وذلك باعتبار التخصصين من أصعب التخصصات ويتطلبان جهد مضاعف والتضحية بأوقات الفراغ والهوايات إذا ما أراد التلميذ النجاح في هذا التخصص، إضافة إلى ذلك توقع التلاميذ إيجاد صعوبة في الحصول على نتائج جيدة في شهادة البكالوريا مما يقلص حظوظهم في اختيار التخصص الذي تحبذونه في الجامعة، ومنهم من ذهب لأبعد من ذلك حيث توقع إيجاد صعوبة في الحصول على منصب شغل بعد إنهاء الدراسة لأن هذان التخصصان تقل فيهما فرص العمل مقارنة بتخصص العلوم التجريبية أو تخصص الآداب، وهذا ما كان له الأثر في انخفاض مستوى تقدير الذات لديهم، وهذا ما يعني ربط هؤلاء التلاميذ بين تقديرهم لذواتهم وبين تحصيلهم الدراسي.

إن النتائج المتحصل عليها في هذه الفرضية والفرضية التي قبلها تعزز النتائج المتحصل عليها في الفرضية الأولى القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي وتقدير الذات.

خلاصة:

بعد معالجة الفرضيات إحصائيا تبين وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي لدى هؤلاء التلاميذ تبعا لاختلاف الجنس، وعدم وجود هذه الفروق في مستوى تقدير الذات لديهم تبعا لاختلاف الجنس، كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لديهم تبعا لاختلاف التخصص الدراسي.

كان المغزى من هذه الدراسة معرفة العلاقة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال، ولمعرفة طبيعة هذه العلاقة قمنا بتطبيق كل من اختبار الشخصية للمرحلة الثانوية والمسمى اختبار كاليفورنيا، وضع هذا الاختبار كل من **كلارك Clark** و **تايجز Tiegess** و **ثورب Thorpe** إعداد كل من **جابر عبد الحميد جابر** و **يوسف الشيخ** لقياس مستوى التوافق النفسي، ومقياس **كوبر سميث Cooper Smith** لقياس مستوى تقدير الذات، وبعد معالجة البيانات المتحصل عليها باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً باسم **SPSS** تم التوصل إلى أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال.

كما سعت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في كل من مستوى التوافق النفسي وتقدير الذات لاختلاف الجنس وتبعاً لاختلاف التخصص الدراسي وكانت النتائج كالاتي:

بالنسبة للجنس: وجد أن هناك فروق في مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية هني أحمد ببلدية وادي الأبطال لصالح الإناث ولم تكن هناك فروق على كل من مستوى تقدير الذات. وبالنسبة للتخصص الدراسي فقد تباينت النتائج في مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا الوظيفي لدى شبه الطبيين، حيث وجد مستوى مرتفع لتقدير الذات في كل من مركز تصفية الدم ومصصلحة المخبر ومصصلحة الأشعة ومصصلحة التأهيل الحركي في حين ينخفض هذا المستوى في كل من مركز حقن الدم ومصصلحة الطب الداخلي ومصصلحة الجراحة، أما فيما يخص الرضا الوظيفي فسجلت درجات مرتفعة في

كل من مصلحة الصيدلية ومصلحة إعادة التأهيل الحركي ومصلحة المخبر ومصلحة الإنعاش بينما انخفضت درجاته في كل من مصلحة الجراحة، مصلحة حقن الدم والطب الداخلي ومصلحة الاستجالات. وبالنسبة للرتبة عدم وجود فروق على مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا الوظيفي لدى شبه الطبيين. وبالنسبة للخبرة: لم تكن هناك فروق على مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا الوظيفي لدى شبه الطبيين.

ومما سبق يمكن أن نلاحظ أن نوع المصلحة هو المتغير الوحيد الذي وجدت فيه فروق في كل من مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا الوظيفي لدى شبه طبيين المؤسسة العمومية الإستشفائية ترشين إبراهيم بغرداية، ومما يوضح العلاقة الموجبة بين تقدير الذات والرضا الوظيفي هو نتائج الفرضيات المدروسة حيث توافقت الفروق في مستوى تقدير الذات ودرجة الرضا الوظيفي تبعا لكل المتغيرات الديموغرافية، فوجدت فروق بالنسبة للمصلحة في كل من تقدير الذات والرضا الوظيفي على حد سواء كما لم توجد فروق بالنسبة للجنس، الرتبة، الخبرة في كل من تقدير الذات والرضا الوظيفي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية

الكتب

1. الداهري صالح (2008)، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات)، ط 2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
2. الداهري صالح ووهيب الكبيسي (د ت)، علم النفس العام، ط 1، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، إربد، الأردن.
3. الدسوقي كمال (1974)، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية ، بيروت.
4. الطيب محمد (1999)، التقويم والقياس النفسي والتربوي، ط 1، المكتب الحديث للنصر، الإسكندرية.
5. الزيايدي محمود (1969)، أثر اختلاف النظم الاجتماعية في التوافق النفسي للطلبة، قراءات في علم النفس الاجتماعي في البلاد العربية، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة.
6. الزعبي أحمد (1994)، الإرشاد النفسي، نظرياته، اتجاهاته، مجالاته، دار الحكمة اليمانية للطباعة والنشر، صنعاء.
7. الزراد فيصل (1984)، الأمراض العصبية والذهانية والاضطرابات السلوكية، دار القلم، بيروت.
8. الطحان محمد (1987)، مبادئ الصحة النفسية، دار القلم، دبي.
9. الطيب محمد (1994)، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
10. المليجي حلمي (1971)، النمو النفسي، دار النهضة العربية، بيروت.

11. النبال مایسة (2000)، التشنئة الاجتماعیة مبحث فی علم النفس الاجتماعی، دار المعرفة الجامعیة، الإسكندیة.
12. السید فؤاد البهی (2005)، علم النفس الإحصائی وقیاس العقل البشري، ب ط، دار الفكر العربی، القاهرة.
13. الرحو حنان (2005)، أساسیات فی علم النفس، الدار العربیة للعلوم، بیروت.
14. أنجرس موریس، ترجمة بوزید صحرای و آخرون (2004)، منهجیة البحث العلمی فی العلوم الإنسانیة، ط2، دار القصبة للنشر، الجزائر.
15. بن وقان عبیدات و آخرون (1996)، البحث العلمی مفهومه وأدواته وأسالیبه، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
16. دویدار عبد الفتاح (1992)، سیکولوجیة العلاقة بین مفهوم الذات والاتجاهات، ط 1 ، دار النهضة العربیة، بیروت.
16. دویدار عبد الفتاح (1999)، علم النفس الاجتماعی، ط 1 ، دار النهضة العربیة، بیروت.
17. زهران حامد (1972)، علم النفس الاجتماعی، ط 5، علم الكتب، القاهرة.
18. زهران حامد (2005) الصحة النفسیة والعلاج النفسی، ط 4، عالم الكتب، القاهرة.
19. حجازی مصطفی (1985) معجم مصطلحات التحلیل النفسی، دیوان المطبوعات الجامعیة، الجزائر.
20. حنا داوود و ناظم العییدی (1998)، علم النفس الشخیصیة، ط 1، مطبوعات الجامعة، بغداد.

21. كامل عبد الوهاب (2001) اتجاهات معاصرة في علم النفس، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
22. كفاي علاء الدين (1990)، الصحة النفسية، هجر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
23. معمريه بشير (2002)، القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية، ط 1، منشورات شركة باتنيت، باتنة.
24. مرسي كمال (1988)، المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم، الكويت.
25. سفيان نبيل (2004)، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، ط 1، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
26. عباس فيصل (1982)، الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار الفكر اللبناني، بيروت.
27. عبد الله قاسم (2009)، الشخصية، دار المكتبي، دمشق.
28. عبد المعطي مصطفى (1993)، المناخ الأسري وشخصية الأبناء، ط 1، دار القاهرة، القاهرة.
29. عبد الرحمان محمد (1996)، نظريات الشخصية، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.
30. عبد الرحمان سعد (1998)، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. عوض عباس (1984)، الموجز في الصحة النفسية، دار المعارف، القاهرة.
32. فهمي مصطفى (1970)، الإنسان والصحة النفسية، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
33. فهمي مصطفى (1978)، التكيف النفسي، مكتبة مصر، القاهرة.
34. قطامي يوسف وعبد الرحمان عدس (2002)، علم النفس العام، ط 2، دار الفكر العربي، عمان.

35. راجح عزت (1982)، أصول علم النفس، ط 10، المكتب المصري الحديث للطباعة والتوزيع،

الإسكندرية.

36. شحاتة محمد ربيع (2008)، قياس الشخصية، ط 1، دار المسيرة للنشر، عمان.

37. شقير زينب (2003) مقياس التوافق النفسي لمتحدي الإعاقة، ط 1، مكتبة النهضة المصرية،

القاهرة.

38. شروخ صلاح الدين (2003)، منهجية البحث العلمي، دار العلوم، باتنة.

39. شاذلي عبد الحميد (2001)، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

40. ترول تيموتي، ترجمة فوزي شاكر طعيمة (2007)، علم النفس الإكلينيكي، ط 6، دار الشروق،

عمان.

41. خيرى محمد (1997)، الإحصاء النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.

رسائل الدكتوراه والماجستير والمجلات والدوريات:

42. إبراهيم سهير (2004)، المخاوف وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أطفال المرحلة العمرية (12-16 سنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة القاهرة، القاهرة.
43. الزهراني نجمة (2006)، النمو النفسي الاجتماعي وفق نظرية إريكسون وعلاقته بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة.
44. الحجار بشير (د ت)، التوافق النفسي والاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
45. الكحلوت أماني (2011)، دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
46. الناطور رشا (2008)، مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.
47. النجار حامد (1997)، تقدير الذات التوافق النفسي والاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسميا بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
48. العصيمي سلطان (2010)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف، الرياض.
49. القبيسي على (2007)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خال، المملكة العربية السعودية.

50. القمش مصطفى (2006)، الفروق بين مركز التحكم و تقدير الذات، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية ، المجلد الرابع، سوريا.
51. الضيدان الحميدي (2003)، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
52. أمزيان زبيدة (2007)، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة، الجزائر.
53. أصليح خالد (2000)، التوافق النفسي لدى المحرومين، دراسة مقرنة لأبناء الشهداء بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، القاهرة.
54. بلكيلاني إبراهيم (2008)، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة غزة، فلسطين.
55. بركات عبد الحق (2008)، الشعور بالوحدة النفسية و علاقته بمستوى تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
56. دسوقي محمد (1988)، مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية، الرياض.
57. دسوقي راوية (1996)، الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكثاب لدى الطلبة الجامعيين، مجلة علم النفس، العدد 40 ، جامعة عين شمس، القاهرة.
58. وافي ليلي (2006)، الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

59. وهبان علي (2008)، التوافق النفسي وعلاقته بمستوى التحصيل لدى طلبة الجامعة بالجمهورية اليمنية، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع، جامعة الجزائر، الجزائر.
60. زيد دينا (2008)، مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق الاجتماعي (دراسة مقارنة) لدى طلبة شهادة الثانوية العامة في ثانويتي الكسوة واليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.
61. مجلة الوفاق (2009)، التوافق النفسي شرط أساسي لتحقيق الذات، العدد 3431.
62. مصطفى يامن (2010)، العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.
63. مقبل مرفت (2010)، التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضي السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
64. مرغم سعاد (2009)، العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للتعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة سطيف، رسالة ماجستير غير منشورة، المركز الجامعي بالوادي، الجزائر.
65. مخيمر سمير (1996)، تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة أبناء الشهداء بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم درمان، الخرطوم، السودان.
66. سلامة محمد (2001)، صورة السلطة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين بالدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

67. سلامة ممدوحة (1991)، المعاناة الاقتصادية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، العدد الثالث، جامعة القاهرة، القاهرة.
68. سليمان عادل (2003)، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
69. عبد المعطي حسن (1993)، التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، مصر.
70. عبد العال تحية (2006)، تقدير الذات وقضية الانجاز الفائق، مجلة قسم الصحة النفسية، جامعة بنها، مصر.
71. عبدات روجي (2009)، مستوى تقدير الذات عند الأشخاص المعاقين العاملين وغير العاملين في دولة الإمارات، دراسة مقدمة في المؤتمر الثالث للإعاقة والتأهيل، السعودية.
72. عليوة سمية (2007)، مصدر الضبط وعلاقته بالكفاية الذاتية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة، الجزائر.
73. عسيري عبير (2003) علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة.
74. قاسم نادر (1985) علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بكل من مفهوم الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس القاهرة.

75. قريشي محمد (2002)، القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.

76. راشد محمد (2011)، التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في

مملكة البحرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، جامعة دمشق، دمشق.

77. شقفة أحمد (2008)، تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية، رسالة ماجستير غير

منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

78. شريف هناء (2002)، إستراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية، رسالة

ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.

79. خصال نسيم (2009)، تقدير الذات لدى المراهقين، دراسة مقارنة بين تلاميذ الأقسام

الخاصة والأقسام العادية في مدينة الجزائر، مجلة مخبر الانثروبولوجيا التحليلية وعلم النفس التحليلي،

جامعة الجزائر 2، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

Les livres

80. André C et Lelord F (2005) *l'estime de soi*, Odile Jacob,
Paris

- 81.** Chehraoui khadidja et Hervé benony (2003) , **methodes , évaluation et recherche en psychologie clinique** , dunod , Paris.
- 82.** Chiland collette (2006), **l'entretien clinique** , dunod , paris.
- 83.** Coan Richard (1993), **Psychology of adjustment**, John willy and sun's company, New York.
- 84.** Cohen John (1994), **Psychology and adjustment values, culture and change**, Allyne and Bacon, Boston.
- 85.** Débray Rosine (1983), **l'équilibre psychologique**, dunad , Paris.
- 86.** English et English (1958), **A comprehensive dictionnory and psychological terms**, Langram, New York.
- 87.** Kaplan Paul (1984), **Psychology of adjustment**, ward worth publishing company, California.
- 88.** Malewska H et Joannides C (1990), **stratégies identitaires des adolescents**, Masson, Paris.
- 89.** Philips Leslie (1968), **Human adaptation**, Academic pressing, New York.
- 90.** Roussillon René (2007), **manuel de psychologie et de psychopathologie clinique générale**, Masson, Paris.

Les dictionnaires:

- 91.** Casalis Didier (1999), **le grand dictionnaire de psychologie** ,1 édition, Larousse, Paris.

**92. Sillamy Norbert (1999), dictionnaire de psychologie ,
Larousse , Paris.**

الملاحق

الملحق الأول: تعلیمة تطبیق أدوات الدراسة

معلومات خاصة

الجنس: ذكر () أنثى ()

التخصص الدراسي: علوم تجريبية ()، أداب ()، تسيير واقتصاد ()، لغات أجنبية ()
تقني رياضي () رياضيات () .

أخي التلميذ، أختي التلميذة

هذه الكراسة تحتوي على عدد من الأسئلة يمكن الإجابة عنها بنعم أو لا في الاختبار الأول تنطبق أو لا تنطبق في الاختبار الثاني، وستبين إجابتك ما تفكر فيه عادة وما تشعر به وما تقوم به وتصرفك المعتاد بخصوص بعض المسائل، ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة في هذا الاختبار، المطلوب منك أن تختار البديل الذي يوافق رأيك والذي يعبر عما تشعر به وما تفعله عادة، أجب على جميع الأسئلة ولا تترك سؤالاً دون إجابة، أعلم أن عدد الأسئلة كثير ولكن ركز جيداً وحاول أن تفهمها أولاً وأن تجيب عليها بكل صدق.

عليك أن تجيب عن كل سؤال بوضع إشارة (X) في الخانة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارة، وفيما يلي مثال عن كيفية الإجابة:

الرقم	العبارة	نعم	لا
10	هل تستمر في وضع خططك حتى تنفذ؟	X	

الملحق الثاني: اختبار التوافق النفسي من إعداد جابر عبد الحميد جابر ويوسف الشيخ

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	هل تسلك كقائد في معظم الحالات حين تعمل مع أشخاص آخرين؟		
02	هل يسهل عليك أن تقدم شخصاً لآخرين لا يعرفونه أو أن يقدمك غيرك للآخرين؟		
03	هل تجد من الصعوبة أن تنأى بنفسك عن تحكم الآخرين فيك؟		
04	هل يصعب عليك أن تستمر في عملك حين يصبح شاقاً؟		
05	هل تفكر كثيراً في عملك أو وظيفتك في المستقبل؟		
06	هل تقوم بدور ايجابي في اتخاذ القرارات عندما تكون مع غيرك من الناس؟		
07	هل قيامك بأعمال يقترحها أصدقاؤك أسهل عليك من تنفيذ خطط تضعها بنفسك؟		
08	هل تقوم عادةً بالأعمال التي في صالحك حتى إذا لم تكن تميل إليها؟		
09	هل يصعب عليك أن تعترف بخطئك؟		
10	هل تستمر في وضع خططك حتى تنفذ؟		
11	هل تشعر بضيق عندما تكون بمفردك مع شخصيات هامة؟		

		هل تفضل بعض التنافس على العمل وحدك بطريقتك الخاصة؟	12
		هل يسهل عليك الانتظار لتقوم بالأعمال في الوقت المناسب؟	13
		هل تثبط همتك عادةً عندما يختلف الآخرون معك؟	14
		هل من الطبيعي بالنسبة لك أن تشعر بالميل إلى البكاء أو بالإشفاق على نفسك كلما تعرضت لأذى؟	15
		هل يبدو أن أصدقاءك يعتقدون أن لك صفات مستحبة؟	16
		هل يبدو أن الناس يعتقدون أنك شخص يعتمد عليه؟	17
		هل تشعر أن إنفاقك للنقود غير حكيم؟	18
		هل تشعر أن الناس يعاملونك في معظم الأحيان معاملة سيئة نوعاً ما؟	19
		هل تدعى إلى كثير من الحفلات يحضرها أفراد من الجنسين؟	20
		هل يقوم معظم أصدقائك ورفاقك في الصف بمعاملتك؟	21
		هل يبدو أن أهلك يعتقدون أنك ستصير شخصاً مهماً؟	22
		هل يبدو أن الناس يحسنون الرأي في مركز أسرتك الاجتماعي؟	23
		هل تعتبر عادةً شجاعاً؟	24
		هل تعتبر فاشلاً في كثير من الأعمال التي تقوم بها؟	25
		هل تثبط همتك في حالات كثيرة لأن الناس لا يقدرونك حق قدرك؟	26

		هل يبدو أن أصدقائك يعتقدون أن أفكارك عادةً هزيلة؟	27
		هل تشعر بأن الناس يقدرّون مكانتك الاجتماعية كما يجب؟	28
		هل يثق فيك الناس عادةً لحسن تقديرك وسلامة حكمك؟	29
		هل يبدو على أفراد الجنس الآخر أنهم يميلون إليك؟	30
		هل لديك وقت كاف للعب أو الترويح عن نفسك؟	31
		هل يجرّجك والداك حتى تصادق شخصاً من الجنس الآخر؟	32
		هل تويخ على الأشياء البسيطة التي لا يترتب عليها الكثير؟	33
		هل تجد أن عليك في حالات كثيرة أن تدافع عن حريتك أو غيرها من الحقوق؟	34
		هل تعمل لكي تكسب جزءاً من مصروفك أو مصروفك كله؟	35
		هل تجد من الضروري بالنسبة لك أن تطالب بجرية أكبر في حالات كثيرة؟	36
		هل يحاول بعض الأشخاص أن يسيطروا عليك بدرجة كبيرة بحيث أنك تجد أن من الضروري مقاومتهم؟	37
		هل يسمح لك بأن تقول ما تعتقده عن مختلف الأمور؟	38
		هل يحاول أهلك كثيراً منعك من الخروج مع أصدقائك؟	39

		هل تجد أن عليك أن تعمل ما يجبرك به الآخرون في كثير من الأحيان؟	40
		هل تشعر أن أهلك يتحكمون فيك إلى حد كبير؟	41
		هل يسمح لك عادةً بأن تحضر الحفلات التي تحبها؟	42
		هل تشعر بأن لديك من الحرية ما يكفي لأن تقوم بالأعمال التي ترغب فيها؟	43
		هل تخرج أحياناً مع أفراد الجنس الآخر؟	44
		هل أنت حر في الذهاب إلى الأماكن المشوقة خلال وقت فراغك؟	45
		هل تشعر بأنك أهل للبيئة التي تعيش فيها؟	46
		هل يتئابك القلق كثيراً بسبب نقص في الصداقة الحقيقية؟	47
		هل تشعر أن أقاربك لهم من الجاذبية والنجاح ما يضارع أقارب أصدقائك؟	48
		هل تشعر أن زملائك في الصف فرحين بعضويتك في مدرستهم؟	49
		هل يشعرك أفراد بيتك بأنك جزء هام من الأسرة؟	50
		هل تعتبر صحيح البدن قوياً مثل معظم أصدقائك وزملائك في الصف؟	51
		هل تتمنى كثيراً لو أن لك أبوين مختلفين عما لديك؟	52
		إذا بلغت مرحلة الرشد فهل تعتقد أن أفراد الجنس الآخر يميلون إليك؟	53

		هل وجدت صعوبة في تكوين صداقات بالعدد الذي ترغب فيه؟	54
		هل تنال حباً كافياً في بيتك بحيث تشعر بالسعادة فيه؟	55
		هل تدعى لجماعات مختلطة من الرجال والنساء؟	56
		هل لك أصدقاء بالقدر الكافي الذي يجعلك تشعر بالسعادة؟	57
		هل تشعر أنك عضو هام في مدرستك؟	58
		هل يبدو أن أصدقاءك ومعارفك يقضون في البيت وقتاً أفضل مما تقضيه؟	59
		هل تشعر أن الناس عادةً يحسنون الرأي فيك؟	60
		هل يكون الناس غالباً لا رحمة عندهم أو إنصاف بالنسبة لك بحيث تشعر بالميل إلى البكاء؟	61
		هل تجد صعوبة في صحبة الجنس الآخر؟	62
		هل تجد أن كثيراً من الناس يبدو أنهم راغبون تماماً في استغلالك؟	63
		هل لديك مشكلات كثيرة تسبب لك قدراً كبيراً من القلق؟	64
		هل تجد أن من الصعب عليك لقاء الآخرين في قضاء مصالحك الاجتماعية؟	65
		هل تبلغ مسؤولياتك ومشكلاتك حداً لا تملك معه إلا أن تفتر همتك؟	66
		هل تشعر بالوحدة كثيراً حين تكون مع غيرك؟	67

		هل تجد أن عدداً كبيراً من الناس يصعب الميل إليهم وحبهم؟	68
		هل تجد كثيراً من الناس يميلون إلى قول وفعل أشياء تؤذي مشاعرك؟	69
		هل تشعر بالأسى لأنك تتقدم في السن باستمرار؟	70
		هل تجد أن من الصعب عليك أن تتغلب على شعورك بأنك دون الآخرين؟	71
		هل يصعب عليك أن تنسى الخبرات المهينة لك؟	72
		هل يبدو لك أن الشباب الأصغر منك سناً يعيشون حياة أيسر وأمتع من حياتك؟	73
		هل تشعر كثيراً بأن الناس لا يقدرنونك أو يعاملونك كما ينبغي؟	74
		هل بعض الناس غير معقولين لدرجة أنك لا تستطيع إلا أن تكرههم؟	75
		هل من المحتمل أن تتلعثم حين تقلق أو تستشار؟	76
		هل تضايقت نوبة إغماء من حين لآخر؟	77
		هل لديك عادة قضم الأظافر؟	78
		هل كثيراً ما تصاب بصداع لا يبدو له أي سبب؟	79
		هل تتحول أو تتكلم أثناء نومك؟	80
		هل كثيراً ما تقاسي من إجهاد بصري متعب؟	81

		هل يصعب عليك أن تستقر في جلستك؟	82
		هل أنت أكثر قلقاً وتبرماً من معظم الناس؟	83
		هل تميل إلى النقر بأصابعك على المنضدة؟	84
		هل يكثر الناس من الحديث المضغم بحيث تطلب منهم إعادة كلامهم؟	85
		هل تقل ساعات نومك بسبب القلق؟	86
		هل تشعر بأنك متعب معظم الوقت؟	87
		هل تجد صعوبة كبيرة لكي تستغرق بالنوم؟	88
		هل يعاودك الكابوس في بعض الأحيان؟	89
		هل تنقلص عضلاتك أحياناً؟	90

الملحق الثالث: مقياس تقدير الذات من إعداد كوبر سميث (1965) Cooper Smith

لا تنطبق	تنطبق	العبارة	الرقم
		لا تضايقني الأشياء عادة	01
		أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس	02
		أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي	03
		لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني	04
		يسعد الآخرون بوجودهم معي	05
		أتضايق بسرعة في المنزل	06
		أحتاج وقتاً طويلاً كي أعتاد على الأشياء الجديدة	07
		أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	08
		تراعي عائلتي مشاعري عادة	09
		أستسلم بسهولة	10
		تتوقع عائلتي مني الكثير	11
		من الصعب جداً أن أظل كما أنا	12
		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع الناس أفكارني عادة	14

		لا أقدر نفسي حق قدرها	15
		أود كثيرا لو أترك المنزل	16
		أشعر بالضيق من عملي غالبا	17
		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
		إذا كان لدى شيء أقوله فإنني أقوله عادة	19
		تفهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
		لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من أعمال	23
		أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25