جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الميدان : العلوم الانسانية الاجتماعية

شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات

لدى عينة من طالبات السنة اولى المقيمات بالإقامة الجامعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

من إعداد الطالبتين:

_ عثماني حسينة

_بن حميد فاطمة الزهراء

إشراف الأستاذة:

_ جخدم فتيحة

السنة الجامعيـــة 2016/2015

شكر وعرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى

إنجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل

وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات

ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة"جخدم فتيحة"التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها

القيمة وحسن تعاملها وطيبة أخلاقها فكانت لنا نعم المعين

وإلى كل أساتذة قسم علم النفس

حسينة وفاطمة الزهراء

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم يكن ليصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد

إلى من هد الصخر من اجل أن انعم بالراحة مطمئنة النفس ومن عمل في الليالي الحالكة

لأمشي مرفوعة الرأس،إلى من منحني الثقة والقوة وأصل إلى هدفي الأسمى وعمل بكد وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه إلى القلب الكبير أبي الغالي أدامه الله لي

إلى مورد الحب الصافي ونبع الحنان الدافق إلى معنى ابتسامتي وسر سعادتي إلى من غمرتي بحنانها وتذكرني بدعائها،إلى من صقلت ذاتي بأخلاقها الكريمة حبيبتي أمي أطال الله في عمرها

إلى أفراد أسرتي سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل إلى عائلتي التي لا يطيب لي العيش بدونهم أحبتي أخوتي

نورالدين ،فاطيمة ،حليمة ،فتيحة ،خديجة

حفظهم الله ووفقهم في حياتهم

إلى القلوب الطاهرة والبريئة، ياسين ، أريج ، ألاء ، لينا

إلى روح عمي الطاهرة "عثماني أحمد محمد"رحمه الله الذي عز علينا فراقه

إلى من عملت معي بكد بغية إتمام هذا العمل إلى صديقتي ورفيقتي "بن حميد فاطمة الزهراء" وعائلتها

إلى صديقتي ورفيقة دربي " مصيطفى خديجة" يارب يوفقها كما لا يمكنني من أنسى من قدم لي يد المساعدة عائشة سابق ،عادل ،ميهوب ،فطوم .

إلى زميلاتي بالعمل الأخصائيات النفسانيات على رأسهم سعدي نجاة

وإلى عائلتي الثانية في العمل "جودي الزهرة " التي أكن لها كل الاحترام والتقدير والامتنان

والأخوة والأخوات خضرة،فاطيمة ،زهرة،سامية،معروف،أيوب،عبد المطلب إلى كل من سقط من قلمي سهوا وفي الأخير أرجو من الله عز وجل أن يجد هذا العمل القبول والنجاح .

حسينة

إهداء

الحمد لله ربي العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين أهدي هذا العمل إلى

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير والدي العزيز

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشقاء إلى القلب الناصع بالبياض والدتي العزيزة

إلى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي إخوتي وأخواتي.

بالخصوص ربيعة بن حميد وزاوي عبد الكريم .

إلى رياحين حياتي .

إلى الأصدقاء والأحباب خاصة فتيحة ونجاة .

إلى من سعتهم ذاكرتي ولا تسعهم مذكرتي

وفي الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه الطلبة المتربصين المقبلين على التخرج .

فاطمة الزهراء

بسم الله الرحمن الرحيم

{إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىَ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِم}

صدق الله العظيم

(سورة الرعد آية 11)

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية بولاية الاغواط ،وقد بلغت عينة الدراسة (100) طالبة ،وفيها استخدمت الباحثتان مقياسين :أحدهما لقياس الشعور بالوحدة النفسية ل **راسيل** "**Russel** " ترجمة **مجدي الدسوقي** والآخر ل **كوبر سميث** " **Cooper Smith**" حيث أخضعتا لدراسة سيكو مترية تحققت فيها شروط الصدق والثبات و اعتمدتا على المنهج الوصفي في الدراسة وتم الاستعانة بأساليب احصائية و ذلك عن طريق برنامج التحليل الاحصائي spss في نسخته 21.00 و بعد تحليل معطيات الدراسة أسفرت النتائج على ما يلي:

– توجد علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية .

– وجود الشعور بالوحدة نفسية متوسطة لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

– يوجد تقدير ذات متوسط لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة النفسية ،تقدير الذات .

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية :

The present study aimed to find out the relationship between the sense of loneliness and self-esteem among the first-year university students residing on campus in the state of Laghouat, the study sample has reached (100 students), and the researchers used two measures: one to measure the feeling of loneliness for Russell "Russel" translated by “Magdi ElDesoki”, and the other for “Cooper Smith” where they were subjected to a psychometric study which it achieved the conditions of validity and reliability, we used the descriptive approach was help of the methods of statistical analysis program,spss in his verion21.00 and after the study data analysis of the results yielded the following:

- There is a Relationship between the sense of loneliness and self-esteem among the students residing first-year university residence.

- The presence of unit Psychic Medium among female students residing first-year university residence.

- There is an Estimate of the average resident students’ first-year university residence.

Key words: the feeling of loneliness, self-esteem

قائمة المحتويات

الموضوع **الصفحة**

الإهداء

شكر وعرفان

ملخص الدراسة باللغة العربية.....أ

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية .....ب

قائمة المحتويات.....ج

قائمة الجداول.....ذ

قائمة الأشكال.....ر

قائمة الملاحق.....ز

مقدمة ص01

الجانب النظري

الفصل الأول :إشكالية الدراسة واعتباراتها

1-إشكالية الدراسة ص05

قائمة المحتويات

2-أهمية الدراسة ص07

3-أهداف الدراسة ص08

4-التعريفات الإجرائية للدراسة ص08

5-ا لدراسات السابقة.....ص09

خلاصة الفصل

الفصل الثاني :الشعور بالوحدة النفسية

تمهيد

1- مفهوم الشعور بالوحدة النفسية ص23

2- نشأة الشعور بالوحدة النفسية..... ص27

3- النظريات التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية.....ص28

4- عوامل أسباب الشعور بالوحدة النفسية ص37

5- مكونات الشعور بالوحدة النفسية ص39

6-أنواع الشعور بالوحدة النفسية وصورها ص40

7- عناصر الشعور بالوحدة النفسية..... .. ص42

8-أبعاد الشعور بالوحدة النفسية.....ص43

قائمة المحتويات

9-مظاهر الشعور بالوحدة النفسية ص45

10-الآثار السلبية للشعور بالوحدة النفسية ص46

11-الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية ص48

خلاصة الفصل

الفصل الثاني :تقدير الذات

تمهيد

1-مفهوم الذات ص53

1-1 تعريف مفهوم الذات.....ص53

2-1 نظريات المفسرة لمفهوم الذات.....ص54

3-1 مراحل نمو مفهوم الذات ص61

4-1 أنواع مفهوم الذات ص65

5-1 العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات ص67

6-1 أبعاد مفهوم الذات ص70

7-1 سمات مفهوم الذات.....ص 71

2- تقدير الذات.....ص74

1-2 الأصول التاريخية لمفهوم تقدير الذات ص74

قائمة المحتويات

2-2 تعريف تقدير الذات ص75

2-3 نظريات المفسرة لتقدير الذات ص77

2-4 أبعاد تقدير الذات ص84

2-5مصادر تقدير الذات ص85

2-6 مستويات تقدير الذات ص87

2-7العوامل المؤثرة في تقدير الذات ص90

2-8تقديرالذات والصحة النفسية ص95

2-9الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.....ص96

خلاصة الفصل .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :منهج الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

1-منهج الدراسة ص99

2-حدود الدراسة ص100

3-عينة الدراسة ص100

قائمة المحتويات

4-أداة الدراسة ص101

5-الخصائص السيكومترية للدراسة..... ص106

6-الأساليب الإحصائية.....ص109

خلاصة الفصل

الفصل الخامس :عرض نتائج الدراسة وتحليلها

تمهيد

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.....ص112

استنتاج عام والاقتراحات.....ص118

خاتمة ص120

قائمة المراجع.....ص121

الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول (01)	مستويات تقدير ل أندري وليلورد	90
الجدول (02)	خصائص عينة الدراسة	101

قائمة المحتويات

الجدول (03)	فئات مستويات تقدير الذات	106
الجدول (04)	المقاييس الفرعية لمقياس تقدير	106
الجدول (05)	الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة	107
الجدول (06)	ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية	107
الجدول (07)	الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات	108
الجدول (08)	ثبات مقياس لمقياس تقدير الذات	109
الجدول (09)	نتائج العلاقة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات	112
الجدول (10)	نتائج الوحدة النفسية لدى الطالبات السنة أولى بالإقامة	114
الجدول (11)	نتائج تقدير الذات لدى الطالبات السنة أولى بالإقامة	116

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الشكل رقم (01)	يوضح القوى الاجتماعية المؤدية للشعور بالوحدة النفسية	34
الشكل رقم (02)	يوضح نموذج روكاتش لعناصر الوحدة النفسية	43
الشكل رقم (03)	هرم ماسلو	82
الشكل رقم (04)	أبعاد تقدير الذات	85

قائمة المحتويات

الشكل رقم (05)	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	94

قائمة الملاحق

رقم	العنوان	الصفحة
رقم (01)	يوضح مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل	I
رقم (02)	يوضح مقياس تقدير الذات لكوبر سميث	III

المقدمة

مقدمة

يعيش الإنسان اليوم حياة تنوعت وسائلها وظروفا تعقدت أساليب العيش فيها وأصبح التغير السريع سمة أساسية من سمات العصر بحيث لا يكاد الفرد الاستقرار على أمر ما إلا وسيجد في حياته دوافع مبررات تستحثه لاستئناف ما هو جديد والتأقلم معه إلا أصبح عرضة للألم والمعاناة والكثير من مصادر الضغط وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني وهذا يسبب الشعور بالوحدة النفسية فيفتقر من خلالها الفرد إلى تكوين العلاقات الاجتماعية ويجد الصعوبة في المشاركة مع الآخرين كما يفتقر إلى الثقة وعدم التقدير الكافي لذاته من حيث عدم قدرته على المواجهات الاجتماعية المختلفة .

ويعتبر الشعور بالوحدة النفسية خبرة عامة يمكن لأي فرد أن يشعر بها وفقا لتعرضه لظروف حياتية متباينة وفي أوقات مختلفة إذ أن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية على مواجهة التحديات والتأقلم مع المتغيرات البيئة التي تطرأ على حياته وتكون بمثابة عائق في سبيل تحقيق اندماجه مع الآخرين في مختلف الأنشطة الحياتية والعلاقات الاجتماعية .

ولما كان التعليم الجامعي (مرحلة الجامعة)جانب من الحياة الاجتماعية والتعليمية تميزت ببعض المميزات منها إشباع البيئة المعرفية واختلاف الثقافات والأجناس وغيرها من المميزات ..... فيجد الطالب الدارس فيها والوافد إليها نفسه أمام عالم جديد يختلف عن البيئات التي عاشها أو خبرها قبل الوصول إلى هذه المرحلة .

فتظهر لديه الشعور بالوحدة وبعض الاضطرابات نتيجة تغير ظروف حياته من بيئة أسرية إلى بيئة يتعلم فيها المسؤولية فيجد نفسه مجبرا على مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية التي طرأت على حياته وتكون بمثابة معوق يقف عائقا أمام تحقيق طموحاته فيحتفظ بتقديره لذاته ويشعر بعدم الرضا

المقدمة

وتقبل أنشطته ويصبح بحاجة إلى الشعور بالود والحنان والألفة وهذا ما أكده **ماجزكوفيك (mageskofek)** أن الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة التعليم الجامعي يفوق الشعور بالوحدة النفسية في المراحل العمرية الأخرى ،وذلك نتيجة لظهور حاجات شخصية جديدة للفرد ،وعوامل بيئية متداخلة داخل الحياة الجامعية ،مثل الحاجة للود والألفة في علاقته ،وحاجته إلى الشعور بالانتماء من خلال تكوين علاقات ودية صحيحة مع الآخرين ،فشل الفرد في بناء هذه العلاقات الاجتماعية يساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالوحدة النفسية . **(سحر هاشم محمد الغريزي،2013،ص 193 ص194).**

وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم تقدير الذات مما يؤدي إلى اضطرابات كثيرة وهذا ما أكدته دراسة **(فؤاد محمد زايد حسين ، 2007، ص 02)** بأن هناك اتفاق بين العاملين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي والطب النفسي هو إحساس الفرد بالوحدة النفسية بمعناه المضطرب له عواقب وأضراره الكثيرة ،ويمكن أن يؤدي إلى نتائج مرضية .

وللبحث في موضوع الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتقدير الذات تم تقسيم دراستنا إلى خمسة فصول وزعت على جانبي ،تضمن الجانب النظري ثلاث فصول فصل تمهيدي حول إشكالية الدراسة واعتباراتها

حيث تطرقنا إشكالية طبيعة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات،وأهمية هذه الدراسة وأهدافها، مصطلحات الدراسة ،والدراسات السابقة التي تناولتها .

والفصل الثاني تناول مفهوم الوحدة النفسية والنظريات المفسرة لها، نشأتها ،عوامل وأسبابها ، ومكوناتها ،أشكالها وصورها ،عناصرها ،أبعادها ،مظاهرها ،الآثار السلبية للوحدة ،الطرق الفعالة في الحدة من الشعور بالوحدة النفسية .

أما الفصل الثالث تناولنا فيه مفهوم الذات وتعريفها ،النظريات المفسرة له ،مراحل نمو مفهوم الذات،

أنواعه ،العوامل المؤثرة في تكوينه،أبعاده ،سماته،وتقدير الذات ،الأصول التاريخية لمفهوم تقدير الذات، تعريفه،النظريات المفسرة له،أبعاده ،العوامل المؤثرة،مستوياته،تقدير الذات والصحة النفسية،الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات .

أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه إلى فصلين الفصل الأول تناول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والذي يحتوي بدوره التذكير بفرضيات البحث ،منهج الدراسة ،حدود الدراسة ،عينة الدراسة، وأدواته، و الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

أما الفصل الثاني يخصص لعرض ومناقشة وتحليل النتائج ،على أساس الإحصاء الوصفي والاستدلالي حسب فرضيات الدراسة المقترحة ، وتختتم الدراسة باستنتاج عام ثم تقديم لبعض الاقتراحات وخاتمة وقائمة المراجع المعتمدة قائمة الملاحق.

1-إشكالية الدراسة :

عندما نذهب إلى القول بأن الإحساس بالوحدة النفسية يمثل واحدة من المشكلات الهامة في حياة إنسان اليوم نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيها و يعايشها ويشكو منها .وكثير ما يترتب عنها مشكلات عدة تؤثر على مسار حياته مستقبلا فإما يعش حياة مستقرة أو حياة مضطربة .

ذلك أن الشعور بالوحدة النفسية يعتبر من المشكلات التي يعاني منها الإنسان المعاصر نتيجة صعوبات الحياة فلم تعد المشاكل العائلية والأسرية وزادت الأعباء وأصبح من الصعب على الطالب تحقيق معظم حاجاته وطموحاته مما يجعله يشعر بالوحدة النفسية ويعيش الاغتراب دائما وهذه مشكلة يعاني منها الطلاب عموما والطالبات المقيمات بالجامعة خصوصا نتيجة الانتقال من بيئة البيت التي يكون فيها الفرد ومسئول عنه إلى بيئة جامعية تتحمل فيها الطالبة المسؤولية وتجد نفسها أمام تحديات عدة تتطلب فيها المواجهة والتكيف مع متغيرات الحياة الجديدة لذا فإنه إما تتأقلم مع الوضع الجديد بكل إيجابية مما يجعلها أقل عرضة من غيرها من الطالبات التي لا تتكيف مع الوضع الجديد فتشعر بالدونية والوحدة وبالتالي ينخفض تقدير الذات وتظهر المشكلات ذلك لان تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة إيجابية أو سلبية الايجابي يعد من الدلائل الصحيحة والتكيف الحسن للفرد فكلاهما قد يؤدي به إلى الشعور بالأمن والاستقرار أما إذا كان تكيفه بصورة سلبية أدى ذلك إلى الشعور بفقدان الصورة الواضحة الثابتة لذاته ويكون لديه صراعات داخلية مزمنة نحو الحياة بعذر وبحماية شديدة لذاته فاقداً الرغبة في التواصل

ولما كانت الجامعة أحد أهم التغيرات التي تطرأ على الطلاب وجب التكيف معها باعتبارها بيئة جديدة تختلف عن البيئات التربوية الأخرى لتميزها ببعض الخصائص منها توجبه نمو المراهقين الشباب ونمو مهاراتهم المعرفية وقدراتهم العقلية وتكون مهارات اجتماعية بالإضافة إلى تقديرهم لدواتهم .

ولتسليط الضوء على الوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية ولتحديد موقعنا في الدراسة ومنا العديد من نتائج بعض الدراسات خلصت إلى أن هناك علاقة وطيدة بين كل من خبرة الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات حيث تبين أن الذين يعانون من هذه الخبرة يكون لديهم تقدير الذات سلبي مخفض حول ذواتهم زيادة على ذلك نقص في احترام الذات لهم وعدم تقبل الذات ووجد كلا من **راسيل ،بيلبوي وكارتون Cutrona,Reblauet ,Russell (1989)** إن الوحدة النفسية الوحدة النفسية عادة ما ترتبط بانخفاض تقدير الذات . **(حدواس منال،2013، ص).**

كما رأى (**رأفت محمد الشافع 2012،ص03)** العلاقة بين مفهوم الذات والوحدة النفسية علاقة تبادلية حيث أن مفهوم الذات السلبي يزيد من وحدة الشعور بالوحدة النفسية على حين أن مفهوم الذات الايجابي يكاد يلغي هذا الشعور ومساوئه لدى الفرد أما الشعور بالوحدة النفسية إذا زاد عن الطبيعي فإنه يودي إلى مفهوم ذات سلبي لكونه يؤدي إلى بعد الفرد نفسيا وثم جسديا عن الآخرين الذين تؤثر فكرتهم على الفرد بشكل كبير في إدراكه لذاته ومفهومه عنها .

وبناء على ما تقدم يمكن طرح الإشكالية كالأتي :

1) هل هناك علاقة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات السنة الأولى المقيمات بالإقامة الجامعية ؟
2) هل يوجد الشعور بالوحدة نفسية عالي لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية؟
3) هل يوجد تقدير ذات منخفض لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية؟

فرضيات الدراسة :

1) هناك علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية .

2) نتوقع وجود شعور وحدة نفسية عالي لدى الطالبات السنة أولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

3) نتوقع وجود تقدير ذات منخفض لدى الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية.

2-أهمية الدراسة :

لكل بحث علمي أهداف ينبغي السعي الجاد لتحقيقيها وإلا فإن البحث سيفقد أهميته وميزته من غيره من البحوث وتكمن أهمية بحثنا في :

-أهمية دراسة المشكلة التي تتعرض لها الطالبة المقيمة بالجامعة .

- تنطلق أهمية الدراسة من أهمية موضوع الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتقدير الذات .
- أهمية المرحلة العمرية المراد دراستها ألا وهي الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية .
- أهمية الصحة النفسية وحسن التكيف والإقرار بأن هناك بعض الاضطرابات والمشكلات تؤثر على السير الحسن للدراسة منها الوحدة النفسية
- الإضافة العلمية من خلال ما ستتوصل إليه نتائج الدراسة .
- محاولة جعل الطالبة الجامعية تبدي آراءها حول الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات .
- الإقرار بوجود مشكلات لدى الطالبات الجامعيات المقيمات .
- التطرق إلى مرحلة الجامعة كونها مرحلة حساسة تحتاج توجيها وعناية خاصة لان المراهق الشاب يجد نفسه أمام مسؤولية لم يتعود عليها .
- أهمية السنة الجامعية الأولى التي قد تظهر فيها الوحدة النفسية مما يؤثر على تقدير الذات .

3- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية .
- التطرق إلى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية .
- الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي .
- تسليط الضوء على أهم العوامل التي تؤدي إلى شعور الطالبة المقيمة بالجامعة بالوحدة النفسية وتأثر هذه الأخيرة على تقدير الذات
- التوصل إلى نتائج تسهم ولو بجزء بسيط في إثراء الدراسات المتعلقة بالشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية .
- معرفة استجابات بعض الطالبات المقيمات بالجامعة حول موضوع الدراسة .

4-التعريفات الإجرائية للدراسة :

الشعور بالوحدة النفسية : أشار **(ستوكس وليفين)** إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بكم أو كيف العلاقات مع الآخرين ،فكلما نقص عدد الأصدقاء والمعارف ،وكلما كانت العلاقة بهم هامشية ،كان ذلك دليلا على الشعور بالوحدة النفسية .

(مجمد نبيل عبد الحميد حسين ،1994، ص190).

الشعور بالوحدة النفسية إجرائيا : فهو مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة بعد إجابتها على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة .

تقدير الذات :عند **كوبر سميث** حيث عرفه بأنه تقييم الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته ،وهو مجموعة في الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ،وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية. **(سمير طرج ،2013،ص ص،14 15).**

تقدير الذات إجرائيا :هي نظرة الطالبة الجامعية لذاتها إما سلباً أو إيجابا وما تحمله هذه النظرة من توقعات النجاح والفشل من خلال الاتجاهات والمعتقدات التي تقيمها من خلال الدرجات المحصل عليها في مقياس كوبر سميث .

1) الدراسات السابقة :

سوف يسير عرضنا لدراسات والبحوث السابقة ،التي تتعلق بموضوع البحث الحالي ،وذلك خلال ثلاث محاور:يتناول المحور الأول دراسات تناولت المتغيرين الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتقدير الذات ويتناول المحور الثاني الدراسات التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية مع متغيرات أخرى ،أما المحور الثالث تناول تقدير الذات مع متغيرات أخرى .

المحور الاول :

❖ **دراسة :بن دهنون سامية شرين (2014) بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة .**

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية، وقد بلغت عينة الدراسة (156) طالبا وطالبة يدرسون بالسنة الأولى والسنة الثالثة ل.م.د بجامعة وهرا ن .وقد استخدم م الباحثان، « Rosenberg »والآخر لقياس تقدير الذات

ل: روزنبارغ « Russel » مقياسين :أحدهما لقياس الوحدة النفسية ل :راسل حيث أخضعتا لدراسة سيكومترية تحققت فيها شروط الصدق والثبات، وبعد تحليل معطيات البحث أسفرت النتائج مايلي :يوجد ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات عند مستوى الدلالة .(0,01) لا توجد فروق بين الذكور والإناث فيتغير الشعور بالوحدة النفسية، في حين توجد فروق في متغير تقدير الذات و التي قيمتها (2,65) عند مستوى الدلالة (0,01) بين الجنسين ولصالح الذكور .لا توجد فروق بين طلبة السنة الأولى و الثالثة في متغير الشعور بالوحدة النفسية، في حين توجد فروق في متغير تقدير الذات عند مستوى الدلالة (0,01) بين السنة الأولى والسنة الثالثة ولصالح السنة الثالثة .

. **(بن دهنون سامية ،2014،ص69).**

❖ **<u>دراسة الصادق أبو حريص حسي الكون (1985) بعنوان تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المحرومين من أسرهم .</u>**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات والوحدة النفسية لدى المراهقين المحرومين والغير المحرومين من أسرهم ، ومعرفة الفروق في تقدير الذات والوحدة النفسية .تبعاً لمتغير الجنس والإقامة مع الأسرة أو الحرمان منها وبالتحديد حاولت الدراسة عن الإجابة السؤالين التالين :

ما مستوى تقدير الذات والوحدة النفسية لدى المراهقين المحرومين من أسرهم والمراهقين العادين ؟.-هل يختلف تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين باختلاف الجنس ومكان الإقامة ،والحرمان منها والتفاعل بينهما ؟ .وشملت عينة الدراسة (200) طالباً وطالبة من المراهقين منهم (100) المراهقين المحرومين من أسرهم ويقيمون بالمؤسسات الإيوائية بعمان وأربد ، و(100) من المراهقين الغير المحرمين ويدرسون في نفس المدارس مع المراهقين المحرومين من أسرهم بعمان وأربد ولإجابة عن أسئلة ،فقد استخدمت مقياس تقدير الذات **(قشقوش ، 1985)** ومقياس جامعة كاليفورنيا للشعور بالوحدة النفسية

بيلو،كانروناه (1980).وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :أن مستوى تقدير الذات لدى المراهقين المحرومين من أسرهم و المراهقين الغير المحرومين كان مرتفعاً (إيجابيا).وأن مستوى الشعور بالوحدة لدى المراهقين كان منخفضاً هناك فرق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين الذكور الإناث لصالح الذكر .هناك فرق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الذكور الإناث حيث كانت الإناث أكثر شعوراً بالوحدة.هناك فرق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين المراهقين المحرومين من أسرهم والمراهقين العادين لصالح المراهقين العادين .هناك فرق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين المراهقين المحرومين من أسرهم والمراهقين العادين،حيث كان المراهقين المحرومين من أسرهم أكثر شعور بالوحدة النفسية. **(الصادق أبو حريص حسن الكون،1985،ص ط).**

❖ **دراسة حسين سالم الشرعية ومنى علي درويش (1999) بعنوان دراسة مقارنة في تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى المتعاطين للمحذرات وأخوة غير متعاطين من نفس الأسرة في الأردن .**

هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى الأفراد المتعاطين للمخدرات ومقارنة ذلك مع أخوتهم من نفس الأسرة غير المتعاطين للمحذرات ، وبالتحديد هدفت إلى الإجابة على السؤالين التالين :هل يختلف تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى الفرد المتعاطي للمخدرات عن غير المتعاطي من نفس الأسرة ؟ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس تقدير الذات الذي طوره موسى جبريل (1986)،ومقياس الشعور بالوحدة الذي طوره راسيل ورفاقه (russl et al , 1980) على عينة مؤلفة من (73) فرداً منهم (50) متعاطياً للمخدرات في الأردن و(23) فرداً من المتعاطين على إجراء المقارنة .وللإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم استخدام اختبارات (ت) ،حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0،05) بين المتعاطين للمخدرات وأخوتهم غير المتعاطين على تقدير الذات والشعور بالوحدة ،فقد أظهر المتعاطون مستوى متدنياً في تقدير الذات وشعوراً عالياً بالوحدة مقارنة مع أخوتهم

غير المتعاطين .وللإجابة على السؤال الثاني تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ،حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والشعور بالوحدة تعزى لاختلاف المتعاطي للمحذرات في العمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة .هذا وقد كشفت النسبة المئوية بأن أعلى نسبة متعاطين للمخدرات من حيث العمر فئة (21-26) سنة فقد بلغت 48/ أما أعلى نسبة متعاطين للمخدرات من حيث المستوى التعليمي أدنى من الثانوية العامة .فقد بلغت 70/ وأعلى نسبة متعاطين للمخدرات من حيث الحالة الاجتماعية فئة غير المتزوجين فقد بلغت 52/ وأعلى نسبة متعاطين للمخدرات من حيث عدد أفراد الأسرة فئة(7-12) فرداً ،فقد بلغت بينهم 56/

(حسين سالم الشرعة،منى علي أبودرويش ،1999،ص25).

- **دراسة أيمن محمد الأحمد (2008-2009) بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية دراسة ميدانية مطبقة لدى عينة من طلبة الكليات في الأدبية (كلية التربية)والكليات العلمية (كلية الهندسة المدنية)في جامعة دمشق.**

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين كل من متوسطات مقياسي (مفهوم الوحدة النفسية)لدى أفراد عينة الدراسة .التعرف إلى الفروق في الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغيرات :الكلية (تربية هندسة)السنة الدراسية (أولى ،خاصة)،الجنس (ذكور ،إناث).التعرف إلى الفروق في مفهوم الذات عينة البحث تبعاً متغيرات :الكلية (تربية هندسة).السنة الدراسية (أولى ،الخامسة)،الجنس (ذكور ، إناث) .شملت عينة الدراسة (120) طالباً وطالبة من طلبة كليتي التربية (كلية أدبية)والهندسة المدنية (كلية علمية) بجامعة دمشق ثم اختيارهم بطريقة عشوائية كعينة ممثلة لمجتمع الدراسة .استخدم الطالب الباحث الأدوات :1- مقياس تنسي مفهوم الذات ل (وليم

فيتس) على طلبة جامعة دمشق (عبد الستار الظاهر) 2- مقياس الوحدة النفسية أعده (الزعبي) . والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة 1 – معامل الارتباط بيرسون . و2 – (ت) ستيودنت واستخدمت لذلك الرزمة الإحصائية (spss).نتائج الدراسة :توجد علاقة إرتباطية بين متوسطات مفهوم الذات الوحدة النفسية لدى أفراد عينة البحث .توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير الكلية (تربية هندسة مدنية).توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث).توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى والخامسة).توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مفهوم الذات تبعاً لمتغير الكلية (تربية هندسة مدنية).توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مفهوم الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث).توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مفهوم الذات تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى والخامسة).

❖ **دراسة فاكهة جعفر محمد جعفر(2006-2007) بعنوان الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية(دراسة مقارنة على عينتين من طلبة جامعي دمشق وعدن).**

هدف هذا البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخجل وتقدير الذات والوحدة والتعرف على درجة انتشارها وكذلك إيجاد الفروق وفق الجنس والتخصص والسنة الدراسية والكلية والتحصيل الدراسي والسكن والمستوى التعليمي للأب وللأم والمستوى الاقتصادي للأسرة والمعاملة الو الدية والتنبؤ بالخجل من خلال تقدير الذات والوحدة النفسية ،والكشف عن أثر التفاعل وفق المتغيرات المذكورة سلفاً وقد بلغ حجم العينة (2453) طالباً وطالبة موزعين على مجموعتين الأولى وتضم طلبة المستوى الأول وعددهم (676) ، وأما المستوى الرابع فقد بلغ عددهم (528) من جامعة دمشق بينما المجموعة الثانية تضم طلبة جامعة عدن ، وقد بلغ عدد الطلبة في المستوى الأول (663)، وأما المستوى الرابع

فقد بلغ عددهم (586)،طالباً وطالبة .وقد استخدمت الباحثة مقياسي الخجل وتقدير الذات من إعداد اعتمدت الثالثة وكانت مقياس الوحدة من إعداد راسيل وآخرون Russell et al تعريب وتقنين خضر الشناوي(1988) .وأسفر البحث عن نتائج عدة أبرزها :توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الخجل وتقدير الذات لدى طلبة جامعي دمشق عدن. توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الخجل الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعي دمشق عدن . توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين تقدير الذات والوحدة النفسية لدى طلبة جامعي دمشق عدن .تباين مستويات انتشارا الخجل وتقدير الذات والوحدة النفسية لدى طلبة جامعي دمشق عدن توجد فروق في الخجل والوحدة النفسية لصالح طلبة جامعة دمشق بينما في تقدير الذات لصالح طلبة عدن . **(فاكهة جعفر محمد جعفر ،2006-2007،ص03).**

- **<u>دراسة معاوية أبو غزال وعبد الكريم جردات (2009) بعنوان أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة .</u>**

هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة أنماط تعلق الراشدين بتقدير الذات والشعور بالوحدة .وتكونت عينة الدراسة من 526 طالبا وطالبة اختبروا من جميع كليات جامعة اليرموك .وأظهرت النتائج أن كلا من نمطي التعلق القلق الآمن .قد ارتبط بشكل دال بتقدير الذات والشعور بالوحدة .ولم يتبين وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي وتقدير الذات .ولا يبين هذا النمط من التعلق والشعور بالوحدة وبالمثل ،فقد أظهر تحليل الانحدار أن كلا من نمطي التعلق القلق والآمن .قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بتقدير الذات والشعور بالوحدة.إضافة إلى ذلك يبين أنماط التعلق الآمن هو أكثر أنماط التعلق شيوعاُ.وقد نوقشت التضمينات الإرشادية والتربوية لهذه النتائج.

(معاوية أبو غزال وعبد الكريم،2009،ص45).

المحور الثاني :

❖ **دراسة هلال رامز البهاني (2005) بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمتغيري المساندة والعلاقات الاجتماعية دراسة ميدانية بالتحليل العاملي لعينة من طلبة جامعة السلطان قابوس .**

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الشعور بالوحدة النفسية وتبادل العلاقات الاجتماعية والاجتماعية ،ومعرفة طبيعة العلاقة بين (الشعور بالوحدة النفسية ،وتبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية)،والكشف عن البيئة العاملة ،ومعرفة دلالة الفروق بين متغيري الجنس ،التخصص) كل على حدة في مستوى الشعور بالوحدة وتبادل العلاقات الاجتماعية ، ومقياس المساندة الاجتماعية ،على (254) طالباً وطالبة من جامعة السلطان قاموس للعام الدراسي 2003/2004م وبعد التحقق من صدق المحتوى والصدق العاملي ومعامل ألفا – كرونباخ للأدوات ،كشف التحليلات الإحصائية للبحث عن مستوى قريب من المتوسط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية ،ومرتفع في تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية ،أما الارتباطات فكانت سالبة ودالة بين الشعور بالوحدة النفسية ،وكل من متغير تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية ،أما التحليل العاملي فقد كشف عن عامل ثنائي القطب يضم الشعور بالوحدة النفسية مقابل تبادل العلاقات الاجتماعية، وآخر أحادي يضم المساندة الاجتماعية ومكوناته وبخصوص الفروق تبعا لمتغيري الجنس والتخصص بالمتغيرات النفسية الثلاثية (الشعور بالوحدة النفسية،تبادل العلاقات الاجتماعية ،المساندة) فكانت غير دالة إحصائية . **(هلال رامز البهاني،2005،ب ص)** .

دراسة أسماء الحسين (1997) بعنوان فاعلية العلاج النفسي السلوكي الجماعي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية في جامعة الملك سعود بالرياض .

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على أهمية العلاج النفسي السلوكي الجماعي ،وبيان مدى فعاليته من خلال البرنامج المقدم في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية ، واكتساب العضوات المشاركات في برنامج الدراسة– من الطالبات المغتربات اللاتي بعانين من هذا الشعور – والمهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لديهن مما يؤدي بالتالي إلى المساهمة في إثراء الخبرات العلاجية بهذا المجال وفتح الباب للخطوات المحلية التالية للحاق بركب العلاج النفسي المعاصر .عينة الدراسة تكونت من (20) طالبة جامعية من بين الطالبات المقيمات إقامة داخلية بجامعة ملك السعود من اللاتي يدرسن بالأقسام الأدبية ومن الغير متزوجات ومن المطلقين الوسطى والشرقية في العام الجامعي (1416هـ) وكانت الأعمار الزمنية لأفراد هذه المجموعة تتراوح مابين (18–24) سنة .اتبعت الباحثة المنهج التجريبي الممثل في القياس قبل التجربة وبعدها للمجموعة التجريبية والضابطة وذلك لتأكيد من فاعلية برنامج العلاجي المتقدم (المتغير المستقل) في خفض درجةالشعور بالوحدة (المتغير التابع) لد العينة.أما أدوات الدراسة : استمارة جمع بيانات للطالبة المقيمة (من إعداد الباحثة).مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد الخضرو الشناوي)، وقامت الباحثة بتعديله بما يناسب عينة الدراسة .برنامج العلاج النفسي السلوكي الجماعي (إعداد الباحثة) ،وجاء تطبيقه خلال 19 جلسة ، واشتمل على بعض أهم التقنيات السلوكية كالاسترخاء والضمين التدريجي والتدريب التأكيدي و النمذجة ، وفنيات التدعيم ،تدريبات المهارات الاجتماعية ،وغيرها مما يلزم .ومن نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالوحدة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .وجود فروق دالة و واضحة ،في

درجة الشعور بالوحدة النفسية بين المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

(أسماء الحسين،1997،ب ص).

❖ **دراسة د خالدة إبراهيم وم.دنيا صاحب (ب س) بعنوان الاغتراب النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد .**

حيث هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد ، كما هدف إلى معرفة الفروق في درجتي الاغتراب والوحدة النفسية بين الطالبات في الاختصاصات العلمية والإنسانية .وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبة من طالبات الأقسام الداخلية في مجمع العقيدة في جامعة بغداد وتم سحبها بطريقة عشوائية . وقد استخدمت الباحثتان مقياس الاغتراب النفسي لثناء يوسف الضبع (٢٠٠٤) و مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل (١٩٩٦) ،وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الاغتراب النفسي والوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد.عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب والوحدة النفسية بين طالبات الاختصاصات العلمية والاختصاصات الإنسان **(خالدة إبراهيم ودنيا صاحب ، ،ص50).**

المحور الثالث :

❖ **دراسة أليس إس جي (1999) ellis .s.j بعنوان مفهوم تقدير الذات عند المراهقين دراسة نيوز بلدية.**

هدفت الدراسة إلى بحث أساليب تقدير الذات عند المراهقين ،ومعرفة إلى مدى تتوافق أرائهم أو تتعارض مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات .واختيار العينة في (24) طالبا في عمر

(24) سنة إلى (15) سنة وشهرين بمتوسط (14) سنة و(6) شهور في مدرستين ثانويتين في مقاطعة وايكاتو بنيوزيلندا ،وقد روعي أن يتم الاختيار بالتساوي بحيث يكون في كل مدرسة(12) طالباً ،وعدد الذكور ومعظم المشاركين في أصل آروبي والأقلية منهم في أصل بوزيلندي .أما أدوات القياس التي استعملت .فقد اعتمدت الدراسة على أسلوب المقابلة في خلال الحصول على الموافقة من الأبوين في مشاركة الطلاب في المقابلة ، ويتم تسجيل المقابلة في شريط كاسيت أن مدة المقابلة 30 دقيقة .وكانت أهم نتائج الدراسة :(19) طالبا اقترحوا أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته كما اقترح (08) طلاب أن الحصول درجات مرتفعة أو النجاح يعطي للفرد تقدير ذات مرتفع .أجمع أغلب الطلاب أن العائلية والرفاق لديهما تأثير كبير في تقدير الفرد لذاته .بينما أشار (18) طالبا على أن التقليل في شأن الطالب أو أهانته يكون له تأثير سلبي على تقدير الذات والعكس .اقترح (12) طالباً أن تقدير الذات لا يعتمد على رأي الآخرين تجاه الفرد ،ولكن يعتمد على ما إذا كان الفرد يستقبل هذا الرأي أم يرفضه .أثبتت الدراسة على أن تقدير الذات يعتمد على العوامل الخارجية وليست الداخلية .ومن هذه العوامل المدح ،الثناء ،مساعدة الآخرين ...(**الحميدي محمد،2003 ،ص76ص77**).

❖ **<u>دراسة روزماري هوجيس واخرون (2004) بعنوان فاعلية برنامج رياضي مكيف لتحسين تقدير الذات لدى فئة من المعاقات حركيا .</u>**

وتكونت الدراسة من(102) سيدة،تم تقسيمهن عشوائيا ،إلى مجموعتين بواقع (51) سيدة لكل مجموعة،وقد تم اختيارهن في مركز خدمات الحياة المستقلة وتلقت إحدى المجموعتين حصصا رياضية لتحسين تقدير الذات بلغ حجم التأثير(0.88)،وكفاءة الذات بلغ حجم التأثير(0.60)والاكتئاب بلغ حجم التأثير(0.59)،لم تختلف المجموعتين بصورة دالة إحصائيا في التواصل الاجتماعي وتأكد الدراسة أنه يمكن الاستفادة في البرنامج لتحسين تقدير الذات لديهن **(صالح مجيلي،201،09)**.

❖ **دراسة مان (man ,1981) :بعنوان :إستقصاء العلاقة بين أسلوب الاستقلال والضبط (التحكم)الذي يمارسه الآباء والأمهات في التنشئة**

قام بدراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين أسلوب الاستقلال والضبط (التحكم) الذي يمارسه الآباء والأمهات في التنشئة ،واثر ذلك على تقدير الذات عند الشباب من الجنسين في المجتمع الأمريكي ،وتكونت عينة الدارسة من (36) شاباً وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات ،المجموعة الأولى وتضم (12) شاباً جاءوا في عائلات انتهجت مبدأ الاستقلال في تنشئتهم ،وفي المجموعة الثانية تضم (12) شاباً مورست عليهم طرق الضبط والتحكم في التنشئة ،والمجموعة الثالثة تضم (12) شاباً عملوا بطريقة تجمع بين الاستقلال والتحكم في التنشئة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين عاشوا في عائلات تتبع أسلوب الضبط والتحكم في التنشئة ،أصهروا مستوى متدنياً في قبول الذات عند مقارنتهم مع أولئك الشباب الذين نالوا قسطاً كبيراً في الاستقلالية أبناء تربيتهم وأظهرت الدراسة علاقة وثيقة بين الاستقلال في التنشئة والبحث عن الذات وظهور تقدير الذات الايجابي كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي . **(ضيف الله العطوي ،2006،ص21).**

❖ وكتعقيب على الدراسات السابقة ومن خلال عرضها نجد أن هناك دراسات وجدت فروق ذات دلالة إحصائية منها دراسة دراسة الصادق أبو حريص حسي الكون (1985) بعنوان تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المحرومين من أسرهم ودراسة أيمن محمد الأحمد (2008-2009) بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية دراسة ميدانية مطبقة لدى عينة من طلبة الكليات في الأدبية (كلية التربية)والكليات العلمية (كلية الهندسة المدنية)في جامعة دمشق.

❖ ودراسات أخرى لم تجد فروق منها نجد دراسة معاوية أبو غزال وعبد الكريم جردات (2009) بعنوان أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة ،ودراسة دراسة :بن دهنون سامية شرين (2014) بعنوان الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة .

كما أنه اختلفت النتائج باختلاف العينات والوسائل الإحصائية المستخدمة إلا أنه يمكن القول بأن يمكن القول بأن الوحدة النفسية لها تأثير على الذات سواء

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم عرضه في الفصل يتضح أن الدراسة الحالية تهدف إلى التطرق إلى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية ،من خلال تطبيق مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس تقدير الذات ،وتظهر أهمية هذه الدراسة في حسن التكيف والإقرار أن هناك بعض الاضطرابات والمشكلات تؤثر على السير الحسن للدراسة منها الشعور الوحدة النفسية وانخفاض تقدير الذات ومحاولة جعل الطالبة الجامعية تبدي آراءها ومساعدتها على التخلص منهما .

تمهيد :

تشيع الوحدة النفسية بين الناس بأشكال متا بينة لذا لقد نظر الباحثون والمختصون إلى مفهوم الوحدة النفسية في الآونة الأخيرة على أنه مفهوم مستقل له خصائصه المميزة بعد أن كان يتم تناوله في سياق بعض الاضطرابات العصابية كالاكتئاب والقلق'وعلى الرغم من التداخل الموجود بين مفهوم الوحدة النفسية وبعض المفاهيم السيكولوجية الأخر كالعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي إلا أن الوحدة النفسية تحدث نتيجة لافتقار الإنسان لان يكون طرفا في علاقة محددة أومجموعة من العلاقات .

ولذا يتضح أن هذا التداخل بين المفاهيم الاغتراب والاكتئاب والانطواء كل من هذه المفاهيم عناصر مكونة أو تسهم في تكوين الوحدة وأنه من الخطأ استعمال أي من هذه المفاهيم منفصلة للتعبير عن الوحدة النفسية وفيما يأتي توضيح مفهوم الوحدة النفسية تعريفها 'نشأتها 'أنواعها 'أسابها'مظاهرها ...الخ .

1-مفهوم الوحدة النفسية لغويا :

1-1-في معاجم اللغة العربية :

-(وَحَدَ) - (يَحِدُ) حِدَةً ،ووَحْدَةً :انْفراد بنفسه . و الشئ وَحْداً :أفْرَدَه

-(وَحُدَ) - (يَوْحُدُ) وَحَادَةً ،ووُحُودَة بَقي مُفْرَداً.

-(أوْحَدَتِ)المرأةُ :ولدَت واحداً . وَالشئ :أَفرَدَه :ويقال: أوْحَدَ .(**المعجم الوجيز ،1989،ص662**).

1-2-في معاجم اللغة الأجنبية:

ويذكر **نيلسون** وآخرون (**Neisont et(1961**أن مصطلح الوحدة النفسية **lonelissess** مشتق من صفة " **lone**" وهي صفة يقصد بها منفردة ،متوحد وحيد من غير رفيق ،ليس عضو متفاعلاً في جماعة وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى إحساس الفرد بكونه منفصلاً أو منفرداً عن أبناء جنسه .

ويذكر **نيلسون** وآخرون أن الوحدة النفسية هي تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بالوحدة .

ويتفق **لاروس** (**Larousse 1972**) مع **نيلسون** وآخرون بصفة عامة فيما يذهبون إليه بخصوص مصطلح الوحدة النفسية ،ثم يربط **لاروس** في معجمه بين الوحدة النفسية وبين إحساس الفرد بالتعاسة **misérable**

من جراء اضطراره - أي الفرد - إلى الناس ولا الانزواء عنهم، بسبب شعوره بافتقاد الرفيق

(ليلى بنت عبد الله السليمان المزروع،2007، ص06).

2-مفهوم الوحدة النفسية اصطلاحا :

تعددت الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الشعور بالوحدة النفسية وفقا لاتجاه ووجهات نظر كل عالم من العلماء وفيما يلي عرض لبعض المفاهيم:

يعرفها **الحفني (1978)** بأنها إحساس الفرد بفقد الاهتمام بأي شيء وعدم الرضا الناتج عن إحباط حاجاته الطبيعية، نتيجة لفقدان التواصل بالآخرين أو نبذه من قبل المجتمع،مما يجعله بائسا ، وكثير من محاولات الانتحار أو الانتحار نفسه من مختلف الأعمار ناتج عن الشعور بالوحدة ،أو الاستجابة لفقدان الحب ، أوالشعور أنه غير مرغوب فيه أو أنه لا فائدة منه .

(علي شنان علي وعبد القادر رحيم ، 2011،ص369).

وتعرف **زينب عبد اللطيف** الوحدة النفسية بأنهاإحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسية إلى درجة معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين،بحيث يترتبعلى ذلك حرمان الفرد من أهله والانخراط فيعلاقات مشبعة ومثمرة مع أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دورهمن خلاله.

(محمد نبيل عبد الحميد الحسين،1994،ص195).

بينما عرفها **أبو الحسن (1996)** بأنها خبرة انفعالية عامة وذاتية وحالة مركبة تنشأ نتيجة شعور الفرد بافتقاد الآخرين وفاعلية علاقاته الاجتماعية ،مما يحول بينه وبين الانخراط في علاقات بناءة ومشبعة مع الآخرين ،ويرسخ في نفسه مشاعر البؤس والكآبة والفراغ العاطفي .

(أحمد عبد اللطيف أبو سعد، 2010، ص702).

كما رأى **خضر والشناوي (1988)** الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية بأنه الفرد الذي يشعر بعدم الانسجام مع من حوله ،وأنه محتاج للأصدقاء، ويغلب عليه الشعور أنه وحيد وليس جزءا من جماعة الأصدقاء ،وأنه لا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته ولا يوجد من يشعر معه بالود والصداقة كما يشعر بإهمال الآخرين له حيث لا يفهمه احد من الناس .

(عبلة بنت الحسين العباسي ،1999،ص21).

وتعرفها **زينب شقير** الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلا عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم ،إلى جانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس

(نمر صبح القيق،2011، ص601).

وعرفها **الساعاتي (1990)** على أنها شعور الفرد بأنه غير منسجم مع الآخرين وأنه بحاجة إلى الأصدقاء وانه ليس هناك من يشاركه أفكاره واهتماماته ويتملكه إحساس بأنه وحيد ويشعر بإهمال الآخرين وهو ليس جزءا من جماعة الأصدقاء وأن الناس مشغولون عنه وأن علاقاته بالآخرين لا قيمة لها .

(ذكرى يوسف الطائي،2008 ، ص 78).

كما يرى **الدسوقي** أن الشعور بالوحدة نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سوءا كان ذلك في صورة كمية (لا يوجد عدد كافي من الأصدقاء) أو صورة كيفية (افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين). **(منتهى محمد مخلف و صباح حسين فرحان ،2013،ص07).**

ويذهب إبراهيم **قشقوش** في تعريفه الوحدة النفسية بأنها حالة تنشأ من إحساس الفرد بأنه ليسعلى قرب نفسي مع الآخرين وهذه الوحدة ناتجة عن افتقار الفرد لان يكون طرفا في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات يترتب عليها كثير من صنوف الضيق والضجر.**(محمد حسن غانم، 2002، ص48)**

باركهورست وهوبماير(1999) فقد عرفاها إحساس الفرد بالحزن والألم من العزلة ، أي كونه وحيداً أو مقطوعا أو بعيدا عن الآخرين ، ويصاحب ذلك الإحساس شعور الفرد بالحرمان من الاتصال مع الآخرين ، بالإضافة إلى رغبته الشديدة في التقرب من الآخرين ومصاحبتهم .

(مازن ملحم ،2010،ص637).

عرفها **نلسن** على أنها تلك الحالة يشعر فيها الفرد بالوحدة (الانفصال والعزلة عن الآخرين) وما يصاحبها من معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاكتئاب من جراء إحساسه بكونه وحيداً.

(حسن عبدالله العاطفي ،2008،ص300).

كما تعرف **ROOK** الوحدة النفسية على أنها حالة ثابتة نسبياً من المشاعر المؤلمة تنشأ من إحساس الفرد بالغربة ، وعدم فهم الآخرين له ، أو فقدان الشريك الملائم للأنشطة المحببة ، تلك الأنشطة التي تتضمن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة الحميم

(آمال عبد القادر جودة ،2005،ص 8).

يعرفها **Perlaman et Pelpau (1981)** الوحدة النفسية على أنها خبرة غير سارة تحدث حينما تتعرض شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد لأي اضطراب سواء كان كميا أكيفيا.

(سلوى محمد عبد الباقي، 2002، ص85).

كما رأى **آيزجر(Izgar 2009)** أن الوحدة هي نتيجة عزل الفرد لنفسه عن العالم الخارجي ،وعزله للعالم الخارجي عن نفسه ، وأنها حالة عاطفية تبدو كشكل من أشكال السلوك أو الإدراك التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد في أي مرحلة عمرية .**(أحمدالشرفين وإيمان المفلح ،2014،ص61).**

من خلال التعريف السابقة نستخلص أن الشعور بالوحدة النفسية هو عبارة عن حالة نفسية نتيجة ،إحساس الفرد ببعده عن المجتمع المحيط به ، أو نتيجة تعرضه لوقف أو ظرف أو أزمة حدثت له مما يترتب عنها العزلة والابتعاد والانسحاب والشعور بإهمال وعدم الثقة .

2- نشأة الشعور بالوحدة النفسية :

فأن الوحدة النفسية تنشأ حسب تعبير أريك فروم من بيئتنا الاجتماعية والثقافية ، التي ترجع في جذورها إلى العلاقات بين الآباء والأبناء ، وإلى القوى الاجتماعية والاقتصادية والعوامل السياسية داخل المجتمع ،فهذا القوى المتنوعة هي المسؤولية إلى حد كبير عن كبح وإعاقة النمو النفسي الشخصي عن طريق ضعف الفرد التي تجعل منه كابتاً لحاجات الحب والانتماء ، أن ينظر إلى الآخرين عندئذ يشعر الفرد بأنه مغترب عن نفسه وعن الآخرين،لا يفهم مصادر مشكلاته وسلوكه الذي يتنافى مع طبيعته الإنسانية .

(www.ensan .org .sa /vb/Showthred.php?+=11413)

السمات المهارات الاجتماعية الضعيفة، والمواقف السلبية، وضعف الثقة بالنفس، وعدم الشعور بالأمان وأيضا انعدام الثقة بالآخرين.

والشباب على وجه الخصوص أكثر عرضة للشعور بالعزلة والوحدة وذلك لان مهام التطور من نفس جنسهم أو جنس الأخر أو جماعة الرفاق ونتائج هذه العملية تولد الشعور بالعزلة والوحدة .

وقد افترض كل من "**روبنشتين وشاف Rubenstein and Shavir**" أن الوحدة النفسية التي يتعرض لها المراهق لها جذور في مرحلة الطفولة أي أن تعرضه في سنوات عمره الأولى إلى خبرة الانفصال عن الوالدين أو أحدهما أو النبذ والإهمال من العوامل المسؤولية لمشاعر الوحدة التي تؤثر

عليه في سنوات حياتيه اللاحقة وتظهر هذه المؤشرات بجلاء عندما ينفصل الطفل عن والديه وخاصة الأم ،ويشير هذه إلى تأكيد أهمية العلاقة القائمة بين الآباء والأبناء في مراحل عمرهم المبكرة وذلك ما يتضمنه دور الآباء في مراحل عمرهم المتتالية **(الجوهرة بنت عبدالقادر طه شيبي، 1426هـ، ص. ص20-21)**.

3-النظريات المفسرة للوحدة النفسية :

إنّ مفهوم الوحدة النفسية مفهوم مستقل وله خصائص منفردة .وفيما يلي عرض لبعض النظريات النفسية والاجتماعية التي تناولت ظاهرة الوحدة النفسية و حاولت تفسيرها .

النظرية التحليلية :

ترى مدرسة التحليل النفسي أنّ الشعور بالعزلة يمثل حالة من الكبت للخبرات المحبطة في اللّاشعور والتي اكتسبت خلال مرحلة الطفولة المبكرة على إثر الفشل في الحصول على الدّفء والعلاقات الحميمة مع الآخرين و إحباط حاجته إلى الانتماء و هو ما يؤدّي كما يرى **هوجات (Hojat1982)** إلى أن يرسب في نفسه خبرة الوحدة النفسية و التي تعود غلى الظهور في مرحلتي المراهقة و الرشد .**(عادل عبد الله محمد،2000،ص193)**.

و يعتبر **زيلبورج(Zelboorg)** أول من قام بتحليل علمي عن الوحدة و فرّق بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة النفسية ،والشخص الوحيد فالشعور المؤقّت بالوحدة النفسية أمر طبيعي و حالة عقلية عابرة، تنتج عن فقدان شخص معيّن .أمّا الوحدة المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنّه شخص غير مرغوب فيه و لا فائدة منه، ممّا يؤدّي إلى الاكتئاب و الانهيار العصبي و تعود جذور الوحدة إلى المهد ، حيث يتعلّم الطفل الوظائف التي تجعله محبوبا و مرغوبا فيه .

ويتفق **سوليفان(Sullivane)**مع **زيلبورج** أن جذور الوحدة النفسية في حالة الكبار تعود إلى الطفولة، حيث افترض أنّ هناك حاجة حافزة للألفة الإنسانية و هذه الحاجة تجعل الطفل يظهر رغبته في الاتصال بالآخرين، ويحتاج الفرد قبل المراهقة إلى صديق يتبادل معه المعلومات، و الأطفال الذين تنقصهم المهارات الاجتماعية بسبب التفاعل الخاطئ مع والديهم أثناء الطفولة يكون من الصعب عليهم أن يكون لهم أصدقاء فيما بعد و قد تؤدّي عدم قدرة الفرد في إشباع الحاجة إلى الألفة قبل المراهقة إلى الوحدة الكامنة المفاجئة. كما اتفق **سوليفان و زيلبورج** في إرجاع أصل الوحدة إلى الآثار الضارّة لموقف عطف الأمومة في مرحلة مبكرة .**(الجوهرة بنت عبد القادر الشيبي ،مرجع سابق،ص 15)**.

أمّا **فروم زيتشمان** فقد وافقت على وجهة نظر **سوليفان** من حيث أنّ الوحدة خبرة حافزة غير سارّة بدرجة عالية ، و بناء على عملها مع الفصاميين فقد أشارت إلى أنّ الوحدة حالة متطرّفة تشير إلى أنّ النّاس مشغولون عاطفيا وغير قادرين على المساعدة.

كما اتفقّت مع **سوليفان و زيلبورج** في أنّها أرجعت أصل الوحدة إلى خبرات الطفولة وعلى وجه الخصوص فإنّها أشارت إلى الآثار الضارة لوقف عطف الأمومة في مرحلة مبكّرة.**(عبد الرّقيب أحمد الخيري، 1987، ص75)**.

ركزّ أصحاب النظرية التحليلية على مرحلة الطفولة دون أن يهتمّوا للمراحل الأخرى من حياة الفرد و إهمالهم الشعور و الوعي و الاهتمام باللّاشعور فقط، وبالتالي الرّجوع إلى جذور الشّعور بالوحدة النفسية إلى إحباط الحاجات الأولية في الطفولة.

النظرية السلوكية:

يعزوا السلوكيون ذلك إلى حدوث صراع بين العمليات المؤدّية إلى النشاط والعمليات المؤدّية إلى الكفّ نتيجة عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات الاشراطية القديمة الّتي تعلّمها منذ طفولته على إثر الخبرات غير المناسبة الّتي مرّ بها في بيئته ممّا يؤدّي إلى تكوين عادات غير مناسبة لديه لا تساعده على أن يحيا حياة فعّالة ناجحة مع الآخرين ،كما تعوّقه عن تعلّم استجابات أو أنماط سلوكية أكثر مواءمة في علاقته بالآخرين . **(عادل عبد الله محمّد، مرجع سابق، ص 194).**

يرى **جون واطسون (1878-1958)** إنّ الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوّفر له تعزيز اجتماعي ايجابي .

أمّا **سكينر(1904)** فيعتقد أن الشعور بالوحدة النفسية سلوك يتّخذه الفرد على أساس إدراكه لاستجابات الآخرين في البيئة الاجتماعية . **(فضيلة عرفات، 2009،ص07).**

ركّز أصحاب النظرية السلوكية على أنذ الشعور بالوحدة النفسية ما هو إلّا سلوك متعلّم ولم يتمّ تعزيزه إيجابيا وعدم تعلّم وتفاعل الشخص المصاب بالوحدة النفسية مع المجتمع وإقامة ملائمة مع الآخرين .

النظرية المعرفية :

يرى **جونز (Jones)** و زملاؤه أنّ الشعور بالوحدة النفسية يعود إلى الأفكار والتصورات الخاطئة التي يحملها الفرد عن ذاته، والتصّورات هذه ما هي إلّا طريقة للتفسير حول واقعنا اليومي، **(MaachYoucef 2002,P10)**.كما يعتبرون أنّ كلّا من السلوك و الوحدة إنّما يتحدّان من خلال عمليات معرفية ضمنية، وهذا ما يجعل المهارات الاجتماعية لشخص ما يختلّ بتأثير من أفكاره غير الواقية وغير المتوقعة، فقد يظن هذا الشخص أنّ زملاؤه سوف يرفضونه إذا حاول أن يعقد صداقات

معهم، ويؤدّي هذا الظّن غلى إثارة قلقه وتوتره إلى الحدّ الّذي يدفعه إلى تجنب الآخرين والعزوف عن المبادرة بالتفاعل الاجتماعي حتى لا يوقع نفسه في الحرج الناتج عن نبذ الآخرين و إهمالهم له **(بعلي مصطفى، 2006-2007،ص60)**.

كما افترض **ليون فيستنجز(Festinger 1957)**بأنّ الشخص الّذي يشعر بالوحدة النفسية هو شخص فشل في تحقيق قد مناسب من الكفاءة الشخصية في مواجهة حاجاته الاجتماعية وهو ما أطلق عليه "نظرية عدم الاتسّاق المعرفي "**CognitiveDirschnance**"،ولذلك فإنّ الاضطراب الانفعالي ينتج عادة عن الاضطراب في الإدراك ،وعدم منطقية التفكير فالسلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حواره الدّاخلي حول موضوع معيّن ،فالفرد يفكّر بكلمات وجمل ذاتية تكوّن انفعالاته الخاصّة ،فإذا اعتقد أنّه شخص غير جذّاب فإنّه يشعر بالقلق و الانسحاب بعيدا عن الآخرين، ثمّ يعش في عزلة و وحدة اجتماعية.**(عزة عبد الكريم مبروك، 2002،ص204)**.

ركزّ أصحاب النظرية المعرفية على أنّ الوحدة النفسية تنشأ عندما يشعر الفرد بعدم كفاءته الشخصية في إقامة علاقات متبادلة و أفكاره الخاطئة في رفض الآخرين.

<u>النظرية الوجودية :</u>

تؤكدّ المدرسة الوجودية على ثلاث جوانب للشخصية :

- وحدة الشخصية وتكاملها بدنيا وحسيا ونفسيا و روحيا .
- حرية الإنسان في فغل ما يراه مناسبا له .
- مسؤولية الفرد أمام نفسه والآخرين .

وعلى ذلك فعلماء الوجودية يرون أنّه الوحدة حالة حتمية لا يمكن الفرار منها على الرّغم من أنها خبرة مؤلمة. وهم يرون أيضا أنّ للوحدة النفسية فوائد، من باب أنّها تتيح لنا التفكير بحرّية واتخاذّ القرارات بمفردنا، و تضعنا أمام حقيقة هامّة "هل نستطيع تحمّل الوحدة أم لا" عندها فقط يقدّر الشخص قيمة الآخرين وما يخصونه به من عمق في العلاقات و المشاعر .

(محمد إبراهيم بن احمد بن صديق،1430هـ ، ص 34)

فالوجوديون يرون أنّ الوحدة النفسية جزء من الطبيعة البشرية، وهي موجودة طالما وجدت الحياة على الأرض.

النظرية الظاهراتية

اتفقّ أصحاب النظرية أنّ الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقص بين حقيقة الذّات الدّاخلية للفرد والذّات الواضحة للآخرين .

فيرى "**روجرز**" « **Rogers**» في نظريته بأنّ العلاج المتمركز حول العميل عند الوحدة النفسية بأنّ سبب الوحدة النفسية هو ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد والّتي تجعله يتصّرف بطرق محدّدة ومتفّق عليها اجتماعيا ممّا يؤدّي إلى التناقض بين ذات الفرد الدّاخلية والذّات الواضحة أمام الآخرين .

وهكذا يؤدّي الفرد دوره المطلوب في المجتمع من غير دّقة أو اهتمام ،ممّا ينشأ عنه الشعور بالفراغ ويرى روجرز بأنّ الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيئ وأن سببها يكمن داخل الفرد متمثلا في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد .

واتفّق موري(**Moore**)مع روجرز بأنّ التناقض بين ذات الفرد الحقيقية والمثالية ينتج عن شعور الفرد بالوحدة النفسية .

واختلف روجرز عن أصحاب النظرية الدينامية في تأثير الطفولة على الفرد ويرى أنّ العوامل الحاضرة تسهم إلى حدّ في تكوين الشعور بالوحدة النفسية . **(حدواس منال، 2012-2013،ص51).**

أمّا عن **جوردن ألبورت (1897-1967)** عن الشعور بالوحدة النفسية عدم قدرة الفرد على تحقيق امتداد الذات، وانعدام الاهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الاجتماعية، مع تركيزه الكلّي على على دوافعه ومقاصده الخارجية مع نظرة سلبية لنفسه بفقدان الأمن الانفعالي وعدم تقبّل الذّات.

أمّا **إبراهيم ماسلو (1908-1970)**أنّ الشعور بالوحدة النفسية ينشأ بسبب عدم إشباع حاجات الانتماء والحبّ، والوحيد نفسيا يكون مدفوعا بجوع للاحتكاك والصداقة الحميمة والانتماء، والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة الّتي سادت بسبب الحراك الاجتماعي وتحطيم الجماعات التقليدية، وبعثرة الأسرة والفجوة بين الأجيال بسبب التحضير المستمرّ واختفاء علاقة (الوجه لوجه) .

(حسناء عبد القادر محمود المشهداني ، 2004،ص 51)

<u>النظرية الاجتماعية :</u>

يرى كلّ من **بومان (Bomman) و سلاتر(Slater)** أنّ هناك ثلاث قوى اجتماعية تؤدّي إلى الوحدة النفسية وهي :

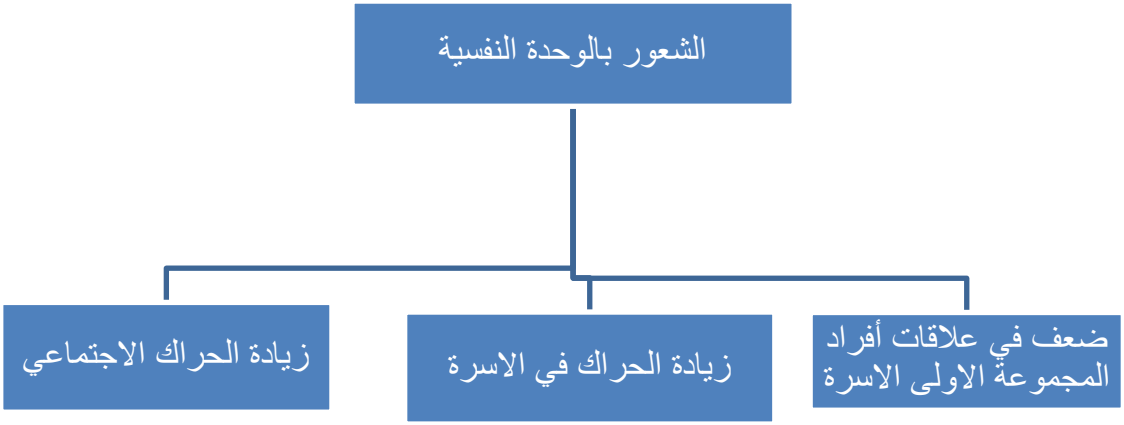
1) ضعف في علاقات الأفراد بالمجموعة الأولى وهي (الأسرة).
2) زيادة الحراك في الأسرة .
3) زيادة الحراك الاجتماعي .

وقد ربط **(سلاتر)** تحليله للوحدة النفسية من خلال دراسته للشخصية الأمريكية. وكيفية فشل المجتمع في تلبية احتياجات أفراده، لأنّ المشكلة الأمريكية تكمن في إحساس الفرد بالفردية. و أنّ كلّ فرد لديه

الرّغبة في المشاركة الاجتماعية و الارتباط بالآخرين، ولكن هذه الرّغبة أحبطت في المجتمع الأمريكي ممّا أدّى إلى أن يتبع كل فرد مصيره لوحده مما أدى إلى الوحدة النفسية . ومن هنا استنتج **سلاتر** بأنّ الوحدة النفسية هي نتيجة للتقدّم التكنولوجي المعاصر.

(عبد الرّقيب أحمد الجبري ، مرجع سابق،ص 76).

اهتمت هذه النظرية اهتمام بالغ للحراك الاجتماعي دون التركيز على العوامل النفسية التي لها دور كبير في التأثير على حياة الفرد.



الشكل رقم(01): يوضح القوى الاجتماعية المؤدّية للشعور بالوحدة النفسية (إعداد الباحثة).

النظرية التفاعلية

دمجت هذه النظرية بين العوامل الشخصية والاجتماعية معا، وترى أنّ تفاعل هذه العوامل معا ينتج عنه شعور الأفراد بالوحدة النفسية ويشير **ويس (Weiss)** إلى أنّ الوحدة النفسية ترجع إلى محدّدين هما :

* إنّ الوحدة النفسية ليست بسبب العوامل الشخصية والعوامل الموقفية ،بل هي نتاج التأثير التفاعلي لتلك العوامل .

* أنّ الوحدة النفسية تنسأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير مكتملة و إنّ "**ويس**" يعطي اهتماما أكبر للعوامل الموقفية .

وقد حدّد "**ويس**" ستّة استعدادات اجتماعية تحدّد مقدار العلاقات الاجتماعية لدى الفرد وهي :

1-**الإتصّال** :ويستمدّ من خلال العلاقات التي يشعر فيها الفرد بالأمن والمودّة و الألفة مع الآخرين.

2-التكامل الاجتماعي : و يتحقّق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعية المشتركة .

3-فرصة العطاء : من خلال العلاقات الاجتماعية الّتي يشعر فيها الفرد بالمسؤولية اتّجاه فرد آخر.

4-إعادة تأكيد القيمة :ويستمدّ من خلال العلاقات الاجتماعية الّتي تكون فيها مهارات الأفراد موقع تقدير.

5-اقتران الثقة: ويستمدّ من قدرة الفرد على مساعدة غيره تحت أي ظرف.

6-التوجيه: ويستمدّ من خلال العلاقات بأفراد محلّ ثقة، يقدّمون الصحبة والمساعدة للآخرين.

هذا و إن كان لكلّ نوع من الاستعدادات مصدر أو عدّة مصادر توّفره كما يؤكدّ "**ويس**" أنّ أي نقص في هذه الاستعدادات يؤدّي إلى النفسي والألم . **(مريم مراكشي،2013-2014،ص.ص105-106).**

أمّا **سكينر(1904)** فيعتقد أن الشعور بالوحدة النفسية سلوك يتّخذه الفرد على أساس إدراكه لاستجابات الآخرين في البيئة الاجتماعية **(فضيلة عرفات، مرجع سابق،ص07).**

نظرية السمات :

ترى هذه النظرية بانّ الفرد معرّض للشعور بالوحدة النفسية بسبب الطريقة التي يستجيب بها للمواقف الخاصّة بالعلاقات الشخصية ،وقد وجد **جونرو آخرون (Et al tomes 1981)** أن الأشخاص الوحيدين نفسيا يعبّرون عن وجهة نظر سلبية للطبيعة البشرية، وعن نظرة أقلّ إيجابية للآخرين الّذين يتفاعلون معهم بعكس الأشخاص الذين لا يشعرون بالوحدة النفسية ، إذ يؤدّي الشعور بالوحدة النفسية إلى النظر للمواقف بسلبية، بالإضافة إلى الحذر الشديد أثناء التفاعل والخوف الدائم من وقوع الأسوأ ، وباختصار فإنّ كلّا من خصائص الشخصية و الفروق الفردية و متغيرات الشبكة الاجتماعية تساهم في الشعور بالوحدة النفسية وكما يؤثر كلّا من الانبساط والعصاب على الشعور بالوحدة النفسية .

ممّا سبق ترى أنّ نظرية السمات أن هناك أشخاصا معنيين يميلون إلى الشعور بالوحدة النفسية بسبب سماتهم الشخصية الّتي تحدّد ردود أفعالهم اتجاه المواقف والأحوال التي يعيشونها .**(إلهام فاضل عبّاس،(ب ت) ،ص 324).**

النظريةالإسلامية:

إن الإسلام يجمع بين قلوب المسلمين ومشاعرهم و أحوالهم المعيشية من خلال أداء شعائر وفريضة الصّوم في شهر رمضان الكريم ، أيضا فإنّ أداء فريضة الزكاة وما ينتج عنها من تكافل اجتماعي وتأليف إسلامي بين أبناء الأمّة الإسلامية ،يقرّب ويجمع فيما بينهم ،ممّا يجعل الأغنياء يعطفون على الفقراء .ومن هنا فإنّ الإسلام عموما ينمّي شعور الفرد بالانتماء للجماعة والافتخار والاعتزاز بها ،وأيضا ينمّي روح التعارف والتآلف والترابط والتعاون والتماسك والتراحم والمحبّة والمودّة و الإخاء وتبادل المنفعة و المساعدة بين أبناء الأمّة الإسلامية وليس أدّل على ذلك من قول الله سبحانه و تعالى في محكم التنزيل :

"إنّما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتّقوا الله لعلّكم ترحمون "(الحجرات :10).

"تعاونوا على البرّ والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان " (المائدة:2).

"واعتصموا بجبل الله جميعا ولا تفرّقوا واذكروا نعمة الله عليكم إذ كنتم أعداء فألّف بين قلوبكم فأصبحتم بنعمته إخوانا "(آل عمران:103).

إنّ الإسلام يشجع على تنمية روح الجماعة و التآلف والتعارف والمحبّة والإخاء بين الأشخاص ويرفض كلّ المظاهر والأحوال التي من شأنها أن تؤدّي إلى الوحدة أو الانفراد أو الفرقة أو التشتت أو الابتعاد أو الانعزال عن الجماعة. **(خديجة حمو علي ، 2011-2012،ص 45).**

وعلى حسب وجهة النظر الإسلامية للشعور بالوحدة النفسية الانتماء والارتباط للجماعة يخلص الشخص من شعوره بالوحدة و أنّه غير منعزل عن الوسط الاجتماعي الّذي يعيش فيه و قادر على إثبات شخصيته وحده .

4-عوامل وأسباب الشعور بالوحدة النفسية :

4-1العوامل الشخصية personal factors

هي العوامل التي تتعلق بخصائص وسمات الشخصية ،فبالطبع يتعرض الأفراد والذين يتسمون بالانطواء **Introverts** إلى العزلة بدرجة أعلى من غيرهم وقد يؤدي هذا إلى شعورهم بالوحدة النفسية .

وقد يشعر أيضا الأفراد الاجتماعيون بالوحدة النفسية بدرجة أعلى من غيرهم لمجرد التعرض لنقص الاتصال الإنساني في صورة فقدان لأي شخص قريب عزيز .

هناك بعض الأفراد يكون يكونون أكثر عرضة لخبرة الوحدة وتكون خبرتهم أكثر كثافة وضراوة ،وبالطبع يبدو الدافع الفطري ليس هو المسئول عن خبرة الوحدة في وقت معين ولكن يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثير بالعوامل الموقفية .

4-2العوامل الموقفيةSituationalfactors

تلعب العوامل الموقفية في الحياة الحديثة دوراً في الخلل بشبكة العلاقات الاجتماعية التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالوحدة النفسية .

وقد عرف (**pelpau and perlman 1981**) أربعة أنواع من الأحداث تلعب دوراً في تخفيض الاحتكاك الاجتماعي وتؤدي إلى الوحدة النفسية

- إنهاء علاقة عاطفية حميمة بالطلاق أو الموت
- الانفصال الجسدي عن الأسرة والأصدقاء بالهجرة أو الانتقال إلى مدينة أو مجتمع جديد .
- تغيرات في المكانة ، النقل ، الترقية .
- خفض نوعي لعلاقة موجودة(**سلوى محمد عبدالباقي2003،صص،45،56**)

كما أن هناك أسباب متعددة للشعور بالوحدة النفسية حيث ترجع وحدة الشاب والشابة الجامعية إلى انتقالها من مجتمعات الحلي أو من قريتها الريفية الصغيرة إلى مجتمع الجامعة ، فتعجز عن إقامة علاقات حميمة فيه .وفي هذه الحالة تشعر الفتاة أو الفتى بالوحدة القاسية والعزلة والغربة للبعد عن الأهل والأسرة والأقارب والأصدقاء والزملاء .وترغب لو أنها تعود أدرجها إلى أسرتها أو أن أسرتها انتقلت إليها ،ولذلك تشعر بالأسى على نفسها ، وتشعر بالضياع والوحدة من جراء ذلك ويصبح عليها أن تعول تفكر نفسها ،وتدبر شئونها بنفسها ، وتتحمل مسؤولية اغترابها عن الأهل .

ومن الأسباب أيضا اعتلال الصحة وضعفها، موت شريك أو شريكة الحياة موت صديق عزيز أو هجرة الأبناء بغرض انتقالهم عن الوالدين.**(عبد الرحمان محمد العيسوي،1999 ، ص 382)**.

- انخفاض الوعي الذاتي والاجتماعي .

- انخفاض العلاقة والتفاعل مع الآخرين .

- نقص المهارات الاجتماعية لدى الفرد .

- التقييم السلبي والخاطئ للذات وللأخر.

- إصابة أحد الأبوين أو كلاهما بمشاعر الوحدة النفسية .

- نقص المهارات الاجتماعية والسلبية وانخفاض والسلبية وانخفاض توكيد الذات وضعف القدرة على تكوين أصدقاء جدد.

- نقص العلاقات الدافئة مع الأبوين والاقتران منذ الطفولة . .

(زينب محمود شقير، 2005، ص 280).

بناء على ما سبق تجد أن الأسباب والعوامل الخاصة بالوحدة النفسية تعددت واختلفت من فرد لأخر حسب درجة تأثيره بها وقد نجدها أحياناً مجتمعة لدى فرد واحد وهذا ما يؤثر على تكيف الفرد وأدائه .

5-مكونات الشعور بالوحدة النفسية :

تناول **قشقوش** مكونات الشعور بالوحدة النفسية :

1 – إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين .

2 – إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية **psychogicalgap** تباعد بينه وبين الوسط المحيط يصاحبها أو يترتب عليها فقد الثقة بالآخرين .

3– معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصابية كالإحساس بالملل وانعدام القدرة على التركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة .

4 – إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراط في علاقات مشبعة مثمرة مع الآخرين.**(أطلس عبدالغني ،2011،ب.ص)**

6–أنواع الشعور الوحدة النفسية وصورها :

تتعدد التصنيفات التي تقدم لأنواع الوحدة النفسية إذ يقسم إبراهيم قشقوش الشعور بالوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي :

1 – الوحدة النفسية الأولية : وهي إضرابات في إحدى سمات الشخصية المرتبطة بالانسحاب الانفعالي وهذا النوع يقسم إلى قسمين :

1–1– الوحدة النفسية الناتجة عن تخلف نمائي في الشخصية : ويقصد به تباطؤ أو تخلف في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية .

1–2– الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك : وهذا النوع يرتبط بعجز أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعلات الشخصية المتبادلة .

2 – الوحدة النفسية الثانوية : هذا النوع يرتبط بثلاث محقات وهي :

أنها نتيجة تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد .

2 -1 أنها تحدث فجأة كاستجابة لحرمان مفاجئ .

2 - 2 أنها تسكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ على حياة الفرد .

3 – الوحدة النفسية الوجودية : هي حالة إنسانية طبيعية وهذا الشعور بمثابة حالة حتمية يتعذر الهروب منها . **(محمد نبيل عبد الحميد حسين ،1994،ص 191).**

ويقسم **وايز** الوحدة النفسية إلى :

3-1 الوحدة النفسية العاطفية Emotinal: وهي تنتج عن نقص العلاقة الوثيقة والودودة مع شخص آخر.

3-2 الوحدة الاجتماعية Social : وهي تنتج عن نقص في نسيج العلاقة الاجتماعية التي يكون الفرد فيها جزء من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة .

(زينب محمود شقير،2005،ص277).

و**يونج** قد ميزة بين ثلاث أنواع من الوحدة النفسية هي :

1- الوحدة النفسية العابرة : والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق و المؤائمة .

2- الوحدة النفسية التحولية : وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنه يشعر بالوحدة حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص مقرب إليه .

3- الوحدة النفسية المزمنة : والتي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى حد السنين،ولا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية . **(عبد المناف ملا معمور،1997،ص04).**

ولقد اختلفت الباحثين فيما بينهم بخصوص أنواع الوحدة النفسية ،فمنهم من قسمها إلى الوحدة النفسية الأولية ، والوحدة الثانوية ،ووحدة وجودية ،وبعضهم من اتجه إلى تقسيم آخر الوحدة النفسية العاطفية ، والوحدة الاجتماعية .

7-عناصر الشعور الوحدة النفسية :

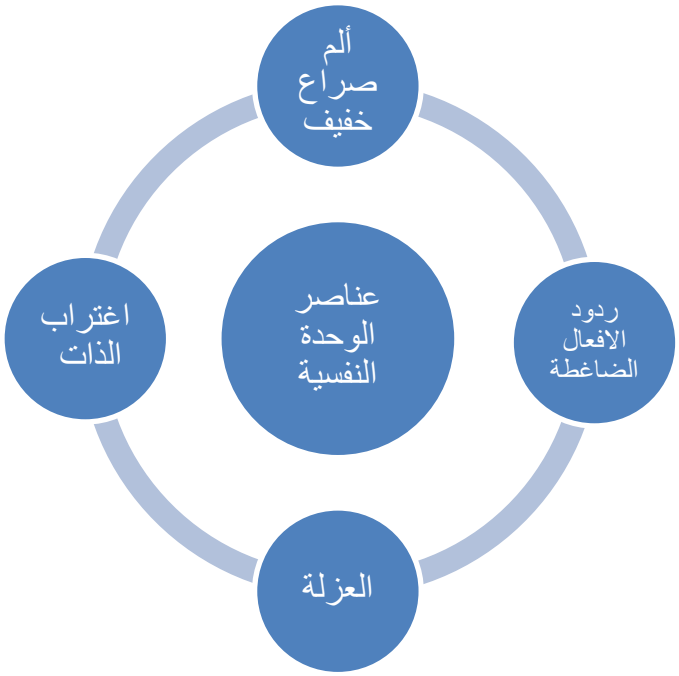
ترى **روكش(1988)** أن هناك نموذجاً يتكون من أربعة عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهي :

1 - **اغتراب الذات self alienation :** وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب عن نفسه ، والحط من قدر الذات .

2 - **العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة interpersonal isolation** :ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيداً انفعالياً وجغرافياً واجتماعيا وشعور الفرد بعدم الانتماء ، نقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة وإدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر .

3 - **ألم وصراع عنيف agony**: وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع ارتباك الاضطراب واللامبالاة للمستهدفين من قبل الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية .

4 - **ردود الأفعال الموجعة والضاغطة distressreaction :** ويتكون ذلك نتاج مزيد من اللام والمعاناة من الخبرة يشعرون بالوحدة النفسية . **(ماجدة محمد زقوت ،2011،ص80).**



شكل رقم (02) نموذج روكاتش لعناصر الوحدة النفس

(ماجدة محمد زقوت ،مرجع سابق،ص80).

8-أبعاد الشعور بالوحدة النفسية :

ميز كل من **جونج جير فليدjong,giarvell**و**رادسكيلدرزrodshelders**بين ثلاث أبعاد للوحدة هي :

1- **المؤشرات الانفعالية :** التي تشير إلى غياب المؤشرات الايجابية مثل السعادة ووجود عواطف سلبية مثل الخوف وعدم الثقة .

2- **نوع الحرمان :** هو يشير إلى طبيعة العلاقات الغائبة ،هذا البعد يمكن تميزه إلى ثلاث أبعاد فرعية هي (مشاعر الحرمان المرتبطة بغياب الارتباط الودي ، مشاعر الحزن ومشاعر الهجر) .

3- **منظور الزمن:** هذا البعد أيضا يمكن تقسيمه إلى ثلاث مكونات فرعية هي : الدرجة التي تعاش فيها الوحدة على أنها غير قابلة للتغير ،الدرجة التي تعاش فيها على أنها موقوتة (عابرة) الدرجة التي يعفيبها الفرد نفسه من مسؤولية الوحدة ويرجعها إلى الآخرين .

(هدى إبراهيم عبد الحميد وهبة، 2010، ص ص65،66) .

أما **ويس Weiss**فقد وضع ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية هي :

1- **البعد الأول العاطفية :** حيث يحتاج الأفراد دوما إلى الصداقة العاطفية الحميمة من أشخاص مقربين ، إلى التأييد الاجتماعي ، يتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة عدم إشباع تلك الحاجات وعندما يفتقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين .

2- **البعد الثاني فقدان الأمل (اليأس والاحباط) :** هو الشعور الفرد بالقلق المرتفع ، الضغط النفسي عند التوقع لحاجات لا تتحقق مما يولد شعور بالوحدة النفسية

3- **البعد الثالث المظاهر الاجتماعية :** هي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلا أمام تكوين الصدقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالاكتئاب يجعل الفرد مستهدفاً للأمان ، وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان . **(وفاءخوطر،2010 ، ص45).**

مما سبق يتضح أن هناك اختلاف بين الباحثين فيما يخص أبعاد الوحدة النفسية منهم من نظر لها على أنها تتكون من المؤشرات الانفعالية ، ونوع الحرمان ، ومنظور الزمن ومن إلى تقسيمها إلى ثلاث أبعاد البعد الأول العاطفة والبعد الثاني فقدان الثاني (اليأس والإحباط) والبعد الثالث المظاهر الاجتماعية .

9-مظاهر الشعور بالوحدة النفسية :

يرى **(عطا1993 ،ص175)** أن الشخص الوحيد هو الذي يشعر بأنه غير منسجم مع من حوله ،وأنه محتاج لأصدقاء ،ويغلب عليه الإحساس بأنه وحيد ،ولا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته ،ومن يشعر معه بالود والصداقة ،كما يشعر بإهمال الآخرين له ،ولا يوجد من يفهمه ،وأنه خجول ويشعر أن الناس مشغلون عنه .

وتظهر مظاهر الوحدة النفسية فيما يلي:

1- **الرغبة في شخص ما:** وهو الرغبة في الحصول على شخص ما يشاركنا تفكيرنا وشعورنا، شخص يهتم ويعتني بنا، شخص نحبه ويحبنا.

2- **البكاء:** الألم عادة ما يتلازم مع الدموع ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضا تتلازم مع الدموع.

3- **المشاعر الخفية:** بعض الأفراد الوحيدين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له السخرية أو الرفض، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفيسة.

4- **البلادة والخمول:** تترافق الوحدة النفسية أيضا مع فترة خمول مثل ، المكوث في الفراش الجلوس والتفكير ،التقوقع ، وخلال فترة الخمول هذه يكون الأفراد المنعزلون غارقين في أفكارهم ، إما يحلمون في صديق يكون كاملاً أو يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم .

5- **الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة :**

6- **الانتحار :** حيث يفكرون البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية .

7- **التدين :** وهو طريق آخر من طرف التعاطي مع الوحدة النفسية ،حيث يشعر البعض بأن التدين هو علاج ناجح لقهر وحدتهم النفسية .

8- **النوم :** يستخدم البعض النوم كوسيلة للهرب من الوحدة النفسية حيث يأملون بعد أفضل مما كانوا عليه سابق. **(وفاء جميل دباب عابد ،2008،ص22).**

كذلك من بعض الصفات أو السمات الشخصية التي ترتبط بالأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية مثل العزلة والانطواء والانسحاب من معترك الحياة الاجتماعية أو يفتقدون الشعور بالثقة في أنفسهم ، أو يشكون في نوايا الآخرين نحوهم أو يشعرون بالتعالي عن الآخرين أو لشعورهم بالفكر أو العجز عن مجاراة زملائهم أو رفض مخالطة .

وقد يكون الشخص الذي يشعر بالوحدة والعزلة به من السمات والخصائص المنفردة ،مما تجعل الناس ينفرون منه ينصرفون عنه ولا يقيمون معه علاقات ،من ذلك اتصافه بالكذب والاستغلال والابتزاز والوشاية والغيبة والنميمة .

وقد يحتويه الشعور بالغيرة والحسد من زملائه والنصب والاحتيال ،والميل والافتراض وعدم رد ما يقترضه أو التصلب في الرأي والتسلط والقسوة والغضب والسيطرة على الغير، و الرغبة في التحكم وتنفيذ آرائه مهما كانت ، وميله إلى تعطيل الآخرين عن تخفيف أهدافهم وتوضيح وقتهم سدى . **(عبد الرحمان محمد عيسوي ،1999،ص 385).**

ومن جملة المظاهر والصفات والسمات التي يتميز بها الشخص الوحيد افتقاد الثقة بالنفس والإحباط والبلادة والخمول والانسحاب والملل وعدم القدرة على التركيز والشعور بالعجز في الدخول في علاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين ، وعدم التقبل والإهمال .

10-الآثار السلبية للوحدة النفسية :

1-الشخص المصاب بالوحدة يصاب بالإحباط بسبب أنه لا يتشارك خبراته مع من حوله وفي نفس الوقت لا يحصل على دعم فيما يمرون به.

2 – ويقضي المصابون بالوحدة عادة معظم أوقاتهم في الأكل أو النوم أو البكاء أو القيام بأشياء غير مهمة.

3 – ويعاني المصابون بالوحدة من انخفاض التقدير الذاتي لأنفسهم لأنهم يعتقدون أن الآخرين يرفضونهم.

4 – ويزداد قلق المصابون بالوحدة وتحرجهم من أنفسهم ويشعرون بلا داعي أنهم محل تقييم ممن حولهم ومن أفراد أسرتهم، ومدرسهم وزملائهم في الفصل و أقرانهم.

5 –ويحاول المصابون بالوحدة اجتناب الاجتماع بالناس والبعد عن المواقف الجديدة ويضعون حدود تقيد أسلوب حياتهم.

6 – وينظرالمصابون بالوحدة إلى أنفسهم نظرة سلبية ،وينتقدون أنفسهم بشدة .

7 – وترتبط الوحدة أيضاً بالاكتئاب والتأثير السلبي على عملية التعليم وعلى الذاكرة .

8 – ينسحب المصابون بالوحدة من التواصل الاجتماعي عندما لا تتناسب التوقعات غير الواقعية من العلاقات مع معاييرهم التي وضعوها.

9 – وقد يشعرون أيضا بالاغتراب بسبب الإفراط فيما يتوقعونه ممن حولهم أو يطلبونه منهم.

10 – ومن بين المشكلات المصاحبة للوحدة الاكتئاب ففي كثير من الحالات ،تختفي أعراض الوحدة تحت ستار أعراض اكتئابية مثل الانسحاب ،والقلق وانعدام الدافع والحزن ، في هذه الحالات يخضع الشخص غالبا للعلاج من الاكتئاب دون النظر في إمكانية أن الوحدة قد تكون عاملا مساهما ومستمرا في إصابته بهذه الحالة . (www .qu . edu .qu /ar /sevices/scc/e- resouces/loneliness. Ohp).

وبناء على ما سبق أن هذه الآثار لها تأثير على شخصية الفرد وسلوكه ونشاطاته ،وفي طرق معيشته وتفاعله وعلى أداء دوره بصفة طبيعية ومزاولة حياته وهذا ما يؤدي إلى في الأخير إلى تأثير سلبي على المجتمع الذي يعيش فيه أيضاً

11- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية :

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية ،وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد الذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكون قاعدة آمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى،وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد منالشعور بالوحدة النفسية منها :

1-التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي

2-إن الاختلاء بالذات بقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته ،وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على تكوين علاقات حميمة مع الآخرين .

3-البحث عن الأسباب المؤدية للوحدة النفسية ،بدلا من إلقاء اللوم على الذات.

4-تكوين مواقف حسنة مع الآخرين.

5 -تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على مخاطر يعتبر مناسباً لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جدير بالمخاطرة. **(فارس حمود بن حماد العنزي،2010،ص27)** .

6- البكاء قد يبدو حلا غريبا، لكنه حل مثالي لتفريغ المشاعر السلبية المحترمة، فيما بعد البكاء راحة

7-مراجعة معالج نفسي في حال شعرت أن شعورك بالوحدة أصبح خارج نطق السيطرة.

8- الاهتمام بمن حولك والإصغاء إليهم ومحاولة مساعدتهم في المقابل إلى الاهتمام بك مما يقلل شعورك بالوحدة .

9-التأكيد من أن الشعور بالوحدة هو ما يسبب لك الارتباك ويدفعك إلى التفكير أنك منبوذة أو فاشلةأوأي من المشاعر السلبية الأخرى(www.rjeem.com) .

خلاصة الفصل :

إذن الشعور بالوحدة النفسية خبرة شخصية مؤلمة غير سارة ،يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد التقبلوالحبوالمودة ،وعدم الاهتمام من طرف المحيطين به أسرته أصدقائه أي وجود خلل وفجوة في إشباعالعلاقات بينه وبين الآخرين،وهي خبرة ذاتية من تختلف من شخص لأخر وذلك باختلاف الظروفالضاغطة التي يمر بها .

تمهيد:

تشكل الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وذلك باعتبارها من أهم الأبعاد المكونة للشخصية والتي لها اثر كبير في سلوك الفرد وفي تكوين شخصيته ونموها نموا سويا.

فيرى العديد من الباحثين، أن الذات هي عبارة عن منبع هام للتعريف بالكفاءات المستقبلية للفرد.

وان مفهوم الذات من الناحية السيكولوجية هو بناء معرفي يشمل أفكار الفرد وخبراته ومكتسباته في الواقع الذي فيه **(عزوني سليمان، 2011، ص 20)**، فضلا عن ارتباطه بمتغيرات منها الاعتماد على الذات والثقة بالنفس، وتقبل الخبرات الجديدة وتقدير الذات والإحساس بالكفاءة. حيث أن الفرد كلما كانت مشاعره نحو نفسه ايجابية كلما كانت ثقته بنفسه مرتفعة، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية اتجاه نفسه بقدر ما تقل ثقته بنفسه.

ويعتبر الذات بعد من أبعاد الذات وهذا يعني النظر إلى الذات على أنها تستحق النجاح مع مجموعة من المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته حيث تكون له القدرة على تدبر شؤونه ومن يحيطون به، بالإضافة إلى أن تقدير الذات يساوي الشعور بالرضا الذي ينشأ عن الفرد نتيجة تلبية حاجاته.

وفي هذا الفصل سنحاول الوصول إلى تحديد مفهوم واضح عن تقدير الذات وذلك بدءا بالتطرق إلى تعريف مفهوم الذات، النظريات المفسرة لمفهوم الذات، الأنواع، ومراحل نمو الذات، العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات، أبعادها وسماتها وصولا إلى التعرف إلى تقدير الذات من حيث المفهوم ، النشأة والنظريات المفسرة له،مستوياته،ابعادها،مصادرهاوصولا الى العوامل المؤثرة فيه ، تقدير الذات والصحة النفسية انتهاء ب الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات وخلاصة الفصل.

1- مفهوم الذات: concept de soi

1.1 تعريف مفهوم الذات:

يعد مفهوم الذات تنظيما سيكولوجيا ديناميكيا يتناول التطور الدائم الناشئ من الخبرات الجديدة عبر المراحل النمائية المتعاقبة والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. **(سعاد جبر 2008،ص 159)** .

ويرى **كوبر سميث وفيلدمان Fuldmanو Cooper Smith** بأنه المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي أنها نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها من الأنا الأعلى. **(امزيان زبيدة، 2007، ص26).**

أما **شافيلسون** وزملاؤه فيعرفونها على أنها إدراكات الفرد لنفسه وهذه الادراكات تتشكل من خلال خبرة الفرد وتفسيراته للبيئة التي يعيش فيها والتقييمات من جانب الآخرين المهمين في حياته ومواصفاته وسلوكه . **(ابراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008، ص 29).**

وهو أيضا مصطلح نفسي مدرك من خلال رؤية الفرد لنفسه وما يلمسه من البيئة التي يتعامل معها. **(قحطان احمد الظاهر،2003 ، ص 178).**

ويرى **مصطفى كامل** أن مفهوم الذات هو صورة الذات أو فكرة الشخص عن ذاته وما هي الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكانياته واتجاهه نحو هذه الصورة ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو بالواقع. **(مصطفى كامل عبد الفتاح،1993، ص 425)** .

ويذكر **Hanstab & Warren (1986)** أن مفهوم الذات يعني تقييم الفرد لخصائصه الشخصية واتجاهاته، ووضعه الاجتماعي . **(عزوني سليمان،المرجع السابق، ص 22).**

أما **مورفي Murphy (1947)** يعرفه على أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه، أي الفرد كما يدرك نفسه. **(قحطان احمد، 2004، ص 23)** .

ويرى **سينج وكومز Snygg & Combs (1949)** أن مفهوم الذات هو تلك الأجزاء في المجال الظاهري التي يميزها الفرد بأنها خصائص لنفسه تتميز بالثبات الجزئي.

(عنيم سيد، 1975، ص687).

بشكل عام مفهوم الذات هو تلك الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال علاقته مع الآخرين وتفاعله معهم، فهي ذلك البناء المنظم الذي ينشأ من هذه العلاقة وهذا التفاعل.

1-2- النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

نظريات التحليل النفسي:

بالنظر إلى أعمال "**فرويد**" الأولى نجده يعرف مفهوم الذات بأنه بعد إدراكي وهو عمل إدراك الذات، بمعنى أن هناك تقارب بين مصطلح الأنا والذات. والذات لدى **فرويد** تعبر عن المنطقة اللاشعورية للانا والتي ينطبق عليها الأنا الظاهري المنحدر من العالم المحيط به.

(حدواس منال، 2013، ص 108) .

ويرى **يونغ Yung** أن الذات التي تقع في موضع وسط بين الشعور واللاشعور تكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها، وان أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات ويحقق الوعي بالذات الوحدة للنفس ويساعد على تكامل كل من الشعور واللاشعور. **(سيد غنيم، 1975،ص532)** .

ويضيف **يونغ Yung** أن الذات تضفي للشخصية وحدتها وتوازنها وثباتها وتنظم وتحرك السلوك

(حدواس منال، المرجع السابق ، ص 109).

وتكلم **آدلر** عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين وعن الذات المبتكرة وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص وإذا لم تتوافر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فان الذات المبتكرة تحاول ابتكارها.

(عزوني سليمان، المرجع السابق ،ص 26) .

كما يعطي **آدلر** أهمية كبيرة للذات الداخلية، فالحادثة الواحدة قد يستجيب لها شخصان مختلفان استجابتين مختلفتين، فالذات عنده تمثل نظاما شخصيا وذاتيا يفسر خبرات الإنسان ويعطيها معناها

(عزوزي سليمان ،المرجع السابق، ص 27).

أما **هيلغارد (Hilgard)** فيقول انه لا يمكن الاستغناء عن الذات لأجل الوصول إلى فهم كامل وشامل لميكانزيمات الدفاع لدى الأنا، وهذه الميكانيزمات بدورها تقدم حالة عن الذات، فمثلا مشكلة الشعور بالذنب تدل على مدى إدراك الذات للحس السيئ ، وإذا أردنا أن نعرف دفاعات الشخص ضد مشاعر الذنب فيجب أن تتعرف على الصورة الحقيقية التي يكونها الفرد عن نفسه ومن ثمة أمكننا أن نعرف أو نتنبأ بنوع الميكانزيم الذي يستخدمه لردع هذه المشكلة .

(حدواس منال، المرجع السابق، ث 109) .

وقد قدمت **هورني (Horny)** مفهوم الذات الدينامي وأعطت مفهوما ثلاثيا للذات.

1-الذات المثالية: هي المفهوم الرئيسي وعامل مهم في التوافق النفسي أو الاضطراب النفسي ، تسعى إلى تحقيق الاكتفاء والاستقلال الذاتي. وإذا كانت هذه الذات غير واقعية ادت إلى صراعات داخلية.

2-الذات الواقعية: هي مجموعة من الخبرات وقدرات الفرد وحاجات وأنماط سلوكه.

3-الذات الحقيقية: تعرفها على أنها القوى الداخلية المركزية التي تميز الفرد ، وهي مصدر النمو للطاقة والميول والقدرات و المشاعر. **(عزوني سليمان، الرجع السابق ، ص27)** .

وترى **هورني (Horny)** إن العصاب ينشأ عندما يبعد الشخص عن ذاته الحقيقية ويسعى وراء صورة مثالية غير واقعية. **(عزوني سليمان ،الرجع السابق، ص27).**

ولقد أكد **سوليفان (Sullivan)** على أهمية الآخرين في نمو مفهوم الذات والذي يمثل حسبه عملية تشكيل خارجي نتيجة الخبرات التي تعرض لها.

نظرية الذات: نظرية كارل روجرز (Carl Rogers) :

تقوم هذه النظرية على النظرة الطبيعية للإنسان، التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان ،هي النزعة إلى تحقيق الذات.

بدأ تاريخ نظرية الذات لروجرز عندما بدأ الإرشاد النفسي الممركز حول العميل وتعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي اهتمت بدراسة الذات لارتباطها بطريقة الإرشاد والعلاج غير المباشر.

(حامد زهران، 1980، ص 85) .

والذي يحدد السلوك في هذه النظرية هو المجال الظاهري الذي يدركه الفرد نفسه ومن أهم مفاهيم هذه النظرية في الذات نذكر:

أ-**مفهوم الإنسان أو الكائن البشري:** هو الفرد ككل والذي يتميز في ضوء هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته المختلفة كما أن تحقيق الذات وحفظها هي دافع الإنسان الاساسي . **(عزوني سليمان ،2011،ص 29).**

ب- مفهوم المجال الظاهري: وهو جميع الخبرات التي يمر بها الفرد.

ج-الذات: هي مفهوم هذه النظرية والمحور الرئيسي للخبرة التي تحددها شخصية الفرد، فالطريقة التي يدرك الفرد فيها ذاته هي التي تحدد نوع شخصيته وكيفية إدراكها.

ويرى **روجرز(Rogers)** أن الذات لها خصائص منها أنها تنمو نتيجة تفاعل الكائن البشري مع البيئة ويسلك الكائن البشري سلوكيات تتسق مع الذات، كما أن الخبرات التي تتسق مع الذات توصف بأنها تهديدات وقد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعليم

(عزوني سليمان، المرجع السابق، 2011 ص29).

<u>النظريات الظاهراتية:</u>

تهتم في دراستها للشخصية على الخبرة الذاتية للفرد ورؤيته الشخصية لحياة ولتفسير ادراكاته الخاصة.

إن أغلب هذه النظريات تؤكد على الكفاح الإيجابي للفرد وميله إلى النمو والى تحقيق ذاته، إضافة إلى اهتماماتها بجانب المعرفة الذي بواسطته يعرف الفرد ويفهم العالم من حوله، فالاهتمام بالنواحي المعرفية يتضمن الاهتمام بالعمليات الداخلية أو العقلية. **(عزوني سليمان، 2011، ص 28)**

.

يعتبر روجرز **(Rogers)**، **فرنان (Vernin)**، **وسنيغ(Snygg)** **وكومبس (Combs)** **وساربين (Sarpin)** من رواد هذه النظرية.

يرى **روجرز (Rogers)** أن وظيفة الذات تتمثل في العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة ، وإكسابها طابعا متميزا، كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار كامل.

(حدواس منال، 2013، ص 113)

أما **فرنان (Vernin)** فقد حدد ثلاث مستويات للذات والمتمثلة في الذات الاجتماعية والتي يعرضها للآخرين، والذات الخاصة التي يدركها ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها ولا يعرضها عادة إلا للمقربين، والذات المكبوتة والتي لا تكتشفها إلا بالتحليل النفسي. **(حامد زهران، 1980، ص 80).**

أما **سنيغ (Snygg)** فهو يرى انه الكيفية التي يتصرف بها الشخص ما هي إلا نتيجة إدراكه للموقف وإدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين.

(حدواس منال، المرجع السابق، ص113).

وقد استخدم **سينغ وكومبس (Snygg & Combs)** مصطلح المجال الظاهري ليشير إلى البيئة السيكولوجية، وان السلوك والمجال الظاهري عندهم ليس شيئا ثابتا.

وينقسم المجال الظاهري إلى قسمين: الذات الظاهرية ومفهوم الذات الذي يتكون من أجزاء للمجال الظاهري تتميز عن طريق الفرد كخصائص محددة. أما الذات الظاهرية التي تشمل على أجزاء المجال الظاهري الذي يعتبره المرء كجزء أو سمة مميزة لنفسه. **(عزوني سليمان، 2011،ص30).**

وبناء على رؤية النظرية الظاهراتية نقول أنها تؤكد على مسؤولية الفرد عل إدراكه لواقعه، فان سلوكه واستجاباته للمواقف ما هي إلا نتيجة لتفسيراته وتصوراته كما يدركها هو. فالفرد يكون أكثر توافقا عندما يتفق سلوكه مع مفهومه لذاته ويحدث الاضطراب النفسي عندما يكون العكس.

النظرية السلوكية:

لقد أتى **باندورا** (**Bandora**) (**1977**) بفكرة الإحساس بفاعلية الذات (الفعالية الذاتية)، والتي نقصد بها مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد بان المسار الذي سيتخذه سلوكا ما سيحظى بالنجاح، أو هي تأكيد الفرد مدى استطاعته على القيام بسلوك تمليه عليه وضعية ، وبحسب **باندورا** فان العلاج النفسي السلوكي لا يمكن إلا في الرفع من الفاعلية لدى الفرد مما يؤدي إلى الاعتقاد بمقدرته على مواجهة الوضعيات الصعبة التي يمر بها والتحكم فيها. **(حدواس منال، 2013، ص 112)** .

أما **جورج ميد** (**G. Mead**) يرى أن مفهوم الذات هو إدراك الذات كموضوع، بمعنى اتجاهات الشخص ومشاعره نحو نفسه ، أي إدراكه لنفسه وتقييمه لها أو هي فكرة الشخص عن نفسه.

(www.acofps.com/vb/showthread.php?t=1705)

وان الذات تتضمن جانبين منفصلين ولكن متزامنين: الأنا المتكلم ومفهوم الذات أو الذات الاجتماعية. ويرى أن للفرد عدة مفاهيم للذات ، مفهوم الذات الجسمي ومفهوم الذات حسب الدور الذي يمارسه الفرد (كأب، كطفل، كطالب، كصديق)، والذات الاجتماعية تتضمن عدة ادوار، وجميع الصفات التي يراها الفرد في ذاته عندما يتفاعل مع الآخر.

وعليه يمكن القول أن النظرية السلوكية ترى أن كل سلوك هو متعلم ومكتسب من البيئة، ففي نظر السلوكيين لتحديد شخصية فرد ما يجب تحديد سلوك وتصرفات هذا الفرد.

النظرية المعرفية:

اهتم **بياجيه (Piaget)** بدراسة مفهوم الذات انطلاقا من قوانين عامة للتطور المعرفي فلا يفرق أبدا بين الذات واللذات ولا يعتبرها كنتيجة لتطور فرد ما من الناحية العاطفية والذي هو في تفاعل مع البيئة التي توجه وتدفع استثمارات الأشياء المعرفية ، هذا كمفهوم عادي للذات .

(عزوني سليمان،2011، ص33).

واهتم **Gun & Lewis (1979)** بمفهوم الذات بقولهم ان معرفة الذات تعني التمييز بين الذات والعالم الخارجي كما أنها تعني التمييز بين موضوع اجتماعي وآخر غير اجتماعي.

(عزوني سليمان، المرجع السابق، ص 34).

تلعب المعتقدات دورا رئيسيا في تشكيل مفهوم الذات ، وكذلك اللغة التي يتكلم بها الفرد ، وطبيعة الضمائر المتشكلة في رسائله اللغوية للآخرين وتعد بعدا سيكولوجيا متعلقا بعملية النمو النفسية للطفل في حضن التنشئة . وبالتالي يتم التدرج بالمعتقدات وتعديل التصورات والاتجاهات عن طريق الخبرات المتعاقبة ، ومن هنا تبرز أهمية المرونة في تطوير تصوراته عن ذاته. وتتعدل عن طريق كل خبرة يكتسبها الفرد من الحياة . **(سعاد جبر، 2008، ص 162).**

يتأثر مفهوم الذات أيضا بعدة عوامل منها كما ذكر تقييمات الآخرين للفرد وخاصة المهمين منهم في حياته، وهكذا فان الفرد يقيم نفسه على أساس تقييم الآخرين له وحسب إدراكه للكيفية التي يقيمه بها الآخرين.

نظرية الذات عند كاتل Cattell :

أعطى **كاتل Cattell (1950)** لمفهوم الذات مكانة هامة وتحدث عن عاطفة الذات التي تضفي استقرارا على سمات المصدر، كما تضفي عليها درجة عالية في التنظيم وعلى ذلك فان قيام أي سمة مصدرية بعملها سوف تتطلب قدرا من المشاركة في عاطفة الذات وقد تحدث عن ثلاث جوانب للذات هي:

1-عاطفة الذات والتي تعني اعتناء الفرد بذاته.

2-الذات الواقعية

3-الذات المثالية. **(www.startimes.com)**

في هذا فان **كاتل** يرى أن الذات هي الأساس في ثبات السلوك للفرد ، ونواة الشخصية. فالذات الواقعية هي ذات حقيقية تمثل مستوى الاقتدار . أما الذات المثالية هي الذات التي ما يؤمل منها أن تكون أو ما يطمح للفرد أن يكون أو يصبح.

1-3- مراحل نمو الذات:

أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد في مختلف مراحل حياته، حيث يبدأ بتجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به وعن البيئة التي يعيش فيها ويمكن أن تتغير كلما تكونت أفكار وخبرات جديدة لدى الفرد.

مثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة بناء على عملية التعلم.

(قذيفة يحي ،2014، ص 38).

وقد قسم **L'écuyer (1978)** تطور مفهوم الذات عند الفرد حسب المراحل العمرية وهي كالتالي:

مرحلة انبثاق الذات وبروزها: (من الميلاد إلى سنتين) L'émergence de soi

يولد الطفل وهو يعيش حالة لا تمايز، هذه الحالة تنطبق أيضا على الذات لذلك فالجانب المسيطر في هذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات واللذات ، وأول تميز بين الذات واللذات يبدأ على مستوى الصورة الجسدية ، ثم يزداد التفاعل مع أمه ثم مع الآخرين، وهنا تبدأ فردية الطفل، ثم من خلال العامين يزداد تمييز الطفل لذاته، لا يفرق بين جسمه وجسم أمه، لكنه عن طريق الاتصالات الحسية المتعددة يتعرف تدريجيا على الحدود الخارجية لجسمه ويصبح يميز بينه وبين الاجسام الاخرى. **(امزيان زبيدة،2007، ص28).**

في نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تنبثق صورة أخرى داخلية إلا وهي تأثير العلاقة العاطفية الأولى أو الرباط الموضوعي الذي تكلم عنه **René Spiz & Jone Poli** والتي تتشكل بعد الإحساس بأنه محبوب له قيمة وهذا الإحساس يعرف " **بتقدير الذات**. **(Marie jacquard. P04)**

مرحلة تأكيد الذات: (من سنتين إلى 6 سنوات) Stade de assertivité

في هذه المرحلة فكرة الذات الجسمية تكون عنده أكثر وضوحا فجميع أعضائه هي ملك خاص له وحده، كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون ذاتي المركز إلى حد بعيد فالإطار المرجعي لتفكيره هي ذاته. **(عبد العظيم طه، 2007،ص51).**

ويظهر في هذه المرحلة إثبات الذات وتأكيدها بالاستعمال المتدرج للضمائر الشخصية واثبات الملكية (**Moi, je, me, mien**)، كما أن الطفل يدعم وعيه بذاته على المستوى السلوكي من خلال

الرفض ومعارضة الآخرين، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية وكذلك اللعب وتبادل السلوكات والمحاكاة والتقليد تدل كذلك على رغبة الطفل في التمايز أكثر، ومن هنا تبنى القواعد الإنسانية لمفهوم الذات . **(قذيفة يحي، 2014، ص 39).**

مرحلة توسيع الذات: (من 6 سنوات إلى 12 سنة) Expansion de soi

يتم هذا التوسع من تعدد التجارب وتنوعها (الجسمية، العقلية، الاجتماعية) التي يعيشها الطفل في هذه المرحلة ، وكذا من خلال الأدوار الناتجة عن ردود فعل المحيط فتشكل صورة الذات الأولى التي تدعم ثقة الطفل بنفسه، هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات أخرى غير عائلية كالمدرسية مثلا، وهكذا يتسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة سواء كانت ايجابية أو سلبية لان المفهوم الذي كونه من قبل كان ناقصا . **(كمال دسوقي ،1979، ص293).**

ويتبين للطفل أن الادراكات الأولية التي حصل عليها في الجو الأسري لا تعد كافية ، وبالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات وأهمية توسيع تجارب جديدة توسع تصوره لذاته.

مرحلة تمايز الذات: (من 12 إلى 18 سنة)

مرحلة المراهقة وفيها يبحث المراهق من جديد عن ذاته. **(طه عبد العظيم، 2007، ص 52)**

كما يرى الكثير من العلماء من بينهم **Zazou (1972)** والعالم **(Jersild)** و **(Strang)** أن هذه المرحلة هي مرحلة تمايز الذات وإعادة تنظيمها ، حيث تحدث تغيرات داخلية وخارجية تؤدي لتأثر صورة الذات بشكل كبير وتصبح غير مستقرة، ويظهر هذا في النضج الجسدي والتغيرات الفيزيولوجية التي تعمل على تغيير اتجاهات المراهق نحو نفسه وذاته، فعلى المراهق هنا أن يقبل هذه التغيرات ويتكيف معها، أي إعادة دمج الصورة الجسدية وبالتالي تقييم الذات وتأكيد هوية مرحلة المراهقة ابتداء من

أول نماذج التمايز (الأبوين)، وهذا التخلي يحرمه من هويته ويجعله يحس بالفراغ، ولسد هذا الفراغ يعمل على البحث عن جماعة أفراد من نفس بيئته ويعيشون في نفس المشاكل وهذا يجعله يحس بالأمان والطمأنينة بما أن رفاقه الجدد يفهمونه ، فيندمج ويتماثل معهم، وهنا يكون المراهق هويته ويؤكد ذاته .

(عزوني سليمان،2011، ص 42).

لذلك فإن التمايز الأول (الذات– اللذات) يكون دائما متبوعا بتمايز ثاني وهو (الذات و الآخرون) كما تسمح هذه المرحلة بوصول المراهق إلى الإحساس بالذات المدمجة وبهوية مستقرة. ويحقق الاستقلال العاطفي عن والديه ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته **(بدر إبراهيم، 2000، ص 206).**

مرحلة النضج: (من 18 سنة إلى 60 سنة)

في هذه المرحلة مفهوم الذات لا يتطور فقط على أعلى مستوى من التنظيم والتكون وإنما يمكن أن يتغير نتيجة لعدة متغيرات وأحداث في حياة الشخص ويكون هناك تركيز على خارج الذات أي الجانب الاجتماعي.

يمكن أن يكون الموضوع لإعادة التشكيل بالنسبة للتغيرات و الأحداث الآنية :التكيف ،المهنة المختارة، الكفاءة و النجاح أو الفشل في الزواج ،المكانة الاجتماعية و الاقتصادية ،الثقافة،الجنس،الصورة الجسدية حسب تغيرات الصحة، التكيف في الزواج والعزوبية فدرجة النجاح والفشل في الزواج وحالة الطلاق يؤثران على نمو مفهوم الذات وعلى مستوى تصور الذات في السنوات بين الأربعين و الخمسين داخل الشخصية بحيث انه في عمر الراشد تمركز إلى أقصى خارج الذات حول المجتمع فهذا النسق يعوض بين 50 سنة و60 سنة بالتمركز حول السياق الداخلي يعطي **زيلر ziller** نتائج أخرى تبين أن تقدير الذات يزيد في سن الاربعين. **(قذيفة يحي ،2014،ص40).**

مرحلة الإفراد الكبار: (60 سنة ما فوق)

عموما يكون مفهوم الذات عند هذه الفئة من الأفراد سلبيا وذلك لتأثرهم بعدة عوامل كإدراكهم أن قدراتهم الجسدية تتدهور، فقدان الانشغالات اليومية كالتقاعد مع الشعور بالوحدة الناتج عن ذهاب الأبناء.

(قذيفة يحي، نفس المرجع، 2014، ص41)

1-4أنواع مفهوم الذات:

من الأنواع التي تحدث عنها العلماء لمفهوم الذات هنالك ثلاث :

1مفهوم الذات الايجابي.

2مفهوم الذات السلبي.

3مفهوم الذات الخاص.

1. مفهوم الذات الايجابي:

الذي يعبر كما يشير حامد زهران عن الصحة النفسية و التوافق النفسي ،ويذكر أن تقبل الذات مرتبط ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل الآخرين ،وان تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي. **(حامد زهران،1997،ص96).**

ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه منها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات ايجابي صورا واضحة متبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات و تقديرها و المحافظة على مكانتها الاجتماعية و دورها وأهميتها و الثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة و الاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها ويعود قبول الذات من لديه مفهوم ايجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها

(دنيا موفق،2008،ص29)

2. مفهوم الذات السلبي:

أن مفهوم الذات السلبي يؤدي بالفرد إلى عدم الثقة بالنفس. كما يرى **موسى جبريل (1993)**أن الأفراد ذوي مفهوم سلبي للذات يتميزون بالإدراك السلبي لها ،وعدم الرضا عنها وعدم القدرة على تحمل المسؤولية و يضعون أنفسهم باستمرار في مواقف لا يستطيعون الانجاز فيها ويلومون أنفسهم بسبب إخفاقهم مما يسيء لصحتهم النفسية والجسدية **(حدواس منال،2013،ص107).**

و هنالك نمطان فيما يخص بالمفهوم الذات السلبي .

الأول: تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة حيث لا يكون لدى الفرد إحساس بثبات الذات وتكاملها إذا لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه والأمر هنا يشير إلى سوء التكيف .

الثاني: يتصف بالثبات و التنظيم ويقاوم التغير .وفي النمطين أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق و الشعور بتهديد الذات وقد أشارت العديد من الدراسات عن الارتباط الوثيق بين مفهوم الذات الايجابي و الصحة النفسية من جهة وبين مفهوم الذات السلبي و الاضطراب النفسي من جهة أخره .

و الواقع أن من يكون لنفسه مفهوما سلبيا ،كثيرا ما يكشف عن هذا المفهوم من أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه و الآخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو عدم احترام الذات وعادة ما يعاني هؤلاء الأفراد من نوعين من السلبية :الأول يظهر عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي كأنه دون مستوى من الآخرين .و الثاني يظهر في شعور البعض منهم بالكراهية من الآخرين. كأنه غير مقدر من طرف الآخرين. **(دنيا موفق ،2008 ،ص ص30.29).**

3.مفهوم الذات الخاص:

وهو فهم الذات كما هي عليه من وجهة نظر الشخص وتتضمن مخاوفه ومشاعره المتصلة بعدم الأمن

و نقاط الضعف التي يغترف بها الإنسان لأحد وهذه تتضمن بالإضافة إلى الجوانب السلبية وجوانب ايجابية.

1-5- العوامل المؤثرة في تكوين الذات:

ان مفهوم الذات مفهوما مكتسبا يتم تعلمه ثم يتطور عبر رحلة الحياة الطويلة التي يعيشها الفرد ويمارس خبرته فيها، كما وان الوعي بالذات يبدأ بطيئا عند تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوما بعد يوم، حيث يتأثر مفهوم الذات بمجموعة من العوامل المختلفة التي لها أثر كبير على مفهوم الذات. **(خالد وآخرون،2011، ص 462).**

ومن العوامل المؤثرة في تكوين الذات نذكر:

الخصائص الجسمية:

ويقصد بها صورة الجسم وما تتضمنه من خصائص من حيث الطول ، الوزن، الحجم، الشكل العام، الخلو من الملامح المعيبة في نظر الفرد من خلال المعايير الثقافية ، حيث أن الخصائص المعيبة للجسم يمكن أن تخفض من تقدير الفرد لذاته. وبالتالي يتأثر مفهوم الفرد عن ذاته بنظرته الخاصة اتجاه **(عزوني سليمان، 2011، ص 43).**

القدرة العقلية:

تلعب القدرة العقلية دورا هاما في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد فقد يكتشف الطالب وخاصة المراهق أن المدرسين في معظم المدارس يعطون أهمية بالغة للتحصيل العقلي ، لذلك ينظر المراهق إلى نفسه، هل هو ضعيف أم سريع أم متوسط الفهم في التحصيل؟ يؤكد **زهران (1983)** أن القدرة العقلية لها أثر كبير في تقييم الفرد لذاته. **(عبد الله الصالحي، وآخرون، 2011،ص 463).**

العوامل الاجتماعية:

يقصد بها تلك المؤثرات والاتجاهات الاجتماعية التي يتأثر بها الفرد بالوسط الذي يعيش فيه... لذلك تؤكد **سعدية بهادر (1983)** على أن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرة الآخرين إليه، وبما تحمله هذه النظرة من تقدير واحترام و العكس برفض وإهمال وعدم تقبل، ويترك ذلك أثر كبير على دور الفرد في المجتمع ومكانته الاجتماعية ووضعه الاجتماعي الذي يترتب عليه مواجهة الفرد للعديد من المشكلات النفسية أو تكيف الفرد مع نفسه والآخرين. **(عزوني سليمان، 2011، ص 45).**

ومن أهم العوامل الاجتماعية التي لها أثر على مفهوم الذات، ما يلي:

- **الأسرة:** تعتبر الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي تمد الطفل بالمعايير الدينية والأخلاقية والاجتماعية التي بها يتم التكوين الاجتماعي لديه وبواسطته يتفاعل مع الآخرين ويتكيف معهم ويتأثر ويؤثر.

حيث يرى حامد **زهران (1997)** أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وتوجه سلوكه منذ طفولته الباكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات بينهما وبين الطفل وأخوته دورا هاما في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وترافقه، فالعلاقات الفعالة (السوية) بينهما تساعد في أن ينمو ذو شخصية سوية.

- **المدرسة:** تعتبر المدرسة من المصادر الرئيسية التي تشكل مفهوم الذات، حيث يمر الفرد بخبرات وظروف ومواقف وعلاقات جديدة فيبدأ في تكوين صورة جديدة عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الاجتماعية والانفعالية ، متأثرا في ذلك بالأوصاف التي يصفها الآخرون لذاته.

(عبد الله الصالحي وآخرون، 2011، ص 463).

- **اللغة:** أشار " **ميد**" إلى نتيجة هامة لاستعمال اللغة وهي أن الطفل عندما يستعمل صوته ويسمع نفسه عندما يتحدث فانه يثير نفسه فضلا على أثارته للآخرين وبسبب ذلك فانه يستطيع أن

يتفاعل مع كلماته الخاصة ويبدأ ذلك "**بهذا يصبح**" موضوعا لنفسه ويأخذ دور الآخر لكون اللغة التي تعلمها تسمع ويستجاب لها بواسطة نفسه والآخرين بالمثل فيخبر ذاته ويسهل عليه بفضل تطور اللغة اتخاذ دوره والاستجابة للسلوك المتوقع للآخرين وبسبب كون الطفل يتعلم أن يتحدث ويفهم عندما يتحدث إليه الآخرون فانه قادر على أن يضع نفسه والآخرون داخل فئات معينة كما تساعده اللغة على أن يمتد بنفسه من الحاضر إلى الماضي كما يتعلم كل شيء عن المستقبل فهو يكون صورة كثيرة الوضوح أو قليلة عما يود أن يكون، أن الأداء اللفظي للفرد لا يمكن فهمه إلا من زاوية علاقة بوظيفة الكائن الحي في محاولته لتحقيق ذاته بقدر المستطاع في موقف معين. **(دنيا موفق، 2008، ص 34).**

- **الجماعات الاجتماعية:** بالحديث عن الذات لا يعني بالضرورة الذات منفردة أو بمعزل في كينونتها عن الذات الاجتماعية ، فهي لا يمكن أن تنمو ولا تتجلى لها حقيقة جوهرها بمنأى عن ال(نحن) أو الذات الجماعية ، التي هي شكل من أشكال النمو المعنوي للذات الفردية ، وفي عصر القلق والاغتراب النفسي ، يتلمس الإنسان مواطن (احترام الذات) تحقيقا لوجوده في خضم عالم مضطرب خصيصا احترام الذات عاطفة تترتب على ارتقاء (الأنا) وانفتاحها ، ومن خصائصها تميزها بقدر من قيم وحقوق. **(سعاد جبر، 2008، ص 165).**

يتأثر مفهوم الذات بعوامل مختلفة وراثية وبيئية وغيرها من العوامل وأهمها الجماعة المرجعية للفرد، أي الأفراد المهمين في حياته ، فهذه العوامل يمكن أن تؤثر في اكتساب الفرد مفهوما سلبيا اتجاه ذاته، فيولد لديه الشعور بالنقص أو العجز والشعور بالذنب مما يؤدي إلى استصغار الذات وكرهها.

1-6- أبعاد مفهوم الذات:

كان العلم **جيمس** (**James**) (**1980**) الأول من تعلم بشكل واضح عن أنواع وأبعاد الذات طبقا لما ذكره فان الفرد يملك عدة ذوات منها:

1-الذات كما يعتقد حقيقة بما هو كائن عليه.

2-الذات كما يتمنى أن يكون عليه.

3-صورة الذات كما يعتقد أن الآخرون يرونها.

وقد رأى **جيمس** أن هناك **نظامين ممكنين للذات هما:**

1-الذات التجريبية

2-الذات العارفة

وقد ميز **كاتل Cattell** بين ثلاث أبعاد للذات:

1-الذات البنائية وهي تقابل الأنا كعملية أو كفاعل

2-هناك الذات التأملية بقسميها الواقعي والمثالي ومنه تتضح الذات كموضوع وهي تنقسم إلى:

أ-الذات الواقعية أو الفعلية : وهي الفرد لنفسه كما هي.

ب-الذات المثالية : وهي رؤية الفرد لنفسه كما يود أن يرى نفسه.

وفي دراسات **ستينز** (**Stains**) (**1954**) ذكر أن هناك ثمانية أبعاد للذات وهي:

1-بعد المساحي للذات

2-بعد الذات المدركة الواعية

3-تنوع الفئات المختلفة داخل الذات

4-الثقة بالنفس

5-تكامل الأنماط

6-الاستبصار "تطابق الذات مع الواقع"

7-الثبات "ثبات مفهوم الذات"

8-تقبل الذات "تطابق الذات المدركة والذات المثالية"

وفي دراسة **زهران (1966)** عن مفهوم الذات وعلاقته بالتوجيه النفسي للمراهقين تبين أن مفهوم الذات يحتوي عل أبعاد التالية:

1-التطابق بين الذات المدركة والذات المثالية

2-قوة العاطفة

3-التوافق الشخصي التام

4-العلاقات العائلية المتوافقة

5-الاتساق – المسؤولية – المسؤولية-الوثوق. **(دينا موفق، 2008، ص ص 43-44).**

من خلال ما تم ذكره نستخلص جملة الأبعاد التالية التي هي عمل اتفاق بين المختصين وهي:

1-يتشكل مفهوم الذات من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته.

2-مفهوم الذات الاجتماعي وهو عبارة عن مدركات الفرد وتصوراته وفقا لما ينعكس من خلال تفاعله مع الآخرين.

3-مفهوم الذات المثالي وهو ما يتمنى المرء أن يكون عليه سواء من الناحية الجسمية أو من الناحية العقلية. **(قحطان أحمد، 2004، ص ص 58-59).**

1-7- سمات مفهوم الذات:

لقد حدد العديد من الباحثين مفهوم الذات بعدة سمات ومن أهمها التي أشار إليها **شافلسون وبولص (Shavelson & Bolus)**

مفهوم الذات منظم: organized:

ويقصد به إدراك الفرد لذاته من خلال الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات ويقوم الفرد بإعادتها وتنظيمها حيث يسوغها ويصنفها وفقا لثقافته الخاصة. **(سعاد جبر، 2008، ص 167).**

مفهوم الذات متعدد الجوانب Multifaceted:

ويقصد به تصنيف الخبرات التي يمر بها الفرد إلى فئات ، وقد تكون هذه التصنيفات في مجالات كالمدرسة ، والتقبل الاجتماعي ، والجاذبية الجسمية ، والقدرة العقلية والجسمية...الخ

(سعاد جبر، نفس المرجع، ص 167).

مفهوم الذات هرميHierarchical :

تشكل الذات هرما قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقمته مفهوم الذات العامة ، وهو ينقسم إلى قسمين هما: مفهوم الذات الأكاديمي حيث ينقسم بدوره إلى مجال توافق المواد التعليمية المختلفة ، ومفهوم الذات غير الأكاديمية والذي ينقسم إلى جملة مفاهيم اجتماعية وجسمية ونفسية. **(حدواس منال، 2013، ص 106).**

مفهوم الذات الثابت: Stable:

وهو الثابت النسبي وبخاصة في قمة الهرم ، ويقل ثباته كلما نزلنا من قمة الهرم إلى قاعدته حيث تتعدد أنماط مفهوم الذات، وذلك لتنوع المواقف **(سعاد جبر، 2008، ص 168)** مثلا مفهوم الذات الأكاديمي أكثر ثباتا من مفهوم تقبل الآخرين. وكلما كان الاتجاه نحو قاعدة مفهوم الذات كان المفهوم ثابتا، ويتغير المفهوم من مرحلة عمرية إلى أخرى لنمط الواقف والأحداث.

(قحطان أحمد، 2004، ص ص 42-43).

مفهوم الذات نمائي: Multifaceted

أن الأفراد في بداية حياتهم لا يكونون قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية لما يمرون به من خبرات، ولأنهم لا يميزون أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم في بداية تلك الحياة.

وبنمو الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه، مما يجعل لديه القدرة على الوصول للتكامل بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل له إطارا مفاهيميا واحدا متكاملا.

مفهوم الذات تقييم Évaluative:

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

مفهوم الذات فارقي: Différentiel

أن مفهوم الذات للقدرة العقلية مثلا يفترض ارتباطه بالتحصيل الأكاديمي ، أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمواقف المادية ، وهذا ما يجعله متمايزا عن المفاهيم الأخرى التي يربطه بها علاقة نظرية، حيث يمكن تمييز مفهوم الذات من البناءات الأخرى مثل التحصيل الأكاديمي.

(علاء القطناني، 2011، ص 36-37) .

من خلال ما ذكر عن سمات مفهوم الذات يمكن القول أن الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته لها دور وأثر كبيرين في هذا المفهوم، بالإضافة إلى أن هذه الخبرات المتزايدة في مراح نموه المعاقبة تسمح له بان يكون قادرا على تقييم ما يواجهه من مواقف ، وان يكون قادرا على أن يتحلى بمفهوم ذات يستطيع من خلاله تحقيق أمانيه.

ومن قول **البورت و روجرز** (**Allport & Rogers**) أن رأي الفرد لذاته يعكس ويحدد سلوكياته. أي أن هذه السلوكيات ما هي إلا انعكاس مرآة لصورة "الأنا"" je". معرفة الذات أو مفهوم الذات يمكن أن يظهر "جمع من المعارف التي (الفرد) يتبناها لنفسه. (**Dalila Arezki, p 55**)

2-تقدير الذات:

2 -1الأصول التاريخية لمفهوم تقدير الذات: origine historique du concept d'estime de soi:

نالت سمة تقدير الذات اهتماما واضحا في البحوث و الدراسات القديمة و الحديثة و خاصة علاقتها بالعديد من المتغيرات.

فقد كان **وليام جيمس** **w.James** في (**1890**)أول من وصف تقدير الذات على أنه الرابط بين النجاح/التطلعات، أيضا بين النتائج/الخسائر (الفشل)، فهو الوعي بقيمة الذات، و بالنسبة له هو العلاقة بين التطلعات و النجاح الفعلي، أنها الفجوة بين الهدف و النتيجة التي تعطي مستوى لتقدير الذات.

أما بالنسبة ل **شارليس كولي** **Charles Cooley**في (**1902**)عرف تقدير الذات على أنه البناء الاجتماعي الذي تشكل من مجموعة تفاعلات بين الأفراد (نظرة الآخرين)."المرآة الاجتماعية"» (le miroir social) . (**Cristine Joly,2011,p5**)

أما في أواخر الخمسينات سرعان ما أخذ مكانته المتميزة في كتابات الباحثين والعلماء بجانا لمصطلحات الأخرى في نظرية الذات التي زودت بها نظرية الأدب السيكولوجي في تلك الفترة مثل مفهوم

الذات المثالي Ideal selfو مفهوم **صورة الذات Image self**، مفهوم **الذات الواقعية Real self** و مفهوم **تقبل الذات acceptence self**ثم ظهر مفهوم **تقدير الذات self esteem** الذي كان يشار إليه حسب كوهن Cohn (1959) ب الدرجة التي تتطابق عندها الذات المثالية و الذات الواقعي **(آيت مولود، 2012، ص43)**

في حين ينظر **أرجايل Argyle (1967)** لمفهوم تقدير لذات على أنه التقييم الذي يتوصل إليه الفرد و يتبناه عادة فيما يتعلق بذاته ، ويرى أن هذا المفهوم يعبر عن اتجاه موافقة أو عدم موافقة من جانب الفرد اتجاه ذاته من جهة و إلى مدى اعتقاده بان ذاته ، ذات قادرة، ناجحة وذات أهمية من جهة أخرى. **(ايت مولود،نفس المرجع،ص43).**

2- 2 تعريف تقدير الذات: selfesteem- estime de soi:

يعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الأكثر دراسة في علم النفس و الاجتماع و كغيره من المفاهيم التي اختلف الباحثين في تحديد تعريف موحدة له حيث :

عرفه **روزنبرج rosenberg (1886)** بأنه اتجاهات الفرد الشاملة ، سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه و هو تقييم الفرد لنفسه و يعبر عنه سلبيا أو ايجابيا **(بوتعني فريدة ، 2013 ، ص 142).**

أما **وليام جيمس W.James (1890)** يعرفه بأنه العلاقة بين التطلعات والنجاح الفعلي (Christine Joly, 2011, p08) أي هو الوعي بقيمة الذات La conscience de la valeur du soi . **(Diane la fond.2007).**

ويرى **كولي Cooley (1902)** بأن مصدره الثقافة الاجتماعية، فهو مرتبط بالتفاعل بين الأفراد،وإنه المرآة الاجتماعية للذات The looking glass self **(Robert lee, 2004, p27).**

ويحدده **ماسلو A.Maslou (1943)** على أنه نتيجة شعور المرء بأنه مفيد وذو قيمة. إنها الحاجة لتقدير الذات. **(Christine Joly, 2011, p08)** .

كما يرى **لوسيير Leçuyer (1978)** أن تقييم الذات يشمل كل تصريح يشير إلى حكم إيجابي أو سلبي على الذات . **(حدواس منال،2013، ص 115).**

ويضيف **هارتر Harter (1982)** بأنه التقييم الذي يعطيه الفرد لنفسه.

وكوبر سميث Cooper Smith (1984) يرجعه إلى تقييم الفرد لنفسه وبنفسه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته. **(Christine Joly, 2011, p08).**

ويعرفه **لورنس Lawrence (1988)** بأنه التقييم الفردي للفرق بين صورة الذات والذات المثالية **(Marie Jaquard, 2015, p6).**

أما **باندورا Bandura (1997)** عرفه على أنه مفاهيم ومعتقدات وتصورات الفرد عن ذاته في مواقف الإنجاز وقدرته على الإنجاز و الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية.

(Christine Joly, 2011 ,p08.)

عرفه **ناتانيال براندين Nathaniel Branden** : « الحكم الذي نضعه على أنفسنا بأنفسنا .» فهو القدرة على الاحترام والشعور بالكفاءة **(Wendkosolds Sally 1994,P3)**

وأضاف **أندري ولولورد (1999)** بأنه الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه والحكم بالإيجاب أو السلب عليها. **(christophe André, 2014, p27)**

فتقدير الذات عندهما يعتمد على ثلاث عناصر, الثقة بالنفس, الرؤية الذاتية, حب الذات.

(Christine Joly, 2011, p08)

ويمكن القول أن تقدير الذات يختلف حسب الخبرات التي يمر بها الفرد كانت ناجحة أو فاشلة فهي الركيزة التي يقوم عليها حكم الفرد عن نفسه, فيكون تقديره لذاته حسب إدراكه لقدراته وكفاءته والمعايير التي يضعها المجتمع.

وعليه يمكن أن نعرف تقدير الذات بأنه تقييم الفرد الكلي لذاته سواء كان ذلك بطريقة إيجابية أو بطريقة سلبية.

3-2 النظريات المفسرة لتقدير الذات:

من النظريات التي فسرت لتقدير الذات نذكر منها:

نظرية W.James (1890):

وليام جيمس **William James (1890)** أخصائي نفساني أمريكي، عرف تقدير الذات على أنه معادلة بين التطلعات والنجاح, بالنسبة له تقدير الذات هو نتيجة لتقييم الذات الموجودة داخل الشخص (الفرد)، ثقل هذه القيمة ينصب على الأهمية التي يعطيها الفرد لمختلف أنواع الذات, المعادلة التي يقترحها جيمس James هي كالآتي:

$$\text{تقدير الذات} = \frac{\text{نجاحات (محققة)}}{\text{طموح, تطلعات}}$$

بها يمكن للفرد تعديل درجة تقدير الذات. يشرح **جيمس James** أن الحكم على كفاءة الذات لا يؤثر على تقدير الذات العام إلا إذا كان الميدان مهم بالنسبة للفرد،و يقترح أن الفرد الذي تقديره لذاته مرتفع سيكون قادرا على إعادة النظر في الميادين التي يشعر فيها انه اقل كفاءة.

فرضية **جيمس James** قد تم تأكيدها عدة مرات في أعمال **هارتر Harter** خاصة عند الأطفال و المراهقين تماما كراشدين حيث مثل "النجاح" (جيمس James) ب "الكفاءات المدركة" و "الطموح، التطلعات" ب "الأهمية التي توليها إلى الميادين". وقد بين وجود درجة من التوافق مرتفعة بين هذه العوامل: يتماشى انخفاض تقديرا لذات العام بتوازي مع عدم القدرة على تحقيق المستوى المطلوب في ميدان ذوا أهمية لنا ،والعكس بالعكس

(Genevieve Dupras ,2012,P5)

نظرية شارليس هورتن كولي Charles Horton Cooley (1902):

من ناحيته قد اعتبر أن العامل الهام في تقدير الذات العام هو طبيعة المجتمع، حيث استعمل استعارة للذات المعكوسة في المرآة (looking glass self)،**اقترح كولي Cooley** بأن التقييم الإيجابي يأتي من الأشخاص الذين يحتلون مكانة خاصة للفرد ويلعبون دورا مهما في تطوير تقدير الذات العامة لديه. فتقدير الذات يتكون تدريجيا ابتداء من التجارب المكررة (المعادة) في محيطه الاجتماعي الشاب يستخلص نتائج أعماله من مختلف العوامل الاجتماعية والمواقف تلعب دور هام جدا في إدراكه لما هو عليه. تقدير الذات مرتبط بشكل خاص بالتفاعلات الأولية، فالطفل جد حساس بنظر والديه بالإضافة إل هم مصدر التحفيز فالراشد يغذي الطفل بمعلومات حول تصرفاته تعكس صورته التي وستدخلها مع مرور الوقت ،عندما يستدخل الشاب معايير النجاح والفشل المقيمة من طرف محيطه الاجتماعي يمكنه تقييم كفاءته في مختلف مجالات الحياة. **(Genvieve Dupras, 2012, p06).**

نظرية روزنبيرج Rosenberg:

هناك اختلاف في سنة ظهور هذه النظرية حسب المراجع حيث هناك مراجع ذكرت أنها ظهرت في سنة (1965) وأخرى (1979) وأخرى (1975). وتعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير وتوضيح تقدير الذات حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك وتقييمه لذاته, في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي والديانة وظروف التنشئة التربوية. حيث وضع **روزنبيرج Rosenberg** ثلاث تصنيفات هي:

1-الذات الحالية أو الموجودة : و هي كما يرى الفرد ذاته و ينفعل بها

2-الذات المرغوبة: و هي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد

3-الذات المقدمة: و هي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، ويسلط **روزنبيرج Rosenberg**الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديرا لذاته و الإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين و يعد **روزنبيرج Rosenberg** تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعا يتعامل معها, ويكون نحوها اتجاها، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية في اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. **(كمال نصر،2015،ص06).**

نظرية كوبر سميث Smith Cooper :

إن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب لدى **كوبر سميث Smith Cooper** إذ علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ويتضمن تقدير الذات عنده عمليات تقييم الذات وردود الأفعال أو الاستجابة الدفاعية، فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. **(أمزيان زبيدة، 2007، ص33).**

ويقسم **كوبر سميث Smith Cooper** تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين :

1-**التعبير الذاتي:** هو إدراك الفرد لذاته ووصفها.

2-**التعبير السلوكي:** الذي يمثل الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته وهي قابلة للملاحظة.

كما أنه يميز نوعين من تقدير الذات:

1-**تقدير الذات الحقيقي:** ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوي قيمة.

2-**تقدير الذات الدفاعي:** والذي يعبر عنه الأفراد ذوي الشعور بالقيمة المنحطة وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات، القيم، الطموحات والدفاعات. **(سميرة طرج،2013،ص 20).**

نظرية زيلر Ziller(1969):

تفترض نظرية "**زيلر**"**Ziller** أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي وينشأ داخل المحيط الذي يعيش فيه الفرد. لذا ينظر "**زيلر**" **ziller** إلى تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

وتقدير الذات طبقا ل"**زيلر**" **ziller** مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي

تتمتع بدرجة عالية في التكامل تحظى بدرجة عالية في تقدير الذات. وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

إن تأكيد "**زيلر**" **ziller** على العامل الاجتماعي جعله ينادي بما يعرفه بتقدير الذات الاجتماعي، وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعطي العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات . **(ضيفة الله سليمان،2006،ص ص18-19).**

نظرية أبراهام ماسلو Maslou Abraham (1970):

وضع **ماسلو Maslou** نظريته في هرمية الحاجات، إن النظرة الأساسية وراء تصوره هي أن الحاجات الدنيا حاجات أولية ضرورية يجب إشباعها أولا ولو إشباعا نسبيا حتى يتمكن من إشباع الحاجات الأعلى منها، ويتمكن من الوصول إلى أعلى التصنيف الهرمي وهو تحقيق الذات، وتحتل الدوافع الفيزيولوجية قاعدة الهرم أو ما يوضع سلم الحاجات (الجوع, العطش ...) و يليها دوافع طلب الأمن والاطمئنان وتجنب كل ما من نشأته أن يهدده، ويليها الحاجة إلى الحب والتعاطف والانتماء ويلي ذلك الحاجة إلى الشعور بالتقدير وقيمة الذات والمكانة الاجتماعية والنجاح وأخيرا الحاجة إلى إثبات الذات وتحقيقها وتأكيد مكانتها بين الناس. **(عزوني سليمان، 2011ص 34).**

ويرى **ماسلو Maslou** أن الحاجة لتحقيق تقييم الذات ت يؤدي إلى (ترتيب حسب الأولوية) الشعور بأن الفرد مفيد ذو قيمة، تقييم عالي للذات بنفسها، الشعور بالاكتفاء (كاف)،غير اعتمادي الوصول إلى أهدافه، الكفاءة والإتقان، الاستقلالية. **(papidoc.chic.com.fr/5737abnalow1.pdf)**

بهذا إن تحقيقه الحاجة الفسيولوجية تتطلب منه الحاجة إلى الأمان ثم نسعى إلى الحب وأن نحب أنفسنا بعدها نسعى إلى تحقيقه تقدير الذات وبتحقيقه تقدير الذات نكون قد وصلنا إلى قمة الهرم وهي تحقيقه الذات وإدراكها (إدراك الذات) . **(David Myers .2010,p565).**

شكل 03: هرم ماسلو للحاجات (David Myers, 2010, p447)

ما يمكن استنتاجه من تاريخ و نظريات تقدير الذات أن تقدير الذات يبدأ قبل ولادة الطفل, قبل خروجه إلى العالم، فهذا الطفل يتشكل جسمه في مخيلة والديه حيث يعطونه مجموعة من الصفات، ويضعونه ضمن مشاريعهم العائلية، فأول علاقة مع الطفل محددة بهذه الصورة المسبقة نتيجة لرغبات الوالدين، كل الأمنيات والرغبات المسطرة من طرف الوالدين. على الطفل أن يستجيب لها وأن لا يخيب ظنهم فالقواعد الأولى لتقدير الذات تتم وتتطور في السنوات الأولى للطفل نتيجة لأحكام الوالدين والراشدين الذين لديهم ثقل معنوي داخل محيطه (الطفل) **(verenaJendoubi, 2002 ,p10)**.

فتقدير الذات يلعب دور المتغير الوسيط, فهو يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم لواقعي حسب **زيلر Ziller أما روزنبيرج Rosenberg** تقدير الذات أحادي البعد وهو اتجاه نحو موضوع معين، عكس **كوبر سميث Smith Cooper** الذي يراه ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات وردود أفعال إلي تتم بقدر من العاطفة.

أما **كوبي Coobey** يرى أن لا معنى للذات بدون البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها والأفراد والأشخاص الذي يعيش معهم و يتفاعل معهم.

و بالنسبة **لماسلو Maslou** فيرى أن عدم إشباع الحاجة لتقدير الذات تؤدي إلى الشعور بالنقص وعدم القيمة ولا يمكنه تحقيقه لإدراكه التام لذاته.

أما **جيمس James** بالنسبة له إن لم تتحقق المعادلة: الطموح و النجاح لا يمكن لدرجة تقدير الذات أن ترتفع.

2-4أبعاد تقدير الذات :

يمكن تلخيص أبعاد تقدير الذات بالشكل التالي:

1-الذات الجسمية : هي فكرة الفرد عن جسمه ومظهره الخارجي وحالته الجنسية.

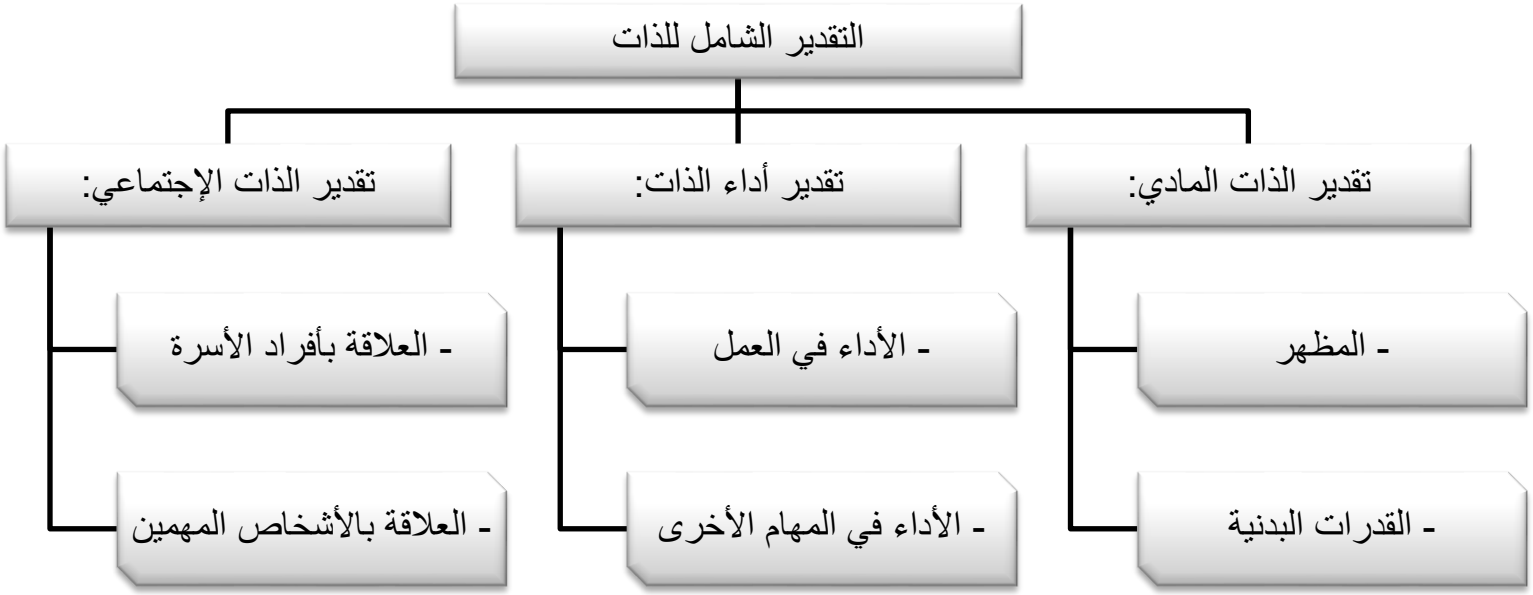
2-**الذات الشخصية:** وهي إحساس الفرد بقيمته الشخصية وتقديره لمزاياها ومهاراته الخاصة.

3-الذات الأسرية: وهي فكرة الفرد عن نفسه بصفته عضوا في الأسرة، ومدى تكيفها والتزامه بها.

4-الذات الأخلاقية: وهي فكرة الفرد عن أخلاقه وإلزامه بالقيم الأخلاقية ورضاه عن إيمانه بمعتقداته وأفعاله.

5-الذات الاجتماعية: وهي فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين ومكانته بينهم ودوره في التفاعل معهم . **(كمال نصر،2015،ص11)**

و في الشكل (02) نوضح أن لتقدير الذات أبعاد متعددة، وقيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الناس في أبعاد مختلفة



الشكل رقم 04 أبعاد تقدير الذات (مالهي، ريزنر،2005، ص 4)

2-5مصادر تقدير الذات:

يرى عبد الرحمن محمد في كتابة علم النفس الاجتماعي المعاصر 2004 أن هناك مصادر لتقدير الذات منها :

الخبرات الشخصية:

قد يرتفع تقدير الذات لدى الناس في العادة إذا كانت معظم خبراتهم وأفكارهم عن ذواتهم إيجابية، أما إذا كانت سلبية فقد ينشأ لديهم تقدير منخفض للذات بشكل واضح ويختلف الناس في طريقة استجابتهم كل نوع من أنواع الخبرات وفي تكيفهم معها، ويتحقق ذلك من خلال:

أ-اختيارنا للمواقف التي نتفوق فيها.

ب- تفسير خبراتنا على نحو يبرئنا.

ج-تضخيم إنجازاتنا في الجهود والمشاريع المشتركة.

اختلاف أثر الخبرات باختلاف الأشخاص:

يختلف الناس في طريقة استجابتهم للأحداث الإيجابية السلبية، وفي أثر تلك الأحداث على تقديراتهم لذواتهم. وقد أظهرت دراسة **ل "نفيل Nevill"** أن الأحداث الإيجابية والسلبية تعقد الذات ،أي أن الذين يرون أنهم يتمتعون بعدد قليل نسبيا في الجوانب المميزة للذات حيث أتاحت **نفيل Nevill** الفرصة لمفحوصيها الشعور بالنجاح والفشل، وقد شعر المفحوصون منخفضو مستوى تعقد الذات بحالات مزاجية إيجابية بعد النجاح، وحالات مزاجية سلبية بعد الفشل، أكثر مما يشعر المفحوصون مرتفعو مستوى تعقد الذات كما تعرض تقدير الذات بعد خبرة النجاح أو الفشل عند الفئة الأولى لتغيرات أكبر من المتغيرات التي تعرض لها تقدير الذات عند الفئة الثانية. **(عبد الرحمن محمد، 2004، ص133).**

المقارنات الاجتماعية:

يعتمد تقدير الذات على المقارنات الاجتماعية، فقد يكون تفوق الأخ أو الصديق الحميم أشد إيلاما من أذى شخص غريب لأن المقارنة الاجتماعية سوف تزداد في هذه الحالة ففي الوقت الذي نرغب بالاستمتاع بما حققه شخص نحبه من إنجازات، نشعر بوهج إنجازاته قد يشتد بريقه وحرارته علينا إلى حد مؤلم أحيانا ولكننا لا نملك حرية اختيار من نقارن أنفسنا بهم.

تقييم الذات بناء على معايير داخلية:

إن الذات لا تتأثر فقط بما يحدث للفرد خارجيا، بل تتأثر أيضا بما يحدث داخلنا على الرغم من أن معظم الناس قد يصفوننا بأننا أشخاص ناجحون إلا أننا قد نظل نشعر بعجزنا في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي نسعى من خلالها إلى الوصول إلى ما نعتبرها موجهات أو مرشدات الذات، وتأتي موجهات الذات في صورتين:

- ✓ **الأولى: الذات المثالية** وهي ذات الشخص الذي نسعى لأن نكون مثله.
- ✓ **الثانية: الذات المتوقعة** وهي ذات الشخص الذي نشعر أنه ينبغي علينا أن نكون مثله, وتشمل موجات الذات المثالية. **(عبد ربه علي، 2010، ص45).**

2-6مستويات تقدير الذات:

يرى الكثير من العلماء ومن بينهم **بوش** "**Boesh**" أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله لتقدير الذات مستويات ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد .

(أمزيان زبيدة، 2007، ص34).

وقد صنف العلماء هذه المستويات إلى قسمين:

1-المستوى المرتفع لتقدير الذات:

يرى **هاماشيك** "**Hamacheck**" إن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم

(يونسي تونسية،2010،ص25).

ويشير **روزنبيرج Rosenberg** إلى أن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يدل على أنه ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته. **(حيمود أحمد، 2011، ص112).**

ومن سمات وما يميز من لديهم تقدير عالي للذات نذكر منها:

- ✓ **عند الأطفال نلاحظ:**
  - ✓ ينخرطون بسهولة مع الأطفال الآخرين.
  - ✓ يستمتعون بالخبرات الجديدة.
  - ✓ لديهم حب الاستطلاع.
  - ✓ يطرحون الأسئلة.

- ✓ يستجيبون للتحديات.
- ✓ يتطوعون للقيام بالمهمات والأنشطة. **(مريم سليم، 2003، ص11)**

✓ **عند الراشدين نلاحظ:**

- ✓ النظر إلى الذات نظرة واقعية.
- ✓ تقبل الذات.
- ✓ القدرة على تحديد نقاط القوة والضعف.
- ✓ الانسجام مع مختلف الموافق والأماكن (العمل, المدرسة, ...).
- ✓ الرغبة في المساعدة والمجازفة.
- ✓ القدرة على تكوين مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- ✓ عدم الشعور بالتهديد بسبب التغيرات أو المواقف الجديدة.
- ✓ الشعور بالرضا عن الإنجازات جراء الشعور بالمسؤولية إزاء النتائج.

(بربار امينة،2011، ص59).

2المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يرى **روزنبيرج Rosenberg** أن هؤلاء الأفراد يفضلون الابتعاد عن النشاطات كما يميلون للخشوع و تغيير أفكارهم تبعا للمحيط الاجتماعي حتى وان كانت لا تتماشى مع خصوصياتهم النفسية فهم يميلون إلى التقليد الأعمى و لا يتخذون القرارات بسهولة اعتقادا منهم أن الحلول السهلة اعتقادا منهم أن الحلول الجيدة لا يمكن أن تصدر عنهم متخوفون من أحكام المجتمع اتجاههم و لا يتكلمون عن ذواتهم . **(Andre.c et all ;1999; p 25) .**

و حسب **سلينغمان1975 eileigman S**و **واينر 1978 winer** فان هذا الفرد يميل إلى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفضل المسبق لأنه ينسب هذا الفشل لعوامل داخلية ثابتة كالقدرة مما يؤدي به إلى لوم ذاته. **(ايت مولود ،2012، ص 47)** .

ومن سمات و ما يميز من لديهم تقدير منخفض للذات نذكر منها:

❖ **عند الأطفال نلاحظ :**

- ✓ يجدون صعوبة في الانفصال عن أباءهم .
- ✓ يتركون مسافة بينهم و بين الآخرين .
- ✓ لا يشاركون في النشاط إلا إذا بدا لهم الوضع أمنا .
- ✓ يميلون إلى مراقبة الآخرين به قبل أن يحاولوا هم شيئا جديدا .
- ✓ نادرا ما يطرحون أسئلة .
- ✓ يجدون صعوبة في التبادل و المشاركة. **(مريم سليم، 2003، ص 11-12).**

❖ **عند الراشدين نلاحظ:**

- ✓ من لديهم تقدير متدني لذواتهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم معظم الوقت, وبأنهم غير ذوا شأن. **(مالهي وريزني،2005 ،ص06).**
- ✓ ينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين في معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به.
- ✓ الفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم.
- ✓ الانسحاب والخجل أو الاستغراق في أحلام اليقظة.
- ✓ الميل في مرافقة الآخرين ومسايرتهم في أغلب الأحيان **(بربار امينة،2011 ،ص60).**
- ✓ ينكر جملة العواطف التي تختلجه و يحاول كتمها.

- ✓ يرتاب في نظرة الآخرين ويبدي حكما مسبقا.
- ✓ يرتكز على النقائض **(حدواس منال، 2013، ص125).**

بالإضافة إلى ما ذكر في مستوى تقدير الذات إلا أن **André** و **Lelord** يعتبران أن معرفة مستوى تقدير الذات من خلال توزيع درجته بين المنخفض و المرتفع غير كاف لتغيير مجموعة ردود فعل الفرد, لذلك ينبغي علينا أن نأخذ بعين الاعتبار درجة الممانعة أو المواجهة للأحداث اليومية وذلك لأن تقدير الذات هو أداة التقلبات /عدم الاستقرار ويستنتجان بذلك أربعة أنماط كبرى في تقدير الذات وننظر ذلك في جدول التالي

(ابراهيم بلكيلاني،2008،ص33)

جدول رقم(**01**) **مستويات تقدير الذات ل اندري وليلورد**

مستويات تقدير الذات	المرتفع	المنخفض
استقرار تقدير الذات	تقدير ذات مرتفع مقاوم ثابت	تقدير ذات منخفض ثابت
ثابت		مستقر Résignées
غير مستقر	تقدير ذات مرتفع غير مستقر(ضعيف و هش)	تقدير ذات منخفض غير مستقر وقابل للتغيير

(André ,Lelord 1998 p63)

2-7العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك عدة عوامل تتداخل في تحديد موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته، حيث يوجد نوعان من العوامل المؤثرة في تقدير الذات، الذاتية المتعلقة بالفرد نفسه والخارجية المتعلقة بالبيئة والمحيط الخارجي للفرد.

العوامل الذاتية: والتي تشمل كل من:

صورة الجسم : إن المظهر الخارجي للفرد له تأثير في تقدير الذات لديه فالحالة الجسدية التي يتمتع بها إذا كانت جيدة وسليمة تخلو من الأمراض والإعاقات و التشوهات كان تقديره لذاته إيجابيا أي مرتفعا. أما إذا كان يعاني من أي تشوهات (كالحروق أو قصر القامة، فقدان البصر...) أثر في عملية تقييمه لذاته أو تقديره لها. **(بربار أمينة، 2011،ص55).**

القدرة الفعلية: حيث ينمو موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته إذا كانت قدراته العقلية تمكنه في أن يقيم خبراته، فالإنسان السوي ينموا ولديه صورة أفضل، أما الإنسان الغير سوي "فهو لا يستطيع أن يقيم خبراته" **(حامد عبد السلام، 1980، ص 293).**

فالشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور، لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من شخص قليل الذكاء. بالإضافة إلى الأحداث العائلية حيث يعمل الذكاء عل إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته "هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية، حسب معاملة المحيطين به. **(حامد عبد السلام، نفس المرجع، 1980، ص293).**

العوامل الاجتماعية (البيئة الخارجية):

وهي كل ما يتعلق بالتنشئة الاجتماعية والظروف التي نشأ فيها الفرد

- **الأسرة:** تعتبر الأسرة البيئة الأساسية لنشأة ونمو تقدير الذات لدى الفرد فقد توصلت العديد في الدراسات إلى أن الدعم الوالدي ومنح الاستقلال والحرية للأبناء مرتبط بطريقة إيجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء، فعندما يثق الأب والأم بالابن ويعتبرانه شخصا مسئولا فإن هذا يزيد من تقديره لذاته. **(عبد العزيز حنان،2012 ،ص 41).**

فالأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل، ويؤثر في تكوينه شخصية وظيفيا وديناميكيا، وتوجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة وتلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل وإخوته دورا هاما في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقه، فالعلاقات الفعالة السوية بينهما تساعد في أن ينمو طفل ذو شخصية سوية. **(حامد زهران، 1997، ص88).**

- **المدرسة:** في المدرسة يكتشف الطفل أو المراهنة أنه إما أن يكون سريعا أو متوسطا أو بطيئة في الفهم وذلك بمقارنة نفسه بالآخرين، وذلك نظرا لما يعطيه معظم المدرسون في كثير من المدارس في الأهمية الكبيرة للتحصيل المعرفي الذي يمكن التلميذ من تعلم المفاهيم الأكاديمية أكثر من المظاهر الأخرى التي تتعلق بحياته وبشخصية. **(يحيى حذيفة, 2014, ص47).**

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن خبرة التعلم المدرسي عندما تكون مرضية ومكافئة لأي خبرة ناجحة فإن التلميذ يميل إلى الدخول في موافقة التعلم الجديدة وهو يتحمل تقديرا إيجابيا عن ذاته وكله ثقة في نفسه في أن تلك المواقف ستكون خبرة ناجحة بالنسبة له.

(بربار أمينة، 2011، ص57).

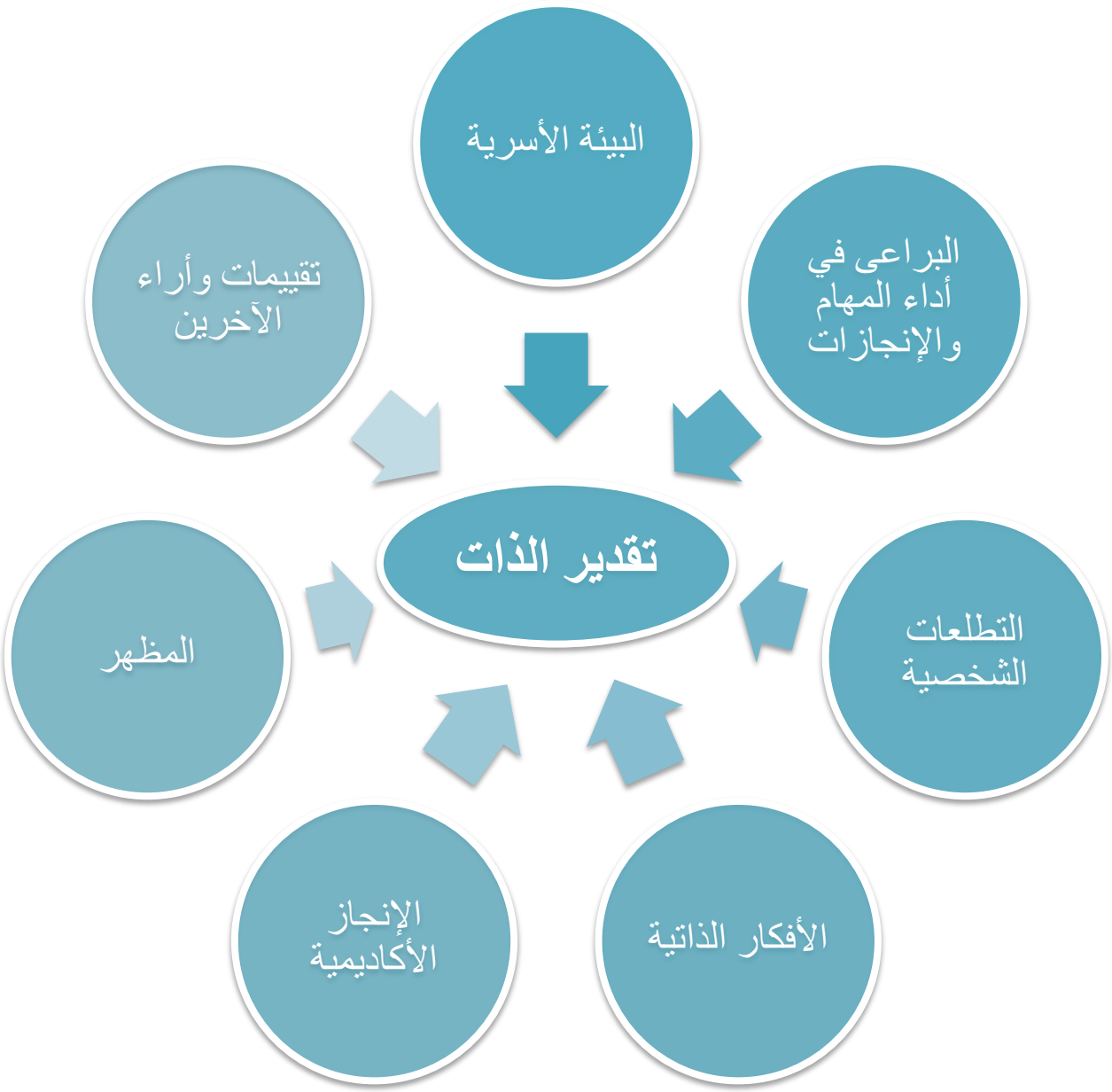
- **التواصل مع الأصدقاء:** تشير بعض البحوث أن للأصدقاء دورا هاما في تقدير المرء لذاته إذ تعمل العلاقات الاجتماعية والصدقات على:

  - تتيح للفرد ممارسة علاقات يكون فيها على قدم المساواة مع الآخرين.
  - تزويد الفرد فرصة اكتساب الشجاعة والثقة بالنفس نظرا للدعم الذي سيتلقاه من أقرانه، الأمر الذي سيساعده على الاستقلال الذاتي. **(أيت مولود،2012، ص 64).**

- **المستوى الاقتصادي والاجتماعي:** يلعب المستوى الاجتماعي والاقتصادي دورا بارزا في تقدير المرء لذاته، غير أن هذه المسألة لا تزال تثير الجدل رغم وجود دراسات تشير إلى أنه من الأكثر احتمل أن توجد علاقة بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ويرجع

بعض الباحثين السبب إلى أن المستوى الاجتماعي مؤشر على المكانة والاعتبار والنجاح. وأن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى معيشي مرتفع ينظر إليهم على أنهم أكثر نجاحا وينظرون إلى أنفسهم على أنهم أكثر أهمية. **(أيت مولود،المرجع السابق، ص66).**

هناك عدة عوامل يمكن أن تذكر لها تأثير على تقدير الذات، كالجنس (ذكر، أنثى)، البلوغ الجنسي (النضج)، السن، العوامل الوضعية (الظروف التي يكون عليها الفرد)، التحصيل الأكاديمي, خبرات النجاح والفشل، كل العوامل التي ذكرت يمكن لها أن تأثر بالإيجاب أو السلب على تقدير الفرد لذات و هذا الشكل يوضح العوامل المؤثرة في تقدير الذات لمالهي



شكل(05): العوامل المؤثرة في تقدير الذات (مالهي، ريزنر، 2005،ص16).

2-8- تقدير الذات والصحة النفسية:

أن كل فرد ينظر لنفسه بطريقة ما ، فقد يرى نفسه اقل من الآخرين وبالتالي ينعكس سلبا على سلوكه إذ لا يتصرف بحماس وإقبال نحوه غيره من الناس ، كما قد يقدر نفسه حق قدرها هذا ما يجعله يتصرف بشكل أفضل مع الغير. **(آيت مولود ، 2012، ص 67).**

ويذكر **جرمان دوكلوس Germain Duclos** أنه عرف أطفالا ومراهقين تأثروا (انكسروا) بسبب الفشل وعدم تفهم المحيط ، فشعروا أنهم لا يساوون شيئا، يخافون اليأس أو فقدانهم للأمل ،فمنهم فقدوا الرغبة في الحياة وأصبحوا بالوهن العصبي ودخلوا في حالة اكتئاب . بحسب المرجعين لتشخيص الاضطرابات العقلية DMA IV & CIM 10 يوجد علاقة بين التقدير المنخفض للذات والاكتئاب. أن انخفاض تقدير الذات يعبر في معظم الوقت بالشعور بالإهانة الشخصية أو الشعور بالذنب أو المرارة والملل من الحياة. هذا ما يلاحظ في مختلف أشكال الاكتئاب

(Germain Duclos. 2010. P 18)

ويضيف **André** أن التقدير المنخفض للذات يؤدي إلى حدوث أمراض نفسية وخاصة الاضطرابات العصابية كالقلق والاكتئاب. **(Christophe André, 2014. P 26)**

ويضيف أيضا في مقالة أخرى له أن تقدير الذات يمكن مقارنته بالجهاز المناعي إلا انه "جهاز المناعة النفسية" **'système immunitaire du psychisme'** مثله مثل الجهاز المناعي العضوي يحمينا من الأجسام المضادة إلا أن الجهاز المناعي النفسي ، فهو يحمينا من المحن .

(Christophe André,2005,p30)

أما تقدير الذات المرتفع فيجعل صاحبه بعيدا عن القلق والتوتر ومنه تحقيق التوافق النفسي، إذ يستطيع الفرد مواجهة الفشل والمواقف الجديدة دون الشعور بالخوف والانهيار، عكس الفرد الذي له تقدير منخفض لذاته **(آيت مولود يسمينة. 2012، ص 68)** .

2-9الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

هناك ارتباطا وثيقا بين مفهوم تقدير الذات ومفهوم الذات، إذ أن كثير من الأبحاث والدراسات قامت باعتبار أن هذان المفهومان كل متكامل **(سميرة طرج، 2013، ص 15)**.

إذ يقدم **كوبر سميث Cooper Smith** تعريفا للتفرقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات... "مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه بينما تقدير الذات فيتضمن التقييم الذي يضعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته ، فهو يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض. كما يشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته. وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيتها معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته ، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر." **(آيت مولود، 2012، ص ص ، 41-42)** .

وقد **اوضح كليمس Cleyms** أن مفهوم الذات يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الفرد فهي الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته. أما تقدير الذات فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمه **(صايغ محمد وآخرون ،ب ت ، ص 12)** .

وكمثال توضيحي للفرق بين المفهومين

1-مفهوم الذات: أنا زوج ، وأب لثلاث أطفال.

2-تقدير الذات: أنا زوج محب لزوجتي وأب حنون على أطفالي الثلاث.

و يشير **بورن Bourn (1983)** إلى أن تقدير الذات يعتبر عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات ، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي، وما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد ، أي دون عقد موازنة. **(يحي قذيفة، 2014، ص 45)** .

خلاصة الفصل :

من خلال ما تقدم يمكن القول بأنه لا يمكننا أن تتكلم عن تقدير الذات دون التطرق إلى مفهوم الذات لما لهما من علاقة إذ أن تقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد نجد بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويظهر في مدى إحساس الفرد وكفاءته فهو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو ايجابيا أو سلبيا.

كما يتضح لنا مما سبق أن الفرد يمكنه التعرف على تقدير ذاته من خلال ما تلقاه من تنشئة اجتماعية أسرية كانت من المحيط الذي يعيش فيه حيث هذه التنشئة تؤدي إلى تكوين اتجاه سوي وموجب نحو ذاته أو اتجاه سالب يؤدي به إلى الشعور بالنقص وعدم الكفاءة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري في الفصول السابقة وبعد استكمال الجوانب النظرية للبحث سننتقل إلى الجانب الميداني والى الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة.

أن الهدف الرئيسي في الدراسة الميدانية هو التأكد من مدى ارتباطها وتكاملها مع الجانب النظري ،والدراسة التطبيقية هي أساس كل بحث علمي ،إذ أنها تعتمد على بعض التقنيات في التحليل كالأدوات الإحصائية و الاختبارات التي تثبت مدى صحة النتائج المتحصل عليها ،كما أن هذه الدراسة الميدانية تهدف إلى الإجابة عن إشكالية البحث ،وعن مدى صحة الفرضيات ،ثم يتم تحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام أدوات وأساليب مختلفة.

1-منهج الدراسة:

المنهج ضروري للبحث إذ يوفر الطريقة للباحث ويساعده على ضبط أبعاد موضوعه وصياغة أسئلة وفروض بحثه فهناك العديد من المناهج التي يمكن استخدامها في الدراسات الاجتماعية والنفسية ويختار المنهج حسب طبيعة الموضوع (**صورية قمري ، صونية حبيبس،2015، ص 84)**

ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي. ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعيها الكيفي والكمي حول الظاهرة من أجل تحليلا وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات.

(محمد بوفاتح ومحمد داودي، 2007،ص80)

2-حدود الدراسة :

2-1- المجال المكاني: يقصد بالمجال المكاني للدراسة المكان الذي أجريت فيه الدراسة ولكي يتمكن الباحث من النجاح في بحثه لابد أن تكون لديه معرفة واقعية عن المجتمع الذي تجرى فيه الدراسة من أجل الوصول إلى نتائج موضوعية ودقيقة تخدم الموضوع. وقد تمت الدراسة الميدانية لبحثنا بالإقامة الجامعية للأخوين المنور والإقامة الجامعية 1000 سرير بولاية الأغواط.

2-2- المجال الزماني: وهي الفترة الزمنية التي استغرقتها الدراسة الميدانية وقد تم إجراء الدراسة الميدانية خلال السنة 2015-2016 وتم تطبيق وتوزيع المقياسين على الطالبات في 15-17 فيفري 2016 وبعدها تم التطبيق النهائي في 12-13 مارس 2016.

2-3- المجال البشري: وهو المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ويتحدد ذلك بالطالبات السنة أولى جامعي المقيمات بالإقامة الجامعية بولاية الأغواط.

3-عينة الدراسة:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث يفكر في عينة البحث منذ ان يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه... **(دوقان عبيدات وآخرون، 1996، ص 116)**

وبما أن العينة جزء من مجتمع البحث اخترنا بحثنا عشوائيا وقدرت ب100 طالبة مقيمة بين الإقامة الجامعية للأخوين المنور و1000 سرير بولاية الأغواط. يتمحور سنهن بين 18 سنة و 24.

والجدول رقم(02) يوضح خصائص العينة .

العينة ن	الإقامة الجامعية الأخوين النور	الاقامة الجامعية 1000سرير
100	50	50

4-أداة الدراسة:

4-1الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أداة هامة تركز عليه البحوث الميدانية خلال عملية جمع المعلومات حول الموضوع المدروس ويحتوي على مجموعة من الأسئلة التي توجه وتملأ للإجابة عليها، ويشترط أن تكون أسئلة الاستبيان واضحة ومحددة الألفاظ وقصيرة حتى لا يشعر المبحوث بالملل.

(صورية قمري، صونية حبيبس، 2015، ص 58)

وقد استخدمنا مقياسين لكونهما يتناسبان مع موضوع دراستنا وهما **مقياس الشعور بالوحدة النفسية لمجدي الدسوقي 1998 ومقياس تقدير الذات ل كوبر سميث.**

4-1-1مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

أعد هذا المقياس **(مجدي الدسوقي، 1998)** عن مقياس **راسل Russell** عام **1996** للوحدة النفسية **(UCLA LonelinessScale (Version 3)** ويتكون المقياس من **(20 بندا)** يقيس الشعور بالوحدة النفسية. والمقياس من نوع "مقياس ليكرت" حيث تتراوح الدرجة على كل بند 1 أبدا حتى 4 دائما. وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين 20- 40 درجة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح.

صدق المقياس:

استخدم معرب المقياس عدة طرق لحساب صدقه، ومنها الصدق العاملي، وقد أسفر هذا الإجراء عن وجود ثلاثة عوامل ، وهي : البعد الاجتماعي للشعور بالوحدة النفسية، والرفض من الآخرين ، وفقدان الألفة المتبادلة مع الأفراد الآخرين. كما استخدم معرب المقياس طريقة الصدق التمييزي من خلال المقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الشعور بالوحدة النفسية، وجاءت قيمة النسبة الحرجة جوهرية عند مستوى 0 **(حسين فايد ، 2004،ص369)**.

التعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعرين به غالبا، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات هي:

(أبدا- نادرا – أحيانا- دائما).

المرجو منك :

-أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع (×)أسفل الاختبار الذي ينطبق عليك .

-أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية .

-لا تضعي أكثر من علامة واحدة أمام عبارة واحدة .

-لاتنسي أن تجيبي على كل العبارات .

لاحظي أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ،والإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة . **وشكرا على تعاونك**

التصحيح :

يجيب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة بين أربع اختبارات (**أبداً– نادراً–أحياناً–دائماً**) وتخصص التقديرات كالتالي: الإجابة(**أبدًا**) تخصص لها (**1**) ،الإجابة (**نادراً**) تخصص لها الدرجة (**2**) ،الإجابة (**أحياناً**) تخصص لها (**3**) ، الإجابة (**دائماً**) تخصص لها (**4**) .

- وذلك للعبارات المرقمة (2–3–4–7–8–11–12–13–14–17–18) .
- أما البنود التي تحمل أرقام (1–5–6–9–10–15–16–20) فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة ،أي إذا كانت الإجابة (**أبداً**) تخصص لها الدرجة (**4**) ، وإذا كانت الإجابة(**نادراً**) تخصص لها الدرجة (**3**) وهكذا،هذا بالنسبة للعبارات التي تحمل الأرقام السابقة من (1إلى 20) .

التفسير :

- الدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح .

فحالة الدرجة المرتفعة ينصح باللجوء إلى أخصائي أطبيب نفسي للعلاج السلوكي المعرفي حتى لا تتطور الحالة إلى حالة اكتئاب وقلق .

(http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=13246).

5-1-2- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (النموذج المصغر 25 عبارة)

هو مقياس أمريكي صمم سنة 1967 لقياس الاتجاه نحو الذات الاجتماعية العائلية ، وهو الحكم البشري للفرد نحو نفسه وان الصورة الصادقة التي يكونها الفرد نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته ويحتوي المقياس على أربعة مقاييس فرعية هي:

- الذات العامة
- الذات الاجتماعية
- العمل
- المنزل والولدان

يحتوي على بعدين هما تنطبق ولا تنطبق، عدد فقراته 25 فقرة. معدة لقياس تقدير الذات وهي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزن سن السادسة عشر (16 سنة)

منها العبارات السالبة ذات الأرقام:

2. 3. 6. 7. 10. 12. 13. 15. 16. 17. 18. 21. 22. 23. 24. 25.

والعبارات الموجبة ذات الأرقام: 1. 4. 5. 8. 9. 11. 14. 19. 20.

تعليمة تطبيق الاختبار:

يقدم الفاحص ورقة الاختبار للحالة ويعطي التعليمة التالية:

اليوم سوف نقوم بملء هذا المقياس ، فيما يلي مجموعة من العبارات، إجابتك عليها سوف تساعدني في معرفة ما تحب وما لا تحب إذا كانت العبارات تصف ما تشعر به عادة فضع علامة (x) داخل المربع في خانة "تنطبق"، أما إذا كانت العبارات لا تصف ما تشعر به فضع علامة (x) داخل المربع في خانة "لا تنطبق"

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي.

طريقة التصحيح:

يمكن الحصول على درجات مقياس كوبر سميث بإتباع الخطوات التالية:

- إذا كانت الإجابة "لا تنطبق" على العبارات السالبة نمنحه (1) ، أما إذا كانت إجابته "تنطبق" نمنحه (0)
- إذا كانت الإجابة على العبارات الموجبة "تنطبق" نمنحه (1)، أما إذا كانت الإجابة "لا تنطبق" نمنحه (0).

يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي في (4) أربع **(ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ،1985،ص 15)**

مستويات تقدير الذات:

يظهر مقياس تقدير الذات "لكوبر سيمث" ثلاث فئات لمستويات تقدير الذات على النحو التالي:

جدول رقم(03)فئات مستويات تقدير الذات

الرقم	المستوى	الفئة
01	درجة منخفضة	40-20
02	درجة متوسطة	60-40
03	درجة مرتفعة	80-60

كما يحتوي رائز تقدير الذات "كوبر سميث " على أربعة مقاييس فرعية، المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم (04) المقاييس الفرعية لتقدير الذات

المقاييس الفرعية	أرقام العبارات	الدرجات الخام
الذات العامة	1. 3. 4. 7. 10. 12. 13. 15. 18. 19. 24. 25	12
الذات الاجتماعية	5. 8. 14. 21	04
المنزل والوالدين	6. 9. 11. 16. 20. 22	06
العمل	2. 7. 23	03

5- الخصائص السيكومترية للدراسة :

5-1الصدق (لمقياس الشعور بالوحدة)

5-1-1:الاتساق الداخلي :وهو معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول والدرجة الكلية بالمجال.

جدول رقم(05)يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

البند	صدق الاتساق الداخلي للمقياس	البند	صدق الاتساق الداخلي للمقياس
1	0،467	11	0،521
2	0،511	12	0،492
3	0،398	13	0،291
4	0،587	14	0،701
5	0،194	15	0،316
6	0،408	16	0،544
7	0،236	17	0،397
8	0،627	18	0،558
9	0،581	19	0،587
10	0،442	20	0،621

يوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال بأنه يتمتع بصدق جيد .

5-1 الثبات :

جدول رقم (06)يوضح الثبات للوحدة النفسية

اختبار ألفا كرونباخ	عدد البنود
0،864	20

بعد حساب الثبات توصلنا إلى القيمة 864 ،0وهي قيمة جيدة تدل على ثبات المقياس .

5-1-**الصدق :مقياس تقدير الذات**

5- 1-1 الاتساق الداخلي : وهو معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال .

جدول رقم (07) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات

البند	للمقياس صدق الاتساق الداخلي	البند	صدق الاتساق الداخلي للمقياس
1	0،383	14	0،355
2	0،456	15	0،475
3	0،451	16	0،472
4	0،029	17	0،504
5	0،328	18	0،063
6	0،355	19	0،457
7	0،467	20	0،521
8	0،445	21	0،400
9	0،442	22	0،533
10	551،0	23	0،203
11	0،482	24	0،119
12	0،421	25	0،532
13	0،356		

يوضح الجدول معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال بأنه يتمتع بصدق جيد، كما نلاحظ أن هناك ارتباط ضعيف في البند (05) و(18) لكنه غير مؤثر على الثبات العام.

5-2الثبات :

جدول يوضح الثبات لتقدر الذات

اختبار ألفا كرونباخ	عدد البنود
0،812	25

بعد حساب الثبات توصلنا إلى القيمة (0،812) وهي قيمة جيدة تدل على ثبات المقياس .

6-الأساليب الإحصائية:

تم تفريغ وتحليل المقياسين من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)Statistical package for the social sciences في نسخته (21.00)

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم التعرض إلى الإجراءات الميدانية للبحث، فتم الاعتماد على المنهج الوصفي لدراسة مشكلة البحث والتطرق إلى حدود الدراسة البشرية والمكانية والزمانية والخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية التي سهلت علينا الوصول إلى النتائج المرجوة في هذا البحث .

الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

تمهيد:

يعد هذا الفصل اخر مرحلة في الدراسة اذ نلخص جوانب الدراسة في جانبها الميداني وتحديدا عرضنا لنتائج ولا هدف ننالة من النتائج كما و ارقاما اذا لم تفسر وتعلل بمبررات تعطيها اكثر قيمة و دلالة موضوعية وعليه يتضمن الفصل الذي بين ايدينا الوصف الاحصائي لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء متغيرات الدراسة وعينتها وما تم الوصول اليه من نتائج .

عرض نتائج الدراسة و مناقشتها:

عرض نتائج الفرضية الاولى:

نص الفرضية :توجد علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات السنة اولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط

جدول رقم (09) يوضح نتائج العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات

المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الوحدة النفسية	0،676	98	0،01
تقدير الذات			

يوضح الجدول معامل الارتباط ل كل من الوحدة النفسية وتقدير الذات حيث نجد معامل الارتباط يساوي 0.676 عند الوحدة النفسية و عند تقدير الذات و بدلالة احصائية 0.01 عند درجة حرية 98 وبالتالي وجود علاقة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات .

مناقشتها وتفسيرها:

توضح نتائج الجدول وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية و تقدير الذات لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية. مما يفسر فرضيا بوجود هذه العلاقة بين المتغيرين. ويعود ذلك الى ان افراد العينة شعرن بالوحدة النفسية ادى ذلك الى عدم تقديرهن لذواتهن .

وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات مثل دراسة مايرز (1995) Mayers الذي رأى ان مفهوم تقدير الذات الإيجابية يجعل الفرد يدرك العالم الخارجي ويراه بصورة إيجابية، وعلى العكس من ذلك فإذا اتصف مفهوم الفرد بالسلبية طبقا لما يقوله روجرز فإّنه سوف يشعر بعدم الرضا وقلة السعادة، بالاضافة الى ذلك. فإنها قد تؤدي إلى انخفاض الأداءالاكاديمي، والمهارة الاجتماعية والخجل عند الفرد كما أن هناك دراسة أخرى ل هيرمان(2005)التي تناولت العلاقة بين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات، و تكونت عينة الدراسة من(696)وقد دلت نتائج عن وجود علاقة ايجابية بين الكفاءة الذاتية الاجتماعية منخفضة و تقدير الذات منخفض وشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ،وهذه الدراسة اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية (بن دهنون سامية ،ملجي ابراهيم،2014،ص82) ومن الدراسات التي اتفقت جزئيا مع الدراسة الحالية دراسة عابد، العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة

المتوسطة بجدة، ومن بين النتائج المتوصل اليها أنه توجد فروق في درجات تقدير الذات ترجع إلى اختلاف الصفوف الدراسية .

عرض نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية: نتوقع وجود وحدة نفسية عالية لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

وللتحقق من صحة الفرضية الاعتماد على:

جدول رقم(10) يوضح نتائج الوحدة النفسية لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	الخطأ المعياري	درجة الحرية	ت
الوحدة النفسية	100	44.23	11.195	14.23	1.12	98	12.71

من خلال الجدول تبين لنا ان المتوسط الحسابي يساوي 44.23 والانحراف المعياري يقدر ب11.195 بينما الفرق في المتوسط يقدر ب14.23 ولاختبار دلالة الفروق تم اجراء اختبار" ت" لعينة وحيدة فكانت النتيجة تساوي 12.71وبالتالي وجود وحدة نفسية متوسطة.

مناقشتها وتفسيرها:

توضح نتائج الجدول وجود الشعور بالوحدة نفسية متوسطة لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية وهذا ما يتعارض مع فرضيتنا حول وجود الشعوروحدة نفسية عالية و هذا نعزوه الى مجموعة من العوامل لمسناها من خلال دراستنا و ما اظهرته الطالبات من استجابات نحو كل من الوحدة النفسية و تقدير الذات .

فوجود وحدة نفسية متوسطة لدى الطالبات يعود الى الاسباب التالية :محاولة الطالبات الخروج من الوحدة عن طريق عدة عوامل تمثلت في التجمعات ونقصد بذلك تجمع كل فئة من الطالبات حسب كل ولاية اذ نجد بنات من ولاية الجلفة و بنات من دائرة افلو واخريات من غرداية ،المنيعة ،المسيلة و نرجع ذلك الى ان الطالبات حاولت خلق واقعا بيئيا مشابها للوسط العائلي من حيث العادات و التقاليد و القيم...

ايضا المشاركة وتنظيم الملتقيات مما خفف من شعورهن بالوحدة النفسية ،بالإضافة الى الالتهاء بالمجال الدراسي ،وانهن مقتنعات بعودتهن ولو بعد حين الى البيت والعائلة مما خفف هذا ايضا من شعورهن بالوحدة النفسية العالي واصبح متوسطا.

وعلى الرغم من وجود وحدة نفسية متوسطة الا ان فرضيتنا حول وجود وحدة نفسية مرتفعة لم تتحقق

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: نتوقع وجود تقدير ذات منخفض لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على ما يلي:

الجدول رقم(11) يمثل نتائج تقدير الذات لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية.

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسط	الخطأ المعياري	درجة الحرية	ت
تقدير الذات	100	59.60	0.673	9.60	0.969	99	9.924

من خلال الجدول تبين لنا ان المتوسط الحسابي يساوي59.60 و الانحراف المعياري يقدر ب 9.673 بينما الفرق في المتوسط يقدر ب 9.60 و لاختبار دلالة الفروق تم اجراء اختبار" ت" لعينة وحيدة فكانت النتيجة 9.924 و بالتالي وجود تقدير ذات متوسط لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية .

مناقشتها وتفسيرها :

يوضح نتائج الجدول وجود تقدير الذات متوسط لدى الطالبات السنة الاولى المقيمات بالإقامة الجامعية وهذا ما اتفق مع فرضيتنا جزئيا حول عدم وجود تقدير ذات منخفض و وجود تقدير ذات متوسط فهو بذلك لا بتقدير عالي ولا منخفض .

ويعود ذلك حسب حدود عينة الدراسة الى ان الطالبات على قدر من المسؤولية حول وجودهن في الوسط الجامعي الجديد.

ان الطالبات اتت لهدف معين وهو الدراسة وهي بحد ذاتها تعطي دفعا قويا لتوجهها نحو تحقيق الذات .

ايضا نجد انه على الطالبة ان تتأقلم مع الوضع الجديد محافظة على صحتها و على الاهداف الاساسية الواجب تحقيقها .

فتقدير الذات يخلص الطالبة من الوحدة النفسية ومن الكثير من الامراض و الاضطرابات التي تحول دون تحقيق النجاح و التوازن النفسي وبناء عليه لابد للطالبة الم قيمة بالإقامة الجامعية ان تحقق نوع من التوان النفسي و الاجتماعي لتتخلص من الوحدة النفسية .

و بناءا علي ما سبق يمكن القول بان فرضيتنا القائلة بوجود تقدير ذات منخفض تحققت جزئيا.

استنتاج العام:

يتبين من عرضنا السابق أن الوحدة النفسية من أهم المشكلات التي تتعرض الطلبة بشكل عام والطالبة الجامعة المقيمة بشكل خاص مما يؤثر على تقديرها لذاتها والتي بدوره يخلق العديد من المشكلات للطالب في غيني عنها لذا فإنه من الضروري على الطالبات الجامعيات المحافظة على توازنهن النفسي والاجتماعي وذلك لهدف الخروج من عزلتهم وتحقيق ذواتهن لذلك نقترح تمايلي:

- ✓ وضع برامج بهدف تخفيف الشعور بالوحدة النفسية للطالبات المقيمات.
- ✓ تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الطالبات ويبعدهن عن الشعور بالوحدة النفسية ويرفع من تقديرهن لذواتهن .
- ✓ إقامة دورات داخل الجامعة، بهدف تدريب الطالبات على مهارات التواصل الاجتماعي، وإقامة العلاقات مع الآخرين من غير أفراد الأسرة والاختلاط في المجتمع.
- ✓ إجراء دراسات عياديه لخفض مشاعر الوحدة النفسية لدى الطالبات المقيمات في الإقامات الجامعية .
- ✓ ضرورة إقامة ندوات للطالبات قبل السفر للدراسة في بلدان أخرى لتعريفهم بطبيعة وعادات وتقاليد البلد الذي سوف ينتقلون للدراسة والعيش فيه .
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات المتصلة بالشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات على فئات عمرية أخرى .

خاتمة

تعتبر الوحدة النفسية ظاهرة منتشرة بين كافة طبقات المجتمع وكافة الأعمار والمستويات الاجتماعية وقد أكد كل من هرا دلي (1979) وجين (1976) أن تجربة الوحدة النفسية شائعة بدرجة كافية بين كل طبقات المجتمع ولذلك فهي ظاهرة عالمية .

رغم الاهتمام الشديد الذي أولاه علماء النفس والاجتماع لتجربة الوحدة النفسية وعلى الرغم من تنوع البحوث التي تناولت دراستها في جوانب متعددة الا أن موضوع الوحدة النفسية يحتاج إلى مزيد من الدراسات التي تكشف لنا نتائج أخرى لم تتوصل إليها الدراسات السابقة .

ومن هنا تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الطالبات السنة الأولى المقيمات بالإقامة الجامعية .وبعد تناول مختلف متغيرات البحث في إطارها النظري ،والتحقق من فرضيات البحث بمختلف الأدوات الإحصائية ،تم التوصل إلى أنه توجد علاقة بين الوحدة النفسية وتقدير الذات وأن المستوى الوحدة النفسية لدى الطالبات متوسط .نفس النتيجة مع تقدير الذات .

وفي الأخير نرى أن النتائج التي كشفت عنها هذه الدراسة تبقى في الحدود الزمانية والمكانية والبشرية للدراسة ،و في حدود الأدوات المستخدمة في القياس وكذا الظروف النفسية والاجتماعية والمادية التي بإمكانها أن تؤثر وبشكل مباشر وسريع في الاتجاهين السلبي والايجابي حول الموضوع .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1- المراجع باللغة العربية :

1 -1 قائمة الكتب:

1) القران الكريم

2) براهيم احمد أبو زايد ،**سيكولوجية الذات والتوافق** ،دار المعرفة الجامعية ،ب ط ، 1989،الإسكندرية

3) إبراهيم عصمت مطاوع، **علم النفس وأهميته في حياتنا**، دار المعارف، 1981، القاهرة.

4) حامد عبد السلام زهران ،**دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي**، عالم الكتب،ط2003،1،القاهرة

5) حسن فايد، **دراسات في السلوك والشخصية**، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط1 القاهرة 2004.

6) دوقان عبيدات والآخرون، **البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه**، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط5 عمان 1996.

7) رنجيت سينج ما لهي ،روبرت ديلو ريزنر ، ترجمة ، مكتبة جرير ،تعزيز تقدير الذات ، ط1 ، 2005 .

8) زهران حامد عبد السلام ،**التوجيه والإرشاد النفسي** ،عالم الكتب للنشر والتوزيع ،ط1980،2،القاهرة ،.

9) زهران حامد عبد السلام، **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ،عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ط3 ،1997.

10) زينب محمود شقير **الشخصية السوية والمضطربة** ، مكتبة النهضة المصرية ، ط3 ،2005،القاهرة 11

قائمة المراجع

11) سعاد جبر سعيد ،**سيكولوجية التفكير والوعي بالذات** ،جدرا للكتاب العلمي،2008،الأردن.

12) سعيد رياض **الشخصية أنواعها أمراضها وفن التعامل معها** مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1، 2005، القاهرة.

13) سلوى محمد عبد الباقي ،**آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي** ،جامعة حلوان مركز الإسكندرية للكتاب ،2003،الإزاريطية .

14) سلوى محمد عبد القادر، **موضوعات في علم النفس الاجتماعي**، مركز الإسكندرية، 2002، مصر.

15) سيتف تشاندلر ،ترجمة عبد الحكم الخزامي ،**تحفيز الذات تحدي الطاقة البشرية** ، الدار الأكاديمية للعلوم ،2009.

16) طريف شوقي فرج **توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية**،دارغريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة

17) طه عبد العظيم حسين ،**العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات** ،دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط1، 2007، القاهرة.

18) عادل عبد الله محمد، **دراسات في الصحة النفسية. الهوية الاغتراب الاضطرابات النفسية** ، دار الرشاد ، ط1، 2000،القاهرة ،.

19) عبد الرحمان العيسوي ،**موسوعة كتب علم النفس الحديث فن الإرشاد والعلاج النفسي** ، دار الراتب الجامعية ، ط1999،1، لبنان .

قائمة المراجع

20) عبد الرقيب أحمد البحيري، **الشخصية النرجسية دراسة في ضوء التحليل النفسي**، دار المعارف، ط1 ،1987، القاهرة .

21) عبد الله علي الشرمان، **إدارة الذات وهندسة القدرات**،دار النفائس للنشر والتوزيع،ط1 ،2008،الأردن .

22) غنيم سيد محمد، **سيكولوجية الشخصية،محدداتها،قياسها نظرتها**، دار النهضةالعربية،1975،القاهرة .

23) قحطان أحمد الظاهر،**مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق**،داروائل للنشر والتوزيع ط1 ،2004،الأردن

24) كمال دسوقي ،**النمو التربوي للطفل والمراهقة** ،دار النهضة العربية ،ط1 ، 1979،لبنان

25) مايكل آرجايل،**سيكولوجية السعادة** ،ترجمة د. فيصل عبدا القادر يوسف ، عالم المعرفة ،1990،الكويت

26) محمد حسين فطناني ،**تطوير الذات دورات تدريبية** ، دار جرير للنشر والتوزيع ،ط1 ،2011،الأردن.

27) محمد داودي ومحمد بوفاتح **سلسة ابحاث مخبر لغة عربية وآدابها ،منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية** ،دار و مكتبة ،ط1 2007 الجلفة

28) مريم سليم ، **تقدير الذات والثقة بالنفس** ،دار النهضة العربية ، 2003،بيروت .

29) مصطفى فهمي، **الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف**، ط3، 1990، القاهرة

قائمة المراجع

1 _ 2 قائمة المعاجم:

30) فرج عبد القادر طه وآخرون ،**معجم في علم النفس والتحليل النفسي** ،دار النهضة العربية الطبعة الأولى، بيروت .

31) المؤلف مجمع اللغة العربية، **المعجم الوجيز** ،حالة الفهرسة على العناوين الرئيسية ،الناشر مجمع اللغة العربية ،عدد المجلدات 01،1989

1-3 _ قائمة المجلات:

32) إلهام فاضل عباس ،**الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد طلية كلية التربية للبنات** ،مجلة البحوث التربوية والنفسية ،العدد 32 ،

33) أحمد الشريفين وإ يمان المفلح ،**فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين في جامعة اليرموك**، مجلة في العلوم التربوية ،المجد10،العدد2014،01.

34) أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، **الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26،العدد2010،03،الأردن.

35) أطلس عبد الغني، **ظاهرة الاغتراب النفسي**، الخميس 29 سبتمبر 2011.

36) إلهام فاضل عباس ،**الوحدة النفسية وعلاقتها بالحاجات النفسية عند موظفي جامعة بغداد طلية كلية التربية للبنات** ،مجلة البحوث التربوية والنفسية ،العدد 32 ،

قائمة المراجع

37) بسماء ادم ياسر ، **جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي عام النفس والإرشاد النفسي كلية التربية وجامعة دمشق** ،مجلة جامعة تشرين للبحوث ودراسات العلمية ، مجلد36

38) بن دهنون سامية ،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة** ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد 16،سبتمبر 2014،وهران الجزائر .

39) حسين سالم الشرعية ،منى علي أبو درويش ،**دراسة مقارنة في تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى المتعاطين للمحذرات وأخوة غير متعاطين من نفس الأسرة في الأردن** ،مجلة مركز البحوث التربوية جامعة قطر ،العدد 16،جويلية،1999.

40) حسين عبد الله العطافي ،**فاعلية برنامج إرشادي لخفض الوحدة النفسية لدى الأرامل العاملات وغير العاملات** ،مجلة الأستاذ مركز أبحاث الطفولة والأمومة ،المجلد 02،العدد 2014،208.

41) خالد عبد الله الحموري ،عبد الله الصالحي ،ختام العناني ،**مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه** ،مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 19،العدد الأول، يناير 2011،ص455.

42) خالدة إبراهيم. دنيا صاحب، **الاغتراب النفسي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد**،كلية التربية الرياضية للبنات ،المؤتمر الدوري18،العراق .

43) دانيا الشؤون ،**الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب عند الأطفال دراسة ميدانية لدى تلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي حلقة أولى** ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد 29،العدد 01 ،2013 ،دمشق .

قائمة المراجع

44) ذكرى الطائي ،**مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة التميزيين** ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية،المجلد08،العدد2008،03.

45) عبد المناف ملا معموبار ،**الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات مرحلة التعليم الجامعي** ،مجلة أم القرى للبحوث العلمية المحكمة ،العدد 17،1997 ،السعودية .

46) عزة عبد الكريم، **تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين** ،دراسات عربية في علم النفس ،دار غريب للطباعة والنشر، المجلد 01،العدد02،أفريل 2002.

47) علي شنأن علي،عبد القادر رحيم ،**بناء أداة لقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية**،مجلة آداب البصرة ،العدد 57،2011 .

48) فضيلة عرفات، **الوحدة النفسية مفهومها أشكالها وأسبابها وعلاجها**، مركز النور للدراسات، 19-08-2009.

49) ليلى بنت عبد الله السليمان المزروع ، **الوحدة النفسية فاعلية الذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني** ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،مجلة علمية متخصصة محكمة ،المجلد 08،العدد 04، 4ديسمبر 2007،البحرين .

50) مازن ملحم ،**الشعور بالوحدة النفسية النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق** ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد 26،العدد 04،2010، دمشق .

51) محمد نبيل عبدا لحميد حسين ،**الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة** ، دراسات نفسية ،المجلد 04،العدد 02،أفريل 1999 ،القاهرة .

52) معاوية أبو غزال وعبد الكريم ،**أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة** ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،المجلد 05 ،العدد 01 ،2009 .

53) منتهى محمد مخلف ،صالح حسن فرحان ، **الاغتراب النفسي وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية في قضاء الفلوجة** ، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضة ،المجلد 2، العدد2013،31،2، الانبار .

54) نمر صبح القيق ،**الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى**، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)،المجلد 19،العدد01،يناير 2011،فلسطين

55) هلال زاهر النبهاني ،عبد الحميد سعيد حسن ،فوزية عبد الباقي ،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمتغيري المساندة والعلاقات الاجتماعية دراسة ميدانية بالتحليل العاملي لعينة من طلبة جامعة السلطان قابوس** ،المجلد 19،العدد 76 ،2005.

56) سحر هاشم محمد الغريري ،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة** ،مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد36، 2013.

3.1 قائمة رسائل التخرج:

57) إبراهيم بن محمد بلكيلاني ،**تقدير الذات وعلاقته قلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في النرويج** ،رسالة ماجستير،

قائمة المراجع

58) أسماء محمد الحسين، **فاعلية العلاج النفسي السلوكي الجماعي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية في جامعة الملك سعود بالرياض**،1997.

59) آمال عبد القادر جودة ،**الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل** ،بحث مقدم إلى مؤتمر التربوي الثاني،2005،الأقصى .

60) امزيان زبيدة ، **علاقة تقدير الذات للمراهقة بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس** ،رسالة ماجستير،2006-2007، باتنة .

61) مولود يمينة ، **تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج**، رسالة ماجستير،2011-2012.

62) أيمن محمد الأحمد ،**مفهوم الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية .دراسة ميدانية مطبقة على عينة من الطالبات العلمية الهندسة المدنية والأردنية التربوية في جامعة دمشق** ،2008-2009.

63) بربار أمينة ،**أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بكل من تقدير الذات والثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس في طور الثانوي جامعة بويرة** ،رسالة ماجستير،2011. 2012 .

64) بعلي مصطفى ،**الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء و علاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة** ،رسالة ماجستير،2006-2007،بسكرة .

65) الجوهرة بنت عبدا لقادر الشيبي ،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتهما بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة** ،رسالة ماجستير ،1426هـ ،السعودية .

قائمة المراجع

66) حدواس منال ،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح** ،رسالة ماجستير،2012-2013، تيزي وزو .

67) حيمود أحمد ،**المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي** ،رسالة دكتوراه ،2009-2010،قسنطينة.

68) خديجة حمو علي ،**علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم دراسة مقارنة ل12حالة** ، رسالة ماجستير،2011-2012،الجزائر .

69) خنساء عبد القادر محمود المشهداني ،**برنامج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية** ،رسالة ماجستير ،2004.

70) دنيا موقف زيد، **مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعيها العلمي والأدبي**، درجة الإجازة، دمشق .

71) رأفت محمد أحمد الشافعي، **مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحقيق حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية**، رسالة دكتوراه، 2011-2012، القاهرة.

72) زياد بركات ،**علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء الجنس ،التخصص ، والتحصيل الدراسي** ،2009.

73) سميرة طرج ،**تقدير الذات وفاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري**، ،2012-2013،بسكرة

74) الصادق أبوخرض حسن الكوت ،**تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المحرومين وغير المحرومين من أسرهم** ، رسالة ماجستير،1995.

قائمة المراجع

75) الصراف زكية غني مرزوق، **دراسة للعلاقة بين الإحساس بالوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى الطلاب الجامعين من الجنسين** ،رسالة ماجستير.

76) صورية قمري، صونيه حبيبيس، **الحاجات الإرشادية للطالب الجامعي في ظل معايير الجودة التعليمية الشاملة: دراسة ميدانية على طلبة الماستر قسم علم النفس بجامعة الأغواط**، 2014-2015الاغواط .

77) ضيف الله سليمان العطوي،**أثر التنشئة في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة تبوك** ، رسالة ماجستير.

78) عبد ربه علي شعبان ،**الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا** ،رسالة ماجستير،2010.

79) عبلة حسين العباسي ،**الحرمان الأسري وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالمنطقة العربية** ،رسالة ماجستير،1999،المدينة المنورة .

80) عزوني سليمان ،**أطفال الصم بين ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتقديرهم لذواتهم** ،رسالة ماجستير،2010-2011.

81) علاء سمير موسى القطناني ،**الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات** ،رسالة ماجستير، ،فلسطين .

82) فارس بن حماد العنزي ،**الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى نزلاء دار التربية الاجتماعية بمدينة الرياض** ،رسالة ماجستير ،2010،الرياض .

قائمة المراجع

83) فاكهة جعفر محمد جعفر، **الخجل وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية دراسة مقارنة على عينتين من طلبة جامعتي دمشق وعدن** ،رسالة دكتورا،2006-2007، دمشق .

84) فطوم بنت محمد السيف البراق، **التفكير اللاعقلاني وعلاقته بتقدير الذات ومركز التحكم لدى طلاب الجامعات بالمدينة المنورة** ،رسالة ماجستير.

85) فؤاد محمد زايد حسين ،**الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنين وغير اليمنين الوافدين إلى الجامعات السورية وعلاقته ببعض المتغيرات (دراسة عيادية)**،رسالة ماجستير،2007.

86) ماجدة محمد زقوت، **هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية النفسية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب** ،رسالة ماجستير،2011،غزة .

87) مريم مراكشي ،**استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعين (فيس بوك نموذجاً)دراسة ميدانية على عينة طلبة جامعة بسكرة** ،،رسالة ماجستير،2014 ،بسكرة .

88) المزروع ليلى عبد الله، **الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من القلق وتقدير لدى عينة من المراهقات بمكة المكرمة جامعة أم القرى** ،رسالة ماجستير.

89) هدى إبراهيم عبد الحميد وهيبة، **المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين**، رسالة ماجستير، 2010.

90) وفاء جميل دياب عابد ،**الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية** ،رسالة ماجستير ،2008،غزة .

قائمة المراجع

91) يحي قذيفة ،**تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجيه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة** ،رسالة ماجستير،2011،باتنة .

2-المراجع بالغة الاجنبية:

1-2 قائمة الكتب:

92) Christophe André, François Lelord, L'estime de Soi pour Mieux Vivre avec les Autres, 1999, Edition Odile Jacob, Paris

93) J. Bergeret ; Abrégé de Psychologie Pathologique Théorique et Clinique ; 1976, Masson, Paris

94) Dalila Arezki, La Psychologie du Développement de L'enfant et de L'adolescent au Service des Parents des Enseignants, L'Odyssée Edition.

95) Germain Duclos, L'Estime de Soi un Passeport pour la Vie, 3e édition 2010, Edition du CHU Saint-Justine, Paris.

96) Anne-louise Nesme, Renforcer l'Estime de Soi chez Les Jeunes Enfants, 2011, impression IML.

97) Anouk Bechtel-Matheis et Simone Lesch, Psychologie 1e partie, 12e Edition, 2004/ 2005.

98) Grégory Ninot, Développement et Estime de Soi, Edition Epsylon, Um1

99) David G. Myers, Psychology, Nine editions 2010, Worth Publishers.

2-2 قائمة المجلات:

100) Cristian Lorinquer, L'Estime de Soi… et les autres, Animation et Education, Mai/ Juin 2005, N° 186.

101) Christophe André, Les Troubles de l'Estime de Soi, Santé Mental, Février 2014, N° 185.

102) Elizabeth A. Skowron and Myrnal L. Friedlander, The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation, Journal of Counselling Psychology, 1998, vol 45, N° 3, pp 235- 246.

103) Christophe André, l'Estime de Soi, Recherche en Soins Infirmiers, N° 82, septembre 2005

104) Geneviève Dupras, L'importance des Conditions de l'Estime de Soi à l'Adolescence pour le Bien-être Psychologique des Jeunes et le Rôle du Soutien Social Perçu, Thèse du Doctorat en psy, 2012, Université du Québec à Montréal.

105) .Verena Jendoubi, Estime de Soi et Education Scolaire, 2002.

4.2 قائمة المواقع الالكترونية :

106) www.startimes .com. / f.aspx ?t=29939162

107) www.rjeem.com .

108) www.ensan.org.sa/vb/Showthred:php?t:15413

109www.qu.edu.qa/ar/staudents/scc/e −neroucrs/lonelines.php.)

110) http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=132411

111)www.naturevox.fr. Article publié le 07 Mai 2007, Diane La Fond, L'estime de Soi : La perspective de William James (1842- 1910)

112)www.umoncton.ca/umcm-saee/files/saee/wf/psy-57. Amélioration estime de Soi, Université de Moncton.

113)http://www.archipel.uqam.c/4642/1/D2264. Les Théories de l'Estime de Soi.

114)www.comprtement.net.publication/estimedesoi.

115) PaPidoc.chic-com.fr/573TabMaslow1.pdf.

Fr.slideshare.net/KamelNaser/ss-49087586. .كمال نصر عرض تقدير الذات

116)www.acsm.ca.qc.ca/assets/12. Article comment acquérir l'estime de soi, Août1994.

117)https://adaptationscolairefb.wordpress.com. Article Marie Jacquard Handy orthopédagogue, L'estime de soi.

118)www.acofps.com/vb/showthread.ph?t=1705. عبد اللطيف السلمي، مفهوم الذات ،نظرياته، تكوينه.

119)www.startimes.com/?t26400680self-estime. تقدير الذات

Forum.tezp.com/474382.html.

120)www.psy.cognitive.net/vb/t3675.html. تقدير الذات تعريفه، مستوياته، مراحله، ونظرياته.

ملحق (01) مقياس الشعور بالوحدة النفسية

بيانات أولية

السن .....

مكان العيش.....

الإقامة الجامعية.....

التعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعرين به غالبا، ويوجد أمام كل عبارة أربع اختيارات هي:

(أبدا- نادرا – أحيانا- دائما).

المرجو منك :

-أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع (×)أسفل الاختبار الذي ينطبق عليك.

-أن تكون إجابتك عن كل عبارة أو اختيارك للإجابة من واقع خبرتك الشخصية.

-لا تضعي أكثر من علامة واحدة أمام عبارة واحدة.

-لا تنسي أن تجيبي على كل العبارات.

لاحظي أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ،والإجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة .

وشكرا على تعاونك الباحثتان

	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
	إلى أي مدى تشعر بأنك على وفاق مع الناس من حولك؟				
02	إلى أي مدى تشعر بأنك تفتقد الصحبة؟				
03	إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيعين أن تلجأ إليه عندما تريدين ؟				
04	إلي أي مدى تشعر بأنك وحيدة ؟				
05	إلى أي مدى تشعر بأنك عضو في صحبة أو جماعة؟				
06	إلى أي مدى تشعر بأنك تشارك الناس في أشياء عديدة؟				
07	إلى أي مدى تشعر بأنك لم تعود قريبا من احد؟				
08	إلى أي مدى تشعر بأن الآخرين من حولك يشاركونك الاهتمامات والأفكار؟				
09	إلى أي مدى تشعر بأنك شخص اجتماعي وانبساطي؟				
10	إلى أي تشعرين بأنك قريبة من الناس؟				
11	إلى أي مدى تشعر بأنك مهملة ومنبوذة؟				
12	إلى أي مدى تشعر بأن علاقتك مع الآخرين بلا معنى؟				
13	إلى أي مدى تشعر بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيدا؟				
14	إلى أي مدى تشعر بأنك في عزلة عن الآخرين؟				
15	إلى أي مدى تشعر بأنك سوف تجد الصحبة عندما تريد؟				
16	إلى أي مدى تشعر بأنّ هناك آخرين يفهمونك جيدا؟				
17	إلى أي مدى تشعر بالخجل؟				
18	إلى أي مدى تشعر بأن الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك؟				
19	إلى أي مدى تشعر بأن هناك تستطيع أن تتحدث معه؟				
20	إلى أي مدى تشعر بأن هناك من يمكنك أن تلجأ إليه عندما تردين؟				

ملحق (2): مقياس كوبر سميث لتقدير الذات

<u>بيانات أولية</u>

السن .....

مكان العيش.....

الإقامة الجامعية.....

فيما يلي مجموعة من العبارات، إجابتك عليها سوف تساعدني في معرفة ما تحب وما لا تحب إذا كانت العبارات تصف ما تشعر به عادة فضع علامة داخل المربع في خانة "تنطبق"، أما إذا كانت العبارات لا تصف ما تشعر به فضع (x) "داخل المربع في خانة "لا تنطبق (x) علامة

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي.

و شكرا على تعاونكم الباحثتان

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الاشياء عادة		
02	أجد من الصعب عليا أن اتحدث أمام مجموعة من الناس		
03	أود لو أستطيع أن اغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتجاذ ق ا ر ا رتي بنفسي		
05	يسعد الاخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الاشياء الجديدة		

08	أنا محبوب بين الاشخاص من نفسي سني		
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن اضل كما انا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس افكاري عادة		
15	لا اقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثير لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقول فإنني أقوله عادة		
20	تفهمي عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	اشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		