

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

- دراسة ميدانية بولاية بومرداس -

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية - تخصص تأطير تربوي

إشراف الأستاذة:

العرفاوي ذهبية

إعداد الطالبتين:

- لوطية نعيمة

- حميدي فاطمة

السنة الجامعية: 2017/2016

العنوان	رقم الصفحة
كلمة الشكر	
الإهداء	
فهرس الجداول	
ملخص الدراسة	أ
مقدمة	ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية	
1- إشكالية البحث	05
2- فرضيات البحث	08
3- أهمية البحث	08
4- أهداف البحث	08
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات	09
6 الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: تقدير الذات	
تمهيد	22
1- مفهوم الذات	23
2- تعريف تقدير الذات	24
3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	25
4- أهمية تقدير الذات	26
5- مستويات تقدير الذات	27
6- نظريات تقدير الذات	28
7- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة	29
خلاصة	31
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
- تمهيد	36
1- تعريف التوافق النفسي	37
2- أهمية التوافق النفسي	38
3- خصائص التوافق النفسي	39

40	4- أسس التوافق النفسي.....
42	5- معايير التوافق النفسي.....
44	6- مجالات التوافق النفسي.....
47	7- مؤشرات التوافق النفسي.....
48	8- نظريات التوافق النفسي.....
50	9- علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي.....
53	خلاصة.....
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية البحث	
56	1- الدراسة الاستطلاعية.....
56	2- منهج البحث.....
56	3- عينة البحث.....
57	4- مجالات الدراسة.....
57	5- أدوات البحث.....
62	6- أساليب المستعملة في البحث.....
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
64	1- عرض وتحليل النتائج.....
67	2- مناقشة نتائج الفرضيات.....
70	3- استنتاج عام.....
71	خاتمة.....
72	المراجع.....
79	الملاحق.....

كلمة شكر

نحمد الله عزّ وجلّ الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع هذا كله لم يكن ليتحقق إلا بفضلته

ثم نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذة المشرفة بإشرافها على هذا البحث الأستاذة العرفاوي زهية و على توجيهاتها وإرشاداتها فهي كانت عوناً لنا وسنداً طول فترة البحث وتقديمها لنا المعلومات ومساعدتها لنا كما نشكر كل من ساعدنا وأعاننا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

الإهداء

أهدي عملي هذا إلى :

أبي أطال الله في عمره ، وإلى أمي الحبيبة التي كانت دائما عوناً لي وإلى
إخوتي الكرام.

إلى زوجي الذي ساندني دائماً وعائلته

كذلك أهدي هذا العمل إلى صديقاتي

إلى من قاسمتني العمل نعيمة وعائلتها الكريمة.

فاطمة

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح أبي الغالي رحمه الله
والى عائلتي وأخص بالذكر أُمي الغالية أطال الله في عمرها وحفظها من
كل سوء.
والى كل من زميلاتي وصديقاتي من داخل وخارج الجامعة كما لا أنسى كل
من ساعدني على إتمام هذا العمل.
وفي الأخير أهدي ثمرة جهدي إلى من شاركتني في إنجاز هذا العمل فاطمة
وعائلتها.

نعيمة

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
58	يمثل مستويات مقياس تقدير الذات	01
60	يمثل فقرات مقياس التوافق النفسي	02
61	يمثل سلم تصحيح مقياس التوافق النفسي	03
64	يوضح علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي	04
65	يوضح الفروق بين الجنسين في تقدير الذات	05
66	يوضح الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي	06

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة على كشف العلاقة الموجودة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، كما تسعى هذه الدراسة إلى كشف عن الفروق الموجودة بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات والتوافق النفسي ولعرض هذه الدراسة قسمنا البحث إلى جانبين نظري وتطبيقي .

الجانب نظري يحتوي ثلاثة فصول: فصل الأول الإطار العام للإشكالية، الفصل الثاني تقدير الذات، والفصل الثالث التوافق النفسي.

أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين: الفصل الرابع عرضنا فيه الإجراءات المنهجية المعتمدة في البحث، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه الأنسب لبحثنا وطبقنا المقياسين على عينة من 60 تلميذ وتلميذة للسنة أولى ثانوي، أما بالنسبة للأدوات المستخدمة في هذا البحث فقد اعتمدنا على مقياسين: مقياس تقدير الذات للباحث كوبر سميث، ومقياس التوافق النفسي للباحثة زينب محمود شقير.

أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد استخدمنا البرنامج الإحصائي SPSS، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للفروق.

وفي الفصل الخامس تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى:

1- وجود علاقة إرتباطية موجبة ضعيفة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

2- عدم وجود فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

3- عدم وجود فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

مقدمة:

تعتبر الحاجة إلى إثبات الذات من أهم الحاجات التي يسعى المراهق لتحقيقها إذ يحاول أن يتعرف على ذاته وتحديد ملامحها ويبدأ ذلك بشكل ملح في مرحلة المراهقة إذ يعتمد التربويون والنفسانيون عليها بهدف مساعدة الفرد على الانسجام والتكيف والتوازن تبعاً لما قد يحلّ عليه الفرد أو على البيئة من حوله من تغييرات أو تعديلات ففكرة الفرد عن نفسه تتميز بالفرد وذات الفرد ما هي إلا تنظيم للخبرات التي يمرّ بها طوال حياته.

ومن ثمة فإنّ تقدير الفرد لذاته يواجه سلوكه حسب متطلبات المجتمع وينمو تقدير لذاته خلال تفاعله بالآخرين المحيطين به بحيث أنّه من خلال تقدير الآخرين له يكون فكرته أو مفهومه عن ذاته.

وتعدّ دراسة تقدير الذات من الموضوعات التي مازالت تنصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والتربوية إذ يعتبر موضوعاً جوهرياً للكثير من الدراسات النفسية والاجتماعية لأنّه الأساس في توجيه الشخصية في مختلف مراحل حياة الفرد، فعادة ما يتميز المراهق بعدم وضوح الصورة الذاتية لديه حيث تتأرجح بين منخفضة وعالية عند نفس المراهق، إذ يصعب عليه أن يحدد ذاته النفسية بنفس الدرجة من المعرفة والدقة التي تلعب دوراً هاماً في توازنه، فالتوافق النفسي يتضمن النضج من الناحية الإنفعالية والنفسية التي تجعل الفرد متوازناً ومتكيفاً نفسياً وسلوكياً مع كلّ المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تواجهه في محيطه الإجتماعي وذلك من خلال جملة من السلوكات التي يقوم بها الفرد في وضعيات مختلفة إذ يسعى لتوجيه انفعالاته وميوله وقدراته ومن ثمة ضمان التوافق.

كما تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل التي تحتاج التوافق والتأقلم وذلك لإختلاف العوائق والحاجات التي يمرّ بها المراهق.

وعليه يمكن القول أنّ التوافق النفسي يساعد في تقبل الفرد لذاته. وفي هذا الصدد إرتئينا أن يكون موضوع بحثنا هذا حول علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي.

وحتى يمكننا للإمام بالموضوع ومتغيراته تمّ تقسيم البحث إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، احتوى الجانب النظري ثلاث فصول.

تطرقنا في الفصل الأول: إلى إشكالية البحث والتساؤلات وفرضياتها وأهدافه وأهميته، كما تطرقنا إلى التعاريف والمفاهيم المستخدمة في البحث وكذا الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني تم فيه عرض مفهوم الذات وتقدير الذات وأهم العوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له.

بينما الفصل الثالث، قمنا فيه عرض مفهوم التوافق النفسي وأسسهِ وخصائصهِ وأهم النظريات والعوامل المؤثرة أمّا الجانب التطبيقي فقد احتوى فصلين الفصل الرابع وتناولنا فيه تقديم الخطوات المنهجية المتبعة في البحث، أما الفصل الخامس ويشمل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ثمّ خاتمة للبحث والمراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية البحث

1- إشكالية البحث

2- فرضيات البحث

3- أهمية البحث

4- أهداف البحث

5- تحديد مفاهيم البحث

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية البحث:

لقد أجريت العديد من البحوث والدراسات من طرف الباحثين في مجال علم النفس والتربية ومناقشتهم لمشاكل نفسية تربوية، وما توصلت إليه من نتائج هذه الدراسات و في ظل وجود فلسفات نفسية تربوية اعتمد الباحثون والمختصون في إعداد أساليب وطرق وتخطيط برامج مكيفة ومدروسة لتحسين وتطوير الشخصية المتكاملة والسوية والناجحة في بداية مرحلة المراهقة التي تعدّ مرحلة حساسة ومعقدة تتخللها أزمات وصراعات تؤثر بشكل مباشر على نمو التلميذ لذلك.

كان لأبد من مراعاة جوانب الشخصية للتلميذ كميوله ورغباته واستعداداته التي تعزز له القدرة اكتشاف مواهبه وقدراته وتمكنه من معرفة نفسه وبالتالي تحقيق تقدير الذات الذي يعتبر مؤشر للصحة النفسية باعتباره يلعب دورا هاما في تطوير الشخصية ويجعلها أقل عرضة للأزمات والاضطرابات النفسية.

وفي هذا المجال اجريت دراسات عديدة تناولت تقدير الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا يتضمن العديد من السلوكيات فهو مفهوم يشير إلى حسن تقدير التلميذ لذاته وشعوره بجدارة وكفاءة.

كما بين الباحث "باندورا" أن التقويمات الذاتية للفرد لها تأثير بارز في السلوك وأنّ الفعالية الذاتية تحقق للفرد النتائج والأهداف المرغوبة فيها.

ومن بين الدراسات التي تناولت متغير تقدير الذات نجد دراسة الباحث روزهازي **Roshasy (1983)** أن التقرير السلبي للذات يعتبر عائقا أمام الفرد لأنّ نجاح أي نشاط يقوم به بتوقف بدرجة كبيرة على ثقته في إمكاناته وقدراته وبمجرد شعوره بالضعف يصبح كحاجز يمنعه من المبادرة.

وكذلك نجد دراسة روزنبرج (1985) التي حاولت الربط بين تقدير الذات وبعض المفاهيم حيث طبقتها على (5209) من المراهقين الأمريكيين التي بنيت وجود علاقة بين الذات والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالقلق. (إبراهيم فيولت فؤاد، 1998، ص9) وهناك دراسة أخرى قام بها أنجل (1995) حول تقدير الذات وعلاقة بالجنس في مرحلة المراهقة ذلك على عينة تتكون من (104) مراهق و(88) مراهقة تتراوح أعمارهم بين (13 و 15) بالنسبة لذكر و ومن (15-17) بالنسبة للإناث وتوصل الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين لتقدير الذات لصالح الذكور. (هناء شريف، 2002، ص28)

ومع جهود المختصين والمشرفين في ميدان التربية والتعليم على الاهتمام بالصحة النفسية للتلميذ إلا أنها غير كافية ولم تتمكن بعد من الوقوف على الصعوبات والعراقيل الحقيقية حيث يواجه التلميذ مشاكل نفسية كثيرة مليئة بالتناقضات ويكون في مرحلة تسودها القلق والاضطراب والحيرة والتشويش التي تقف حاجزا أمام راحته النفسية وتحول دون تكيفه السليم حيث لا يستطيع تجاوز الأزمات والمواقف التي تؤدي إلى الإحباط واليأس وعدم تجاوز العقبات التي تمنع من تحقيق التوافق النفسي الذي يجنب التلميذ التعرض للأزمات والانفعالات ويكون قادرا على التكيف وتحقيق الراحة النفسية، إذ يعرف التوافق النفسي حسب الباحث "عبد الحميد محمد الشاذلي" (2001) على أنه وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية وعلى ذلك يتضمن توافق كلّ التباينات والتغيرات في السلوك التي تكون ضرورة حتى يتم الإشباع في إطار العلاقات المنسجمة مع البيئة.

ومن هذا المنطلق نجد أنّ متغير التوافق النفسي حظي بعدة دراسات منها دراسة الباحث المطوع (1959) بعنوان التوازن النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والاتجاه نحو الاختيارات وتقدير الذات حيث هدف من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التوازن النفسي وبعض المظاهر: مثل الدافعية للإنجاز وتقدير الطلاب لذاتهم في ضوء

بعض المتغيرات (الجنس)، المرحلة التعليمية، الصف الدراسي، المستوى الاقتصادي، الاجتماعي والعمر الزمني، تكونت العينة من (200) طالب (100) ذكور و(100) إناث من طلاب الجامعة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التوازن النفسي وبعض المظاهر مثل الدافعية للإنجاز وتقدير الطلاب لذواتهم، بمعنى أن الطلاب المتوافقين أكثر تقدير لذواتهم ودافعية للإنجاز من غيرهم.

كما نجد دراسة الباحث "عبد الكريم قريشي" (1999) حول مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية، هدفت الدراسة إلى معرفة معاناة تلميذ التعليم الثانوي من مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقة هذه المشكلات باختلاف التخصص ونوع الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للتلميذ، اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتوصل الباحث إلى نتائج ما فادها أن المراهق الجزائري بالتعليم الثانوي يعاني من مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي بينما يقل تأثير عوامل أخرى كمتغير التخصص العلمي ومتغير الجنس. (قريشي عبد الكريم، 1999، ص 88)

والمراهق كفرد لديه حاجات يسعى لتلبيتها لتحقيق تقدير الذات الذي يعدّ عاملا مهما لتوافقه وتكيفه، ومن هذا المنطلق ارتأينا أن تكون زاوية بحثنا تتحصر في التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة

أولى ثانوي؟

2- هل توجد فروق بين الذكور و الإناث في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

3- هل توجد فروق بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى

ثانوي؟

2- فرضيات البحث:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- توجد فروق بين الذكور و الإناث في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- توجد فروق بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

3-أهمية البحث:

- تحاول الدراسة معرفة المشكلات التي تواجه المراهق المتمدرس وذلك قصد تحديد طبيعتها ونوعها ومدى توفيق التلميذ في حلّها أو فشلها.
- تساهم الدراسة في التعرف إلى الفروق في العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات المطروحة لدى عينة البحث حتى يتسنى دراسة هذه الفروق والوقوف على أهم أسبابها والعوامل التي أدت إليها.
- مساعدة التلميذ على فهم نفسه ومشاكله النفسية ومحاولة حلّها قصد تمكينه من تحقيق تقدير ذاته الذي يدفع إلى تحقيق التوافق النفسي.

4-أهداف البحث:

- اكتشاف مدى تأثير تقدير الذات على التوافق النفسي وتأثير ذلك على التكيف والتوازن النفسي للتلميذ.
- توضيح تقدير الذات ودور هذا المتغير في التأثير على سلوكيات وأداء التلميذ.
- التأكد من وجود و نفي العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى التلميذ قصد الحصول على نتائج تفيد في معالجة الإشكالية المطروحة.

5- تحديد المفاهيم:

تقدير الذات:

تقدير: بمعنى قدر أي إعتبر ثمن (Le petite mokan 2007, 50) وهو معيار تقييم به درجات الطالب في سمة أو إنجاز ما. (أحمد العابد وآخرون 1989، ص 970)

إصطلاحا:

عرف الباحث "Cooper Smith" تقدير الذات بأنه تعتبر عن إتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد وإتجاهاته نحو ذاته، ويتضمن التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه وما يمتلك من عادات مألوفة لديه ومن إختيار. (صالح أبو جادو 1998، ص 125)

ويرى الباحث محمد بيومي حسن 1989 أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته أو كما يدركها الآخرون من وجهة نظره هو. (محمد بيومي حسن، 1989، ص 402)

وتعرفه الباحثة قطب رشيدة عبد الرؤوف 1998 بأنه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات حسنة السيئة من حيث درجة توافرها في ذاته أو مدى اعتزاز بنفسه الفرد أو بمعنى آخر مستوى تقسيمه لنفسه. (قطب رشيدة عبد الرؤوف 1998، ص 131)

إجرائيا:

هو عبارة عن الصورة المتكاملة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال شعوره وإدراكه في علاقاته مع الآخرين والتي تؤثر في السلوك وهو أيضا التقييم الذي يضعه التلميذ السنة أولى ثانوي لنفسه وذلك بعد إجابته على العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات للباحث كوبر سميث.

-التوافق النفسي:

لغة:

التوافق: توافق القوم في الأمر، ضدّ تخالفوا، تقابلوا، تساعدوا.

(المنجد الأبجدي لطلاب، 1967، ص267)

اصطلاحا:

يعرفه الباحث عبد الله عبد الحي موسى (1982) بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1991، ص25)

في حين يعرفه الباحث أحمد فايق بأنه حالة وقتية تتزن فيها قوى المجال بما فيه الشخص ذاته فكلّ مجال إنسان يتضمن عددا من القوى المتنافرة المتنازعة ويتضمن الإنسان الذي يسخو بسلوكه نمو خاصا حسب نظام هذه القوى حيث ينعكس عليه تأثير هذا النمو.

(سهير كامل، أحمد 1999، ص28)

ويرى الباحث برونو bruno أنه عملية انسجام بين الفرد وبيئته بغية تحقيق مطالبه وإشباع حاجاته المختلفة وأنها تلك العملية التي تتطلب التغيرات الضرورية في سلوك الفرد كي يحقق علاقة انسجام بين ما يطمح إلى تحقيقه من مطالب وبين ظروف بيئته المتغيرة. (خالدي الديب، 2002، ص90)

إجرائياً:

قدرة التلميذ السنة أولى ثانوي على تحقيق التكيف والتوازن النفسي الذي يمكنه من بناء علاقات اجتماعية متميزة بين نفسه ومع الآخرين و هي الدرجة التي يتحصل عليها بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير.

-الدراسات السابقة.

الدراسات الخاصة بتقدير الذات .

الدراسات العربية:

1 - دراسة عبد الرحيم بخيت (1985):

قام الباحث عبد الرحيم بدراسة حول دور الجنس في علاقته بتقدير الذات، وتهدف الدراسة إلى التعرف على محددات سمة الأنوثة، في ضوء الجنس والتخصص والزواج، كذلك على التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة الذكور والأنوثة، وبين تقدير الفرد لذاته وتتكون العينة من مجموعة من الطلبة والطالبات بالتعلم الثانوي العام، والتعليم الثانوي الصفي، مجموعها (444)، من الأدوات المستخدمة: استبيان دور الجنس، إستبيان تقدير الذات لكوبر سميث، ومن نتائج الدراسة أن الصفات المذكورة ترتبط بتقدير الذات لدى الإناث.

(أمزيان زبيدة، 2007، ص14)

2- دراسة محمد شوكت 1993:

بعنوان تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران، هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين ثلاث مجموعات تمثل ثلاثة مستويات لتقدير الذات هي:

تقدير الذات مرتفع، متوسط ومنخفض، وذلك في الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء والعلاقات مع الأقران.

تكونت عينة الدراسة من (150) طالبا إختبرو (388) طالبا من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدينة الإسماعيلية بجمهورية مصر العربية.

وتوصلت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديمقراطية مقابل التسلطية والاستقلالية مقابل الاتكال، فالمرهقون ذوي المستوى المرتفع في تقدير الذات وذلك في الاتجاهات الآباء بأنها تتسم بالاستقلال والديمقراطية. (الحميدي محمد ضدان الضيدان، 2003، ص70)

3- دراسة علي محمد الديب (1994)

حول تقدير الذات لدى الأطفال المراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل، حيث أكدت نتائجها وجود ارتباط بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، مع وجود فروق لصالح الإناث ونفس النتائج توصل إليها كوبر سميث (1955).

(إبراهيم أحمد أبوزيد، 1997، ص47)

4- دراسة زبيدة أمزيان (2007)

بعنوان تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات المراهقين ومعرفة علاقة تقدير الذات لهم بالمشكلات، والكشف عما إذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات بالحاجات الإرشادية والكشف عما إذا كان هناك فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وقد تكونت عينة البحث بين الذكور والإناث من (200) تلميذ متواجدون بمركز التكوين والإخوة وثانوية

مصطفى بن بولعيد الجزائر وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة تقدير الذات للمراهقين بالمشكلات بالحاجات الإرشادية وفق متغيرات الدراسة. (زبيدة أمزيان، 2007، ص5، 6)

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة 1959 Coopr Smith:

حيث قام الباحث بدراسة حول تقدير الذات وتطوره، وقد قام بتصنيف عدد من التلاميذ تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة حيث قام بتقسيم ثلاث فئات، مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي تقدير الذات.

وقد أسفرت النتائج لهذه الدراسة على أن التلاميذ ذوي تقدير الذات المرتفع يتميزون بقدراتهم العالية في التحصيل الأكاديمي، ومتفائلون بقدراتهم بالمقارنة مع الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض الذين لا يستطيعون اتخاذ القرارات وهذا ما يؤثر على التلاميذ وينخفض مستوى تقديرهم لذواتهم. (عبد المجيد سيد أحمد وزكريا أحمد الشرييني 1998، ص315)

2- دراسة أنن روبرتزو وآخرون " Ann Roberts et al عام 1999 "

بعنوان تفاهم العائلة ومرافقة الأصدقاء وتقدير الذات عند المراهقين الصغار، هدفت الدراسة إلى بحث اثر التفاهم العائلة ومرافقة الأصدقاء على تقدير الذات عند المراهقين الصغار.

طبقت الدراسة على مجموعة من التلاميذ تم اختيارهم من مدارس ابتدائية ذات مستوى رفيع في بالتيمور و واشنطن، ونيويورك، فقد تم اختيار 635 طالب الذين تتوفر لديهم جميع شروط البحث من حيث وضع العائلة والرفاق وتقدير الذات وتتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى

14 سنة. بحيث أسفرت نتائج الدراسة إلى تأثير الخبرات سواء كانت من العائلة أو الرفاق على تقدير الذات في سنّ المراهقة المبكرة، وخصوصاً إذا كانت العائلة متفاهمة ومستقرة.

(الحميدي محمد ضدان الضيدان، 2003، ص 77)

ثانياً : الدراسات الخاصة بالتوافق النفسي:

الدراسات العربية :

1- دراسة جابر عبد الحميد جابر (1969)

قام الباحث بدراسة تقبل الذات والتوافق النفسي على عينة قوامها 90 طالب وطالبة وتبين من النتائج التي توصل إليها أنّ هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي أي أنه كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد توافقه النفسي. (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص 72)

2- دراسة عبده مخايل (1969)

تمحور موضوع الدراسة حول مشكلات سوء التوافق عند المراهقين في المدارس بمدينة الإسكندرية، وقد تكونت عينة البحث من 90 طالب وتهدف الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تؤدي إلى اضطراب المراهقين في سير الدراسة السلوك الغير السوي ومشاكل سوء التوافق في المنزل وحاجات هؤلاء المراهقين وتوصل الباحث إلى أنّ أهم الأسباب والعوامل التي سببت سوء التوافق لدى المراهقين هي تلك العوامل المتصلة بالبيئة المدرسية والأسرية وخاصة طبيعة المعاملة الوالدية إزاء أبنائهم وبإضافة إلى عوامل اجتماعية متصلة بالأصدقاء وشخصية الفرد ونمو وصفات جسده وبنيته الصحية وقدرته العقلية وحالته النفسية. (كمال دسوقي، 1979، ص 15)

دراسة سيد خير الله (1973) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح تلاميذ القرية وفروق دالة إحصائية في التسجيل

الدراسي لصالح تلاميذ المدينة وفروق دالة إحصائياً في القرية والمدينة بين التلاميذ الأكثر توافقاً والأقل توافقاً في درجات التحصيل الدراسي لصالح التلاميذ الأكثر توافقاً.

3- دراسة صالح مرحاب (1984)

تناولت هذه الدراسة التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي ومستوى الطموح لدى مجموعة من المراهقين من كلا الجنسين، والفروق بين من لهم طموح مرتفع وبين من لديهم طموح منخفض من حيث التوافق النفسي السليم.

4- دراسة محمود الزياي (1994)

هدفت الدراسة على التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين وقد افترض الباحث أن سوء التوافق يؤدي بالطلاب إلى الفشل في حياته العملية بعد ذلك، كما افترض أن لا توجد فروق جماعية كبيرة ذات دالة إحصائية في التوافق أو في السمات السيكولوجية الأخرى بين الطلاب داخل الكلية الواحدة وأخيراً افترض أن السمات الباثولوجية ترتبط بالتوافق النفسي ارتباطاً سالباً.

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة دولنج (Dolinge 1980)

تتمثل في دراسة التوافق لدى الطلاب من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية أي لمدة عام واحد فقط وذلك على عينة قوامها 482 من تلاميذه المرحلة النهائية في المدرسة الإعدادية بواقع 228 ذكر، 255 أنثى، ثم قام الباحث بتتبعهم حتى العام الأول في المدرسة الثانوية واستطاع الباحث التوصل إلى ارتباط جوهري بين سلوك الأفراد في المدرسة الإعدادية وتوافقهم في المدرسة الثانوية. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990، ص 100)

2- دراسة فاييو (Fabaya 1981)

التي أسفرت نتائجها عن تمتع ذوي التحصيل الدراسي المرتفع بقدر أقل من مشكلات التوافق حيث كانوا أكثر توافقاً عن ذواتهم أصحاب التحصيل الدراسي المنخفض.

3- دراسة روس (Rousse 1989)

تطرقت هذه الدراسة إلى البحث عن التوافق الذاتي ومفهوم الذات لدى طلاب المدارس التقليدية والحديثة وذلك لنيل درجة الدكتوراه من جامعة ولاية أرجون على عينة قوامها 120 طالب من المدارس الابتدائية ولقد أسفرت نتائج الدراسة على أن أطفال المدارس الحديثة اظهروا قدراً كبيراً من مفهوم الذات الإيجابي والتوافق الذاتي والاجتماعي عن الأطفال الذين هم في المدارس التقليدية. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 99)

التعليق على الدراسات السابقة :

التعليق على الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

*من حيث الهدف: لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث الهدف حيث: الباحث عبد الرحيم بخيت (1985)، بعنوان دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات إلى التعرف على محددات سمة الأنوثة، وبين تقدير الفرد لذاته.

بينما دراسة الباحث محمد شوكت (1993)، بعنوان تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران فقد هدفت إلى دراسة الفروق بين ثلاث مجموعات تمثل ثلاثة مستويات لتقدير الذات، تقدير الذات مرتفع، متوسط، منخفض. في حين هدفت دراسة الباحث علي محمد الديب (1994) إلى البحث حول تقدير الذات لدى الأطفال المراهقين من الجنس وعلاقته بالتحصيل. أما دراسة الباحثة زبيدة أمزيان (2007) بعنوان تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، كان الهدف منها التعرف على مشكلات المراهقين ومعرفة علاقة تقدير الذات بالحاجات الإرشادية، والكشف كما إذا كان هناك فروق بين الذكور والإناث في مغيرات الدراسة. أما دراسة الباحث كوبر سميث (1959) هدفت إلى دراسة تقدير الذات وتطوره في حين ودراسة أن روبرتزو وآخرون هدفت إلى البحث أثر تفاهم العائلة ومرافقة الأصدقاء على تقدير الذات عند المراهقين الصغار.

*- من حيث العينة:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث العينة، بحيث كانت العينة في دراسة "عبد الرحيم بحيث: (1985) مكونة من (444) تلميذ في حين كانت العينة في دراسة "محمد

شوكت (1993) تكونت العينة من (150) طالب، أما العينة المستخدمة. في دراسة الباحثة زبيدة أمزيان (2007) (200) تلميذ.

أما عينة الباحث كوير سميث (1959) كان عدد العينة المستخدمة في دراسة مكونة تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (10- 12) حيث قام بتقسيم ثلاث فئات، مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي تقدير الذات.

أما في دراسة الباحث أنن روبرتز (1999) عدد العينة (635) طالب تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 14 سنة.

*-من حيث الأدوات:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث الأدوات، حيث استخدم الباحث عبد الرحيم بخيت (1985) في دراسته أدوات منها استبيان دور الجنس، استبيان تقدير الذات لكوير سميث.

*-من حيث النتائج المتوصل إليها:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث النتائج المتحصّل إليها أتوكل دراسة بحيث توصلت دراسة الباحث "جابر عبد الحميد جابر" (1969) أن هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات والتوافق النفسي اي أنه كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد توافقه النفسي بينما دراسة الباحث "عبد مخابرات" (1969) توصل إلى أن أهم الأسباب والعوامل التي سببت سوء التوافق لدى المراهقين هي تلك العوامل المتوصلة بالبيئة المدرسية والأسرية وخاصة طبيعة المعاملة الوالدية إزاء أبنائهم بالإضافة إلى عوامل اجتماعية متصلة بالأصدقاء وشخصية الفرد ونمو وصفات جسده وبنيته الصحية وقدرته العقلية وحالته النفسية في حين دراسة "سيد خير الله" (1973) حيث بينت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح تلاميذ القرية وفروق دالة

إحصائية في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المدينة وفروق دالة إحصائية في القرية والمدينة بين التلاميذ الأكثر توافق والأقل توافق في درجات التحصيل الدراسي لصالح التلاميذ الأكثر توافقاً بينما دراسة "دولنج" (1980) توصل إلى ارتباط جوهري بين سلوك الأفراد في المدرسة الإعدادية وتوافقهم في المدرسة الثانوية أما عن دراسة الباحث "فابييو" (1981) توصل إلى نتائج عن تمتع ذوي التحليل الدراسي المرتفع بقدر أقل من مشكلات التوافق حيث كانوا أكثر توافقاً من ذويهم أصحاب التحصيل الدراسي

التعليق على الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي:

من حيث الهدف:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث الهدف، حيث هدفت دراسة الباحث "عبده مخائيل" (1969) بعنوان مشكلات سوء التوافق عند المراهقين في المدارس بمدينة الإسكندرية هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تؤدي إلى اضطراب المراهقين في سير الدراسة السلوك الغير السوي ومشاكل سوء التوافق في المنزل وحاجات هؤلاء المراهقين. بينما دراسة الباحث صالح مرحاب (1984) بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي ومستوى الطموح في حين دراسة الباحث "محمود الزيايدي" (1990) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي بينما دراسة روس (1989) فقد هدفت إلى البحث عن التوافق الذاتي ومفهوم الذات لدى طلاب المدارس التقليدية والحديثة.

* من حيث العينة:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث العينة، بحيث كانت العينة في دراسة الباحث جابر عبد الحميد جابر (1969) مكون من 90 طالب في حين كانت العينة في دراسة

عده مخايل (1969) مكونة من 90 طالب أما العينة المستخدمة في دراسة الباحث "دولنج" (1980) تكونت من 482 من تلاميذ المرحلة النهائية بواقع 228 ذكر و 255 أنثى أما عينة الباحث روس (1989) كان عدد العينة المستخدمة في دراسة مكونة من 120 طالب من المدارس الابتدائية الخ أن أطفال المدارس الحديثة أظهر قدرا كبيرا من مفهوم الذات الإيجابي والتوافق الذاتي والاجتماعي عن الأطفال الذين هم في المدارس التقليدية.

*النتائج المتوصل إليها:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث النتائج المتوصل إليها بحث توصلت دراسة "عبد الرحيم بخيت" (1985) أن الصفات المذكورة ترتبط بتقدير الذات لدى الإناث.

بينما دراسة "أحمد شوكت" (1993) توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديمقراطية مقابل التسلطية والاستقلالية مقابل الاتكال فالمرهقون ذوي المستوى المرتفع في تقدير الذات وذلك في الاتجاهات الآباء بأنها تتسم باستقلال والديمقراطية.

في حين دراسة الباحث "علي محمد الديب" (1994) توصل وجود ارتباط بين تقدير الذات وتحصيل الدراسي مع وجود فروق لصالح الإناث ونفس النتائج توصل إليها كوبر سميث.

بينما توصلت دراسة الباحث "أمزيان زبيدة" (2007) توصلت الباحثة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات المراهقين بالمشكلات وبالاحتاجات الإرشادية وفق متغيرات الدراسة في حين دراسة "كوبر سميث" (1959) إلى أن ذوي تقدير الذات المرتفع يتميزون بقدراتهم العالية في التحصيل الأكاديمي ومتفائلون بقدراتهم بالمقارنة مع الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض الذين لا يستطيعون اتخاذ القرارات وهذا ما يؤثر على التلاميذ يخفض مستوى تقديرهم لذواتهم

بينما دراسة الباحث "أن رويترز" توصلت نتائجها إلى تأثير الخبرات سواء كانت من العائلة أو إذا كانت العائلة متفاهمة ومستقرة.

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد

- 1- مفهوم الذات
- 2- تعريف تقدير الذات.
- 3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
- 4- أهمية تقدير الذات.
- 5- مستويات تقدير الذات.
- 6- نظريات تقدير الذات.
- 7- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة.

خلاصة

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها في فهم الشخصية والسلوك الإنساني، فشعور الفرد بالتقدير الاعتبار النابع من اتجاهه نحو نفسه غالبا ما يدعم عنده فرص النجاح في الحياة ويوجه نشاطه نحو تحقيق الأهداف.

لاقت اهتمام الباحثين سعيا منهم في تطوير والكشف عن أبعاده النظرية وتحديد العوامل التي تساهم في تكوينه النفسي وقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات أهمية تقدير الذات مستويات تقدير الذات نظريات تقدير الذات والفرق بين تقدير الذات والذات علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة.

مفهوم الذات:

أ. يعرفها **وليام جيمس William James 1988**: حيث قال عن الذات أو كما سماها الآن العلمية " أنها مجموع ما يمثله الإنسان أو ما يستطيع أن يقول أنه له جسمه سماته، قدراته، ممتلكاته المادية، أسرته، أصدقائه، أعداءه ومهنته".

(صلاح الدين العمريّة، 2005، ص 119)

بمعنى أنّ الذات حسب هذا الباحث: المجموع الكلّي ما يستطيع الفرد أن يعتبره له.

ب. كما يشير "**يوسف القطامي وعبد الرحمن عدس**" إلى مفهوم الذات بأنه: مجموعة من الشعور والعمليات التأمليّة التي يستدلّ عنها بواسطة سلوك ملحوظ أو ظاهرة أو الوسيلة المثاليّة لفهم السلوك، يمكن التعرف إليه من خلال الإطار الداخلي للفرد نفسه" (**يوسف قطامي عبد الرحمن عدس، 2002، ص 377**)

ت. ويرى **كارل روجز Carl Rogers**: أن تعريف الذات يتحدد في أنّه "تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره بالفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيئونة الداخلية أو الخارجية.

(حسن شحاتة، سنة 2008، ص 25)

ث. بينما يعرفه "**عماد الدين إسماعيل**" بأنّه المفهوم الذي يكونه الفرد على نفسه باعتباره مصدرا لتأشير وفي البيئة المحيطة، أو بعبارة أكثر إجرائية يمكن القول أنّ الذات كما يدركها الفرد وهي ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن مجموعة التنظيمات السلوكية التي يمكن القول أنّ الذات كما يدركها الفرد هي ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن مجموعة التنظيمات السلوكية التي يمكن ان تصدر عنه نحو البيئة المحيطة، وعلى الخص بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه. (**عبد الفتاح دويدار، 1999، ص 31**).

تعريف تقدير الذات:

تقدير الذات اصطلاحاً:

عرف كوبر سميث 1984 Coper Smith تقدير الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدي الذات " اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وناجح وكفو".

(Coper Smith 1984,10)

يرى كوبر سميث أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاه الفرد نحو نفسه أو معتقداته عنها وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين عن طريق التقارير اللفظية والسلوكية الظاهر.

عرف روزنبرج **Rosenberg** : تقدير الذات أيضا بقوله أنه: "اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه فتقدير الذات المرتفع يعني ان الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفضها واحتقارها (ابراهيم فيوليت فواد 1998، 192)

عرفها محمد عاطف غيث "تقدير الذات على أنه "تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لأراء الآخرين فيه" (محمد عاطف غيث 2006، 375)

كما يعرفها جارارد **Gurard**: تقدير الذات بأنه نظرة الفرد إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية تتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده للتقبل الخبرات الجديدة. (خليل المعايطه، 2000، 89)

كما عرفت رغدة شريم:تقدير الذات عبارة عن أحكام ذاتية عن الأهمية الذاتية معبرا عنها باتجاهات الفرد نحو نفسه، فهي الأحكام الواعية أو الشعورية المتعلقة بأهمية الفرد وتميزه.

(رغدة شريم، 2009، ص 213)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أنّ مفهوم الذات وتقدير الذات مفهومان متكاملان، فالأول يعبر عن الصورة التي يطبقها الفرد عن ذاته. أمّا الثاني فيعبر عن درجة تقييم الفرد لهذه الصورة سواء كانت إيجابية أو سلبية.

3- الفرق بين تقدير الذات والذات:

ج. تعرف "سعاد جبر سعيد" مفهوم الذات على أنّه "منظومة تصورات الفرد اتجاه أفكاره ومشاعره وسلوكه ومظهره الخارجي، وطبيعة رؤية الآخرين له، وما يطمح أن يكونه في ضوء انطباعاته عن واقعه". (الحميدي الضيدان، 2003، 20-21)

فمفهوم الذات يقوم على الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بنفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية، بالإضافة إلى القيم والمعايير الاجتماعية التي ينتمي إليها.

إذن الفرق يتضح بين المفهومين، مفهوم الذات يعبر عن معلومات لصفات الذات تتضمن فيها شاملاً وعاماهاً، بينما يتضمن تقدير الذات تقييماً لهذه الصفات.

وتشير ليلي عبد الحافظ إلى أنّ مفهوم الذات يتضمن معلومات عن صفات الفرد. بينما تقدير الذات هو عملية لهذه الصفات، كما أوضحت "ليلى عبد الحافظ في السياق أن مفهوم الذات يتضمن فهم موضوعي أو معرفي بينما يتضمن تقدير الذات فهماً انفعالياً عن الذات.

(بطراس حافظ، 2008، 479)

ويوضح بندورا Bandura أنّ مفهوم الذات يشير إلى مجموع المعارف والإدراك التي يكونها الفرد عن نفسه، فهو وصف لرؤية منتظمة عن الذات انطلاقاً من الخبرات الشخصية المباشرة والتقييمات التي يضعها الأشخاص الذين لهم أهمية بالنسبة للفرد، فمفهوم الذات وفقه يتضمن العديد من المعلومات الموضوعية والواقعية في حين تقدير الذات يعبر عن ذلك العديد العاطفي عن الذات والذي يشمل التقييمات لتلك المعلومات.

ويذكر عبد الرحمان "صالح الأزرق" أن العلاقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة هي الذات، فإذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية، العقلية، الوجدانية، الإجتماعية والأخلاقية من خلال علاقاته بالآخرين وتفاعله معهم.

فإنّ تقدير الذات يشير إلى عنصر التقييم أي حكم الفرد إلى ذاته في مختلف جوانب شخصيته ووصفها بالحسن أو القبح، بالإيجاب أو السلب مقارنة بالآخرين حيث تكون الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه هي مصدر هذا الحكم.

(عبد الرحمان "صالح الأزرق، 2000، 119)

ونستنتج مما سبق أنّ هناك فرقا بين مفهوم الذات وتقدير الذات هو التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات.

4- أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، ما جعل العديد من المنظرين من مجال الصّحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد، وكان "فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الذات الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأنّ تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب. (فادية كامل حمام 2010: 81-82)

ويقول "عبد الرؤوف (1985)" أنّ الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد، وأنّ الإنسان يسعى إلى تحقيق ذاته عن طريق اشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف السيئة المحيطة به، وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة (نفس المرجع: 82)

ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات، ولا تظل تقدير الذات ثابتا عبر المواقف المختلفة فيكون تقدير الذات إيجابيا إذ كانت مثيرات البيئة إيجابية وتحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدراتها وطاقاتها وتجارب فيها عوامل الشعور بالإحباط أما إذا كانت البيئة محيطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته. (نفس المرجع، 82)

ويقول **Beke 1971** "إن دوافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبيراً عن الحاجة إلى تقدير ذاته، وأغلب الباحثين يؤكدون على تقدير الذات السوي أو السليم هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة (Nuttin(j) 1980.78).

يمكن القول أن تقدير الذات يعتبر أساس نجاح الفرد في حياته وذلك من خلال أهميته في جعل الفرد يحقق التوازن بين متطلباته وحاجاته وكلمات قبل الفرد ذاته وكان راضيا عن نفسه أدى ذلك إلى ارتفاع تقدير ذاته والعكس صحيح.

5- مستويات تقدير الذات:

تجد أن مستويات تقدير الذات ثلاثة أنواع.

تقدير الذات الموجب أو المرتفع وتقدير الذات السلبي أو المنخفض للذات.

1- مستويات تقدير الذات حسب هامشيك « hamacheck »

2- المستوى المرتفع (العالي) لتقدي الذات، المستوى المنخفض (المتدني) لتقدير

الذات. (محمد الشناوي، 2001، ص125).

أ. المستوى المرتفع لتقدير الذات:

عرف جوزيف موتان تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتتمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف التي يحدثها حوله، بل يواجهها بكل إرادة.

(زبيدة أمزيان، 2007: ص35).

وعليه يمكن للراشد أن يعمل بشكل ايجابي على تطوير تقدير الذات للمراهق وذلك عن طريق إفهامه بأنه إنسان نافع وجدير بالتقدير، وهذا التطوير يمكن ان يحقق من خلال السلوك العلمي من جانب المدرس من خلال ثقته واحترامه للمراهق.

كما يرى "سانترك" بعض المؤشرات السلوكية الدالة على تقدير الذات الايجابية منها:

إملاء التوجيهات والأوامر الأخرى.

التعبير عن الأفكار والعمل التعاوني.

مشاركة الأخرين في الأنشطة الإجتماعية.

ب. المستوى المتدني لتقدير الذات:

يمكن أن نعرف المستوى المتدني لتقدير الذات بعدة تسميات منها "التقدير المنخفض للذات، التقدير السلبي للذات، وغيرها.

ويعرف روزنبرج المستوى المتدني لتقدير الذات على أنه:

"عدم رضا الفرد بحق ذاته أو رفضها" (زبيدة أمزيان، 2007: ص36)

ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، يائسا لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكل، يعتقد أن معظم محاولة تسود بالفشل، كذلك يشعر أصحاب التقدير المنخفض للذات بالإحباط،

لذلك لا يستطيعون التعامل مع الآخرين ويشعرون بالخجل وبأنهم فاشلون مما يؤدي إلى عدم استطاعتهم بالتوافق. (عبد الله إبراهيم، 1994، ص 58-38).

من هذا المنطق يمكن تحديد السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض في: احتقار الذات والتشاؤم.

الشعور بالغرابة عن العالم والميل إلى السحب رأيهم خوفا من السخوية ورفض الآخرين. الشعور بالذنب دائما، ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.

معنى ذلك أن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق. (رشيدة عبد الرؤوف رمضان، 2000: ص 218)

مستوى تقدير الذات حسب كوبر سميث (1967):

أ. المستوى المرتفع:

ويشمل من لديه درجة عالية من تقدير الذات، وهم أفراد نشطين ناجحين اجتماعيا علميا وأكاديميا.

1. المستوى المنخفض للذات:

الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية.

2. المستوى المتوسط:

ويقع الفرد ذوي التقدير المتوسط للذات بين هذين النوعين وتكون انجازاتهم متوسطة.

(داليا عزت مؤمن، 2004: ص 315)

إن يتدرج تقدير الذات وفق مستويات يمكن تحديدها حسب ما يتمتع به الفرد سمات فإذا كان الشخص ذو تقدير الذات المرتفع أو العالي يمتلك القدرة على مواجهة المواقف الحياتية ويتجلى بالثقة بنفسه وقدراته وإذا كان يفتقد لذلك فسيكون تقديره لذاته منخفض وللتقدير الذات المتوسط فيكون بينهما.

6/نظريات تقدير الذات:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث نشأته، نموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام.

1. نظرية روزنبرج Rosenberg (1965):

تدور أعمال "روزنبرج" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقسيم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتمّ بصفة خاصة بتقسيم المراهقين لذواتهم وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير مرتفع، بينما تقدير نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. (عبد الرحمن سليمان، 1982، 89)

لذا نجد أن الأعمال "روزنبرج" قد دار تحول دراسة نمو ارتقاء سلوك تقويم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتمّ "روزنبرج" بتقسيم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتمّ بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتمون في اطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه "روزنبرج" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية ترابط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى ولكنه فيما بعد عاد وإعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (محمد الشناوي، 2001: 126-127)

معنى أن روزنبرج يؤكد على أن "تقدير الذات هو التقويم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعتبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض. (علاء الدين كفاي، 1989، 153).

2. نظرية زيلر Ziller (1969):

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي أن ينشأ داخل الاطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي.

(سميح أو مغلي 2002: 111، 112)

فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغييرات التي سيتحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك وتقدير الذات، طبقا لزيلر مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المشيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحطي بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدنا في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

3. نظرية كوبر سميث Cooper- Smith (1976)

تمثلت أعمال كوبر سميث في دراسة تقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والإجابات الدفاعية وعلى عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب مع تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لا نعتمد على منهج واحد أو مدخل معين لدراسة، بل إن علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: الأول هو التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والثاني هو التعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

(محمد الشناوي 2001: 127).

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات:

تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، ويوجد تقدير الذات الدفاعي للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل الشعور وقد افترض أربعة (4) مجموعة تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات، وهناك (3) من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة تنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي: تقل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء واحترام مبادرة الأطفال وحرمتهم في التعبير من جانب الآباء. (صالح محمد علي أبو جادو، 1998: 153).

7- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من التغيرات والتحولات التي تطرأ على الفرد فالمراهقة تعني الخروج من مرحلة الطفولة أي أن جميع التقمصات التي قام بها الفرد في طفولته والتي شكلت أنه لم تعد تكفي فالمراهق يبحث دائماً عن اندماج أوسع في مجتمعه وذلك من خلال تكوين مجموعة الرفاق، واتساع دائرة معارفه من خلال القيام بأعمال متميزة عن الآخرين وذلك محاولة منه لإثبات شخصيته المستقلة.

غير أن هذا الانتقال من الطفولة إلى المراهقة هو الذي يخلق أزمة الهوية لدى المراهق وهذه الأزمة تحدث تغيرات عميقة في الشعور بالذات، بمعنى تعتبر مشكلة الهوية جوهر الصراع في هذه المرحلة ذلك لأن التغيرات الجسمية وغيرها تجنب المراهق بأزمة تجعله يكاد يفقد التعرف على نفسه، وإلى اهتزازه في كل مفاهيمه السابقة وعن تصوره لذاته، إن جوهر هذه الأزمة نابعة من خلال الذي يصيب بناء الشخصية نتيجة البلوغ وما يصاحبه من تغيرات، ومن ثمة فإن عادة بناء الشخصية تبدأ أساساً في الوصول إلى هوية واضحة ومحددة وينعكس وهذا على تقدير المراهق لذاته وهذا التقدير يبين لنا مدى رضاه عن هذه الهوية الجديدة التي بدأ يلتزم أبعاده وخصائصها ولهذا يؤكد بعض العلماء على ضرورة قياس تقدير الذات عند المراهقين كمؤشر على مدى تطور أزمة الهوية لديهم.

تنمو من خلال نمو مراحل الطفل الحاجة إلى تقدير الذات وهذا الإحساس مستمد من إدراكه لما تلقاه من اعتبار وتقدير حيث يقول العالم "كولين" (1902) أن الذات اجتماعية إلى حد كبير من أصولها وفي محتواها والوعي بالوجود الذي هو حصيلة الحدس في إدراك

الذات عبر الغير وكذلك حصيلة الاتصال بالغير على حدّ سواء إذ أي سلوك يصدره الفرد هو سلوك هادف بمعنى ان الفرد يحقق من ورائه هدفا له فائدة على المجتمع من جهة وعلى نفسه من جهة أخرى، فالذات تنمو من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي ترسم الإطار الذي يمكن أن تنمو فيه اتجاهاته وهذا يتم من خلال إحساس الآخرين به.

ويقول EBTENGER (1971) أن التقدير الذاتي كان مضمونا في الطفولة الصغرى من خلال الاحتفاظ بالنرجسية الأولى وبمواضيع الحب الأبوي، ولكن في المراهقة عودة التقمصات الأبوية والقيم العائلية والاجتماعية وغياب أو قلة العلاقة بمواضيع جديدة لا تسمح بدعم النرجسية، إنه البعد بين السعي النرجسي لمثالية الأنا وصورة الذات الذي يؤدي إلى إفساد حب الذات والاكنتاب، فالملاحظ أنه أثناء المراهقة يعيش المراهق أزمة شديدة إتجاه سلطة العائلة وقوانين المجتمع، فيحاول خلال هذه المرحلة أن يواجه سلوكياته وتصرفاته بطريقة مستقلة انطلاقا من معاييرها الحاصلة وليس بالرجوع إلى القوانين التي تحكم المجتمع الذي يعيش فيه، ولكي يتمكن المراهق من أن تكون خياراته موضوعية فلا بدّ له من بعض الثقة بالنفس وفي طاقاته الشخصية وقيمه الفردية وهذا يحصل عليه من خلال تقديره لذاته.

نستج من خلال ما سبق أن مرحلة المراهقة مرحلة معقدة يمر بها الفرد حيث ينتقل من مرحلة الطفولة إلى المراهقة ويتعرض فيها إلى موافق وصراعات تحدث له اضطرابات في الشعور بالذات.

وتزداد حاجته إلى الثقة بالنفس ومنه تتكون لديه أهمية الاحساس بتقديره لذاته.

خلاصة:

إنّ تقدير الذات يعبر عن الحكم على صلاحية التلميذ من خلال اتجاه تقويمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والشخصية والأكاديمية وإنّ إحساس التلميذ بتقدير الآخرين له يساعد في رفع تقديره لذاته وعلى العكس فعندما يحرم التلميذ من التقدير من طرف الآخرين له يساعد في رفع تقديره لذاته وعلى العكس فعندما يحرم التلميذ من التقدير من طرف الآخرين سواء في المنزل، الشارع بين الأصدقاء أو في المدرسة، فإنّ هذا يؤديّ به العزلة والوحدة أو الانحراف، وبالتالي يخفض تقديره لذاته.

من هنا يمكن القول أنّ الذات عند التلميذ تنمو وتتحقق من خلال اتصالاته وخبراته الإجتماعية، فمن خلال تعامله وتفاعله مع الوسط الأسري، الاجتماعي والمدرسي يقدر التلميذ ذاته سواء بالسلب أو الإيجاب باعتبار الوسط مصدر تشجيعه وإحباطه ومصدرا لتقييمه المستمر.

الفصل الثالث : التوافق النفسي

تمهيد

- 1- تعريف التوافق النفسي.
- 2- أهمية التوافق النفسي.
- 3- خصائص التوافق النفسي.
- 4- أسس التوافق النفسي.
- 5- معايير التوافق النفسي.
- 6- مجالات التوافق النفسي.
- 7- مؤشرات التوافق النفسي.
- 8- نظريات التوافق النفسي.
- 9- علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي.

خلاصة

تمهيد:

التوافق عملية دينامية مستمرة تتناول سلوك الفرد والبيئة الإجتماعية والطبيعية لتحقيق التكيف بين ذات الفرد ودوافعه المتصارعة ويلجأ لتحقيق ذلك عن طريق إشباع حاجاته وتحقيق الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والانسجام والمرونة في التعامل وتحقيق متطلبات البيئة.

فالتوافق النفسي يعتمد على تقبل الذات وتقبل الآخرين فقد جاء في هذا الفصل تعريف التوافق النفسي وأهميته ومجالاته وأسسه وخصائصه ومؤشراته، ونظرياته.

1. تعريف التوافق النفسي:

يعرف "مصطفى فهمي" التوافق بأن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو ساخطا عليها، أو غير واثقا فيها، كما تتسم حياته النفسية بالتوازن والخلو من الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرضا للذات.

(فهمي 1979: ص 35)

أما "صلاح مخيمر (1978) فيرى أن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية و إستسلام) وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وإبتكار وصيرورة)، ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمانا للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابيا وإذا نجح كان عبقريا.

(حامد عبد السلام زهران: 2005، ص 27)

وتشير "مايسة أحمد النيال" إلى أنه قدرة الفرد على تحقيق التوافق بين دوافعه وحاجاته ويتحقق ذلك بإشباعها ويعني هذا نقص التوتر.

(مايسة أحمد النيال 2002، ص 146)

ويرى "كمال دسوقي (1974) التوافق هو إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا هو أحس التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضه ويرضى الغير أيضا. (عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، ص 81)

من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على تحقيق توازن بين دوافعه ومطالبه، وقدرته على مواجهة الصراعات والعراقل التي تواجهه، وتكيفها مع نفسه ومع الآخرين في البيئة التي يعيش فيها.

2- أهمية دراسة التوافق النفسي:

لدراسة التوافق النفسي فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

2-1- ميدان التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشر إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية، ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلمهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة. والعكس صحيح فالتلاميذ سيؤ التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة: كاستجابات التردد والقلق أو العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدرسة والهروب منها. (صبره علي 2004، ص128)

2-2- ميدان الصحة النفسية:

إنّ سوء التوافق النفسي يمثل واحدة من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية بأشكاله المختلفة، وهي مجموعة من الأسباب في دراسة الشخصية قبل المرض ومدّة توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص يسوء التوافق أكثر غيرهم عرضة للقلق والتوتر والاضطراب النفسي.

2-3- ميدان الصناعة:

إنّ التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية، وبالتالي مع الزملاء والرؤساء والمشرفين، وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج، وبالتالي فإنّ سوء التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية تجاه الرؤساء نتيجة الأساليب الإدارية الديكتاتورية والشعور بالظلم فيؤثر سلبا على الروح المعنوية للعمال مما يؤدي إلى انخفاض في الإنتاج. (كمال دسوقي بدون سنة ص128)

يمكن القول مما سبق أن للتوافق النفسي ضرورة وأهمية كبيرة ويظهر ذلك في مختلف ميادين الحياة، إذ يؤثر بوضوح في حياة الفرد وخصوصا الفرد المتمدرس في ميدان التربية والتعليم، كما أن التوافق النفسي يعتبر مؤشرا للصحة النفسية وعاملا مهما في بناء الشخصية السوية لدى العمال وتحثهم على الرفع من الإنتاج.

3- خصائص التوافق النفسي:

من بين خصائص التوافق النفسي نذكر ما يلي:

أ. التوافق عملية تستند إلى الزاوية النشئية:

يقصد به أن التوافق يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة، فالتوافق بالنسبة إلى الراشد يعني يعيد الاتزان مع الهيئة على مستوى الرشد فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، من هنا تكون اللاسوية تعبيراً عن توقف النمو، أو عن النكوص إلى مرحلة سابقة عن مراحل النمو، فالسلوك المتوافق في مرحلة يعينها من الطفولة يكون هو نفسه السلوك المرضي إذا ظهر عند مرحلة الرشد.

ب. التوافق عملية كلية:

ينبغي النظر في هذه العملية في وحدتها الكلية، مما ينطوي على الدينامية والوظيفة معا، فالتوافق يشير إلى الدلالة لعلاقة الإنسان، من حيث هو كائن مع بيئته، معنى هذا أن التوافق خاصية لهذه العلاقة الكلية، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أيضا أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية ومدى ما استشعره من مرض تجاه ذاته وعالمه.

ج. التوافق عملية دينامية (مستمرة):

أي أن التوافق لا يتمّ مرة واحدة بصفة نهائية بل يستمرّ ذلك لأنّ الحياة ليست غير سلسلة من الحاجات، ومحاولة إشباع الدوافع والرغبات وهذه الحاجات الدينامية تعني أنّ التوافق يمثل ذلك النتاج الذي يتمخض في صراع القوى المختلفة التي بعضها فطرية وبعضها مكتسبة وبعضها ثقافي وبعضها اجتماعي فالتوافق هو المحصلة النهائية لكلّ هذه القوى.

د. التوافق عملية وظيفية:

التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة.

(حسين أحمد حشمت 2006، ص 67، 68)

بعد هذا التحليل الدقيق لخصائص التوافق النفسي يمكن القول أنه يتكون عبر مراحل نشأة الفرد من الطفولة إلى الرشد ويشمل جميع جوانب حياة الفرد وليس جزءا منها كما أنه لا يحدث بصورة واحدة بل يكون على استمرارية وذلك باستمرار حاجات ودوافع الفرد التي لا تتوقف.

4- أسس التوافق النفسي:**أ- الشعور بتقدير الذات:**

يظهر ذلك بالشعور بالرضا عن النفس وتعويدها على مواجهة مواقف الإحباط والفشل والاجتهاد في تحسين نقاط ضعفها، الثقة بقدراتها، أيضا من خلال تحمل الفرد لمسؤولياته ونتائج أفعاله.

ب- الإستقرار الإنفعالي:

يظهر في قدرة الفرد على تجاوز مواقف الإحباط، التحكم في ميوله ورغباته المتعددة، إنخفاض درجة تقلباته المزاجية بالمقابل فعدم الاستقرار الانفعالي يظهر في كثرة الهيجان، نقص التحكم في النفس وعدم التقبل للمواقف المحيطة (مصطفى فهمي، 1987، ص 131)

ج- البعد عن العزلة والإنطواء:

أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء، والإنفراد وإنما يجب البقاء مع غيره.

د- الاعتماد على النفس:

هو ميل الفرد إلى القياس بما يراه مناسباً له، دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه السلوك، دون الخضوع في ذلك لأحد غيره وتحمل المسؤولية.

هـ- الشعور بالإنتماء:

بمعنى أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته، ويشعر أنه مرغوب من طرف زملائه وبالإنتماء إلى الجماعة بعيداً عن الوحدة والانطواء.

و- الخلو من الأمراض العصبية:

يقصد به عدم شكوى الفرد من الأعراض التي تشير الإنحراف النفسي، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف. (عبد الحميد شاذلي، 2001، ص 53)

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن الفرد الذي يتحكم في ميوله ورغباته، ويمكن أن يشعر بالرضا عن النفس والإنتماء إلى الجماعة ويتحمل المسؤولية، هو الذي يتمتع بالتوافق النفسي السلم ويتجاوز مواقفه بسهولة.

5- معايير التوافق النفسي:

1-الراحة النفسية:

ويقصد بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات، وحلّ المشكلات بطريقة يرضاها لنفسه ويقرها المجتمع.

2-الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية وفق ما تسمح قدراتهم ومهاراتهم من أهمّ دلائل الصحة النفسية، إنّ الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً. تتاح له الفرصة لاستغلال كلّ قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، كلّ ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3- مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:

إنّ بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها، وتعتبر هذه العلاقات سندا وجدانياً هاماً ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية.

4-الأعراض الجسمية:

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية. فالطلب السيكوماتي (النفس جسمي) يؤكّد لنا كثيراً من اضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة أساساً من الاضطرابات في الوظائف النفسية.

5-الشعور بالسعادة:

إنّ الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة.

6- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

إنَّ الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، وأن يكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته وأن ينتازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب آجل أبعد أثراً وأكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

6- ثبات اتجاهات الفرد:

إنَّ ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية ويتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

7- إتخاذ أهداف واقعية:

إنَّ الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافاً ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو في غالب الأحيان بعيدة المنال. فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

8- تنوع نشاط الفرد:

إنَّ الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف، وهذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب. (حسن أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي، 2006، ص 63، 62)

6- مجالات التوافق النفسي:

هناك دروب مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على أن يوافق توافقاً سليماً وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية، مثل التوافق العقلي والديني والسياسي والجنسي والزواجي والتوافق الأسري والاقتصادي والمدرسي والتروحي والمهني، مما يدل على أن للتوافق عوامل معقدة إلى حد كبير.

1- التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكير والتفكير والذكاء والاستعدادات. ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه البعاد بدوراً كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر.

2- التوافق الديني:

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة، مثال ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الإتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو اثر عميقاً في تكامل الشخصية وإتزانها فهو يرضى حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح نهبا للقلق.

3- التوافق السياسي:

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع، أو يوافق عليها عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها، وإذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية والنفسية و قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته ويصيبه التوتر والقلق، وعليه أن يساير معايير

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

4-التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لماله من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية، وذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية وإحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين.

وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذه الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد، ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد.

5-التوافق الزواجي:

يضمن السعادة الزوجية ويتمثل الاختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل المسؤوليات الحياة الزوجية، والقدرة على حل مشكلاتها والإستقرار الزواجي.

(عبد الحميد محمد شاذلي 2001، ص60، 62)

6-التوافق المدرسي:

حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لإستعاب مواد الدراسة ومكوناتها الأساسية. فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي. هو إذن يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية. أما

المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت: وقت الدراسة ووقت الفراغ ووقت المذاكرة وطريقة الاستذكار.

7- التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كإلها وبينها وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم والبعض الآخر حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع ويمتدّ التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحلّ المشكلات الأسرية.

8- التوافق التروحي:

يقوم التوافق التروحي في حقيقة على إمكانية التخلّص مؤقتاً من أعباء العمل ومسؤولياته، أو التفكير فيه خارج مكان العمل والتصرف في الوقت بحرية، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد نيته ويمارس فيه هواياته: رياضية كانت أم عقلية أم تروحية ويتحقق ذلك الانسجام.

9- التوافق المهني:

يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها علماً وتدريباً والدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء، والتغلب على المشكلات ولا ينبغي أن نتصور أنّ التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة، وذلك أنّ التوافق المهني يعني أيضاً توافق لبيئة العمل. (صبره علي 2004 ص 131، 130)

ومن هنا نستنتج أنّ للتوافق النفسي مجالات واسعة وعديدة، باختلاف واتساع ميادين الحياة، حيث أنّ التوافق النفسي يشمل جميع جوانب الحياة سواء كانت دينية، مدرسية، سياسية... الخ.

7- مؤشرات التوافق النفسي:

- 1- أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- 2- أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.
- 3- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- 4- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية ومن أهمها: الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العملي والمسؤولية الإجتماعية والمرونة، وأن يكون مفهومه عن ذاته متطابقا مع واقعه أو كما يدركه الآخرون عنه.
- 5- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الإيجابية التي تبني المجتمع، كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث... الخ.
- 6- أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من القيم أو نسق من القيم الإنسانية مثل: حبّ الناس والتعاطف والإيثار والرحمة والأمانة... الخ.

(صالح حسن الداھري، 2008، ص 17)

من خلال ما سبق نستنتج أنّ التوافق النفسي له مؤشرات ومميزات يجب أن تتوفر لدى الشخص لكي يكون تواقفه سليما، كتمتعه بنظرة إيجابية وواقعية، ومجموعة من السمات والاتجاهات التي تساعد على ذلك.

8- نظريات التوافق النفسي:

هناك الكثير مكن النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها:

أولاً: النظرية البيولوجية الطبيعية:

ويقدر مديروها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وتراجع للنبات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داورين "مندل جالتون كالمان".

ثانياً: النظرية النفسية:

أ- نظريات التحليل النفسي:

1- فرويد: إعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، ويرى فرويد أنا العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من الأشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات هي: الآنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

2- يونج: اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخص دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية إكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

3- أدلر: اعتقد أن الطبيعة الإنسانية تعدّ أساساً أنانية، ومن خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمو ولديهم إهتمام إجتماعي قوي، ينتج عنه رؤية الآخرين مستجابين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالبا للسلطة أو السيطرة. (محمد جاسم محمد، 2004، ص 24)

ب. النظرية السلوكية:

فالسلكيون يرون بأن التوافق هو بمثابة كفاية وسيطرة على الذات (قمع تصرفات التي لم تعد تقود إلى المعززات الايجابية) وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأهداف، ويتحقق هذا المستوى من التوافق من خلال اكتشاف الفرد للشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة وفي المجتمع الذي يستطيع الفرد بموجبها سدّ إحتياجاته وتجنّب المخاطر. (أديب الخالدي، 2002، ص98)

حيث أكدّ واطسون وسكينر تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، واعتبر أنّ كثيرا من الوظائف البشرية وأنّ السلوك المتوافق هو سلوك متعلم ومكتسب وهذا من خلال الاستجابات للظروف المعيشية، أي الفرد يعتمد على خبراته في الحياة لاعتماده سلوك معين يجعله في توافق مع المحيط الذي يعيش فيه. (مدحت عبد اللطيف، 1990، ص88)

كما اوضح يولمان وكراسز أنّه عندما يجد الأفراد علاقاتهم مع الآخرين غير مشابهة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل ما يتعلق بالتلميحات الإجتماعية، وينتج عن ذلك لأن يأخذ السلوك شكل شاذا أو غير متوافق. (مدحت، نفس المرجع السابق)

ج. النظرية علم النفس الإنساني:

تتمثل مبادئ هذه النظرية في أفكار باحثين من بينهم:

1- كارل وجرز: الذي يشير إلى أنّ الأفراد سيؤ التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي

تقلقهم فيما يتعلق سلوكياتهم، غير المنسقة مع مفهومهم عن ذاتهم.

2- ماسلو: أكدّ على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد.

3- بيزر: أكدّ على أهمية التنظيم أو التوجيه، وعلى أنّ يحيي الأفراد دون خوف من

المستقبل لأنّ سيفقد الأفراد شعورهم الفعلي بالرضا.

د. النظرية الإجتماعية:

أشار علماء الاجتماع إلى أن التوافق ينظر إليه من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد الذي عادة ما يلجأ للانقياد للجماعة وطاعة أوامرها المقابلة لمتطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق، بمعنى أن التوافق هو قدرة الفرد على الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، وأن يقوم بعلاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف، وأفراد البيئة المحيطة به، لا يستخدم علماء الاجتماع هذا المصطلح بمعنى فني محدود وإنما يعرفونه بالرجوع لنسق قيمي أو مسألة تحليلية خاصة.

يؤكد رواد هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية الدنيا صاغو مشاكلهم بطابع فيزيقي وأظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية. هذا في حين قام ذو الطبقات الاجتماعية العليا بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي وأظهروا ميلا لأقل معالجة المعوقات الفيزيكية.

(رمضان محمد القذافي، 1998، ص 122)

وهكذا تتضح عملية التوافق النفسي من خلال وجهات النظر المختلفة التي طرحها وتبناها رجال علم النفس وتعددت النظريات النفسية، إلا أنها جميعا تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي يرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد، لتحقيق التوافق النفسي لأبد من تحقيق التوازن مع ذات الفرد ومع الآخرين.

9- علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي:

هناك مدارس مختلفة في علم النفس التي ربطت علاقة التوافق النفسي بتقدير الذات حسب اتجاهاتها، فيرى رواد المدرسة السلوكية منهم سكينر و واطسون أن التوافق النفسي المطلوب لذات سليمة هو نتاج لعملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد.

والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم للذات لها أدوار مهمة في تنمية تقدير الذات الإيجابي لذات الفرد وعلى عكس ذلك ، فالمثيرات الاجتماعية السلبية تؤثر سلبا على تقدير الذات ، وأوضح كل من يولمان و كراسنر أنه عندما يجد الأفراد أنّ علاقاتهم مع الآخرين لاتعود عليهم بالنفع، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بعلاقاتهم الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شادا وغير متوافقا يولد تقدير منخفض للذات.

وقد أعطى "بندورا" وزنا كبيرا للتعلم عن التقليد ومشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية لتنمية تقدير الذات الإيجابي أو السلبي. (عسيري، 2004، ص46)

وترى السلوكية أن الفرد يشعر بالاغتراب عن ذاته ويفقد تواصله معها عندما يندمج مع الآخرين بلا رأي أو فكر محدد. (المحمداوي، 2007، 46)

أما المدرسة الإنسانية وعلى رأسها كارل روجز ترى أن كلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات لديه كلما أدى ذلك به للتوافق النفسي.

(صالح طارق، 1988، 53)

في حين أن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لاتتسق مع مفهومه عن ذاته يترجمها الفرد على أنها تمثل تهديدا له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها، عندئذ يشعر بالقلق والتوتر. (حسين، 2007، 36)

وتعتبر المدرسة الإنسانية أن من أهم أسباب الاضطراب النفسي هو الإحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد، كما أن انضمام خبرة جديدة لديه لا تتوافق مع خبراته السابقة تجعله في حالة اضطراب وتهدد توازنه النفسي . (الزيود 1998، 178)

لذلك تحظى الخبرة بالاهتمام الكبير لأنها كلما اتفقت مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والتوافق النفسي، وعلى عكس ذلك فإنّ الخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهومها التي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد ويضفي عليها قيمة سلبية .

وعندما تدرك الخبرة على هذا النحو تؤدي إلى تهديد وإحباط وتمركز حول الذات وينتج عنها التوتر والقلق وسوء التوافق النفسي. (الزهران، 1988، 84).

خلاصة:

التوافق النفسي هو قدرة الفرد على التكيف مع نفسه مع الآخرين بصفة مستمرة لتحقيق حاجاته ومطالبه، وذلك بمواجهة العوائق والعراقيل وتعديل سلوكه وفقا لما يتطلبه السلوك، فهو يسعى جاهدا لتحقيق التوافق النفسي وذلك باستخدام آليات وأساليب للحفاظ على التوازن النفسي، وبالتالي تحقيق ذاته والرضا عن نفسه والالتزان الانفعالي والإيجابية في التعامل مع أفراد المجتمع.

الفصل الرابع: منهجية البحث

1- الدراسة الإستطلاعية.

2- منهج البحث.

3- عينة البحث.

4- مجالات الدراسة.

5- أدوات البحث.

6- الأساليب الاحصائية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة أولية تمهيدية تسبق التطبيق الفعلي حيث تهدف إلى التحقق من صدق الأدوات المستعملة في الدراسة الأساسية وكذلك من خلال معرفة وضوح العبارات وعدم وجود غموض في الفقرات ومدى ملائمة بنود المقياس لعينة الدراسة.

وقد استخدمنا في بحثنا مقياسين هما مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس التوافق النفسي لزوينب محمود شقير.

2- منهج البحث:

يستخدم الباحث المنهج المناسب لموضوعه حيث أن طبيعة الموضوع المدروس وفرضياته ومتغيراته تقتضي تحديد المنهج الملائم لها ويخدمها في جمع البيانات وتحليلها، ولهذا إعتدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصورها كميًا عن طريق جمع البيانات متقنة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

(سامي محمد ملحم، 2002، ص 352)

تم استخدام المنهج الوصفي لأنه يهدف إلى وصف الظواهر أو الأحداث أو الأشياء معينة وتقرير حالتها كما توجد في الواقع التربوي، وترتكز الدراسات الوضعية على فهم ودراسة حالة تتمثل في أفراد ومؤسسات تربوية، كما تعالج أكثر من حالة لمجموعة من الأفراد ويعتمد عدة طرائق في تعامله مع الظواهر المدروسة.

(محمد مزيان، 2002، ص 32)

إنّ المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي كونه يتناسب مع موضوع بحثنا وذلك لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي وذلك بعد تطبيق مقياس تقدير الذات والتوافق النفسي.

3- عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 60 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة أولى ثانوي من العام الدراسي 2016/2017. و تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية .

4- مجالات الدراسة:

تم إجراء الدراسة الأساسية في مؤسسة تعليمية تابعة لولاية بومرداس المتمثلة في ثانوية الإخوة ريال زموري على عينة من تلاميذ السنة أولى ثانوي وقد تمّ التطبيق الميداني خلال شهر أفريل من العام 2017.

5- أدوات البحث:

نقصد بأداة البحث هي تلك الوسيلة العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع المعلومات واعتمدا في هذا البحث على:

1- مقياس تقدير الذات كوبر سميث:

صمّم هذا المقياس ف الأصل من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث يركز الهدف الأساسي لهذا المقياس في قياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في مجالات (اجتماعية، أكاديمية، شخصية، مهنية) ولقد تمّ ترجمته إلى الصورة الأصلية العربية من طرف "الدكتورة ليلي عبد الحميد عبد الحافظ"

يتميز بأنه مقياس واسع الإستخدام في مجال البحوث العيادية، وفي مجال الممارسة لأنه يتصف بجمع الخصائص السيكولوجية للمقياس كالصدق والثبات والقدرة على التغير.

(إيلي عبد الحميد عبد الحافظ، 1985، ص55)

محتوى المقياس وطريقة التصحيح:

يتكون المقياس من 25 عبارة منها السالبة ومنها الموجبة.

العبارات السلبية هي 17 عبارة (2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25).

العبارات الموجبة هي 8 عبارات (1، 4، 5، 8، 9، 14، 19، 20).

ومن المستوجب لدى قراءة العبارات أن يضع المفحوص علامة (x) في إحدى المربعين المقابلين للعبارة الأولى تنطبق والعبارة الثانية لا تنطبق. (العيزوزي ربيع، 2001، ص10)

ويكون تقسيم الإجابة حسب التسلسل التالي:

جدول(01): يمثل مستويات تقدير الذات:

المستوى	الفئات
تقدير الذات منخفض]25 -37[
تقدير الذات متوسط]37-45[
تقدير الذات مرتفع]45-50[

كيفية تطبيق المقياس:

يمكن تطبيق المقياس فردياً أو جماعياً ليس له زمن محدد للإجابة ويحتوي هذا المقياس على تعليمة يوضح فيها الباحث كيفية الإجابة على العبارات وذلك يوضع

علامة (x) في الخانة التي تعبر عن حالة التلميذ مع توضيح بعدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة كون الهدف من المقياس هو هدف علمي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس : لقد خلصت نتائج الكثير من الدراسات في البيئات الاجتماعية المختلفة إلى أن معامل مقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات يتراوح بين (0.70) حتى (0.80)، هذا وقد تم حساب معامل ثبات المقياس في البيئة العربية بتطبيق معادلة "كورد ريتشارد سون" على عينة مقدارها 526 فرد منهم 370 ذكور و 165 إناث فوجد أن معامل الثبات يساوي (0.74) عند الذكور و(0.77) عند الإناث ولقد بلغ معامل الثبات لدى العينة الكلية (0.79). (عبد الحق بركات، ص110)

صدق المقياس:

أما صدق المقياس فلقد حسب صدق الذاتي لعبارات المقياس وذلك في البيئة الأجنبية فوجد أن نسبة 90 من العبارات لها معاملات ارتباط دالة فيحين وجد أن نسبة 10 من العبارات السالبة لم تكن لها مستويات ومعاملات ارتباط دالة فخلص إلى أن عبارات المقياس فعلا تقيس ما وضعت من أجل قياسه إلا وهو تقدير الذات في حين تم التأكد من صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس وذلك على عينة قدرها 152 طالب حيث بلغ الصدق (0.84) عند الذكور في حين بلغ عند الإناث (0.94) ولدى العينة الكلية (0.88). (عبد الحق بركات، 2007، ص 110)

2- مقياس التوافق النفسي:

أعدّ المقياس من قبل زينب محمود شقير، ويهدف لقياس التوافق النفسي عند الأفراد من مرحلة الطفولة إلى نهاية مرحلة كبار السن، ويحتوي هذا المقياس على 80 بند مرتبة من 1 إلى 80 إذ نجد من بينها بنود موجبة وسالبة ويتكون من الأبعاد التالية:

1- التوافق الشخصي والإنفعالي. 2- التوافق الصحي (الجسمي).

3- التوافق الأسري. 4- التوافق الإجتماعي.

جدول رقم (02) يمثّل فقرات مقياس التوافق النفسي:

أرقام فقرات كلّ محور	محاور المقياس
الفقرات الموجبة: من 1-14 الفقرات السالبة: من 15-20	المحور الأول: التوافق الشخصي والإنفعالي.
الفقرات الموجبة: من 21-28 الفقرات السالبة: من 29-40	المحور الثاني: التوافق الصحي الجسمي.
الفقرات الموجبة: من 41-55 الفقرات السالبة: من 56-60	المحور الثالث: التوافق الأسري.
الفقرات الموجبة: من 61-74 الفقرات السالبة: من 75-80	المحور الرابع: التوافق الإجتماعي.
مجموع العبارات الكلية للمقياس 80 عبارة.	التوافق النفسي العام.

كيفية تطبيق المقياس:

تمّ إعداد تعليمات المقياس التي تعرف التلميذ بهدف المقياس، وعدد عباراته وطريقة الإستجابة وتأكيد له أنّ ليس هناك وقت محدد للإستجابة والمطلوب من التلميذ قراءة كلّ عبارة، وتقرير مدى انطباقها على حالته.

- إذا كانت تنطبق عليه "تنطبق" (نعم) يضع علامة (x) تحت كلمة "تنطبق" في العمود الأول.
- إذا كانت تنطبق عليه "متردد" (أحياناً) يضع علامة (x) تحت كلمة "متردد" في العمود الثاني.
- إذا كانت تنطبق عليه "لا تنطبق" (لا) يضع علامة (x) تحت كلمة "لا تنطبق" في العمود الثالث.

طريقة التصحيح:

يشمل المقياس على 80 بند ويتدرج بين مواقف محايد معارض وتعطي ثلاثة درجات (0، 1، 2) على الترتيب، وذلك عندما تكون الفقرات موجبة بينما تكون الدرجات في اتجاه عكسي أي (0، 1، 2) للفقرات السالبة، ثم تجمع الدرجة الكلية للمقياس.

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-160) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التوافق النفسي والدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق النفسي.

(زينب مجمود شقير، 2003، ص7، 8)

الجدول (03) يمثل سلم تصحيح مقياس التوافق النفسي:

الدرجة في المقياس	مستوى التوافق النفسي
] 40 - 0]	سوء التوافق
] 80 - 41]	توافق منخفض
] 120 - 81]	توافق متوسط
] 160 - 121]	توافق مرتفع

5- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- ثبات المقياس: زينب محمود شقير معدة المقياس بحساب معامل الثبات بواسطة معامل الفاكرومباخ، وتوصلت إلى درجة ثبات مقبولة بالنسبة للأبعاد الأربعة: التوافق الشخصي (0.70)، التوافق الصّحي (0.53)، التوافق الأسري (0.61) وأخيرا التوافق الاجتماعي (0.59).

ب- صدق المقياس:

قامت الباحثة زينب محمود شقير بحساب الصدق على ثلاث مستويات: صدق التكوين، التمييز وصدق المحك، وتوصلت الباحثة إلى معاملات دالة على صلاحية المقياس. (زينب محمود شقير، 2003، ص09)

6- الأساليب الإحصائية المستعملة:

لا يخلو أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات وقد اعتمدنا في الحساب على البرنامج الإحصائي (SPSS) وكذلك لأساليب التالية:

6-1 معامل ارتباط بيرسون البسيط.

6-2 إختبار "ت" لحساب الفروق (ت) لعينتين مستقلتين.

- عرض وتحليل النتائج:

- الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة بين تقدير الذات و التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الجدول رقم (04): يوضح علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

المتغيرات الإحصائية	العينة	المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة المحسوبة
الفرضية الأولى	60	0.274	0.01	0.34

تحليل الجدول رقم (4):

تمت صياغة الفرضية الأولى على النحو التالي: توجد علاقة إرتباطية إيجابية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل الإرتباط بيرسون، وتبين من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون تساوي 0.27 وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة المجدولة (0.01) لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.34) أكبر من قيمة الدلالة المجدولة عند (0.01).

وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة إرتباطية بين تقدير الذات و التوافق النفسي.

- الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات.

الجدول رقم (5): يوضح الفروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

البيانات / الإحصائية العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري S	T المحسوبة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية	الدلالة المحسوبة
ذكور	26	.39	5.357	0.724	0.73	55.63	0.46
إناث	34	38.69	5.058				

تحليل الجدول رقم (5)

تمت الفرضية الثانية على النحو التالي، توجد فروقا بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق إختبار T للفروق وتبين من خلال تطبيقه كما هو موضح في الجدول رقم (5) بأن قيمة T المحسوبة تساوي 0.46 أكبر من قيمة T المجدولة 0.05 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة وهذا ما يشير إلى قبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروقا بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات.

الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروقا بين الجنسين في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الجدول رقم (6): يوضّح الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

البيانات الإحصائية العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري S	T المحسوبة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية	الدلالة المحسوبة
ذكور	26	108.71	25.929	0.690	0.05	55.63	0.35
إناث	34	112.69	15.874				

تحليل الجدول رقم (6):

تمت صياغة الفرضية الثالثة على النحو التالي: توجد فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق إختبار T للفروق، ويتضح من الجدول رقم (6) بأن قيمة T المحسوبة تساوي 0.35 أكبر من قيمة T المجدولة 0.05 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة.

وهذا ما يشير إلى رفض فرضية البحث القائلة بوجود فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في التوافق النفسي وقبول الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في التوافق النفسي.

مناقشة نتائج الفرضيات:

الفرضية الأولى:

دلّت نتائج الإحصائية على وجود تباين حقيقي بين كلّ من تقدير الذات والتوافق النفسي حيث أنّ هناك عدم وجود ارتباطيه موجبة ، وهذا يعني أنّ هذه الأخيرة لا يساهم في التوافق النفسي لدى المراهق.

حيث أنّ هذه النتيجة لا تتوافق مع دراسة الباحث عبد السلام زهران 1980، وكذا دراسة الباحث عبد الحميد جابر 1969، التي توصلت على أنّه كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد من توافقه، ونستنتج من هذا أنّه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات للتلميذ ارتفع مستوى توافقه والعكس صحيح ويمكن القول أنّ المراهق المتوافق النفسي للمراهق يتأثر بمدى إشباعه لحاجاته ومطالبه النفسية الأساسية على أساس الثقة بالنفس والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس، فإمكانية المراهق إحداث توازن بين رغباته وميوله يجعله يحقق الراحة والاستقرار النفسي.

فالفرد في مرحلة المراهقة يجد نفسه أمام احتمالين فإما أن يرى نفسه بصورة إيجابية أي يصل إلى تحقيق ذاته بشكل مقبول ومحدد وهذا يؤدي به إلى التوافق النفسي أو أن يرى نفسه بصورة سلبية أي يواجه وضعاً صعباً تشو به تفكك الذات وبالتالي عدم تحقيقه للتوافق النفسي.

الفرضية الثانية:

توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، منه فالفرضية لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة أي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات، وهذه النتيجة تتماشى مع دراسة الباحث علي محمود (2004) التي تهدف إلى دراسة مدى إختلاف الذكور والإناث في تقدير الذات إذ توصل إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات.

ويمكن تفسير ذلك أن عامل الجنس لا يعد عاملا جوهريا في مستوى تقدير الذات لدى الجنسين (ذكور - إناث) حيث أن كلا الجنسين لهما نفس الضغوط والفرص التعليمية في النجاح والطموح حيث لا يوجد إختلاف بينهما في إثبات الذات وتحقيق الأهداف عن طريق المنافسة في التفوق والإبداع، وكذلك تغيير الأفكار و الذهنيات السلبية لدى بعض المجتمعات كالنظرة الدونية وعقد النقص والقصور والسلبية للمرأة ومساواتها مع الرجل في نفس الحقوق كالحقائق التعليم والتعلم والمشاركة في بناء المجتمع وتطور بعض أساليب التنشئة الإجتماعية التي أصبحت تهتم بكل من الذكر والأنثى على حدّ سواء في مختلف ميادين الحياة، إن نشأة الذكر والأنثى في نفس البيئة الإجتماعية من حيث المعاملة سواء الوالدية أو معاملة المعلم والزملاء وعدم التمييز والتمييز من شأنه ان يمنح الثقة لكلا الجنسين لتحقيق الذات.

أما بالنسبة للدراسات السابقة التي لا تتماشى مع نتائج الدراسة الحالية نجد:

دراسة الباحث "فراجر 1987" بعنوان العلاقة الإبتكارية بتقدير الذات والقدرة الإبتكارية التي توصل من خلالها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بتقدير الذات لصالح الإناث.

(زبيدة أمزيان، 2007، ص14)

الفرضية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على وجود فروقا دالة إحصائياً في التوافق النفسي بين الجنسين (ذكور - إناث) لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، وتوصلت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي ومنه فالفرضية لم تتحقق على مستوى عينة الدراسة حيث أن التلاميذ والتلميذات لهم نفس مستوى التوافق النفسي.

وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة الباحث **محمود الزيايدي** بعنوان العلاقة بين التوافق والتحصيل الدراسي لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين، وتوصل من خلالها إلى أن سوء التوافق يؤدي بالطالب إلى الفشل في حياته العملية كما توصل إلى أنه لا توجد فروق جماعية كبيرة ذات دلالة بين الطلاب داخل الكلية الواحدة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن كلا الجنسين في مرحلة المراهقة يتعارضان لضغوط نفسية وصراعات ومواقف يسعيان من خلالها للتكيف والتوازن معها ومحاولتهما للثبات والصمود في مواجهة الظروف والمواقف التي قد يتعرضان فيها للفشل أو الهزيمة.

حيث يشير الباحث حامد عبد السلام الزهران إلى أن من أهم شروط إحداث التوافق النفسي بتحقيق مطالب النمو السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (الجسمية والعقلية الانفعالية والاجتماعية).

في حين تتعارض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الباحث محمد عبد القادر محمد علي (1974) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن حجم المشكلات الكلية للتوافق بالنسبة للعينة الكلية للبنات على منه عند الذكور وذلك لكبر حجم المشكلات النفسية وخاصة عند الإناث.

(سعدية محمد علي بهادرة، 1980: ص194)

إستنتاج عام:

من خلال الدّراسة التي قمنا بها والمتمثلة في دراسة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، وبعد تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس التوافق النفسي لدراسة هذه العلاقة بين المتغيرين، وبعد جمع المعلومات من خلال المقياسين قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون (R).

توصلنا إلى أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة ضعيفة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، كون قيمة (r) المحسوبة تقدير 0.274، أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها وجود فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في تقدير الذات وكذا الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها وجود فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، فقد تأكدنا إحصائيا بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

خاتمة

وفي الأخير يمكن القول أنه نظرا لأهمية ومكانة تقدير الذات والدور الذي يؤديه باعتباره عنصرا هاما في جعل التلميذ يتقبل ذاته الذي يركز عليه الجانب النفسي للمراهق. تم إختيار هذا الموضوع من أجل التحقق ما إذا كان تقدير الذات له علاقة بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وللتحقق من ذلك وضعنا مجموعة من الفصول مقسمة إلى جانبين: نظري وتطبيقي فالجانب النظري يحتوي فصل أول تمهيدي يشمل على: إشكالية البحث، الفرضيات، أهداف البحث وأهمية البحث، تحديد المفاهيم والمصطلحات، والدراسات السابقة والتعليق عليها، أما الفصل الثاني يتكون من تقدير الذات والفصل الثالث يتكون من التوافق النفسي.

أما الجانب التطبيقي يتناول الفصل الرابع المتكون من منهجية البحث، المنهج المعتمد وأدوات البحث لجمع المعلومات حيث اعتمدنا على مقياسين مقياس تقدير الذات ومقياس التوافق النفسي.

أما الفصل الخامس فقد قمنا بتحليل ومناقشة النتائج المتحصّل عليها والتوصل إلى أن الفرضية الأولى والثانية والثالثة لم تتحقق.

وأخيرا تعرضنا إلى إستنتاج عام لهذه الدراسة.

قائمة المراجع:

الكتب باللغة العربية:

1. إبراهيم احمد أبو زيد (1997): سيكولوجية الذات والتوافق ، الطبعة الثانية، دار النشر للعلم والثقافة، مطابع أدوان.
2. إبراهيم فيولت فواد (1998): دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرق، عمان.
3. بطرس حافظ بطرس (2008): التكيف والصحة النفسية للطفل، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر ، عمان.
4. بطرس حافظ بطرس (2008): التكيف والصحة النفسية للطفل، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر، عمان.
5. حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، مكتبة العبيكان، القاهرة.
6. حسن شحاتة (2008): الذات والآخر في الشرق والغرب، صور دلالات إشكاليات، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
7. حسين أحمد حشمت (2006): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، بدون طبعة، دار العالمية، بيروت لبنان.
8. حيسن عبد العظيم طه (2007): العلاج النفسي المعرفي، مفاهيم وتطبيقات الطبعة الأولى، دار الوفاء للنشر، الاسكندرية مصر.
9. حيسن عبد العظيم طه (2007): العلاج النفسي المعرفين مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الأولى، دار الوفاء للنشر، الاسكندرية مصر.
10. خالد الديب (2002): الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار العربية للنشر.
11. خليل المعاينة (2000): علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن.

12. داليا عزت مؤمن (2004): سيكولوجية الطفل المراهق، الطبعة الأولى، مكتبة مديولي، القاهرة.
13. داليا عزت مؤمن (2004): سيكولوجية الطفل والمراهق، الطبعة الأولى، مكتبة مديولي، القاهرة.
14. رشيدة عبد الرؤوف رمضان (2000): آفاقا معاصرة في الصحة النفسية والعقلة والسلوكية، من تصوراتها النفسية والإسلامية، الطبعة الأولى، مكتبة الجيل الجديد، صنعاء.
15. رشيدة عبد الرؤوف رمفانا (2000): آفاقا معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، الطبعة الأولى، دار الكتاب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
16. رغبة رشيم (2009): سيكولوجية المراهقة.
17. رمضان محمد القذافي (1998): الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث للنشر، مصر.
18. زهران حامد عبد السلام (1988): الصحة النفسية و العلاج النفسي، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
19. زينب محمود شقير (2003): مقياس التوافق النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية.
20. سامي محمد ملحم (2002): مناهج البحث في التربية، الطبعة الأولى، دار المسيرة.
21. سعدية محمد علي بهادرة (1980): سيكولوجية المراهقة، الطبعة الأولى، دار البحوث العلمية، القاهرة مصر.
22. سميح أبو مغلي (2002): التنشئة الاجتماعية للطفل، الطبعة الأولى، دار اليازودي العدسية، عمان.
23. سهير كامل أحمد (1999): الصحة النفسية والتوافق، بدون طبعة، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، مصر.

24. صالح أبو جادو (1998): التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
25. صالح حسن الداھري (2008): أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، بدون طبعة، دار الصفاء، عمان.
26. صالح محمد علي أبو جادو (1998): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
27. صبره علي أشرف عبد الغاني شريت (2004): الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، الأزريطة.
28. صلاح الدين العمري (2005): الصحة النفسية والارشاد النفسي، الطبعة الاولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
29. عبد الحميد شاذلي (2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الطبعة الثانية، المكتبة الجامعية.
30. عبد الحميد شاذلي (2001): الواجبات المدرسية والتوافق، المكتبة الجامعية الإسكندرية.
31. عبد الرحمن صالح الأزرق (2010): علم النفس التربوي للمعلمين، دار الفكر العربي، لبنان.
32. عبد الفتاح دويدار (1992): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
33. عبد الفتاح دويدار (1999): العلاقة بين الذات والاتجاهات، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
34. عبد المجيد سيد أحمد وزكرياء أحمد السرييني (1998): علم النفس الطفولة، دار الفكر العربي، مصر.
35. عوفي عباس محمود (1996): الموجز في الصحة النفسية، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الأزريطة.

36. قطب رشيدة عبد الرؤوف (1998): أفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
37. كمال دسوقي (1979): علم النفس، ودراسة التوافق، بدون طبعة، دار النهضة العربية للنشر.
38. كمال دسوقي (بدون سنة): علم النفس، ودراسة التوافق، بدون طبعة، النهضة العربية، بيروت، لبنان.
39. ليلي عبد الحميد عبد الحافظ (1985): مقياس تقدير الذات للصغار والكبار ، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، مصر.
40. مايسة أحمد النيال (2002): التنشئة الاجتماعية، بدون طبعة، دار المعرفة، الجامعة، مصر.
41. محمد الشناوي (2001): التنشئة الاجتماعية للطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان.
42. محمد بيومي حسن (1989): تقدير الذات لدى التلاميذ ذوي التحصيل، بحوث المؤتمر الخامس لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، مصر.
43. محمد جاسم محمد (2004): الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، دار الثقافة والتوزيع، الأردن.
44. محمد مزيان (2002): مبادئ البحث النفسي والتربوي، دار المغرب للنشر والتوزيع، وهران.
45. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف (1990): الصحة النفسية والتوافق الدراسي، بدون طبعة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت.
46. مصطفى فهمي (1979): التوافق الشخصي والاجتماعي، بدون طبعة، مكتبة أحمد الخرناجي للنشر والتوزيع، القاهرة.
47. مصطفى فهمي (1979): التوافق الشخصي والاجتماعي، بدون طبعة، مكتبة احمد الخرناجي للنشر والتوزيع، القاهرة.

48. مصطفى فهمي (1987): دراسات في سكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مكتبة الخرناجي للنشر، القاهرة.
49. يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس (2002): علم النفس العام، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- الرسائل الجامعية:**
50. الحميد محمد الضيدان (2003) : تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة الماجستير في العلوم الاجتماعية.
51. زبيدة أمزيان (2007): علاقة تقدي الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير.
52. شريفي هناء (2002): استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر في علم النفس الاكلينيكي.
53. عبد الحق بركات (2007): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير في علوم التربية، الجزائر.
54. عسيري عيبرينت محمد حسين (2004): علاقة شكل هوية الأنا فيكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الطالبات المرحلة الثانوية، مدينة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة القرى، كلية التربية، السعودية.
55. العيزوزي ربيع (2001): علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأمل الإعاقة الحركية السفلي، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
56. المحمودي حسن ابراهيم حسن (2007): العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد، رسالة دكتوراه الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، كلية الآداب والتربية، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

المجلات:

57. الزبود (1998): نظرية الذات في الإرشاد التربوي، جلة المعلم.

عبد الله إبراهيم (1994): العدوانية وعلاقتها بموضوع الضبط وتقدير الذات،
مجلة علم النفس، العدد 30، السنة الثامنة.

58. فادية كامل حمامة (2010): الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات
الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية،
المجلد الثاني، العدد 2.

المعاجم:

59. أحمد العابد وآخرون (1989): المعجم بالعربية الأساسية، النشر المنظمة العربية
للتربية والثقافة والعلوم، توزيع لاروس.

60. محمد عاطف غيث (2006): قاموس علم الاجتماع، الأزاريطة، دار المعرفة
الجامعة.

61. المنجد الأبجدي للطالب (1967): دار المشرق، بيروت لبنان، الطبعة الثانية.

الكتب باللغة الفرنسية:

62. Cooper smith (1980) : « manuel inventaire d'estime de soi » 1
édition, centre psychologie appliqué, paris.

63. La petitmotcan (2007) : « dictionnaire double , Français /arab-
arab/ français « édition dar el rateb, beirut.

64. Nuthing (1982) : »la structure de la personnalité, édition p.u.f,
paris.

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

مقياس التوافق النفسي

نحن في إطار اعداد مذكرة التخرج لشهادة الماستر تحت عنوان "علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي" إذ نجد الاجابة هناك لبعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة، لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباقها على كل منها على حياته.

- تنطبق تماما - تنطبق احيانا - لا تنطبق

حاول أن تحدد الاجابة التي تتفق مع طريقك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك تجاه كل موقف فإذا اجبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة.

أجب بوضع علامة (x) تحت الاختيار المناسب، لا تترك موقف بدون الإجابة عليه، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

معلومات سرية للغاية:

المؤسسة التعليمية.....

المستوى الدراسي.....

الشعبة الدراسية.....

السن.....

الجنس (ذكر - انثى).....

الرقم	العبارة	تتطبق نعم	متردد أحيانا	لا تتطبق
1	المحور الأول: هل لديك ثقة بنفسك بدرجة كافية؟			
2	هل أنت متفائل بصفة عامة؟			
3	هل لديك رقبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟			
4	هل أنت قادر على تجاوز مشكلاتك بقوة وشجاعة؟			
5	هل تشعر أن شخص له فائدة ونفع في حياتك؟			
6	هل تتطلع لمستقبل مشرق؟			
7	هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟			
8	هل أنت سعيد و بشوش في حياتك؟			
9	هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟			
10	هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟			
11	هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟			
12	هل أنت قريب من الله بالعبادة وذكره دائما؟			
13	هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟			
14	هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟			
15	هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟			
16	هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟			
17	هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟			
18	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟			
19	هل تميل إلى ان تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟			
20	هل تشعر بنوبات صدادع (أو غثيان) من وقت لآخر؟			

			المحور الثاني: هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟	21
			هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟	22
			هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر أنك قوي البنية؟	23
			هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)؟	24
			هل تساعدك صحتك على مزاولة الأعمال بنجاح؟	25
			هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟	26
			هل تعطي نفسك قدرا من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك ف حالة جيدة؟	27
			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أن تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك ؟	28
			هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر أو الغمز بالعين)؟	29
			هل تشعر بصداع وألم في رأسك من وقت لآخر؟	30
			هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخرية؟	31
			هل تعاني من مشاكل و اضطرابات الاكل (سوء الهضم فقدان الشهية، شره عصبي)؟	32
			هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟	33
			هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟	34
			هل تتصبب عرقا (أو ترتعش يداك) عندما تف=قوم بعمل؟	35
			هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق؟	36
			هل يعوقك وجع ظهرك أو يديك عن مزاولة العمل؟	37
			هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟	38
			هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيرا؟	39
			هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟	40
			المحور الثالث: هل أنت متعاون مع أسرته؟	41

			هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟	42
			هل أنت محبوب من طرف أفراد أسرتك؟	43
			هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟	44
			هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟	45
			هل تفضل أن تقضى معظم وقتك مع أسرتك؟	46
			هل تأخذ حقاك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك؟	47
			هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟	48
			هل تعمل على مشاركتك أسرتك أفرانها وأحزانها؟	49
			هل تشعر أن عائلتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟	50
			هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟	51
			هل أنت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية (والثقافية)؟	52
			هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات أو مواهب؟	53
			هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة؟	54
			هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟	55
			هل تشعرك أسرتك أنك عبء ثقيل عليها؟	56
			هل تتمنى أحيانا أن تكون لد أسرة غير أسرتك؟	57
			هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك؟	58
			هل تشعر بالقلق والخوف وأنت داخل أسرتك؟	59
			هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير؟	60
			المحور الرابع: هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية والتروحية مع الآخرين؟	61

		هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟	62
		هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟	63
		هل تتمنى أن تقضى معظم وقت فراغك مع الآخرين؟	64
		هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟	65
		هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازتك؟	66
		هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟	67
		هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟	68
		هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرين كثيرا؟	69
		هل تربطك علاقة طيبة مع زملاء وتحرص على إرضائهم؟	70
		هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟	71
		هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟	72
		هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليك؟	73
		هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟	74
		هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يظهر بمصالح الآخرين (أو ترفضه)؟	75
		هل تفقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟	76
		هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟	77
		هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث أمامك)؟	78
		هل تتخلى عن إساءة النصح لزميلك خوفا من أن يغضب منك؟	79

			هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟	80
--	--	--	--	----

ملحق رقم (01) مقياس تقدير الذات

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

أخي التلميذ/ أختي التلميذة

في إطار اعداد مذكرة الماستر تأطير تربوي والقيامه بدراسة نرجو تعاونكم معنا بالاجابة عن عبارات المقياس بصراحة وصدق وأمانة لضمان الوصول إلى نتائج صادقة نسترشد بها في دراستنا، نؤكد أن هذه البيانات تبقى سرية و تستخدم لغرض البحث العلمي فقط، نشكركم على حسن تعاونكم معنا و لك منا خالص التقدير والامتنان.

بيانات خاصة بالتلميذ:

إسم المؤسسة التعليمية:

الشعبة الدراسية:

الجنس: ذكر () / أنثى ()

السن:

تاريخ الاجراء : / / 2017/

ملحق رقم (1):

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

لا تنطبق	تنطبق	العبارات
		1- لا تضايقتني الأشياء عادة
		2- أجد من الصعب علينا أن لا أتحدث أمام مجموعة من الناس
		3- أود لو استطيت أن أغير أشياء في نفسي
		4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي
		5- يسعدني الآخرين بوجودهم معي
		6- أتضايق بسرعة في المنزل
		7- أحتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الأشياء الجديدة
		8- أنا محبوبة بين الأصدقاء من نفس سني
		9- يراعي والدي مشاعري عادة
		10- يمكن ان استسلم بسهولة
		11- تتوقع عائلتي من الكثير
		12- من الصعب جدا أن أضل كما أنا
		13- تختلط الأشياء كلها في حياتي
		14- يتبع أصدقائي أفكارني عادة
		15- لا أقدر نفسي حق قدرها
		16- أود كثيرا لو أترك المنزل
		17- أشعر بالضيق في المدرسة غالبا
		18- لست جذابا مثل معظم الناس
		19- إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله، فإنني أقوله عادة
		20- تفهمني عائلتي
		21- معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22- أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء
		23- لا ألقى التشجيع عادة من المدرسة
		24- أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر
		25- يمكن للآخرين الاعتماد علي