STARDOM UNIVERSITY

جامعة ستاردوم

مجلة ستاردوم العلمية

للدراسات التربوية و النفسية

تصدر بشكل ربع سنوي عن جامعة ستاردوم
المجلد الثاني - العدد الثالث لعام 2024م
رقم الإيداع الدولي : ISSN 2980-3780

بسم الله الرحمن الرحيم

عناوين الأبحـــاث

- فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي للتخفيف من قلق المستقبل لدي مرضي الفشل الكلوي بمستشفي الكاملين
د. بسيوني أبوبكر بسيوني عوض الكريم - أ.د سعاد موسي أحمد بخيت

- فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي للتخفيف من قلق المستقبل لدي مرضي الفشل الكلوي بمستشفي الكاملين
د. بسيوني أبوبكر بسيوني عوض الكريم - أ.د سعاد موسي أحمد بخيت

- المرونة المعرفية لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورسودان
الباحثة. حنان درار سيد إدريس

- تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان وعلاقتها ببعض المتغيرات
الباحثة. حنان إدريس

- التفكك الأسري وأثره السلبي على التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية العربية الفرنسية.
د. عمر سانو

هيئة تحرير مجلة ستاردوم العلمية للدراسات " التربوية و النفسية "

رئيس التحرير

د. رانيا عبدالله عبدالمنعم - فلسطين

مدير التحرير

د. نجيبة مطهر - اليمن

المدقق اللغوي

أ. ليلى حسين العيان - تركيا

عضو هيئة تحرير

أ.دعاطف العسولي - فلسطين

د. عبد الرحمن الصعفاني - اليمن

د. مروة المحمدي - مصر

د. إيناس السيد نصر - المغرب

د. موسى محمد جودة - فلسطين

أ.د زينب محمد كساب - السودان

أ.د أميرة جابر الجوفي - العراق

د.عبد الغني على المسلمي - اليمن

د. بسيوني بسيوني - الإمارات

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة

لمجلة ستاردوم العلمية للدراسات التربوية و النفسية

تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان وعلاقتها ببعض المتغيرات

Self-acceptance among secondary school students in Port Sudan locality and its relationship to some variables

الباحثة/ حنان درار سيد إدريس

قسم علم النفس، كلية الآداب جامعة النيلين- السودان

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الى التعرف على تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محلية بورتسودان، في ضوء متغيرات؛ النوع والعُمر والمستوى الصفي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لتطبيق دراستها علي عينة عشوائية بسيطة من طلاب المرحلة الثانوية بمحليه بورتسودان حيث كان عدد الطلاب (290) طالبا وطالبة (139) من الذكور (151) من الإناث وتراوحت أعمارهم ما بين 16 إلى 20 واستخدمت الباحثة مقايس من اعدادها اقتباساً من عدة مقاييس بعد ضبط وتدقيق المقياس وهو تقبل الذات المكون من 22 عبارة بإجابة (دوماً – أحياناً – أبداً) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) بواسطة المعادلات الإحصائية المتمثلة في اختبار(ت) لمتوسط مجتمع واحد، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي (أنوفا)، توصلت الدراسة الى عدة نتائج: تتسم تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تتسم بالانخفاض، حيث ان الوسط الحسابي بلغ (41.19) و قيمة ت المحسوبة (19.21) والقيمة الاحتمالية (0.000)، هنالك عدم وجود فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب النوع ، حيث أن القيمة (ت) المحسوبة بلغت (0.101) ، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.751)، هنالك عدم وجود فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب العمر، حيث أن قيمة (ف) (0.139) والقيمة الاحتمالية (0.140) وعند مستوى الدلالة 0.05 ، وهنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي. حيث يلاحظ أن قيمة (ف) (2.426) والقيمة الاحتمالية (0.002) عند مستوى الدلالة 0.05، وتوصي الباحثة: وضع برامج تعليمية في المؤسسات التعليمية لتدريب الفكر والوعي الدراسي ابتداء من المراحل الاساسية الي الدراسات العليا بمعدلات تتناسب مع الأعمار والمراحل الدراسية، وضع منهج لتدريس علم النفس في المراحل الثانوية حيث تسهم هذه في الحد من ضرر المرحلة الحرجة التي يعانون منها طلاب فئات هذه المرحلة الحرجة من العمر، وضع برامج تنظيمية لتحفيز الطلاب ذو الأداء الجيد في المراحل الثانوية وتخصيص يوم خلال السنة الدراسية بغرض معرفة سبل وطرق الإنجاز مثل الاستفادة من برامج موضوعة من قبل مختصين في برامج سبل تطوير الذات.

Abstract

The study aimed to identify self-acceptance among secondary school students in Port Sudan locality, in putting variables under consideration: Gender, age, and grade level. The researcher used the descriptive approach to apply her study to a simple random sample of secondary school students in the locality of Port Sudan, where the number of students was (290) male and female (139) male and (151) female, and their ages ranged from 16 to 20. The researcher used scales she prepared, quoting from several scales after adjusting and checking the scale, which is self-acceptance, which consists of 22 statements with an answer (always - sometimes - never). After collecting the data, it was processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program using statistical equations represented by the t-test. For one population mean, a t-test for two independent groups, and a one-way analysis of variance (Anova), the study reached several results. Self-acceptance among secondary school students in Port Sudan locality is characterized by low, as the arithmetic mean was (41.19), the calculated t-value was (19.21), and the probability value was (0.000). There are no differences in self-acceptance among secondary school students in Port Sudan locality by gender, as the calculated value (T) was (0.101). The probability value was (0.751). There are no differences in self-acceptance among secondary school students in Port Sudan locality according to age, as the value of (F) is (0.139) and the probability value is (0.140) at the significance level of 0.05. There are differences in self-acceptance among secondary school students. Secondary school in Port Sudan locality by grade level. It is noted that the value of (F) (2.426) and the probability value (0.002) are at the significance level of 0.05.

The researcher recommends: developing educational programs in educational institutions to train thought and academic awareness, starting from the basic stages to postgraduate studies, at rates appropriate to the ages and stages of study, developing a curriculum for teaching psychology in the secondary stages, as this contributes to reducing the harm of the critical stage that students of these categories suffer from. Critical stage of life, Developing a curriculum for teaching psychology in the secondary stages, as this contributes to reducing the harm that students in this critical stage of life suffer from, developing organizational programs to motivate students who perform well in the secondary stages, and allocating a day during the school year for the purpose of learning ways and methods of achievement, such as Benefit from programs developed by specialists in self-development programs.

المقدمة:

إن دراسة مفهوم الذات من الموضوعات المهمة التي مازالت تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، فنحن نعيش في عصر محفوف بتغيرات سياسية واقتصادية وثقافية، لها تأثيرها المباشر على الكائن البشري، فتزيد من المشقة والضغوط النفسية والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية والتي تحول دون توافق الفرد السليم مع نفسه فتأثر تأثيرا جوهريا على شخصيته.

وقبل التطرق إلى تقبل الذات، يجدر بنا أولا أن نتعرض للذات بقليل من التفاصيل وهذا انطلاقا من تحديد مراحل تطورها مع عرض لبعض المفاهيم المرتبطة بالذات ثم التعمق في كل ما يتعلق بتقبل الذات لكي نتوصل إلى مفهوم جيد له فيجب أولا إلقاء الضوء على الذات.

على الرغم من الأهمية البالغة التي حظي بها موضوع الذات الإنسانية في الحقل التربوي والنفسي الحديث والمعاصر، وسعي كثير من المربين والفلاسفة إلى تحديد الآليات التي تكوّن عناصر الكائن الإنساني الظاهرة منها والباطنة ، نجد أن الاهتمام العلمي والفلسفي على اختلاف التوجهات النظرية والأيديولوجية لم يكن اهتمامًا متجانسًا. فقد تباين في تفسير طبيعة الذات الإنسانية ومفهومها فمنهم من تناولها بمفهوم النفس وعرفها على أساس تركيبي أو على أساس وظيفي، ومنهم من تناولها بمفهوم الشخصية، الشيء الذي يفسر حقيقتين مهمتين هما: صعوبة ضبط السلوك البشري، واستحالة وضع تفسير واحد وموحد للذات الإنسانية التي تتداخل فيها مجموعة معطيات بيولوجية وفسيولوجية وعقلية وغيرها من آليات التشكيل الإنساني. (مصطفى، 2007 :60)

تظل المرحلة الثانوية من أهم مراحل الدراسة في حياة الفرد باعتبارها مرحلة مفصلية تحدد مصير ومستقبل الطالب من حيث أهدافه وتكوين شخصيته وترسيخ القيم وبناء الشخصية واكتساب القيم السلوكية والاجتماعية والأخلاقية. فيها يكتشف ذاته وقدراته، لذلك تعتبر هذه المرحلة بوابة الخروج إلى عالم تحقيق الأحلام والأهداف. فطالب المرحلة الثانوية لابد من اجتهاده ومثابرته من أجل تحقيق أحلامه، وذلك لا يتم دون الاجتهاد في إحراز النجاحات المتميزة والتحصيل العلمي الأكاديمي الذي يقود بالتالي إلى بلوغ الأهداف. وبما أن طلاب المرحلة الثانوية يمرون بفترة عمرية حرجة لابد من مواجهتهم لبعض الضغوطات النفسية التي تؤثر على حياتهم في النجاحات المتميزة لاسيما أنهم يمرون بمتغيرات فسيولوجية وجسمية تنعكس على سلوكهم. يعتبر تقدير الطالب لنفسه وذاته من أهم الجوانب التي تسهم في بناء الشخصية وتقدير الذات مسؤولية الفرد الوحيد أمام نفسه، فهو الوحيد القادر على تنمية الذات وتقديرها وتقبلها على ماهي عليه (كروجر، 1942م).

مشكلة الدراسة:

بدأ إحساس الباحثة بمشكلة الدراسة الحالية من خلال عملها لسنوات عديدة في المجال التربوي في المدارس، حيث لاحظة أثناء قيامها بتقديم الحصص، وجود علامات التشتت والانسحاب والخجل، وعدم النضج الانفعالي، والقلق من إمكانية الإخفاق عند القيام بعمل معين بالإضافة إلى الشعور بالوحدة والملل واليأس والتشاؤم والنظرة السلبية للحياة. كما واستندت الباحثة إلى ملاحظات المعلمين وأولياء أمور الطلبة والتي أظهرت مدى ضعف العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة سواء أكان ذلك مع زملائهم أو مع معلميهم أو أقاربهم داخل المدرسة أو خارجها، بالإضافة إلى الشعور بالقلق من المستقبل وشعورهم السلبي حول قبولهم لذواتهم وتدني مستوى الشعور بالأمن النفسي داخل أنفسهم. وبناءً على ذلك فقد استنتجت الباحثة وجود العديد من المشكلات السلوكية والنفسية والاجتماعية والتكيفية لدى العديد من الطلبة في المدرسة. ورغبة من الباحثة في التركيز على مرحلة المراهقة واعطائها المزيد من الاهتمام وصولاً إلى تكيف وصحة نفسية أفضل، فقد جاءت الدراسة الحالية للكشف عن قبول الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية ويمكن صياغة أسئلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. ما هي السمة العامة لتقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بور تسودان؟
2. هل توجد فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بور تسودان تعزى لمتغير النوع؟
3. هل توجد فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير العمر؟
4. هل توجد فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير المستوى الصفي؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. كما يكتسب هذا الدراسة أهميته حيث تم اجرءه على عينة من طلاب المرحلة الثانوية لفحص تقبل ذاتهم لديهم
2. كما يعالج هذا الدراسة ندرة الدراسات التي أُجريت حول الموضوع على المستوى المحلى وهي بالتالي تسد فراغا علمياً وبحثياً في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية في المرحلة الثانوية حيث يعد الدراسة إسهاماً علمياً في هذا المجال.
3. كما تنبثق أهمية هذا الدراسة من كونها قد تساعد في فتح المجال أمام مزيد من الدراسات مستقبلا وتسليط الضوء على موضوع الدراسة والاهتمام به أكثر.

الأهمية التطبيقية:

1. تتضح أهمية الدراسة علميا لكونه يقوم على تحديد تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. تسهم النتائج في مساعدة العاملين مع هذه الفئة في تصميم البرامج الارشادية المناسبة وكذلك إعدادهم بطريقة أفضل عن طريق أعداد وتخطيط البرامج التربوية التي تساعدهم على تنمية قدراتهم .

أهداف الدراسة:

يهدف هذا الدراسة الى الاتي:

1. التعرف علي السمة العامة لتقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بور تسودان.
2. التعرف علي الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بور تسودان تعزى المتغير النوع.
3. التعرف علي الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير العمر.
4. التعرف علي الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير المستوى الصفي.

فروض الدراسة:

1. تتسم السمة العامة لتقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بور تسودان بالارتفاع.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بور تسودان تعزى المتغير النوع.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير العمر.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير المستوى الصفي.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: 2020م.

الحدود المكانية: ولاية البحر الأحمر – محلية بورتسودان.

مصطلحات الدراسة:

1/ تقبل الذات self-acceptance:

التعريف اللغوي: التقبل كلمة مشتقة من الفعل قبل، قبل الشيء قبولا. أي رضيه. ويقال "قبل الله دعاء فلان" أي استجاب له. ويقال قبل الخبر، أي صدقه، وتقبل الشيء، أي رضيه عن طيب خاطر.

التعريف الاصطلاحي: معنى الكلمة يتحدد بمجال كل علم، والتقبل يصف شكل العلاقة بين الانسان وذاته، وبين الانسان والأخرين. والتقبل مفهوم موضوعي في طبيعته، ويستبعد الاحكام القيمة، والانغماس الانفعالي، حيث يمكن للفرد ان يعبر عن تقبله للأفراد لا يعجبه سلوكهم، او لا يوافق عليه.

التعريف الاجرائي: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس تقبل الذات.

عرفه كارل روجر (1942) بانه هو الاعتبار الايجابي غير المشروط بذات الفرد ككل وفهم الفرد لنفسه دون اصدار نقد.

عرفه جبريل (1993) تقدير الذات والذي ينبعث من تقبل الذات هو ذلك التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والاخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها وعن فكرته عن مدى اهميتها كما يبدو في مختلف المواقف.

تعريف الباحثة: هو رضا النفس التام لما تتصل به الذات كليا دون الإحساس بالدونية أو المساس بكينونتها بما يصفها بالنقص أو العجز.

2/ طلاب المرحلة الثانوية

هم فئة من طلاب العلم الذين يدرسون بالمرحلة الثانوية.

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولا: تقبل الذات

1) تعريف تقبل الذات في اللغة: تعددت معاني كلمة التقبل بين مجالات العلوم المختلفة، ففي علوم اللغة والتي تعني بمعنى أصل الكلمة، جاء معنى مفهوم التقبل في اللغة العربية وفي المعجم الوجيز بأنه كلمة مشتقة من الفعل قبل الشيء قبولاً أي رضية. ويقال " قبل الله دعاء فلان" أي استجابة ويقال الخبر، أي صدقه، وتقبل الشيء، أي رضية عن طيب خاطر. ويقال تقبل الله صالح الأعمال، أي رضيها وأثاب عليها. كان الأصل الاشتقاق لكمة "acceptance" مأخوذة من الكلمة اللاتينية "acceptar" وهي تعني أن تستقبل الشيء بإرادة أو باستحسان. بمعنى يقبل الشيء ويوافق عليه ويتقبل المواقف صعبة التغيير، وذلك كما ورد في قاموس أكسفورد.

ويتضح للباحثة أن التقبل وفقاً لمعاجم علم النفس والمعاجم العربية والأجنبية، يقصد به الاتجاه الإيجابي الذي يكونه الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين. إلى جانب المعنى الخاص بالعلاج النفسي والذي يقصد به تقبل المريض لمرضه وللعلاج النفسي وتقبل المعالج للمريض، والتقبل كأسلوب من أساليب العلاج النفسي.

وقد قسم (Pamela Garcy, 2007) التقبل إلى ثلاثة أنواع وهي: تقبل الذات ((self-acceptanceوتقبل الآخر (acceptance of others) وتقبل الحياة أو تقبل شروط الحياة (Life or Condition Acceptance). وقد أطلق عليها اسم ثالوث التقبل (Triad or Condition Acceptance). ومن أكثر مفاهيم التقبل انتشاراً ودراسة في التراث النفسي هما مفهوم تقبل الذات، ومفهوم تقبل الآخر. وهذان المفهومان هما المعنيات بالدراسة في هذا الدراسة. وكتب عنهما روزينيرج (Rosenberg,1990) موضحاً أن تقبل الآخر مع تقبل الذات يعتبر أن بعدي الشخصية.

2) تعريف تقبل الذات في الاصطلاح: ويرى الاكسندر وشيلتون (Alexander & Shelton, 2014 :16) أن قبول الذات يُعد من المفاهيم الهامة وذات الأثر في حياة الفرد، فهو يعمل بدوره على اكتشاف عيوب ومميزات الفرد وكذلك قدراته وإمكاناته، حيث يتشكل مفهوم قبول الذات لدى الفرد من خلال قبول الفرد لصفاته وخصائصه والسلوكيات المفضلة وغير المفضلة لديه، وبذلك يستطيع الفرد أن يضع خطة لتعزيز المميزات وتنميتها وتعديل العيوب واستغلال الإمكانيات، بحيث يُعد قبول الفرد لذاته أحد الأبعاد ذات الأهمية والتي بدورها تؤثر في نمو شخصية الفرد، بينما يؤدي غياب قدرة الفرد على القبول غير المشروط لذاته إلى مجموعة مختلفة من التشوهات في الشخصية. حيث رأى ماسلو أن قبول الذات هو المحرك للعادات والسلوكيات التي تشكل تحقيق الفرد لذاته.

فقد عرف (كارل روجرز في كتابه ان تصير انسان Rogera,1961) تقبل الذات بأنه الاعتبار الإيجابي غير المشروط لذات الفرد ككل (خبراته– أفكاره– انفعالاته)، وأضاف أن تقبل الذات يتضمن فهم الفرد لنفسه بدون إصدار نقد أو حكم أخلاقي على نفسه.

ويرى (عنبر، 1981) أنه مدى ارتياح الفرد لما يتمتع به من الخصائص والصفات الشخصية الإيجابية والسلبية كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية والمزاجية الانفعالية والعقلية والجسمية (جميلة الخريصي، 2008). كما عرف بأنه اتجاه الفرد نحو الشعور بالرضاء نحو ذاته وقدراته واستعداداته، ومعرفته بحدود قدراته بحدود قدرته أما (القيسي فيرى1988) أن تقبل الذات هو تمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق مع نفسه ومجتمعه وله القدرة على التعامل الناجح، ويشعر بالاحترام من الآخرين **(مزور**، 2020: 127).

ويتشكل مفهوم قبول الذات منذ الطفولة ويستمر عبر مراحل النمو المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة، وفي ضوء مؤشرات معينة يكتسب الفرد بصورة تدريجية فكرته عن ذاته من خلال الخبرات والتجارب التي يمر بها في حياته (Hussain, 2008:118)

ويرى النمر (Al-Namer, 2016:51) بأن مفهوم قبول الذات يتمثل بشعور الفرد بالرضا عن نفسه وعن إمكاناته وقدراته واستعداداته الخاصة دون شروط أو رفض أو انتقاد أو إصدار أحكام، مع وعي الفرد بنقاط قوته ونقاط ضعفه. كما وتشير آل عيد Aleid, 2011:49) بأن قبول الذات يُمثل شعور الفرد بأنه يحظى بالتقدير والاهتمام من جانب الآخرين، وهي خاصية تتسم بالتلقائية بعيداً عن التعقيد.

ويعرف ولفولك المشار اليه في خرابشة (Khrabsheh, 2013 :67) قبول الذات بأنه فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية، فالإنسان الذي يكون تقديره لذاته مرتفعا يستطيع أن يواجه الصعاب وتحديات الحياة، أما الإنسان الذي يميل إلى تقدير ذاته بشكل منخفض، فيشعر بالدونية ويكون عرضة للإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية الناتجة عن عدم تحقيقه لذاته. ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قبول الذات المُعد لأغراض هذه الدراسة.

ويرى(Fung,2011:2) أن قبول الذات يتمثل بالتقدير الإيجابي المرتفع للذات. وبناءً على ذلك يُعرف الباحث قبول الذات بالأبعاد الشخصية والاجتماعية والانفعالية والمدرسية والأسرية التي يضعها الفرد ومن خلالها يرى ذاته ويرى الآخرين ويرى المجتمع بحيث يحظى بالتقدير والاحترام من جانب الآخرين وفي ضوء ذلك يستطيع تقييم الجوانب الإيجابية والسلبية ويعترف بجوانب الضعف والقصور في شخصيته ويعمل على تقبلها والاعتراف بها.

ويرى (المصاورة، 2018 :481) أن قبول الذات يعتمد على الفرد نفسه، ومدى استعداده لاستغلال الفرص المناسبة بما يحقق له الفائدة سواءً ما يتعلق بالبيئة الخارجية، أو بالأفراد الذين يتعامل معهم الفرد. فإذا كانت البيئة المحيطة بالفرد تزوده بالتقبل والراحة والإبداع والاندماج فإن قبوله لذاته يرتفع ويزداد إيجابية وموضوعية بدرجة كبيرة، أما إذا كانت البيئة المحيطة بالفرد تضع أمامه العوائق بشكل يمنع الفرد من تحقيق طموحاته

وآماله بنجاح، فإن قبوله لذاته ينخفض ويزداد سلبية. لذا فإن نمو قبول الذات وتطوره يتأثر بمجموعة من العوامل كالذكاء، والسمات الشخصية والقدرة العقلية، والمرحلة التعليمية، والتعامل مع الاسرة والأقران، والمدرسة وكذلك يتأثر بالجوانب الشخصية الأربعة (الجسمي، والاجتماعي، والانفعالي، والمعرفي).

وعرفه (دانيال جولمان) بأنه التقبل التام للذات بكل تقدير واستمتاع، حتى لو لم ينل هذا الفرد التقدير والحب من الآخرين. (Golman,1995:56)

وذكر ماكارثي (Mc Carthy,2002) أن تقبل الذات هو المصدر الأساسي لتكيف الفرد وهو مجموعة من المعتقدات والسلوكيات التي تؤدي إلى تقبل الفرد لذاته وفيه يستطيع الفرد أن يتقبل نقاط ضعفه ونقاط قوته. كذلك عرف بأنه إحساس موضوعي نسبياً ويتمثل في معرفة الفرد لقدراته وانجازاته مع الاعتراف والتقبل لحدوده. ويعد تقبل الذات في الغالب مؤشراً ومقياساً للصحة النفسية للفرد (APADictionary,2009)، كما عرفه (Milliren &Messer, 2009:34) بأنه شعور الفرد بأنه جيد كما هو عليه.

3) مفهوم الذات :

وترى الدوكالي (Al-Ducaly, 2010 :70) بأن مفهوم الذات يتكون من مجموعة الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه وعن إمكانياته العقلية والوجدانية والاجتماعية ومهاراته النفس حركية والجسدية، وقد يكون هذا المفهوم إيجابياً أو سلبياً. كما ويرى محمد والبوني (Mohammed & Al-Boni, 2017:9) بأن مفهوم الذات ما هو إلا إدراكات الفرد عن نفسه، وهذه الإدراكات يتم تشكيلها من خلال خبرته وتفسيراته للبيئة التي يعيش فيها، ومن خلال تقييم الآخرين المهمين في حياته لمواصفاته وسلوكه.

ويُعد مفهوم الذات مفتاح الشخصية والمدخل الرئيس لخصائصها ومقوماتها في مختلف جوانب تفاعلها مع البيئة وعلاقاتها الدينامية معها، حيث يشكل مفهوم الذات المجال الظاهري الذي يعيش فيه الفرد ويعي به ذاته كما أنه يتأثر بما يتمتع به من قدرات عقلية ودوافع نفسية تحكم سلوكه وتوجهه في مختلف المجالات، فلا نستطيع فهم الشخصية بشكل كامل أو سلوك الشخص الظاهري سويا كان أم منحرفا إلا في ضوء هذه الصورة الكلية التي يكونها الفرد عن ذاته.(Al-Jizani, 2012 :35)

وترى الباحثة أن مفهوم الذات هو المجموع الكلي لإدراكات الفرد وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد على نفسه، وعن تحصيله وعلى خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية واتجاهاته نحو نفسه وغيرها وأنه بهذا المعنى يمثل متغيرا هاما في الشخصية لأننا لا نستطيع أن نفهم الفرد إلا بالصورة التي يكونها عن ذاته.

يتضح من التعريفات السابقة:

تقبل الذات هو التقدير الايجابي للذات وهذا ما اتفق عليه كل من، روجرز وجولمان وفنجفي تعريفاتهم:

-تقبل الذات هو معرفة الفرد بنقاط ضعفه ونقاط قوته وحدود قدرته واستعداداته، وهذا ما تقف عليه كل من قاموس علم النفس، وآبني، وماكارثي وقاموس (APA) في تعريفاتهم.

– تقبل الذات هو شعور يستمتع به الفرد، حتى لو لم يتم تقبل هذا الفرد من قبل الآخرين كما ذكر (جولمان) في تعريفه.

– تقبل الذات هو أهم مؤشرات التكيف والصحة النفسية وهذا ما اتفق عليه كلمن: ماكارثي، وقاموس (APA) وترى الباحثة أن تقبل الذات هو التقدير الايجابي للذات وشعور الفرد بالرضا عن نفسه كما هي بدون شروط أو رفض أو انتقاد أو اصدار أحكام، مع وعي الفرد بنقاط قوته ونقاط ضعفه وبحدود قدراته واستعداداته وبمميزاته وعبوبه مع وجود رغبة لديه في تعديل هذه العيوب.

4) مستويات الذات:

أشار (زهران،2009) إلى أن مستويات الذات حسب رايه هي: أن من أهم التطورات في نظرية الذات الإطار الذي قدمه ، فيرنون فهو يرى أن الذات لها عدة مستويات: المستوى الأعلى: هي الصورة التي يعرضها الفرد عن ذاته للمعارف والغرباء. الذات الشعورية الخاصة: هي الذات التي يشعر بها الفرد ويعبر عنها ويكشفها لأصدقائه الحميمين، كما ذكر: (زهران،2009: 78)

1. الذات العامة: ويضم هذا المفهوم عدد من مفاهيم الذات مثل مفهوم الذات المثال

2. الذات المكبوتة: وهو الذي يتضمن أفكار الفرد

3. الذات البصيرة: التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليل شامل مثل ما يحدث في عملية الإرشاد أو العلاج النفسي الممركز حول العميل.

4. الذات الخاصة: وهو أخطر المستويات فهو يختص بالجزء الشعوري السرية الشخصي جدا أو (العوري) من خبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاصة محرمة أو محرجة ..... إلخ.

أن تأكيد الذات يتعلق بما تحدث به نفسك بغض النظر عما يقوله الآخرون عنك وتوجيه كلمات مثل (أناني – لا تستحق هذا – أنا منافق – بداخلي إنسان سيء).....إلخ كلمات تصنع منك إنسانا فاشلا كما ترى نفسك وأنت ما قيمت نفسك بهذه الصورة ولا تنتظر بأن تكون خلاف ذلك في نظر الآخرين إذا يجب أن يقول الإنسان لنفسه كل يوم بانه إنسان عظيم يمتلك قدرات كبيرة وليرتبطوا بالله أكثر وبدعوه أكثر وليتغافل عن النواقص التي تعيقه عن التقدم ولا يركز عليها كثيرا كي لا يصاب بالتشاؤم وينظر إلى نقاط القوة في شخصيته ويركز عليها ويوحي إلى نفسه ويؤكد لها أنه سيصل إلى ما يتمناه ولو جزئيا.

ويشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبين أنها سمة من سمات الأشخاص الناجحين من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية إن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة عامة أي أنها تتوفر في البعض فيكون إيجابيا في مختلف المواقف المختلفة. (مجدي، 2015).

5)عناصر تقبل الذات:

وترى (النمر، 2016: 8) أن عناصر تقب الذات هي:-

1.الفهم: وهو أن تتعرف على ذاتك كما هي دون تشوهات (بالإفراط في النظرة لها أو التفريط ...) وتفهم ايجابياتك وسلبياتك ومواطن القوة والضعف لديك والفهم والتحليل يكون بغرض الدعم والتطوير والتدعيم

2.**التقبل:** أي أن تقبل ذاتك كما هي مهما كانت الصعوبات في ذلك وبذلك فأنت تعترف بالحقيقة دون إدانة لها أو حكم سلبي عليها، لأنه لن يحدث أي تطوير للذات إذا لم تقبلها.

3.العفو والمسامحة: فأنت من العنصر السابق ستجد أن لديك مكبوت كثير جدا من الغضب تجاه ذاتك في مواقف بحياتك ولذا تأتي هنا لتسامحها وتعفو عنها وتسترضيها وهذه بداية تقبل الذات.

6) النظريات المفسرة لتقبل الذات:

1) **نظرية وليم جميس** James:

يعد جميس James من أوائل علماء النفس الذين اهتموا بدراسة مفهوم الذات فكان يرى أن الذات تتكون من جزئيين رئيسيين هما: النفس me والأنا(I) ويقصد بالنفس المكونات التي تحدد الذات كشيء معروف self as known وهي الذات المادي (الجسم ومقاوماته) والذات الاجتماعية بزملائه والذات الوجدانية (اتجاهات الفرد وميلوه ومشاعره وأفكاره) أما الأنا فيقصد بها المكونات التي تحدد الذات كشخص عارف self as known ويمثل الجانب من الذات الذي ينظم ويقسم باستمرار الخيارات في سلوك شخص ماء ويكون الفرد مدركا للأنا من خلال ثلاث نماذج من الخيارات هي الاستمرارية والحذر من الآخرين والاختبار. (Cannon,1927:65)

وما سبق يتضح أن نظرية جميس قسمت الذات إلى قسمين ذات عارفة ولها وظيفة تنفيذية وذات معروفة أي كموضوع وأشارت إلى ان الاتجاهات الوجدانية والمشاعر والعواطف عناصر مهمة في فهم الذات وأن الذات تعبر عن نفسها من خلال الانفعالات السلبية والايجابية نحو تقدير الذات.

2) نظرية الذات لكارل روجرز: carl Rogers

ينتمي روجرز إلى ما يسمى بعلم النفس الإنساني كقوة ثالثة إلى جانب التحليل النفسي والسلوكية؛ يحاول الاهتمام بتنمية القوى والإمكانات الموجودة عند الإنسان، ومن أبرز رواده ماسلو وروجرز. نشأت هذه المدرسة في الخمسينيات من القرن الماضي كرد فعل ضد نظريات السلوكية والطاقة النفسية لأنهما خفضتا من قيمة إنسانية الإنسان، فالفرويدية تنتقد(بفتح القاف)لاعتقادها بأن السلوك محكوم بدوافع فطرية حيوانية، وتنتقد السلوكية لانشغالها بالدراسة في عالم الحيوان وبوجهات نظرها الميكانيكية في الشخصية. ومعلوم أن القائلين بنظرية تحقيق الذات كثر، يستلهمون آراء روسو في خيرية الطبيعة الإنسانية ونبلها، ولهذا راحوا يركزون

أبحاثهم على الطرق التي تسهل تحقيق الذات وتوفر الحرية للنمو والتعبير عن القوى الذاتية، ورأوا أن عدم الاستواء النفسي يحدث عندما تقف العوائق والمشكلات أمام السعي والتقدم للتعبير عن المنازع الطبيعية

، وقد اتجه ماسلو Maslow إلى التركيز على قوانا الداخلية الفريدة، أما روجرز فاهتم بالعوائق التي تعترض سبيل تحقيق الذات.

أ- تحقيق الذات وبناء الشخصية:

اشتق روجرز نظريته "تحقيق الذات" من خلال دراساته على الأسوياء وعلى المرضى (علاجاته المعقودة على العميل)، وهذه التسمية تمثل جزءا من رأيه في الشخصية الإنسانية، حيث يضع مسؤولية التغيير على عاتق العميل (المسترشد) أكثر من وضعها على عاتق المعالج (كما تفعل مدرسة التحليل النفسي)، ويفترض روجرز أن الإنسان يستطيع شعوريا وعقلانيا أن يتحكم في نفسه، وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في الفكر والسلوك إلى الأساليب المرغوبة، وهو لا يعتقد أن الناس محكومون بالقوى اللاشعورية، أو بخبرات الطفولة المبكرة، ذلك أن الشخصية في نظره تتشكل بأحداث الحاضر وبرؤيتنا لهذه الأحداث. (شحاتة،2004: 372)

بالنسبة للعلاج المعقود على العميل، فهو نظام للعلاج النفسي يقوم على أساس الافتراض القائل بأن الفرد أو العميل هو الأقدر على حل مشكلاته، وأن على المعالج أن يخلق جوا علاجيا يتسم بالدفء والتسامح، بحيث يشعر المريض بالحرية في مناقشة مشكلاته، مما يمكنه من الاستبصار بها، وفي العلاج المعقود على العميل يقوم المعالج بدور غير مباشر، ولا يتدخل إلا بالتشجيع والتعليقات البسيطة على ما يرويه العميل . (شحاتة،2004: 374)

جدير بالإشارة أن روجرز طور نظريته في الشخصية من خلال عمله العلاجي مع المرضى النفسيين، وأكد أنه بإمكاننا أن نتعرف ونختار اتجاهاتنا الصحيحة في الحياة من خلال تجاربنا، وقد سمى مدخله العلاجي في بداية الأمر بالعلاج المتمركز حول العميل، ولكنه وسع في نظريته لاحقا ليؤكد جوانب غير إكلينيكية للمريض من حيث إشراكه لوالديه والتربية والعلاقات الشخصية في تشكيل شخصية الفرد، لذا غير اتجاهه نحو مسمى أكثر اتساعا، وهو العلاج المتمركز حول الشخص. عبد الرحيم وآخرون (2012: 411)

تدور أبحاث روجرز حول تنمية شخصية الإنسان، والشخصية هي تكامل جميع المميزات الفردية في منظومة فريدة تحدد محاولات الفرد للتكيف مع محيط متغير باستمرار وتتحدد بها، والكلمة المفتاح الأولى في مفهوم الشخصية هي تفرد الفرد، أما الثانية فهي ثبات أو ديمومة سمات الشخصية ومميزاتها عبر الزمان والأحوال . (راضي، 2014: 568)

بنى روجرز نظريته "تحقيق الذات" من خلال عدة مفاهيمية قوية نذكر من بنيها: (Rogers,1980:105)

1. مفهوم الكائن العضوي الذي هو الفرد ككل.
2. مفهوم المجال الظاهري الذي هو مجموع الخبرات الفردية أو الخبرة في كلياتها وليس في جزئياتها.

3. مفهوم الذات، وهي ذلك الجزء من المجال الظاهري الذي يتكون من مركب من الإدراكات والقيم المتعلقة بالذات أو الأنا أو الفرد كمصدر للخبرة والتصرف

4. ويتميز الكائن العضوي في رأي هذه النظرية بالخصائص التالية:

5. أنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لإشباع حاجاته المختلفة.

6. إن الدافع الأساسي لهذا الكائن العضوي هو تحقيق ذاته وصيانتها والرقي بها.

7. إما أن يتمثل خبرته تمثلا رمزيا فتصبح شعورية، وإما أن ينكر على نفسه هذا التمثل فتبقى الخبرة لا شعورية، أو أن يتجاهل هذه الخبرة.

وتشمل مدركات الفرد ما يلي: عبد الرحيم وآخرون(2012: 412)

1. المدركات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا وسلوكيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو، ويطلق على هذا مفهوم الذات المدركة (الواقعية).

2. المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد بأن الآخرين في المجتمع يتصورونها، ويتمثلها الفرد خلال تفاعله الاجتماعي وعلاقاته مع الآخرين، ويطلق على هذا مفهوم الذات الاجتماعية.

3. المدركات والتصورات التي تحدد المثالية للشخص أي ما يرغب أن يكون عليه، وهذا هو مفهوم الذات المثالية).

ب- الصحة النفسية في نظرية روجرز:

يرى روجرز أن تحقيق الفرد للصحة النفسية يعتمد على مدى تطابق ذاته الواقعية مع ذاته المثالية، وعلى مدى تطابق خبراته الذاتية مع الواقع الخارجي، فكلما أحدث الفرد انسجاما (قدرة على التعامل مع الواقع) بين ذاته وبين المحيط الخارجي، كلما أصبح أكثر تكيفا واتزانا في سلوكه. تبعا لذلك، من الممكن تغيير شخصية الفرد عن طريق تغيير مدركاته أي مفهومه لذاته. في هذا الصدد، من المفيد الإشارة إلى أن الخبرة بصفتها كل ما يقع في نطاق الوعي والشعور هي الركيزة التي تبنى عليها الشخصية، حيث بالخبرة التي يكتسبها الإنسان في مسيرة الحياة، وبالقوى الفطرية التي ولد مزودا بها، يبدأ في تكوين مفهوم عن ذاته، ويظل يناضل ليحافظ على هذا المفهوم، فإذا كان الفرد يظن في نفسه أنه ذكي فسيسعى لأن يكون باستمرار في مستوى هذه الصورة، وإذا كان يعتقد أنه رياضي فسيظل يجد لتحقيق هذه الصورة، إنه الاجتهاد من أجل تحقيق الذات، وعندما يتناغم مفهوم الفرد لذاته مع قابلياته الموروثة، فإنه يغتني ويقرر لنفسه ما الذي يتمنى أن يفعله، وما الذي يتمنى أن يكونه بالرغم من أنه قد لا يتطابق في ذلك مع من يحيطون به. بيد أن الفرد يصبح أكثر اكتمالا إذا ما نشأ في جو إيجابي غير مشروط، أي أن يعامل بدفء واحترام وقبول ومحبة بصرف النظر عن مشاعره واتجاهاته ومسالكه الخاصة. (راضي،2014: 602)

يتأسس الإرشاد النفسي عند روجرز على خطوات تلخص ذلك فيما يلي: (Rogers,1961:108-109)

1. الاستكشاف والاستطلاع: أي تعرف مصادر قلق المسترشد وتوتره، وتحديد الجوانب السلبية والإيجابية في شخصيته لتوظيفها في تحقيق أهدافه.
2. توضيح وتحقيق القيم: يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه لقيمه الحقيقية بهدف تعرف التناقض فيما بينها، والكشف عن أسباب التوتر الناجم عن اختلاف قيمه عن الواقع.
3. المكافأة وتعزيز الاستجابات: يوضح المرشد مدى التقدم أو التغير الإيجابي ويقويه لدى المسترشد كخطوة أولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية.
4. وككل نظرية، فأطروحة روجرز في بناء الشخصية لها إيجابيات، وتعتريها سلبيات:
5. من إيجابيات تصور روجرز ونظريته:
6. تحترم الإنسان وإرادته وتنظر إليه نظرة إيجابية، وأنه مدفوع بدافع داخلي للمحافظة على نفسه وتطويرها على العكس من النظرة السلبية لفرويد.
7. تتناسب مع الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
8. علاجها سريع إذا ما قورن بالمدرسة التحليلية كما أنها سهلة وبالإمكان تعلم
9. طريقتها العلاجية.
10. تعمل على توفير مناخ نفسي آمن يساعد العميل على البوح بمكنوناته.

أما سلبيات النظرية فنجملها في: (Rogers,1961:108-109)

1. تهمل عملية التشخيص، رغم إجماع معظم طرق الإرشاد على أهميتها.
2. تراعي الإنسان على حساب العلم والحقيقة، إذ إن الفرد هو مصدر المعلومات الوحيد، والمهم هنا هو كيف يرى العميل المشكلة لا كما هي حقيقة.
3. تترك العنان للمسترشد، مما قد يدفعه إلى الغوص في دوامات ومتاهات ولا يصل إلى حل محدد.
4. إبستيمولوجيا لا أحد يجادل في كون تصور روجرز المعروف بتحقيق الذات ينتمي إلى ما يسمى بعلم النفس الإنساني كقوة ثالثة تهتم بتنمية القوى والإمكانات الموجودة عند الإنسان بعد التحليل النفسي والسلوكية.

3) نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد:

هي نظرية حول تنظيم الشخصية وآليات تطورها التي تُوجّه العلاج التحليلي، ويعتبر التحليل النفسي طريقة علاجية تُستخدم في علاج الأمراض النفسية. وضع سيغموند فرويد أول نظرياته في التحليل النفسي في أواخر القرن التاسع عشر، وخضعت فيما بعد للعديد من التعديلات. ظهرت نظرية التحليل النفسي بشكل كامل في الثلث الأخير من القرن العشرين باعتبارها جزءاً من الحوار الحَرج المُتفاقم حول العلاجات النفسية في فترة ما بعد الستينيات، وبعد فترة طويلة من وفاة فرويد في عام1939 ، أصبحت نظريته هذه موضع خلاف ورفضٍ على نطاق واسع. أوقف فرويد عمله حول الدماغ وأبحاثه العصبية وحوّل مُجمل تركيزه على دراسة العقل

الباطن والسّمات النفسية التي تُشّكله، وعلى العلاج عبر استخدام آليات التداعي الحُرّ والتحويل. أكّدت دراسته على أهمية التنظيمات الجنسية في مرحلة الطفولة التي يمكن أن تؤثر على الحياة النفسية عند البالغين. حدّدت أبحاثه حول الجينات الوراثية وجوانب تطورها خصائص نظرية التحليل النفسي. بدءاً من نشره لكتاب (تفسير الأحلام في عام 1899، شرَعت نظرياته في اكتساب أهمية بارزة. (Mahmood,2012, 36) في البداية، عَمِل فرويد على دراساته في التحليل النفسي بالتعاون مع الدكتور جوزيف بروير، خاصة في الدراسات المتعلقة بالمريضة (آنا أو)، واتّسمت العلاقة بين فرويد وبروير بمزيج من الإعجاب والمنافسة، بناءً على حقيقة أنهما عَمِلا معًا على حالة المريضة (آنا أو) وتَعيّن عليهما الموازنة بين فكرتين مختلفتين فيما يتعلق بتشخيص حالتها وعلاجها. اليوم، يمكن اعتبار بروير جدّ التحليل النفسي. عانت المريضة (آنا أو) من مزيج من الاضطرابات الجسدية والنفسية مثل عدم قدرتها على الشرب نتيجة الخوف. وَجَدَ كل من بروير وفرويد أن التنويم المغناطيسي كان طريقة مساعِدة جداً في اكتشاف المزيد حول شخصية (آنا أو) وعلاجها. ذُكِرَت الأبحاث والأفكار المتعلقة حول حالة (آنا أو) بشكل كبير ضمن محاضرات فرويد حول أصل التحليل النفسي وتطوره, أدّت هذه الملاحظات إلى طرح فرويد لنظرية يقترح فيها بأن المشكلات التي يواجهها مرضى الهستيريا يمكن أن ترتبط بتجارب مؤلمة من فترة الطفولة التي لا يمكن للمريض تذكرها. شكّل تأثير هذه الذكريات المفقودة مشاعر المرضى وأفكارهم وسلوكياتهم. ساهمت هذه الدراسات في تطوّر نظرية التحليل النفسي.(Freud, 1915: 297)

4) النظرية التحليلية الجديدة :

أدّت نظرية فرويد وعمله على التطور النفسي الجنسي إلى نشوء نظرية التحليل الجديدة أو الفرويديون المُحدَثون، الذين آمنوا أيضاً بأهمية اللاوعي وتفسيرات الأحلام والآليات الدفاعية والتأثير المتكامل لأحداث الطفولة، ولكن كانت لديهم اعتراضات على هذه النظرية أيضاً. فقد رفضوا فكرة أن تطور الشخصية يتوقف في عمر 6 سنوات، بل اعتقدوا بأن تطور الشخصية يستمر طوال حياة الفرد. عمِلوا على توسيع عمل فرويد وشملوا المزيد من المؤثرات من المحيط وركّزوا على أهمية الوعي واللاوعي. من أهم واضعيّ النظريات :إريك إريكسون) التطور النفسي الاجتماعي)، وآنا فرويد، وكارل يونغ، وألفريد أدلر، وكارين هورني، بالإضافة إلى نظرية العلاقة بالموضوع. (الماحي، 2021: 90)

ثانياً: الدراسات السابقة

1) دراسة المصاروة، (2018)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم، ومعرفة أثر كل من المتغيرات(الجنس، والصف) في تقدير الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم .استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة

تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية .ولغايات تحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبانة مكونة من (36) فقرة، وزعت على خمس مجالات تُمثل أبعاد قبول الذات وهي(البُعد الشخصي، والبُعد الاجتماعي، والبُعد الانفعالي،

والبُعد الأسُري، والبُعد المدرسي). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم قد جاءت بمستوى متدنٍ، كما وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم تعزى لمتغيرات الدراسة.

2) دراسة الرمضان (2013م)

دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قبول الذات و النمو الانفعالي (الغضب / الدعابة) لدى عينة من المراهقين في مدينة حماه، و الكشف عن الفروق في كل من تقبل الذات و الغضب و الدعابة في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس /العمر) ، و تكونت عينة الدراسة من (963) مراهق و مراهقة ، واستخدمت الباحثة المنهج الارتباطي، و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تقبل الذات و مقياس النمو الانفعالي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائياً بين تقبل الذات و الغصب لدى الطلبة المراهقين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً بين تقبل الذات و الدعابة لدى الطلبة المراهقين ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المراهقين في تقبل الذات تبعاً لمتغير العمر و لصالح الأصغر عمراً (13–15 سنة)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المراهقين في تقبل الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور .

3) دراسة: البنا(Al-Bana, 2003)

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وتقبل الذات، وتكونت عينة الدراسة من (256) طالبا وطالبة من طلاب الصف الثامن في مدارس التعليم الأساسي في اليمن، حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس تقبل الذات ومقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية وتقبل الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية بصورة عامة وتقبل الذات تُعزى لمتغير الجنس.

4) دراسة: كوهنا وبايفا (Cunha & Paiva, 2012)

هدفت الدراسة لاستعراض القلق من الامتحانات لدى الطلبة المراهقين وتحليل مساهمة بعض المكونات مثل انتقاد الذات وقبول الذات ومهارات اليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق الامتحان وذلك لفهم قلق الامتحان والتدخل

لمعالجته. وتكونت عينة الدراسة من (449) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في البرتغال .واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبانة لقياس قلق الامتحان، واستبانة لقياس قبول الذات، واستبانة لقياس انتقاد الذات، واستبانة لقياس مهارات اليقظة الذهنية، واستبانة لقياس القلق الاجتماعي لدى المراهقين .وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الجنس وانتقاد الذات وقدرات قبول الذات واليقظة الذهنية لديها مساهمة مهمة ومستقلة في التنبؤ بقلق الامتحانات، كما وأظهرت نتائج الدراسة المقارنة أن المراهقين الذين لديهم قلق عالي من الامتحانات سجلوا نقاط أعلى في النماذج السلبية الخاصة بانتقاد الذات والقلق الاجتماعي ونقاط أقل في نماذج طمأنينة النفس وقبول الذات واليقظة الذهنية بالمقارنة مع الذين لديهم قلق أقل من الامتحانات.

منهج الدراسة واجراءاته

منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة موضوع ما لاكتشاف الحقيقة وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع الدراسة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والذي يعرف بأنه الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقيقة جديده أو التأكد من صحة حقائق قديمة وآثارها والعلاقات المنبثقة عنها و تفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها (أبوعلام ، 2004) .

مجتمع الدراسة :

يُعرف بأنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون مشكلة الدراسة أو جميع العناصر التي تنتمي لمجال الدراسة أو جميع المشاهدات موضع الدراسة (أبوعلام ،2004) ، يتمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان – ولاية البحر الأحمر ، وقد بلغ عدد الطلاب 290.

عينة الدراسة : يقصد بها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة محددة تناسب مجتمع الدراسة (عبدالحميد ، 2004) .

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية stratified random sample ويقصد بها تقسيم مجتمع الدراسة الذي تتباين مفرداته وخواصه إلى طبقات والتي تختلف في ما بينها ويقصد بالطبقات هنا المستوي الصفي والنوع والفئة العمرية وعادة تتجانس مفردات الطبقة الواحدة و تختلف الطبقات عن بعضها البعض (الفادني ،2014) ، وقد تم اختيارها وفق الخطوات التالية:

1. تقسيم المجتمع الى طبقات (المستوي الصفي والنوع والفئة العمرية).
2. تحديد عدد مفردات العينة .
3. تحديد نسبة كل طبقة في العينة المختارة إلى اجمالي المجتمع الكلي.

4. تحديد عدد الأفراد لكل طبقة في العينة المختارة.

جدول (1) يوضح توصيف العينة حسب النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	139	%47.9
انثى	151	%52.1
المجموع	290	%100

جدول(2) يوضح توصيف العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
14-16 سنة	184	%63.4
17 سنة فأكثر	106	%36.6
المجموع	290	%100

جدول(3) يوضح توصيف العينة حسب المستوى الصفي

المستوى الصفي	التكرار	النسبة المئوية
المستوى الأول	96	%33.1
المستوى الثاني	94	%32.4
المستوى الثالث	100	%34.5
المجموع	290	%100

قياس الصدق الظاهري: يقصد بالصدق الظاهري عرض الصورة الاولية للأداة على مجموعة من المحكمين في التخصص أو المجال وفقاً لطبيعة موضوع الدراسة وذلك بغرض الحكم عليه وإبداء الرأي حول مدى تطابق مفردات أو أسئلة الأداة مع ما تقيسه

قياس الثبات : يقصد بالثبات اتساق الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة إذا ما أعيد تطبيق الأداة عليهم أكثر من مرة ويعني ثبات أداء العينة على الأداة إذا ما أعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس أفراد العينة وفي نفس الظروف تقريباً

مقياس تقبل الذات :

واستخدمت الباحثة مقياس تقبل الذات من اعدادها اقتباساً من عدة مقاييس بعد ضبط وتدقيق المقياس ويتكون من 22 عبارة.

طريقة التصحيح: اتبعت الباحثة النظام الثلاثي في خيارات الإجابات (دائماً ، أحياناً ، ابداً) و اعطاء المبحوثين حسب التدرج درجات على إجاباتهم (3 ، 2 ، 1) .

جدول(4) يوضح الاتساق الداخلي لبنود مقياس تقبل الذات باستخدام معامل ارتباط بيرسون العزمى لبنود المقياس:

رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط
1	.466	7	.582	13	.452	19	.627
2	.531	8	.520	14	.866	20	.437
3	.452	9	.538	15	.739	21	.431
4	.026	10	.536	16	.739	22	.540
5	.452	11	.509	17	.463	-	-
6	.739	12	.452	18	-.305	-	-

يتضح من الدول اعلاه والذي يوضح معامل ارتباط بيرسون ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس تقبل الذات حيث تبين أن كل العبارات ذات ارتباط موجب ودال عند مستوى دلالة 0.05 ، ما عدا العبارة رقم (4) فهي ذات ارتباط ضعيف، والعبارة رقم (18) ذات ارتباط سالب لذلك يجب حذفهما حتى لا تؤثر على ثبات المقياس، ويصبح المقياس في صورته النهائية بعد الثبات يتكون من 20 عبارة بدلا عن 22 عبارة.

جدول(5) رقم يوضح الثبات والصدق الذاتي لمقياس تقبل الذات بواسطة معامل الفاكرونباخ والصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي .

عدد العبارات	الثبات بواسطة الفا كرونباخ	الصدق الذاتي بواسطة الجزر التربيعي
22	0.750	0.866

يتضح من الجدول اعلاه والذي يوضح الثبات الداخلي بواسطة معامل الفا كرونباخ والصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي لمقياس تقبل الذات حيث يتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية حيث بلغت (0.750) والصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي بلغ (0.866) وبذلك يصبح المقياس صالحاً للاستخدام وقادراً على قياس السمة المبحوثة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية على النحو التالي :

1. معامل ارتباط بيرسون العزمي وذلك لاختبار ارتباط بنود وفقرات مقاييس الدراسة.
2. معامل الفاكرونباخ وذلك لاختبار ثبات مقاييس الدراسة .
3. اختبار (ت) للعينة الواحدة .
4. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق حسب النوع.
5. اختبار تحليل التباين الأحادي (انوفا) .
7. اختبار توكي لمعرفة الفروق البعدية .

عرض ومناقشة الفروض:

عرض ومناقشة الفرضية الأولى: وتنص على**(تتسم السمة العامة لتقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان بالارتفاع)** لاختبار هذه الفرضية يتم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة وفق الجدول التالي:-

جدول (6) اختبار T للعينة الواحدة لمعرفة السمة العامة لتقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان بالارتفاع.

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط المحكى	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
290	41.19	44	5.185	19.21	289	0.000	يتسم تقبل الذات بالانخفاض عند مستوى الدلالة 0.01

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح اختبار ت للعينة الواحدة لمعرفة ما إذا كان تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان يتسم بالانخفاض. حيث يلاحظ ان الوسط الحسابي بلغ (41.19) و قيمة ت المحسوبة (19.21) والقيمة الاحتمالية (0.000) ، مما يدل على أن تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تتسم بالانخفاض وعند مستوى الدلالة 0.01 .

وهذه النتيجة تنفي صحة الفرضية الأولى التي نصت على : **(تتسم السمة العامة لتقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان بالارتفاع).**

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة **المصاروة (2018)** التي توصلت فيها إلى أن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم قد جاءت بمستوى متدنٍ. بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة **دراسة العنزي(2019)** التي توصلت إلى أن مستوى تقبل الذات متوسط لدى طلاب جامعة الكويت. واتفقت النتيجة مع **دراسة(Cunha & Paiva, 2012)** التي أظهرت نتائج الدراسة المقارنة أن المراهقين الذين لديهم قلق عالي من الامتحانات سجلوا نقاط أعلى في النماذج السلبية الخاصة بانتقاد الذات والقلق الاجتماعي ونقاط أقل في نماذج طمأنينة النفس وقبول الذات واليقظة الذهنية بالمقارنة مع الذين لديهم قلق أقل من الامتحانات. واختلفت النتيجة مع دراسة البنا(2003) التي توصلت نتائج الدراسة فيها إلى ارتفاع تقبل الذات لدى العينة محل الدراسة. واتفقت النتيجة مع دراسة (ماسينز) التي توصلت إلى أن أفراد العينة كان لديهم مستوى منخفض من قبول الذات و احترام الذات. واختلفت ايضا مع دراسة ثمبسون(2008) وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين مهارات اليقظة الذهنية و تقدير الذات و تقبل الذات غير المشروط.

وتعزي الباحثة سلبية هذه النتيجة في معظم الدراسات إلى صعوبة ضبط السلوك البشري، واستحالة وضع تفسير واحد وموحد للذات الإنسانية التي تتداخل فيها مجموعة معطيات بيولوجية وفسيولوجية وعقلية واجتماعية وغيرها من آليات التشكيل الإنساني.

حيث بعض العلماء أن الشخصية في الأعماق بناء ثلاثي التكوين، وأن كل مكون في هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وأن المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات

هي: الهُو – الأنا – الأنا الأعلى. وأن وجود هذه التكوينات في النفس الإنسانية تتوازى مع مفهوم "الهُو" في التحليل النفسي وتعني الجزء من النفس الذي يشمل الغرائز والرغبات وغيرها "والأنا الأعلى" وهو ما يمثل الضمير الذي يشمل نتاج التربية والتعليم من الوالدين للأبناء. ونتاج الاختلاف بين التركيبين النفسيين هو ما تواضع الباحثون على تسميته بالصراع النفسي الذي ينتهي باتخاذ السلوك موقفا إلى جانب أي من الطرفين وهو ما أشار إليه القرآن الكريم في قوله تعالى :{ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَينِ }.(سورة البلد: 10)

عرض ومناقشة الفرضية الثانية :

وتنص على:

(هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير النوع).

جدول(7) اختبار T لعينين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب النوع .

مجموعتا المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
ذكور	139	41.17	5.202	288	0.101	0.751	لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
اناث	151	41.20	5.187				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختبار ت لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب النوع . حيث يلاحظ أن القيمة ت المحسوبة بلغت (0.101) ، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.751) عند مستوى 0.05 مما يدل على أنه لا فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب النوع وعند مستوى دلالة 0.05 .

وهذه النتيجة لم تتطابق مع فرضية الدراسة حيث بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا في تقبل الذات تعزى لمتغير لنوع.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (المصاورة، 2018) التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم تعزى لمتغيرات الدراسة. واتفقت ايضا مع دراسة البنا التي توصلت الى وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية بصورة عامة وتقبل الذات تُعزى لمتغير الجنس. واتفقت ايضا مع دراسة النمر (2016) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الذكور والاناث في تقبل الذات بينما اختلفت مع دراسة (الحافظ، 2007) التي توصلت إلى ووجود فروق ذات دلالة على مقياس تقبل الذات والتقدير النفسي

الاجتماعي لصالح الإناث. بينما اتفقت مع دراسة الرمضان (2013) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المراهقين في تقبل الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور واتفقت ايضا مع دراسة البنا (2003) التي توصلت إلى وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقبل الذات تُعزى لمتغير الجنس. واتفقت النتيجة مع دراسة رودريجز (2015م) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير النوع.

عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

وتنص على:

(هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير العمر).

جدول (8) اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب العمر .

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	446.098	55.762	8	0.139	0.140	لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
داخل المجموعات	7323.847	26.064	281			
المجموع	7769.945		289			

يلاحظ من الجدول أعلاه و الذي يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب العمر. حيث يلاحظ أن قيمة ف (0.139) والقيمة الاحتمالية (0.140) غير دالة إحصائياً حيث لا توجد فروق دالة في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب العمر وعند مستوى الدلالة 0.05 .

وهذه النتيجة لم تتطابق مع فرضية الدراسة حيث بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا في تقبل الذات تعزى لمتغير العمر، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة الرمضان (2013م) حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المراهقين في تقبل الذات تبعاً لمتغير العمر ولصالح الأصغر عمراً (13-15 سنة)

وترى الباحثة أنه لا يوجد أثر للعمر في العينة محل الدراسة لأن الطلبة بالمدارس الثانوية يمرون بمرحلة متشابهة وهى فترة المراهقة التي لها خصائص عامة يمر بها كل مراهق لذلك يشترك كل الطلبة في المدارس الثانوية في ظروف النفسية والتحول العاطفي والفكري والتشابه في فترة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرجلة النضج وبالتالي يوجد تشابه في الاتجاهات النفسية نحو كثير من الامور التي من بينها تقبل الذات.

عرض ومناقشة الفرضية الرابعة :

وتنص على :

(هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان تعزى لمتغير المستوى الصفي).

جدول (9) يوضح اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
بين المجموعات	129.149	64.575	2	2.426	0.002	توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
داخل المجموعات	7640.795	26.623	287			
المجموع	7769.945		289			

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح تحليل التباين الأحادي لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي. حيث يلاحظ أن قيمة ف (2.426) والقيمة الاحتمالية (0.002) دالة حيث توجد فروق دالة في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي وعند مستوى الدلالة 0.05 .

لمعرفة مصدر الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي سيتم استخدام اختبار توكي البعدي لمعرفة مصدر الفروقات.

جدول رقم (10) يوضح اختبار توكي البعدي لمعرفة مصدر الفروق في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي .

الفئة	التكرار	الوسط	مستوى الدلالة
المستوى الأول	96	.3239	0.073
المستوى الثاني	94	.3624	0.001
المستوى الثالث	100	.9234	0.000
المجموع	290	41.86	0.001

من الجدول اعلاه والذي يوضح اختبار توكي البعدي لمعرفة مصدر الفروقات في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي ، حيث يتضح أن أعلى متوسط للمستوى الثالث بمتوسط (43.92) ويليه المستوى الثاني حيث بلغ متوسطه (42.36) حيث انها دالة احصائيا عندي مستوى 0.05 ، كما يتضح أن مصدر الفروقات في تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية بورتسودان حسب المستوى الصفي مصدرها المستوى الثالث والثاني وعند مستوى دلالة 0.05 .

المقترحات والتوصيات :

1. وضع برامج تعليمية في المؤسسات التعليمية لتدريب الفكر والوعي الدراسي ابتداء من المراحل الاساسية الي الدراسات العليا بمعدلات تتناسب مع الأعمار والمراحل الدراسية.
2. ووضع برنامج لمنح دراسية لتنمية المهارات العقلية والعمل علي مساعدة الطلبة وتحفيزهم لذلك .
3. الحث علي تنمية مهارة الفكر حتي يتمكن الطالب من معرفة ضرورة توسعت وتطوير مهاراته .
4. استخدام النظرات العلمية التعليمية في المراحل الدراسية .
5. وضع منهج لتدريس علم النفس في المراحل الثانوية حيث تسهم هذه في الحد من ضرر المرحلة الحرجة التي يعانون منها طلاب فئات هذه المرحلة الحرجة من العمر.
6. ضرورة الوعي الديني والتوكل علي الله ومعرفة أن كل ما يصيب الإنسان من تعلم مكتوب من الله من خلال ندوات علمية في المدارس والجامعات مما يساعد ذلك من خفض الضغط النفسي للطالب ويساعده في تقبل ذاته.
7. وضع برامج تنظيمية لتحفيز الطلاب ذو الأداء الجيد في المراحل الثانوية وتخصيص يوم خلال السنة الدراسية بغرض معرفة سبل وطرق الإنجاز مثل الاستفادة من برامج موضوعة من قبل مختصين في برامج سبل تطوير الذات ومهارات التفكير كطريقة القبعات الست واضافة مناهج لتطوير الفكر وتنمية مهارات الفكر المتسع من المناهج الدراسية .
8. إضافة مناهج لتنمية مهارات الفكر المتسع للمناهج الدراسية.

المصار والمراجع:

1)البنا، عادل السعيد وطاحون، رحاب سمير ،(2019)، فعالية الذات والدافعية للإتقان ومستوى الطموح كمتنبئات بجودة الحياه الأكاديمية لدى طلاب كليه التربية ، مجله كليه التربية في العلوم الإنسانية ، جامعه عين شمس، (43) 4 ، 261 .

2)راضي، وقفي (2014)، مقدمة في علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.

3)زهران، حامد عبا لسلام(2009)، التوجيه والإرشاد النفسي – نظرية الذات، عالم الكتب الطبعة: الثالثة.

4)شحاتة ، ربيع محمد ، 2004، تاريخ علم النفس ومداركه، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

5)عبد الحميد ، ميرفت ؛ وفؤاد ، سحر (2016)، العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 6(4)، 333-348.

6)عبد الرحيم، زغلول وآخرون، 2012، مدخل إلى علم النفس، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.

7)علام ،صلاح الدين محمود(2006)، القياس والتقويم التربوي والنفسي(أساسياته وتطبيقه وتوجهاته المعاصرة) كلية التربية، جامعة الأزهر، دار الفكر العربي

8)العنزي، فيصل خليف ساير ؛ و الجاسر، لولوة مطلق فارس (2019)،السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد8، العدد12.

9)مجدي، رمانة عطا (2015) مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (162 الجزء الأول).

10) مزرور، شريف (2020)،نظرية الذات لكارل روجرز ، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية العدد 65 الصفحة 127

11)المصاورة، عُدي(2018)، مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)المجلد 34(3)، 2020.

12) المصطفى، ملاك(2007)، الطبيعة الإنسانية في التصور الإسلامي –المغرب الموقع العربي العملاق https://www.google.com/search .

13) النمر ، آمال زكريا(2016)، تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة، العلوم التربوية/ العدد الثاني/ جـ2

ثانياً: المراجع الأجنبية

1) Al-Exander, B. & Shelton, C. (2014). A History of Psychology in Western Civilization. University of Cambridge: Cambridge University Press.
2) Al-Jizani, M. (2012). Self-Concept and Social Maturity Between Reality and Idealism. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distributing.
3) becoming a person: a therapist's view psychotherapy. Western behavioral sciences institutes, California.
4) Cannon ،Walte(1927): The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory". The American Journal of Psychology. 39: 106–124
5) Freud, S (1915). The Unconscious. XIV (2nd ed.). Hogarth Press, 1955
6) Hussain, N. (2008). Quality of life and its Relationship to self-acceptance among university students. (Unpublished Doctoral Dissertation), University of Baghdad, Iraq.
7) Mahmood, Omar M., and Sawssan R. Ahmed. Psychological Testing and Assessment. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group, New York, NY, 2012. PsycINFO. Web
8) Milleren,A. &Messer,M. H.(2009)investigation to character, Journal of investigational theory and practice-ce,15,19-31
9) Mohammed, Z. & Al-Boni, A. (2017). This study aimed to discover the relationship between achievement motivation and the locus of control and self-concept of students at some universities in Khartoum state. Journal of Graduate Studies, Nileen University, 8(29), 192-214.
10) Rogers, C. (1980). A way of being, Boston. Houghton Mifflin company, p. 105.

STARDOM UNIVERSITY

STARDOM SCIENTIFIC JOURNAL

OF EDUCATIONAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

PUBLISHED QUARTERLY BY STARDOM UNIVERSITY

Volume 2 - 3rd issue 2024

ISSN: 2980-3780