

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية التربية قسم علم النفس

فعالية برنامج إرشادي نفسي تنموي في
تحسين مفهوم الذات لدى طالبات
مدرسة الراشدين الثانوية بأمدرمان
effect of a developmental counseling program on
the improvement of the self concept among
female student of EL- Rashiden secondary
school in omdurman

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة
الماجستير في الإرشاد النفسي
والتربوي

إشراف

د. هادية

إعداد الطالبة

الدكتور

هويدا سرالختم عبد الرحيم توتو

مبارك حاج الشيخ

مايو 2010م

rfG

ÊbfÊăšĈṭḅĈĈĈṣ̌ṭḅĈĈḳĈĈĈ

FbrŸsír

ăgAđăgAťĎăšḅĈLrLbăgAḂbAĴḅĈĈĈDLĴ
(tAfÊṭLrĈŌL

CŸWŸbRÍRṭÚ

" 1 "řŸṭRĐṛṛẓsḅṚŨĚŨ

الإهداء

* إلى تلك الغيمة التي ظللتني بحنان من قسوة الحياة
أمي

* إلى متاريس أملي وحصن التوجيه وراية كفاحي
أبي

* إلى إخواني
هاجر ، هناء ، محمد ، مهند ، عبد الرحيم

* إلى أساتذتي طاقم السفينة الجميلة التي إرتبطت بها في
جامعة السودان كلية التربية قسم علم النفس برنامج ماجستير"
الإرشاد النفسي والتربوي "

د. ياسر جبريل د. علي فرح د. خالد الكردي
د. عبدالرازق البوني د. بدوي الشفيق د. صديق
إدريس
د. الطاهر مصطفى د. عادل عقاب د. سلوى عبد
الله
د. خالد مضوي

* إلى زملائي في برنامج الماجستير
رهام أنور ، الطيب السنوسي

الشكر والتقدير

الشكر لله تعالى من قبل ومن بعد . إن لساني يعجز عن الشكر
ولكن لا بد لي أن أقر بالجميل لكل من مد لي يد العون وأُخّص

بالشكر أولاً إلى جامعة الخرطوم التي بدأت فيها مشواري ثم إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا التي وافقت على أن أكمل هذا المشوار في الدراسات العليا وإلى إدارة مدرسة الراشدين الخاصة بنات . والشكر موصول إلى الدكتورة هادية مبارك التي أشرفت على هذا البحث ولم تبخل علي بالتوجيه والنصح حتى إكتمل البحث ليرى النور. وأخص بالشكر أجزلة للدكتور ياسر جبريل معاذ .

ولكم مني خالص

الشكر جميعاً

الباحثة

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات في مدرسة الراشدين الثانوية بنات بولاية الخرطوم ، محلية أمدرمان . استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لإجراء هذه الدراسة ، كما تمثل مجتمع الدراسة في مجموعة من طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات في محلية أمدرمان ، ولاية الخرطوم .

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ حجمها (50) طالبة من طالبات الصف الثالث ثانوي وتراوحت أعمارهن ما بين (16 - 20) سنة .

إشتملت الأدوات التي أستخدمت في الدراسة الحالية على الآتي:

1/ مقياس مفهوم الذات ترجمة فاروق عبد الفتاح علي موسى فتن فاروق عبد الفتاح .

2/ برنامج الإرشاد النفسي من إعداد و تصميم الباحثة

كما إستخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية الأساليب الآتية :-

- 1 - إختبار t.test .
 - 2 - إختبار f تحليل التباين .
 - 3 - الفاكرونباخ .
 - 4 - معامل الارتباط .
- وتوصلت الدراسة للنتائج الآتية :-
- 1 - لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي .
 - 2 - لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " .
 - 3 - لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لمتغير العمر .

Abstract

The study aimed at knowing the effect of a developmental counseling program on the improvement of the self concept among the female student of EL- Rashiden secondary school in .umdurman

.The researcher used the experimental methodology in this study

The size of study sample is (50) girls from third class students their ages range between (16 – 20) years. The researcher used .the ran dam sample

:-Tools used in this study included

The piers – Harris, children, s, self concept scale, which * was translated by. Faroge Abd Alftah Mousa and Faten .faroge Abd Alftah mousa

.Counselling program prepared and designed by researcher *

The researcher used for the statistical analysis the following

- :method

T. test. -

.- F. test

Alfa kronbar testa -

. correlation_

- :The study reached following results

There are no significant differences in improvement of self -1

.concept among adolescences between pre-test and post test

There are no significant differences in improvement of self - 2

.concept among adolescences with their ages

There are no significant differences in improvement of self - 3

concept among adolescence due to the academic branch

.((science, art

فهرست الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص البحث باللغة العربية
هـ	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
و	فهرست الموضوعات
ي	فهرست الجداول
ك	فهرست الملاحق
ك	فهرست الأشكال
1	الفصل الأول : الإطار العام
2	المقدمة
3	مشكلة البحث
3	أهمية البحث
3	أهداف البحث
4	فروض البحث
4	منهج البحث
4	أدوات البحث
4	حدود البحث
5	مصطلحات البحث
6	الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

7	المبحث الأول " الإرشاد النفسي "
8	تمهيد
8	أهم تعريفات الإرشاد النفسي
9	الحاجة من الإرشاد النفسي
11	الأسس والمسلمات والمبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي
14	مناهج وإستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسي
15	أهداف الإرشاد النفسي
17	طرق الإرشاد النفسي
20	بعض نظريات التوجيه والإرشاد النفسي
26	عملية الإرشاد النفسي
28	المبحث الثاني " مفهوم الذات "
29	تمهيد
29	التطور التاريخي لمفهوم الذات
32	مفهوم الذات
35	معنى الذات ونموها
37	فهم الذات وتحقيقها
39	تحقيق الذات
41	خصائص مفهوم الذات
43	الحاجة إلى التعبير وإحترام الذات
44	عقدة أوديب ومفهوم الذات
45	أبعاد الذات عند المراهق
47	التغيرات الجسمية للمراهق ومفهوم الذات
48	إضطرابات الهوية الذاتية في المراهقة
49	البحث عن الذات لدى المراهقين
51	المراهقة مرحلة تكتشف فيها الذات
52	المبحث الثالث " المراهقة "
53	تمهيد
53	نظرة تاريخية لمرحلة المراهقة
55	تعريفات المراهقة
56	العوامل العامة والمميزة لشخصية المراهق
58	خصائص المراهقة
59	العوامل التي تساعد أو تعوق نضج شخصية المراهق
61	مراحل المراهقة
62	النمو في مرحلة المراهقة
65	حاجات المراهقين ومطالبهم

67	بعض المشكلات عند الشباب والمراهقين
68	الدراسات تثبت أن المراهق ليست أزمة
69	آراء علماء النفس بشأن المراهقة
70	المبحث الرابع " الدراسات السابقة "
71	تمهيد
71	الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي
75	الدراسات التي تناولت موضوع مفهوم الذات
79	التعقيب على الدراسات السابقة
79	موقع الدراسة الحالية
80	الفصل الثالث : المنهج وإجراءات الدراسة
81	تمهيد
81	منهج البحث
82	مجتمع البحث
82	عينة البحث
84	أدوات البحث
84	مقياس مفهوم الذات
87	إجراءات الدراسة الإستطلاعية
92	برنامج الإرشاد النفسي
96	خطوات تطبيق البرنامج
97	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج
98	تمهيد
98	الفرضية الأولى
101	الفرضية الثانية
104	الفرضية الثالثة
106	الفصل الخامس : الخاتمة
107	الخاتمة
108	التوصيات
109	المقترحات
110	قائمة المصادر والمراجع
114	الملاحق

فهرست الجداول

83	جدول رقم " 1 " يوضح أعمار أفراد عينة البحث
83	جدول رقم " 2 " يوضح المساق الأكاديمي لعينة البحث
83	جدول رقم " 3 " يوضح أفراد العينة من حيث النوع
85	جدول رقم " 4 " يوضح أرقام العوامل وعدد الفقرات التي يقيسها المقياس
87	جدول رقم " 5 " يوضح إجراءات التعديل التي أجرتها الباحثة
89	جدول رقم " 6 " يوضح أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث العمر
89	جدول رقم " 7 " يوضح أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث المساق الأكاديمي
95	جدول رقم " 8 " يوضح البرنامج الإرشادي
98	جدول رقم " 9 " يوضح نتيجة الفرضية الأولى
101	جدول رقم " 10 " يوضح نتيجة الفرضية الثانية
104	جدول رقم " 11 " يوضح نتيجة الفرضية الثالثة

فهرست الملاحق

115	ملحق رقم "1" يوضح طلب تحكيم أدوات الدراسة
116	ملحق رقم "2" يوضح أسماء الأساتذة المختصين الذين قاموا بتحكيم المقياس
117	ملحق رقم "3" يوضح أسماء الأساتذة المختصين الذين قاموا بتحكيم البرنامج الإرشادي
118	ملحق رقم "4" يوضح نتيجة إختبار t.test للفرضية الأولى " تحليل كل سؤال على حدة في كلاً من الإختبار القبلي والإختبار البعدي "
123	ملحق رقم "5" يوضح الأسئلة التي ظهر بها فروق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي " أي الأسئلة التي أثر البرنامج الإرشادي فيها "
124	ملحق رقم "6" يوضح صورة المقياس قبل التحكيم
128	ملحق رقم "7" يوضح صورة المقياس بعد التحكيم
132	ملحق رقم "8" يوضح موضوعات البرنامج الإرشادي

فهرست الأشكال

96	شكل رقم "1" يوضح إجراءات الدراسة الميدانية
----	--

$\frac{3}{4}gh \mathbb{E}^{\frac{3}{4} \circ \circ \circ} \mathring{U} \check{Z} b \mathbb{E}$

$b \circ \hat{Y} b \mathbb{E} t \circ \acute{u} t \mathbb{E}$

الفصل الأول الإطار العام

المقدمة :-

الإرشاد النفسي هو فرع من فروع علم النفس الحديث ومعروف منذ الأزل كمعرفة ولكن كعلم فهو حديث .
فالمعتقدات والقيم والمعايير الدينية تعتبر كلها إرشاد للسلوك الإنساني وبالنسبة للمسلمين فالرسول "ص" يعتبر هو أب التوجيه والإرشاد .
كما أنه تقنية مهمة لمساعدة المجتمعات في إطار تجاوز المشكلات التي يمر بها الإنسان نتيجة التغيرات على المستوى الشخصي والاجتماعي مما أدى إلى الحاجة الماسة إلى الخدمة الإرشادية التي تعمل على تخفيف هذه الضغوط ، فهو من أهم الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى الحب والانتماء والأمن وغيره من الحاجات الضرورية ، فقد يقوم بها الوالدين لأبنائهم ويقوم بها المعلم في المدرسة ويقوم بها المرشد في المشكلات الصعبة .

أما مفهوم الذات فهو من أقدم المفاهيم النفسية في فهم الشخصية فهو جوهر الصحة النفسية ثم جاء في القرآن تحت مسمى النفس في قوله تعالى " وفي أنفسكم أفلاتنبصرون " سورة الذاريات " 21 " وفي قوله " ولا أقسم بالنفس اللوامة " سورة القيامة " 2 " .
ويذكر (حامد زهران ، 1982) أن مفهوم الذات يرجع إلى قول سُقراط " أعرف نفسك بنفسك " فهذا القول يعتبر جوهر روعي ومعرفي لذات النفس .

ثم تطور مفهوم الذات في علم النفس المعاصر فأصبح ينظر إلى الذات على إنها نظام فعال للمفاهيم والقيم والمثل العليا التي تحدد الطريقة التي يسلك بها الفرد حياة .

وهذا البحث يقوم بكشف فعالية برنامج الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ، فمراحل النمو لدى الإنسان عادة ماتكون مصحوبة بمشكلات وصراعات وخاصة مرحلة المراهقة فهي مرحلة حساسة تستوجب الإرشاد والتوجيه والبحث فيها كما في العديد من الدراسات السابقة المتمثلة في دراسة نجود النور ، هويدا عباس وغيرهم وهو ما دعى الباحثة للبحث في هذا الموضوع .

مشكلة البحث :-

إن فترة المراهقة هي مرحلة إنتقال خطيرة في عمر الإنسان فهي مرحلة تحول كامل ولذلك تحتاج إلى المزيد من العناية والإهتمام وذلك مانعني به التوجيه والإرشاد ، وذلك مادعى الباحثة لمعرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات . حيث تتمثل مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة الآتية :-

- هل للإرشاد النفسي النمائي فعالية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ؟

- هل هنالك فروق في تحسين مفهوم الذات بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " ؟

- هل هنالك فروق في تحسين مفهوم الذات بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي لدى المراهقات تبعاً لمتغير العمر ؟

أهمية البحث :-

تتمثل أهمية البحث في بُعدين بُعد نظري وتطبيقي في الجانب التطبيقي :-

- إثارة الإنتباه للإهتمام بالإرشاد النفسي النمائي كتقنية فعالة في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات.

- معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات .

- تأتي أهمية البحث من خلال أهمية العينة التي يتناولها هذا البحث وهم المراهقات وخصوصية هذه الفئة داخل المجتمع .

أما الجانب النظري :-

- قد تمثل نتائج هذا البحث إضافة علمية في إطار البحث في الإرشاد النفسي وقد تمثل مرجع يمكن الإستفادة منه لاحقاً .

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى الآتي :-

- معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات .

- معرفة الفروق في تحسين مفهوم الذات تبعاً لمتغيري العمر والمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " .

- تعميق المعرفة بمفهوم الذات والإستراتيجيات المتبعة في عملية الإرشاد النفسي .

فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لفئات الاعمار.

منهج البحث :-

إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وذلك للتعرف على فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ، وذلك

لأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من البحوث ، حيث يُعرف بأنه إختبار الفروض المتعلقة بقضية معينة مع عزل أو تثبيت العوامل الأخرى التي

يمكن أن تترك أثرها على النتيجة ، أي أن الطريقة التجريبية تسعى إلى الكشف بين العلاقات والمتغيرات في ظروف يسيطر الباحث فيها على متغيرات أخرى لمعرفة الظروف التي تسبب حدوث ظاهرة محددة ، ولذلك فالتجريب تغير .

أدوات البحث :-

إستخدمت الباحثة الإستبيان المتمثل في مقياس مفهوم الذات للأطفال ترجمة فاروق عبد الفتاح وفاتن فاروق عبد الفتاح ، كذلك إستخدمت برنامج إرشادي من تصميمها كادتين أساسيتين لجمع المعلومات وذلك لأنهما الأنسب لهذا النوع من البحوث . كما إستخدمت المراجع والكتب والرسائل العلمية المتعلقة بجوانب موضوع البحث كأدوات مساعدة لجمع المعلومات .

حدود البحث :-

يقوم البحث على حدود مكانية وزمانية
الحدود المكانية ← إقتصرت الدراسة على عينة من المراهقات بمدرسة الراشدين الخاصة بنات محلية أمدرمان ، ولاية الخرطوم .
الحدود الزمانية ← أجريت الدراسة في عام 2010 .

مصطلحات البحث :-

1 - الإرشاد النفسي :-

إصطلاحاً : هو عملية واعية ومستمرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً وإجتماعياً وإنفعالياً ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له ، وأن يستخدم وينمي إمكانياته إلى أقصى حد مستطاع ، وأن يحدد إختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين ، وفي مراكز الإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة ، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع النفس ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً وزواجياً (حامد زهران ، 2002) .

إجرائياً : هو مدى الإستفادة التي يستفيد منها المفحوصين من البرنامج الإرشادي المحدد ويظهر ذلك من خلال نتيجة الإختبار البعدي .

2 - مفهوم الذات :-

إصطلاحاً : مفهوم الذات يتكون في السنوات الأولى من حياة الفرد ، وينمو هذا المفهوم مع تقدم العمر ، حيث أن مفهوم الذات هو ما يدركه الفرد عن ذاته وتأثر هذا الفرد بما يحيط به من أشياء ووفقاً لما يقع في وعية وشعوره (كارل روجرز ، 1992) .

إجرائياً : هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوصين في مقياس مفهوم الذات الذي إستخدمته الباحث .

3 - المراهقة :-

إصطلاحاً : المراهقة هي فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج ، وإنها تقع بالتقريب فيما بين سن (9 _ 19) سنة ، وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة (عبد الرحمن العيسوي ، 1993) .

إجرائياً : هم عبارة عن طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات بمحلية أمدرمان .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول الإرشاد النفسي

- تمهيد
- أهم تعريفات الإرشاد النفسي
- الحاجة من الإرشاد النفسي
- الأسس والمسلّمات والمبادئ الخاصة
بالإرشاد النفسي
- مناهج وإستراتيجيات التوجيه والإرشاد
النفسي
- أهداف الإرشاد النفسي
- طرق الإرشاد النفسي
- بعض نظريات التوجيه والإرشاد النفسي
- عملية الإرشاد النفسي

المبحث الأول الإرشاد النفسي

تمهيد :-

يعتبر الإرشاد النفسي خير دليل لتصحيح خُطى الإنسان ، فيمسك بيده لمصاب الأمان وقد ينقذ ذلك الإرشاد النفسي تلك النفس البشرية لتتدارك ماقد يؤدي لتفاقم مشاكل الحياة . ففي هذا المبحث تحدثت الباحثة عن الإرشاد النفسي بشئ من التفصيل .

أهم تعريفات الإرشاد النفسي :-

- إن الإرشاد النفسي هو تلك المساعدة التي تقدم للفرد وبشكل شخصي في إحدى المجالات التربوية أو في مجال المشاكل المهنية، وتؤدي العلاقة

الإرشادية القائمة إلى دراسة الحقائق والبحث عن حلول بمساعدة الإخصائين وغيرهم من المصادر في المدرسة أو في البيئة المحلية المحيطة بها ، وتتضمن تلك العمليات المقابلات النفسية التي تساعد العميل على إتخاذ قراراته . (جونسون ، 1969) .

- هو عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديث وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً (حامد زهران ، 2002) .

- الإرشاد النفسي هو عملية مهنية خاصة بين مرشد متخصص وعميل ، ويعمل المرشد من خلال العلاقة الإرشادية على فهم العميل ومساعدته على فهم نفسه وإختيار أفضل البدائل المتاحة له بناءاً على وعية للمتطلبات البيئية الإجتماعية وتقييمية لذاته وقدراته وإمكانياته الواقعية . ويتوقع حدوث تغير تطوعي في سلوك العميل في مسار إيجابي .

ويؤكد هذا التعريف على أن التوجيه والإرشاد النفسي مهمة متخصصة كما يؤكد على أهمية العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل وعلى زيادة درجة الوعي لدى العميل من أجل تنمية لذاته وقدراته بشكل واقعي يؤدي إلى حدوث تغير في سلوكه في الإتجاه الإيجابي (رمضان محمد القذافي ، 1997) .

- عملية تساعد المسترشد على تعلم ما يحيط به حول نفسه وحول علاقاته الشخصية مع الآخرين من أجل تأكيد ذاته (شرترز و ستون ، 1966) .

الحوجة من الإرشاد النفسي :-

يقول (صالح أحمد الخطيب ، 2003) أن هنالك حوجة أكيدة إلى الإرشاد النفسي ، فهو لا يعد ترفاً للحياة العصرية ، بل ضرورة من ضروراتها وواحد من مترتبات الحياة الإنسانية المتجددة على مر العصور وذلك للأسباب التالية :-

أولاً:- التغيرات المصاحبة لنمو الفرد :-

عادة ما يمر الإنسان خلال مراحل نمو بتغيرات حرجة ، كما يتعرض لتغيرات جسمية ونفسية وإجتماعية وعقلية وغيرها ، وفي كثير من الأحيان يصاحب تلك التغيرات مشكلات يشعر معها أنه بحاجة إلى من يساعد ويقف إلى جانبه في التغلب عليها .

ويواجه الأفراد في مراحل نموهم العادية مشكلات متنوعة مثل عدم القدرة على إتخاذ القرارات الهامة كإختيار المهنة أو الزوجة أو نوع الدراسة ، فتظهر لديهم حاجة أكيدة لمن يساعدهم في ذلك .

ثانياً:- التحديدات والتغيرات التربوية :-

يضيف كذلك أن الحاجة إلى الإرشاد في المدارس والجامعات أكثر إلحاحاً بسبب إزدياد أعداد الطلاب فيها ، وتنوع التخصصات الدراسية ، فالطلبة يواجهون تغيرات سريعة في مجالات واسعة من حياتهم ففي مجال التعليم مثلاً قد لا يستطيعون التكيف مع التطورات التي تحدث في المناهج أو في إزدياد أعداد الطلبة وما ينتج عن ذلك من تفاعل بينهم أو في دخول التكنولوجيا إلى المجال التربوي أو في إعداد مجال التخصصات

الدراسية والمجالات المهنية ، كل ذلك وغيره ساهم في إزدياد حالات القلق والحيرة لدى الطلبة وتولدت لديهم عدم القدرة على مسايرة تلك التغيرات المتسارعة فأصبحوا بحاجة إلى الإرشاد النفسي ليساعدهم في التغلب على آثار تلك التغيرات ويبعد عنهم ذلك القلق ، ويسهل عملية تكيفهم مع هذه المستجدات .

ثالثاً :- التغيرات الأسرية :-

في هذا الشأن يقول أنة طرأت على الأسرة تغيرات عديدة ، وطال هذا التغير بناءها ووظائف أفرادها وصلاتهم ببعضهم ، وأبعد هذا التغير الأب وأحياناً الأم عن أطفالها لفترات طَّويلة من اليوم وإعتماد بعض الأسر على مربيات لأطفالهم أو إرسالهم إلى دور حضانة لايتوفر فيها مايشبع حاجات الطفل مما حُرم الكثير من الأطفال تحقيق جميع مطالبهم النفسية أوالإجتماعية ، وساهم ذلك في ظهورمشكلات إنفعالية أو سلوكية لديهم .

رابعاً :- التغيرات الإجتماعية :-

كما يضيف أن هنالك تغيرات سريعة قد طرأت على المجتمعات بصورة عامة شملت بعض العادات والتقاليد والمعايير الإجتماعية للسلوك ، ووسائل الضبط الإجتماعي وكذلك التغير في بعض القيم وماينشأ عنه من صراع قيمي ، والتغير الذي أصاب العلاقات الإنسانية ، وأسلوب الحياة التي يعيشها الفرد ، وصاحب ذلك التغير تقدم سريع في وسائل الإتصال بين الشعوب ، وما تحمله من أنماط وعناصر ثقافية مختلفة ، وأحياناً متناقضة كل ذلك ساهم في إزدياد القلق والتوتر لدى الأفراد، وجعلهم بحاجة للخدمات الإرشادية أكثر من وقت مضى .

خامساً :- التغيرات التكنولوجية السريعة :-

في هذا الصدد يقول أن التقدم العلمي الكبير وما صاحبه من منجزات علمية ومخترعات دخلت الأسرة ووسائل نقل المعلومات مثل التلفزيون ووسائل الإتصال الحديثة مثل الإنترنت ووسائل الترفيه كانوا لهم آثار سلبية في العلاقات بين الأفراد في الأسرة والمجتمع وأدى ذلك إلى تغير بعض الأفكار والمفاهيم والاتجاهات والقيم مما يساعد في ظهور مشكلات نفسية تحتاج إلى مساعدة المرشد للتغلب عليها .

وبلخص (صالح الخطيب) أن بهذة الأسباب وغيرها كثير تزداد الحاجة إلى الإرشاد وخدماته يوماً بعد يوم . ومما يزيد من الحاجة إلية أنة يقوم بدور وقائي ودور إنمائي أيضاً، لذلك يجب أن لا تنتظر حتى يصبح الأفراد في حالة إضطراب وقلق لتقدم لهم المساعدة الإرشادية بل يجب العمل بشكل دائم مع الأفراد لإبعادهم عن كل مايمكن أن يسبب لهم ضيقاً أو قلقاً . وأن يعمل الإرشاد وبشكل دائم على تنمية قدرات الأفراد وإمكاناتهم ليتمكنوا من مواجهة التغيرات المستمرة والضغوط المتوقعة ومواجهة ظروف الحياة ومتطلباتها .

الأسس والمسلمات والمبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي :-

يقول (حامد زهران ، 2002) في هذا الشأن إن الهدف من دراسة هذه الأسس أنها تمثل الأساس الذي تبنى عليه باقي الموضوعات الخاصة بالإرشاد وهي معقدة وليست بسيطة لذلك نجد أن هنالك أسس فلسفية أسس نفسية تربوية وأسس إجتماعية خاصة بالفرد والجماعة وأسس عصبية فسيولوجية .

وسوف تتناول الباحثة فقط الأسس بشكل عام

أولاً : ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به :-

فالسلوك هو نشاط يقوم به الإنسان سواء كان جسماً أو عقلياً أو إجتماعياً أو إنفعالياً نتيجة علاقة الفرد مع بيئته . وهو إستجابة لمثير معين وهو كذلك خاصية من خصائص الإنسان ويتدرج من البساطة إلى التعقيد . والسلوك الإنعكاسي من أعقد السلوك لأنه محصور في الفرد ولا يحتاج إلى إستخدام مراكز عقلية عُليا في الجهاز العصبي ويكون وراثياً . أما السلوك الإجتماعي يتضمن العلاقات بين الأفراد وبيئتهم الإجتماعية لذلك وإلى تشغيل المراكز العقلية العُليا ويمكن الحكم عليه بأنه سلوك متعلم .

ويكتسب السلوك صفة الثبات النسبي لأنه متعلم ومكتسب من البيئة ولا يمكن التنبؤ به ولكي يتحقق ذلك الثبات والتنبؤ يجب تساوي الظروف والمتغيرات والعوامل الأخرى . كما لا يمكن تعديل وتغيير السلوك إلا بعد أن يفهم الأخصائي أو المرشد السلوك ودراسة ويعتبر تغيير السلوك أمراً مهماً في عملية الإرشاد .

ثانياً : مرونة السلوك الإنساني :-

السلوك الإنساني هو قابل للتغيير والتعديل وهذا يدل على أنه مرناً . ويرى البعض أن عملية تغيير السلوك هي عملية صعبة نسبة لثباته نسبياً ولكن هنالك بعض الأمثلة التي تؤكد عكس ذلك مثل الطفلتين اللتين عاشتا في كهوف الهند سنة " 1931 " مع الذئاب ، وكذلك الطفل الذي وجد في غابات أقرون الفرنسية . ولا يقتصر مبدأ المرونة على السلوك الظاهر بل يتعداه ليشمل التنظيم الأساسي للشخصية ومفهوم الذات مما يؤثر على السلوك .

ثالثاً : السلوك الإنساني فردي - جماعي :-

إذا إعتبرنا أن السلوك الإنساني هو سلوك خالص فإنه يؤثر بالجماعة التي يعيش فيها الفرد ، فإن المعايير الإجتماعية هي بمثابة ميزان ومقياس للسلوك الإجتماعي ويكون هنالك دوراً لأى فرد يلعبه وبالتالي على الفرد أن يتعلم المعايير السلوكية المحددة لهذه الأدوار من الجماعة.

إذن الجماعة هي منظمة للسلوك الفردي . أما في عملية الإرشاد لابد من الأخذ في الإعتبار لشخصية الفرد ومعايير الجماعة والأدوار الإجتماعية والقيم وغيرها .

رابعاً : استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد :-

إذا نظرنا إلى الشخص السوي نجد لديه إستبصار يقوده للأقبال والرضى بالتوجيه والإرشاد ، وعندما يتعرض إلى مشكلات يسعى لحلها . ويعتبر هذا أهم الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد فإذا كان الإنسان غير متقبل وغير مستعد فالمرشد لا يستطيع أن يقدم له المساعدة .

خامساً : حق الفرد في التوجيه والإرشاد :-

إذا كان لدى الفرد حاجات نفسية يتوجب إشباعها لكي يكون سويًا ، فالإرشاد أيضاً يعتبر حق من حقوق الفرد. فهو حق لمن يمر بمراحل حرجة ولمن يتعرض لمشكلات بكل أنواعها . ويمكن إعتبار طريقة الإرشاد الممركز حول العميل لكارل روجرز عام "1965" من أشهر طرق الإرشاد .

سادساً : حق الفرد في تقرير مصيره :-

أن الفرد السوي هو الذي يعرف ذاته ويحققها ويسعى لحل مشكلاته بإختيار الحلول المناسبة ، كما أن حرية الفرد تحددها طبيعة شخصيته والبيئة التي يعيش فيها . ومن أهم المظاهر: -
- الحرية
- حرية إختيار

- حرية إتخاذ القرار .
- حرية تقرير المصير .

كما يعتبر هذا المبدأ من أهم المبادئ لأن الإعتراف بحرية الفرد ومكانته وقيمتة أمراً مهماً في الإرشاد لأن الإرشاد ليس إجبار ولكنه عملية إيجابية للإنسان ، كما أن المساعدة في الإرشاد تقدم للعميل الذي له الحق في تقرير مصيره ولكن يقابل هذا واجب تحسين وتوجيه من قبل المرشد .

سابعاً : تقبل العميل :-

لتحقيق العلاقة بين المرشد والعميل لابد للمرشد أن يتقبل العميل بدون شرط والتقبل هنا ككل مهما كان سلوكه ، فالإرشاد ليس تحقيق أو إصدار أحكام .

ثامناً : إستمرار عملية الإرشاد :-

تستمر عملية الإرشاد من الطفولة إلى الشيخوخة ، فقد يقوم بها الوالدان وقد يقوم بها المعلم في المدرسة ، أما مشكلات الحياة تتطلب

الرجوع إلى المرشد لذلك يجب الإستمرارية من خلال المتابعة فالإرشاد خدمة مستمرة منظمة .

أخيراً : الدين ركن أساسي :-

يعتبر الدين عنصر أساسي في حياة الناس ، فالمعتقدات والقيم والمعايير الدينية تعتبر إرشاداً للسلوك ، ويجمع المعالجين والمرشدين النفسيين على اختلاف أديانهم على أن الإرشاد والعلاج النفسي يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية .

لذلك ترى الباحثة وبشكل عام لا بد للمرشد النفسي أن يكون ملم بكل هذه الأسس والمسلمات والمبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي سواء كانت فلسفية أو نفسية أو إجتماعية أو عصبية فسيولوجية حتى تعينه في عملية الإرشاد النفسي .

—

مناهج وإستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسي :-

يقول (حامد زهران و إجلال سري ، 2003) إن مناهج الإرشاد النفسي

هي :-

1 - المنهج التنموي :-

ويطلق عليه بالإستراتيجية الإنشائية ، وتُقدم فيه خدمات الإرشاد إلى العادين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وتدعيمه إلى أقصى حد ممكن ، وهناك عدة مؤلفات ترى أن عملية الإرشاد هي عملية نمو فمثلاً " لينل وثمان

1955 " ركزوا على أهمية ورعاية وتوجيه النمو السليم والإرتقاء بالسلوك

ويحتوي المنهج على الإجراءات التي تؤدي إلى مساعدة الأسوياء والعادين خلال نموهم وذلك لوصولهم إلى الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات ونمو مفهوم موجب لذلك .

2 - المنهج الوقائي التحصيني :-

ويطلق عليه التحصين النفسي ويحتل مكانة في التوجيه والإرشاد النفسي لإعتبار أن الوقاية خير من العلاج كما أنه يهتم بالأصحاء قبل المرضى لوقايتهم من حدوث المشكلات والإضطرابات . والوقاية أنواع هي :-

- وقاية أولية ← وهي محاولة منع حدوث المشكلة
 - وقاية ثانوية ← وهي الكشف المبكر في مرحلة الأولى
 - وقاية من الدرجة الثالثة ← وهي التقليل من أثر إعاقاة الإضطراب. وتتركز الخطوات العريضة للوقاية من الإضطرابات في الآتي :-
- الإجراءات الوقائية ، الإجراءات الوقائية النفسية ، نمو المهارات الأساسية ، والإجراءات الوقائية الإجتماعية .

3 - المنهج العلاجي :-

ويضيف في هذا الصدد أن بعد الإجراءات الوقائية هنالك بعض الإضطرابات قد تحدث ، ويهتم المنهج بنظريات الإضطراب والمرض النفسي حيث العودة إلى التوافق والصحة النفسية ، كما يحتاج إلى تحقيق أدق ولكنه مكلف كما أن نسبة نجاحه لا تكون 100% وقد يفلت الزمام من يد المرشد.

أهداف الإرشاد النفسي :-

لكل مجال مهني أهداف محددة يرمي للوصول إليها لتحقيقها مهما كانت سهلة أو بعيدة ومن أهداف الإرشاد النفسي الآتي :-

1- التوافق النفسي :-

وهو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة لإرضاء نفسه ، وعلى ذلك فإن الفرد يسعى إلى تعديل سلوكه لكي يتكيف مع البيئة ولتحقيق هذا التكيف يتعرض الإنسان لبعض الأزمات والإحباطات والضعف لذلك يستدعي الحاجة إلى خدمة إرشادية لكي تعمل على تخفيف توازنه النفسي ويشمل :-

- التوافق الإجتماعي ← وهو قدرة الفرد على عقد صلات إجتماعية مُرضية تتسم بالتعاون والتسامح ، فكيف سيقوم الفرد بهذه الأشياء دون الحاجة إلى الإرشاد ؟.

- التوافق المهني ← وهو الإختيار المناسب للمهنة والإستعداد لها .
- التوافق الزواجي ← وهو المساعدة على الإختيار الأمثل للزوج أو الزوجة .

- التوافق الأسري ← وهو التكيف بين أفراد الأسرة . (عباس الصادق ، 2008) .

2- تحقيق الصحة النفسية :-

وهي تعبير عن التوافق النفسي والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ، فلقد عرفها القوصي بأنها خلو الفرد من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد .

أما ناهد سكر تقول هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته ولكي يصل الفرد إلى صحة نفسية مستقرة يحتاج إلى خدمات إرشادية .

3 - تقدير الذات :-

هو تقدير الذات لدى الفرد والعمل معها ، أي العمل معها حسب حالتها سواء كان عادياً أو ضعيف العقل ، كما أن الإرشاد يهدف إلى نمو مفهوم موجب للذات، والذات هي كينونة الفرد ، أما الذات الموجب تعني التطابق بين مفهوم الذات الواقعية والمثالية . إذن تحقيق الذات يتطلب كشف ووعي ووفهم وتقبل وتنمية الذات حتى يصبح الفرد كامل الكفاءة والفعالية .

4 - تحسين العملية التربوية :-

حيث تعتبر المدرسة هي أكبر المؤسسات التي يعمل فيها التوجيه والإرشاد النفسي ، كما يحتاج إلى تحقيق مناخ نفسي وإحترام للتلميذ كما يجب الإهتمام بما يلي :-

- إثارة الدافعية والرغبة في التحصيل وإستخدام الثواب والتعزيز.
- عمل حساب الفروق الفردية بين التلاميذ " ذوي الإحتياجات الخاصة ، الموهوبين .. الخ " .

- تعليم التلاميذ مهارات المذاكرة والتحصيل السليم .
- إعطاء التلميذ معلومات أكاديمية ومهنية وإجتماعية (مرجع سابق)
لذلك تري الباحثة إن الإرشاد النفسي يهدف بشكل عام إلى مساعدة الفرد وقيادته إلى بر الأمان .

طرق الإرشاد النفسي :-

ترتبط طرق الإرشاد النفسي بالنظريات المتعددة، فمثلاً نظرية الذات ترتبط بطريقة الإرشاد غير الموجة وترتبط النظرية السلوكية بطريقة الإرشاد السلوكي وغيره من النظريات الأخرى . كما إرتبطت طرق الإرشاد بنظريات الشخصية . (حامد زهران ، 2002) .

1 - الإرشاد الفردي :-

وهو إرشاد عميل واحد وجهاً لوجهة وتعتمد فعالية على العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل كما إنه عبارة عن علاقة مخططة بين المرشد والعميل في إطار الواقع وعلى ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو ، ويعتبر أهم مسؤولية في عملية الإرشاد ونقطة الإرتكاز لنشاطات أخرى .

*** ومن أهم وظائفه :-**

- تبادل المعلومات .
- إثارة الدافعية لدى العميل .
- تفسير المشكلات .
- وضع خطة العمل المناسبة .

*** أما حالات إستخدامه هي :-**

- حالات الإنحراف الجنسي . - الحالات التي لاتحل بفعالية في الإرشاد الجماعي.

- المشكلات التي تغلب على الطابع الفردي الخاص .

- حالات وجود محتويات ذات طبيعة خاصة في مفهوم خاص .

*** أما إجراءاته :-**

فهو تطبيق عملي لكل إجراءات الإرشاد والتي يجب أن تكون معروفة لدى العميل إبتداءً من المقابلة الأولى حتى العملية الإرشادية.

2 - الإرشاد الجماعي :-

وهو إرشاد عدد من العملاء الذين تتشابه مشكلاتهم وإضطراباتهم في جماعات صغيرة ، ويعتبر عملية تربوية إذ يقوم أساساً على موقف تربوي . ومن أهم الأسس النفسية للإرشاد الجماعي :-

- أن الإنسان كائن إجتماعي لديه حاجات يريد إشباعها مثل الحب ، الأمن .. الخ

- تتحكم المعايير الإجتماعية التي تحدد الأدوار في سلوك الفرد وتضعة تحت تأثير المجتمع .

- تعتمد الحياة الآن إلى العمل في جماعات وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الإجتماعي مع الآخرين .
- إن التوافق الإجتماعي هدف من أهداف الإرشاد وأن العزلة الإجتماعية سبب من أسباب الإضطرابات النفسية .
كما لابد من الإعداد لعملية الإرشاد الجماعي حيث يتضمن الإعداد:-
- إعداد المرشد ويعني إستعدادة للقيام بدورة أي أن يهيئ الجو المناسب ، أن يختار الطريقة المناسبة للإرشاد ، أن يشارك مع زملائه كعضو وليس كقائد ، أن يقوم بدور الضبط والترتيب والشرح والتعليق ، أن يهيئ المجال للتفاعل الإجتماعي ، وأن يكون لديه خبرة في دينامية الجماعة .
- إعداد الجماعة فلا بد أن يكون عددها من " 3 - 15 " البعض الآخر يقول من " 7 - 10 " وقد تصل إلى " 50 " ، كما من الأفضل أن تتشابهة مشكلاتهم ليكون هنالك عامل مشترك بينهم ، كما لابد أن يكونوا متجانسين عقلياً وإجتماعياً حتى يتمكن المرشد من التعامل معهم على مستوى يناسب الكل ، ولكن هنالك رأي آخر يخالف ذلك ويفضل أن لا تكون الجماعة متجانسة حتى يتعرف بعضهم على حل مشكلات قد تطرأ عليهم في المستقبل .

فيما يخص الأساليب المتبعة في عملية الإرشاد الجماعي هي :-

1 - السيكودراما :-

وهو تمثيل مسرحي لمشكلات نفسية في شكل تعبير حر لموقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الإنفعالي والإستبصار الذاتي ، إبتكروه يعقوب مورينو في فينا سنة " 1921 " وأنشأ أول مسرح في الولايات المتحدة في عام " 1972 " فهو يؤدي إلى التنفيس الإنفعالي والتداعي الحر وإلى التوافق الإجتماعي وإلى حرية السلوك لدى العميل . كما يعتبره " ويلز " إبتكار من أهم الإبتكارات . أما موضوعاته تدور حول خبرات العميل الماضية والحاضرة والمستقبل أو حول مواقف هدفها التنفيس الإنفعالي أو حول مواقف هدفها حل صراع وتحقيق التوازن أو يدور حول مواقف متخيلة .

بالنسبة لتأليف الموضوع والإخراج يقوم به العميل بمساعدة المرشد والحوار يأتي بصورة تلقائية أثناء التمثيل . ومن أهم مزاياه :-

- أنه يكشف جوانب شخصية العميل ودوافعه .
- يؤدي إلى التنفيس الإنفعالي .
- يؤدي إلى فهم الآخرين والشعور بالمساعدة للآخرين .
- يؤدي إلى تحقيق الكفاءة والمرونة

2 - جماعة المواجهة :-

وهي فرصة مواجهة أساسية في إظهار خبرة جماعية تستمر من يومين إلى 3 أو أسبوعين أو 3 ويستغرق إجمالي الجلسات من " 20 - 60 " .
ويستخدم هذا النوع في النادي والمراكز وأماكن العطلات وتضم الجماعة من " 5 - 10 " فرد لديهم مشكلات متشابهة والتركيز يكون على المحاضر، والمرشد دورة المسير فقط .

3 - السيسيو دراما :-

أو التمثيل الإجتماعي المسرحي ويعتبر بمثابة أم للتمثيل المسرحي ويطلق عليه لعب الأدوار .

4- المحاضرات والمناقشات :-

وهي إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يليها مناقشات ، هدفها التعبير عن الإتجاهات لدى العملاء . من روادها " مكسويل ، كلاب مان ، كيرت ليفن ، صموئيل مغاريوس وصفاء الأيسر . ويشمل موضوع المحاضرات مشكلات نفسية أو قد تكون حالة إفتراضية أو مناقشة حالة أحد أعضاء الجماعة بعد الإستئذان منة أو مناقشة بعض الأفكار الخرافية . وقد يقوم بإلقاء المحاضرة المرشد أو محاضرون مدعوون لهذا الغرض أو أعضاء الجماعة أنفسهم .

5 - النادي الإرشادي :-

وهو نشاط عملي ترفيهي ويستخدم مع العملاء الذين يخلطون بين العيادة والمركز ومستشفى الأمراض النفسية ولاحييون التردد إليها أو الذين يريدون تكوين علاقات شخصية أو الذين يعانون من الحرمان في الأسرة أو الشخصيات البارزة في المجتمع .

ومن رواده "سلافسون" . فالجلسات تكون في النادي في جو إجتماعي يبدأ بنشاط ثم يتناولوا طعام من ثم يناقشون موضوعات . دور المرشد هنا محايد ، فقط يشاركهم في لعبهم وطعامهم ومناقشاتهم ويتناول ما يظهر من سلوك منحرف بالتعديل والتصحيح . ومن أهم مميزات أنه يفيد في الآتي :-

- يفيد في التشخيص .
 - يفيد في نمو الصدقات الإجتماعية .
 - يفيد في تضائل الخجل والإنطواء .
 - يفيد في تقليل السلوك العدواني في إطار الجماعة .
 - يسلك العميل عادة في حياة اليومية . (مرجع سابق)
- إذن تلخص الباحثة بأن طرق الإرشاد النفسي كثيرة ويتم إختيار الطريقة حسب نوع المشكلة وحسب معايير أخرى فقد عرضت الباحثة أهم الطرق فقط ، فهناك أخرى تستخدم كالإرشاد باللعب ، الإرشاد السلوكي والإرشاد العرضي ... الخ .

بعض نظريات التوجيه والإرشاد النفسي :-

يقول (حامد زهران ، 2002) إن نظريات التوجيه والإرشاد متعددة وعليها تقوم العملية الإرشادية :-

1 - النظرية السلوكية :-

تقوم هذه النظرية على مبدأ مهم وهو أن البيئة هي المحدد الأوحد للسلوك وأن الإنسان كائن مستجيب وتتحكم الأحداث والوقائع الخارجية في سلوكه . لذلك معالجتهم في الإرشاد تفترض أن معظم مشاكل العملاء مشاكل في التعلم لذا مهمة المرشد هي مساعدة العميل على

تعلم أساليب سلوكية جديدة . وبيرون أن المرشد هو خير في مسائل التعلم .

ومن أهم المفاهيم الأساسية للنظرية :-

- التطبيع الكلاسيكي - ويرجع إلى بافلوف حيث يقول إذا إرتبطت إستجابة معينة بمثير يصاحب مثيرها الأصلي وتكررت العملية ثم أزيل المثير الأصلي وقدمنا المثير المصاحب وحدة فإن الإستجابة الشرطية تُحدث إستجابة أصلية .

- التطبيع الفعال - ويرجع إلى إسكندر ويقول إذا تلا سلوك معين حدث يؤدي إلى إشباع الفرد فإن احتمال تكرار ذلك السلوك في المستقبل يزيد مثلاً "مص الأصابع"

- التعلم بالمحاكاة - وهو عملية يتعلم الملاحظ منها إستجابة معينة عن طريق المشاهدة لشخص آخر يتخذة مثلاً لة أي أنه سلوك معتمد مقارب كما يقول كلاً من "دولر وميلر" . وبرى "باندورا" أن السلوك المتعلم يظل كامناً حتى يستدعى بواسطة التعزيز .

كما تقوم نظرة السلوكيين للشخصية على مبدأ أن الشخص يستجيب للمثيرات التي تقدمها البيئة وخلال تلك العملية تتكون الشخصية والأنماط .

ومن أهم طرق التعلم من البيئة لديهم :

- التعزيز - وهو أنواع أولي وثانوي ، إيجابي وسلبي .

- التميز - وهو أن الشخص لا يستجيب بنفس الشكل لكل المثيرات والمواقف المتشابهة وتشتد حدة التميز بين المواقف المتشابهة مع إزدياد أهمية الموقف بالنسبة للشخص .

- الإنطفاء - وهو عملية إنقاص تكرير حدوث سلوك معين عن طريق منع التعزيز وتجاهل السلوك من قبل المرشد .

- التعميم - وهو أن التعزيز لن يزيد من فرصة إثارة للإستجابة المعينة بل سيشمل غيرة من المثيرات المتشابهة وبالتالي فإن المثير المشابه سيحدث نفس الإستجابة .

- التشكيل - يتم فيه دمج قواعد التعزيز والتميز والإنطفاء والتعميم في عملية واحدة فهو عملية الإنتقال من أنواع السلوك البسيط الذي يقترب من السلوك النمائي إلى السلوك النمائي المركب .

2- نظرية الذات :-

مؤسسها هو كارل روجرز عام " 1942 _ 1960 " . ترى أن الكائنات الإنسانية عقلانية إجتماعية وواقعية ولها دوافع تحركها لتحقيق أهدافها وتكافح من أجل التقدم . وترى أن للإنسان ميل فطري لكي ينمي ويحقق ذاته مهما صادفته المتاعب .

من أهم مفاهيم النظرية :-

- الذات - وهي كينونة الفرد وتتكون نتيجة التفاعل مع البيئة وتسعى إلى التوافق والإتزان والثبات .

- مفهوم الذات - وهو تكوين معرفي منظم متعلم للمدركات الشعورية الخاصة بالذات ببلورة الفرد ويعتبرة تعريفاً نفسياً لذاته وتشمل الأتي :-

الذات المدركة وهي إدراك تصورات الفرد لذاته كما يراها هو ، الذات الإجتماعية وهي مدركات المجتمع نحو الفرد والتي يمثلها من خلال

التفاعل الإجتماعي مع الآخرين ، الذات المثالية وهي الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون مثله .

- الخبرة ← وهي موقف يعيشه الفرد في زمان ومكان معين يتفاعل معها وينفعل بها ويؤثر فيها ويتأثر بها ، ثم يحولها إلى رموز فإما أن يدركها ويقيمها أو يتجاهلها على أنها لاعلاقة له ببنية ذاته أو ينكرها إذا كانت غير متطابقة .

- الفرد ← ولديه دافع لتحقيق ذاته كما لديه حاجات أساسها التقدير الموجب مثل الحب والقبول من قبل الآخرين وهذا التقدير الموجب متبادل مع الأشخاص المهمين في حياته .

- السلوك ← وهو نشاط موجة نحو هدف لتحقيق حاجات الفرد ومنة مايتفق مع مفهوم الذات والمعايير الإجتماعية وبعضه قد لا يتفق مع بنية الذات والمعايير الإجتماعية ، وعندما يحدث هذا التعارض يظهر سوء التوافق النفسي .

- المجال الظاهري ← وهو عالم شخصي ذاتي يتضمن المدركات الشعورية للفرد في بيئته ويتفاعل الفرد مع المجال الظاهري كما يخبره ، ومن وجهة نظره يعتبره واقعاً وحقيقة .

ومن مستويات نظرية الذات :-

- ذات إجتماعية عامة يعرضها الفرد للمعارف والأخصائين النفسيين .
 - ذات شعورية خاصة يعبر عنها الفرد لفظاً ويعرضها لأصدقائه الحميمين فقط .
 - الذات البصرة وهي التي يعرضها عندما يوضع في موقف تحليلي .
 - الذات العميقة تظهر في التحليل النفسي .
- كما يهدف العلاج الممركز حول العميل لمساعدة العميل إلى النمو النفسي السوي وإحداث التطابق بين الذات الواقعية والمدركة والمثالية والإجتماعية وأخيراً التوافق النفسي والصحة النفسية . (مرجع سابق)

3- نظرية التحليل النفسي :-

مؤسس هذه النظرية هو فرويد، حيث كان له تأثير على الفكر السيكولوجي. إهتمت النظرية باللاشعور وقامت على أساس بحوث أجريت على المرضى النفسيين مما أدى إلى إستبعادها من الإرشاد النفسي لأنه يهتم بالأسوياء . كما يرى أن غريزتي الجنس والعدوان هما مصدر الطاقة الديناميكية في الحياة ، وأن الشخصية تتكون من حيث

*** أساس تكوينها من :-**

- الهو أي أن الطفل يولد مزود به وأهمة الجنس والعدوان ويعمل بمبدأ اللذة ويسعى للإشباع مباشرة .

- الأنا وهي تنمو خلال الرضاعة وتعمل كوسيط بين الواقع ورغبات الهو ، وأثناء ذلك يقع الفرد تحت ضغوط الأنا العليا خاصة عندما تضعف أمام رغبات الهو المرفوضة وبذلك يعمل من خلال مكنيزمات الدفاع لحل الصراع بين حاجات الهو ومتطلبات الواقع وقيم الأنا العليا .

- الأنا العليا وهي تنمو في نهاية المرحلة الأودوبية نتيجة للتوحد مع الوالد من نفس الجنس ، ويتم إمتصاص القيم الوالدية حول ماهو مقبول وغير مقبول ، كما تعمل كقوة ضاغطة على الهو والأنا.

*** أما وفقاً لمستوى الوعي والخبرة فقد قسمها إلى :-**
- الشعور وهو الجزء الواعي من العقل والأكبر من الأنا والعمليات العقلية الواعية .

- ما قبل الشعور ويحتوي على الخبرات التي في طريقها إلى الكبت .
- اللاشعور وهو الجزء البعيد عن الوعي ويرتبط بالرغبات والأحداث الماضية المرتبطة بالجنس والعدوان والتي تحولت عن طريق مكينزمات الكبت من حيز الوعي إلى حيز اللاوعي .

أما مراحل النمو النفسي الجنسي :-

- المرحلة الفمية وهي مرحلة الرضاعة ويولد الطفل مزود بها ، حيث يشعر الطفل باللذة من خلال عملية المص أثناء الرضاعة ، كما تكون شخصيته غير متميزة بمعنى أنه لا يشعر بشخصه كائناً مستقلاً عن أمة .
- المرحلة الشرجية حيث يبدأ الطفل في التدريب على ضبط عمليات الإخراج ، وهذه المرحلة مهمة لأنها تمثل أول موقف يصدّم الطفل بالسلطة وعقوبة يضبط رغباته ويخضع لرغبات الآخرين وإلا تعرض للعقاب .
- المرحلة الأودوية تبدأ من "3 - 5" سنوات حيث يبدأ الطفل في الشعور بأنه كائناً مستقلاً وأن أمة كائناً قائماً بذاتها ولكنها تتعلق بها لأنها تُلبى له رغباته ، وهذا التعلق إلى درجة أنه يريد إمتلاكها و يغار من الأب ويراة منافساً له والعكس بالنسبة للطفلة.

- مرحلة الكمون وتبدأ من "6 - 12" سنة حيث تقل الرغبات الغريزية ويميل الفرد إلى النمو المعرفي والإستطلاع ، حيث ينكر أحاسيسه ويكبتها .

- المراهقة وتبدأ من 12 سنة حيث تكون اللذة في المنطقة الشبقية في الجسم والأعضاء الجنسية في النضج الجنسي .

ومن أهم التطبيقات المستخدمة في عملية التحليل النفسي :-

- التداعي الحر وهو عبارة عن تعهد المريض بالإفصاح عن ما بدواخلة بتلقائية والغرض منها معارضة عوامل الكبت المسؤولة عن تكوين المرض النفسي وبإخضاع يتحقق الصراع النفسي.

- التحويل أو الطرح وهو أن يكون هنالك موقف إنفعالي مُعتمد من المريض نحو المحلل النفسي ويتميز بغلبة مشاعر الحب والعدوان وهذه المشاعر لاتنطبق على الموقف الحاضر وإنما هي مشاعر لاشعورية .

- التفسير وهو تحويل منتجات اللاشعور أو قبل الشعور إلى الشعور ويعني أن يصبح الشعور مصدراً وتاريخاً لأسباب الحوادث النفسية.

- المقاومة أثناء محاولة دفع العمليات اللاشعورية إلى الشعور ، حيث يُبدي المريض مقاومة وعندما يتغلب عليها فإن المكبوت يظهر في حيز الشعور .(مرجع سابق)

4 - نظرية السمات :-

وترجع أصولها إلى علم النفس الفارق والفروق الفردية وتستند إلى علماء النفس المهتمين بدراسة سيكولوجية الشخصية لكي يحلّلوا عواملها وذلك لتصنيف الناس والتعرف على سماتهم وذلك للتمكن من التنبؤ بالسلوك في المستقبل . كما إستفادت من حركة القياس النفسي التي ازدهرت بعد الحرب العالمية الأولى وتوصلت إلى نمو التحليل العاملي

كأسلوب إحصائي مما جعلها ترتبط به وتطبيقه عملياً في ميدان الإرشاد النفسي .

من أهم مفاهيم النظرية :-

- السلوك وهو أن سلوك الإنسان يمكن تنظيمة مباشرة كما يمكن قياس السمات والعوامل للسلوك وذلك بإستخدام الإختبارات والمقاييس لمعرفة الفروق الفردية والسمات المميزة للشخصية ، وأن نمو السلوك من الطفولة إلى الرشد ينمو من خلال نضج السمات والعوامل .

- الشخصية وهي نظام يتكون من مجموعة سمات مستقلة تمثل مجموع أجزائها بمعنى أنها نظام دينامي لمختلف سمات الشخص.

- السمات وهي الصفة الجسمية والعقلية الإنفعالية والإجتماعية فطرية أو مكتسبة التي يتميز بها الفرد . كما قسمت السمات إلى سمات مشتركة ، سطحية ، مصدرية ، مكتسبة ، وراثية ، دينامية وقدرة .

- العوامل وهو مفهوم رياضي إحصائي يوضح المكونات المحتملة للظواهر وتفسيره النفسي يسمى القدرة ، أما التحليل العاملي هو أسلوب إحصائي للتوصل إلى أقل عدد ممكن من العوامل المشتركة اللازمة لتفسير مجموعة من الإرتباطات والتي تؤثر في أي عدد من الظواهر المختلفة ويهدف إلى تحديد العوامل الأساسية للسلوك بتحديد القدرات الأولية في النشاط العقلي والعلاقة القائمة بين تلك القدرات.

كما إهتمت النظرية بتحليل العميل وإستخدام الإختبارات والمقاييس النفسية التي تُعطي تقديرات كمية لسمات العميل وتفيد في إختياره التربوي والمهني ، كذلك إهتمت بالتشخيص النفسي وإستخدام طرق الإرشاد التي تناسب إختلاف الشخصية من فرد لآخر . (مرجع سابق) .

5 - النظرية العقلانية الإنفعالية :-

رائدها هو " البورت أليس " وتعتمد على تفكير الفرد وأن التفكير قد يكون مصدر شقاء إذا كان بطريقة سلبية، كما وتؤمن بالقول الفلسفي بأن الإنسان يجب أن يعيش في وئام العقل مع العاطفة الطبيعية وأن يعبر عن مافي نفسه لكي ينسجم معها حتى يستطيع أن يغير مافيها من ظواهر لاتروقة . ومن أهم مفاهيم النظرية الآتي :-

- عقلانية الفرد تقودة إلى السعادة واللاعقلانية تقودة إلى الشقاء .
- أن التفكير و العاطفة يقودان حياة الفرد وكل واحد منهما يؤثر على الآخر .

- أن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر في الطفولة والأسرة هي المسؤولة عنه .

- إستمرار الإضطرابات سببها الأفكار والمفاهيم التي يتبناها الفرد .
- أن السلوك العُصابي ناتج من السلوك غير العقلاني .

- يجب مهاجمة الأفكار والعواطف السلبية وتغيرها بتفكير عقلائي .
كما تهدف هذه النظرية إلى إستبدال اللاعقلانية في العميل بتفكير

عقلاني وتقليل القلق ولوم الذات والعدوانية لدى العميل .
أما تطبيقاتها في عملية الإرشاد أن يعمل المرشد الآتي :-

- إقناع العميل بأنه المسؤول عن مشكلاته وطريقة تفكيره وأن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة .
- إستبدال الأفكار غير العقلانية لدى العميل بأفكار عقلانية .
- دور المرشد دور المعلم وعلية إعادة البناءات المعرفية المنطقية وتغيير حديثه الداخلي وذلك بعدة وسائل كالمواجهة ، المنطق والإقناع ، التعلم ، إعادة بناء المفاهيم ، الواجبات البيئية والحديث الإيجابي للذات . (مرجع سابق)

فقد إستعرضت الباحثة فقط البعض من نظريات الإرشاد النفسي والتي تستخدم في عملية الإرشاد النفسي ، فلا بد من التنوية بأن هنالك نظريات أخرى مثل النظرية الدينية ، نظرية المجال لكيرت ليفن ، نظرية الجشطالت لماكس فيرتهايمر وكوهلر وكوفكا ونظرية متعدد الوسائل لأرنولد .

لذلك ترى الباحثة إن نظرية الذات ونظرية العقلانية الإنفعالية هما النظريات التي يمكن إستخدامهما في المشاكل المتعلقة بنمو مفهوم الذات أو كيفية إكتشافها أو تقديرها أو تحقيقها أو إدارتها وقد تسهم بفاعلية في العملية الإرشادية .

عملية الإرشاد النفسي :-

يقول (حامد زهران و إجلال سري ، 2003) في هذا الصدد إن عملية الإرشاد النفسي هي التطبيق العملي للتوجهة النفسي بكل ماله من أسس ونظريات وما يتوافق فيه من وسائل .

ومن أهم الإجراءات الأساسية المستخدمة في العملية الإرشادية :-

- 1 - الإعداد : حيث يستعد المرشد مسبقاً وبخطط تخطيطاً دقيقاً وبحضر للعملية الإرشادية تحضيراً مدروساً ، كما يستعد العميل ويُعد بحيث يكون مقبولاً بحيث تتوافر الإلفة بين المرشد والعميل .
- 2 - تحديد الاهداف العامة والمبدئية والخاصة تحديداً إجرائياً .
- 3 - جمع المعلومات اللازمة عن طريق أدواتها .
- 4 - التشخيص ومنة التشخيص الموجب أي تحديد الخصائص الإيجابية وسمات وديناميات شخصية العميل أما التشخيص السالب يعني تحديد مشكلات وإضطرابات العميل في ضوء الفحص الدقيق وفي ضوء الأعراض .
- 5 - تحديد المأل أي تحديد مستقبل المشكلة أو الإضطراب ومدى نجاحه المحتمل إن شاء الله وفي ضوء الفحص الذي يتناول ماضي وحاضر العميل والمشكلة وعلى هُدى التشخيص ، وعلى التشخيص الذي يتناول حاضر العميل والمشكلة مع نظرة مستقبلية .
- 6 - الجلسات الإرشادية حيث يتم فيها كل إجراءات العملية الإرشادية .
- 7 - التداعي الحر أو الترابط الطليق حيث يطلق العميل العنان لأفكاره وخواطره وإتجاهاته ورغباته حيث تسترسل من تلقاء نفسها دون إختيار أو تحفظ ودون شرط ، متناول تاريخ حياته وخبراتة الماضية والحاضرة .
- 8 - التفسير وهو إعطاء معنى للمعلومات في وضوح ودقة وإقناع .
- 9 - التنفيس الإنفعالي أو التفريغ عن المواد والخبرات المشحونة إنفعالياً .
- 10 - الإستبصار أي فهم النفس ومعرفة الذات والقدرات والإستعدادات وفهم الإنفعالات ومعرفة دوافع السلوك والعوامل المؤثرة فيه .
- 11- التعلم وإكتساب العادات السلوكية السليمة .
- 12 - تعديل وتغيير السلوك من السيئ إلى الأحسن ومن الغريب إلى المألوف ومن الشاذ إلى العادي .
- 13 - النمو وتغيير الشخصية نحو النضج الإنفعالي والإجتماعي والعقلي والجسمي نحو التكامل والإستقلال .
- 14 - إتخاذ القرارات أي مساعدة العميل على إتخاذ القرارات المناسبة الخاصة بتعليمه ومهنته ... الخ .
- 15 - التشاور حيث تتم المشورة بخصوص مايجب أن يتبعة العميل في حل مشكلته وبشترك في ذلك أخصائين .
- 16 - التقييم أي تقييم عملية الإرشاد النفسي في ضوء أهدافها وشعور العميل بقدرته على الإستقلال .
- 17 - الإنهاء يتحدد إنهاء عملية الإرشاد النفسي بتحقيق أهدافها وشعور العميل بقدرته على الإستقلال والثقة بالنفس والقدرة على حل مشكلاته .
- 18 - المتابعة يقصد بها تتبع مدى تقدم الحالة وتهدف إلى التأكد من إستمرار تقدم الحالة وتحديد مدى وأثر وقيمة نجاح العملية الإرشادية ومدى إستفادة العميل من الخبرات الإرشادية .

المبحث الثاني مفهوم الذات

- تمهيد
- التطور التاريخي لمفهوم الذات
- مفهوم الذات
- معنى الذات ونموها
- فهم الذات وتحقيقها
- تحقيق الذات
- خصائص مفهوم الذات
- الحاجة إلى التعبير وإحترام الذات
- عقدة أوديب ومفهوم الذات
- أبعاد الذات عند المراهق
- التغيرات الجسمية للمراهق ومفهوم الذات
- اضطرابات الهوية الذاتية في المراهقة
- البحث عن الذات لدى المراهق
- المراهقة مرحلة تكتشف فيها الذات

المبحث الثاني مفهوم الذات

تمهيد :-

على الإنسان أن يستخدم كل إمكانياته وأن يجاهد نفسه من أجل توجية مشاعرة وصياغة وجودة كلة .
فلا بد من أهمية فهمنا لذاتنا وتنمية وعينا بتلك الذات بشكل إيجابي من أجل النجاح في مجالات الحياة المختلفة كالزواج ، الأسرة ، الدراسة ، العمل والعلاقات الإجتماعية .
فالوعي وفهم الذات لايعني الإنغلاق عليها ، بل الإدراك الحسن لحدودها والظروف الأكثر ملائمة للحفاظ عليها ، فإن أرقى أنواع الوعي هو فهم الذات وأعظم أنواع الجهل هو الجهل بها .
وقد إستعرضت الباحثة في هذا المبحث مفهوم الذات موضحة بعض الموضوعات الخاصة به

التطور التاريخي لمفهوم الذات :-

يقول (إبراهيم محمد المغازي ، 2004) أن مفهوم الذات من أقدم المفاهيم النفسية في فهم الشخصية ، فهو جوهر الصحة النفسية للشخصية . ويرجع الفضل إلى وليم جيمس " 1890 " في إستخدام مفهوم الذات في علم النفس .
تم تطور مفهوم الذات في علم النفس المعاصر فأصبح ينظر إلى الذات على إنها نظام فعال للمفاهيم والقيم والمثل العليا التي تُحدد الطريقة التي يسلك بها الفرد في حياته .
والواقع أن التراث النفسي أثبت أن هنالك علاقة بين بناء الجسم وبين السمات النفسية ، فوجد الطبيب اليوناني " أبوقراط " صنف البشر إلى أنماط جسمية ويقابل هذه الأنماط الجسمية أنماط مزاجية، وأن هنالك سوائل في الجسم تُحدد هذه الأنماط ، حيث قسم أبوقراط الأنماط الأربعة إلى بلغمي ، سوداوي ، صفراوي ودموي وربط بين هذه الأنماط الأربعة والأربع عناصر التي يتكون منها الكون وهي الهواء ، الماء ، التراب والنار .
ثم جاء " أرسطو " ليربط بين الصفات العقلية والصفات الجسمية فذكر أن الذي يكون رأسه صغير مثل رأس الثعلب دليل على المكر والذكاء ، أما الذي يكون رأسه كبير وعريض مثل الحمار فهذا دليل على الغباء ونقص الذكاء. كما نجد أن هذه العلاقة بين الصفات الجسمية والصفات النفسية تجددت في العصور الوسطى وذلك من خلال دراسة الفراسة وذلك عن

طريق تعبيرات الوجه والجمجمة ، وهذا ما أكده "فخرالدين الرازي" الفيلسوف العربي الذي ألف كتاب الفراسة والذي ربط فيه بين هيئة ووصف أعضاء الجسم ودلالاته النفسية .

ثم جاء " كريتشمر" وصنف البشر إلى 3 أنماط نمط رياضي والذي يتميز بالجسم القوي والرشاقة في صورة الجسم ، النمط النحيف والذي يتميز بضعف عام في الشكل الجسم وسمكة وبالطول المتوسط ، النمط البدن الذي يتميز بضخامة الجسم وأخيراً النمط المختلط وهو الذي يجمع بين الأنماط الثلاثة السابقة . فكريتشمر ربط بين الصفات الجسمية والصفات العقلية مثل أرسطو وذكر أن الإنسان من النمط البدن إذا أصيب بمرض عقلي فهو يصاب بذهان الهوس والإكتئاب أما الإنسان من النمط الواهن والنمط الرياضي والمختلط فإنه يصاب بالفصام .

ولهذا نجد صورة الجسم تحتوي على جانبان هما :-

1 - مثال الجسم :- وهو يمثل النمط الجسمي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر ومن وجهة نظر ثقافة الفرد التي تساهم في تقدير الفرد لذاته ، وأن صورة الجسم تبدو جذابة في سن العشرين ولا بد أن تتغير في سن الأربعين .

2 - مفهوم الجسم :-

فهو يحتوي على الأفكار والمعتقدات والحدود الخاصة بالجسم ، فمن مقومات الصحة النفسية أن يكون الفرد مفهوماً سليماً حول جسمه وهذا لن يتأتى إلا بالمعلومات الصحية عن جسمه من إستشارات الفريق الصحي أو الرياضي ، أما إذا كانت المعلومات غير صحيحة عن الجسم فإن الفرد يشعر بالإغتراب عن جسمه وهو أحد أبعاد الإغتراب الذاتي .

إذن فمثال الجسم ومفهوم الجسم من المكونات الرئيسية التي تسهم فيما يكوّن الفرد من صور حول جسمه وأن العلاقة طردية بينهما فعندما ينتشور مثال ومفهوم الجسم تحتل صورة الفرد عن جسمه ويكون مفهوم ذات سلبى عن نفسه والعكس صحيح .

فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يدرك جسمه في صورة كلية لا يدرك تفاصيل دقيقة منه ، ويتطور إدراكه في نهاية مرحلة الطفولة حيث يبدأ في المقارنة بين جسمه من حيث الشكل والحجم وأجسام زملائه من حيث الطول والقوة الجسمية .

فالأطفال الذين يدركون قوة أجسامهم أكثر إقداماً ونجاحاً في تكوين صداقات مع الآخرين من زملائهم ، فهم أكثر وداً وتعاوناً مع الآخرين ويتميزون بالثقة بالنفس والانسباط وهم الأطفال الموهوبين الذين يكون لديهم مفهوم ذات عالي وإعتزاز عن النفس .

أما في مرحلة المراهقة فإن المراهق ينظر بشئ من التفاصيل لكل عضو من أعضاء جسمه وكأنه جزء قائم بذاته نتيجة للتغيرات المفاجئة لجسمه وغالباً ما يكون المراهق غير راضي عن جسمه حيث تتأثر صورة جسم المراهق بتقييمات الآخرين فجاذبية جسمه تحدد جاذبية المراهق الإجتماعية نحو الآخرين .

أما الرشد فهو مرحلة هدوء حيث يتوافق الراشد مع صورة جسمه ويقتنع بها من حيث الطول والتناسق وملامح الوجه ، ولكن الأنثى في مرحلة الرشد قد تكون لها درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية

وخاصة إذا زاد جسمها من حيث الوزن فالرشاقة هي شغلها الشاغل ، أما مرحلة اليأس ترفض المرأة فيها صورتها الجسمية حيث يزيد وزنها نتيجة للإختلاف في إفراز الهرمونات وظهور علامات الشيخوخة على الوجه والجبهة والعينين ولهذا فهن حريصات على إستخدام مستحضرات التجميل بصورة كبيرة وهذا مايجعلها تشعر بالإضطرابات الإنفعالية .(مرجع سابق)

مفهوم الذات :-

وبضيف (إبراهيم المغازي ، 2004) في هذا الصدد أن روجرز إهتم بدراسة مفهوم الذات والتعرف على أبعادها ومستوياته وأثره في السلوك الإنساني. ومن علماء النفس المعاصرين الذين إهتموا بدراسة مفهوم الذات مثل " ميدروبرس ، ألبورت ، وليم جيمس ، ووليام فيتس " .
- ومفهوم الذات في علم النفس لة معنيين هما الذات كموضوع والمعنى الآخر الذات كعملية كما أن مفهوم الذات يتكون من مجموعة نشطة من العمليات كالتفكير والإدراك والتخيل والتذكر.

- وتذكر (سعاد بهادر ، 1983) أن مفهوم الذات نوعان هما مفهوم ذات إيجابي ينشأ عن تقبل الفرد لذاته ورضا عنها ، النوع الثاني مفهوم ذات سلبي وينتج عن إهمال الفرد لذاته وما يترتب على ذلك من مشاعر سلبية داخل أعماقة بمعنى آخر تحقير الفرد لذاته وهذا ما أكده هول ولندزي سنة "1971" .

- أما (إبراهيم السادوني ، 1994) يرى أن مفهوم الذات يعتبر من موضوعات علم نفس الشخصية لأنه المحور الأساسي في بناء الشخصية

والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد ، وهذا يتضح من تأكيد نظريات الشخصية على دراسة مفهوم الذات أو الأنا حسب كل نظرية وأسلوبها في فهم الشخصية ، كما يذكر أن نظريات الذات تؤكد على أهمية العوامل الأسرية في تكوين مفهوم الذات فإحتياج الطفل لكي يكون مقبول من الوالدين ، فإنه غالباً ما يعدل من سلوكه في سبيل الحصول على ردود أفعال إيجابية وتجنب ردود أفعال سلبية من جانب الوالدين ، حيث تنتقل هذه الردود بنوعها الإيجابية منها والسلبية إلى الأبناء بطريقة لفظية أو غير لفظية ويستوعب الأبناء معاني هذه الإستجابات مشكلين منها مفهوماً عن ذواتهم بوصفهم أطفالاً محبوبين أو مكروهين ومن ثم يتشكل مفهوم الذات لديهم إستناداً إلى الإنطباعات التي يكونونها من خلال كيفية تعامل الوالدين معهم ، فالمشاعر والاتجاهات التي يكونها الطفل عن نفسه ويصف بها ذاته خاصة في السنوات الأولى من عمره هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل وأساليب والثواب والعقاب والاتجاهات الوالدية .

- ويؤكد هذا (حامد زهران ، 1978) حيث ذكر أن للدور الأجماعى أثر واضح في تكوين مفهوم الذات ، وأن صورة الذات تنمو لدى الطفل من خلال التفاعل الإجماعى في محيط الأسرة وخارجها ، فالتفاعل الإجماعى السليم ، والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز فكرة الطفل عن ذاته وتؤدي بدورها إلى التوافق النفسى السليم . (مرجع سابق)

فمفهوم الذات الإيجابى يعتبر جوهر التوافق النفسى والإنفعالى وتكون له وظيفة دفاعية وتكاملية وبلورة للخبرات التى يمر بها الطفل فى إطار منظم ومتكامل يحدد سلوك الطفل .

- ويؤكد هذا أيضاً (صلاح مراد ، 1988) من أن مفهوم الذات هو ما يكونه الطفل عن نفسه وكيفية رؤيته لنفسه وللآخرين نتيجة تفاعله معهم ومع البيئة المحيطة به ، ومحاولته الذاتية مع العالم المحيط به ، حيث تؤثر الأسرة على نمو مفهوم الذات عن طريق تفاعل الطفل مع الأسرة وما بها من إتجاهات قبول ورفض وقيم وعلاقات بين أفرادها ودور كل فرد فيها ورغبات وأمال وطموحات الأسرة .

- أما (نهى يوسف ، 1987) تقول أن ولاس ، لاين ، بيرت جرين ذكروا أن مفهوم الذات يُبنى من خلال إتصالات وخبرات إجتماعية ، ويتكون أثناء عمليات النمو التى تلازم الفرد ، ويتكون أيضاً من خلال الوالدين والمدرسين و الأقران ، فالفرد الذى يتسم بمفهوم ذاتى ضعيف أو يكون غير متأكد من نفسه يكون مجاله الإدراكى ضيق . وهذا ما أكده علم النفس الإرتقائى وعلم الشخصية على أن مفهوم الفرد عن نفسه و عن الآخرين يتكون فى الطفولة وقبل البلوغ ، وأن هذا المفهوم يؤثر على توافق الطفل فى مرحلة حياته اللاحقة ، فالطفل ذو مفهوم الذات الطيب يكون إنساناً متوافق أما الطفل ذو مفهوم الذات السيئ أو السالب يكون إنساناً غير متوافقى .

- وبرى (عادل الأشول ، 1978) أن الطفل لا يولد بمفهوم جاهز للذات إلا أنه يكونها نتيجة للخبرات التى يولد بها فى مراحل حياته .

- ويذكر (سعيد عبد الله بيس ، 1993) أن العديد من الباحثين قد عرضوا تعريفات كثيرة لمفهوم الذات وأن كلاً منهم عرف المفهوم حسب الأبعاد

التي حددها والتي قد تسهم في وضع تصور شامل لمفهوم الذات مثل وليم جيمس الذي قسم مفهوم الذات الى أنواع هي :-
الذات المثالية ، الذات الإجتماعية والذات الواقعية ، أما وليم فيتس فذكر أن مفهوم الذات يمكن بلورته من خلال ما أسماه بالنموذج الدائري حيث حدد فيتس عشرة أبعاد لمفهوم الذات وهي تغلب صورة واضحة متكاملة عن مفهوم الذات وهذه الأبعاد هي الذات الأسرية ، الإجتماعية ، نقد الذات والذات الواقعية ، والرضا عن الذات ، الذات السلوكية والذات الكلية .

- أما (كارل روجرز ، 1992) فيرى أن مفهوم الذات يتكون في السنوات الأولى من حياة الفرد وينمو هذا المفهوم مع تقدم العمر، حيث أن مفهوم الذات هو ما يدركه الفرد عن ذاته وتأثير هذا الفرد بما يحيط به من أشياء وواقعاً لم يقع في وعية وشعورة ، وأن صورة الجسم لها أهمية في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد حيث أن العيوب الجسدية تؤدي إلى تنمية مشاعر النقص وتحول دون تحقيق النمو السوي ، فالفرد يتأثر بنظرة الآخرين لهذا النقص أكثر من تأثيره بهذا النقص فتعكس هذه النظرة عليه ، أي على الفرد فيشعر بفقدان الأمن وعدم الثقة بالنفس ، فيكون متذبذباً في إتجاهة نحو نفسه فهو تارة يثق في نفسه وتارة أخرى يحتقر ذاته أو ينظر إلى ذاته نظرة دونية وهذا يرجع إلى تذبذب آراء الآخرين ونظرتهم له فمنهم من يحترمة ويقدره ومنهم من يحقرة.

- (حامد زهران ، 1977) يقول أن مفهوم الذات لة خمس أبعاد هي الذات الجسمية ، الذات الإنفعالية ، الذات العقلية ، الذات الإجتماعية والذات العامة .

- (محمود عطا حسين ، 1987) فقد قسم مفهوم الذات إلى الذات الإجتماعية ، الذات الجسمية ، الذات العقلية والذات المدرسية .

- أما (هول لندزي ، 1978) فيذكر أن الذات تعتبر مركز الشخصية والتي حولها كل النظم الأخرى ، فهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات ، وتحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان ، ويعتبر تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل لجميع جوانب الشخصية .

فتكوين الذات السوي في مرحلة الطفولة يمهد للنمو الصحي لهذا المفهوم في المراحل التالية على أسس سليمة ، ففكرة الطفل عن ذاته تعمل على إقامة الجوانب المختلفة لشخصيته وإكتسابها طابعاً متميزاً ، إذ يقوم مفهوم الذات بتنظيم عالم الخبرة المحيط به في إطار التكامل من ثم يكون بمثابة الطاقة الدافعة التي تقوم بتوجيه وضبط وتنظيم السلوك وأوجه النشاطات المتعددة في حياته . كما أن الطفل يولد في عالم يتطلب منه الخضوع لإرادة الآخرين وبطل سلبياً مستقبلاً للتأثيرات والخبرات التي لايقوى على التحكم فيها حتى يبلغ المستوى الذي يستطيع فيه ممارسة قدرته على الإختيار والتميز وبالتالي تكون أسس بناءة العقلي والنفسي قد تم وضعها ، فإذا كان قد أرسى على الأرض صلبة من الإعتماد على النفس والشجاعة وعدم الخوف والحب والتعقل كان البناء النفسي للطفل قوياً يجعله قادراً على الإنجاز ومواجهة الظروف (مرجع سابق) .

معنى الذات ونموها :-

يقول (عبدالعلي الجسماني ، 1994) في معنى الذات ونموها إن الذات وإن كانت ظاهرة ذاتية محضة ، فبوسع الفرد أن يعتبر ذاته من جانبها الذاتي والموضوعي . فحين يردد الطفل مثلاً لفظ "أنا" أو حين يذكر عبارة " هاأنذا " فهو يرمي إلى غايتين هما تأكيد ذاتي كشيء موضوعي بالنسبة لنا وكشيء ذاتي بحكم تحسس وجوده بين الآخرين . إذ هو المتعرف على تلك الذات وهو ينظر إليها على أنها شيء مدرك . وتطور الذات عندة ينطوي على عوامل شتى لعل أبرزها مظهراً في حياة الطفل هو التمايز الذي يجعله فرداً لة معاملة الخاصة وخصائصه الملازمة لفرديته الواضحة . ولقد ذكرت "جين بكر" المربية المعروفة بعناية الأطفال بأن كل طفل يولد في هذا العالم وهو فريد في ذاته وفي شخصيته فهو إذن بحاجة إلى الوسط الصالح الذي يكشف فيه عن قابليته لإكتساب المهارات ويتطلب البيئة المناسبة التي تسمح بفتح حواسه فتتو متداركة تدريجياً . وإذا كان الطفل سوياً في نموه وإذا ماكان متمتعاً بذكاء فإنه يبدي من النباهة المبكرة ويكشف عن جوانب من المشاركة الوجدانية ويسقط ممايساوره من أحساسيس تنم عن مخاوف وتوجسات تكمن في نفسه ، أنى وجد المساعدة المناسبة لة على هذا .

فالإسلام بقدر تأكيدة على أهمية التغذية الجسمية والعطف اللازم لإزدهار نفس الطفل ، لم يغفل للإلتفات إلى وجوب التنشئة الروحية وضرورة تقويم الأخلاق . ففي نظر الإسلام خلق بنو آدم على الفطرة ولايد لها من غذاء وهي الشريعة كما ذكر " أحمد بن تيمية " في علم السلوك وعلم النفس الحديث يؤكد على أن الإنسان يولد مزوداً بدوافع فطرية ونزعات موروثة منها مايسر ومنها مايضر ووجه الضرر فيها لايقصر على الإنسان نفسه فحسب وإنما يتجاوزة إلى المجتمع ككل . لهذا حدد علم النفس طبيعة تلك النزعات الضارة والتي إن أهمل شأنها تفاقم خطرها وعلية فلا بد من تربيتها بالتوجيه والإعلاء . وفطرة الإنسان هذه لامدى لها من قوت وغذاء يمددها بنظير ما فيها مما فطرت عليه علماً وعملاً (مرجع سابق) .

فالطفل ينشأ وهو يتصف بشئ من العناد والتمنع عن الإنصياع على ماتقضية نظم البيت والمجتمع من طاعة وتهذيب ، ينشأ وهو تتمثل فيه المشاكسة والنزعة الإعتدائية فلا يجب الخلط بأي حال بين التنشئة الصالحة والتوجيه السديد والسماح لقدرات الطفل بالنمو والكشف عن نفسها وبين الصرامة والقسوة والحد من حركة الطفل وعدم توفير الجو

الملائم وضربة لأتفة الأسباب فهذه أمور تستقر في ذهنة ومن ثم تتسرب في اللاشعور ويكون لها أثر سيئ في حياة المقبلة . على أن هنالك معايير أخلاقية عالية ومقاييس مُثلى من السلوك لا بد من تحقيقها في حالة التربية والتنشئة للطفل ويقترن بهذا الهدف الأسمى هدف آخر هو الحفاظ على سلامة الصحة العقلية التي يؤكد عليها المختصون بعلم النفس على إختلاف مشاربهم والمقصود بالصحة العقلية التطور والنمو الكافين لشخصية الطفل ككل بشكل متكامل (مرجع سابق).

فهم الذات وتحقيقها :-

تقول (سناء محمد سليمان ، 2005) إن فهم الذات وتحقيقها هو الدافع الأساسي الذي يدفع الإنسان نحو العمل والإنجاز والإبداع فهو قوة رئيسية تدفع الفرد لتطوير قدراته وإستثمارها وتحقيقها ، وقد درس العالم الأمريكي " إبراهيم ماسلو " خصائص الأفراد الذين حققوا ذواتهم وطوروا

إمكاناتهم إلى أقصى درجة وخاصة إن دافع الذات هو في قمة هرم الحاجات .

وقد تميز العديد من الأشخاص الذين طوروا ذاتهم بإدراك الحقيقة بطريقة فعالة وذلك بتقبل الذات وتقبل الآخرين ، التلقائية في السلوك ، التركيز على المشكلة أكثر من التركيز على الذات ، إحساس جيد بالدعابة والإبداع ، مقاومة التطبيع الثقافي ، الإهتمام برضاء الإنسانية والنظرة الموضوعية للحياة .

كما تعتبر مواجهة أزمات الحياة وإحتياجاتها دليل على الوعي بالذات فالحياة لاتخلو من مطالب وصعوبات وأزمات يجب على الفرد مواجهتها والتغلب عليها. وكذلك فإن نجاح الفرد في عملة ورضاة عنة وميلا لة دليلاً آخر على وعية بذاته إذن لايمكن تنمية هذه الدوافع إلا بإشباع حاجاتهم في الوقت المناسب والمكان المناسب وفي حدود معايير وقيم المجتمع .
والحاجات التي يرى ماسلو أنه لايد من إشباعها :-

1. الحاجات الفسيولوجية :-

وهي أقوى الحاجات لإرتباطها بالبقاء والمحافظة على النوع أو الكائن الحي وتشمل الأكل ، الشرب ، النوم ، الجنس ، الأكسجين والمأوى .
2. حاجات الأمن :-

فهي تطلع الكائن إلى عالم منظم ثابت ومستقر يسهل التنبوء بما فيه من متغيرات حيث أن ذلك يكفل للفرد الشعور بالأمان والإطمئنان ، فمعظم الراشدين من الناس العادين يكونوا قد أشبعوا هذه الحاجات ولكن يمكن ملاحظة هذه الحاجات لدى الأطفال المضطربين كالطفل الإتكالي والضعيف.

3 - حاجات التبعية والحب :-

عندما تتقق حاجات الأمن ، تظهر الحاجة إلى التبعية والود حيث يبحث الفرد ويسعى لتكوين علاقات ودية مع الآخرين فلايد من شعورة بأنه جزء من مجموعات مختلفة كالعائلة والجماعة في المدرسة وغيره التي تزودة بالقيم والمبادئ الضرورية . ولقد أظهرت الدراسات الإكلينيكية أهمية هذه الحاجات فغياب الحب يعطل النمو لذلك فهو ضروري للحياة فأولئك الذين لايحصلون على الحب المطلوب لن يكون بمقدورهم منح أو إعطاء الحب للآخرين عندما يصبحوا أشخاصاً بالغين .

4 - حاجات الإحترام الذاتي :

هما الحاجة إلى إحترام وتقدير الآخرين لة والحاجة إلى الإحترام والتقدير

5 - حاجات التحقيق الذاتي :

فهناك عدة شروط ضرورية لابد من توافرها لكي يحقق الفرد ذاته وهي :-

- أن لا يكون الفرد مشغول البال بالحاجات الفسيولوجية والأمنية .
- لابد أن يشعر الفرد بالأمان في علاقاته وبالثقة والأمان في علاقاته وبالثقة والإطمئنان في ذاته .
- المعرفة الذاتية لابد من توفرها حتى يدرك الشخص قدراته وإمكاناته (مرجع سابق) .

تحقيق الذات :-

يقول (أديب الخالدي ، 2001) إن تحقيق الذات يعد من أهم المفاهيم المهمة التي شغلت الباحثين في المجال النفسي والتربوي عامة وترجع الأصول التاريخية لهذا المفهوم إلى الفلسفة الوجودية التي ترى أن الإنسان جميع الإمكانيات والإستعدادات التي تمكنه من تحقيق وجوده والشعور بكيانه وتأكيد إنسانيته ، إن هذه الإمكانيات موجودة بشكل فطري لدى الإنسان إلا أنها تعتمد على ماهية الظروف التي يمر بها . إذ يؤكد المنحى الوجودي على أن الظروف الملائمة هي التي تساعد الفرد على تحقيق ذاته وإستغلال كل مادية من طاقات وإمكانيات كإنسان ، أصحاب هذه النظرية يرون أن تحقيق الذات يتمثل أساساً في رغبة الفرد لإستطلاع العالم بنفسه . وإن أول من إستخدم هذا المصطلح هو العالم "جولديشتين " حيث أثار الإهتمام به عندما أكد أن هنالك دافعاً أساسياً واحداً يحرك الفرد أطلق عليه إسم تحقيق الذات وأعدة الدافع الخلاق في الطبيعة الإنسانية وأن ما يبدو من محركات مختلفة كالجوع والجنس والميل إلى الإستطلاع وغيرها ماهي إلا مظاهر لغرض أسمى في الحياة ألا وهو تحقيق المرء لذاته (حسن إبراهيم ، 1992) .

وبعني جولديشتين بتحقيق الذات أن الإنسان يحاول على الدوام تحقيق إمكانياته الكامنة والأصلية بكل ما يحتاج له من طرق ، ويمثل هذا المفهوم

عندة الدافع الرئيسي والحقيقة الوحيدة لدى الكائن العضوي ، وكل الدوافع الأخرى تعد مظاهر لة وهو الذي يميز الكائن العضوي السوي . كما تؤكد " هورني " على أهمية تحقيق الذات في وصول الفرد إلى المستوى المناسب من الصحة النفسية إذ يتمثل تحقيق الذات في نمو الذات الحقيقية بما يتضمنه من إرتقاء لإمكانات الفرد المتمثلة في وضوح وعمق الأحاسيس والأفكار والرغبات والقدرات والتعبير عن النفس والعلاقات مع الآخرين . وعندما تتقدم الظروف الملائمة لنمو الذات كما تذهب هورني إلى أن الفرد يلجأ إلى تكوين صورة خيالية عن تحقيق الذات متخذاً من الذات المثالية مركزاً لها وتعد هذه بطبيعة الحال بمثابة حالة مرضية يتمسك الفرد بمثل أعلى يصعب تحقيقه مثل كراهية الذات وتحطيمها أو عدم قدرة الفرد على تقرير أموراً بنفسه ، أو عدم تحمل نتائج عملة أو إستجابته تكون غير تلقائية أو عدم قدرته على مواجهة الصعوبات التي يجابهها ، بالإضافة إلى عدم القدرة على الإدراك الواقعي لما لديه من قدرات وإمكانات (جيرارد ، 1973) . وقدم ماسلو نظريته عن تحقيق الذات من خلال دراسته لأشخاص حققوا إمكاناتهم وذواتهم إلى أقصى حد إكتشف تميزهم بمجموعة من الخصائص منها :-

- يتقبلون أنفسهم والآخرين والعالم المحيط بهم كما هو عليه .
- يتصفون بالإتجاه الواعي .
- يتركزون حول المشاكل بدلاً من تركزهم حول أنفسهم .
- يتصفون بالإستقلالية عن الآخرين .
- لديهم القدرة على الإبتكار .

ويرى " أدلر " أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضل وتحقيق الكمال التام .

أما " فروم " يؤكد أن كل إنسان يولد لديه إمكانات حسيية وعاطفية وعقلية كل منها بحاجة إلى التعبير عن نفسها وتحقيقها فعلياً ، وهذه هي التي نطلق عليها بالحاجة إلى تحقيق الذات ، إذ يتوقف نمو هذه الإمكانات وتحقيقها على الظروف البيئية المناسبة . وينحو " روجرز " في نفس المنحى الذي إتخذة فروم ، كما أن لكل كائن حي نزعة أساسية لصيانة ذاته ودعمها ، فعلى الرغم من وجود عدة حاجات عضوية وسيكلوجوية فإنه من الممكن النظر على أن مظاهر هذه النزعة الأساسية تلك هي تحقيق الذات التي يتجة الفرد في نضجة نحو قدر أكبر من تحقيق الذات وتوسيع نطاقها ، فنجدة يكافح ويتحمل المشاق من أجل ذلك .

ويضيف (روجرز ، 1961) أن النزعة تجاة تحقيق الذات تكون فطرية عادة وهي توجد لدى كل فرد إذ يتوقف نموها على الظروف المناسبة ، ففضلاً عن أن الفرد يبحث عن تحقيق لقدراته وفقاً للخطوط التي تحددها طبيعة الفرد نفسه وبالتالي فهو يسعى إلى تحقيق ذاته ضمن الواقع الذي يدركه (مرجع سابق) .

خصائص مفهوم الذات :-

تحدث (أحمد عطية ، 2007) في دراسته عن خصائص الذات فيقول إن لمفهوم الذات خصائص عدة ، تم تناولها من قبل الكثير من الباحثين فوصفوا مفهوم الذات بأنه منظم ، متعدد الجوانب ، هرمي ، ثابت ، نمائي ، تقييمي ، ومتمايز .

وفيما يلي عرض لهذه الخصائص :-

1 - مفهوم الذات منظم :-

إن خبرات الفرد تتشكل بكل تنوعها مجموعة المعلومات التي يؤسس عليها مفهومة عن ذاته ومن أجل إستيعاب هذه الخبرات ، يقوم الفرد بوضعها في زُمر وفئات ذات صيغ بسيطة، أنه ينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما إنعكاساً لثقافته الخاصة (الروسان ، 1995) .

2 - مفهوم الذات متعدد الجوانب :-

هذا الجانب يعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشاركه فيه العديدون ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات كالمدرسة والتقبل الإجتماعي والجاذبية الجسمية والقدرة (عباس ، 1980) .

3 - مفهوم الذات هرمي :-

يمكن أن تتشكل جوانب مفهوم الذات هرمياً قمته مفهوم الذات العام ، وقسم مفهوم الذات العام إلى مكونين مفهوم الذات الأكاديمي الذي يتفرع إلى مجالات وفقاً للمواد الدراسية المرئية تنقسم إلى مجالات أضيق ضمن المواد المدرسية . ومفهوم الذات غير الأكاديمي الذي يتفرع إلى مفاهيم إجتماعية ونفسية وجسمية للذات والتي تنقسم بدورها إلى جوانب أكثر تحديداً بطريقة مشابهة لمفهوم الذات الأكاديمية (خليل ، 1994)

4 - مفهوم الذات ثابت :-

مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي ، وذلك ضمن المرحلة الواحدة إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية لأخرى وذلك تبعاً للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد كما أنه كلما إتجهنا نحو الأسفل في هرم مفهوم الذات وجدنا أن المفهوم يعتمد على الحالة المحددة وبالتالي يصبح أقل ثباتاً ، وعند قاعدة الهرم نجد أن مفهوم الذات يختلف بشكل واضح حسب إختلاف الحالات (الجواميس ، 1994)

5 - مفهوم الذات نمائي :-

حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحاً لدى الفرد مع تطوُّره من مرحلة نمائية إلى أخرى ، فالأطفال لا يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم ، وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية للخبرات التي يمرون بها وكلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه ويصبح قادراً على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطاراً مفهوماً واحداً (الجواميس ، 1994) .

6 - مفهوم الذات تقييمي :-

أي أنه ذو طبيعة تقييمية ، وهذا لا يفيد فقط في أن الفرد يطور وصفاً لذاته في موقف معين من المواقف ، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف ، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع الذات المثالية أو يمكن أن يحدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية بمقارنته مع زملاءه . إذ تختلف أهمية ودرجة التقييم باختلاف الأفراد والمواقف أيضاً (عباس ، 1980) .

7 - مفهوم الذات متمايز :-

السمة الأخيرة لمفهوم الذات أنه متمايز عن المفاهيم الأخرى التي تربطها بها علاقة نظرية (الجواميس ، 1994) . (مرجع سابق)

الحاجة إلى التعبير وإحترام الذات :-

يقول (أحمد عزت راجح ، 1999) أن الحاجة إلى التعبير وإحترام الذات هي الحاجة التي تدفع الفرد إلى التعبير عن ذاته والإفصاح عن شخصيته وتوكيدها بأن يحقق مألديه من إمكانات وأن يبدي آراءه ، فهي الحاجة التي تنزع بالفرد إلى أن ينمو ويتحسس وإلى التعبير عن نفسه بالقول والفعل والإبتكار وخدمة الآخرين . وتبدو هذه الحاجة لدى الطفل في ميله إلى التعبير عن نفسه في كلامة وألعابه وأعماله وقيل ذلك في محاولات الجاهدة بأن يقف ويمشي وفي إصراره على أن يأكل بنفسه حتى قبل أن يبدأ بالكلام ، وعادة ما يحبط عند تحكم الكبار وتدخلهم في وجوه

النشاطات التي يقوم بها أو السخرية من أسئلتها وأفكارها وإشعارها بعدم القيمة والأهمية . ومتى أحبطت هذه الحاجة في الصغر مالت بالراشد الكبير إلى الخوف الشديد من المنافسة في مختلف المجالات وإلى إعراضه عن الإقدام والتحدى حتى في حقوقه المشروعة وإلى الإنكسار على الغير في قضاء حاجاته وحل مشكلاته . كما تبدو هذه الحاجة لدى المراهق في حبه الشديد إلى الإستقلال والتحرر من قيود المدرسة والبيت .

فإن عجز الفرد عن تحقيق ذاته بإستخدام قدراته وإمكاناته يشعره بالنقص والدونية وخيبة الأمل مما يعرضه للقلق الشديد . وفيما يخص الحاجة إلى إحترام الذات يضيف عزت راجح بأنها الحاجة التي تدفع الفرد إلى صون ذاته والدفاع عنها من كل ماينقص من شأنها في نظر الغير وفي نظر الفرد نفسه وذلك بإخفاء عيوبه . فنحن في العادة نتجاهل عيوبنا أو ننكرها أو نبرر وجودها أو نتهرب من مواجهتها . فقديمًا قد ألقى آدم باللوم على حواء وألقت حواء اللوم على الشيطان فأخرجهما العليم بذات الصدور من الجنة . ففي الواقع إن مايعرفه الإنسان عن نفسه أقل بكثير مما لايعرفه وإننا نرى أنفسنا كما نحب لا كما هي عليه في الواقع .

هذه الحاجة إلى إحترام الذات لاتعرف إلا قاعدة واحدة هو أن عيوب الذات يجب أن تظل مستورة لاتفصح وذلك يدفع الكثير من الناس إلى أساليب من خداع الذات لايتصورها الذات مثل الإستعلاء ، إتهام الغير والإفتراء عليهم إلى جنون العظمة الذي لاحد لأوهامة لكنها أساليب تقي الفرد كإحترامه لنفسه والإحتفاظ بإتزانة النفسي ، وهي مرتبطة بالحاجة إلى التقدير الإجتماعي لأن إحترامنا لذاتنا يقتضي إحترام الغير لنا . وكذلك الإنسان البدائي فإنه ينسب مصائبه وأخطائه إلى أرواح شريرة ، حتى الطفل إن إصدم بكرسي أو بحجر فإنه يلوم الحجر ويسببه ولايلوم نفسه أبداً. (مرجع سابق)

عُقدة أوديب ومفهوم الذات:-

يقول (المغازي ، 2004) أن علماء التحليل النفسي يؤكدوا على أهمية دور الآباء في تربية وتنشئة الاطفال حيث يؤكدوا على أهمية المراحل القضائية المدخل الأساسي في المرحلة الأوديبية ، فالطفل بأنانيته عندما تتشابه النزعات الجنسية لديه تكون الأم أول عرض له . ثم يكتشف الطفل أن مايشكل عائقاً للوصول إلى الأم هو الأب ، فالأب هو الذي يتولى مسئولية الحامل الطبيعي للمنع الرمزي للرجبة الأوديبية ويكون الركن الأخلاقي الذي يتخذ أي أمر منه لمنع الأصلي كنموذج وإن كانت صورة الأب تستطيع تحمل العدوانية اللاوعية للطفل . فإنه بإتصاله بها يسعى لحل العقدة الأوديبية دون أن يستخدم العقوبات الذاتية التي يوحى له بها شعوره اللاوعي بالإثم ، فإن كانت الأم تمثل صورة الوالدة المشتهاة فالأب يصبح منافساً ينبغي إزاحته ونموذجاً ينبغي تقليده . أما " جين إيرس " فيرى أن بعض الأطفال لة يعانون من إضطراب عصبي يجعل الجهاز العصبي يستقبل المعلومات الواردة من خلال

الحواس بطريقة غير فعالة ، وهذا الخلل يسمى الإضطراب التكاملي. ولكن يوجد إضطراب لدى بعض الأطفال المصابين بإغلاق الذات أي الإسترسال حتى التخيل هرباً من الواقع أي ما يسمى بالإجتراح العقلي والتفكير الإجتراري . بالإضافة إلى عمل الحواس الخمس ، فإن الجهاز العصبي يحس بالضغط والحرارة وقوة الجاذبية ويطلق على هذه الحواس الحاسة اللمسية وحاسة الدهليز السمعي والإستقبال الحسي الذاتي وتعمل هذه الحواس في منظومة ديناميكية مع أجهزة الحس الأخرى التي تساعد على إظهار الإستجابة المناسبة للأحاسيس الواردة من بيئة الطفل ونطلق على هذه العملية المعقدة التكامل الحسي لدى الطفل (مرجع سابق) .

أبعاد الذات عند المراهق :-

يقول (عبد العلي الجسماني ، 1994) أن المراهق خلال بحثه عن ذاته وإثباتها يمر بمراحل مختلفة يمكن تلخيصها على الوجه الآتي :-

1 - مفهوم الذات كأساس واقعي :

ويراد بهذا ، نظرة الفرد المراهق إلى ذاته نظرة واقعية متأملاً مالدية من قدرات وقابليات وإستعدادات وماهو عليه من دور ومكانة في عالمة المادي .

2 - إدراك الذات :

وهي في دور إنتقال وتحول وهي نظرة المراهق إلى نفسه بوضعها الذي تكون عليه وقت تأمله ووضعها بالنسبة إلى البيئة كافة . وتنطوي هذه التأملات على حالاته النفسية التي يكون عليها وقت الرجوع إلى ذاته ومقدار ما يكون قد تعرض له من مؤثرات إيجابية أو سلبية إصطبغت بها إنطباعاته الخاصة ووجه الخطورة في هذه المرحلة ، هو أن معظم المراهقين لا يدركون أنهم في حالة ذات إكتئاب من تفاؤل أو تشاؤم سيستمر إلى الأبد ولهذا يتصف هذا الدور من الأدوار بحياة مراهق سلبية ، ومن خصائصها أن المراهق يكون متخوفاً من حياة ومما يحيط به، ونظرته إزاء الحياة تتسم بالشك والريبة.

3 - الذات الإجتماعية :

في المرحلة الثالثة من مراحل تنقيب المراهق عن نفسه يبدأ يفكر كيف ينظر الآخرين إليه ولا يشترط في هذا بأن تنسجم نظرة الآخرين إليه كما يرى ذاته هو . وهنا يرتبك ويسود تصرفه الحيرة لأنه متشكك فيما إذا كان سلوكه مسائراً للنزعة الإجتماعية بجانبها المحدد والعام . فإذا كون

المراهق إنطباعاً عن نفسه بأن الآخرين يعتقدون بأنه مختلف دراسياً أو أنه غير مرضي عن إنطباعه من الواجهة الإجتماعية فإنه ينظر إلى ذاته ولاريب من خلال هذه الجوانب السلبية التي قد تحمله على الجنوح عملاً بمبدأ التعويض . على هذا يجب إستعارة بأنه مرغوب فيه إجتماعياً وتوفير الطمأنينة النفسية له .

4 - بعد الذات المثلى :

وهو ما يرغب أن يكون عليه المراهق وما يجب أن يكون ، وقد تكون هذه النزعة واقعية وربما تكون خفيفة واطئة أو لعلها تكون متناسقة جداً فهي نزعة تتوقف كثيراً على طموح المراهق وعلى علاقة هذا الطموح بما هو عليه من قدرة عامة وقدرات خاصة وعلى مايتاح له من فرص لإدراك الذات العامة . فإن كان المثل الأعلى الذي يسعى إليه المراهق واطئاً أو غامضاً فربما يقضي ذلك إلى تحطيم عاطفة إعتبار الذات التي إعتبرها أنصار الشخصية من الركائز الأساسية في نموها وتكوينها ، وإذا كان الهدف أبعد من أن يمكن تحقيقه فمن المحتمل جداً أن يمر المراهق بخبرات يعبر عنها في علم النفس بإسم " الإحباط " ولاشئ يحطم النفس البشرية أكثر من الإحباط لاسيما إذا كان لازم الفرد فترات طويلة ، وهنا يأتي دور الأسرة والمدرسة والمرشد الإجتماعي الذي يتولى توجيه الشباب ورعايتهم في وجوب رسم مثل الحياة والأهداف وتوجيه الناشئة نحوها وذلك بغية تخليصهم مما يتعرضون له من حيرة نفسية في هذه المرحلة من مراحل حياتهم .

إن الأبعاد الذاتية السابقة ليست منفصلة عن مرحلة الطفولة السابقة لها ، فإتجاهات المراهق تكون قد تم إكتسابها بحكم إتصاله أيام طفولته بأبوية وبمعلمية وبمن يؤلفون بيئته .

وقد أكد ذلك هذا الجانب كل من " هرلوك وهفكهر ومكدونالد " وسواهم ممن يعنون عناية خاصة بالمراهقة والمراهقين .

ومن خصائص نمو الذات عند المراهق هو تعبير عما دعاة " جيزرلد " بإرادة المراهق الخاصة به وبها يؤكد على رغباته وإهتمامه حتى إذا كانت هذه مناهضة لرغبات الآخرين ، وفي هذا الدور يبدأ المراهق يفكر بنفسه ويحاول الوصول إلى إستنتاجات خاصة به ولعل هذا ماجعل بعض علماء النفس على نعت دور المراهقة بعهد ميلاد جديد . (مرجع سابق)

التغيرات الجسمية للمراهق ومفهوم الذات :-

ذكر (محمد جميل و فاروق سيد عبدالسلام ، د.ت) أن مفهوم الذات يتكون من تقييمات الفرد للعناصر المتنوعة من الذات ومن أفكاره عن نفسه ، ومن عناصر الذات مايسمى علماء النفس الأدوار الإجتماعية والصورة الجسمية أي وعي الفرد وتقبله لذاته الجسمية . ويؤدي النمو الجسمي السريع والتغيرات التي تطرأ عليه إلى تغير سريع في الصورة التي كونها عن جسمة ورفضها بالتالي ، ومن النادر أن يتقبل المراهق ذاته الجسمية فهناك خطأ ما قد يكون في الطول أو الوزن أو درجة النضج الجسمي أو في البشرة أو في الشعر أو في عدد آخر من العيوب الذاتية التي تصبح محور إهتمامة والتي تؤدي كثيراً إلى رفضة لذاته ، كما تؤثر معتقدات الفرد وتقبله للذات الجسمية على السلوك .

وتظل الذات الجسمية ثابتة في كثير من المواقف المتنوعة التي تتضمن مطالب متنوعة وعادة ماتكون صورة الجسم المستقرة عاملاً هاماً في ثبات السلوك . كما أن مطالب أي دور تتغير بسرعة في المراهقة وكذلك صورة الجسم تتغير بسرعة خلال مرحلة النمو الجسمي السريع وعلية فإن العناصر الأساسية لمفهوم الذات تجعل سلوك المراهق أميل إلى الإختلاف وعدم الثبات ويرتبط تقبل المراهق لصورته الجسمية بمدى صحتة العقلية .

ومن المعروف أن كثير من التغيرات الجسمية في المراهقة تؤدي إلى رفض الذات الجسمية لدى كثير من المراهقين لبعض الوقت على الأقل . وقد تنتج بعض الإنحرافات السلوكية في المراهقة من هذا الرفض بصورة الجسم أو من الجهود التي يبذلها المراهق في إعادة تشكيل صورة الذات الجسمية بشكل يجعلها مقبولة ولكن أجلاً أو عاجلاً سيصل كل فرد إلى نوع من التفاهم مع ذاته الجسمية ويكتسب صورة مستقرة وإتجاهات أكثر إيجابية نحوها لأننا قد نكون تعودنا عليها (مرجع سابق) .

إضطرابات الهوية الذاتية في المراهقة:-

يقول (قتيبة سالم الجبلي ، 1988) إن الهوية الذاتية هي مصطلح يطلق على مجموعة من الأهداف والأمال التي يحتفظ بها المراهق في

ذهنة ويحاول تحقيقها ، وهو بمعرفة هذه الأهداف يخطو أول خطوة نحو البلوغ وإتخاذ موقعة من الحياة كرجل أو كإمرأة .
وكثيراً ما يكون تكوين مثل تلك الأهداف والأمال في الحياة وتعين نوعيتها من أكثر الأمور صعوبة لدى المراهق ، فقد لا يستطيع أن يوقف بين ما يريد لنفسه وما يخطط له من قبل أبوية ، وقد لا يكون مبادخل نفسه واضحاً ومستقراً فيبقى في حالة ضياع وأحياناً قد تبلغ حالة الضياع تلك مبلغاً يؤثر على نفسية المراهق مما يجعله يعاني من أعراض متعددة مثل القلق والإكتئاب والتي تتمثل في عدم القدرة على إيجاد قرارات يبرزها لنفسه حتى بعض القرارات البسيطة مثل إتخاذ الأصدقاء ونوعيتهم أو تقرير أي فرع دراسي يختار وأي مثل ومبادئ يتبناها . وبصورة عامة فإن كل ذلك يمكن تلخيصه في الجملة من أنا ؟ فقد يتأثر المراهق نفسياً بصورة شديدة أحياناً تجعله غير قادر على التركيز فيسبب فشلة في الدراسة ، وقد يفقد شهية في الأكل ويضطرب نومة وقد يفقد القدرة على تقدير الوقت وترتيب أمور الشخصية ويعتزل الأصدقاء والعائلة معاً . ولكن بصورة عامة فإن معظم الحالات تكون من النوع الخفيف الذي يستوجب للإرشاد والتوجيه وتذهب كل هذه الأعراض تلقائياً خلال أقل من سنة ، ولكن لو إشتدت الحالة وإستمرت أكثر من ذلك فإن على الطبيب أن يراجع التشخيص فربما كان المراهق مصاباً بأمراض أخرى نفسية وإختلط الأمر مثال ذلك حالات الإنفصام في بدايتها وإضطرابات الشخصية (مرجع سابق) .

وفي الحالات الشديدة من إضطرابات الهوية الذاتية قد تطلب نوعاً مكثفاً من العلاج النفسي لإعادة الثقة بالنفس وإيجاد حلول للمشاكل الراهنة عند المريض وتثبيت مأربة وأهدافه في الحياة . وقد تستمر هذه الحالة في أحيان نادرة في أي مرحلة عميقة في الكبر فينشأ المريض وهو يعاني من إضطرابات تسمى بالشخصية غير المستقرة والتي تقف على الحدود بين الشخص الطبيعي والشخص الفصامي ولها تفصيلات عميقة في الطب النفسي لامجال لبحثها هنا (مرجع سابق) .

البحث عن الذات لدى المراهقين :-

في هذا الصدد تقول (سناء محمد سليمان ، 2005) إن الإحساس بالهوية أو الذات يعني أن يرى الإنسان نفسه فرداً متميزاً عن الآخرين له ميولة وإهتمامات وأدوار في الحياة . فالمراهق وهو في بحثه عن هويته وذاتية يواجه عدداً من التغيرات الجسمية والعقلية والمعرفية والإنفعالية ويجد نفسه أمام مطالب متعددة وأفكار متناقضة مما يجعله متردداً يعيش صراعات متعددة . وإن المراهق في سعية إلى تنمية الإحساس بهويته يقضي سنوات المراهقة في التأمل والتفكير والمراجعة للأفكار والقيم السائدة وأثناء هذا البحث يتعرض المراهقون إلى أزمة الهوية ، وإن هذه

الأزمة موجودة عند غالبية المراهقين ولكنها تتأثر بالعوامل الثقافية وأساليب التنشئة الإجتماعية .

كما يتصف الأطفال الصغار بالتمركز حول الذات وهو يعني أن لديهم صعوبة في تصور المواقف من منظور شخص آخر أو معرفة أن شخصاً آخر لا يشاركهم نفس معرفتهم بموقف ما . ولايستطيع الأطفال التحدث عن حدث بعيد كما لو كانوا يحضرونه بالفعل إلا في حوالي الثامنة من العمر . وقد يساعد بعض الأطفال ملاحظة أنفسهم وهم يتحركون أمام مرآة كبيرة وذلك لأنهم لا يستطيعون رؤية أنفسهم كما يدركهم الآخرون .

العوامل المؤثرة في إكتساب الهوية أو الذات:-

1 - الثقافات المختلفة :-

لقد إتضح أن بعض المراهقين يكتسبون هويتهم بصورة أسرع وأسهل في بعض المجتمعات حيث مجال الإختيار واسع في كل شئ ومجالات إثبات الذات عديدة ، وحيث الأدوار التي يلعبها المراهق غير محددة فبوجه عام فإن المجتمعات الصناعية الحديثة بالرغم من توفر الخيارات المتاحة أمام المراهقين فيها والمجالات المهنية المفتوحة إلا أنها بيئة مليئة بالتناقضات والصراعات وتحتاج من الفرد أن يثبت وجوده كفرد متميز وهذا يستدعي منه أن يخوض في مجالات ذهنية جديدة حتى يثبت وجوده .

2 - أساليب المعاملة الوالدية :-

إن أساليب المعاملة الوالدية القائمة على النبذ والتوبيخ والعقاب أو الإهمال ، أساليب تحول دون إكتساب الهوية وقد بينت الدراسات أن الذين يعيشون خارج أسرهم يعانون من عدم وضوح الهوية أكثر من الذن يعيشون مع والديهم .

3 - الصداقات :-

تسهم الصداقات الوثيقة في الإحساس بالهوية ، فالجماعة مجال هام يستطيع المراهق من خلاله أن يؤكد ذاته و يناقش أفكاره ومستقبله وأن يظهر نواحي قوته وتفوقه في مجالات العمل مع الجماعة .

4 - القدرات العقلية :-

إن قدرات المراهق العقلية وإمكاناته وطاقته تعينه على إثبات ذاته في مجالات مختلفة حيث تتيح له هذه القدرات أن يبدع ويساهم ويلعب دوراً هاماً في البناء الإجتماعي وفي تحديد أدواره المستقبلية (مرجع سابق) .

المراهقة مرحلة تكتشف فيها الذات:-

(الجسماني ، 1994) يقول في هذا الشأن إن نمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات يعتبر من أهم خصائص المراهقة . وجهة النظر النفسية لأول مرة يصبح المراهق شديد الإهتمام بنفسه وبالآخرين وبأرائهم نحوه ، فيبدأ يرى العالم كلة وخاصة ذاتة بعينين جديدتين فيطرح على نفسه أسئلة ومنها على سبيل المثال أي نوع من الأشخاص أنا ؟ هل يهتم الآخرون بي ؟ هل هم يحبونني ؟ وغيره . ولكن ينبغي أن يتحذر الكبار من توجية النقد إلى المراهقين حيث تتصف هذه الفترة بالحساسية الفائقة . وهناك احتمال معزز بالأدلة بأن المراهقين يشعرون أحياناً بأن التفكير من الإنتقادات المتعسفة ، وأن الآخرين لا يفهمونهم كما ينبغي وأن تفكير المراهقين في مرحلة إكتشاف الذات هذه قد يحملهم على الظن أن الناس لا يحسنون الظن بهم وأن الناس يحسبون كل مايقوم به المراهقون خطأ وهذا يؤدي إلى تشتيت جهود الشباب في هذا الطور. والعلاج يكمن في إقامة جو من المودة معهم وترسيخ روابط العواطف إزائهم فالإحترام المتبادل ومنحهم الثقة مع التوجية يجني أفضل الثمار.

وإذا ما إضطرب المراهقون عاطفياً فمن المرجح أن تكون لديهم مشاعر تعلق بعدم الواقعية وهذا الشعور قد يؤدي في الحالات الشديدة إلى إنقسام جزئي في الشخصية فيتخذ شكل مظاهر وأعراض هستيرية ، ولكن مثل هذه الظواهر تكون مؤقتة فممكن أن يستعيد المراهق توازنه إذا ما تمت العناية به بصورة مبكرة وإذا وجد الظروف الملائمة التي تخلصه ممايعانية وإذا وجد الأشخاص الذين يتفهمون وضعة النفسي وطبيعة المرحلة التي يجتاهاها .

تتسم مرحلة المراهقة بأحلام اليقظة والتي إذا ما إستحوذت على خيال المراهق فإنها قد تصبح لة عادة أسرة ، وهي إنسحابة وإنطوائية عن وقائع الحياة فتكون عاملاً سلبياً آخر. وهو يعمد في الغالب إلى إشباع رغباته المتداركة خيالياً . وتفسير ذلك هو أن المراهق بحكم تكوينه الجسمي والنفسي الجديد تكون لة متطلبات إما أن يعجز عن تحقيقها وإما لا، لأنها تناسب معايير المجتمع وأخلاقياته وإزاء التعارض في الموقفين فإنه يعمد إلى مايحسب من دواعي تأكيد الذات فيقوم بخرق ماتألف عليه أبناء

المجتمع وبهذا يعرض نفسه لطائلة العقاب فيوصم بالجنوح ، وإن للمجتمع الحق في أن يحمي نفسه من العيث . ولكن المراهق يفعل ما يكونه لنفسه من تفكير خاص به يعتقد أن قوته الجسمية كفيلة بإرضاء حاجاته بصرف النظر عن أذواق الآخرين ومالديهم من قيم (مرجع سابق).

المبحث الثالث المراهقة

- تمهيد
- نظرة تاريخية لمرحلة المراهقة
- تعريفات المراهقة
- العوامل العامة المميزة لشخصية المراهق
- خصائص المراهق
- العوامل التي تساعد أو تعوق نضج شخصية المراهق
- مراحل المراهقة
- النمو في مرحلة المراهقة
- حاجات المراهقين ومطالبهم
- بعض المشكلات للشباب المراهقين
- الدراسات تثبت أن المراهقة ليست أزمة
- آراء علماء النفس بشأن المراهقة

المبحث الثالث المراهقة

تمهيد :-

لاشك أن المراهقة ليست بالضرورة مرحلة أزمة عاصفة ، بل إنها قد تتحول إلى عاصفة وشدة إذا أراد لها المجتمع ذلك . فإذا كان المجتمع هادئاً في تقبله لمرحلة الإنتقال من الطفولة إلى المراهقة فإن خصائص الأزمة فيها يمكن أن تتضاءل إلى حد بعيد .
ولهذا تناولت الباحثة في هذا المبحث موضوع المراهقة بصفته تطور في كل الوظائف المختلفة بشئ من التفصيل .

نظرة تاريخية لمرحلة المراهقة: -

يقول (سهيل كامل أحمد ، د. ت) لقد وعى المفكرين منذ آلاف السنين لبعض الظواهر الصحية المصاحبة للمراهقة وإلى التغيرات التي تصيب السلوك الإنساني بتقدم العمر . فقد وصف أرسطو تغيرات الصوت لدى الجنسين خلال المراهقة كما وصف تطور الثديين وعملية الحيض في الإناث وظهور شعر العانة والقذف المنوي لدى الذكور ، كما حدد متوسط الأعمار التي تظهر فيها هذه الخصائص . وقد قدم أرسطو أيضاً بعض الخصائص النفسية للمراهقة ، حيث أنه لاحظ بعض السمات التي إرتبطت بهذه المرحلة من مراحل النمو . كما قسم النمو إلى ثلاث مراحل هي الطفولة والشباب وكبار السن .

ولم يميز الرومانيون بوضوح بين المهد والطفولة والمراهقة وصغار البالغين ، فليس الرضيع عندهم هو الذي يبدأ بالكلام ولكنه الذي يقع عمرة بين الميلاد وحتى السابعة ، وكثيراً ما استخدمت كلمة صبي وكلمة مراهق بمعنى واحد لتشيران إلى الصغار من الذكور دون إشارة إلى العمر المحدد ، فقد سمى " إكتافيوس " وهو في سن ال 19 بالصبي وسمي " قيصر " وهو في سن ال 38 بالمراهق (مرجع سابق) .

وبداية القرن الرابع الميلادي أشار المفكرون البيزنطيون إلى وجود 6 أو 7 فترات من العمر ، حيث أطلقوا على الفترة الثالثة كلمة مراهقة وذكروا أن الفرد ينمو خلالها إلى الحجم الذي تحددته الفطرة كما ذكروا أن الشباب يلي المراهقة وهو سن القوة العظمى .
وفي القرن السادس عشر ترجم الفرنسيون من اللاتينية إلى ثلاث مصطلحات تمثل مراحل النمو هي :-

Child hood Youth Oldage

الطفولة الشباب والكهولة

وكان الطفل ينتقل إلى فترة الشباب وذلك في عصور الظلام في أوروبا بين سن الخامسة والسابعة وخاصة في الطبقات الفقيرة . وخلال هذه الفترة لم يكن التعليم قائماً على أعمار زمنية محددة وقد إستمر هذا الوضع لعدة قرون ، وتأثرت المراحل التعليمية به حيث كانت مرحلة الطفولة أكثر المراحل إتساعاً وإن كانت قد ظهرت بعض المحاولات للتمييز بين الطفل وبين المراهق وبين البالغ والصغير فلن يكن الإلتحاق بالمدرسة محكوماً بعامل السن حتى القرن السابع عشر .

وبدأت المراهقة في إتخاذ مفهوم جديد في القرن ال 18 ، هذا المفهوم له جانب أدبي وآخر إجتماعي . ويحدد " شيروين " البلوغ فيؤكد على أمور هامة منها ظهور الميل إلى الأنث عند الولد وبدء مرحلة الحب أما القوة فهي المعبر الحقيقي للمراهقة ، أما الناحية البيولوجية للمراهقة

فلقد إستخدم البيولوجيون " علماء الحياة " الإستخدام القديم للمصطلح مراهقة ليعني الفترة الممتدة من البلوغ . وحتى بدأت دراسات كثيرة تتجمع عن سلوك المراهقين من سنة " 1795 " إتصفت بالتنظيم العلمي ، وكان للكتاب الذي نشره " هول " عن المراهقة أثر كبير فقد شمل هذا الكتاب أكثر من 60 دراسة عن النمو الجسمي وحدة أجريت في عدة دول (مرجع سابق).

تعريفات المراهقة :-

لقد ذكر (خليل ميخائيل ، 2003) أن المراهقة هي مرحلة إنتقال خطيرة في عمر الإنسان ، ففي مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة نجد أن حياة الطفل تتسم بالهدوء والإتزان والعلاقات الإجتماعية التي تسير في يسر وسهولة ، وببداية البلوغ الذي يعتبر قنطرة أو ممراً يصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة تحدث تغيرات في حياة الطفل تشمل كيانة الجسمي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي فتتحول إتجاهات الطفل وميولة وأفكاره إلى إتجاهات مختلفة ومتضاربة ، كما ينتقل من مرحلة يكون معتمداً على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه والخروج من سلطة الوالدين والإلتصاق بالأصدقاء ، فإن مسؤولية تربية المراهق وتنشئته تنشئة طيبة مهمة شاقة على الأباء والمربين الذين يقومون بغرس المثل والمبادئ القويمة .

لذلك نجد العديد من العلماء الذين إهتموا بالمراهقة وعلى رأسهم " أرنولد جازل " ، " ستانلي هول " الذي نظر لمرحلة المراهقة على إنها مولد جديد للفرد ، وهي فترة عواصف وتوتر وشدة لذا سميت نظرية " هول " بالعاصفة أو الأزمة لما تتضمنه من نظرة تغيرات ضخمة في الحياة ، فهي تعتبر نوع جديد من الميلاد مصحوب بتوترات ومشكلات لايمكن تجنب أزمته وضغوط إجتماعية ونفسية تحيط به (مرجع سابق) .

ومن أهم التعريفات للمراهقة :-

1- إن كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adollescere ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يظهر الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ ، فكلمة مراهقة تطلق على مرحلة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج أي بين " 12 - 20 " سنة .

2 - في اللغة فهي المقاربة ، فرهقة معناها أدركتة وأرهقة تعني دانيتة ، راهق الشئ معناة قاربة ، وراهق البلوغ معناة قارب سن البلوغ ، وصبي راهق معناها مدان للحلم والحلم هو القدرة على إنجاب النسل (الزمخشري - أساس البلاغة ، المصباح المنير) .

3 - أما في علم النفس الحديث تعتبر مرحلة المراهقة إنها مرحلة غير مستقلة بل إنها مرحلة متصلة بالمراحل السابقة واللاحقة وينظر إليها على إنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي إمتداد للمرحلة السابقة لها ، فالجانب الأول للنمو يبدأ في الطفولة ويتدرج نحو النضج في فترة المراهقة ومن ثم لايمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة مع عدم إغفال ما لكل مرحلة من خصائص مميزة وواضحة (مرجع سابق) .

العوامل العامة والمميزة لشخصية المراهق :-

يقول (محمد جميل ، 2001) أن شخصية المراهق تتميز بالآتي :-

1 - المظاهر الوجدانية المتعارضة :-

فأهم مايميز النواحي الإنفعالية في المراهقة هو وجود صور متعارضة ، فمن حيث الشدة تكون أنفعالات المراهق شديدة ومن حيث التغير والتقلب فيلاحظ أن المراهق تطراً على إنفعالاته كثير من التغير . وقد تحدث " شانلي هول " عن أهمية الإنفعالات في حياة الإنسان وخاصة في مرحلة المراهقة فيقول أن المراهق يميل إلى الحالات الإنفعالية الشديدة أو الإستشارة القوية ، كما نجد عنده تعبير واضح عن وجود حالات من التناقض التي تتضح في ميالة إلى الكسل من ناحية وحيوية زائدة من ناحية أخرى ، وكثيراً ماتتناوب حالات اللذة والألم والدموع والضحك عند المراهق إذ ينتقل المراهق من سرور لحزن . هذا بالإضافة إلى أن المراهق يبدو عليه الميل نحو التمركز حول الذات في بعض الأوقات والإتصال بالآخرين في أوقات أخرى كما يميل إلى المحافظة وإلى التمرد في أوقات أخرى ، كل ذلك يشير إلى التقلب المزاجي عند المراهق .

2 - عدم الثبات :-

يتميز المراهق بالإندفاع وسرعة القابلية للإستشارة كما يميل للحديث بصوت عالي وكذلك الإختلاط بالناس ولكن بعضهم الذين لم يصلوا إلى النضج الكافي يميلون إلى الإنطواء . وعدم الثبات الإنفعالي في المراهقة يظهر خصوصاً عند الشخصيات المتقلبة أو الذين لديهم مشكلات سلوكية أو جنوح ، كما تُعد هذه الفترة فترة قلق مميزة وخاصة لأن الكبار من حولهم يطلبون منهم أساليب من التكيف والتوافق ولم يصل المراهق بعد إلى المستوى الكافي من النضج الذي يسمح له بمثل هذه الأساليب ، بالإضافة إلى أن نظرة الكبار للمراهق غير ثابتة ، ويمكن أن نشير إلى بعض الأسباب التي تؤدي إلى عدم الثبات في شخصية المراهق خلال فترة المراهقة :-

- مشكلات الأسرة والنزاع المستمر في المنزل بين الوالدين من ناحية

وبينهم وبين المراهقين من ناحية أخرى .

- الشعور باليأس وأن الأمور لاتسير سيرها الطبيعي .

- الأخطاء الخلقية وأخطاء الجنس وما يتصل بها من شعور بالذنب
- الحرمان وعدم إتاحة الفرص الإجتماعية أمام المراهق ودوام التفكير في المستقبل .
- إزاء مشاعر المراهق وتأنية وعدم تقديره .
- المشكلات الشخصية والشعور بالنقص والعيوب الجسمية والإفتقار إلى القدرة والإمكانات المختلفة (مرجع سابق) .

خصائص المراهق :-

- يلخص (سهيل الكامل ، د.ت) خصائص وسمات المراهق في الآتي :-
- النزعة إلى التحرر من قيود الأسرة .
- الإسترسال في أحلام اليقظة .
- الصراع بن الجنسية المثلى والجنسية الغيرية .
- النزعة إلى الإبتكار والتميز عن الآخرين .
- الإهتمام الزائد بالتحليل الذاتي وبعض المشكلات الكونية كالموت والمصير.
- تأكيد الذات والشعور بالإستقلال إلى درجة كبيرة .

- تتسم علاقات المراهق الإجتماعية بالرغبة في تكوين الصداقات في الخارج مع من هم في سنة ومشاركتهم في نشاطهم .
- يبدأ المراهق في البحث عن هويته ودورة ومركزة .
- يقابل المراهق عدم إشباع حاجاته بحالة من التوتر وإختلال التوازن .
- يتسم المراهق بالمرونة في تقبل الجديد .
- تظهر الرغبة في إختيار أسلوب الحياة الذي قد يختلف عن الأسلوب الذي تتبعه الأسرة .
- الميل إلى التعرف على واجباته وحقوقه المدنية .
- المراهق غير متأكد من إنتمائه " الرجل الهامشي " فتارة يعامل كطفل وتارة أخرى يعامل كرجل وهو بذلك يقف على حدود عالم الكبار .
- يعاني المراهق عادة من الصراع النفسي وعدم الإستقرار العاطفي والحساسية الزائدة وحدة الإنفعال .
- يتسم المراهق بالسلوك المتناقض ، فيتأرجح في سلوكه بين المفاخرة والمباهاة أو الخجل والإنزواء أو الإعتداء والمسالمة .
- الإهتمام بالمظهر الخارجي وحكم الآخرين عليه .
- البحث عن مثل أعلى يحذو حذوة ، يتشبه به في حياته وملبسة وفي طريقة كلامه وفي كل ما يقوم به من سلوك .
- التحرير العاطفي من سلطة المنزل والكبار .
- يعاني المراهق أحياناً من الصراع القيمي .
- التطلع إلى المستقبل المهني والإجتماعي .
- التفكير في الحب والزواج والرومانسية .

العوامل التي تساعد أو تعوق نضج شخصية المراهق :-

يقول (محمد جميل محمد يوسف ، 2001) أن هنالك عوامل قد تساعد أو تعوق نضج المراهق ويمكن تقسيمها إلى قسمين كبيرين :-

أولاً : العوامل الأسرية أو العائلية :-

فيقول أن من الواضح أن إتجاهات الآباء في معاملة الأبناء تختلف من مرة لأخرى وبالتالي تختلف إستجابات الأبناء . ويتوقف نمو شخصية المراهق في علاقته بالوالدين على درجة الرعاية وعلى مقدار السيطرة المفروضة عليه وعلى مايناله من تقدير في الأسرة . وإتجاهات الوالدين تؤثر في نمو شخصية المراهق تأثيرات متعددة . فبعض الإتجاهات تزيد من قدر الحرية الممنوحة للمراهق . والبعض الآخر يقلل من هذا القدر ، كما أن بعض الإتجاهات تسمح بتنمية الشعور بالأمن والكفاية نتيجة للإختلاط بالأخرين والبعض الآخر لايسمح بالشعور بالأمن كما أن بعض الإتجاهات تساعد على التفكير المستقل في حل المشكلات ورسم الأهداف وإتاحة الفرصة لتنفيذ هذه الأهداف والبعض الآخر يحرم المراهق من فرصة التفكير في المستقبل ، ولتنمية شخصية المراهق في الأسرة فإنه يحتاج لقدر من الحرية للبحث والمحاولة والخطأ ولتكوين علاقات

إجتماعية مع الآخرين ويمكن أن ترسم صورة لشخصية المراهق الناضجة بأنها :-

- تلك الشخصية التي تقدر على تحمل نواحي الإحباط دون أن يؤدي ذلك إلى زعزعة مستويات طموح الفرد أو تقديرة لذاته أو اعتماداً على نفسه أو كفايته من ناحية العمل
- تلك الشخصية التي تقدر على رسم الأهداف وتطمح في القيام بدور إيجابي في الحياة
- تلك الشخصية التي تقدر على إكتساب الوصول إلى مركز إجتماعي يتناسب مع مستويات طموحها وقدرتها وتكون قادرة على القيام بالأعمال التي يتطلبها هذا المركز
- تلك الشخصية التي تكون مطالبها من الآخرين مطالب معقولة ومشروعة . إذن تحقيق هذه الأهداف يعتمد إلى حد كبير على مواجهة الفرد لنواحي الإحباط في البيئة وهذا بالتالي يتطلب تقبل المراهق للقيود المفروضة عليه والصادرة من المجتمع .

ثانياً : العوامل الثقافية والبيئية :-

مما لاشك فيه أن المستويات الثقافية والبيئية لها تأثير واضح في نمو الشخصية لدى المراهق وفي تحديد نوع المشكلات التي يواجهها . ولعل معظم المشكلات التي يواجهها المراهق في المجتمع الحديث ترجع إلى أن المراهق لايلقى التقدير الإجتماعي أو الإعتراف به كشخص كبير ، كما أن دخول المراهقة في المجتمعات البدائية حيث المستوى الثقافي البسيط يكون مبكراً وأن فترة الإنتقال من الطفولة إلى الرجولة فترة قصيرة بعكس المجتمعات الحديثة.

والثقافة التي يعيش فيها المراهق تخلق لديه مستويات من الطموح تختلف باختلاف الأفراد وبإختلاف مستويات الجماعة التي يعيش فيها . فما تتوقعة البيئة من الفرد يؤثر دون شك في الصورة التي يرسمها لنفسه . كما تكون بمثابة دوافع تدفع الفرد لتحقيق مستويات الطموح التي تتوقع منه .

وعلى العموم فثقافة الجماعة التي يعيش فيها المراهق ذات تأثير معوق أو منشط في نمو شخصية الفرد (مرجع سابق) .

مراحل المراهقة :-

لقد تحدث (ميخائيل ، 2003) عن مراحل المراهقة بأن علماء النفس اختلفوا في تحديد مرحلة المراهقة فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن يضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون " 10 - 21 " ، بينما يحصرها البعض في الفترة ما بين " 13- 19 " .

ويمكن تقسيمها إلى الأتي :-

1 / مرحلة ما قبل المراهقة :-

يطلق عليها أحياناً مرحلة التحفيز والمقاومة وهي بين سن " 10 - 12 " ، كما تبدو لة مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد تحفيز الميول الجنسية ومن علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسة ونفور الفتى من الفتاة والعكس .

2 / المراهقة المبكرة :-

من سن " 13 - 16 " عام وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريباً ، عند إستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الإستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه .

3 / المراهقة المتأخرة :-

من سن " 17 - 21 " عام فيها يحاول الفرد أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه وبوئام بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفة من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والإبتعاد عن العزلة والإنطواء مع الجماعة . فتقل نزعاته الفردية كما تتبلور مشكلته في تحديد موقفة بين عالم الكبار وتتحد إتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والإجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه .

فبداية المراهقة تختلف من فرد لأخر كما تختلف من مجتمع لأخر بإختلاف ثقافة المجتمع ، فالتغيرات النفسية عند المراهق ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة فحسب بل ناتجة من الثقافة الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد .

وخلاصة القول أن بداية المراهقة ونهايتها تختلف من فرد لأخر ومن نوع لأخر ومن سلالة لأخرى ومن جنس لأخر ومن مجتمع لأخر .

النمو في مرحلة المراهقة :-

يقول (عبد الرحمن العيسوي ، 1992) أن في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد الجنسية عبارة عن المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات وحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لإنفجار البويضة الناضجة في المبيض ويؤدي ذلك لنزول دم الحيض وهو دم أحمر قاني ويحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين "9 - 14" سنة ويتوقف تحديداً هذا السن على عوامل سلبية وفسولوجية ووراثية وبيئية، ويطلق على مظاهر النضج الجنسي عند البنات والبنين إصطلاح الصفات الجنسية الأولية ولكن يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها إصطلاح الصفات الجنسية الثانوية ، مثلاً عند البنات تنمو عظام الحوض وتخزن الدهون في الأرداف ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبط وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثدين . وعند الذكور نمو الشعر الذقن والشارب وخشونة الصوت .

وتحدث دور الحيض للفتاة كل 28 يوماً ولكن ليس بالضروري أن تحدث بصورة منظمة في بداية مرحلة البلوغ إذا قد يتأخر ظهورها بعد ظهور أول حيض فترة تتراوح بين شهر وعام كامل ولكن لا ينبغي أن يثير ذلك أي شعور بالقلق فذلك أمر طبيعي .

أما الغدد التناسلية في الذكور فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية وتمتج الحيوانات المنوية بسائل منوي تفرزة البروستا ويحدث الإخصاب ويتكون الجنين في الرحم نتيجة لإنتقاء حيوان منوي وبويضة، كما لا يمكننا أن نحدد أول نضج جسمي للفتى لأننا لانستطيع أن نحدد على وجه الدقة أول عملية قذف وبالتالي يمكن تحديد بداية البلوغ عند المراهقة عن طريق ملاحظة الصفات الجنسية الثانوية كظهور شعر العانة وخشونة الصوت وبروز العضلات . وقد وجد " كنزي " من دراسته على السلوك الجنسي عند الذكور أن القذف الأول يحدث في المتوسط في حوالي سن الثالثة عشر ونصف .

وإلى جانب نضوج الغدد الجنسية في الذكر والأنثى فإن هنالك بعض المتغيرات التي تحدث في إفرازات الغدد الصماء ، ففي مرحلة المراهقة يزداد إفراز الغدة النخامية من الهرمونات المنبهة للجنس بينما يحد ضمور في الغدد الصنوبرية والتيموسية .

إذن نستطيع القول أن النمو في المراهقة يحدث في شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يلاحظها المراهق نفسه أو الآخرون كما هنالك تغيرات فسيولوجية داخلية في وظائف الأعضاء .

أولاً : النمو العقلي :-

فيضيف العيسوي أن الحياة العقلية تسير من البسيط إلى المعقد ، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني

المجردة. ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القُدرة العقلية العامة ، وكذلك تنضج الإستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم .

أما في ما يخص الذكاء فهناك إختبارات لقياس الذكاء في سن المراهقة كإختبار الذكاء المتوسط للأستاذ كامل النحاس وإختبار الذكاء الثانوي للأستاذ إسماعيل قباني وغيره . ونستطيع بوسطها تحديد ذكاء المراهقين ومعرفة الفروق الفردية بينهم في مقدار ما لديهم من ذكاء . ومن المعروف أنه في مرحلة المراهقة تأخذ الفروق الفردية في الذكاء وتأخذ القدرات والإستعدادات والميول في الظهور والوضوح ولذلك يمكن في هذه المرحلة تصنيف للتلاميذ إلى أنواع التعليم التي ينسابهم أو المهن التي تتفق مع ميولهم وقدراتهم . ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط كان يتجه المراهق على الإنتباه نحو موضوع معين لمدة طويلة . أيضاً تنمو القدرة على التعلم والتذكر ، وفي هذه المرحلة أيضاً يصبح خيال المراهق خيلاً مجرداً أي مبني على إستخدام الصور اللفظية وعلى المعاني المجردة . لذلك في مرحلة المراهقة بالذات ينبغي أن نوجه عناية كبيرة لتنمية التفكير العلمي لدى المراهقين وتعويدهم على إستخدام التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجههم من المشكلات .

ثانياً: النمو النفسي والإجتماعي :-

ويضيف كذلك بأنه يتأثر النمو النفسي الإنفعالي والنمو الإجتماعي للمراهق بالبيئة الإجتماعية والأسرية التي يعيش فيها ، فما يوجد في البيئة من ثقافة وتقاليد وعادات وغيره يؤثر في المراهق ويوجه سلوكه ويجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين عملية سهلة أو صعبة . ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الإستقلال عن الأسرة وميله نحو الإعتماد على النفس . فنتيجة التغيرات التي تطرأ عليه فإنه يشعر بأنه لم يعد طفلاً قاصراً ولا يجب أن يحاسب على كل صغيرة كبيرة ولا يخضع للرقابة من قبل الأسرة بالرغم من إعتماده على الأسرة في قضاء حاجاته الإقتصادية وفي توفير الأمن والطمأنينة له. لذلك ينبغي أن يشجع على سياسة الإستقلال التدريجي والإعتماد على نفسه مع ضرورة الإستفادة من خبرات الأسرة الطويلة، فهو في هذه المرحلة يريد أن يعتنق القيم والمبادئ الدينية والإجتماعية التي سبق أن تلقاها من الوالدين على وجه الخصوص ويبدأ يسأل نفسه عن مدى صحتها وفوائدها، فالأسرة المستنيرة هي التي تساعد على حل مشكلاته وتقدر موقفه وظروفه الجديدة (مرجع سابق) .

حاجات المراهقين ومطالبهم :-

تقول (حليلة إبراهيم أحمد ، 2008) إن المراهقة طاقة متفجرة وقدرات شبة مكتملة ، ونشاط يفرض نفسه في الأسرة والبيئة وإن لم يوجة ويستثمر بالأسلوب الأمثل والمفيد ضاعت تلك الطاقة والإستعدادات بسبب الإهمال أو بسبب الطرق التربوية الخاطئة .

فإن التغيرات التي تطرأ على المراهق من تغير في جسده وتطور في تفكيره وتحول عواطفه وإنفعالاته ، ومن تبدلات واضحة في تجمعاته ونظراته للمجتمع والأسرة تقتضي تحولاً في الفكرة والمخاطبة والمعاملة مع المراهقين . فهذا التحول يقتضي التعرف والتعامل مع حاجات المراهقين ومتطلباتهم وتلبية حاجاتهم بالأسلوب المناسب الصحيح ، فلا يمكن التعامل معها بتحقيقها وتلبيتها مطلقاً دون قيود وشروط ، إذ أن الطريقتين كليهما خاطئ

(النغمشي ، 1990) .

ومن المعلوم أن للإنسان حاجات ومطالب لا بد من تحقيقها فهو يجوع فيطلب الطعام ويغترب فيطلب الإجتماع ويخطئ فيطلب الغفران . والمراهق ليس بدعاً من ذلك حيث يفاجأ بتغيرات في شخصية ، تُلح في طلب الإشباع وبتحولات في قدراتة تتطلب الإستغلال وزيادة في الطاقات لايستريح حتى يتم التنفيس عنها وتفرغها ، ولا بد من المربي البصير أن يهتم بهذه المطالب وأن يُجيد التعامل السوي مع تلك الحاجات المتشعبة للمراهقين وكيفيات تحقيقها تحقيقاً سليماً يعود بالخير على المراهق ومن حوله (النغمشي ، 1990) .

ويمكن تقسيم حاجات المراهقين إلى ثلاث أنواع :-

أ - حاجات نفسية ب - حاجات إجتماعية ج - حاجات ثقافية

فالمراهق قد تتصاحب عنده هذه الحاجات أو أكثرها في وقت واحد ، فحاجته إلى رفقة وإلى الزواج ، الأمن ، وإلى الشعور برجولته تظهر في مزيج مختلط متماسك بحيث لا ينقطع أحدها ويبدأ الآخر إنها حاجات نفسية أو إجتماعية ملتصقة بذات الإنسان ممتزجة بها كإمتزاج الروح والجسد (النغمشي ، 1990) .

ولذلك فإن الحاجات يرتبط بعضها ببعض وتتعاون في مجموعها في بناء شخصية المراهق على تحقيق حاجات أخرى وإلا فشلت التربية من حيث تزويد البناء . وهذا يشير إلى أن بعض الحاجات تُعد شرطاً في البعض الآخر وإلا كانت ناقصة . ومن هنا ينبغي أن ينتبه المربون من الأباء والأمهات والمدرسين إلى ضرورة التكامل في التربية وأهمية الشمولية فيها.

أما الحاجات النفسية فتشمل الحاجة إلى العبادة واللجوء إلى الله وطلب العون منه ، والحاجة إلى الأمن على نفسة ومستقبله والطمأنينة في أثناء التحولات والتغيرات التي تحدث له ، وحاجة المراهق إلى قبوله وإعتباره وفهمة على أساس وضعة الحالي وإلى تقدير رأية (مرجع سابق) .

بعض المشكلات عند الشباب والمراهقين : -

يقول (محمد قاسم عبد الله ، 2004) أن المراهقة قد تمر بسلام دون مشكلات ، وفي أحيان أخرى يظهر المراهق وهو يعاني العديد من المشكلات التي تعترض حياته . وتعود هذه المشكلات إلى طبيعة مرحلة المراهقة والتغيرات والمطالب النمائية الخاصة بها . وتتفاوت المشكلات في حدتها فبعضها سهل الحل وبعضها يرتبط بموقف محدد وبعضها الآخر يتعلق بمستقبل المراهق . ويمكن تصنيف هذه المشكلات عموماً إلى الفئات التالية :-

- مشكلات النمو والصحة مثل التعب ، الكسل ، الصداع ، إضطرابات التغذية والنوم
- مشكلات إنفعالية مثل الشعور بالذنب ، الخجل ، الخوف من الإهانة والنقد والعصبية ، سهولة الإستثارة .
- المشكلات الأسرية كالخلافات المستمرة ، رجعية الوالدين ، العقاب بالضرب ، المعاملة ، عدم الحرية في إبداء الرأي ، العراك بين الإخوة ، عدم ضمان الخصوصية .
- المشكلات المدرسية ، الخوف من الإمتحانات ، الطريقة الخاطئة في الدراسة ، النسيان ، صعوبة إختيار نوع الدراسة ، عدم التجاوب مع المدرسين ، صعوبة الإستذكار عدم تنظيم الوقت ، نقص الإنضباط ، التأخر الدراسي .
- المشكلات المتعلقة بالمهنة والعمل مثل نقص المساعدة في إختيار العمل ، ضعف الخبرة ، عدم الكسب المادي ، الصراع بين متابعة الدراسة والدخول في العمل .
- المشكلات الإجتماعية والأخلاقية مثل الإرتباك في التفاعل الإجتماعي ، الخوف من مقابلة الناس ، قلة الصداقات ، عدم ممارسة أنشطة إجتماعية وهوايات ، عدم اللباقة ، عدم فهم الآخرين ، عدم وجود شخص يقول لة مشكلاته ، الخوف من الموت ، الحيرة تجاة المعتقدات والعادات ، عدم إحترام القيم الإخلاقية ، عدم معرفة الصواب والخطأ ، الصراع بين المحافظة والتحرر ، بالإضافة للمشكلات الجنسية والإنفعالية .

الدراسات تثبت أن المراهقة ليست أزمة :-

تقول (مروة شاكر الشربيني ، 2006) في هذا الشأن إن تصور طور المراهقة على أنه أزمة لاشك فيه قصور في فهمنا لمرحلة مهمة من مراحل النمو، فهذه الفكرة الخاطئة ترجع إلى علماء النفس الألمان حيث كانوا يصفون هذه الفترة من فترات النمو بالعواصف الهوجاء التي لايمكن تلافيها إلا بإقامة الحواجز المضادة . ولاشك أن هذا الرأي خاطئ لأن مرحلة المراهقة هي مرحلة طبيعية يُعاد فيها تنظيم القوى النفسية

والعقلية لكي تجابه مطالب الحياة الراشدة ، فإن وجد المراهق التوجيه السليم خلت حياته من الإضطرابات والفوضى النفسية والإنهاك في المشاغل الجنسية والعدوان المدمر والتمرد الهدام ، أما إذا كانت المعاملة معة تقوم على الكبت والإحباط فإن هذا يدعو إلى العناد والسلبية وعدم الإستقرار أو الإلتجاء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن ذاته .

فإن محور الإهتمام في هذه المرحلة كما يراة العالم " إريكسون " أن المراهق عليه أن يحدد هويته وشخصيته ويجد له دوراً إجتماعياً ووظيفياً في المجتمع الذي ينتمي إليه ، فلقد أصبح عليه تحديات لابد ان يواجهها وهي :-

- أن يحرر نفسه من الإعتماذ المفرط إجتماعياً وعاطفياً وإقتصادياً على والديه .

- أن يختار عملاً .

- أن ينمو لديه شعور ناضج الهوية .

والمراهق لايدخل إلى مرحلة المراهقة خالي الوفاض ، فهو ليس وليد اللحظة ولاكنة مر بمراحل النمو السابقة وإكتسب من الخبرات والعلاقات والإنفعالات مايدركة ينعزل . وإذا لم يتحقق له الإستقلال فإن معركة تشتد وعنادة في هذه المرحلة يكثر مؤكداً إستقلالة خاصة بعد أن أصبح ذا جسد قوي وصوت جهوري ومنطق يجادل به . وإذا لم يتحقق له حل الصراع الأدوبي ومايصاحبه من شعور بالعجز فإنه يكون عدائياً تجاه السلطة المفروضة عليه في البيت أو المدرسة أو غيرها .

كما عادة يكون المراهق متناقض المشاعر، حيث يرفض سيطرة الكبار وهو في نفس الوقت يحتاج إلى إرشاد وتوجيه . وفي العادة يختبر المراهق نمط وأسلوب السلطة ليرى إلى أي حد يمكنه أن يذهب ، فهو يحتاج إلى حدود ليشعر بالأمان . كما أنه يخاف من أن يفقد سيطرته على غرائز فيحاول أن يحصن نفسه بدفاعات ، فيتبنى مواقف جمالية مبالغاً فيها، أويحاول أن يستخدم عقلة فيصبح مفرط في القراءة والتفكير والمناقشة . ويعيش المراهق ذو الشخصية السوية والطبيعية الميل إلى الرجعية أي العودة للطفولة (مرجع سابق) .

آراء علماء النفس بشأن المراهقة :-

يقول (الجسماني ، 1994) في ذلك الشأن أن آراء علماء النفس تختلف أحياناً إختلافاً جوهرياً بشأن طبيعة التكوين الجبلي للمراهقين بوجه عام .

فهناك من المؤكد أثر البيئة لما يصدر عنها من حوافز مثيرة تكون مصدر قلق حيث يتعذر على المراهق إستبانة السبيل نظراً لما تحفل به من معايير رادعة إلى جانب ما عجزت به من عوامل دافعة .

ويعزووا الذين يرون هذا الرأي أن يحفز المراهق إلي ضروب التعرف إلى الإستشارة الصادرة عن البيئة . كما يعارض هذا الرأي إتجاه آخر يؤيد مذهب الوراثة فإن كلاً من " هولنجورت ، ثروندايك " يذهبان إلى أنه الغرائز مصدر الطاقة الحيوية تبقى خاملة فترة معينة ومن ثم تتفتح بعد تجاوزها فترة محددة كما عبر عن ذلك ثروندايك في كتابة طبيعة الإنسان الأصلية . ويحظى رأي ثروندايك بتأييد متزايد من قبل علماء النفس الذين

يدعمون نظرية الوراثة كما صاغها دارون وليس كما فسرت تفسيراً لا يخلو من تحريف . وعلى ما بين الآراء من تفاوت وإختلاف فالإجماع منعقد على أن ما يطرأ على الفرد من تغير خلال فترة المراهقة إنما يرد إلى تحقيق مرحلة نمو جديدة تتصف بالنشاط والنصح الجسمي . على أن الإهتمام بدراسة المراهقة قد تؤدي إلى شطر الآراء بين المختصين بالدراسات النفسية المعنين بالمراهقة ، فهناك من أكد أن المراهقة هي إمتداد لمرحلة الطفولة ، ويمثل فيها التدرج الطبيعي وهنالك من يذهب إلى أن المراهقة فترة قائمة بذاتها وأن بلوغها يحصل على صورة طفرة مفاجئة في حياة الفرد وكلاً الرأي لا يخلو من بعض المآخذ، يمكن القول بأنه لا ينبغي المبالغة في حماية المراهق والمبالغة في ذلك أو النظر إليه وكأنه لا يزال طفلاً تحت رعايته ، كما أنه لا يجوز التزمّت معه ، ففي الحالتين خطأ فاضح كما دلت على ذلك الدراسات فرويد وأدلر ويونج .

وأن فترة المراهقة تستوجب التقبل من جانب الراشدين لفكرة فُرص الإستقلال الذاتي المصحوب بالنصح والتوجيه والإرشاد مع فسح المجال للمراهق للشعور بالمسئولية لممارسة تلك الفرص التي هي من حقوقه الطبيعية ، وفي هذا يمكن النمو النفسي للمراهق – النمو الذي يعد من ألزم الضرورات لتطور شخصيته المنتظرة .

وإذا وصفت مرحلة الطفولة بمرحلة الذات والتفكير المحدود فإن فترة المراهقة قد نعتت بدور "الولادة الثانية" .

المبحث الرابع الدراسات السابقة

- تمهيد
- الدراسات السابقة المتعلقة بالإرشاد النفسي
- الدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم الذات
- التعقيب على الدراسات السابقة
- موقع الدراسة الحالية

المبحث الرابع الدراسات السابقة

تمهيد: -

إجتهدت الباحثة في البحث عن دراسات سابقة ذات صلة وثيقة بموضوع البحث وهو دور الإرشاد النفسي في نمو مفهوم الذات لدى المراهقين ، وذلك في كتيبات الجامعات السودانية وبعض المواقع في شبكة الإنترنت ، ولم تحصل الباحثة في حدود بحثها على دراسات ذات صلة مباشرة ، مما جعلها تعتمد على دراسات سابقة غير مباشرة ، ولاكنها تناولت موضوع الإرشاد النفسي في حل وعلاج بعض المشكلات لدى فئة المراهقين من جهة ، ودراسات تناولت مفهوم الذات من جهة أخرى وكذلك لفئة المراهقين ، ولقد إستعرضت الباحثة الدراسات السابقة في هذا المبحث .

الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي : - أولاً الدراسات المحلية :-

1 - دراسة نجود النور عثمان (2004)

بعنوان فعالية الإرشاد النفسي الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين ، جامعة السودان ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة .

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فعالية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى المراهقين ، وتمثلت عينة الدراسة من (120) طالب يمثلون طلاب الصف الثالث بمدرسة أمدردمان النموذجية الأهلية الثانوية . حيث إختارت الباحثة منهم (30) طالب كمجموعة تجريبية حيث بلغت درجاتهم أكثر من (154) من مقياس قلق الدراسة ومثلوا الإرباعي الثالث أعلى من 25% حسب التحليل الإحصائي لدرجات المقياس ، وتوصلت الباحثة للنتائج التالية :-

- فعالية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية ذكور .

- وجود فروق في كل من عامل كراهية الدراسة ، عامل إهمال الدراسة ، عامل صعوبة الدراسة ، عامل رفض الدراسة ، عامل توتر الأداء ، عامل ملل الدراسة ، عامل قصور المهارات الدراسية لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مما يعني تعديلها للأحسن بفضل البرنامج الإرشادي .
- 2 - دراسة هويدا عباس أبو زيد (2007 م)**
- بعنوان برنامج الإرشاد النفسي الجماعي وأثره في خفض سوء التوافق النفسي والإجتماعي لدى المراهقين ، جامعة السودان ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة.
- تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فعالية أسلوب الإرشاد النفسي الجماعي في خفض سوء التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتمثلت عينة الدراسة من (20) طالباً يمثلون طلاب الصف الثاني وتوصلت الباحثة للنتائج التالية :-
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى من التوافق النفسي والإجتماعي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى التوافق الإنفعالي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى التوافق الإجتماعي .

ثانياً الدراسات العربية :-

1 - دراسة حداد (1998 م)

بعنوان فاعية برنامج إرشادي جماعي في التدرب على حل المشكلات والإسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي .

إستهدفت الدراسة إستكشاف مدى فعالية برنامج إرشادي جماعي في حل المشكلات وبرنامج إرشادي جماعي في الإسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي ، وتألقت عينة الدراسة من (30) من الذين يعانون من التوتر النفسي ، وقُسموا إلى ثلاث مجموعات تجريبية ، مجموعة أولى تلقى أفرادها التدريب على حل المشكلات ومجموعة تجريبية ثانية تلقوا تدريب على الإسترخاء العضلي والمجموعة الثالثة الضابطة . توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية مما يدل على إنخفاض مستوى التوتر النفسي .

2 - دراسة فكري (2002 م)

بعنوان فعالية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة .

هدفت الدراسة للتحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة ، وشملت العينة (34) طالباً تراوحت أعمارهم بين (17 - 20) سنة موزعة على مجموعتين الأولى تجريبية تكونت من (17) طالب طُبق عليهم البرنامج الإرشادي ومقياس الأفكار اللعقلانية ومقياس مفهوم الذات وأخرى ضابطة تكونت من (17) طُبق عليها مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس مفهوم الذات . وقد أوضحت النتائج فعالية البرنامج العقلائي الإنفعالي السلوكي في تحسين مفهوم الذات وفي تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار أكثر عقلانية ومنطقية .

ثالثاً الدراسات الأجنبية :-

2 - دراسة جانين وبريندا (1995) Jeanine , Brenda

بعنوان أثر إستخدام الإرشاد الجماعي في تحسين أسوب الإتصال والتحدث مع الجمهور لطلاب المرحلة الثانوية . هدفت الدراسة إلى تحسين أسوب الإتصال والتحدث مع الجمهور عن طريق إستراتيجيات إحترام اذات من خلال برنامج إرشادي جماعي .

تكونت العينة (61) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية قُسموا إلى مجموعتين بواقع 5 أسابيع للجلسات ، المجموعة الأولى أديرت بمرشدة نسائية ركزت على موضوع إحترام اذات وعلاقتة بالتواصل الإجتماعي

وذلك على الفرض الذي يقول أنه كما زادت الثقة في النفس قل القلق والتوتر . وكانت نتيجة المجموعة الأولى أنهم أصبحوا يفكرون بطريقة أخرى عن أنفسهم مما زادت الثقة لديهم ، أما المجموعة الثانية استخدم معها برنامج سلوكي معرفي وذلك عن طريق المرشد النفسي باستخدام الطرق العلاجية وذلك بالفرض الذي يرى أن الطلاب الذين يغيرون سلوكهم في معرفة ذاتهم يقل لديهم القلق في مواقف التحدث مع الجمهور .

3 - دراسة باركلي (2002) Barkley

بعنوان أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي على إنسحاب طلاب السنة الأولى .

هدفت الدراسة لفحص أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي على إنسحاب طلاب السنة الأولى ، حيث تكونت العينة من (320) طالباً وطالبة . وقد استخدمت الباحثة محاضرات عن الإرشاد السلوكي المعرفي ومهارات دراسية بوصفها عوامل مؤثرة على الأداء الأكاديمي .

وقد توصلت الدراسة إلى أن الإرشاد حقق تأثيراً في خفض نسبة إنسحاب الطلاب وتحسناً في التواصل الجامعي .

الدراسات التي تناولت موضوع الذات :-

أولاً الدراسات المحلية :-

1 - دراسة أحمد عطية (2007)

بعنوان دافعية التحصيل وعلاقتها بمركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي ، جامعة السودان ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دافعية التحصيل وعلاقتها بمركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة الصف 11 في المدارس الحكومية في محافظة الخليل ، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف 11 العلمي والأدبي والتجاري في المدارس الحكومية في محافظة الخليل وبالبالغ عددهم (9276) طالب وطالبة ، تم إختيار العينة حسب الطريقة العشوائية الطبقية من جميع التخصصات بلغ عددهم (466) طالب وطالبة بنسبة (0,05) من مجتمع الدراسة .

أظهرت الدراسة النتائج الآتية :- وجود علاقة سلبية ضعيفة بين كل من دافعية التحصيل ومركز الضبط غير دالة إحصائية .

- وجود علاقة موجبة ضعيفة بين كل من دافعية التحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي غير دالة إحصائية .
- وجود علاقة سلبية ضعيفة بين كل من دافعية التحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي غير دالة إحصائية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة 0,05 , 0 في متوسطات إجابات الطلبة في كل من دافعية التحصيل ومركز الضبط تُعزى لمتغير الجنس ، وعدم وجود دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي تُعزى لمتغير الجنس .
- عدم وجود فروق لاذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 , 0 في متوسطات إجابات الطلبة في كل من دافعية التحصيل ومركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي تُعزى للمتغيرات التالية :-
- المديرية ، الفرع الأكاديمي ، منطقة السكن ، مستوى تعليم الوالدين ، الدخل الشهري للأسرة .

ثانياً الدراسات العربية :-

1 / دراسة عبد العال عجوة (1993 م)

- بعنوان فعالية الذات وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية الإنجاز ، جامعة المنوفية ، كلية التربية ، رسالة منشورة .
- حيث طبق الباحث مقياس فعالية الذات وإختبار الدافع للإنجاز لفاروق عبد الفتاح على عينة قوامها (97) طالباً بالفرقة الرابعة شعبة الرياضيات ، وتوصلت الدراسة إلي الآتي :-
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين فعالية الذات ومستوى الطموح ودافعية الإنجاز.

2 / دراسة كلاً من علي إبراهيم ، مايسة أحمد النيال (1994 م)

- بعنوان صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية . حيث طبقا مقياس صورة الجسم للإناث وإختبار تنس لمفهوم الذات ومقياس الإكتئاب ومقياس فقدان الشهية العصبي على عينة من (119) طالباً قطرياً وتوصلت الدراسة إلى الآتي :-
- وجود إرتباطات موجبة بين صورة الجسم وكل من الذات الجسمية وفقدان الشهية العصبي - وأن صورة الجسم يمكن أن تعكس مفهوم الذات الشخصية في عدد من الجوانب السوية والمرضية فتشوش صورة الجسم ، وإضطرابها يؤدي إلى الشعور بالإكتئاب.

3 / دراسة علاء الدين الكفافي و مايسة أحمد النيال (1996 م)

- بعنوان صورة الجسم لدى عينات من المراهقات . وهي دراسة إرتقائية إرتباطية عبر الثقافات وذلك عن عينتين يمثلان المجتمعان المصري والقطري من المراهقين من سن (14 - 22) سنة . وبلغت المجموعة

المصرية (315) والعينة القطرية (306) وشملت أدوات الدراسة مقياس صورة الجسم ومقياس أرنيك للشخصية ومقياس تقدير الذات ، وأسفرت النتائج عن الآتي :-
- أن هنالك فروق بين العينة القطرية والمصرية في كل من صورة الجسم .
- أن هنالك إرتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى العينة القطرية وإرتباط سالب بين صورة الجسم والقلق والشعور بالذنب .
- أما العينة المصرية فهنالك إرتباط موجب بين صورة الجسم وكل من تقدير الذات وإرتباط موجب بين تقدير الذات والإستقلالية .
- وجود إرتباط سالب بين تقدير الذات والشعور بالذنب وإرتباط سالب بين صورة الجسم وكل من القلق وتوهم المرض والشعور بالذنب .

4/ دراسة رسمة حنون (2001 م)

بعنوان مفهوم الذات لدى طلبة النجاح الوطنية بفلسطين ، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (774) طالب وطالبة وطبقت عليهم مقياس أبو ناهية (1999) لمفهوم الذات وتوصلت الدراسة إلى الآتي :-
- أن مفهوم الذات كان منخفض على جميع المجالات والدرجة الكلية .
- وجود فروق فردية في مفهوم الذات تبعاً لمتغير الجنس والسكن والمعدل الدراسي .

5 / دراسة أحمد محمد عبد الخالق و صلاح مراد (2001 م)

بعنوان التقدير الذاتي للصحة النفسية ، لعينة من (199) طالب وطالبة بجامعة الكويت، وكشفت الدراسة الآتي :-
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التقدير الذاتي للصحة النفسية وكل من الصحة الجسمية والشعور بالسعادة ودافعية الإنجاز والتفاؤل .
- أن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة ، وأن الشعور بالسعادة أو التقدير الذاتي لها مظهراً من مظاهر الصحة النفسية الجيدة .

6 / دراسة فائقة محمد بدر (2003 م)

بعنوان أسلوب المعاملة الوالدية ومفهوم الذات وعلاقة كل منهما بالسلوك العدواني، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإبتدائية ، وذلك على عينة من الأطفال البنات صغار السن وعينة من الأطفال البنات كبار السن بجدة بالسعودية . وبلغ حجم العينة (0174) طفلة وطبقت عليهن إستمارة القبول والرفض الوالدي ومقياس مفهوم الذات ومقياس كونز لتقدير سلوك الطفل . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :-
- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين إدراك الأطفال " البنات " للرفض الوالدي والسلوك العدواني لديهن .
- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الأطفال البنات في المرحلة الإبتدائية .

ثالثاً الدراسات الأجنبيّة :-

1 - دراسة أكوف (1990) Akof

بعنوان العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى المراهقين ، حيث تهدف الدراسة لمعرفة العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى (77) مراهقة و (92) مراهق ، وطبق الباحث مقياس مفهوم الذات ومقياس صورة الجسم ، وأسفرت النتائج للآتي :-
- عدم وجود إرتباط لصورة الجسم ومفهوم الذات لدى المراهقين والمراهقات .

2 - دراسة دي جونج (2002)

بعنوان دور صورة الذات السلبية في القلق الإجتماعي .
طبقها على عينة قوامها (19) إمراة من ذوات اللق الإجتماعي المرتفع و (19) إمراة من ذوات الرهاب الإجتماعي المنخفض ، كما طبق الباحث مقياس الإرتباط الضمني لتقويم تقدير الذات الشخصي وتقدير الذات كما يقومها الآخرون .
أسفرت النتائج الآتي :-

- بأن مجموعة القلق الإجتماعي المرتفع كان لديها تقدير ذات شخصي منخفض وبشكل جوهري عن مجموعة القلق الإجتماعي المنخفض .
- عدم وجود فروق جوهريّة بين مجموعتي القلق الإجتماعي المرتفع والمنخفض في تقدير الذات كما تدرك في علاقتهما بالآخرين .

التعقيب على الدراسات السابقة :-

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح الآتي :-

أولاً:-

الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي :-

- إن الدراسات قد أجريت على عينات تمثل طلاب المرحلة الثانوية أو مايعادلها حسب النظم التعليمية للدول المختلفة والتي جميعها في مرحلة المراهقة ، وذلك مايتفق مع عينة الدراسة الحالية .

- أغلب الدراسات إستخدمت المنهج التجريبي وذلك مايتفق مع الدراسة الحالية ، كما إنها بشكل عام أوضحت أهمية وفعالية الإرشاد النفسي في علاج بعض المشكلات لدى المراهقين وهنا يكمن وجه الشبهة الأخر .

ثانياً :-

الدراسات التي تناولت موضوع مفهوم الذات :-

- كذلك من الملاحظ أن أغلب الدراسات قد أجريت علي عينات تمثل طلاب المرحلة الثانوية أو الجامعية أو مايعادلها حسب النظم التعليمية للدول المختلفة والذين جميعهم قد يكونوا في مرحلة المراهقة ماعدا دراسة فائقة محمد بدر حيث تناولت عينة من الأطفال .

- كل الدراسات تحدثت عن علاقة مفهوم الذات بمتغيرات أخرى كصورة الجسم، مستوى الطموح ودافعية الإنجاز ، الصحة النفسية وأسلوب المعاملة الوالدية... الخ .

ففي تقديري كل هذه المتغيرات قد يدخل فيها الإرشاد النفسي وبالتالي مما قد يجعل هذه العلاقة بينهما إيجابية وذلك ماتريد الباحثة معرفته في دراستها .

موقف الدراسة الحالية :-

1- تتمثل عينة البحث الحالي في مجموعة من المراهقين وهذا مايتفق مع الدراسات السابقة .

2 - تناولت الدراسة الحالية فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ، فمن حيث الإرشاد النفسي فإن التشابه يكمن في أن الإرشاد يساعد في حل مشكلات المراهقين .
أما الدراسات التي تناولت مفهوم الذات فوجهة الشبهة يكمن في ربط مفهوم الذات بمتغيرات قد يهدف الإرشاد النفسي إليها .

الفصل الثالث المنهج وإجراءات الدراسة

الفصل الثالث المنهج وإجراءات الدراسة

تمهيد :-

بعد أن إستعرضت الباحثة الجانب النظري والوصفي لهذه الدراسة والذي تم تقسيمه إلى أربعة مباحث شملت الإرشاد النفسي ، مفهوم الذات ، المراهقة والدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد النفسي من جهة ومفهوم الذات من جهة أخرى ، كان لا بد من إستكمال هذه الدراسة بالنزول على أرض الواقع والإطلاع عن قُرب لمعرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات .
حيث تناولت الباحثة في هذا الفصل الإجراءات التطبيقية لمتغيرات الدراسة ، من حيث المنهج المتبع ، العينة المستخدمة ، أدوات الدراسة ، كيفية تطبيق الدراسة ، وزمنها وحدودها .

أولاً: منهج البحث :-

لقد إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لأنه أقرب المناهج لهذا البحث والذي يقوم بمعرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات وذلك بإستخدام المجموعة التجريبية الواحدة وبعد هذا أبسط أشكال التجريب حيث يتم قياس المتغيرات التابعة قبل التجربة ثم إدخال المتغير المستقل التجريبي وإتمام عملية القياس مرة أخرى للمتغيرات التابعة مجال الدراسة وتحديد الفرق بين القياسين للتعرف على التغير أو التأثير نتيجة إدخال المتغير المستقل (أحمد عبدالله الحلح وآخر ، 2002) .

ثانياً : مجتمع البحث :-

يُعرف مجتمع البحث بأنه هو جميع المفردات التي تتوافر فيها الخصائص المطلوب دراستها ، ولا بد أن يحدد بدقة (محمد الحلح ومصطفى محمد ، 1998) وعلية يمثل مجتمع البحث طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات بمحلية أمدرمان في ولاية الخرطوم .

تأسست هذه المدرسة في عام (1997) وبها "200" طالبة أما طالبات الصف الثالث يبلغ عددهم " 160 " طالبة 60 في المساق العلمي و 100 في المساق الأدبي.

كما إنها مدرسة خاصة في محلية أمدرمان بولاية الخرطوم ، ولا يوجد بالمدرسة مرشد نفسي أو أخصائي إجتماعي .

وقع إختيار الباحثة على مدرسة الراشدين بسبب قربها من موقع إقامة الباحثة مما يسهل عليها الجهد والزمن .

من حيث العمر جميع أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين " 16 - 20 " سنة من حيث النوع جميع أفراد العينة من الإناث .

ثالثاً : عينة البحث :-

تُعرف العينة بأنها مجموعة من المفردات تتمثل فيها جميع الصفات الرئيسية للمجتمع الأصلي (خليفة عبد السميع ، 1990) .

من حيث النوع جميع أفراد العينة مكونة من الإناث ، حيث كان من الصعب على الباحثة التطبيق على عينة مكونة من ذكور وإناث في أن واحد لأن ضرورة التطبيق تستدعي أن يتواجد الطلاب والطالبات في مكان واحد وذلك كان فية صعوبة لدى الباحثة .

من حيث حجم العينة يشير (خليفة عبد السميع ، 1990) إلى أنه يجب أن يكون حجم العينة مناسباً بما يتناسب مع طبيعة ومشكلة البحث وهدفة وحجم المجتمع الأصلي وطبيعته .

فطبيعة هذا البحث تستدعي عينة لديها مفهوم ذات سلبي لإخضاعهم لإرشاد نفسي ، فوقع الإختيار على عينة عددها " 50 " طالبة من طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، شملت المساقين العلمي والأدبي وذلك لسببين :-

1 - لأنهم في مرحلة عمرية حساسة ومقبلين على مواجهة مجتمع جديد بالنسبة لهم مختلف تماماً عن مجتمعهم السابق لذلك لابد من إرشادهم لمعرفة ذواتهم بصورة إيجابية مما يجعل البرنامج الإرشادي إضافة لهم .

2 - كما لابد لأفراد العينة أن يكونوا في مستوى دراسي واحد حتى تستطيع الباحثة التحكم في التجربة .

جدول رقم (1) يوضح أعمار عينة البحث

العمر	التكرار	النسبة %
16	7	14 %
17	21	42 %
18	11	22 %
19	7	14 %

20	4	8 %
المجموع	50	100 %

جدول رقم (2) يوضح المساق الأكاديمي لعينة

المساق	التكرار	النسبة %
علمي	20	40 %
أدبي	30	60 %
المجموع	50	100 %

جدول رقم (3) يوضح أفراد العينة من حيث النوع

النوع	التكرار	النسبة %
أنثى	50	50 %

رابعاً أدوات البحث :-

إستخدمت الباحثة بعض الأدوات لتنفيذ البحث وهي :-

1 - مقياس مفهوم الذات :-

ترجمة فاروق عبد الفتاح علي موسى ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق
وفاتن فاروق عبد الفتاح ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
فهو أداة سريعة لتقدير مفهوم الشخص لذاته " فكرتي عن نفسي "
والمقياس مصمم على الاطفال خلال مدى عمري طويل .

أدوات المقياس :-

*** الدليل :-**

يتضمن كل مايتعلق بالمقياس من إجراءات البناء وأسس صياغة الفقرات والجوانب الفنية والإحصائية والمراجع .

*** كراسة الفقرات :-**

تتكون من 3 صفحات تتضمن الصفحة الأولى بيانات عن المفحوص وتعليمات التطبيق ومثالاً على كيفية الإجابة وبيانات تسجيل الدرجات .
وتتضمن الصفحتان الثانية والثالثة فقرات المقياس وعددها 80 فقرة يلي كلاً منها كلمتا " نعم ولا " إذا كان المفحوص يوافق تماماً على مضمون الفقرة أو يوافق عليها بدرجة أكثر من النصف يرسم دائرة حول كلمة نعم

وإذا كان لايوافق تماماً على مضمون الفقرة أو لايوافق عليها بدرجة أكثر من النصف يرسم دائرة حول كلمة لا . تحتوي الصفحة الثانية الفقرات من " 1 - 40 " وتحتوي الصفحة الثالثة الفقرات من " 41 - 80 " .

* مفتاح تقدير الدرجات :-

يتكون من ورقتين تحتوي الورقة الأولى أرقام الفقرات من " 1 - 40 " وتحتوي الورقة الثانية أرقام الفقرات من " 41 - 80 " ويوجد على يسار كل رقم الكلمة التي إذا عينها المفحوص يرسم دائرة حولها يعطي درجة واحدة . ويوجد على يسار الكلمات جزء مظلل يقابل تماماً الجزء الذي يعين فيه المفحوص إجاباته بحيث إذا وضعت ورقة المفتاح على صفحة العبارات ينطبق الجزء المظلل من المفتاح على مواضع الإجابات .

لايستخدم المفتاح ، ينزع من الورقة الأولى مكان الرقمين " 1 - 4 " وينزع أيضاً الجزءان المظللان على يسار الكلمات ، ويوضع المفتاح على ورقة الإجابة بحيث يظهر الرقمان " 1 و 40 " المدونان على الصفحة الثانية من المقياس من خلال الشقين المناظرين في المفتاح وبهذا يكون المفتاح موضوعاً على ورقة الإجابة بصورة صحيحة تماماً ، وتظهر كل إجابات المفحوص في الصفحة الثانية من المقياس من خلال الجزئين المنزوعين من المفتاح ، ويجري تقدير درجات المفحوص في هذه الصفحة بوضع علامة √ باللون الأحمر أو بأي لون يخالف لون الإجابات على إجابة المفحوص إذا كانت تماثل الإجابة المدونة على المفتاح بعد الإنتهاء من تقدير درجات الفقرات المدونة بالصفحة الثانية من المقياس يرفع المفتاح ويحصى عدد العلامات ويدون في مكانة على الغلاف .

تجرى نفس الإجراءات السابقة على الصفحة الثالثة من المقياس بإستخدام الورقة الثانية من المفتاح فيما عدنا نزع مكاني الرقمين " 41 و 80 " وذلك لتقدير درجة المفحوص في الفقرات التي توجد في الصفحة الثالثة من المقياس ، ويحصى عدد من العلامات ويدون في مكانة على الغلاف مجموع درجات المفحوص في صفحتي المقياس هو درجة في المقياس ككل أي درجة في مفهوم الذات ، مع ملاحظة أن المفتاح يتضمن الإجابات التي تدل على مفهوم الذات الموجب . أي أنه كلما إرتفعت الدرجة كان صاحبها لديه مفهوم ذات موجب مرتفع .

كما توجد على ورقتي المفتاح بين أرقام الفقرات والإجابات أرقام من " 1 - 6 " وهي أرقام عوامل المقياس . الرقم الذي يوجد في الفقرة يدل على أن هذه الفقرة تستخدم في قياس هذا العامل . وفيما يلي أرقام العوامل وعدد الفقرات التي تقيسها :-

جدول رقم (4) يوضح أرقام العوامل وعدد الفقرات التي تقيسها :-

السلوك	18 فقرة
المنزلة العقلية والمدرسية	18 فقرة
المظهر الجسمي	12 فقرة
القلق	12 فقرة
الشعبية	12 فقرة
السعادة والرضا	9 فقرات

مع الملاحظة أن بعض الفقرات تتضمن أكثر من رقم وهذا يدل على أن الفقرة تستخدم في قياس أكثر من عامل ، مثلاً الفقرة 8 تستخدم في قياس العامل الثالث والرابع والسادس .

* زمن التطبيق :-

لا يوجد زمن محدد للتطبيق ، لكن المفحوصين ينتهون من الإجابة على كل فقرات المقياس في زمن يمتد من "15 إلى 25" دقيقة .

* ثبات مقياس مفهوم الذات للاطفال الأصلي :-

بلغت عينة إجراءات حساب ثبات المقياس الأصلي 583 تلميذ و 600 تلميذة ليصل مجموع عدد أفراد العينة 1183 تلميذ وتلميذة من الصف الرابع حتى الثالث ثانوي في مدارس تقع في مدن وقرى محافظة الشرقية بمصر . إمتدت العينة من 10 سنوات حتى 17 سنة . كما قام بالتطبيق طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق بعد تدريبهم جيداً على كيفية التطبيق وإلقاء التعليمات . وقام الباحثان بتقدير الدرجات ورصدها في قوائم مضافة إلى النوع " بنون ، بنات " والصف الدراسي الرابع حتى الثالث ثانوي .

إستخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات المقياس في كل عينة فرعية وفي عينة البنين وعينة البنات وفي العينة الكلية .

* صدق مقياس مفهوم الذات للاطفال الأصلي :-

أ / صدق الارتباط بالواقع :-

تم تصنيف درجات عينة البنات وعينة البنين والعينة الكلية في فئات مدى كل منها خمس درجات أسفرت هذه الخطوة من 12 فئة يقابل كلاً منها تكرارها . ولقد إتضح أن توزيع الدرجات في العينات الثلاث قريب من التوزيع الإعتدالي حيث بلغت معاملات الإلتواء لتوزيع البنات والبنين والنوعين معاً المقادير 0' 28 / 0' 06 / 0' 14 - على التوالي . وهذه التوزيعات تتفق مع التوزيع الطبيعي والمنطقي لأي سمة إنسانية في مجتمع ما .

ثم عُرض فقرات المقياس باللغة العربية على أربعة من المحكمين المختصين في مجال القياس النفسي وعلم النفس التربوي وطلب منهم تقدير مدى إنطباق كل فقرة مع مفهوم " فكرتي عن نفسي " . إتفق المحكمون بنسبة 93 بالمئة على أن الفقرات تقيس مفهوم الذات .

ب/ صدق الارتباط بمحك :-

تم تطبيق مقياس مفهوم الذات للاطفال وإختيار تقدير الذات للاطفال على عينة قوامها 34 تلميذ وتلميذة بالصفوف من الرابع ابتدائي حتى الثالث الثانوي وحسب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في المقياسين فوجد 0' 74

مما سبق يمكن إستنتاج أن مفهوم الذات للأطفال يتمتع بقدر من الصدق يمكن الثقة فيه للتطبيق على عينات من الأطفال المصريين .

إجراءات التعديل التي أجرتها الباحثة :-

بما أن المقياس الأصل وضُوع وفق خصائص تتماشى مع المجتمع المصري ليقبس تحسين مفهوم الذات ، لذلك كان لابد من إجراء بعض التعديلات حتى يمكن الإستفادة مئة لكي يتلائم المقياس مع عينة البحث الحالي والبيئة السودانية وبعطي الإمكانية للتحقق من فروض البحث.

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المختصين وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المقياس لأفراد العينة وأهداف البحث والتحقق من فروض البحث وإقتراح المناسب لهم . وكان الإتجاه العام للمحكمين صلاحية المقياس كما أنهم أشاروا إلى بعض الملاحظات والتعديلات والتي قامت الباحثة بوضعها في الإعتبار في الصورة النهائية للمقياس .

شملت إجراءات التعديل الاتي :-

فلقد تم إستبدال صيغة الخيارات من " نعم ولا " إلى تنطبق تماماً - تنطبق إلى حدما - لاتنطبق - لاتنطبق تماماً . على أن يكون التصحيح 1, 2, 3, 4 .

كما تم حذف بعض العبارات وبعضها تم إعادة صياغتها والبعض الآخر تم إستبدال كلماتها بكلمات أخرى وفيما يلي عرض لهذه العبارات :-

جدول رقم (5) يوضح إجراءات التعديل

العبارة قبل	نوع التعديل	العبارة بعد
أشعر بالكآبة في أحيان كثيرة	إستبدال كلمة	أشعر بالحزن في أحيان كثيرة
مظهري يقلقني	إستبدال كلمة	شكلي يقلقني
أنا متباعد عن زملائي	إستبدال كلمة	أنا بعيد من زملائي
أنا قوي البنية	إعادة صياغة	جسمي قوي
لدي أفكار طيبة	إستبدال كلمة	عندي أفكار طيبة
أنا عضو مهم في أسرتي	إستبدال كلمة	أنا زول مهم في أسرتي
أستطيع عمل أشياء جيدة بيدي	إستبدال كلمة	أستطيع عمل أشياء جيدة براي
إنجازي المدرسي جيد	إعادة صياغة	مستواي في الدراسة جيد
أفعل أشياء رديئة كثيرة	إعادة صياغة	أعمل حاجات سيئة كثيرة
أنا عضو مهم في فصلي	إستبدال كلمة	أنا زول مهم في فصلي
أكون القائد في الفرق الرياضية وفي المباريات	حذف	
أنا خيالي بالنسبة لإنجازاتي المدرسية	إعادة صياغة	يحلم بأشياء فوق قدراتي في المدرسة
يتوقع والداي أن أنجز	حذف	

		أشياء كثيرة
عند تكوين فريق رياضي في المدرسة يضعني المدرب في الإحتياطي	إستبدال كلمة	عند تكوين فريق رياضي في المدرسة يجعلني المدرب في الإحتياطي
لدي الكثير من النشاط	إستبدال كلمة	لدي الكثير من الحيوية
أنسى ما أتعلمه بسهولة	إضافة كلمة	أنسى ما أتعلمه
عندي هواية القراءة	إستبدال كلمة	لدي هواية القراءة
	حذف	أفضل أن أعمل منفرداً على العمل مع الجميع
	حذف	عندما أحمل أشياء فإنها دائماً تقع أو تنكسر
أنا زول كويس	إعادة صياغة	أنا شخص جيد
	حذف	شكل جسمي متناسق
	حذف	أختلف عن كل الناس الآخرين
	حذف	يمكن أن أبكي بسهولة
	حذف	أفكر في أشياء سيئة
	حذف	يثق الآخرون بي
	حذف	أستطيع أن أعزف الموسيقى
	حذف	أصبح عصياً عندما يوقفني المعلم ليسألني

الدراسة الإستطلاعية :-

للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق ، قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية تكونت عينتها عشوائياً من (20) مفحوص . تراوحت أعمارهم بين (16 - 20) عاماً شملت المساقين العلمي والأدبي من طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات .

جدول رقم (6) يوضح أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث العمر

النسبة %	التكرار	العمر
15 %	3	16

17	10	50 %
18	5	25 %
19	1	5 %
20	1	5 %
المجموع	20	100 %

جدول رقم (7) يوضح أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث المساق الأكاديمي

النسبة %	التكرار	المساق الأكاديمي
50 %	10	علمي
50 %	10	أدبي
100 %	20	المجموع

إجراءات الدراسة الإستطلاعية :-

قامت الباحثة بتوزيع مقياس مفهوم الذات بنفسها على أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية ثم قامت بالشرح الوافي لهدف البحث ، وعند الإنتهاء قامت الباحثة بجمع المقياس من أفراد العينة الإستطلاعية ليأتي بعد ذلك عملية تصحيح ورصد الدرجات الخام وتفريغها ثم إدخالها لعملية التحليل الإحصائي بأساليب مختلفة .

وبذلك تأكدت الباحثة تماماً من سلامة المقياس وذلك بعد إيجاد الصدق والثبات له . وبذلك أصبح المقياس في شكله النهائي الذي طبق به .

* ثبات مقياس مفهوم الذات :-

الثبات هو أن يكون الإختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والإتساق والإطراد ، فيما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص (فؤاد أبو حطب ، 1986) . إستخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات مقياس مفهوم الذات حيث تم حساب الثبات من بيانات مجموعة من طالبات الصف الثالث ثانوي (ن : 20) وبإستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS حصلت الباحثة على معامل ثبات قدرة 0' 9374 فهو معامل عالي مما يؤكد ثبات المقياس .

* صدق مقياس مفهوم الذات :-

يتعلق موضوع صدق الإختبارات بما يقيسه الإختبار وإلى أي حد ينجح في قياسه ويتصل بمدى وصولنا إلى تنبؤ دقيق أو إستنتاج صحيح من الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في الإختبار (فؤاد أبو حطب ، 1986) .

وقد إستخدمت الباحثة عدة طرق أو أساليب وذلك بغرض التحقق من صدق مقياس مفهوم الذات

أ/الصدق الظاهري :-

ويستخدم للإشارة إلى مدى ما يبدو أن الإختبار يقيسه أي أن الإختبار يتضمن بنوداً يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وأن مضمون الإختبار متفق مع الغرض منه ومن المرغوب فيه بصفة عامة أن يكون الإختبار ذا صدق مظهري (بشرى أحمد عثمان ، 2004) .

فلقد إستخدمت الباحثة هذا الأسلوب وذلك بعرض المحتوى على لجنة من المحكمين في قسم علم النفس بلغ عددهم " 5 " محكمين وذلك للتأكد من أن فقرات المقياس تقيس الجوانب المستهدفة . وتم تعديل بعض العبارات التي أجمع عليها المحكمين .

ب /الصدق الذاتي :-

هو في الحقيقة يمثل العلاقة بين الصدق والثبات ، ويعتبر الصدق الذاتي أو الحقيقي عما يحتوية الإختبار حقيقة من القدرة التي يقيسها خالية من أي أخطاء أو شوائب ويمكن أن نلخص العلاقة بين الصدق الذاتي والثبات بالمعادلة الآتية :-

معامل الصدق الذاتي = الجزر التبعي لمعامل الثبات (بشرى إسماعيل ، 2004) فلقد بلغ الصدق الذاتي للمقياس 9681 ' وذلك يشير إلى معامل صدق عالي .

ج / صدق الإتساق الداخلي :-

تحسب هذه الطريقة بحساب معامل الارتباط بين درجات الإختبار الذي نحاول التحقق من صدقة ودرجات مقياس المحك (بشرى إسماعيل ، 2004) . فقامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق الإتساق الداخلي للعبارات وتوصلت إلى معامل صدق بلغ 9374 ' 0 وهي نفس النسبة التي تم الحصول عليها عند حساب الثبات وذلك يؤكد التماسك الداخلي للمقياس .

2 - برنامج الإرشاد النفسي :-

أهداف البرنامج الإرشادي :-

- 1 - تعزيز مفهوم الذات من خلال الإرشاد النفسي .
- 2 - كيفية إستكشاف الذات لدى المراهق والبحث والتأمل في داخلها وتحديد جوانب القوة والضعف فيها .
- 3 - زيادة الوعي بالذات وكيفية تحقيقها .
- 4 - مساعدة المراهقات على كيفية إدارة الذات .
- 5 - تعلم المراهقات المعلومات والحقائق عن مفهوم الذات لمساعدتهم في التفكير السوي وتعديل السلوك وبالتالي الإرتقاء بالذات .

الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي :-

- 1 - زيادة تحسين مفهوم الذات الموجب لدى المراهقات من خلال الجلسات الإرشادية.
- 2 - تقليل النظرة السلبية التي يحملها بعض المراهقات عن أنفسهن .
- 3 - تقديم المعلومات الإرشادية اللازمة لتعليم المراهقات الأسلوب الأمثل في التفاعل مع مواقف الحياة الضاغطة .
- 4 - حث المراهقات بالتمسك بالقيم والمبادئ الدينية وتأدية حقوق الله على أكمل وجه .

وسائل تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي :-

- 1 - وسائل علمية تحتوي على معلومات ومعارف أساسية عن مفهوم الذات .
- 2 - الباحثة نفسها لتقديم برامج الجلسات الإرشادية داخل البرنامج الإرشادي .
- 3 - قاعة مناسبة لإقامة الجلسات الإرشادية .
- 4 - أفراد يقومون بتسهيل الظروف لإنجاح البرنامج الإرشادي متمثلة في إدارة مدرسة الراشدين .

الخطوات العريضة لتصميم البرنامج الإرشادي :-

أولاً : مرحلة تحديد الإحتياجات الإرشادية :-

تتطلب عملية التوجيه والإرشاد النفسي إعداد برنامج واضح الأهداف والإجراءات وعن طريق تحديد الإحتياجات الإرشادية للمراهقين نحو نظرتهم لذاتهم يمكن تحديد أهداف البرنامج الإرشادي، والأهداف الإرشادية العامة هي " تحقيق الذات ، إكتشاف الذات ، إدارة الذات ، تحقيق التوافق النفسي وبالتالي تحقيق الصحة النفسية " .

أي هي بنية منقولة بواسطة برنامج يصف التعديل الذي نرغب في إحداثه في سلوك المريض ، أو هو جملة الإجراءات التي تحدد ماكان سيؤهل إليه المريض بمجرد إتباعه بنجاح هذا البرنامج الإرشادي ، ويتعلق الأمر بوصف مجموعة من السلوكيات أو الكفايات المرغوبة في شخصية المريض (حامد زهران ، 1997) ،

هنالك ثلاث مستويات من الاهداف تندرج من العمومية إلى الخصوصية :-

- 1 - الاهداف العامة :-

وهي تصاغ بعمومية شديدة وتتمثل في محاولة تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين .

2 - الاهداف المتوسطة :-

وهي التي تصف أنماط السلوك المتوقع أن يصدر بعد تطبيق برنامج إرشادي معين مثل أن تنظر المراهقة لذاتها بصورة إيجابية .

3 - الاهداف السلوكية :-

ويعني وصف السلوك الناتج من إستفادة المسترشد من البرنامج الإرشادي علي أن يكون الوصف محدد بدقة مثل أن تستطيع المراهقة وضع خطط وأهداف لحياتها والسير قُدماً لتحقيقها .

ثانياً مرحلة تخطيط والإعداد :-

تتم هذه المرحلة في وضع تصور مسبق لما يمكن أن يكون عليه البرنامج الإرشادي قبل عرضة على المراهقين . وقد إعتمدت الباحثة في وضع هذا التصور على سلسلة كيف ؟ ل د. عمرو بدران كمرجع أساسي في بناء محور مادة البرنامج وذلك بعد عرضة على بعض المختصين . أما الإعداد لتنفيذ البرنامج الإرشادي فقد إشتمل على محورين رئيسين هما :-

1 - محور محتوى المادة الإرشادية :-

في محور محتوى المادة الإرشادية نجد أن لكل جلسة إرشادية مادة تحتوي على موضوع معين ، فالإرشاد الجماعي هو من أهم الأساليب في العملية الإرشادية فهو يتيح فرصة التفاعل الإجتماعي والخبرة الإجتماعية والأمن والجاذبية والمسايمة بين أعضائها . (حامد زهران ، 2002) .
- تلتقي المجموعة مرتين في الأسبوع على أن يكون زمن الجلسة الواحدة 45 دقيقة ، حيث تبدأ الجلسة الساعة 2 ظهراً مع التنوية بأن بعض الجلسات كانت تبدأ الساعة 12 ظهراً .

— يتلقى كل فرد في المجموعة المعلومات الإرشادية والمتابعة والإستفسار من الباحثة نفسها .

- من حيث الموضوع فالجلسات الإرشادية تغطي الموضوعات الآتية :-

* جلسة تعارفية تم فيها التعارف بين الباحثة وأفراد العينة "جلسة الإعداد والتهيئة"

* جلسة إرشادية تم فيها تطبيق المقياس القبلي .

* جلسة إرشادية عن إكتشاف الذات .

* جلسة إرشادية عن إدارة الذات .

* جلسة إرشادية عن تحقيق الذات .

* جلسة إرشادية فيها وصايا لإرتقاء الذات .

* جلسة ختامية تم فيها تطبيق المقياس البعدي .

2 - محور الزمان والمكان :-

- بدأ تنفيذ البرنامج الإرشادي في عام 2010 وتحديداً في شهر يناير وفبراير

- بدأ تنفيذ الجلسات في يوم الثلاثاء 26 / 1 / 2010 . حيث كانت الجلسة الإرشادية الأولى وإستمر تنفيذ الجلسات حتى يوم الثلاثاء 9 / 2 / 2010 .

- أما بخصوص المكان الذي إنعقدت فيه الجلسات ، فقد تم ذلك داخل المدرسة نفسها وذلك بعد إتفاق الباحثة مع إدارة المدرسة وذلك لتوفير الجهد لدى الطالبات وللباحثة نفسها .

جدول رقم (8) يوضح البرنامج الإرشادي

الجلسة	التاريخ / اليوم	الموضوع	الهدف الرئيسي	الهدف الفرعي	أولاً	ثانياً	المكان
1	الثلاثاء 1/ 26	تعارف	-	-	التعرف على أفراد العينة	الإتفاق معهم	المدرسة
2	الخميس س 28 1/	مقياس مفهوم الذات	تطبيق الإختبار القبلي	-	توزيع المقياس وشرح الغرض منه	جمع المقياس	المدرسة
3	الأحد 1/ 31	إكتشف ذاتك	كيف تكتشف ذاتك ؟	تحديد أي نظرة تحملها عن نفسك ؟	عرض المحاضرة	تدريب + مناقشة + إستفسار	المدرسة
4	الثلاثاء 2/ 2	إدارة الذات	كيف تدير ذاتك ؟	التعرف على القواعد التي	عرض المحاضرة	مناقشة + إستفسار	المدرسة

			تساعدك على إدارة الذات بفعالية				
المدرسة	تدريب + مناقشة	عرض المحاضرة	ماذا تفعل حتى تحقق ذاتك ؟	شروط تحقيق الذات	تحقيق الذات	الخميس / س 4 / 2	5
المدرسة	مناقشة	عرض المحاضرة	التعرف على الحقائق التي تساعدك لكي تكون صديقاً حميماً لنفسك	التعرف على الوصايا التي تساعد لترتقي بنفسك	وصايا لإرتقاء الذات	الأحد 2/ 7	6
المدرسة	الشكر والختام	توزيع المقياس	-	تطبيق الإختبار المقياس البعدي	مقياس مفهوم الذات	الثلاثاء 2/ 9	7

خطوات تطبيق البرنامج :-

قامت الباحثة بتصميم وتنفيذ تجربة الغرض منها هو معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ، وُحددت العينة في مدرسة الراشدين الخاصة بنات.

حيث إتبعته الباحثة التصميم التجريبي الذي يتم فيه قياس قبلي ثم قياس بعدي على مجموعة واحدة من الأفراد وهو ما يطلق عليه تصميم المجموعة الواحدة ، حيث تم المقارنة بين الدرجات في الإختبار القبلي ودرجات الإختبار البعدي بعد تعرض المجموعة للبرنامج الإرشادي حيث كانت الخطوات كالآتي :-

1 - إجراء الإختبار القبلي على المجموعة :-

تم ذلك في الجلسة الثانية من البرنامج حيث قامت الباحثة بتوزيع مقياس مفهوم الذات المستخدم في هذه الدراسة على أفراد العينة بنفسها ، ثم قامت بالشرح الوافي من غرض وهدف المقياس . وبعد الإنتهاء قامت الباحثة بجمع المقياس من أفراد العينة ليأتي بعد ذلك عملية تصحيح المقياس ورصد الدرجات ثم تفرغها .

2 - البرنامج الإرشادي :-

قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي عن مفهوم الذات وتم عرضة لعدد من المختصين ، وبعد أن تم إجازته تم تقسيم البرنامج إلى عدد من المحاضرات تناولت مواضيع مختلفة منها كيفية إدارة الذات ، تحقيق الذات ، كيفية إكتشاف الذات وأخيراً وصايا لإرتقاء الذات . حيث شملت كل محاضرة على هدف رئيسي وهدف فرعي ، كما تم تقسيم المحاضرة إلى قسمين قسم تم فيه عرض المحاضرة وقسم آخر مخصص

للإستفسار والمناقشة الجماعية للمادة الخاصة بموضوع الجلسة وإعطاء تمرين إذا وجد .

3 - إجراء الإختبار البعدي للمجموعة : -

قامت الباحثة بتطبيق الإختبار للمرة الثانية على أفراد العينة نفسها وذلك لقياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع . كما قامت الباحثة كذلك بتصحيح المقياس القبلي ورصد الدرجات ثم تفرغها .

4 - التحليل الإحصائي : -

قامت الباحثة بإدخال درجات الإختبار القبلي ودرجات الإختبار البعدي للتحليل الإحصائي في برنامج ال SPSS وذلك لحساب الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي إحصائياً .

شكل رقم (1) يوضح إجراءات الدراسة الميدانية

الإختبار القبلي ← البرنامج الإرشادي ← الإختبار البعدي

↓

التحليل الإحصائي

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

تمهيد :-

بما أن هذا البحث يهدف إلى معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ، لذلك فلقد صاغت الباحثة عدة فروض تمت الإشارة إليها في الفصل الاول، وللإجابة على هذه الفروض كان لابد للباحثة بأن تستخدم بعض الادوات التي تمت الإشارة إليها في الفصل الثالث ، وبعد المعالجة الإحصائية بإدخال البيانات في جهاز الحاسب الألي وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " SPSS " أظهرت الدراسة النتائج التي تم عرضها في هذا الفصل .

عرض ومناقشة النتائج :-

1 / الفرضية الأولى :-

ينص الفرض الأول على الآتي :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي . وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدمت الباحثة إختبار T. TEST. والجدول التالي يوضح هذا الإجراء .

جدول رقم (9)

يوضح نتيجة إختبار T. TEST للفرضية الأولى لمعرفة الفروق لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي

الإستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة " ت " المحسوبة	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي	902	123	' 25144	2 ' 6939	مفهوم الذات قبل
			' 24315	2 ' 6955	مفهوم الذات بعد

* التعليق على الجدول :-

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح إختبار T. TEST لمعرفة الفروق لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي، حيث بلغ متوسط الإختبار القبلي 2 ' 6939 ومتوسط الإختبار البعدي 2 ' 6955. كما بلغ الإنحراف المعياري للإختبار القبلي 25144 ' أما الإختبار البعدي بلغ 24315 ' . أما قيمة ت المحسوبة 123 عند مستوى دلالة بلغ 902 ' .

وذلك يشير إلى الأتي :-
أنة لاتوجد فروق لدى أفراد العينة في الإختبارين القبلي والبعدي .
*** مناقشة الفرضية الأولى :-**

ينص الفرض على الأتي :- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي" .
وبعد إستخدام إختبار T . TEST لإختبار الفرض فقد أوضحت نتيجة الفرض على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لدى المراهقات ، حيث وصلت قيمة ت المحسوبة 123 أما مستوى الدلالة فقد بلغ '902 وذلك تنافى تماماً مع نص الفرضية التي صاغتها الباحثة.

وفيما يتعلق بالدراسات السابقة التي لها علاقة بهذه الدراسة فمن الملاحظ أن النتائج كانت تؤكد فعالية أو أثر الإرشاد النفسي بصورة واضحة وذلك فيما توصلت إليه دراسة نجود النور (2004) وهو أن الإرشاد الجماعي له فعالية في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين . وكذلك دراسة هويدا عباس (2007) التي توصلت بأن هنالك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى التوافق الإنفعالي لصالح القياس البعدي وغيرهم من الدراسات الأخرى . وذلك يختلف تماماً مع نتيجة الدراسة .

و بالرغم من أن النتيجة قد جاءت بصورة عكسية ولم تظهر أي إختلاف بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي فما زالت الباحثة تؤمن تماماً وبدون شك بأن الإرشاد النفسي له فعالية كبيرة في مساعدة الفرد لفهم نفسه والتكيف مع كل جوانب الحياة المختلفة وذلك ما هو مؤكد في الإطار النظري .

فمن المعروف أن المراهق يتصف بالعناد والحساسية حيث يحتاج إلى المزيد من العناية وتكريس الجهد لديه ، ولكن تشير الباحثة من خلال تقييمها أثناء تطبيق البرنامج أن أفراد العينة كانوا يتمتعوا بالجدية والرغبة وأبدوا شعورهم بالإستمتاع بشكل واضح وإينطبق ذلك سواء على مستوى الإستیيان أو تطبيق البرنامج وهو عكس ماتوقعت الباحثة تماماً خاصاً لأنهم كانوا في فترة الإمتحانات التجريبية ، فبالرغم من صعوبة ظروف أفراد العينة ألا أن الباحثة أصرت على تنفيذ البرنامج خوفاً من أن يتسرب أفراد العينة بعد الإمتحانات (علماً بأن أغلب الطلاب في هذه الفترة قد لا يأتون إلى المدرسة للإستفادة من وقتهم) .
فكل ذلك قد يكون خير دليل بأن البرنامج في حد ذاته لم يكن به أي خلل .

وللتأكد من هذه النتيجة قامت الباحثة بإختبار الفرض للمرة الثانية بشئ من التفصيل وذلك على مستوى الاسئلة بتحليل كل سؤال على حدة وحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومستوى الدلالة لكل سؤال في الإختبار القبلي والبعدي وذلك موضح في ملحق رقم (3) كما قامت الباحثة بتصنيف الأسئلة التي ظهر فيها الفرق بصورة واضحة وذلك موضح في الملحق رقم (4) . فمن الملاحظ أن الفروق ظهرت بشكل ملحوظ في الأسئلة التي كانت تقيس المظهر

الخارجي ، الجانب الأكاديمي والمدرسي ، السلوك والأسئلة التي تتعلق
 بنظرة الفرد عن ذاته بشكل إيجابي .
 ففي تقديري أن التغيير في الأسئلة التي تناولت الجوانب السابقة دليل
 كافي على أن البرنامج لم يكن به أي خلل بل كان له فعالية في تحسين
 مفهوم الذات ، وكن التغيير كان على مستوى البعض من الأسئلة ، وبما
 أنها كانت بسيطة " 21 " سؤال فقط مقارنة مع مجمل عدد أسئلة
 الإستبيان التي بلغت " 68 " سؤال أدى ذلك إلى النتيجة العكسية في
 التحليل النهائي التي تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في
 الإخبارين قبل وبعد لدى أفراد العينة .

2/ الفرضية الثانية :-

ينص الفرض الثاني على الآتي :-
 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى
 المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " وباستخدام إختبار . T
 TEST ظهرت النتيجة في الجدول
 الآتي :-

جدول رقم (10)

يوضح نتيجة إختبار T. TEST للفرضية الثانية لمعرفة
 الفروق لدى أفراد
 العينة تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي "

الإستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي		
لا توجد فرق ذات	' 549	' 604	29367	2 ' 6630	أدبي	الإختبار

دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي "			'			القبلي
			' 22713	2' 7081	علمي	
	' 455	' 754	' 29084	2' 6607	أدبي	الإختبار البعدي
			' 21456	2' 7152	علمي	

* التعليق على الجدول :-

من خلال الجدول أعلاه الذي يوضح الإختبار القبلي والإختبار البعدي تبعاً للمساقين علمي وأدبي نلاحظ أن الوسط الحسابي في المساق الأدبي بلغ 6630 ' 2 أما في المساق العلمي بلغ 7081 ' 2 ، فيما بلغ الإنحراف المعياري للأدبيين 29367 ' أما العلمين 22713 ' كما وصلت قيمة ت المحسوبة 604 ' عند مستوى دلالة 549 ' وذلك ينحصر على الإختبار القبلي .

أما فيما يخص الإختبار البعدي فبلغ متوسط المساق الأدبي 6607 ' 2 و 7152 ' 2 لصالح المساق العلمي . أما الإنحراف المعياري للأدبيين بلغ 29084 ' و 21456 ' للعلمين . وقيمة ت المحسوبة وصلت 754 ' عند مستوى دلالة 455 ' .
مما يدل ذلك على الإستنتاج الآتي :-
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً للمساقين العلمي والأدبي مما يتماشى ذلك مع نص الفرضية .

* مناقشة الفرضية الثانية :-

ينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " .
وبعد إستخدام إختبار TEST . T فقد أوضحت نتيجة الفرض على عدم وجود فروق إحصائية بين المساقين العلمي والأدبي وذلك بعد حساب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري للمساقين وفي الإختبارين القبلي والبعدي ، كما تم حساب قيمة ت المحسوبة في الإختبار القبلي التي بلغت 604 ' عند مستوى دلالة 549 ، ووصلت في الإختبار البعدي 754 ، عند مستوى دلالة 455 ' .
فمن الملاحظ أن النتيجة كانت تؤكد نص الفرضية بعدم وجود فروق بين العلمين والأدبيين .

فالإتجاهات تُعرف بأنها مواقف يتمسك بها الفرد ، وهذه المواقف تشمل الأهداف والموضوعات التي يرتبط بها الفرد . كما أن الإتجاهات و الأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه أو عن الآخرين أو عن أي موضوعات أخرى

ليست لها علاقة بالمساق الأكاديمي سواء كان علمي أو أدبي، لأن المساق في النهاية يتحدد حسب ميل ورغبة الفرد . فليس من المنطق مثلاً أن يؤثر برنامج إرشادي معين على الطلاب في المساق العلمي ولا يؤثر على طلاب المساق الأدبي أو العكس ، ففي النهاية ما هو إلا إرشادات وتوجيهات تُقدم بصورة بسيطة وسهلة لكي تعمل على تحقيق هدف معين وهو التغيير للأفضل . أما نجاح البرنامج أو فشله قد يكون بسبب ظروف خارجية أخرى أو حسب درجة الإتجاه السلبي الذي يحمله الفرد أو حسب قوة وضعف البرنامج الإرشادي .

ففي تقديرنا أن المساق الأكاديمي بعيد كل البعد عن إحداث أي فروق ، لأن التعامل يكون مع الشخصية في ذاتها .

كما أضيف على أن المناهج المدرسية سواء كانت للمساق العلمي أو للأدبي تقتصر فقط على مواد دراسية هدفها الأساسي تنمية الجوانب الأكاديمية بصورة بحتة وليست لها أي علاقة بالجانب النفسي أو المشاكل النفسية التي يمر بها الفرد في حياته ، لذلك ليس من المنطق أن يكون لدية تأثير واضح ليحدث فروق .

3 / الفرضية الثالثة :-

ينص الفرض الثالث على الآتي :-

لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للعمر . فمن خلال إستخدام إختبار F تحليل التباين تم الحصول على النتيجة موضحة في

**جدول رقم (11)
يوضح نتيجة إختبار F للفرضية الثالثة لمعرفة الفروق لدى
أفراد العينة
تبعاً لمتغير العمر**

الإستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأعمار	
لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لمتغير العمر	' 831	366	16058	' 7104	16	الإختبار القبلي
			' 2	' 6425	17	
			' 32359	' 2	18	
			' 21755	' 2	19	
			' 22380	2' 733	20	
	' 716	' 528	16058	' 7104	16	الإختبار البعدي
			' 2	' 6425	17	
			' 32359	' 2	18	
			' 21755	' 2	19	
			' 22380	' 2	20	
			18718	' 6912	2	

*** التعليق على الجدول :-**

الجدول أعلاه يوضح نتائج الفرضية للإختبار القبلي والبعدي للأعمار من 16 - 20 حيث تم حساب كلاً من الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عمر على حدة كما تم حساب قيمة F المحسوبة للأعمار في الإختبار القبلي الذي وصل 366 ' عند مستوى دلالة 831 ' أما في الإختبار البعدي بلغت قيمة F 528 ' عند مستوى دلالة 716 ' ومن خلال الجدول السابق يمكن أن نستنتج الآتي :-

أنة لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً لفئات الأعمار من " 16 - 20 " وذلك ينطبق تماماً مع نص الفرضية.

* مناقشة الفرضية الثالثة :-

ينص الفرض بأنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للعمر . وباستخدام تحليل التباين تم التوصل إلى نتيجة تؤكد بأنه ليست هنالك فروق بين الأعمار من "16 - 20" ، وذلك بعد حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة F المحسوبة ثم مستوى الدلالة لكل من الإختبار القبلي والإختبار البعدي . فمن الملاحظ أن درجات الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الإختبارين كانت نفس الدرجات . أما قيمة F المحسوبة في الإختبار القبلي بلغت 366 ' عند مستوى دلالة 831 ' فيما وصلت في الإختبار البعدي 528 ' عند مستوى دلالة 716 ' وبذلك تتفق النتائج مع نص الفرضية .

ففي تقديري أن الإنسان في حياته يمر بتغير دائم ومستمر في كل الجوانب سواء على مستوى الشكل الخارجي أو على مستوى النمو العقلي ومستوى التفكير والإدراك ، فكلما إنتقل من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى كلما توسع إدراكة وفهمة وذلك يدل على أن العمر هو متغير مهم في الحياة وله أثر واضح في كثير من الجوانب . فالعمر قد يكون المحرك الأساسي للسلوك الذي يصدر من الفرد.

لذلك أعزت الباحثة نتيجة الفرض الثالث إلى احتمالين :-

1 - البيئة ، فالبيئة تعتبر المحدد الأوحد للسلوك كما يقول السلوكيين في نظريتهم وبالتالي فهي مؤثر قوي . فمن الملاحظ أن جميع أفراد العينة موجودين في بيئة مدرسية واحدة بغض النظر عن نوعية البيئة الموجودين بها سواء كانت ثرية بكل ما يحتاجه الطالب أو العكس ، فحتماً وبدون شك سوف يكون لها تأثير قوي عليه ، علماً بأن الطلاب يقضون كثير من الوقت في المدرسة .

2 - المرحلة العمرية ، فمن الملاحظ أن الفرق بين الأعمار بسيط ولاتوجد فروق كبيرة بينهم وهي 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 سنة ، فالفرق الواضح هو سنة واحدة فقط . وحسب تصنيف مراحل النمو نجد أن جميع أفراد العينة في النهاية ينتمون إلى مرحلة عمرية واحدة وهي مرحلة المراهقة وبالتالي سوف يتميزوا بصفات وسمات المرحلة العمرية الموجودين بها . فمن الطبيعي أن تكون طريقة تفكيرهم حول أنفسهم وحول الحياة بشكل عام متشابهة وحتى إن وجدت فروق فقد تكون بدرجة بسيطة جداً .

الفصل الخامس الخاتمة

الفصل الخامس الخاتمة

الخاتمة :-

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية الإرشاد النفسي التنموي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ، وتم تطبيق الدراسة في مدرسة الراشدين الخاصة بنات بولاية الخرطوم ، محلية أمدرمان . ولقد إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ، وبعد إجراء الدراسة وتحليل البيانات توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :-

- 1 - لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي .
- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " .
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للعمر .

التوصيات :-

- 1 - الإهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد النفسي للمراهقين وتزويد كل المؤسسات بالمرشد النفسي والإجتماعي .
- 2 - يجب الإهتمام بإنشاء العديد من مراكز الإرشاد النفسي وذلك لتوفير الخدمات الإرشادية لكل أفراد المجتمع .
- 3 - على المختصين في مجال الإرشاد النفسي التركيز على برامج الإرشاد النفسي الوقائي والنمائي وذلك لتقليل من المشاكل النفسية التي قد تواجه أفراد المجتمع .

المقترحات :-

- 1 - على ضوء التوصيات السابقة تقترح الباحثة الدراسات الأتي :-
1 - تقدير الذات وعلاقتة بالإكتئاب لدى المدمنين .
- 2 - مفهوم الذات و علاقتة بكل من مستوى الطموح ودافعية الإنجاز لدى المراهقين.
- 3 - دور مفهوم الذات والثقة بالنفس في تطوير الشخصية لدى المراهقين .
- 4 - ينبغي على الباحثين في مجال الدراسات النفسية إدخال المزيد من المتغيرات الديمغرافية في الدراسات المستقبلية لدراسة المشكلات النفسية والإجتماعية التي تنجُم بسبب مفهوم الذات السلبي .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :-

- 1 - القرآن الكريم
- 2 - أديب الخالدي ، (2001) ، الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر ، المكتبة العربية ، غربان ، ليبيا ، ط 1 .
- 3 - أحمد عزت راجح ، (1999) . ، أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 11 .
- 4 - إبراهيم محمد المغازي ، (2004) . ، مفهوم الذات بين التربية والمجتمع ، المحلة الكبرى ، ط 1 .
- 5 - بشرى إسماعيل ، (2004) . ، المرجع في القياس النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، د. ط .
- 6 - حامد عبد السلام زهران ، (1997) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط 3 .
- 7 - حامد عبد السلام زهران ، (2002) . ، التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط 3 .
- 8 - حامد عبد السلام زهران وإجلال محمد سري ، (2003) ، دراسات في علم نفس النمو ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط 1 .
- 9 - خليل ميخائيل معوض ، (2003) ، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة ، دار النشر ، القاهرة ، د.ط .
- 10 - سهيل كامل أحمد ، (د.ت) ، سيكولوجية نمو الطفل ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة ، د.ط .
- 11 - سهيل كامل أحمد ، (2003) . ، التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز الإسكندرية للكتاب ، د.ط .

- 12 - سناء محمد سليمان ، (2005) . - تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة ، عالم الكتب ، ط 1 .
- 13 - سلوى محمد عبد الباقي ، (د. ت) ، الإرشاد والتوجيه النفسي للأطفال ، مركز الإسكندرية للكتاب ، د. ط .
- 14 - صالح أحمد الخطيب ، (2003) . - الإرشاد النفسي في المدرسة أسسها نظريات تطبيقاتها ، دار الكتب الجامعية ، العين ، د. ط .
- 15 - طلعت حسن عبد الرحيم ، (1987) . - الأسس النفسية للنمو الإنساني ، دار الأرقم ، الكويت ، د. ط .
- 16 - عبد الرحمن العيسوي ، (1992) . - أصول علم النفس الحديث ، المكتب العربي الحديث ، الإسكندرية ، د. ط .
- 17 - عبد الرحمن العيسوي ، (1993) . - مشكلات الطفولة والمراهقة أسسها الفسيولوجية والنفسية ، دار العلوم العربية ، بيروت ، د. ط .
- 18 - عبد العلي الجسماني ، (1993) ، سايكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة ، ط 1 .
- 19 - عبد الستار إبراهيم وآخرون ، (2003) ، علم النفس أسسها ومعالم دراسته ، مطابع الدار الهندسية ، طهران ، السعودية ، ط 3 .
- 20 - عمرو حسن بدران ، (د. ت) ، كيف تحقق ذاتك ، مكتبة جزيرة الورد ، د. ط .
- 21 - فؤاد أبو حطب وسيد أحمد عثمان (1986م) ، التقويم النفسي مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ط 2 .
- 22 - قتيبة سالم الجبلي ، (1988) ، الإضطرابات النفسية عند الأطفال ، دار الصافي للثقافة والنشر ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ط 1 .
- 23 - محمد جميل محمد وفاروق سيد عبد السلام ، (1401 هـ) ، النمو من الطفولة إلى المراهقة ، تهامة ، جدة ، المملكة العربية السعودية ، د. ط .
- 24 - مروة شاكر الشربيني ، (2006) ، المراهقة وأسباب الانحراف ، دار الكتب الحديث ، القاهرة ، د. ط .
- 25 - محمد قاسم عبد الله ، (2004) . - مدخل إلى الصحة النفسية ، دار الكتب ، عمان ، د. ط .
- 26 - محمد عبد الله اللحلح ومصطفى محمود ابوبكر (1998م) ، البحث العلمي أسس علمية حالات تطبيقية ، مكتبة عين شمس ، قصر العين ، القاهرة .
- 27 - ماهر محمود عمر ، (د. ت) ، المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الأزبطة ، د. ط .

الرسائل الجامعية والدوريات :-

- 1 - أحمد عطية طلب أبو زيد ، (2007) . ، رسالة دكتوراة عن علاقة دافعية التحصيل بمركز الضغط ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحلية الخليل .
- 2 - حليلة إبراهيم أحمد ، (2008) . ، رسالة ماجستير عن الصراعات الأسرية وعلاقتها بالإكتئاب لدى المراهق الكويتي .
- 3 - عباس الصادق محمد ، (2008) ، رسالة ماجستير عن تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على التوافق النفسي والإجتماعي لدى مرضى الإيدز .

الملاحق

ملحق رقم (1) طلب تحكيم أدوات الدراسة

الأستاذ الدكتور
السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع تحكيم أدوات الدراسة:

- مفهوم الذات
- برنامج ارشادي

بالإشارة إلى الموضوع أعلاه أتقدم إلى سيادتكم بمقياس مفهوم الذات وبرنامج إرشادي ، علماً بأن الدراسة بعنوان دور الإرشاد النفسي في نمو مفهوم الذات لدى المراهقين. أرجو من كريم سيادتكم التكرم بمراجعة الأدوات ثم حذف وتعديل ما يمكن تعديله حتى يتناسبوا بالشكل النهائي للتطبيق .

وجزاكم الله خير

هويدا سر الختم عبدالرحيم توتو

**ملحق رقم (2)
قائمة بأسماء المختصين الذين قاموا بتحكيم مقياس
الدراسة :-**

- 1 - د. عبد الرازق عبد الله البوني ، أستاذ علم النفس ، عميد كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 2 - د. ياسر جبريل معاذ ، أستاذ علم النفس ، رئيس قسم علم النفس ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 3 - د. علي فرح أحمد فرح ، أستاذ علم النفس ، كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 4 - د. صديق إدريس ، أستاذ الإحصاء ، كلية الدراسات التجارية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

ملحق رقم (3)
قائمة بأسماء المختصين الذين قاموا بتحكيم البرنامج
الإرشادي :-

- 1 - د. علي فرح أحمد فرح ، أستاذ علم النفس ، كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- 2 - د. بدوي الشفيق ، أستاذ المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

ملحق رقم (4)
يوضح نتيجة إختبار T. TEST للفرضية الأولى "تحليل
كل سؤال على حدة في كلاً من الإختبار القبلي
البعدي " .

مستوي الدلالة	قيم t المحسوب ة	الانحرا ف المعيا ري	الوس ط	
.045	2.058	.982	2.12	A1 Pair

.611	.513	1.230	2.58	B1	
.721	-.359	.678	3.10	A2	Pair
.351	.942	.795	3.02	B2	
.811	.240	1.258	2.20	A3	Pair
.000	4.376	1.245	2.31	B3	
.442	-.775	.931	2.90	A4	Pair
1.000	.000	.948	2.72	B4	
.062	1.912	.857	2.86	A5	Pair
.312	-1.021	.661	2.82	B5	
.693	.397	1.030	2.86	A6	Pair
.229	-1.218	1.015	1.90	B6	
.175	1.375	.646	1.48	A7	Pair
.075	-1.819	.987	1.62	B7	
.014	-2.560	1.189	2.66	A8	Pair
.009	-2.717	1.239	2.66	B8	
.020	-2.401	1.030	2.40	A9	Pair
.496	.686	1.078	1.98	B9	
.114	1.610	.839	1.50	A10	Pair
.482	-.709	1.055	1.70	B10	
.271	1.113	.853	3.08	A11	Pair
.009	2.740	.926	3.00	B11	
.092	1.720	1.008	2.38	A12	Pair
.001	-3.480	1.102	2.64	B12	
.646	-.463	1.026	2.26	A13	Pair
.031	-2.219	1.107	2.00	B13	
.127	-1.554	.967	3.38	A14	Pair
.429	.797	.593	3.66	B14	
.315	1.014	.798	3.34	A15	Pair
.087	-1.744	.471	3.68	B15	
.788	-.270	.986	3.08	A16	Pair
.040	-2.111	.705	3.56	B16	
.002	-3.289	.940	3.12	A17	Pair
.671	-.428	.814	3.52	B17	
.045	-2.058	1.028	2.38	A18	Pair
.611	.513	1.041	2.24	B18	
.721	-.359	.937	2.02	A19	Pair
.351	.942	.876	1.74	B19	
.811	.240	1.093	2.78	A20	Pair
.000	4.376	1.058	2.94	B20	
.442	-.775	1.074	2.70	A21	Pair
1.000	.000	1.146	2.44	B21	
.062	1.912	1.058	2.32	A22	Pair
.312	-1.021	.960	1.76	B22	

.693	.397	1.088	2.40	A23	Pair
.229	-1.218	1.055	2.10	B23	
.175	1.375	.998	2.94	A24	Pair
.075	-1.819	.760	3.56	B24	
.014	-2.560	1.074	2.48	A25	Pair
.009	-2.717	1.032	2.58	B25	
.020	-2.401	1.003	2.88	A26	Pair
.496	.686	.891	3.32	B26	
.114	1.610	1.055	2.90	A27	Pair
.482	-.709	.938	3.24	B27	
.271	1.113	1.158	3.08	A28	Pair
.009	2.740	1.309	2.86	B28	
.092	1.720	1.182	2.50	A29	Pair
.001	-3.480	1.121	2.26	B29	
.646	-.463	.958	2.98	A30	Pair
.031	-2.219	.730	3.28	B30	
.127	-1.554	1.069	2.80	A31	Pair
.429	.797	.990	2.86	B31	
.315	1.014	.956	3.06	A32	Pair
.087	-1.744	.813	3.46	B32	
.788	-.270	.983	2.82	A33	Pair
.040	-2.111	.808	3.40	B33	
.002	-3.289	1.015	2.70	A34	Pair
.671	-.428	1.093	2.78	B34	

مستوي الدلالة	قيم t المحسوبه	الانحراف المعياري	الوسط	
.810	-.242	1.167	3.16	A35 Pair 1
.814	-.237	1.130	3.22	B35
.055	-1.969	1.158	2.92	A36 Pair

.057	-1.946	1.169	2.98	B36	2
.408	.834	1.229	2.80	A37	Pair 3
.164	-1.413	.960	3.24	B37	
.941	-.075	1.007	1.92	A38	Pair 4
.923	-.097	1.189	2.34	B38	
.304	-1.038	1.210	2.38	A39	Pair 5
.080	-1.786	1.218	2.16	B39	
.043	-2.075	1.069	2.86	A40	Pair 6
.561	.586	1.037	3.16	B40	
.017	-2.471	1.159	2.62	A41	Pair 7
.060	-1.922	1.241	2.64	B41	
.498	-.682	1.143	2.40	A42	Pair 8
.003	-3.093	1.214	2.42	B42	
.390	-.868	1.179	2.72	A43	Pair 9
.216	1.254	1.169	2.98	B43	
.172	-1.388	1.181	2.56	A44	Pair 10
.054	-1.980	1.027	2.92	B44	
.113	1.614	1.189	2.66	A45	Pair 11
.579	-.559	.982	3.12	B45	
.607	-.518	1.093	2.90	A46	Pair 12
.669	.430	1.153	2.76	B46	
.391	.865	1.124	2.96	A47	Pair 13
.176	1.372	.839	3.48	B47	
.123	1.569	1.055	2.78	A48	Pair 14
.582	.555	1.076	3.16	B48	
.072	1.836	1.129	2.54	A49	Pair 15
.037	-2.142	1.182	2.70	B49	
.830	.216	.948	3.00	A50	Pair 16

.039	-2.117	.644	3.56	B50	
.495	-.687	1.096	2.94	A51	Pair 17
.001	-3.553	.982	3.12	B51	
.810	-.242	1.161	2.60	A52	Pair 18
.814	-.237	1.269	2.32	B52	
.055	-1.969	1.124	2.96	A53	Pair 19
.057	-1.946	1.006	3.26	B53	
.408	.834	1.176	2.31	A54	Pair 20
.164	-1.413	1.219	2.82	B54	
.941	-.075	1.182	2.54	A55	Pair 21
.923	-.097	1.131	2.16	B55	
.304	-1.038	.937	2.98	A56	Pair 22
.080	-1.786	1.066	3.08	B56	
.043	-2.075	1.015	2.48	A57	Pair 23
.561	.586	1.178	2.60	B57	
.017	-2.471	1.174	2.36	A58	Pair 24
.060	-1.922	1.103	2.26	B58	
.498	-.682	1.144	2.28	A59	Pair 25
.003	-3.093	1.132	2.06	B59	
.390	-.868	1.125	2.60	A60	Pair 26
.216	1.254	1.203	2.32	B60	
.172	-1.388	1.226	2.74	A61	Pair 27
.054	-1.980	1.174	2.36	B61	
.113	1.614	1.266	2.30	A62	Pair 28
.579	-.559	1.184	2.16	B62	
.607	-.518	1.133	2.68	A63	Pair 29
.669	.430	1.226	2.26	B63	
.391	.865	1.069	2.80	A64	Pair 30
.176	1.372	.910	3.22	B64	

.123	1.569	.908	3.46	A65	Pair 31
.582	.555	.883	3.42	B65	
.072	1.836	1.022	3.34	A66	Pair 32
.037	-2.142	.794	3.68	B66	
.830	.216	1.240	2.82	A67	Pair 33
.039	-2.117	1.020	2.98	B67	
.495	-.687	.982	3.34	A68	Pair 34
.001	-3.553	.405	3.86	B68	

ملحق رقم (5)
يوضح الأسئلة التي ظهرت فيها فروق بين الإختبار
القبلي والإختبار البعدي أي الأسئلة التي أثر البرنامج
الإرشادي عليها : -

العبارات	رقم السؤال
لايحترمني زملائي	1
شكلي يقلقني	6
عندي أفكار طيبة	14
أنا زول مهم في أسرتي	15
أشعر إنني في الطريق الصحيح بصفة عامة	16
أستطيع عمل أشياء جيدة براي	17
سلوكي في البيت ردئ	22
أنا بطئ في أداء واجباتي المدرسية	23

24	أنا زول مهم في فصلي
26	عيونني جميلة
32	أنا مطيع في المنزل
33	أنا محظوظ
37	شعري جميل
38	أتطوع بأداء بعض الأعمال
42	يعتقد زملائي في المدرسة أن لدي أفكار جيدة
47	لي أصدقاء كثيرون
50	مظهري جيد
54	يضايقني الناس الآخرون
64	أنا محبوب من المعلمين
66	أحب أخي وأختي
67	أنا زول كويس

ملحق رقم (6) يوضح صورة المقياس قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم
مقياس مفهوم الذات للأطفال
أ.د. فاروق عبدالفتاح علي موسى د. فاطن فاروق عبد الفتاح
كلية التربية - جامعة الزقازيق كلية التربية - جامعة الزقازيق

الاسم :	النوع :
الفرقة :	المدرسة :
تاريخ الميلاد : / /	تاريخ التطبيق : / /
العمر :	

تعليمات التطبيق

- 1 - فيما يلي كلاً منها سمع وقرأ
2 - إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً أو تنطبق إلى حد كبير أرسم دائرة حول كلمة " نعم "
- 3 - إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماماً أو تنطبق عليك بدرجة صغيرة أرسم دائرة حول كلمة " لا "
- 4 - يجب أن ترسم دائرة واحدة بعد كل عبارة حول " نعم " أو " لا "
- 5 - لا تترك عبارات بدون دوائر .
لا توجد صواب أو إجابات خطأ ، إجاباتك كلها صواب لأنها تعبر عن رأيك في مضمون العبارة .

لا	نعم	لا يحترمنى زملائى	1
لا	نعم	أنا شخص سعيد فى حياتى	2
لا	نعم	ليس لى أصدقاء	3
لا	نعم	أشعر بالكآبة فى أحيان كثيرة	4
لا	نعم	أتمتع بذكاء مرتفع	5
لا	نعم	أصبح عصياً عندما يوقفنى المعلم ليسألنى	6
لا	نعم	مظهري يقلقنى	7
لا	نعم	سوف أكون شخصاً مهماً عندما أكبر	8
لا	نعم	أشعر بالخوف أثناء الإمتحانات	9
لا	نعم	أنا متباعد عن زملائى	10
لا	نعم	سلوكى فى المدرسة جيد	11
لا	نعم	عندما يحدث شئ سئى أكون أنا السبب	12
لا	نعم	أسبب إزعاجاً لأسرتى	13
لا	نعم	أنا قوي البنية	14
لا	نعم	لدى أفكار طيبة	15
لا	نعم	أشعر إنى فى الطريق الصحيح بصفة عامة	16
لا	نعم	أستطيع عمل أشياء جيدة براى	17
لا	نعم	لا أستطيع الاستمرار فى عمل ما مدة طويلة	18
لا	نعم	إنجازى المدرسى جيد	19
لا	نعم	أفعل أشياء رديئة كثيرة	20
لا	نعم	أستطيع أن أرسم مناظر جميلة	21
لا	نعم	سلوكى فى البيت رديئ	22
لا	نعم	أنا بطئ فى أداء واجباتى المدرسية	23
لا	نعم	أنا عضو مهم فى فصلى	24
لا	نعم	أنا عصبى	25
لا	نعم	عيونى جميلة	26
لا	نعم	أستطيع أن أتحدث أمام زملائى فى الفصل بشجاعة	27
لا	نعم	أنا خيالى بالنسبة لإنجازاتى المدرسية	28
لا	نعم	أضايق إخوانى وإخواتى فى المنزل	29
لا	نعم	أصدقائى يعجبون بأفكارى	30
لا	نعم	أشعر بالاضطراب فى أحيان كثيرة	31
لا	نعم	أنا مطيع فى المنزل	32
لا	نعم	أنا محظوظ	33
لا	نعم	أشعر بقلق شديد	34
لا	نعم	يتوقع والدى أن أنجز أشياء كثيرة	35
لا	نعم	أحب أن أظل كما أنا بدون تغير	36

لا	نعم	شعري جميل	37
لا	نعم	أتطوع بأداء بعض الاعمال في الفصل	38
لا	نعم	أرغب أن أكون غير ما أنا عليه الآن	39
لا	نعم	أنام نوماً هادئاً ليلاً	40
لا	نعم	أكرة المدرسة	41
لا	نعم	يصيبني المرض في حالات كثيرة	42
لا	نعم	عند تكوين فريق رياضي في المدرسة يضعني المدرب في الإحتياطي	43
لا	نعم	قدراتي متوسطة بالنسبة لزملائي	44
لا	نعم	يعتقد زملائي في المدرسة أن لدي أفكار جيدة	45
لا	نعم	أنا غير سعيد في حياتي	46
لا	نعم	لي أصدقاء كثيرون	47
لا	نعم	أشعر بالسعادة والمرح	48
لا	نعم	لا أبالي بمن حولي	49
لا	نعم	مظهري جيد	50
لا	نعم	لدي الكثير من الحيوية	51
لا	نعم	أتشاجر مع أشخاص آخرين في أحيان كثيرة	52
لا	نعم	أنا مشهور بين زملائي	53
لا	نعم	يضايقني الناس الآخرون	54
لا	نعم	خبيت آمال أسرتي	55
لا	نعم	وجهي جميل	56
لا	نعم	عندما أحاول عمل شيء فإن خطواتي تبدو كما لو كانت خطأ	57
لا	نعم	يصيبني الضيق في البيت	58
لا	نعم	شكل جسمي رديء	59
لا	نعم	أشاهد الفرق الرياضية في المدرسة ولا أشارك فيها	60
لا	نعم	أنسى ما أتعلمه	61
لا	نعم	من السهل أن يصادقني الآخرون	62
لا	نعم	أفقد أعصابي بسهولة	63
لا	نعم	أنا محبوب من المعلمين	64
لا	نعم	لدي هواية القراءة	65
لا	نعم	أحب أخي أو أختي	66
لا	نعم	أشعر بالخوف في أحيان كثيرة	67
لا	نعم	أنا شخص جيد	68
لا	نعم	أنا عضو مهم في أسرتي	69
لا	نعم	أستطيع أن أعزف الموسيقى	70
لا	نعم	أشعر أنني بعيد عن مجالات كثيرة	71
لا	نعم	أكون القائد في الفرق الرياضية وفي المباريات	72
لا	نعم	أفضل أن أعمل منفرداً على العمل مع الجميع	73
لا	نعم	شكل جسمي متناسق	74
لا	نعم	عندما أحمل أشياء فإنها دائماً تقع مني أو تنكسر	75

لا	نعم	يثق الآخرون بي	76
لا	نعم	أختلف عن كل الناس الآخرين	77
لا	نعم	أفكر في أشياء سيئة	78
لا	نعم	يمكن أن أبكي بسهولة	79
لا	نعم	أنا شخص جيد	80

ملحق رقم (7) يوضح صورة المقياس بالشكل النهائي

بسم الله الرحمن الرحيم
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية
"قسم علم النفس"

مقياس مفهوم الذات

الأخ الكريم:
الرجاء إملأ هذه البيانات أولاً :-

المدرسة :
الفرقة :
المساق الأكاديمي :
العمر :
علمي () أدبي ()
()

الرجاء التكرم بملء هذا المقياس
ضع علامة (√) أمام العبارة التي تعبر عن رأيك ، ليس هنالك زمن محدد
للإجابة .
إستجابات هذا المقياس سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

شكراً لتعاونكم

هويدا سرالختم عبدالرحيم
ماجستير

الرقم	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماماً
1	لا يحترمنى زملائى				
2	أنا شخص سعيد فى حياتى				
3	ليس لى أصدقاء				
4	أشعر بالحزن فى أحيان كثيرة				
5	أتمتع بذكاء مرتفع				
6	شكلى يقلقنى				
7	سوف أكون شخصاً مهماً عندما أكبر				
8	أشعر بالخوف أثناء الإمتحانات				
9	أنا بعيد من زملائى				
10	سلوكى فى المدرسة جيد				
11	عندما يحدث شئ سئ أكون أنا السبب				
12	أسبب إزعاجاً لأسرتى				
13	جسمى قوى				
14	عندى أفكار طيبة				
15	أنا زول مهم فى أسرتى				
16	أشعر إنى فى الطريق الصحيح بصفة عامة				
17	أستطيع عمل أشياء جيدة براى				
18	لا أستطيع الاستمرار فى عمل ما مدة طويلة				
19	مستواى فى الدراسة جيد				
20	أعمل حاجات سيئة كثيرة				
21	أستطيع أن أرسم مناظر جميلة				
22	سلوكى فى البيت رديئ				
23	أنا بطئ فى أداء واجباتى المدرسية				
24	أنا زول مهم فى فصلى				
25	أنا عصبى				
26	عيونى جميلة				
27	أستطيع أن أتحدث أمام زملائى فى الفصل بشجاعة				
28	بحلم بأشياء فوق قدراتى فى المدرسة				
29	أضايق إخوانى وإخواتى فى المنزل				
30	أصدقائى يعجبون بأفكارى				
31	أشعر بالاضطراب فى أحيان كثيرة				
32	أنا مطيع فى المنزل				

				أنا محظوظ	33
				أشعر بقلق شديد	34
				يتوقع والدي أن أعمل أشياء كثيرة	35
				أحب أن أظل كما أنا بدون تغيير	36
				شعري جميل	37
				أتطوع بأداء بعض الاعمال	38
				أرغب أن أكون غير ما أنا عليه الآن	39
				أنام نوماً هادئاً ليلاً	40
				أكره المدرسة	41
				يصيبني المرض فى حالات كثيرة	42
				عند تكوين فريق رياضى فى المدرسة يضعنى المدرب فى الإحتياطى	43
				قدراتى متوسطة بالنسبة لزملائى	44
				يعتقد زملائى فى المدرسة أن لى أفكار جيدة	45
				أنا غير سعيد فى حياتى	46
				لى أصدقاء كثيرون	47
				أشعر بالسعادة	48
				لا أبالى بمن حولى	49
				مظهري جيد	50
				لدى الكثير من النشاط	51
				أتشاجر مع أشخاص آخرين كثيراً	52
				أنا مشهور بين زملائى	53
				يضايقني الناس الآخرون	54
				خيت آمال أسرتى	55
				وجهى جميل	56
				عندما أحاول عمل شئ فإن خطواتى تبدو كما لو كانت خطأ	57
				يصيبنى الضيق فى البيت	58
				شكل جسمى ردى	59
				أشاهد الفرق الرياضية فى المدرسة ولا أشترك فيها	60
				أنسى ما أتعلمه بسهولة	61
				من السهل أن يصادقنى الآخرون	62
				أفقد أعصابى بسهولة	63
				أنا محبوب من المعلمين	64
				عندى هواية القراءة	65
				أحب أخى أو أختى	66
				أشعر بالخوف فى أحيان كثيرة	67
				أنا زول كويس	68

ملحق رقم (8) يوضح موضوعات البرنامج الإرشادي

الجلسة الإرشادية رقم " 1 " إكتشف ذاتك

قال الرافعى : فى نفسك أول حدود دُنياك وآخر حُدودها .
فإستكشف الذات يعنى البحث والتأمل فى داخلها للوقوف على جوانب
القوة والضعف فيها ، وقد جعل الله فىنا ميزة الإدراك الذاتى لما يخلج
فى صدورنا وعقولنا ، وخصنا عز وجل بذلك من بين المخلوقات الأخرى
حيث قال تعالى "بل الإنسان على نفسه بصيرة ، ولو ألقى معاذيرة "سورة
القيامة " 14،15 " .

فمرحلة إكتشاف الذات هى مرحلة خطيرة ، لانها ترسم مسار الإنسان
فى رحلته على هذه الأرض هذه الرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقظ
نفسه ، بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجارة هذا العالم
المضطرب .

كيف تكتشف ذاتك؟

أمسك ورقة وقلم واطر هذا السؤال من أنا ؟ جرب أن تجاوب بعيداً عن
ما يراة الآخرون عنك ، بعد الإجابة على هذا السؤال حدد أي نظرة تود أن
تحملها عن ذاتك ؟

1 - النظرة السلبية عن الذات :-

وفىها يكون شعارك أنا سيئ ، غيرى أفضل منى ، لا أنفع لشيئ . ولهذه
النظرة أثر مدمر يحد من طاقتك فى سائر شؤون حياتك . فإذا كانت
نظرتك لذاتك سلبية وصغيرة فراجع هذه النظرة ، لأن من يريد إدارة ذاتة
يحتاج إلى نظرة إيجابية عنها وثقة عالية فيها تمضى بها نحو أفضل الأدوار
، وهذا لايعنى أن تتجاهل مساوئك بل أن تهذبها ، وأنت بذلك لاتتوقع
الكمال فى ذاتك ، ففبك الضعف وفبك القوة شأنك شأن أى إنسان خلقة
الله عزوجل بصفات الضعف والقوة .

2 - النظرة الإيجابية عن الذات :-

وفيهما يكون شعارك أنا أتقبل ذاتى ، أنا أستطيع أن أفعل الشئ الكثير إذا كانت نظرتك لذاتك إيجابية ، فأنت بعون الله تملك قوة تسانك فيما تود تحقيقه فى حياتك ، وتنيع هذه القوة من أمرين :-
- أنك لاتتخذ موقف العداء تجاه ذاتك ، فأنت تدرك أن كل إنسان له عيوب ولا أحد يملك الكمال .

- أنك تؤمن بإمكاناتك وبقداتك بعد عون الله عز وجل على عمل الكثير فى حياتك ، ولا يحدك نقصك أن تتقدم تجاه ماتصبو إليه .
3 - النظرة المرتبطة بالآخرين :-

وفيهما يكون شعارك مايراة فى الآخرين هو الصحيح .هنا تستمد نظرتك لذاتك مما يقولة الآخرون عنك ، فأنت تتأرجح بين الإيجابية والسلبية حسب مايقال عنك ، وتقيم ذاتك من خلال هذه النظرة ، الأمر الذى يجعلك رهينة لها فثقتك فى نفسك تعلق وتنخفض حسب ماتسمع من الآخرين .

الجلسة الإرشادية رقم " 2 " **إدارة الذات**

هى الطرق والوسائل التى تعين الإنسان على الإستفادة القصوة من وقته فى تحقيق أهدافه وتوفير التوازن فى حياته ما بين الأهداف والرغبات والواجبات .

إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين ، هو قدرتهم على موازنة ما بين الأهداف التى يرغبون فى تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات وهذه الموازنة تأتى من خلال إدارتهم لذواتهم .

وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف رسالة تسير على هداها، إذ لاجحة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها الإنسان لحياة، لأن حياته ستسير في كل الإتجاهات مما يجعل من حياة الانسان حياة مشتتة لا تحقق شئ، وإن حققت شيئاً فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً، وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة .

قواعد إدارة الذات بفعالية :-

- 1 - كن مع الله يكن معك وحينئذ فلن يخيب سعيك إن شاء الله .
- 2 - عود نفسك على أن تكون أهدافك فى كل عمل تقوم به واضحة ومحددة .
- 3 - حول خططك فى السعى نحو أهدافك إلى عمل ملموس وواضح وابتعد عن البطالة .
- 4 - ألزم نفسك بالتخطيط لأمر حياتك المختلفة وابتعد عن الفوضى بقدر الإمكان ، نظم جهدك وإتجه لهدف واضح .
- 5 - ادِّ حقوقِ الله واستعن به فيما ينوبك من أمور الحياة "إياك نعبد وإياك نستعين" لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته وإذا تعرف الإنسان إلى ربه وقت الرخاء وجدة وقت الشدة .
- 6 - إملاً ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله وليكن الإستبشار دائماً مسيطر على فكرك وشعورك .
- 7 - قاوم محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو بإستمرار .
- 8 - ليكن شعارك المبادرة والمسارة إلى كل خير، وأن الحياة سباق وهى أقصر من أن تنتظر أو تؤجل فيها .
- 9 - لاتنسى أن الأعمال أكثر من الأوقات وبالتالي إياك أن تضيع أوقاتك فى التوافة من الأمور ، بل قدم الأهم من الأعمال على ماسواة .
- 10 - نظم أمورك بكتابة مواعيدك والتزاماتك والتعود على حفظها وكذلك تنظيم وتصنيف أشياءك بطريقة مناسبة تسهل عليك التعامل معها .
- 11 - أحذر من ضياع شئ من وقتك دون عمل فهو ضياع الحياة وأحرص على أن تتقدم نحو أهدافك كل يوم ولو خطوة واحدة فمن سار على الدرب وصل .
- 12- إذا رأيت من عاداتك سيئاً أو معوقاً عن التقدم لأهدافك فعالجه وإستبدله بخير منه .
- 13 - أجعل البحث عن الحق ديدنك وأحذر النفاق بجميع صورة وأصدع بكلمة الحق بأدب وعفة ونم فى نفسك القدرة على الحسم .
- 14 - واجهه نتائج أعمالك بشجاعة وثبات ومسؤولية محتسباً كل ما يصيبك من عند ربك وأحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء .
- 15 - أجعل القيم والمبادئ الإعتقادية فوق المساومات ولتكن موجهة لكل نشاط فى حياتك .
- 16 - لا تجعل شخصيتك كالزجاج الشفاف الذى سهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقته لكل عابر سبيل ، فالحياة مليئة بالكثير من الفضولين والمتطفلين ، وهذا يستدعى منك أن تتمرن على ضبط مشاعرك وأحاسيسك وعدم الإسترسال فى إبرازها ما لم يكن فى ذلك مصلحة لك

- 17 - أجعل مثلك الأعلى وقدوتك الدائمة محمداً "ص" إذ أنه بلغ أعلى درجات الكمال الإنساني .
- 18 - أحذر من الخيال المحلق فى السماء كما أحذر من التشاؤم المفرط المحطم للأمال ، وكن وسطاً بين الخيال والواقع .

الجلسة الإرشادية رقم " 3 " تحقيق الذات

خلق الله الإنسان وكرمة وجعله خليفة فى الأرض ، وهياً له مقومات النجاح وترك له إختيار أفضلها وفقاً لميولة وإتجاهاته وقدراته ومواهبه . وخلق الناس درجات ومستويات لحكمة إلهية أرادها الله لتستقيم الحياة ويتكامل المجتمع . لذا فقدرات الإنسان الشخصية ومواهبه الذاتية تحدد شخصيته ودورة الإجماعى ويتنامى هذا الدور إلى أعلى درجة من الكفاية عندما يتاح للإنسان قدر من الحرية فى إختيار دورة الإجماعى بناء على رغبته لا رغبة الغير .

شروط تحقيق الذات :-

- لاتخش النقد أوالنيد .
- تجنب الشعور بالذنب وأن الطرف الآخر سيزعل.
- تجنب الغضب كوسيلة لتأكيد الذات .
- تذكر أن إحترامك للآخرين يحقق ذاتك .
- عندما يعاملك الناس بلطف عاملهم بلطف أكثر.
- إذا أساء الناس لك ولم تُجدى عملية التوضيح فم بعمل مزعج لهم .
- إذا غلط عليك شخص ما إذا بقصد أو بغير قصد وضح له مرتين .
- ولقد لخص عالم النفس ماسلو الصفات المميزة لمن إستطاعوا تحقيق ذاتهم فى الأتى:-
- مبدعين .
- يتحلون بملكة الفكاهة .
- ينظرون للحياة نظرة موضوعية .
- تلقائيون فى تفكيرهم وسلوكهم .

- إنهم قادرون على التقدير العميق للتجارب الأساسية فى الحياة .
- يتقبلون ذاتهم كما هى والآخرين كما هم .
- إنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس .
- إنهم يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية .
- يقاومون التشكل الحضارى الدخيل ولكن دون تحفظ متزمت .
- إنهم يركزون إهتماماتهم فى المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم.
- إنهم يدركون الحقيقة بكفاية ويستطيعون تحمل التآرجح بين الشك واليقين .

ماذا تفعل حتى تحقق ذاتك ؟

- تحمل المسؤولية .
- أعمل بجدية فى ماتقررة .
- كن مخلصاً وتجنب المظاهر .
- جرب دائماً الجديد ولا تلتصق بالقديم .
- مارس حياتك كالطفل ! أى بإستغراق وإهتمام كامل .
- حاول إستكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية وتحلى بالشجاعة فى القضاء عليها .
- إستمع إلى إحساسك الخاص فى تقديرك للتجارب وليس لصوت التقاليد أو السلطة أو الأغلبية .
- ليكن لك رأيك المستقل وكن مستعداً لتكون غير محبوب إذا كانت أراؤك تختلف مع الأغلبية

الجلسة الإرشادية رقم " 4 " **وصايا لإرتقاء الذات**

- 1 - تصرف كما لو إنك تشعر بالثقة .

2 - أخلط بين المرونة والثقة وخطط وتمرن وأستفد من ملاحظات الآخرين .

3 - إرتكب الأخطاء ثم تجاهلها ، أى أجعل من عيبك ميزة .

4 - عندما تبدأ فى الحديث تخيل الموقف بأكمله أى تخيل ماذا ستقول ؟ وبماذا سيجيب الآخر؟ وماذا سيحدث ؟ ولكن تفاعل فى الموقف وليكن تفكيرك إيجابياً .

5 - كن رحيمًا مع نفسك ولا تقسى عليها .

- أظهر تعاطفك مع الآخرين .

الحقائق التى تساعدك لى تكون صديقًا جيدًا وحميمًا لنفسك:-

- لا تكثر من توبيخ نفسك بالنقد .

- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة فى حياتك .

- لا تتسرع فى إصدار أحكامك السلبية على الآخرين .

- لا تقلل من شأن نفسك أمام نفسك وأمام الآخرين .

- لا تعامل نفسك بحدة أو بشدة طالما أنك لم تقصر فى شئ .

- أعرف كل نقاط قوتك ولا تسمح لأحد بأن يجادلك بشأنها .

- قرر أن تساعد الناس كلما تكون قادرًا ، أفعّل ذلك بكل حب .

- إقبل نفسك وشخصيتك كما هى ، إعتز بالنقاط السلبية فيك .

- لا تبحث عن الناقص عندك ، بل أشكر الله على ما بين يديك من نعم ، وتقدم للأمام .

- لا تسخر من إنجازاتك ومن كل ما توصلت إليه بل شجع نفسك لتحقيق المزيد من الطموحات .

- لا تجعل الأسف عند التعرض لبعض المواقف الصعبة هو كل أسلحتك لأنك بالفعل قادر على التغلب على الأزمات ، فالله يقويك ويعينك لتجتاز كل المحن والصعاب .

- عبر عن ضيقك ولكن بشكل غير مبالغ فيه وبغير إنفعال زائد يقودك إلى الخطأ .

- قرر أن تواجه القرارات الصعبة بنفسك ، ولا تؤجل قراراً يجب أن تتخذه بنفسك .

- لا تقلل من قدراتك ، فلماذا تُقارن نقاط ضعفك بنقاط قوة غيرك المبهرة ؟ جرب العكس وسترى كم أنت بالفعل موهوب ! .

- تعرف على مشاعرك الحقيقية السلبية من حقد ، غيرة ، حسد ... لا تنكرها ولكن أعمل على تغييرها ، أطلب من الله عوناً على ذلك .

