

الوضوح الذاتي وعلاقته بالصبر لدى المراهقين والراشدين

أ.م.د. فؤاد علي فرحان dr.fuadalif@gmail.com
الجامعة العراقية/ كلية التربية

م.م. اثير عبد الجبار محمد ath2eer@gmail.com
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الكلمات المفتاحية: الوضوح الذاتي، الصبر، المراهقين، الراشدين

Keywords: self-clarity, patience, teens, adults

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٠/١١/١٠

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر - الجنس) .
٢. الصبر عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر - الجنس). ٣. دلالة الفروق الإحصائية في الوضوح الذاتي عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر - الجنس).
٤. دلالة الفروق الإحصائية في الصبر عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر - الجنس). ٥. دلالة العلاقة الارتباطية بين الوضوح الذاتي والصبر عند المراهقين والراشدين. ولتحقيق اهداف البحث الحالي تبنى الباحثان مقياس "الوضوح الذاتي" الذي أعده كامبل وآخرون (Campbell et al, ١٩٩٦) ويتألف من (١٢) فقرة، ومقياس "الصبر" الذي أعده كينيث (Kenneth, ٢٠٠٣) ويتألف من (٢٨) فقرة، وبعد التحقق من مؤشرات صدقهما وخصائصهما السايكومترية، تم تطبيق اداتي البحث عبر الانترنت على عينة بلغت (٤١٠) مستجيباً من المراهقين والراشدين واستمرت مدة التطبيق (٥) ايام بعد الإعلان عن التطبيق عبر موقع (Beige and Groups). وبعد معالجة البيانات المستحصلة من العينة احصائياً، اظهرت النتائج ماياتي: ١. ان المراهقين والراشدين في الفئات العمرية ((١٥-١٧)، (٢٠-١٨)، (٢٥-٢١)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي. ٢. ان المراهقين والراشدين في جميع الفئات العمرية يتحلون بالصبر. ٣. يتخذ الوضوح الذاتي والصبر في مرحلتي المراهقة والرشد مساراً تطورياً مستمراً بالتقدم بالعمر ولصالح العمر الاكبر. ٤. توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين الوضوح الذاتي والصبر في مرحلتي المراهقة والرشد.

Self-clarity and its relationship to patience in adolescents and adults

Assistant professor Fuad Ali Farhan

Assistant lecturer Atheer AbdulJabbar Muhammed

Abstract

The current research aims to identify

١. Self-clarity among adolescents and adults according to two variables (age - gender), ٢. Patience among adolescents and adults according to the two variables (age - gender), ٣. The significance of statistical differences in self-clarity among adolescents and adults according to two variables (age - gender), ٤. The significance of the statistical differences in patience among adolescents and adults according to the two variables (age - gender), ٥. The significance of the correlation between self-clarity and patience among adolescents and adults. To achieve the objectives of this research, the researchers adopted the scale of "self-clarity" prepared by Campbell and others (Campbell et al, ١٩٩٦), which consists of (١٢) items, and the scale of "patience" prepared by Kenneth (٢٠٠٣) which consists of (٢٨) items, after verifying Indicators of their sincerity and their psychological characteristics. The two internet search tools were applied to a sample of ٤١٠ adolescents and adults and the duration of the application continued for (٥) days after the application was announced on the (Beige and Groups) website. After statistically processing the data obtained from the sample, the results showed the following: ١. Adolescents and adults in the age groups ((١٥-١٧), (١٨-٢٠), (٢١-٢٥)) possess a distinguished degree of self-clarity. Teens and adults of all age groups are patient. ٣. Self-clarity and patience in the stages of adolescence and adulthood take an evolutionary path that continues with advancing age and in the interest of older age. ٤. There is a positive and weak correlation between self-clarity and patience during adolescence and adulthood.

الفصل الأول: التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث:

ان العصر الحالي وبالتحديد الفترة الحالية مملوءة بالمُتناقضات والمتاعب والمشاكل النفسية والصحية (منها انتشار جائحة كورونا) فتعددت وازدادت مصادر الضغوط والازمات للأفراد، ومن هنا يتبين مدى شدة حاجتنا الى معرفة أنفسنا وتوظيف الصبر وحسن استخدامه على واقعنا، لأن كثيراً من الافراد يتعافلون عنه ويتجاهلونه.

إذ إن التعرض المطول للحدث المجهد أو تقييمه على أنه لا يمكن التحكم فيه قد يؤدي إلى تطوير سلوكيات التدمير الذاتي، أي المفهوم السلبي للذات، الذي بدوره يؤدي إلى الاكتئاب، وأن المستويات المنخفضة من مفهوم الذات هي عامل خطر لمشاكل الصحة العقلية. إذ تشير الأبحاث إلى أن الأفراد الذين ينخرطون في سلوكيات تركز على الذات استجابةً للمزاج المكتئب أو التوتر أو القلق أو الغضب يعانون من مزاج وتفكير سلبي أكبر، وسوء حل المشكلات، وانخفاض الدعم الاجتماعي، وخفض الدافع والمبادرة، وضعف الانتباه والتركيز وعدم قدرتهم على التحمل والصبر (Willis & Burnett Jr, ٢٠١٦). وكذلك أن أي انحراف في التفكير أو السلوك أو الوجدان أو الإدراك قد يؤدي إلى التدهور في شخصية الفرد مما يؤثر في نفسه ومجتمعه تأثيراً سلبياً (المعموري، ٢٠١٠: ٣٤). ف يمتلك بعض الأفراد إحساساً واضحاً بمن هم وإلى أين يتجهون في الحياة، وهم يدركون نقاط قوتهم وضعفهم، وطبيعة شخصياتهم، ومواقفهم، وإن لدى الأفراد الآخرين مفاهيم ذاتية أقل وضوحاً، قد لا يكون هؤلاء الأفراد واثقين من هويتهم، وقد لا يعرفون حقاً موقفهم من القضايا المهمة، وقد لا يكونوا متأكدين من قدراتهم بسبب عدم وضوح الذات لديهم (Psychology, ٢٠١٦). إذ يشمل مفهوم وضوح الذات ما نفكر فيه عن أنفسنا وكيف ننظر إلى أنفسنا. وبذلك يمكن أن يكون مفهومنا عن ذاتنا إما سلبياً أو إيجابياً. ويمكن لمفهوم الذات السلبي أن يعيق التطور وفرصة العيش في حياة مرضية بشكل كبير، بينما المفهوم الإيجابي للذات، من ناحية أخرى يساعد المرء على الحفاظ على نظرة صحية وواقعية للذات (Onuoha et al., ٢٠١٦). وأشار سوتر وآخرون (Sutter, ٢٠١٣) في دراستهم أن نفاذ الصبر لدى المراهقين مرتبط باحتمالية أكبر لاستخدام الكحول والسجائر، ومؤشر أعلى لمزيد من الانتهاكات السلوكية (Alan & Ertac, ٢٠١٥) وأشارت دراسة جوتفريدسون (Gottfredson, ٢٠١١) أن هناك علاقة بين عدم الصبر وارتكاب السلوك المرفوض وغير المقبول اجتماعياً، كالاعتداء على الآخرين، والتخريب وقيادة السيارة بصورة خطيرة ومتهورة، ومخالفة الأنظمة والقوانين (صالح ومنشد، ٢٠١٨: ٢-٥). وبذلك فإن قدرة الفرد على إدارة التجارب السلبية والتكيف معها قد تلعب دوراً في تخفيف آثار الإجهاد النفسي. وتأسيساً على ما تقدم يتجلى للباحثين تساؤلات على قدر من الأهمية بحاجة إلى أجوبة، وهي: هل يمتلك المراهقون والراشدون الوضوح الذاتي والصبر؟ وهل توجد علاقة بين الوضوح الذاتي والصبر؟ وهل لمتغيري العمر والنوع الاجتماعي تأثيراً في اكتساب الوضوح الذاتي والصبر؟ هذه جملة من التساؤلات التي يحاول البحث الحالي الإجابة عنها.

ثانياً: أهمية البحث:

أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من الوضوح الذاتي يبلغون مستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق والغضب والإجهاد كما يبلغون عن مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي والتكيف النفسي موازنة بالأفراد ذوي المستويات المنخفضة من الوضوح الذاتي. كذلك يتمتعون بمستوى عالي من احترام الذات (آراء إيجابية واضحة عن الذات). وكذلك لديهم القدرة على التخطيط واستخدام إعادة التفسير الإيجابي (محاولة رؤية الموقف بطريقة أكثر إيجابية وأقل إجهاداً) للتعامل مع المواقف العصيبة. فضلاً عن ذلك لديهم علاقات مع العوامل التحفيزية، فقد وجد أن "وضوح الذات" مرتبط بدرجة المشاركة الشخصية التي يشعر بها الفرد تجاه وظيفته، فضلاً عن التأثير على كيفية استجابة الفرد

للآخرين (Psychology, ٢٠١٦). وذكر ريتشي وآخرون (Ritchie, et al, ٢٠١١) ما أشارت إليه الأبحاث السابقة إلى أن الوضوح الذاتي يُسهل الحالة النفسية المثلى للفرد والعمل من خلال تمكين الأفراد من ربط مصادر التوتر بمكونات مفهوم الذات، كما أنه يساهم في زيادة الالتزام والرضا في العلاقات الاجتماعية. وكذلك يرتبط الوضوح الذاتي بالرغبات النفسية ويعزز ذلك من خلال آليتين مهمتين. أولاً: يسهل وضوح مفهوم الذات عمليات التنظيم الذاتي التي تتضمن موازنة بين الذات الحالية و "ذوات الهدف"، أي تمثيل الذات الذي يرغب الشخص في أن يصبح عليها، ثانياً: أن الوضوح الذاتي يساهم في زيادة الرضا عن العلاقة والالتزام، من خلال زيادة احترام الذات وإدماج الشريك في الذات (Ritchie et al., ٢٠١١). وأشارت نتائج البحوث أيضاً إلى أن الأفراد الذين يتحلون بالصبر يتمتعون بخصائص مميزة تمنحهم القوة والشجاعة في تحمل عبء الحياة إذ أشار فاولر وكام (Fowler& Kam, ٢٠٠٦) أن من خصائص الشخص الصبور الالتزام بنفاذ البصيرة نحو رؤية النتائج المستقبلية والتفكير والحكمة والوعي الذاتي والتأمل والذكاء الانفعالي والاجتماعي عند المواقف الاجتماعية الضاغطة. وكذلك أشار جالستون (Galston, ١٩٨٨) أن الفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من الصبر يحمل مزايا وفضائل تميزه عن غيره من الأفراد وتتمثل بالزهد والتحرر من الغرائز وملذاتها، وتحمل الجوع والعطش والألم والتعب، كما أشارت دراسة فوندر وآخرون (Funder et al, ١٩٨٣) أن الأفراد الصبورين لهم قدرة عالية على ضبط الذات والمرونة في استيعاب الضغوط ومشكلات الآخرين والتوافق معها من خلال استعمال استراتيجيات ناجحة لحلها ومنها استراتيجية التركيز على المشكلة، واستراتيجية الحلول والبدائل في حل المشكلات، واستراتيجية التعاون وتجنب الخلافات، لذا يشعر الصابرون بالراحة والسرور والتوجهات المستقبلية والتمتع بحياة صحية خالية من المشكلات والمشقة (صالح ومنشد، ٢٠١٨: ٥-٦).

وإنَّ فئتي المراهقين والراشدين يواجهون في هذه الأيام الكثير من الضغوطات أثناء التكيف مع بيئاتهم التعليمية والاجتماعية الجديدة وذلك بما خالت عليه الظروف (من بقاءهم في المنازل وعدم الخروج وكذلك ظروف العمل والتعامل التي تغيرت كثيراً فيما يخص التعليم والتعامل مع الآخرين بسبب جائحة كورونا) (كوفيد-١٩) وبذلك فإن هذه الظروف إذا ما تم إدراكها بشكل سلبي، قد يكون لها تأثير سلبي على أداء الأفراد، أما إذا تم إدراكها وتعامل معها الفرد وفق امكانية فأنها سوف تنعكس بشكل ايجابي وتساعد الأفراد على التكيف مع مثل تلك الظروف.

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

١. الوضوح الذاتي عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري: (العمر - الجنس).
٢. الصبر عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري: (العمر - الجنس).
٣. دلالة الفروق الإحصائية في الوضوح الذاتي عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري: (العمر - الجنس).
٤. دلالة الفروق الإحصائية في الصبر عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري: (العمر - الجنس).
٥. دلالة العلاقة الارتباطية بين الوضوح الذاتي والصبر عند المراهقين والراشدين.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمراهقين والراشدين (ذكور/ إناث) ضمن الفئات العمرية (١٢- ٢٠) سنة لمرحلة المراهقة (٢١-٦٥) سنة فأكثر لمرحلة الرشد، للعام (٢٠٢٠) المتواجدين والمستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي (Facebook، Twitter، Instagram، Messenger، WhatsApp، Viber، Telegram).

خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: الوضوح الذاتي (Self-clarity):

تعريف روجرز (Rogers, ١٩٥٩): بأنها مجموعة منظمة ومتسقة من التصورات والمعتقدات حول الذات. إذ يشمل مفهوم الذات ما نفكر فيه عن أنفسنا وكيف ننظر إلى أنفسنا (Rogers, ١٩٥٩)

تعريف كامبل وآخرون (Campbell et al, ١٩٩٦): يشير إلى السمات المحددة بوضوح وثقة لمعتقدات المرء الذاتية الداخلية والمتسقة والمستقرة زمنياً (Campbell et al., ١٩٩٦)

وتبنى الباحثان تعريف كامبل وآخرون كتعريف نظري للوضوح الذاتي وذلك لتبنيهم نظريته ومقياسه، أما التعريف الإجرائي فهي الدرجة التي يصل إليها المراهق والراشد من خلال إجابته على مقياس الوضوح الذاتي.

ثانياً: الصبر (Patience):

تعريف ماريبيان (Mehrabian, ١٩٩٩): بأنه نزعة محددة ومخططة، فضلاً عن سمة شخصية (يمكن للأشخاص الذين لديهم ميول الصبر مواجهة الصعوبات والعمل حتى يصلوا إلى هدفهم) (Bülbül & Izgar, ٢٠١٧, p. ١٥٩)

تعريف كينيث (Kenneth, ٢٠٠٣): العمليات والنتائج المعرفية والعاطفية والسلوكية السلبية والإيجابية استجابة للتأخير (Dudley, ٢٠٠٣)

تعريف شنيكر (Schnitker, ٢٠١٠) هو ميل الشخص إلى الانتظار بهدوء في مواجهة خيبة الأمل أو الكرب أو المعاناة، ويستخدم الصبر في ظروف وفترات زمنية مختلفة (Schnitker, ٢٠١٠ : ٩٦)

وتبنى الباحثان تعريف كينيث المبني على وفق أنموذج (بلونت وجانيستيك) كتعريف نظري للصبر، أما التعريف الإجرائي فهي الدرجة التي يصل إليها المراهق والراشد من خلال إجابته عن مقياس الصبر.

ثالثاً: المراهقين (Adolescence):

تعريف عقل، (١٩٩٨): هم الأفراد الذين تمتد مرحلتهم العمرية ما بين (١٢ الى ٢٠) سنة وتقسّم الى ثلاث مراحل عمرية وهي: مرحلة المراهقة المبكرة (١٢ - ١٤) ومرحلة المراهقة المتوسطة (١٥ - ١٧) ومرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢٠) (عقل، ١٩٩٨: ٣٥٩).

رابعاً: الراشدين (Adults):

تعريف "ستار وجولدستين" (Starr&Goldstein, ٢٠٠٣) هو الطور الذي يكتمل فيه النضج الجسمي، وينقسم على ثلاث مراحل عمرية، هي: مرحلة الرشد المبكر، وتمتد من (١٨-٣٠) سنة، ومرحلة الرشد المتوسط (٣٠-٦٥) سنة، ومرحلة الرشد المتأخر (٦٥- فأكثر) سنة (Goldstein & Rosselli, ٢٠٠٣)

وبذلك يعرف الباحثان مرحلة الرشد بناءً على إجراءات البحث الحالي للأغراض العلمية ولاسيما القياس بأنها المرحلة العمرية الممتدة من عمر (٢١) سنة، وحتى (٦٥) سنة فأكثر، وتنقسم الى ثلاث مراحل فرعية هي: الرشد المبكر (٢١-٢٥)، والرشد المتوسط (٢٦-٤٠)، والرشد المتأخر (٤١-٦٥) فأكثر.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتضمن الفصل الحالي محورين، المحور الاول استعرض الباحثان فيه اهم الرؤى والافكار النظرية التي تناولت متغيري البحث، والمحور الثاني تضمن عرض الدراسات السابقة التي حصل عليها الباحثان:

المحور الاول: الإطار النظري:

اولا: الوضوح الذاتي:

ان المتنبع لمفهوم الوضوح الذاتي تاريخياً يجد انّ الفلاسفة الإغريق ومنهم أفلاطون وأرسطو قد تناولوا مفهوم الذات كهوية أو تفرّد، ومروراً بديكارت والذي يراه كجوهر مدرك، إلى الخوض في الجدل الفلسفي بين مفكري عصر النهضة وعلى رأسهم هيوم، والذين حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير وصولاً للمنهج العلمي، الذي قد تبناه جيمس في تفسير مفهوم الذات، والذي قام في تصنيفها لأربعة مستويات في بناء هرمي تتمثل القاعدة بالذات الجسمية والرأس بالذات الروحية (الذات الجسمية – والاجتماعية –والمادية – والروحية) أما النظرة المعاصرة اليوم لحقيقة مفهوم الذات فنشكلت في اربعة مصادر متميزة وهي (علم النفس النمو- وعلم النفس الاجتماعي- والمذهب التفاعلي الرمزي- وعلم النفس التجريبي) (منصر، ٢٠١٧: ٣٥).

علاقة وضوح مفهوم الذات ببعض مفاهيم الذات:

وضوح مفهوم الذات مقابل احترام الذات (Self-Concept vs. Self-Esteem):

وضوح مفهوم الذات ليس احتراماً للذات، على الرغم من أن تقدير الذات قد يكون جزءاً من مفهوم الذات. فمفهوم الوضوح الذاتي هو إدراكنا لأنفسنا، وإجابتنا عندما نسأل أنفسنا السؤال "من أنا؟" إنها معرفة الميول والأفكار والتفضيلات والعادات والهوايات والمهارات ومجالات الضعف، ووفقاً لكارل روجرز، مؤسس العلاج المتمحور حول العميل، فإن مفهوم الذات هو بناء شامل وأنّ احترام الذات هو أحد مكوناته.

وضوح مفهوم الذات مقابل الصورة الذاتية (Self-Concept vs. Self-Image):

ترتبط الصورة الذاتية بمفهوم الذات ولكنها أقل شمولاً. الصورة الذاتية هي كيف يرى الفرد نفسه، وليس من الضروري أن تتماشى مع الواقع، إذ تعتمد الصورة الذاتية للشخص على كيفية رؤيته لنفسه، في حين أن مفهوم الذات هو تقييم أكثر شمولاً للذات، إذ تعتمد إلى حد كبير على كيفية رؤية الشخص لنفسه، وتقييم نفسه، والتفكير في نفسه، والشعور تجاه نفسه. افترض كارل روجرز أن الصورة الذاتية هي أحد مكونات مفهوم الذات، جنباً إلى جنب مع احترام الذات أو تقدير الذات و "الذات المثالية" (Haddadi, n.d).

وضوح مفهوم الذات مقابل الكفاءة الذاتية (Self-Concept vs. Self-Efficacy):

مفهوم الذات هو بناء أكثر تعقيداً من الكفاءة الذاتية. بينما تشير الكفاءة الذاتية إلى أحكام الفرد على قدراته الخاصة، فإن مفهوم الذات أكثر عمومية ويتضمن كلاً من الأحكام

المعرفية (الأفكار حول) والعاطفية (المشاعر حول) الأحكام المتعلقة بالنفس (Bong & Clark, ١٩٩٩)

وضوح مفهوم الذات مقابل الوعي الذاتي (Self-Concept vs. Self-Awareness):
يؤثر الوعي الذاتي أيضاً في مفهوم الذات، إنها الجودة أو السمة التي تتضمن الإدراك الواعي لأفكار الفرد ومشاعره وسلوكياته وسماته، للحصول على مفهوم ذاتي متطور بالكامل (وواحد قائم على الواقع)، يجب أن يكون لدى الشخص على الأقل مستوى معين من الوعي الذاتي (Ayduk et al., ٢٠٠٩)

وضوح مفهوم الذات مقابل تمايز مفهوم الذات (Self-concept Clarity and Self-concept Differentiation):

يختلف وضوح مفهوم الذات عن تمايز مفهوم الذات. إذ يشير وضوح مفهوم الذات (SCC) إلى مدى وضوح وثقة واتساق تعريفات الفرد عن نفسه. يشير تمايز مفهوم الذات (SCD) إلى كيفية اختلاف التمثيل الذاتي للفرد عبر السياقات أو الأدوار الاجتماعية (على سبيل المثال، الذات كزوج، الذات كوالد، الذات كطالب) (Diehl & Hay, ٢٠١١)

نظريات مفهوم الوضوح الذاتي: هناك العديد من النظريات حول ماهية وضوح مفهوم الذات بالضبط وكيف يتطور. وبشكل عام يتفق المنظرون على النقاط الآتية:

١. على المستوى الأوسع، وضوح مفهوم الذات هو الفكرة العامة التي لدينا حول من نحن ويتضمن الأحكام المعرفية والعاطفية عن أنفسنا.

٢. وضوح مفهوم الذات متعدد الأبعاد، حيث يتضمن وجهات نظرنا عن أنفسنا من حيث عدة جوانب مختلفة (على سبيل المثال، الاجتماعية والدينية والروحية والجسدية والعاطفية).

٣. يتأثر بالعوامل البيولوجية والبيئية، لكن التفاعل الاجتماعي يلعب دوراً كبيراً أيضاً.

٤. يتطور مفهوم الذات خلال مرحلة الطفولة والبلوغ المبكر عندما يتم تغييره أو تحديثه بسهولة أكبر.

٥. يمكن تغييرها في السنوات اللاحقة، لكنها معركة شاقة لأن الناس قد أسسوا أفكاراً حول من هم.

٦. يتوافق وضوح مفهوم الذات دائماً مع الواقع عندما يحدث ذلك يكون مفهومنا الذاتي "متطابقاً". عندما لا يحدث ذلك يكون مفهومنا عن الذات "غير متناسق".

٧. تشير نسبة الوضوح الذاتي الأعلى إلى مفهوم ذاتي أكثر ثباتاً واستقراراً، بينما يشير انخفاض نسبة الوضوح الذاتي إلى أن الفرد غير واضح أو غامض بشأن هويته الحقيقية. أولئك الذين يعانون من انخفاض الوضوح الذاتي قد يعانون من تدني احترام الذات والوعي الذاتي والعصبية (Cherry, ٢٠١٨)

ومن نظريات وضوح مفهوم الذات هي:

نظرية كارل روجرز (Carl Rogers): طرح عالم النفس والمنظر والطبيب الإكلينيكي الشهير كارل روجرز نظريته حول كيفية تأثير مفهوم الذات في الواقع كإطار عمل لشخصية الفرد. إذ تسهم الصورة التي نمتلكها عن هويتنا في تكوين شخصيتنا، وتصنع أفعالنا – جنباً إلى جنب مع شخصيتنا – حلقة من ردود الفعل في صورتنا عن أنفسنا. يعتقد روجرز أن شخصيتنا مدفوعة برغبتنا في تحقيق الذات. هذا هو الشرط الذي يظهر عندما نصل إلى إمكاناتنا الكاملة ومفهومنا الذاتي، وتقديرنا لذاتنا، وذاتنا المثالية كلها تتداخل. وتختلف الطريقة التي نطور بها شخصياتنا ومفاهيمنا الذاتية، وبالتالي نخلق الأفراد

الفريدين الذين نحن. وفقاً لروجرز، نسعى دائماً إلى تحقيق الذات، ويحقق البعض نجاحاً أكبر من البعض الآخر كيف يسعى الناس إلى تحقيق الذات والتوافق؟ هذا يتعلق بفكرة كيف "يحافظ" أي شخص على فكرته عن نفسه (Rogers, ١٩٥٩)

نظرية ماسلو هرم الحاجات (Maslow's Hierarchy of Needs):

يشير مفهوم الحفاظ على الذات إلى كيفية الحفاظ على أو تعزيز الاحساس بالذات، ويجري إصلاحه نسبياً بعد بلوغ الشخص سن الرشد، ولكنه يمكن أن يتغير – ويفعل – بناءً على تجارب الشخص. تنص نظرية الحفاظ على مفهوم الذات على أننا لا نجلس ببساطة وننتظر تطور مفهومنا الذاتي: نحن نلعب دوراً نشطاً في تشكيل مفهومنا الذاتي في جميع الأعمار (سواء كنا مدركين لهذا أم لا). على الرغم من وجود نظريات مختلفة حول عمليات صيانة المفهوم الذاتي، إلا أنها تتعلق بشكل عام بما يلي:

- تقييماتنا لأنفسنا.
- مقارنة بين ذواتنا الفعلية وذواتنا المثالية.
- تم اتخاذ إجراءاتنا للاقترب من أنفسنا المثالية.
- حيث يقيم الأفراد أنفسهم باستمرار وقواعدهم الأخلاقية لأنها تؤثر على هويتهم وأفعالهم والشكل (١) يوضح ذلك: (Muñoz et al., ٢٠١٢)



شكل (١) نظرية ماسلو هرم الحاجات

نظرية كامبل وآخرون (Campbell et al, ١٩٩٦)

يرى كامبل ان وضوح مفهوم الذات يشير إلى مدى تعريف المعتقدات عن الذات بوضوح وثقة، ومتسقة داخلياً، ومستقرة بمرور الوقت، وينتمي وضوح مفهوم الذات إلى فئة من البنى التي تركز على الجوانب الهيكلية لمفهوم الذات، وكذلك يرتبط وضوح مفهوم الذات ارتباطاً إيجابياً بتفعيل خيارات الهوية ذات المغزى، في حين أنه يرتبط سلباً بأزمات الهوية التي يقودها إعادة النظر في الالتزامات الحالية والتخلي عنها وهكذا، يتشابك وضوح مفهوم الذات مع تنمية الهوية الصحية وبشكل أكثر تحديداً، يمكن النظر إلى الهوية على أنها تمثل كيفية تشكيل مفهوم الذات، في حين أن وضوح مفهوم الذات قد يشير إلى مدى نجاح عملية تطوير الهوية الخاصة.

ويشتر كامبل ان يقيس وضوح مفهوم الذات استقرار مفهوم الذات، إذ يشمل مدى ثبات تصور الفرد لنفسه. ومع ذلك فإن وضوح واستقرار مفهوم الذات متغيران، والمراقبة هي فترة أساسية للتحقيق في أنماط التغيير والاستقرار في وضوح مفهوم الذات. في الواقع خلال فترة المراقبة يتحول البحث عن إحساس دائم بـ "الذات" إلى مهمة تنموية أساسية، يحفزها البيولوجي (أي البلوغ)، الإدراكي (أي اكتساب الصفة الرسمية- التفكير المجرد) والاجتماعية (أي بدء تفاعلات اجتماعية جديدة مع الأقران وتعديلات في العلاقات بين الوالدين والمراهقين) التغييرات التي تميز هذه الفترة من العمر. ومن ثم خلال فترة المراقبة، قد يعيد الأفراد التفكير في إحساسهم السابق بالذات ويجربون أدواراً جديدة وخططاً للحياة لإيجاد مجموعة من الأهداف والقيم التي تناسب تطلعاتهم وإمكاناتهم (Campbell et al., ١٩٩٦)

تطور وضوح مفهوم الذات عبر العمر:

تطور مفهوم وضوح الذات في مرحلة الطفولة:

يتطور مفهوم الذات ويتغير طوال العمر، ولكنه يتحول إلى حد كبير خلال السنوات الأولى، وعلى النحو الآتي:

أولاً: مرحلة الطفولة المبكرة: هناك ثلاث مراحل عامة لتطور مفهوم الذات خلال مرحلة الطفولة المبكرة:

المرحلة الأولى: من ١ إلى ٢ سنة:

يحتاج الأطفال إلى علاقات متسقة ومحبة لتنمية حس إيجابي بالذات- ويشكل الأطفال تفضيلات تتماشى مع إحساسهم الفطري بالذات- كما يشعر الأطفال الصغار بالأمان مع وجود حدود لطيفة ولكن ثابتة- وفي سن الثانية، تتطور مهارة اللغة ويشعر الأطفال الصغار بـ "أنا".

المرحلة الثانية: من ٣ إلى ٤ سنوات:

يبدأ الأطفال في سن الثالثة والرابعة في رؤية أنفسهم كأفراد منفصلين وفريدين- تميل صورهم الذاتية إلى أن تكون وصفية وليست توجيهية أو قضائية- يصبح الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مستقلين بشكل متزايد ولديهم فضول بشأن ما يمكنهم فعله.

المرحلة الثالثة: من ٥ إلى ٦ سنوات:

إنهم ينتقلون من مرحلة "أنا" إلى مرحلة "نحن"، إذ يكونون أكثر وعياً باحتياجات ومصالح المجموعة الأكبر-ويمكن لرياض الأطفال استخدام كلماتهم للتعبير عن رغباتهم واحتياجاتهم ومشاعرهم- كما يمكن للأطفال في سن الخامسة والسادسة استخدام لغة أكثر تقدماً للمساعدة في تعريف أنفسهم ضمن سياق المجموعة (Ages et al., ٢٠١٨)

ثانياً: مرحلة الطفولة الوسطى:

خلال مرحلة الطفولة المتوسطة (حوالي ٧ إلى ١١ عاماً)، يبدأ الأطفال في تطوير إحساس بأنفسهم الاجتماعية ومعرفة كيف يتناسبون مع أي شخص آخر. يشيرون إلى المجموعات الاجتماعية ويقومون بإجراء موازنات اجتماعية في كثير من الأحيان، ويبدأون في التفكير في كيفية رؤية الآخرين لهم.

تشمل الخصائص الأخرى لمفهومهم الذاتي في هذه المرحلة ما يلي:

- أوصاف أكثر توازناً وأقل كل شيء أو لا شيء.
- تنمية الذات المثالية والحقيقية.
- أوصاف الذات بالكفاءات بدلاً من السلوكيات المحددة.

- تنمية الحس الشخصي بالذات (Berk, ٢٠١٠)
تطور مفهوم وضوح الذات في مرحلة المراهقة: المراهقة هي المكان الذي ينفجر فيه تطور مفهوم الذات لدى المرء، وتمتد بين ١٢ الى ١٨ سنة:
- في هذه المرحلة يمارس فيها الأفراد بإحساسهم بالذات، بما في ذلك الوقت الذي يختبرون فيه هويتهم ويقارنون أنفسهم بالآخرين ويطورون أساس مفهوم الذات الذي قد يظل معهم بقية حياتهم.
- خلال هذه الفترة، يكون المراهقون أكثر عرضة لوعي ذاتي وقابلية أكبر لتأثير أقرانهم والتغيرات الكيميائية التي تحدث في الدماغ.
- إنهم يتمتعون بقدر أكبر من الحرية والاستقلالية، وينخرطون في أنشطة تنافسية بشكل متزايد، ويقارنون أنفسهم بأقرانهم، ويمكنهم حتى المبالغة في تقدير منظور الآخرين (Manning, ٢٠٠٧)

تطور مفهوم وضوح الذات في مرحلة الرشد:

- وفقاً للباحث دونالد سوبر، هناك خمس مراحل للتطوير مفهوم وضوح الذات في الرشد:
- (الأعمار من ١٨ إلى ٢٤): حيث يقوم الأفراد المتمرسون بتجربة فئات وتجارب ووظائف جديدة وتجربتها.
- (الأعمار من ٢٥ إلى ٤٤): وترى الأفراد يؤسسون حياتهم المهنية وبنون مهاراتهم، ومن المحتمل أن يبدأوا في منصب مبتدئ.
- (الأعمار من ٤٥ إلى ٦٤): ويشترك الأفراد في عملية إدارة وتعديل مستمرة لكل من مفهومهم الذاتي وحياتهم المهنية.
- (العمر ٦٥ فأكثر): وتتميز المرحلة الخامسة بانخفاض الإنتاج والاستعدادات للتقاعد، وهي أنشطة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مفهوم الذات (Lavelock, ٢٠١٥: ٤٢).

ثانياً: الصبر:

ان للصبر منزلة عظيمة وكبيرة تجعل صاحبها من الفائزين في الدنيا والآخرة، وترجع عناية القرآن الكريم البالغة بالصبر لما له من قيمة عظيمة في حياة الفرد والمجتمع، فيُعد ضرورة لازمة للإنسان ليرقى معنوياً واجتماعياً، فالصبر ضرورة دنيوية كما هو ضرورة دينية، فلا نجاح في الدنيا، ولا فلاح في الآخرة إلا بالصبر، ولهذا فمن صبر ظفر، ومن حُرِم الصبر حُرِم الظفر، قال تعالى: "(وَصَبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ)" (سورة مريم، الآية: ٦٥) (سلمان، ٢٠١٦: ٣٢٥). وإنَّ الصبر على المكروه يُراد به القدرة على التحمل وضبط النفس والاستبصار، مما يعني النظر إلى الأمور والتعامل معها بشكل واقعي. فالله تعالى يبتلي عباده ويمتحنهم تارة بالسراء وتارة أخرى بالضراء قال تعالى: "(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)" (سورة البقرة، الآية: ١٥٥) (بوعود، ٢٠١٤: ٩). وإن تنمية الصبر على وجه الخصوص قد تكون هي أفضل وسيلة لمعالجة التوتر لدينا والناجم عن مشاكل الحياة اليومية، فلا يزال هناك وقت للتأثير على

مدى الحياة للتعامل مع المواقف المعاكسة، وذلك من خلال الصبر (Peterson & Seligman, ٢٠٠٤).

الصبر وعلاقته بـ (التنظيم الذاتي، وتأخير الإشباع، وتنظيم العواطف):

يمكننا ان نوضح كيف يختلف الصبر عن هذه الفضائل الثلاث التي حددها بيترسون وسليجمان (٢٠٠٤). وعلى الرغم من أن الصبر يمكن أن يشمل هذه الفضائل الثلاث بطرق مختلفة في ظروف مختلفة، إلا انه يظل الصبر مختلفاً، على سبيل المثال حيث يمكن للفرد أن يستمر في حالة من القلق الهوسي بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون المثابرة غير مجدية، كما هو الحال عند الجلوس في حركة مرور متوقفة، ويمكن للفرد أن يكون منفتح لسماع آراء الآخرين أثناء التحريك بغضب في الداخل تماماً. كما يمكن للفرد ان يحفظ نفسه من تناول الوجبة الثانية من كعكة عيد الميلاد على الرغم من التوق الشديد للحلويات، ويمكن للمرء أن ينظم سلوكياته على الرغم من موجات الاضطراب العاطفي في الداخل (Sarah A Schnitker & Emmons, ٢٠٠٧).

١. الصبر مقابل التنظيم الذاتي (Patience versus self-regulation).

ان التنظيم الذاتي غالباً ما يساء فهمه على أنه الصبر والعكس صحيح. على الرغم من مهارات التنظيم الذاتي فقد تساعد في تهدئة المشاعر بفارغ الصبر، وأن التنظيم الذاتي على الرغم من أنه غالباً ما ينطوي على مشاعر قوية، يتميز بسلوكه أما الصبر فيتميز باستجابته العاطفية (Sarah A Schnitker, ٢٠١٢).

٢. الصبر مقابل تأخير الإشباع (Patience versus delay of gratification).

يميز شنيكر (Schnitker, ٢٠١٢) الصبر من تأخير المكافأة على هذا النحو: تأخير المكافأة ينطوي على الاختيار بين "أصغر عاجلاً" مقابل نتيجة "أكبر لاحقاً"؛ الان الصبر غالباً ما يظهر في المواقف التي لا يوجد فيها خيار حول الانتظار أم لا - الخيار الوحيد هو كيف ينتظر. يبدو أن عنصر "الكيفية" هذا هو ما يميز الصبر عن التنظيم الذاتي وتأخير الإشباع (Ritchie et al., ٢٠١١).

٣. الصبر مقابل تنظيم العواطف (Patience versus emotion regulation).

يُعرّف شنيكر الصبر على أنه ميل الشخص إلى الانتظار بهدوء في وجه الإحباط أو الشدائد أو المعاناة. وللوهلة الأولى، لا يبدو هذا يختلف عن نوع آخر من التنظيم: تنظيم المشاعر. التي تعرف بانها "العمليات التي بواسطتها يؤثر الافراد على المشاعر التي لديهم، ومتى تكون لديهم، وكيف تكون تجربة والتعبير عن هذه المشاعر، يصف تنظيم العاطفة العديد من المفاهيم ومنها اليقظة والاسترخاء وحتى الفضائل مثل المغفرة التي تتطلب سيطرة صارمة على تجربة المرء العاطفية. الصبر أيضاً ينطوي على تنظيم العاطفة، لكن لا يتم تفسيره بالكامل من خلال تنظيم العاطفة. يمكن للمرء أن يتصور بسهولة شخص يغذي شهوة للعنف الانتقامي ضد من يهينه؛ الشخص ينظم مشاعره حتى الوقت المناسب للانتقام العنيف. المشاعر حدث التنظيم، لكن ليس فضيلة الصبر. يأتي جزء من التمييز بين الصبر وتنظيم العواطف إذ يشير الصبر في هذا السياق إلى مواجهة خيبة أمل وضيق وشدائد، حيث نحمل عقلاً هادئاً وخاضعاً، بدون تذمر أو شغف أو إزعاج الروح في كل ضيقات سواء مرض أو فقدان أصدقاء أو فقر أو عار أو ما شابه ذلك (Sarah A Schnitker, ٢٠١٢).

نظريات الصبر:

نظرية بلونت وجانيك (Blount & Janicik, ٢٠٠٠):

اقترح بلونت وجانيك نموذجاً متعدد الأبعاد لـ بناء الصبر. نموذجهم يقسم المكونات إلى ثلاثة أقسام هي:

- شرح وفهم التأخير.
- تقييم المسؤولية عن التأخير.
- الاستجابة للتأخير.

وهناك اثنين من مسببات التأخير الأساسية هما: التأجيل، والتسامح. التأخير في التسامح يفترض أنها متميزة عن تلك المؤجلة في الإدراك والسلوك وعواقب التأخير. علاوة على ذلك التأخير سيؤثر بحد ذاته على جودة استجابة نفاذ الصبر. ويلعب نوع التأخير، والتفسيرات الفردية للتأخير، وكذلك دور العاطفة دوراً في نفاذ الصبر أو الاستجابة بفرغ الصبر. وذكر بلونت وجانيك ان للصبر سمات داخلية أكثر من تفسيرات حيث توجد ست مكونات هي (التأجيل، التسامح، التأخير، نفاذ الصبر، الاستعجال الزمني، التنظيم الذاتي). وكذلك اشار المنظران الى ان الصبر يرتبط بعدة مفاهيم أخرى مثل التنظيم الذاتي، وتأخير الإشباع، وإلحاح الوقت، والحاجة إلى الإغلاق (Blount & Janicik, ٢٠٠٠, pp. ١١-٤٠).

نظرية شنيكر (Schnitker, ٢٠٠٥) في أنماط الصبر:

ويُعد نموذج شنيكر (Schnitker, ٢٠٠٥) من أولى الدراسات النفسية والتي هدفت الى تفسير الصبر من الناحية السيكولوجية، بخلاف الدراسات التي اهتمت بدراسة الصبر في المنظور الديني والفلسفي، إذ قامت شنيكر وآخرون بالعديد من الدراسات النفسية على الأفراد والمضطربين انفعالياً لغرض معرفة هل أنَّ الأفراد الصابرين يُقاومون المواقف والتي بدورها تؤدي إلى الاضطراب النفسي، مثل الاكتئاب والانفعالات السلبية غير المرغوبة، أم لهم القدرة على التعامل الحسن معها، وتوصلت (Schnitker, etal, ٢٠١٤) بأن الأفراد الذين يتحلون بالصبر هم أكثر وعياً بأنفسهم من خلال المواقف الايجابية والتعامل معها بحكمة، وهم يشعرون بالمزيد من الامتنان والشكر بما لديهم من فضائل ونعم، فضلاً عن ذلك ان صلتهم بالمجتمع والأفراد وثيقة جداً، موازنة بالأفراد المضطربين نفسياً والذين لا يتحلون بالصبر، وسعت شنيكر إلى اجراء العديد من الدراسات في موضوع الصبر لما له من أثر في الفرد والمجتمع، وتعرف علاقة الصبر بالسمات الشخصية الأخرى، وقد توصلت من خلال دراساتها إلى أنَّ الصبر ثلاثة أنماط ترتبط بدرجة كبيرة بقدرة الفرد على تخطي مشقة الحياة والعمل دون احباط وتذمر او شعور باليأس، وتتمثل أنماط الصبر بالآتي:

- ١- الصبر على مشقة الحياة life hardship patience: ويتمثل بقدرة الفرد ومدى تحمله لضغوط الحياة ومواجهتها بقوة وعزيمة مثل الأمراض والاضغوط الناجمة عن الدراسة والعمل.
- ٢- الصبر في السياق البين شخصي interpersonal patience ويتمثل بقدرة الفرد على تحمله للسلوكيات المزعجة وغير المرغوب فيها، والتي تُثير الغضب لدى تفاعله مع الآخرين صعب الطباع او من لهم مشكله معه.
- ٣- الصبر على منغصات الحياة اليومية Daily hassles patience ويتمثل في مدى تحمل الفرد للتوترات الناتجة عن الازعاجات التي تسببها احداث الحياة اليومية، مثل

الأزديحات المرورية، وغلق بعض الطرق، وكثرة الضوضاء، وحرارة الشمس، وعدم نظافة الشوارع... وغيرها، ومن الاستنتاجات التي خرجت بها شنيكر في ضوء الدراسات التي أجرتها، أنَّ الأنماط الثلاثة لها علاقة بقدرة الفرد على التحمل، وأنها ترتبط بإيجابية كبيرة مع سمات الشجاعة والشعور بالأمل والتفاؤل. وأنَّ الأفراد الذين يتسمون بأنماط الصبر يشعرون بالراحة والصحة النفسية الجيدة، فهم أقل شعوراً بالاكتئاب من الأفراد الذين يفتقدونها (صالح ومنشد، ٢٠١٨: ٦-٧).

المحور الثاني: الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات الوضوح الذاتي:

أولاً: دراسة (Lewandowski Jr et al., ٢٠١٠).

(دور وضوح مفهوم الذات في جودة العلاقة)

(The Role of Self-concept Clarity in Relationship Quality)

أجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية/ جامعة (Monmouth) وقد ربطت الأبحاث السابقة في وضوح مفهوم الذات بالنتائج الإيجابية (Campbell ١٩٩٦, etal) ولكن لم يستكشف بشكل منهجي ارتباطه الإيجابي المحتمل مع جودة العلاقة. فالمجموعة الحالية من الدراسات تفترض هذا المفهوم الذاتي الوضوح الذاتي يرتبط بشكل إيجابي برضا العلاقة والتزامها وإن إدراج الآخر في الذات واحترام الذات سوف يتوسط الجمعية، فقد درست الدراسة الأولى الارتباطات بين مقاييس التقرير الذاتي حيث بلغ حجم العينة (١٩٩) طالباً جامعياً، وبلغت عينة الدراسة الثانية (٧٨) طالباً جامعياً مشاركاً، بصورة عشوائية، في وضوح مفهوم الذات أو التلاعب بالارتباك في مفهوم الذات، كما هو مفترض، في كليهما في الدراسات، وقد ارتبط وضوح مفهوم الذات العالي بعلاقة أعلى بالرضا والتزام. وإدراج الآخر في الذات واحترام الذات بوساطة العلاقة بين وضوح مفهوم الذات ومقاييس جودة العلاقة.

ثانياً: دراسة (Ritchie et al., ٢٠١١).

(وضوح مفهوم الذات يتوسط العلاقة بين الإجهاد والرفاهية الذاتية)

(Self-concept Clarity Mediates the Relation between Stress and Subjective Well-being)

أجريت هذه الدراسة في أيرلندا/ جامعة Limerick/ وقد اختيرت ثلاث دراسات في مدى وضوح مفهوم الذات والذي بدوره يتوسط العلاقة بين أنواع مختلفة من أحداث الحياة المجهدة والرفاهية الذاتية ويشكل مستقل عن العصبية. في الدراسة الأولى تم توضيح مفهوم الذات بشكل كامل توسط العلاقة بين الإجهاد من مصادر مختلفة والرفاهية الذاتية، وفي الدراسة الثانية وضوح مفهوم الذات توسط جزئياً في العلاقة بين اللامعنى (أي يراد تصورات الحياة لا معنى لها) والرفاهية الذاتية، وفي الدراسة الثالثة مفهوم الذات الوضوح توسط جزئياً في العلاقة بين عدم الاستمرارية الذاتية (أي التصورات من عدم الاستمرارية بين الذات الماضية والحالية) والرفاهية الذاتية. وسعى البحث إلى استكشاف دور الوساطة المحتمل لـ وضوح مفهوم الذات في العلاقة بين التوتر والرفاهية الذاتية. وأظهرت نتائج الدراسة أنَّ مفهوم وضوح الذات يلعب دوراً كبيراً في تأثير الضغط على الرفاهية الذاتية.

ثالثاً: دراسة (Guerrettaz, ٢٠١٥).

(وضوح مفهوم الذات والعوامل التي تحافظ عليه)

(The Antecedents of Self-Concept Clarity, and the Factors that Maintain It)

اجريت هذه الدراسة في أمريكا، جامعة ولاية اوهايو، تهدف الدراسة الحالية البحث عن المعلومات ومعالجتها كآليات رئيسة تقوم على تطوير وضوح مفهوم الذات. وتبين من دراستان أن الأفراد ذوي الوضوح العالي، مقابل الأقل، لمفهوم الذات هم أكثر عرضة لاستخدام عمليات البحث عن المعلومات المتحيزة، وتؤدي هذه التحيزات إلى وضوح لاحق أعلى، وتقوم التجربة بعد ذلك بفحص تأثير الدوافع الأساسية بشكل مباشر. واستكشفت تجربتان أيضاً عن العلاقة بين وضوح مفهوم الذات ومعالجة التعليقات ذات الصلة، وتوضح النتائج أن الأشخاص ذوي الوضوح العالي في مفهوم الذات هم أكثر عرضة لاستخدام الموارد المعرفية المتاحة لرفض الملاحظات ذات الصلة بالذات والتي تكون غامضة وعامة، وبالتالي الحفاظ على وضوحها العالي، هدفت التجربة النهائية فيما إذا كانت التعليقات متسقة مع المفاهيم الذاتية الفعلية للمشاركين أو تتعارض معها، وكان المشاركون ذو الوضوح الأعلى، مقابل الأقل، في مفهوم الذات أكثر عرضة لتأييد ملف تعريف متسق، فضلاً عن إنَّ تأييد التعليقات المتسقة أو رفض التعليقات المتناقضة تنبأ بأعلى مستويات الوضوح اللاحق لمفهوم الذات، وتوفر النتائج الحالية نظرة ثاقبة جديدة حول تأثير العمليات المتحيزة على كل من تطوير وضوح مفهوم الذات.

ثانياً: دراسات الصبر:

أولاً: دراسة (صابر وعماد، ٢٠٠٦).

(قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي الاندفاعي – التألمي)

استهدفت الدراسة قياس سمة الصبر لدى الشباب لطلبة كليات التربية وتحديد علاقتها بالأسلوب المعرفي الاندفاعي- التألمي، ولغرض تحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياسين هما (مقياس سمة الصبر ومقياس الأسلوب المعرفي الاندفاعي – التألمي) على عينة مقدارها (٤١٤) طالباً وطالبة، وبعد تصحيح إجاباتهم وجمع البيانات وتحليلها ومعالجتها احصائياً أظهرت النتائج عن وجود سمة الصبر لدى الطلبة بمتوسط حسابي أعلى من المتوسط النظري للمقياس مع وجود علاقة عكسية بين درجات سمة الصبر والأسلوب المعرفي الاندفاعي مع وجود علاقة طردية بينهما ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات سمة الصبر والأسلوب المعرفي الاندفاعي والتألمي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما تبعاً لمتغيري التخصص العلمي والمرحلة الدراسية.

ثانياً: دراسة (Faizah, ٢٠١٨).

(فعالية تدريب الصبر لتحسين الجودة لحياة الأشخاص ذوي الإعاقة في ريف إندونيسيا)

(The Effectiveness of Patience Training to Improve the Quality of Life of People with Disabilities in Rural Indonesia)

أقيمت هذه الدراسة في اندونيسيا، جامعة أحمد دحلان، يوجياكارتا، إذ يعاني الأشخاص المعوقون جسدياً الذين يولدوا بإعاقة جسدية التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والبيئية والروحية التي تؤثر في حياتهم، فينظر إليها بشكل مختلف من قبل أفراد مختلفين،

وتهدف الدراسة الحالية على التدريب على الصبر، وتقييم الإعاقة الجسدية وتأثيراتها على تحسين نوعية حياتهم. وقد شارك في الدراسة (١٤) شخصاً من ذوي الإعاقة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: (٨) في المجموعة التجريبية (٦) في المجموعة الضابطة، وأجراء الاختبار القبلي والبعدي، وبعد الحصول على النتائج باستخدام الاختبار التائي (T. Test) دلت النتائج على وجود اختلاف معنوي في نوعية الحياة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يُشير إلى اختلاف نوع الحياة التي يعيشها كل من ذوي الإعاقة الجسدية من خلال التدريب على الصبر لغرض تحسين العيش والحياة لديهم.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

ويتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهجية المستعملة في البحث الحالي، والإجراءات التي اتبعت لتحقيق أهدافه، وعلى النحو الآتي:

أولاً: منهجية البحث:

استعمل الباحثان الدراسة التطورية المستعرضة التي تندرج ضمن المنهج الوصفي.

ثانياً: إجراءات البحث:

- مجتمع البحث:

لما كانت دراستنا تهدف إلى معرفة (الوضوح الذاتي وعلاقته بالصبر لدى المراهقين والراشدين) فان مجتمع بحثنا يتكون من (٢١,٥٢٣,٧٥٩) مراهقاً وراشداً، عدد الذكور (١٠,٧٦٣,٢٨٣)، وعدد الاناث (١٠,٧٦٠,٤٧٦). حسب آخر إحصائية لعام ٢٠١٨، وزارة التخطيط- الجهاز المركزي للإحصاء.

- عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٤١٠) مراهقاً وراشداً، بواقع (٨٢) مراهقاً، و (٣٢٨) راشداً، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

أفراد عينة البحث موزعة بحسب العمر والجنس

Total	Sex		Age	No.
	women / Men	women		
٢٦	٢٦	/	Year (١٢-١٤)	Teenagers
٢٤	٢٤	/	Year (١٥-١٧)	
٣٢	٢٧	٥	Year (١٨-٢٠)	
٨٢	٧٧	٥	Total	
١١٥	٥٨	٥٧	Year (٢١-٢٥)	Adults
١٣٩	٦٢	٧٧	Year (٢٦-٤٠)	
٧٤	٢٦	٤٨	Year (٤١-٦٥)	
٣٢٨	١٤٦	١٨٢	Total	
٤١٠	٢٢٣	١٨٧	Total All	

أداتا البحث:

أولاً- مقياس الوضوح الذاتي (SELF-CONCEPT CLARITY SCALE)
لتحقيق هدف البحث الحالي المتعلق بقياس الوضوح الذاتي، وبعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، حصل الباحثان على المقياس الذي أعده كامبل وآخرون (Campbell et al, ١٩٩٦) ويتألف هذا المقياس من (١٢) فقرة، وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة بين (وافق بشدة، وافق، محايد، لا وافق، لا وافق بشدة) وأوزانها (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية^(١)، وقد ابقى على الفقرات دون حذف أو تبديل باستثناء بعض التعديلات البسيطة، مع تعديل صياغة البدائل.

التحليل الإحصائي للفقرات:

لجأ الباحثان إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية في عملية تحليل الفقرات، إذ طبق المقياس على عينة بلغت (٤١٠) مستجيباً. وفيما يأتي توضيحاً للخصائص الإحصائية للفقرات:

أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات:

ولغرض إجراء التحليل الإحصائي في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين، اتبع الباحثان الخطوات الآتية:

- ١- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة، إذ تضمنت كل استمارة (١٢) فقرة.
- ٢- تم ترتيب الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
- ٣- تعيين الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا، والتي بلغت (١١١) استمارة، فضلاً عن (٢٧%) من الاستبانات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي بلغت (١١١) استمارة، وبذلك ويكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢٢٢) استمارة.

٤- حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test)، وعُدَّت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية^(٢)، وكانت جميع فقرات المقياس مميزة باستثناء الفقرة رقم (١١) فقد كانت غير مميزة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

(١) أسماء السادة المحكمين لمقياس الوضوح الذاتي ومقياس الصبر:

- أ.د. حسام عبد الملك عبد الواحد.
- أ.د. خالد خليل إبراهيم.
- أ.م.د. وليد قحطان محمود.
- أ.م.د. قاسم محمد نده.
- م.د. وسام توفيق لطيف.
- م.د. انهار خليفة احمد.

(٢) القيمة الجدولية (١,٩٨) عند درجة حرية (١٠٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

جدول (٢)
القوة التمييزية لفقرات مقياس الوضوح الذاتي

The computed T-value	Lower group		Top group		Paragraph number
	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
١٠,٦٥٩	١,١١٦٤٠	١,٩٠٩٩	٠,٩٩٥٩٠	٣,٤٢٣٤	١.
١٦,٠٠٢	٠,٩٣٧٩٦	١,٧١١٧	١,١١٧٧٢	٣,٩٢٧٩	٢.
١٥,٥٦١	٠,٨٩٢٥٩	١,٥٣١٥	١,٢٦٦٣٣	٣,٨١٩٨	٣.
١٩,٥٤٠	٠,٧٨٣٢٢	١,٤٥٠٥	١,٠٩٤١٠	٣,٩٤٥٩	٤.
١٢,١٦٦	١,١٥٧٦٨	٢,٠٧٢١	١,١٥٩٣٧	٣,٩٦٤٠	٥.
٨,٧٢٨	١,١٧١٦٠	١,٩٩١٠	١,٠٣٩١٢	٣,٢٨٨٣	٦.
١١,٣٥٨	١,١٥٩٥٨	١,٩٠٠٩	١,٢٦١٠٩	٣,٧٤٧٧	٧.
١٥,٧١٥	٠,٧١٠١٧	١,٥٤٩٥	١,٠٩٤٤٠	٣,٤٩٥٥	٨.
١٣,٤٠٤	٠,٥٩٢٨٩	١,٣٣٣٣	١,٣٠١٧٣	٣,١٥٣٢	٩.
١٢,٧٦١	١,١٧٤٩٥	٢,٠٣٦٠	١,١٧٠٧٦	٤,٠٤٥٠	١٠.
١,٤٢٥	١,٢٢٧٢٥	٣,٩٤٥٩	٠,٩١٦٥٠	٤,١٥٣٢	١١.
١٧,٤٣٠	٠,٩٠٠٠٠	١,٥٧٦٦	١,٠٤٣١٣	٣,٨٥٥٩	١٢.

ب. استخراج علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:
 ولإستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استخدم معامل ارتباط بيرسون، وأظهر تطبيق معادلة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط إن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند موازنة القيم المستخرجة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٠,٠٨٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٠٨) والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)
معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No .	Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No .
٠,٥١٩	٧.	٠,٤٩٥	١.
٠,٦٧٣	٨.	٠,٦٦٦	٢.
٠,٦٠٣	٩.	٠,٦١٣	٣.
٠,٥٥٦	١٠.	٠,٦٧٨	٤.
٠,٦٧	١١.	٠,٥٦٨	٥.
٠,٦٤٨	١٢.	٠,٤٦٨	٦.

٢. مؤشرات صدق المقياس:

وقد اعتمدت المؤشرات الآتية في تقرير صدق الاختبار:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

واستعمل الباحثان هذا النوع من أنواع الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية، والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس (المذكور في صلاحية الفقرات صفحة (١٨)).

ب- الصدق البنائي (Construct validity):

وحصل الباحثان على هذا المؤشر للمقياس من خلال حساب القوة التمييزية لل فقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، وكذلك عن طريق إيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس.

مؤشرات ثبات المقياس (Reliability):

استعمل الباحثان مؤشر معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة (الفا - كرونباخ) (Cranach's-alpha) وقد بلغ معمل ثبات المقياس بهذا المؤشر (٨١%) وهو معامل ثبات جيد بناء على ما اشارت اليه ادبيات القياس.

ثانياً: مقياس الصبر (The Patience Scale):

لتحقيق هدف البحث الحالي المتعلق بقياس الصبر، وبعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، حصل الباحثان على النسخة الانكليزية لمقياس الصبر الذي أعده كينيث (Kenneth, ٢٠٠٣) ويتألف هذا المقياس من (٢٨) فقرة، موزعة على ست مكونات هي (التأجيل، التسامح، التأخير، نفاد الصبر، الاستعجال الزمني، التنظيم الذاتي)، وامام كل فقرة ست بدائل متدرجة بين (وافق بشدة، اوافق، لا اوافق الى حد ما، اوافق الى حد ما، لا اوافق، لا اوافق بشدة) واوزانها (٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية في صفحة (١٨)، وفي ضوء آراء المحكمين والمناقشات التي أجراها الباحثان معهم ابقيت الفقرات كما هي دون حذف او تبديل. مع تعديل صياغة البدائل وجعلها خماسية.

التحليل الإحصائي للفقرات:

لجاء الباحثان إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس في عملية تحليل الفقرات. وعلى النحو الآتي:

أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات: اتبع الباحثان نفس الاجراءات التي اتبعوها في استخراج التمييز لمقياس "الوضوح الذاتي" (المذكورة في صفحة (١٩))، والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الصبر

The computed T-value	Lower group		Top group		Paragraph number
	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
٨,٩٨٢	١,١٣٤٠٩	٣,١١٧١	٠,٩٣٣٥٠	٤,٣٦٩٤	١.
٩,٠١٤	١,٠٧٩٧١	٣,٢٠٧٢	٠,٨٠٦٧١	٤,٣٦٠٤	٢.
٥,٨٤٨	١,٠٧٠١١	١,٩٨٢٠	١,٤٨٩٣٦	٣,٠٠٠٠	٣.
٨,٠٧٣	١,٢٩٧٢٠	٢,٩٠٩٩	١,٠٨٨٠٩	٤,٢٠٧٢	٤.
٢,٤٨٠	٠,٩٢١٨٤	٣,٤٥٠٥	٠,٩٧١٩٢	٣,٧٦٥٨	٥.
٢,٩٩٠	١,٠٥١٨١	٣,١٤٤١	١,٢٣٠٥٢	٣,٦٠٣٦	٦.
٦,٥٣٧	١,٣٨٤٩٠	٣,١٣٥١	١,١٧٣٢٨	٤,٢٦١٣	٧.
٢,٦٠٣	١,٢٩٤٥٤	٢,٧٢٠٧	١,٣٨٥٠٧	٣,١٨٩٢	٨.

٩,٩٧٧	١,١٢٩١٠	٣,١٢٦١	٦٨٨٢٧	٤,٣٧٨٤	٩.
٥,٩٩٧	١,٠٩٢٥٣	٣,٦٤٨٦	٨٣٧٩٨	٤,٤٣٢٤	١٠.
٨,١١٠	١,٢٤٠٥٩	٢,٦٤٨٦	١,٠٨٨٢٤	٣,٩١٨٩	١١.
٥,٤٤٩	١,٣٨٧٤٤	٣,٤٩٥٥	١,٠٨١٩٠	٤,٤٠٥٤	١٢.
٨,٧٦٩	١,٢٤١٠٥	٢,٠٧٢١	١,٤٣١١٤	٣,٦٤٨٦	١٣.
٦,٨٤٨	١,٢٩٧٥١	٣,٢٩٧٣	٨٢٦٧٦	٤,٢٩٧٣	١٤.
٨,٧٦٥	١,٤٠٢٠٦	٢,٨٧٣٩	١,٠١٧٨٦	٤,٣١٥٣	١٥.
١١,٩٤٧	١,١٨٩٨٤	٢,٤٨٦٥	١,٠٧٦٩٧	٤,٣٠٦٣	١٦.
٥,٧٠٢	١,١٥٠٦٥	٢,٥٣١٥	١,٢٤٨٥٥	٣,٤٥٠٥	١٧.
٤,٨٣٧	١,١١٧٥٠	٣,٢٢٥٢	١,١٠٢٣٨	٣,٩٤٥٩	١٨.
١٠,٢٤٩	١,٢١٧٢٧	٣,٠٠٩٠	٨٦١١٢	٤,٤٥٩٥	١٩.
١,٦٦٣	١,١٠٨٢٣	٣,٥٧٦٦	١,١٥١٠٨	٣,٨٢٨٨	٢٠.
٥,٤٣٠	١,٢٦٤٣٩	٣,٣٦٩٤	١,١٢٩٨٩	٤,٢٤٣٢	٢١.
١٢,٦٠١	١,٢٩٤١٦	٢,٧٩٢٨	٧٥٦٤١	٤,٥٨٥٦	٢٢.
٩,٨٥٦	١,١٠٣٣٤	٢,٩٠٠٩	٨٤٠١٣	٤,١٩٨٢	٢٣.
١٣,٤٣١	١,١٤٢٨٧	٣,٠٥٤١	٦٣٤٩١	٤,٧٢٠٧	٢٤.
٩,١٧٣	١,١٢٥٦١	٣,٢٢٥٢	٧٥٥٣٣	٤,٤٠٥٤	٢٥.
٥,٠٤٣	١,٢٣٣٩١	٢,٨٨٢٩	١,١٠٥٠٥	٣,٦٧٥٧	٢٦.
١٠,٥١٢	١,٠٦٨٥٠	٢,٦٣٩٦	١,٠١٢٢١	٤,١٠٨١	٢٧.
١٠,٠١٤	١,١٤٥٥١	٣,٣٨٧٤	٦٣١٤٢	٤,٦٣٠٦	٢٨.

يتضح من الجدول (٤) أن فقرات المقياس جميعها دالة احصائيا باستثناء الفقرة رقم (٢٠) فقد كانت قيمتها التائية المحسوبة أصغر من قيمتها التائية الجدولية.

ب. صدق الفقرات:

استخراج علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

حسبت معاملات صدق الفقرات لمقياس "الصبر" باستعمال الدرجة الكلية بوصفها محكاً داخلياً، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No.	Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No .
.٤١٩	١٥.	.٤٤٥	١.
.٥١٩	١٦.	.٤٥٧	٢.
.٣١٢	١٧.	.٣١٤	٣.
.٢٣٤	١٨.	.٤٠٨	٤.
.٥٢٦	١٩.	.١٨٨	٥.
.١١٧	٢٠.	.١٦٨	٦.
.٢٩٥	٢١.	.٣٩١	٧.
.٥٦٢	٢٢.	.١٧٣	٨.
.٤٧٨	٢٣.	.٤٤٣	٩.
.٥٧٧	٢٤.	.٣٢٧	١٠.
.٤٣٧	٢٥.	.٤٦٢	١١.

١٢.	٣١٠.	٢٦.	٢٩٤.
١٣.	٤٠٢.	٢٧.	٤٨٦.
١٤.	٣٤٩.	٢٨.	٥٣٦.

يتضح من الجدول (٥) أن فقرات المقياس جميعها دالة إحصائياً، ذلك أن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠,٠٨٢) عند درجة حرية (٤٠٨)، ومستوى دلالة (٠,٠٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

مؤشرات صدق المقياس: اعتمد الباحثان على توافر نوعين من مؤشرات الصدق في المقياس لاستعماله في تحقيق أهداف بحثهم الحالي، وعلى النحو الآتي:

أ- مؤشر الصدق الظاهري:

استخرج الباحثان هذا النوع من أنواع الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المختصين، والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس (المذكور في صلاحية الفقرات صفحة (١٨)).

ب- مؤشر الصدق البنائي:

تحقق الباحثان من هذا المؤشر عن طريق إيجاد معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس (المذكورة في صفحة (٢٢)).

مؤشرات ثبات المقياس:

استعمل الباحثان مؤشر الثبات بواسطة معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة (الفا - كرونباخ)، وقد بلغ (٧٧%) وهو معامل ثبات جيد.

التطبيق النهائي لأداتي البحث:

بعد إعداد واستخراج الخصائص السايكومترية لأداتي البحث (لمقياس الوضوح الذاتي، ومقياس الصبر)، أصبحت الأداتين جاهزتان للتطبيق. وتم تطبيق أداتي البحث عبر الانترنت من خلال (Google Forms)، واستمرت مدة التطبيق (٥) أيام بعد الإعلان ونشره عبر (مواقع التواصل الاجتماعي، مجموعات محادثة Facebook-WhatsApp) والتي تضم التدريسيين، والطلبة الجامعيين، وطلبة مراحل الدراسة الثانوية، من المراهقين والراشدين، وقد تم دعوتهم للمشاركة من خلال الاجابة عن فقرات المقياسيين عبر رابط الاستبانة ادناه:

(<https://forms.gle/rgdA1xq^Me9ErwAy6>).

- الوسائل الإحصائية:

استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث، وعلى النحو الآتي:

- ١- الاختبار التائي (t – test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياسي (الوضوح الذاتي، والصبر).
- ٢- معامل ارتباط "بيرسون" لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، فضلاً عن استخراج العلاقة الارتباطية بين الوضوح الذاتي والصبر.
- ٣- معادلة ألفا - كرونباخ لاستخراج الاتساق الداخلي للفقرات.
- ٤- الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط النظري والمتوسط المحسوب لكلا المقياسيين.

٥. تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفرق في الوضوح الذاتي وكذلك الصبر وفق متغيري العمر والجنس.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن الفصل الحالي عرضاً للنتائج بحسب أهداف البحث وتفسيرها ومناقشتها فضلاً عن الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، وعلى النحو الآتي:
الهدف الاول: التعرف على الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين حسب متغيري البحث:

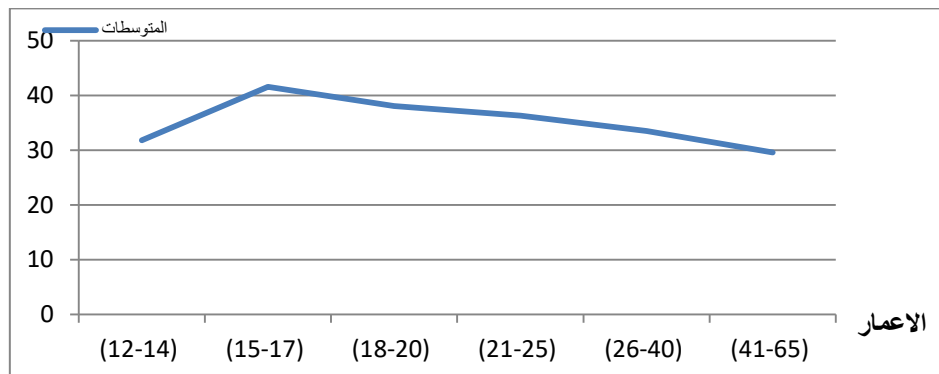
أ. حسب الفئات العمرية ((١٤-١٢)، (١٧-١٥)، (٢٠-١٨)، (٢٥-٢١)، (٤٠-٢٦)، (٦٥-٤١)):

تحقيقاً لهذا الهدف طبق الباحثان مقياس الوضوح الذاتي البالغ عدد فقراته (١١) فقرة على عينة البحث البالغة (٤١٠) مستجيباً من المراهقين والراشدين، حيث تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فئة عمرية، والجدول (٦) والشكل البياني (٢) يوضحان ذلك:

جدول (٦)

متوسطات درجات الوضوح الذاتي وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى دلالتها تبعاً للعمر.

Indication level (٠,٠٥)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Age
	Tabular	df	Calculated					
غير دال	١,٧٠٨	٢٥	٠,٥٨٩-	٣٣	١٠,٣١٨٩٩	٣١,٨٠٧٧	٢٦	(١٢-) (١٤) Year
دال	١,٧١٤	٢٣	٥,٣١١		٧,٩١٧٦٠	٤١,٥٨٣٣	٢٤	(١٥-) (١٧) Year
دال	١,٦٩٧	٣١	٣,٠٨٨		٩,٢٧٣٤٠	٣٨,٠٦٢٥	٣٢	(١٨-) (٢٠) Year
دال	١,٦٥٨	١١٤	٤,٤١٤		٨,٠٠٧٦٤	٣٦,٢٩٥٧	١١٥	(٢١-) (٢٥) Year
غير دال	١,٦٤٥	١٣٨	٠,٧٦٩		٧,٦٠٥٦٦	٣٣,٤٩٦٤	١٣٩	(٢٦-) (٤٠) Year
دال لصالح الفرضي	١,٦٧١	٧٣	٣,٤٠٦-		٨,٥٦٦٩٣	٢٩,٦٠٨١	٧٤	(٤١-) (٦٥) Year



شكل (٢)

متوسطات درجات الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير العمر يتضح من الجدول والشكل البياني اعلاه ان الفئات العمرية ((١٧-١٥)، (٢٠-١٨)، ((٢٥-٢١)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي اذ كانت قيمها التائية المحسوبة دالة احصائياً ولصالح متوسطاتها الحسابية، بينما الفئات العمرية ((١٤-١٢)، (٤٠-٢٦)، ((٦٥-٤١)) لا يمتلكون الوضوح الذاتي اذ كانت قيمها التائية المحسوبة أصغر من قيمها الجدولية.

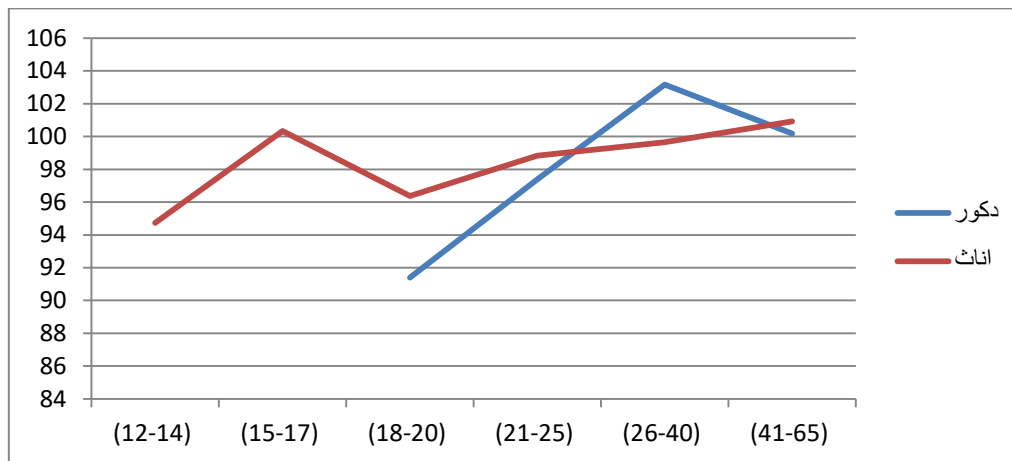
ب. تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث):

أظهر استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إن الفروق بين المتوسطات المحسوبة والمتوسط النظري لدرجات الذكور والاناث جميعهم دالة إحصائياً، إذ كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيم التائية الجدولية، والجدول (٧) والشكل البياني (٣) يوضحان ذلك:

جدول (٧)

متوسطات درجات الوضوح الذاتي وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى دلالتها تبعاً لمتغير الجنس.

Indication level (٠,٠٥)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Sex	Age
	Tabular	df	Calculated						
/				٣٣			/	Men	(١٢-)
دال	١,٧٠٨	٢	١٩,٨٩٦		١٥,٨٢٠٣٩	٩٤,٧٣٠٨	٢٦	Wom en	(١٤ Year
/							/	Men	(١٥-)
دال	١,٧١٤	٢	١٩,٧٧٦		١٦,٦٨٠٢٨	١٠٠,٣٣٣٣	٢٤	Wom en	(١٧ Year
دال	٢,١٣٢	٤	٦,٩٦٧		١٨,٧٤٣٠٠	٩١,٤٠٠٠	٥	Men	(١٨-)
دال	١,٧٠٦	٢	٢٦,١٤٤		١٢,٥٩٤٧١	٩٦,٣٧٠٤	٢٧	wome n	(٢٠ Year
دال	١,٦٧١	٥	٤٤,٥٤٩		١٠,٩١١٥٨	٩٧,٣٨٦٠	٥٧	Men	(٢١-)
دال	١,٦٧١	٥	٣٧,٤٦٥		١٣,٣٨١٢٤	٩٨,٨٢٧٦	٥٨	wome n	(٢٥ Year
دال	١,٦٧١	٧	٥٣,٤١٥		١١,٥٢٧٣٢	١٠٣,١٦٨٨	٧٧	Men	(٢٦-)
دال	١,٦٧١	٦	٤٦,٨٤١		١١,٢٠٣١٩	٩٩,٦٤٥٢	٦٢	wome n	(٤٠ Year
دال	١,٦٨٤	٤	٣٦,٦١٧		١٢,٧٠٨٤٠	١٠٠,١٦٦٧	٤٨	Men	(٥) Year
دال	١,٧٠٨	٢	٣١,٠٧٣		١١,١٤٦٠٢	١٠٠,٩٢٣١	٢٦	wome n	



شكل (٣)

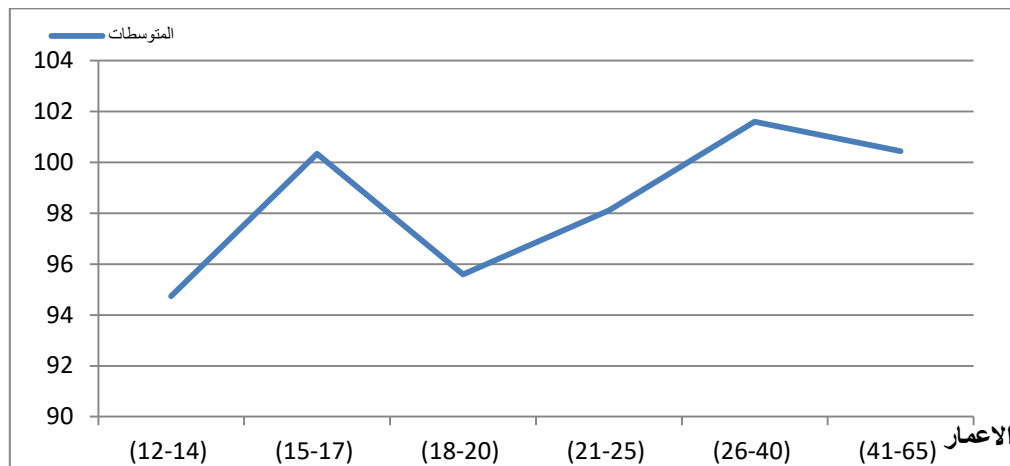
متوسطات درجات الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير الجنس
 الهدف الثاني: التعرف على الصبر لدى المراهقين والراشدين حسب متغيري البحث:
 أ. حسب الفئات العمرية ((١٤-١٢)، (١٧-١٥)، (٢٠-١٨)، (٢٥-٢١)، (٤٠-٢٦)،
 ((٦٥-٤١):

تحقيقاً لهذا الهدف طبق الباحثان مقياس الصبر البالغ عدد فقراته (٢٧) فقرة على عينة
 البحث البالغة (٤١٠) مستجيباً من المراهقين والراشدين. حيث تم استخراج الوسط
 الحسابي والانحراف المعياري لكل فئة عمرية، والجدول (٨) والشكل البياني (٤)
 يوضحان ذلك:

جدول (٨)

متوسطات درجات الصبر وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية
 ومستوى دلالتها تبعاً للعمر.

Indication level (٠,٠٥)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Age
	Tabular	df	Calculated					
دال	١,٧٠٨	٢٥	٤,٤٢٦	٨١	١٥,٨٢٠٣٩	٩٤,٧٣٠٨	٢٦	(١٢-١٤) Year
دال	١,٧١٤	٢٣	٥,٦٧٨		١٦,٦٨٠٢٨	١٠٠,٣٣٣٣	٢٤	(١٥-١٧) Year
دال	١,٦٩٧	٣١	٦,١٢٤		١٣,٤٨٠٨٣	٩٥,٥٩٣٨	٣٢	(١٨-٢٠) Year
دال	١,٦٥٨	١١٤	١٥,٠٥٨		١٢,١٨٧٦٩	٩٨,١١٣٠	١١٥	(٢١-٢٥) Year
دال	١,٦٤٥	١٣٨	٢١,١٥٦		١١,٤٧٨٢٢	١٠١,٥٩٧١	١٣٩	(٢٦-٤٠) Year
دال	١,٦٧١	٧٣	١٣,٨٠٣		١٢,١١٠٣٢	١٠٠,٤٣٢٤	٧٤	(٤١-٦٥) Year



شكل (٤)

متوسطات درجات الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير العمر
 يتضح من الجدول والشكل البياني اعلاه ان المراهقين والراشدين في جميع الاعمار يمتلكون درجة تميزهم في الصبر اد كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية، عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

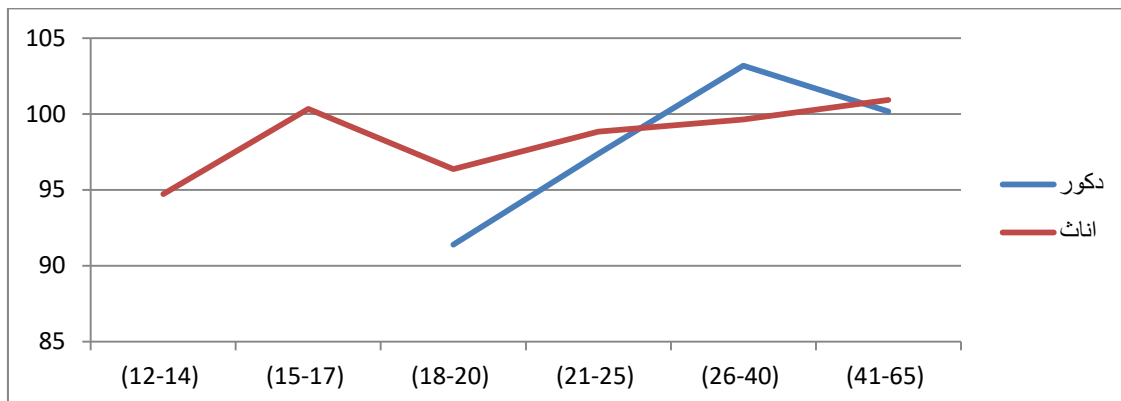
ب. تبعاً للجنس (ذكور - اناث):

أظهر استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إن الفروق بين المتوسطات المحسوبة والمتوسط النظري لدرجات الذكور والاناث جميعهم دالة إحصائياً، باستثناء الذكور في عمر (١٨ - ٢٠) سنة فقد كانت غير دالة احصائياً (اذ كانت القيم التائية المحسوبة أصغر من القيم التائية الجدولية)، والجدول (٩) والشكل البياني (٥) يوضحان ذلك:

جدول (٩)

متوسطات درجات الصبر وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى دلالتهم تبعاً لمتغير الجنس.

Indication level (٠,٠٥)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Sex	Age
	Tabular	df	t						
دال	١,٧٠٨	٢٥	٤,٤٢٦	٨١	١٥,٨٢٠٣٩	٩٤,٧٣٠٨	٢٦	Men	١٢-)
							/	women	Year(١٤
دال	١,٧١٤	٢٣	٥,٦٧٨		١٦,٦٨٠٢٨	١٠٠,٣٣٣٣	٢٤	Men	١٥-)
							/	women	Year(١٧
غير دال	٢,١٣٢	٤	١,٢٤١		١٨,٧٤٣٠٠	٩١,٤٠٠٠	٥	Men	١٨-)
دال	١,٧٠٦	٢٦	٦,٣٤١		١٢,٥٩٤٧١	٩٦,٣٧٠٤	٢٧	women	Year(٢٠
دال	١,٧٠٦	٥٦	١١,٣٣٨		١٠,٩١١٥٨	٩٧,٣٨٦٠	٥٧	Men	٢١-)
دال	١,٦٧١	٥٧	١٠,١٤٦		١٣,٣٨١٢٤	٩٨,٨٢٧٦	٥٨	women	Year(٢٥
دال	١,٦٧١	٧٦	١٦,٨٧٦		١١,٥٢٧٣٢	١٠٣,١٦٨٨	٧٧	Men	٢٦-)
دال	١,٦٧١	٦١	١٣,١٠٤		١١,٢٠٣١٩	٩٩,٦٤٥٢	٦٢	women	Year(٤٠
دال	١,٦٨٤	٤٧	١٠,٤٤٩		١٢,٧٠٨٤٠	١٠٠,١٦٦٧	٤٨	Men	٤١-)
دال	١,٧٠٨	٢٥	٩,١١٤		١١,١٤٦٠٢	١٠٠,٩٢٣١	٢٦	women	Year(٦٥



شكل (٥)

متوسطات درجات الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير الجنس

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الوضوح الذاتي تبعاً لمتغيري (العمر - الجنس) والتفاعل بينهما.
 استخدم تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمعرفة الفروق بين العمر والجنس والتفاعل بينهم في الوضوح الذاتي، وظهرت النتائج ان هناك فروق دالة احصائياً فيها تبعاً لمتغيري (العمر والجنس)، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة أكبر من القيمة الفائية الجدولية^(٣)، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر والجنس)

indication (٠,٠٥)	F	Average of squares	df	Sum of squares	Source of contrast
دالة	٨,٤١٣	٥٣٣,٨٦٧	٥	٢٦٦٩,٣٣٣	Age
دالة	١٤,٦٤٠	٩٢٨,٩٦٢	١	٩٢٨,٩٦٢	Sex
دالة	٣,٧١٩	٢٣٥,٩٨٠	٥	٧٠٧,٩٣٩	Sex * Age
		٦٣,٤٥٦	٤٠٠	٢٥٣٨٢,٢٩٨	The error
			٤١٠	٥١٣٩١٤,٠٠٠	All

ولمعرفة دلالة الفروق لصالح أي عمر استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية فظهرت النتائج الاتية، جدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

قيم شيفيه للمقارنات البعدية للفروق بين الاعمار

(٤١-٦٥) Year	(٢٦-٤٠) Year	(٢١-٢٥) Year	(١٨-٢٠) Year	(١٥-١٧) Year	(١٢-١٤) Year	Year
						(١٢-١٤) Year
					-	(١٥-١٧)

(٣) القيمة الفائية الجدولية لمتغير العمر (٢,٢١) عند درجتي حرية (٤٠٠-٥)، وللجنس (٣,٨٤) عند درجتي حرية (٤٠٠-١)، ولمتغير العمر × الجنس (٢,٢١) عند درجتي حرية (٤٠٠-٥).

					٩,٧٧٥٦- *	Year
				٣,٥٢٠.٨	- ٦,٢٥٤٨-	(١٨-٢٠) Year
			١,٧٦٦٨	٥,٢٨٧٧	- ٤,٤٨٨٠-	(٢١-٢٥) Year
		٢,٧٩٩٢	٤,٥٦٦١	٨,٠٨٦٩*	- ١,٦٨٨٧-	(٢٦-٤٠) Year
	٣,٨٨٨٣	٦,٦٨٧٥*	٨,٤٥٤٤*	١١,٩٧٥٢*	٢,١٩٩٦	(٤١-٦٥) Year

يتضح من الجدول اعلاه ان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تبعاً للعمر، ولصالح العمر الأكبر.

الهدف الرابع: دلالة الفروق في الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً للعمر والجنس والتفاعل بينهما:

استخدم تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمعرفة الفروق بين العمر والجنس والتفاعل بينهما في الصبر، والجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر والجنس)

indication (٠,٠٥)	F	Average of squares	df	Sum of squares	Source of contrast
دال	٣,٩٢٨	٦١٤,٦٤١	٥	٣٠٧٣,٢٠٣	Age
دال	٨,٦١١	١٣٤٧,٦٠٨	١	١٣٤٧,٦٠٨	Sex
غير دال	١,٥٧٧	٢٤٦,٧٨٧	٥	٧٤٠,٣٦٢	Sex * Age
		١٥٦,٤٩٤	٤٠٠	٦٢٥٩٧,٥٦٢	The error
			٤١٠	٤١١٩٦٣٥,٠٠٠	All

جدول (١٣)

قيم شيفيه للمقارنات البعدية للفروق بين الاعمار

٤١-) (٦٥ Year	٢٦-) (٤٠ Year	(٢١-٢٥) Year	(١٨-٢٠) Year	(١٥-١٧) Year	(١٢-١٤) Year	Year
						(١٢-١٤) Year
					- ٥,٦٠٢٦-	(١٥-١٧) Year
				٤,٧٣٩٦	-٨٦٣٠-	(١٨-٢٠) Year

			-	٢,٢٢٠.٣	-	(٢١-٢٥) Year
			٢,٥١٩٣-		٣,٣٨٢٣-	
		-	-	-	-	(٢٦-٤٠) Year
		٣,٤٨٤١-	٦,٠٠٣٤-	١,٢٦٣٨-	٦,٨٦٦٤-	
	١,١٦٤٧	-	-	-٠.٩٩١-	-	(٤١-٦٥) Year
		٢,٣١٩٤-	٤,٨٣٨٧-		٥,٧٠١٧-	

الهدف الخامس. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوضوح الذاتي والصبر لدى المراهقين والراشدين:

لتحقيق هذا الهدف في التعرف على العلاقة الارتباطية بينهما، استخرج الباحثان معامل ارتباط بيرسون بين درجات الوضوح الذاتي ودرجات الصبر، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٣٤) وتشير قيمة معامل الارتباط الى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة^(٤) بين الوضوح الذاتي والصبر.

تفسير النتائج ومناقشتها:

سيناقش الباحثان النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها في ضوء مؤشراتها على وفق الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

- أظهرت النتائج ان المراهقين والراشدين في الفئات العمرية ((١٧-١٥)، (١٨-٢٠)، (٢١-٢٥)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Lewandowski Jr et al., ٢٠١٠) ودراسة (Ritchie et al., ٢٠١١)، ودراسة (Guerrettaz, ٢٠١٥) وتتفق هذه النتيجة مع النظرية التطورية التي اشارت الى ان الافراد في مرحلة المراهقة يمارسون فيها احساسهم بالذات، بما في ذلك الوقت الذي يختبرون فيه هويتهم ويوازنون أنفسهم بالآخرين ويطورون أساس مفهوم الذات الذي قد يظل معهم بقية حياتهم. كما وظهرت النتائج ان الفئات العمرية ((١٤-١٢)، (٢٦-٤٠)، (٤١-٦٥)). يفتقر الوضوح الذاتي، حيث أشار الباحثان الى بعض المعوقات التي لها تأثير في انعدام او ضعف الوضوح الذاتي لديهم.

- أظهرت النتائج ايضا ان المراهقين والراشدين في جميع الاعمار يمتلكون درجة تميزهم في الصبر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (صابر وعماد، ٢٠٠٦)، ودراسة (Faizah, ٢٠١٨)، وقد اشارت شنيكر في نظريتها الى الافراد الصابرين يُقاومون المواقف والتي بدورها تؤدي إلى الاضطراب النفسي، مثل الاكتئاب والانفعالات السلبية غير المرغوبة، ولهم القدرة على التعامل الحسن معها وهذا مايميز الفرد العراقي اذ منذ نشيئته مر بتجارب قاسية جعلته قادر على الصبر وتحمل المصاعب.

- كذلك أظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الوضوح الذاتي والصبر وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه شنيكر (Schnitker,etal, ٢٠١٤) بأن الأفراد الذين يتحلون بالصبر هم أكثر وعياً بأنفسهم من خلال المواقف الايجابية والتعامل معها بحكمة، وهم يشعرون بالمزيد من الامتتان والشكر بما لديهم من فضائل ونعم، فضلاً عن ذلك ان صلتهم بالمجتمع والافراد وثيقة جداً، مقارنة بالافراد المضطربين نفسياً والذين لا يتحلون بالصبر.

الاستنتاجات:

(٤) القيم + ٠,٣، - ٠,٢٥ فتعبر عن ارتباطات أو علاقات ضعيفة (ابو زينة والطيش، ٢٠٠٧: ١٦٥).

١. ان المراهقين والراشدين في الفئات العمرية ((١٥-١٧)، (١٨-٢٠)، (٢١-٢٥)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي. بينما يفتقر الوضوح الذاتي في الفئات العمرية ((١٤-١٦)، (٢٦-٤٠)، (٤١-٦٥)).
٢. ان المراهقين والراشدين في جميع الفئات العمرية يتحلون بالصبر.
٣. يتخذ الوضوح الذاتي في مرحلتي المراهقة والرشد مساراً تطورياً مستمراً بالتقدم بالعمر ولصالح العمر الاكبر.
٤. يتخذ الصبر في مرحلتي المراهقة والرشد مساراً تطورياً مستمراً بالتقدم بالعمر ولصالح العمر الاكبر.
٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين الوضوح الذاتي والصبر في مرحلتي المراهقة والرشد.

التوصيات:

- ١- على وسائل الاعلام (المرئية والسمعية) ان تهتم بالبرامج التي تسهم في تنمية الوضوح الذاتي والصبر لدى الافراد (المراهقين- والراشدين) من خلال إعداد برامج تربوية توضح دور الوضوح الذاتي والصبر وأهميته لدى الفرد في حياته اليومية والعملية والاجتماعية.
- ٢- إعداد ورش تعنى بالصبر وتسهم في بث ثقافة الصبر عند الفرد العراقي.
- ٣- اعداد محاضرات في المدارس الثانوية والجامعات لغرض معرفة أثر الوضوح الذاتي والصبر على الفرد في ضوء مشكلات العصر.

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة عن الوضوح الذاتي وعلاقته في متغيرات اخرى (استقرار الحياة الزوجية، العنف الاسري) لدى المراهقين والراشدين.
- ٢- الوضوح الذاتي وعلاقته بالصبر لدى مراحل عمرية اخرى كمرحلة الطفولة ومرحلة الشيخوخة.
- ٣- اجراء دراسة عن أثر الوضوح الذاتي لحل الازمات في ضوء ثورة المعلومات.

قائمة المصادر:

المصادر العربية:

١. ابو زينة، فريد كامل، محمد وليد الطيش. (٢٠٠٧) : مناهج البحث العلمي الاحصاء في البحث العلمي. ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٢. بوعود، أسماء. (٢٠١٤) : العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: "الاكتئاب نموذجاً"، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (١٩) (بحث منشور).
٣. سعيد، صابر عبد الله، وعماذ إبراهيم حيدر. (٢٠٠٦) : قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالاسلوب المعرفي الأندفاعي- التأملية، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (٤)، العدد (٣) (بحث منشور).

٤. سلمان، شهاب احمد. (٢٠١٦) : منزلة الصبر وأهميته في تحقيق النصر، كلية أصول الدين الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٣) العدد (٣) (بحث منشور).
٥. صالح، علي عبد الرحيم، وحسام محمد منشد. (٢٠١٨) : الاسهام النسبي لأنماط الصبر في التنبؤ بالمثابرة لدى طلبة كلية التربية، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد (٣).
٦. عقل، محمود عطا. (١٩٨٨) : نمو الانساني/ الطفولة والمراهقة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض.
٧. المعموري، شاكر عبد السادة عريبي. (٢٠١٠) : اثر التنظيم الذاتي والتعليمات الذاتية في تعديل سلوك الشخصية السيكوباتية لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة سانت كلمنتس، قسم الارشاد النفسي (اطروحة دكتوراه).
٨. منصر، نجبية. (٢٠١٧) : مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، كلية العلوم الاجتماعية (رسالة ماجستير).
المصادر الأجنبية:
٩. Ages, E. B., How, S., & Develop, C. (٢٠١٨). *Ages & Stages : Helping Children Develop Self-Concept*. ٢٠١٤, ٢-٤.
https://static.virtuallabschool.org/atmt/self/MG.Self_٢.SenseofSelf_L١.Supports.pdf
١٠. Alan, S., & Ertac, S. (٢٠١٥). Patience, self-control and the demand for commitment: Evidence from a large-scale field experiment. *Journal of Economic Behavior & Organization*, ١١٥, ١١١-١٢٢.
١١. Ayduk, Ö., Gyurak, A., & Luerssen, A. (٢٠٠٩). Rejection sensitivity moderates the impact of rejection on self-concept clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ٣٩(١١), ١٤٦٧-١٤٧٨.
١٢. Berk, L. (٢٠١٠). *Development through the lifespan*. Pearson Education India.
١٣. Blount, S., & Janicik, G. A. (٢٠٠٠). What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation. *Unpublished Manuscript: University of Chicago*.
١٤. Bong, M., & Clark, R. E. (١٩٩٩). Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. *Educational Psychologist*, ٣٤(٣), ١٣٩-١٥٣.
١٥. Bülbül, A. E., & Izgar, G. (٢٠١٧). Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, ٦(١), ١٥٩-١٦٨.

١٦. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (١٩٩٦). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٧٠(١), ١٤١.
١٧. Cherry, K. (٢٠١٨). *What is self-concept and how does it form? Very Well Mind*.
١٨. Diehl, M., & Hay, E. L. (٢٠١١). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, ٧٢(٢), ١٢٥-١٥٢.
١٩. Dudley, K. C. (٢٠٠٣). Empirical development of a scale of patience (Unpublished doctoral dissertation). *West Virginia University, Morgantown, West Virginia*.
٢٠. Faizah, R. (٢٠١٨). The effectiveness of patience training to improve the quality of life of people with disabilities in rural Indonesia. *Researchers World*, ٩(١), ١٧٩-١٨٤.
٢١. Goldstein, B., & Rosselli, F. (٢٠٠٣). Etiological paradigms of depression: The relationship between perceived causes, empowerment, treatment preferences, and stigma. *Journal of Mental Health*, ١٢(٦), ٥٥١-٥٦٣.
٢٢. Guerrettaz, J. (٢٠١٥). *The Antecedents of Self-Concept Clarity, and the Factors that Maintain It*. The Ohio State University.
٢٣. Haddadi, A. (n.d.). *How Far We Could Go with the Power of Our Creative Mind by Maximizing our Enthusiasm, Creative Leadership and Agility*.
٢٤. Lavelock, C. R. (٢٠١٥). *Good things come to those who (peacefully) wait: Toward a theory of patience*.
٢٥. Lewandowski Jr, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (٢٠١٠). The role of self-concept clarity in relationship quality. *Self and Identity*, ٩(٤), ٤١٦-٤٣٣.
٢٦. Manning, M. A. (٢٠٠٧). Self-concept and self-esteem in adolescents. *Student Services*, ٢, ١١-١٥.
٢٧. Muñoz, R. F., Beardslee, W. R., & Leykin, Y. (٢٠١٢). Major depression can be prevented. *American Psychologist*, ٦٧(٤), ٢٨٥.
٢٨. Onuoha, U. D., Ogunjinmi, T., & Owodunni, M. (٢٠١٦). Role clarity, self-concept and job satisfaction of library personnel in selected university libraries in Ogun State, Nigeria. *Journal of Applied Information Science and Technology*, ٩(٢), ٩-١٦.

٢٩. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (٢٠٠٤). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. ١). Oxford University Press.
٣٠. Psychology. (٢٠١٦). *Self-Concept Clarity*.
<http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/self/self-concept-clarity/>
٣١. Ritchie, T. D., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Gidron, Y. (٢٠١١). Self-concept clarity mediates the relation between stress and subjective well-being. *Self and Identity*, ١٠(٤), ٤٩٣-٥٠٨.
٣٢. Rogers, C. R. (١٩٥٩). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. ٣). McGraw-Hill New York.
٣٣. Schnitker, S A. (٢٠١٠). An examination of patience and well-being [Dissertation]. Davis, CA. University of California.
٣٤. Schnitker, Sarah A. (٢٠١٢). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, ٧(٤), ٢٦٣-٢٨٠.
٣٥. Schnitker, Sarah A, & Emmons, R. A. (٢٠٠٧). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. In *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume ١٤* (pp. ١٧٧-٢٠٧). Brill.
٣٦. Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (٢٠١٦). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology*, ١٧(٣).
(<https://forms.gle/rgdA1xq4Me9ErwAy6>).