

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود
جامعة الموصل / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية

ملخص البحث

استهدف البحث التعرف على مستوى صورة الذات والصحة النفسية وعلاقة صورة الذات بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية وشملت العينة (٥١٠) طالباً وطالبة واستخدم مقياسين جاهزين أحدهما صورة الذات والآخر لقياس الصحة النفسية، وتم التحقق من الصدق والثبات للأداتين، كما تم استخدام تحليل التباين والاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون كوسائل احصائية وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون صورة ذات ايجابية فضلاً عن تمتعهم بصحة نفسية جيدة. كما ظهرت علاقة دالة بين صورة الذات والصحة النفسية.

الفصل الأول

أهمية البحث والحاجة إليه:

إن الذات هي نقطة الوسط في الشخصية تتجمع حولها جميع النظم الأخرى وتجمع هذه النظم معا وتمد الشخصية بالوحدة والتوازن والثبات (لنذري، ١٩٦٩ : ١١٩). كما تعد الذات جوهر الشخصية، والذات هي الشعور والوعي بكيونة الفرد وتتكون كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى إلى التوافق والثبات وتنمو نتيجة النضج والتعلم (الشناوي، ٢٠٠١ : ١١٧).

يركز كل من ادلر ، فروم ، هورني على تفرد الشخصية ووجود الذات المبدعة والخلاقة (حنا وناظم، ١٩٨٧ : ١٩٤).

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

إن الذات عند هيلجارد تعني صورة الإنسان عن نفسه (لندزي، ١٩٦٩ : ٦٠٥) يشير (Kinch, 1973) الى ان مفهوم صورة الذات يعني ذلك التنظيم من الخصال التي يعزوها الفرد لنفسه (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٧).

كما يرى كاتيل Cattell الذات بانها هي الاساس في ثبات السلوك البشري وانتظامه، وقسم الذات الى قسمين الذات الواقعية والذات المثالية (الظاهر، ٢٠٠٤ : ٢٣).

وهناك مفهومان متمايزان رغم أنهما يختلطان بسبب استخدام بعض الكتاب للمصطلحين ليعبرا عن المفهوم نفسه وأحيانا ليعبر المصطلح الواحد عن عدة مفاهيم. أ. الذات من حيث هي فاعل

ب. الذات من حيث هي صورة يدركها المرء عن نفسه (جبريل، ١٩٨٤ : ١١٦).

إن مفهوم صورة الذات مركب من مفاهيم متعددة هي مفهوم الشخصية، السلوك، المظهر الجسمي، الشكل، الحالة الاجتماعية كما أن هذا المفهوم يختلف عن المفاهيم المتضمنة كحقائق موضوعية، إذ انه لا يمكن أن يرى ولكنه يدرك من خلال الشعور الذاتي الداخلي (بهادر، ١٩٨٣ : ٤٨-٤٩).

ويؤكد البورت ان من بين الوظائف الجوهرية للشخصية صورة الذات ، حيث تعد صورة الذات القدرة على التفكير في الوقت الحالي وكما يتمناها الفرد مستقبلا (عبد الرحمن، ١٩٩٨ : ٣٢١-٣٢٤)

وتتمثل اهمية صورة الذات في اعتبارها محدداً لطبيعة البناء النفسي للأفراد حيث يشير كارل روجرز C.Rogers إلى أن أفضل موقع ممكن لفهم السلوك هو من خلال الاطار المرجعي الداخلي للفرد كما يفصح عنه في اتجاهاته ومشاعره حيال نفسه أي ذاته كما يدركها هو (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٨).

إن الذات الاجتماعية كما يسميها سترانج (Strang) او الذات من وجهة نظر الآخرين كما يسميها ستينز (Staines) هي عبارة عن مدركات الفرد وتصوراته التي تحدد

الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه والتي يظهرها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، أي أن الذات الاجتماعية عبارة عن شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين له هذا التصور الذي يعتمد على تقويم الآخرين للفرد من خلال أقوالهم وأفعالهم نحوه ويكتسبها من خلال اتصاله معهم (بني جابر، ٢٠٠٤ : ١١٧).

ميز لندهولم بين الذات الذاتية والذات الموضوعية ويرى أن الذات الذاتية تتكون وفق عوامل متعددة اما الذات الموضوعية فتتكون من الرموز التي يصف الآخرون الشخص من خلالها (الشناوي، ٢٠٠١ : ١٣٦).

وتتبلور صورة الذات وتتضح معالمها في شخصية الطفل التي قد تتضح إيجابيتها بشكل ظاهر ينعكس في شعور الطفل بالأهمية الذاتية ويتقديره لذاته واحترامه لها وتقبله ورضاه بها وبذلك يشعر المحيطون بالطفل بمكانته بينهم مما يجعلهم يبادلونه الاحترام والتقدير ويشعرونه فيه وباعتمادهم عليه (بهادر، ١٩٨٣ : ٤٣). حيث تتشكل صورة الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين كما تسهم عملية التنشئة الاجتماعية في إكساب الفرد صورة معينة عن ذاته، ويشير جورج هيرت ميد إلى أن صورة الذات تتشكل اجتماعياً بمعنى أنها لا تنشأ إلا في ظروف اجتماعية حيث توجد تفاعلات واتصالات اجتماعية عندئذ يتعلم الفرد أن يعتبر ذاته موضوعاً يصدر بصدده احكاماً تقييمية معينة، وتنشأ لديه مشاعر واتجاهات عن نفسه ويستجيب لذاته كما يستجيب الآخرون لها، كما يشير أرجايل Argyle إن صورة الذات تتشكل من خلال عملية التفاعل الاجتماعي والاعتماد على الكيفية التي يتعامل بها الآخرون مع الفرد (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٧-٢٣٨).

إن للتفاعل الاجتماعي علاقة بجوانب متعددة من سلوك الإنسان وصحته النفسية كما أشارت إليه ويلر وآخرون (Wheeler & et.al,1983: 201-202).

وترتقي صورة الذات من خلال عملية الاندماج والتي تصبح بمقتضاها معايير الجماعة أو المجتمع معايير خاصة بالفرد (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٨).

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

إن صورة الذات هي أشبه بمفهوم النظر إلى المرآة وهذا يستثير التفكير ويساعد في التعبير عن التوتر والقلق داخل الذات (الشناوي، ٢٠٠١ : ١٢١).

فيما يخص دور صورة الذات في حياة الأفراد وجدت علاقة قوية بين التغيرات الفلسفية وصورة الذات لديهم حيث التبدلات الفلسفية تجعل الفرد قلقاً على مظهره وتميل كل ثقافة إلى امتلاك صورة بدنية لكل من الجنسين باعتبارها النموذج المثالي فإذا شعر الفرد ذكراً أو أنثى بافتقاره إلى التشابه مع تلك الصورة المثالية فإن ذلك قد يؤدي إلى مخاوفه من عدم جاذبيته (هانت، ١٩٨٨ : ٢١٧).

إن صورة الذات مجموعة من التصورات التي يعتمد عليها اليافع عن شكله ونفسه ومظهره وقدراته وحجمه وتكوينه بشكل عام تكون صورة ثابتة ومحددة ومرسومة في الذهن ومرتبطة إلى حد كبير في التكوين النفسي للفرد وقد تكون هذه الصورة الذهنية منطبقة ومنسجمة مع الواقع أو قد لا تكون كذلك (العظماوي، ١٩٨٨ : ٣٣٦).

وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاثة أبعاد يختص: أولها بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وامكاناته بكونه شخصاً ناضجاً أو فاشلاً مثلاً أما الثاني فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه في علاقته بغيره من الناس فقد يرى في نفسه شخصاً مرغوباً فيه أو أنه منبوذ من الآخرين فالطريقة التي ينظر بها الناس إليه لها تأثير كبير في نظرة الفرد إلى نفسه أما البعد الثالث فهو نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون ويطلق على هذا البعد الذات المثالية (فهيم، ١٩٨٧ : ٤٥).

إذا كانت الصورة منطبقة مع ما لديه وما عليه فإنه يشعر بحالة من التوازن النفسي والعاطفي يسودها الثقة والاعتزاز بالنفس والانسجام مع الذات وهذا يجعله أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين ضمن حدود الواقع المألوف أما عدم تطابقها مع الحقيقة وواقع الحال يسبب لليافع صراعات داخلية ومشاعر مترسخة (العظماوي، ١٩٨٨ : ٣٣٦).

وتؤكد توكمان (Tuck man, 1975) وشافلسون (Shave lson, 1982) إن تعزيز الصورة الشخصية لدى الطالب عن نفسه يعد هدفاً تربوياً مهماً (الركابي، ٢٠٠٠: ١).

وباستمرار العلاقة بين المدرسة والأسرة تلعب دوراً هاماً في أحداث عملية التكامل بينهما وفي رعاية النمو النفسي للطلاب ، وتعد الأسرة المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد والتي تؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً ودينامياً فهي تؤثر في نموه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والأسرة السعيدة تعد بيئة نفسية وصحية للنمو تؤدي إلى سعادة الفرد وصحته النفسية (زهران، ١٩٧٧ : ١٤-٢٠).

ان صورة الذات الجيدة ترتبط بالشعور بالسعادة. وكذلك بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً (الخالدي، ٢٠٠١: ٧٤).

ان الخبرات التي يمر بها الفرد في المدرسة تعد بداية في تكوين صورة جديدة عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الاجتماعية والانفعالية متأثراً في ذلك بالأوصاف التي يصفها الآخرون لذاته (بني جابر، ٢٠٠٤ : ١٢٠).

فقد أجرى ميتشيل (Mitchell) دراسة على عينة من الطالبات الجامعيات ووجد ان هناك علاقة سلبية بين القلق وتقدير الذات فكلما كانت صورة الذات ايجابية تشير إلى تقدير مرتفع للذات كان القلق الصريح اقل (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٩).

كما أظهرت الدراسات الميدانية في مجال الصحة النفسية أن رفض الذات يؤدي إلى الصراع والقلق أما قبول الذات فيؤدي إلى تكيف ايجابي وفضلية في التحصيل الدراسي ودافعية الانجاز (جبريل، ١٩٨٤، ١١٧-١١٨).

كما وجد لامب (Lamp 1968) في دراسة له تضمنت المقارنة بين مجموعتين من الأفراد احدهما مرتفعة في تقدير الذات والأخرى منخفضة إن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات كانوا أعلى في القلق من ذوي التقدير المرتفع للذات (درويش، ٢٠٠٥: ٢٣٩).

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

أن تصور الفرد الخاطئ لنفسه أو عدم تقبله للحقائق الموضوعية المتعلقة بشخصه لا يساعد كثيراً على توافقه النفسي أو التعامل الناجح مع الناس (مغاريوس، ب - ت : ٧٤).

إن الصحة النفسية للأفراد ترتبط بصورة ايجابية مع الذات وبتقدير مرتفع للذات كما ترتبط بالتطابق بين صورة الذات الحقيقية والمأمولة (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٩).

لقد بينت الدراسات أهمية الصورة الايجابية لدى الفرد عن ذاته فيما يتعلق بإمكانية النجاح وأشارت إلى أن الطريقة التي يستجيب فيها الأفراد إلى المدرسة تتأثر بدرجة كبيرة بكيفية رؤيتهم لأنفسهم مما يجعل المربين يعيرون أهمية كبيرة لدور المدرسة في تقدير الصورة الايجابية لدى الطلاب عن ذواتهم بهدف زيادة الدافعية لديهم وتحسين فعاليتهم المدرسية (الحوامدة، ١٩٩٨ : ٢٠٠).

إن معظم علماء النفس يعززون إلى صورة الذات دوراً بارزاً في تكامل الشخصية ودفع السلوك وتحقيق الصحة النفسية (Burns , 1979) (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٨).

فالاشخاص الناضجين تعلموا كيف يقابلون مشاكلهم بطرق فعالة دون ان يصيبهم الاحباط ويضفي على حياتهم شعوراً بالامن النفسي وهم قادرون على الاستفادة من خبراتهم الماضية ، يقبلون ذواتهم وقدراتهم ولديهم ثقة بالنفس تمكنهم من تاجيل اشباعاتهم وتحمل احباطات حياتهم اليومية دون لوم الاخرين او ممارسة سلوك غير مرغوب (عبد الرحمن، ١٩٩٨ : ٣٢٦-٣٢٧).

إن الإنسان كائن حي يبحث عن الصحة النفسية لان تحقيقها وتحقيق سلامة العقل وراحة البال تهدف بالوصول إلى الهدف الأسمى والأعلى إلا وهو النفس المطمئنة التي هي الغاية القصوى وهدف كل البشر كل يرمي إلى تحقيقه ويسعى سعياً نحوه ويمشون في اتجاهه (الداهري، ٢٠٠٥ : ٥٣).

ان أول من استهل مصطلح الصحة النفسية العالم ادولف ماير استخدمه ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة

تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة (الداهري، ٢٠٠٥: ٢٥).

إن الصحة النفسية للفرد تكمن في قدرته على مواجهة الضغوطات النفسية ومقاومة الإحباط واستيعاب حالات الفشل واحتوائها والتعامل معها لتحويلها إلى طاقة نفسية ودافعية يوجهها نحو ثلاث دوافع أساسية هي الدافع إلى الإنجاز والطموح والمثابرة في تحقيق مطالبه التي تفرضها مواقف الحياة دون حدوث ما يعوق ذلك (الخالدي، ٢٠٠١: ٤٧-٤٨).

وقد أثبتت الدراسات في مجال الصحة النفسية أن عدم تقبل الذات أو رفضها يؤدي إلى شعور الفرد بالقلق والاضطرابات ومن ثم يؤدي به إلى عدم التوافق أما إذا تقبل الإنسان لذاته فان ذلك يؤدي به إلى السلوك السوي وإلى التوافق وانفتاح الذات وعدم انغلاقها كما ان نظرة الفرد للناس الآخرين وتقبله لهم يتوقفان على نظرته إلى نفسه ومدى تقبله لها (بكر، ١٩٧٩: ١٩).

إن صحة الفرد النفسية ونضجه العقلي محددان هاما لقدرته على اتخاذ قرارات معقولة وقدرته على المخاطرة وتحمل مسؤولية قراراته الخاطئة وما يترتب عليها من عواقب سيئة لأنها ضرورية لتحقيق تكيفنا وقدرتنا على تسيير أمور حياتنا وتحديد مستقبلنا (الزغول وعماد، ٢٠٠٣: ٣١٣). ويميل الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية الى اتخاذ قرارات سليمة ورشيدة (الزغول وعماد، ٢٠٠٣: ٣٢١).

ان عملية اكتساب المعرفة وبناء الامكانيات الجسمية وتمتع الفرد بالصحة النفسية هي من واجبات النظام التعليمي الذي يشمل المراحل الدراسية كافة بدء بدور الحضانة وحتى مرحلة الدراسات العليا ومرحلة الدراسة الجامعية هي احدى مراحل النظام التعليمي المهمة والبالغة الاثر في حياة الطلبة لانها مرحلة انعطاف في حياتهم يتهيئون للمساهمة في الإنتاج وتحمل المسؤولية حيث يكتمل فيها إعدادهم لكي يخرجوا للحياة وقد اكتسبوا القدرة على التعامل مع متغيرات الواقع ومشكلاته بمعرفة ومهارة عاليتين ليساهموا بشكل

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

أكبر في تحقيق أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للوطن (الركابي، ٢٠٠٠ : ١).

إن تقدم الأمة يعتمد بالدرجة الأولى على قواها البشرية من حيث سلامتها الجسمية والعقلية والخلقية ومن حيث قدراتها على التوافق ومسايرة الإحداث واستيعابها والانتفاع من إيجابياتها والوقاية من سلبياتها ومن حيث قدرتها على الخلق والإبداع وتحقيق التطور ومتابعته (الشميري، ٢٠٠٣ : ٨).

حيث يتناول البحث الحالي فئة مهمة من المجتمع وهم شريحة طلبة كلية التربية الذين بعد تخرجهم سيمارسون تعليم الأجيال المقبلة.

اذ ان البيئة الجامعية تسهم في بناء شخصية الشباب بما تمتلكه من دور كبير في التأثير في قيم طلابها ولا يعود هذا التأثير لعامل معين وإنما لعدة عوامل منها ما يتعلق بالمناهج والمدرس والعلاقات والزمالة والنشاط وغير ذلك من عناصر وعوامل (الزيود، ٢٠٠٧ : ٨٥).

مما تقدم تتضح أهمية دراسة متغيري صورة الذات والصحة النفسية وخاصة لدى طلبة كلية التربية الذين سيقودون الأجيال المقبلة في ميدان العلم والمعرفة عند التدريس.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١. قياس صورة الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل.
٢. قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل.
٣. التعرف على علاقة صورة الذات بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل.
٤. التعرف على علاقة صورة الذات بمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي، إنساني).

حدود البحث :

يقتصر البحث على طلبة الدراسة الصباحية في كلية التربية بجامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) وعلى السنوات الدراسية الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

تحديد المصطلحات

أولاً: صورة الذات Self Image عرفها كل من :

١- انجلش (English and English 1971)

بأنها الصورة التي يفكر الفرد في ان يكون عليها، هي صورة لا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكن يمكن ادراك ملامحها والاستدلال عليها من خلال التصرفات الإنسانية وأساليب السلوك الفردية المختلفة. (بهادر، ١٩٨٣ : ٤٨)

٢- كود (Good, 1973)

بأنها الصورة التي يكونها الفرد عادة عن مظهره العام، وشكله الجسمي وقدراته المختلفة ودرجة تأثيره على الآخرين والذي يتكون نتيجة ادراك الفرد لملامحه الخارجية المميزة (بهادر، ١٩٨٣ : ٤٩).

٣- هورني K.Horney

هي الصورة المثالية والمنتكاملة التي من خلالها يقوم الشخص بتصوير نفسه عليها بعد مطابقتها مع المفهوم المثالي للشخصية التي يجب ان يكون عليها (Wolman,1973: 342).

٤- الحفني ١٩٧٨

بأنها الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيراً عن الذات الحقيقية. (الحفني، ١٩٧٨ : ٢٧٩).

٥- عاقل ١٩٨٨

هي الانا كما يصورها الانسان لذاته أو كما يتخيلها. وقد تختلف الصورة الذاتية كثيراً عن الذات. (عاقل، ١٩٨٨ : ٣٤٧).

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

٦- الشربيني ٢٠٠١

هي الصورة التي يرسمها المرء لنفسه في مخيلته (الشربيني، ٢٠٠١: ٣٣٣).

٧- والتزر Wurlitzer 2000

هو كيفية ادراك الفرد لذاته وهو عدد من الانطباعات عن الذات التي تكونت عبر الزمن وهي امال الفرد واحلامه وما يفكر به وما يشعر به وما فعله خلال حياته، وما يريد فعله، صورة الذات هذه يمكن ان تكون ايجابية تعطي الفرد ثقة شخصية في افكاره وافعاله أو سلبية تجعل الفرد يشك في قدراته وافكاره.

وهذا التعريف تبنته (نادرة جميل حمد) ونظراً لاعتماد الباحثان على المقياس المعد من قبلها فأنهم يتبنون نفس التعريف النظري (حمد، ٢٠٠٥: ١٨)

التعريف الاجرائي لصورة الذات

هو كيفية ادراك الفرد لذاته ويتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال الاستجابة على فقرات مقياس صورة الذات لطلبة الجامعة المعد لهذا الغرض.

ثانياً: الصحة النفسية عرفها كل من :

١- سادي (Saddy, 1969)

بأنها قدرة الفرد على مواجهة البيئة المتغيرة أو استجابته دون عناء أو جهد كبير (الزوبعي، ١٩٩٩: ١٠)

٢- كيلاندر Kilander ١٩٦٨

بأنها قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة مما يؤدي به الى قدر معقول من الاشباع الشخصي والكفاءة والسعادة (الخالدي، ٢٠٠١: ٢٩).

٣- مغاريوس ١٩٧٤

الحالة التي يقبل بها الفرد بحدود امكانياته ويستمتع بعلاقاته الاجتماعية وله مستوى من الرضا في العمل الذي ينجح فيه ويقبل على الحياة وله الكفاية في مواجهة احباطات الحياة اليومية (مغاريوس، ١٩٧٤: ١٨)

٤- الزوبعي، ١٩٩٩

تقبل الفرد لذاته وقدرته على مواجهة الازمات وعدم شعوره بالاضطرابات النفسية والاعراض النفسجية والنمو من اجل التوافق مع الآخرين (الزوبعي، ١٩٩٩: ١٠).

٥- السامرائي ٢٠٠١

قدرة الفرد على التوافق مع معطيات الحياة، من خلال قدرته على الانسجام مع نفسه ومع البيئة المحيطة به. (السامرائي، ٢٠٠١: ١٤٢).

٦- الخالدي ٢٠٠١

تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي، وتوافقه الشخصي والاجتماعي. وتحقيق ذاته. (الخالدي، ٢٠٠١: ٣٣).

ويعرف (سعيد، ٢٠٠٣) الصحة النفسية من خلال مكوناتها والتي تتكون من ٢٠ مكون :- والتي تتمثل بـ (شعور الفرد بالطمأنينة والامان، ادراك الفرد لذاته، تقبل الفرد لذاته وامتداد الاحساس بها، التبصر بالامور، اشباع الرغبات بصورة مقبولة غير مبالغ بها، امتلاك اهداف حياتية تتسم بالواقعية، القدرة على تعديل الاهداف والسعي لاهداف بديلة، التعلم من الخبرة السابقة في مواقف جديدة، الادراك العقلاني للواقع، المرونة الذهنية، القدرة على اقامة علاقات حميمة مع الآخرين، الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين، التمتع بدرجة من الاستقلالية عن الآخرين، تبني اطار قيمي اخلاقي (فلسفة موحدة)، الاحساس بالسعادة والرغبة بالحياة، ضبط النفس والتحكم بالانفعالات الحادة، تحمل مسؤولية افعاله واعماله، الشعور بالحيوية

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

والنشاط، التمتع بالصحة نفسجسمية، والاعتماد على النفس في حل المشكلات (سعيد، ٢٠٠٣: ٦١).

وسيتبنى الباحثان هذا التعريف لاعتمادهم على المقياس الذي اعده (سعيد، ٢٠٠٣).

التعريف الاجرائي :

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة المعد لهذا الغرض

الفصل الثاني

الاطار النظري

تم في هذا الفصل عرض آراء بعض العلماء عن الذات وصورة الذات وكالاتي :

ايركسون Erikson

ان الفرد في مرحلة المراهقة يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالاستمرار مع الماضي كما تزوده بالتوجه نحو المستقبل فهناك اذن تكامل وتوحيد لافكار الشخص لما يعتقد الاخرون عنه وما يعتقد هو عن نفسه، والتي من الناحية المثالية، يجب ان تعطي صورة ملائمة وثابتة. هذه الصورة- صورة الانسان عن نفسه، تشكل هوية الفرد. (شلتز، ١٩٨٣: ٢١٩-٢٢٠).

كولي kooly

من اوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين ساهموا اسهاماً فعالاً في دراسة الذات وهو صاحب الرأي المشهور ان المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه ومفهوم مرآة الذات هو ان الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراها به الاخرون. لذلك تنمو الذات من خلال تفاعل الفرد الاجتماعي، وتتكون الصورة عن نفسه من خلال إدراكه لرؤية الاخرين له وتخيله لحكمهم وما يترتب على ذلك من شعور وهو ما يسمى بالذات المنعكسة (Reflected self) (الظاهر، ٢٠٠٤: ١٧).

يشبه كولي إدراكنا عن كيفية رؤية الأفراد لنا بالذات المنعكسة أي انعكاس فكرة الآخرين عنا (الشناوي، ٢٠٠١: ١٢٩).

مرآة الذات هي تصور الشخص لذاته (Self Image) والذي يتكون على اساس من إدراكه لكيفية رد فعل الآخرين نحوه (كريتش، ١٩٧٤: ١٧١-١٧٢) ان الذات تتكون كانعكاس لتقويم الآخرين المشار اليهم. وان الذات هي المرآة التي يرى الانسان فيها نفسه، ومن ثم فإن الطريقة التي يعامل بها الآخرون شخصاً ما قد تؤدي خلال تعديل وتحوير هذا الشخص لصورة الذات لديه الى تعديل أو تحوير سمات الاستجابة الشخصية المتبادلة لديه في تعامله مع الآخرين (كريتش، ١٩٧٤: ٢٦٥-٢٦٨).

سوليفان Sullivan

بالنسبة لوجهة نظر سوليفان هناك عمليات عدة بارزة في التفاعلات بين الافراد التي تحدد شخصية الفرد: من بينها الدينامية والصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن الآخرين وعن نفسه، وأنماط الخبرة وفيما يتعلق بتصور الافراد للشخصية يعني الصور الذهنية التي يمتلكها الفرد عن الآخرين وعن نفسه. وهذه الصور ليست بالضرورة تمثيلاً صادقاً، لأنها كأى ادراك او ملاحظة تتأثر جدا بطبيعة نظام ذات الفرد. والصور الذهنية التي يمتلكها الفرد عن نفسه وعن الآخرين تشبه الديناميات، وان صورة الذات تبدأ عند الفرد من فترة الرضاعة وهي تعني بالحماية من القلق وعن طريق تبني ادراك ثابت لنوع معين من الناس يستطيع ان يستجيب لهم بطريقة ثابتة. فاذا ادرك الطفل على ان والده شخص قاس متسلط، عندئذ قد يرى كل الرجال في مركز السلطة (الشرطة، الرؤساء، وما الى ذلك). بنفس الطريقة ويستجيب لهم كشخص كبير بسلوك مماثل للسلوك الذي كان يستعمله مع والده.

وبالصورة التي يمتلكها الفرد عن الآخرين وعن نفسه التي يؤمن بها عدد كبير من الناس تعرف بالنمطية السائدة (Stereo types) وهي الاحكام المسبقة لسلوك الفرد واتجاهاته على اساس عضويته في جماعة معينة. ان التصنيف والحكم المسبق هو كل ما تعنى به الصور الذهنية التي يمتلكها الفرد عن الآخرين وعن نفسه، ويعتبر سوليفان

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

نمو الشخصية بمعنى نشوء الذات والتي قال عنها أنها تأخذ قالبها من مراحل ست هي: الرضاعة، الطفولة، اليقظة، ما قبل المراهقة، المراهقة المتوسطة، المراهقة المتأخرة (شلتز، ١٩٨٣-١٤١-١٤٣).

ان صورة الذات تتضمن الاحساس بكون الفرد حسن أو سيء وهذا الاحساس يتطور كاستجابة لتوقعات الوالدين، وإثابتهم، وعقابهم. كما تتضمن ما يدركه الفرد عن قدراته الذاتية وحالته مقارنة بالآخرين والاهداف التي يضعها لنفسه (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٣٢٣).

كارين هورني Horney

تسمى هورني صورة الذات بالذات المثالية وتشير هورني اننا جميعاً أسوياء وعصابيون نكون صورة ذاتية وصورة مثالية لانفسنا قد تكون مبنية أو غير مبنية على الحقيقة، فعند الشخص السوي، صورة النفس هذه تبنى على تقويم واقعي لقدراته، وامكاناته، وضعفه، وأهدافه، وعلاقاته مع الآخرين. هذه الصورة تزود الشخصية الكلية بشعور الوحدة والتكامل وهي الاطار والمنطلق الذي منه ندنو ونقترب فيه من انفسنا ومن الآخرين. فيجب ان تعكس صورتنا الذاتية بكل وضوح لأنفسنا الحقيقة (الواقعية) ان صورة النفس الحقيقية الواقعية مرنة ديناميكية تتغير تبعاً لتغير الفرد. انها تعكس قوى جديدة، نمووعي جديد وأهداف جديدة. (شلتز، ١٩٨٣: ١٠٧-١٠٨)

واشارت هورني الى ان الصورة التي يكونها الانسان من اجل تخفيف حدة النزاعات الشخصية الداخلية، فأنها قد تؤدي الى تمزق اكبر للذات بسبب الهوة العميقة بين الصورة المثالية وبين الواقع وعلى الرغم من الدور الحاسم للعوامل الخارجية في تقرير سلوك الانسان، الا ان نشوء الصراعات الداخلية للشخصية مرتبط بشعور الانسان بالقلق الناجم عن إحساسه بالعجز تجاه القوى الطبيعية والاجتماعية والظروف الثقافية، التي في ظلها يعيش الانسان (عباس، ١٩٨١: ١٦٦)

انجيل Angyal

لقد عرف انجبال 1941 Angyal صورة الذات على انها التمثيل الرمزي لذات المرء وهي الشخص كما يتصور نفسه وهي الجانب الذي يعيه من ذاته ولما كانت صورة الذات تتضمن استعمال الرموز فانها لايمكن ان تكون خارج وعي الشخص ومداركه. حيث يرى انجبال ان الدافع وراء بناء صورة الذات هو الميل للانتماء وهو ميل المرء لمعرفة موضع ارتباطه بذاته وبالعالم فصورة الذات لدى المرء لاتتحدد بالاشارة الى بدنه. ذلك ان صورة الذات تتضمن خصائص المرء البدنية ولكنها تمتد ايضاً لتشمل الجوانب الثقافية من البيئة الحيوية ماوراء البدن (حمد، ٢٠٠٥: ٤٥-٤٦).

كارل روجرز Carl Rogers

يفترض روجرز ان الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات (دافيدوف، ١٩٨٢: ٥٩٧).

كما ويؤكد روجرز ان الفرد يقيم ذاته اما بطريقة ايجابية ويكون لديه عندئذ مفهوم ايجابي للذات ينعكس في تقبله ورضاه عن ذاته ويؤدي الى تكيفه نفسياً، واجتماعياً، واما ان يقيم ذاته بشكل سلبي يتمثل في رفضه لذاته وعدم قناعاته أو رضاه عن سماته الشخصية وقدراته مما يؤدي الى سوء التكيف النفسي والاجتماعي، ويتوقف على طبيعة المناخ النفسي الذي يحيط بالفرد ومدى توفر التقبل والتقدير والاحترام (الحوامد، ١٩٩٨: ١٩٤).

ان خبرات الفرد التي تحدث في حياته تتحول الى صورة رمزية تدرك وتنظم في علاقته مع الذات، أو قد يتجاهلها الفرد أو ينكرها أو قد لا تصل الى المستوى الرمزي أو تعطي لها صورة رمزية (الشناوي، ٢٠٠١: ١٢٠).

ان الذات تنزع الى الاتساق مع السلوك فالخبرات التي تتسق مع الذات تتكامل معها اما التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات وكلما زاد هذا النوع من المدركات ازداد الجمود في تنظيم بناء الذات، فتقيم الذات دفاعاتها ضد الخبرات المهددة عن طريق انكارها على الشعور وإذا تكرر الإنكار تزداد صورة الذات تباعداً عن الواقع الحقيقي الذي يعيشه فيكون عرضه لسوء التوافق النفسي. ولكي يحقق الفرد التوافق

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

المتكامل يرى روجرز لابد له ان يقيم خبراته باستمرار حتى يحدد فيما إذا كان هناك ضرورة لإحداث تعديل في بناء القيم لان الثبات في الاستجابة يعني الجمود وعدم التفاعل مع الخبرات المستجدة (لنذري، ١٩٦٩: ٦١٣-٦٢٣).

ويرى روجرز انه قد يحصل التطابق بين الذات والذات المثلى، وقد تحدث بينهما هوة يشير كبرها الى عدم توافق الشخص والى حاجته الى المساعدة ان اشد الحالات خطورة هي حالات عدم التطابق بين الذات والكائن أي بين الذات بمفهومها المدرك والكائن بخبراته الحقيقية. ويؤدي عدم التطابق الى ان يحس الفرد بأنه مهدد مما يدفعه الى الاستعانة باليات الدفاع في سلوكه واتصاف تفكيره بالترمت والصرامة. وحينما يحدث تطابق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكونت للذات وخبرات الكائن الحقيقية يكون الشخص متوافق وناضج وهو على هذا النحو يفكر بواقعية ويتقبل خبرات الكائن كلها بدون شعور بالتهديد والقلق (الشماع، ١٩٧٧: ٥٠).

دراسات سابقة

يتم عرض الدراسات عن صورة الذات والصحة النفسية:

يعرض الباحثان بعض الدراسات المباشرة وغير المباشرة لقلّة الدراسات في هذا المجال وكالاتي:

دراسة حمد ٢٠٠٤

"صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي"

استهدفت الدراسة بناء مقياس لصورة الذات وقياسها لدى طلبة الجامعة . والموازنة في صورة الذات وفقاً لمتغيري الجنس ذكور اناث والتخصص علمي انساني. والتعرف على العلاقة بين صورة الذات والتفاعل الاجتماعي وقد بلغت عينة البحث (٣٢٠) طالباً وطالبة توزعوا بصورة عشوائية على اربع كليات من كليات جامعة بغداد. وتم اعداد مقياس صورة الذات بعد التحقق من صدقه الظاهري والعاملي اما الثبات فقد تم حسابه بثلاث طرائق مثل طريقة تحليل التباين والتجزئة النصفية وإعادة الاختيار. اما الوسائل الاحصائية فكانت الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون والتحليل العائلي وظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتسمون بصورة ذات ايجابية وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في صورة الذات بين الذكور والاناث ولصالح الذكور اما بالنسبة لمتغير التخصص فلا يوجد بينهما فرق اضافة الى وجود علاقة بين صورة الذات والتفاعل الاجتماعي (حمد، ٢٠٠٤ : ١-٣).

دراسة سمين ١٩٩٧

" الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية "

استهدفت الدراسة التعرف على نسبة مساهمة الامن والتحمل النفسيين وعلاقتها بالصحة النفسية، وتكونت عينة البحث من (٣٥٠) طالباً من طلبة الصفوف المهنية (الذكور) في جامعات بغداد ، استخدم ثلاث مقاييس احدهما معد مسبقاً، وهو اختبار ماسلو (الشعور - عدم الشعور بالامن النفسي). اما المقياسان الآخران فقام الباحث ببنائهما وهما مقياسي التحمل النفسي والصحة النفسية وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث الثلاثة وان للامن النفسي والتحمل النفسي اسهاماً دالاً في الصحة النفسية (العنزي، ٢٠٠٦ : ٨٦).

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

دراسة الزوبعي ١٩٩٩م

" الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد "

استهدفت الدراسة بناء مقياس للصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، بلغت عينة البحث (٢٢٠) طالباً وطالبة في جامعة بغداد. وتم استخدام المقياس الذي قام الباحث ببنائه والمكون من (٤٠) فقرة توزعت على خمس مجالات. تم التحقق من الصدق الظاهري ومن الثبات بطريقة إعادة الاختبار واستخدم معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي كوسائل احصائية وأظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بصحة نفسية جيدة فضلاً عن وجود علاقة دالة موجبة بين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى افراد عينة البحث (الزوبعي، ١٩٩٩ : ١-٣).

دراسة السامرائي ٢٠٠١

"قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية/ ابن رشد جامعة بغداد"

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية، وأيجاد دلالة الفرق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) الصف (الاول، الرابع) وبلغت عينة الدراسة (١٥٠) طالباً وطالبة، استخدم الباحث استبيان جاهز عن الصحة النفسية . وقد تحقق من الصدق الظاهري والتلازمي. إما الثبات فتم حسابه بطريقة التجزئة النصفية واستخدم معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي كوسائل احصائية. وأظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بصحة نفسية جيدة. ولم تظهر فروق دالة في الصحة النفسية وفقاً لمتغير الجنس كما أظهرالبحث ان طلبة الصفوف الأولى اقل في مستوى الصحة النفسية من طلبة الصفوف الرابعة (السامرائي، ٢٠٠١ : ١٣٩-١٤٨).

دراسة (سعيد، ٢٠٠٣)

" بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس منيوسوتا المتعدد الأوجه M.M.P.I "

استهدفت الدراسة بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مقياس منيوسوتا المتعدد الأوجه إضافة إلى قياس مستوى الصحة النفسية بالنسبة للمتغيرات (الجنس ، التخصص) وبلغت عينة الدراسة (٥٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات العراقية. استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية الذي قام ببناءه . وتم التحقق من الصدق والثبات ومن بين الوسائل الاحصائية استخدم الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون وظهرت النتائج ان طلبة الجامعات العراقية يتسمون بصحة نفسية جيدة (سعيد، ٢٠٠٣ : ١ - ٣).

دراسة العنزي ٢٠٠٦

" الاتجاهات الخلقية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد "

من بين اهداف الدراسة التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد والتعرف على العلاقة بين الاتجاهات الخلقية والصحة النفسية لدى الطلبة . بلغت عينة البحث (٤٢٠) طالباً وطالبة استخدم الباحث مقياس جاهز للصحة النفسية. بعد التحقق من صدقه وثباته. كما استخدم معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي والاختبار الزائي كوسائل احصائية وظهرت النتائج بان الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية وكذلك وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين الاتجاهات الخلقية والصحة النفسية لدى الطلبة (العنزي، ٢٠٠٦ : ١-٣).

مدى الافادة من الدراسات السابقة

ومن الدراسات السابقة فقد استفاد الباحثان من المقاييس المعدة واجراءات الصدق والثبات فضلاً عن الوسائل الاحصائية والنتائج.

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

الفصل الثالث

إجراءات البحث

تم في هذا الفصل عرض اسلوب اختبار العينة وآداتي البحث وصدقهما وثباتهما والوسائل الإحصائية كالآتي:-

أولاً: مجتمع البحث وعينته

لقد تم اختبار عينة البحث على مرحلتين

الاولى: تحديد مجتمع البحث واختيار عينة الاقسام

الثانية: اختيار عينة الطلبة

ففي المرحلة الاولى تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأقسام كلية التربية البالغ عددها (١١) قسم تضم (٤٥١٥) طالباً وطالباً منهم (٢٣٦٩) طالباً و (٢١٤٦) طالبة وتم بعد ذلك سحب عينة عشوائية طبقية من قائمة بأسماء الاقسام وقد بلغ عددها (٦) أقسام تشكل (٥٩%) من مجتمع البحث وقد ضمت (٥١٠) طالباً وطالبة ، كما موضح في جدول (١)

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

ثانياً: أدوات البحث

استخدم الباحثان آداتين للبحث وهما:

اولاً مقياس صورة الذات

ثانياً مقياس الصحة النفسية

مقياس صورة الذات

استخدم الباحثان مقياس (نادرة جميل حمد، ٢٠٠٤) الذي اعده لقياس صورة الذات لدى طلبة الجامعة والذي يتكون من (٦١) فقرة ووضع امام كل فقرة بدائل استجابة خماسي يختار الطالب احداها بما يناسب وهي (تتطبق علي دائماً، غالباً ما تتطبق علي، تتطبق علي احياناً، نادراً ما تتطبق علي، لا تتطبق علي ابداً). (ملحق ١)

وقد قامت (حمد، ٢٠٠٤) بالتحقق من الصدق بأنواع مختلفة كالصدق الظاهري والصدق العاملي كما استخرجت الثبات بأكثر من طريقة مثل تحليل التباين والتجزئة النصفية وإعادة الاختبار.

الصدق الظاهري لمقياس صورة الذات

يقصد بالصدق ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه أو ان يقيس الوظيفة التي خصص لقياسها وان لا يقيس شيئاً غيرهما. (الروسان، ١٩٩١، ٨٨) وبقيم الصدق الظاهري من خلال توافق تقديرات المحكمين فعلى حسب توافق تقديرات المحكمين يكون مؤشر صدق او عدم صدق الاختبار (الجلبي، ٢٠٠٥: ٩٣ - ٩٤) لذا فقد تم عرض فقرات المقياس المتكون من (٦١) فقرة على لجنة من الخبراء ذوي الاختصاص في التربية

وعلم النفس* لإجراء بعض التعديلات على الفقرات وقد اتفق جميع الخبراء على صلاحيته مع تعديل لغوي طفيف.

القوة التمييزية لفقرات مقياس صورة الذات

يقصد بتمييز الفقرات قدرتها على ان تميز بين الافراد الحاصلين على علامات مرتفعة، والافراد الحاصلين على علامات منخفضة في السمة التي تقيسها الفقرات كلها (أي الاختبار) (الظاهر، ٢٠٠٢، ١٢٩) كما ان معامل التمييز يفيد في معرفة صدق المقياس الداخلي والخارجي (الامام، ١٩٩٠: ١١٤) ولغرض استخراج القوة التمييزية تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٤٠٠)* طالباً وطالبة ثم رتبت الاستمارات على حسب مجموع الدرجات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة. ثم اخذت نسبة ٢٧% للمجموعة العليا وعددها (١٠٨) استمارة وكذلك ٢٧% للمجموعة الدنيا وعددها (١٠٨) استمارة كما اشار الى ذلك فرج (فرج ، ١٩٨٠ : ١٤٩)

وقد اتبع هذا الاجراء على اساس ان هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن ان تكون عليه من حجم وتباين ويعد هذا الأسلوب أفضل تقدير للقوة التمييزية (Anastasi & Urbina, 1997:180) وقد تراوحت درجات المجموعة العليا بين

(*)

١. د. علوم محمد علي، استاذ، جامعة تكريت/ كلية التربية
٢. د. اسامة حامد محمد/ استاذ مساعد، جامعة الموصل/ كلية التربية
٣. د. خالد خير الدين استاذ مساعد، جامعة الموصل/ كلية التربية
٤. د. سمير يونس محمد، استاذ مساعد، جامعة الموصل/ كلية التربية
٥. د. صبيحة ياسر مكطوف، استاذ مساعد، جامعة الموصل/ كلية التربية
٦. د. فاتح أبلحد فتوح، استاذ مساعد، جامعة الموصل/ كلية التربية
٧. د. ندى فتاح زيدان، استاذ مساعد، جامعة الموصل/ كلية التربية
٨. د. علي سليمان حسن، مدرس، جامعة الموصل/ كلية التربية

(*) طبق في قسمي الرياضيات - اللغة العربية

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

(٢٩٥ - ٢٣١) والمجموعة الدنيا بين (١٤٥ - ٢٠٦) ولإيجاد القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (البياتي وزكريا، ١٩٧٧: ٢٦٠) وذلك لغرض اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس والجدول الآتي يبين القيم التائية للفقرات:

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

وتبين ان هناك (٥٧) فقرة مميزة ودالة إحصائياً وهناك أربع فقرات غير دالة وغير مميزة وهي (٥٠، ٥٧، ٥٩، ٦٠) غير دالة وبذلك يصبح عدد فقرات مقياس صورة الذات (٥٧) فقرة.

الثبات

يقصد بالثبات بأنه الاتساق والدقة في القياس (الجلبي، ٢٠٠٥: ١١٣) ولغرض حساب ثبات مقياس صورة الذات طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (٤٠) طالباً وطالبة منهم (٢٠) طالباً و(٢٠) طالبة اختيرت من قسمي (الكيمياء والعلوم التربوية والنفسية) وتم استخدام تحليل التباين بوصفه من الطرق المستخدمة لإيجاد ثبات المقاييس النفسية وهذا يشير الى الاتساق داخل فقرات المقياس والى التجانس الكلي له (احمد، ١٩٨١: ٢٣٩) والجدول (٣) يوضح تحليل التباين .

جدول (٣)

يوضح تحليل التباين في استخراج الثبات لمقياس صورة الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	تقدير التباين (متوسط المربعات)
بين الطلاب	٧٣٢.٦٧	٣٩	١٨.٧٨٦
بين الفقرات	٧٥٦.٦٤	٥٦	١٣.٥١١
الخطأ المتبقي	٢٦١٢.٦١	٢١٨٤	١.١٩٦

وقد بلغ معامل الثبات لمقياس صورة الذات (٠.٩٣) وبذلك اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق

تصحيح المقياس

لغرض تصحيح المقياس اعطيت الفقرات الايجابية (١-٥) حسب بدائل الاستجابة . إما بالنسبة للفقرات السلبية فقد عكست الدرجات فأعطيت من (١-٥) حسب مقياس الاستجابة. (حمد، ٢٠٠٥، ٧٤-٧٥) وبذلك تكون اعلى درجة (٢٨٥) واوطأ درجة (٥٧) بوسط فرضي (١٧١) ملحق (١) .

ثانياً مقياس الصحة النفسية

تم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية الذي اعده (ياسر نظام مجيد سعيد، ٢٠٠٣) والمكون من (٧٩) فقرة ووضع امام كل فقرة بدائل استجابة خماسي يختار الطالب احدهما بما يناسبه ويتكون المقياس من عشرين مكون سلوكي وقد اشار الباحثان الى ذلك في تحديد المصطلحات في ص ٩ وقد قام (سعيد، ٢٠٠٣) بالتحقق من الصدق بأنواع مختلفة كصدق المحتوى، والصدق التلازمي، وصدق البناء اما الثبات فاستخرج بطريقتي اعادة الاختبار، وتحليل التباين

الصدق الظاهري لمقياس الصحة النفسية

تم التحقق من الصدق الظاهري لفقرات مقياس الصحة النفسية وذلك بعرضه على لجنة من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس* للحكم على صلاحية الفقرات في التعرف على مستوى الصحة النفسية وقد اتفق جميع الخبراء على صلاحية الفقرات.

الثبات لمقياس الصحة النفسية

تم حساب ثبات المقياس بطريقة تحليل التباين التثائي على عينة بلغت (٤٠) طالباً وطالبة منهم (٢٠) طالباً و (٢٠) طالبة اختيرو من قسمي (الكيمياء والعلوم التربوية والنفسية) واستخدمت معادلة هويت جدول (٤)

(*) اللجنة السابقة نفسها.

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

جدول (٤)

يوضح تحليل التباين في استخراج الثبات لمقياس الصحة النفسية

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجة الحرية	تقدير التباين (متوسط المربعات)
بين الطلاب	٥٣٦.٠٨٢	٣٩	١٣.٧٤٥
بين الفقرات	١٤٢٠.٤	٧٨	١٨.٢١٠
الخطأ المتبقي	٣٩٤٠.٠٢	٣٠٤٢	١.٢٩٥

وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٩٠) وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

تصحيح المقياس

لغرض تصحيح المقياس اعطيت الفقرات الايجابية (٤، ٣، ٢، ١، صفر) على التوالي حسب بدائل الاستجابة (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، لا). وبالعكس الفقرات السلبية (٤، ٣، ٢، ١، ٠) (سعيد، ٢٠٠٣: ٦٠) ملحق (٢).

الوسائل الاحصائية

اعتمد الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية:

١. الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين (البياتي وزكريا، ١٩٧٧: ٢٥٤، ٢٦٠).
٢. تحليل التباين الثنائي باستخدام معادلة هويت لحساب الثبات (احمد، ١٩٨١: ٢٤٠).
٣. معامل ارتباط بيرسون (البياتي وزكريا، ١٩٧٧: ١٨٣).
٤. معامل الارتباط الثنائي Point Biserial (Ferguson, 1981: 428).
٥. اختبار ت (T-test) الخاص بمعامل الارتباط (عودة و خليل، ١٩٨٨: ٥٠٣).

الفصل الرابع

تم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الأهداف وكالاتي :

فيما يخص الهدف الأول

قياس صورة الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لدى عينة البحث بلغت (٢٠٥,٥٣١) درجة بانحراف معياري قدرة (٢١,٦٥٠) وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط النظري للمقياس البالغ (١٧١) تبين ان الوسط الحسابي لدرجات الطلبة اكبر من الوسط النظري للمقياس. وعند تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر انه دال احصائياً. كما مبين في جدول (٥)

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والنظري والانحراف المعياري لدرجات الطلبة في صورة

الذات والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

عدد افراد عينة البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية عند مستوى ٠.٠٥
٥١٠	٢٠٥.٥٣١	٢١.٦٥٠	١٧١	٣٦.٠١٩	١.٩٦

وهذا يدل على ان طلبة الجامعة يمتلكون صورة ذات ايجابية وتتفق هذه

النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (حمد، ٢٠٠٤) ويعود ذلك الى كثرة تفاعل الطلبة فيما بينهم داخل الكلية مما يعطي صورة ايجابية للفرد.

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

الهدف الثاني

قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لدى عينة البحث بلغت (١٨٩،٤١٤) درجة بانحراف معياري (٣١،٨٠٨) وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط النظري للمقياس البالغ (١٥٨) تبين ان الوسط الحسابي لدرجات الطلبة اكبر من الوسط النظري للمقياس. وعند تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر انه دال احصائياً. كما مبين في جدول (٦)

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والنظري والانحراف المعياري لدرجات الطلبة في الصحة النفسية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

عدد افراد عينة البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية عند مستوى ٠.٠٥
٥١٠	١٨٩.٤١٤	٣١.٨٠٨	١٥٨	٢٢.٣٠٣	١.٩٦

وهذا يدل على ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الزويبي، ١٩٩٩) ودراسة (الناشي، ١٩٩٩) ودراسة (السامرائي، ٢٠٠١) دراسة (الشميري، ٢٠٠٣) ودراسة (سعيد، ٢٠٠٣) ودراسة (العنزي، ٢٠٠٦) التي اكدت على ان الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية. وقد يعود ذلك الى ان الصحة النفسية هي نتيجة المعاملة الوالدية المتوازنة المشبعة بالحب والاحترام والحنان من الاسرة (شلتز، ١٩٨٣ : ١٢١ - ١٢٢) ومن رعاية الكلية لطلبتها من خلال المناهج المقدمة لهم وتعامل الاساتذة معهم

الهدف الثالث

علاقة صورة الذات بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

اظهرت النتائج ان معامل الارتباط بين صورة الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة قد بلغ (٠.٤٥) وللتعرف على مستوى معنوية دلالة معامل الارتباط استخدم الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون. وظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) وكما مبين في جدول (٧)

جدول (٧)

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين صورة الذات والصحة النفسية لدى افراد عينة البحث والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

عدد افراد عينة البحث	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند ٠.٠٥
٥١٠	٠.٤٥	١١.٣٥٧	١.٩٦	دالة

وهذا يعني وجود علاقة دالة بين صورة الذات والصحة النفسية لدى الطلبة. ان الصحة النفسية الايجابية للافراد ترتبط بصورة ايجابية مع الذات (درويش، ٢٠٠٥ : ٢٣٩) ولذا ظهرت هذه العلاقة.

الهدف الرابع

علاقة صورة الذات بمتغيري الجنس (ذكور، اناث)، والتخصص (علمي، انساني)

فقد اظهرت النتائج ماياتي:

أ- فيما يخص علاقة صورة الذات بمتغير الجنس (ذكور، اناث)، فقد اظهرت النتائج بعد حساب معامل الارتباط بين صورة الذات والجنس (ذكور، اناث) باستخدام معامل الارتباط التائي. ان قيمة معامل الارتباط (٠.٠١٩)، وللتعرف

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

على معنوية دلالة هذا المعامل استخدم الاختبار التائي وظهر انه لا توجد علاقة ذات دلالة بين صورة الذات والجنس (ذكور، اناث) جدول (٨)

جدول (٨)

قيمة معامل الارتباط التائي بين صورة الذات والجنس (ذكور، اناث) لدى افراد عينة البحث والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

الجنس	عدد الطلبة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند ٠.٠٥
ذكور	٢٦٠	٠.٠١٩	٠.٤٣	١.٩٦	غير دال
اناث	٢٥٠				

ويعود ذلك الى تشابه التنشئة الاجتماعية لدى الجنسين مما يؤثر على الصحة النفسية وصورة الذات

ب- وفيما يخص علاقة صورة الذات بمتغير التخصص (علمي، انساني). فقد تم حساب معامل الارتباط بين صورة الذات والتخصص (علمي، انساني) باستخدام معامل الارتباط التائي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٠٣٩) وللتعرف على معنوية دلالة هذا المعامل استخدم الاختبار التائي وظهرت النتائج انه لا توجد علاقة ذات دلالة بين صورة الذات والتخصص (العلمي، الانساني) جدول (٩)

جدول (٩)

قيمة معامل الارتباط الثنائي بين صورة الذات والتخصص (علمي، انساني) لدى
افراد عينة البحث والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

التخصص الدراسي	عدد الطلبة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند ٠.٠٥
علمي	٢٣٨	٠.٠٣٩	٠.٨٨	١.٩٦	غير دال
انساني	٢٧٢				

وتتفق هذه النتيجة مع (دراسة حمد، ٢٠٠٤)

ويعود ذلك الى تعرض الطلبة الى مؤثرات متشابهة في الكلية

التوصيات والمقترحات

أ- التوصيات

يوصي الباحثان في ضوء النتائج بما يأتي

١. تدعيم صورة الذات الايجابية لدى الطلبة من خلال اعطاء صورة جيدة وايجابية عندما يقومون بفعاليات ونشاطات وواجبات.
٢. تدعيم مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة من خلال زيادة رعاية الاسرة والكلية للطلبة واقامة ندوات حول اهمية الصحة النفسية للفرد.
٣. الاهتمام بكلا الجنسين في مجال صورة الذات والصحة النفسية.

المقترحات

يقترح الباحثان اجراء الدراسات التالية:-

١. اجراء دراسة مماثلة في كليات اخرى.

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

٢. علاقة صورة الذات بمتغيرات أخرى وكذلك الصحة النفسية وعلاقتها
بأساليب التنشئة الاجتماعية.

المصادر

١. احمد، محمد عبد السلام (١٩٨١). القياس والتقويم النفسي، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
٢. الامام، مصطفى محمود، وآخرون (١٩٩٠). القياس والتقويم، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد
٣. بهادر، سعدية محمد علي (١٩٨٣). (من انا) البرنامج التربوي لخبرة من انا الموجهة لاطفال الرياض بين النظرية والتطبيق. وزارة التربية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت
٤. البياتي، عبد الجبار توفيق وزكريا زكي اثناسيوس (١٩٧٧). الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، الجامعة المستنصرية، بغداد
٥. بكر، محمد الياس (١٩٧٩). قياس مفهوم الذات والاعترا ب لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية /ابن رشد، جامعة بغداد.
٦. بني جابر، جودت (٢٠٠٤). علم النفس الاجتماعي، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
٧. جبريل، موسى عبد الخالق (١٩٨٤). تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي، عدد (١)
٨. الجلبي، سوسن شاكر (٢٠٠٥). اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع. دمشق - سوريا
٩. حمد، نادرة جميل (٢٠٠٤). "صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي" جامعة بغداد/ كلية الاداب، رسالة ماجستير

١٠. الحوامدة، مصطفى (١٩٩٨). "اثر الجنس وانواع التعليم الثانوي في مفهوم الذات لدى الطلبة الملتحقين بها" مجلة جرش للبحوث والدراسات، مجلد (٢)، عدد (٢)
١١. حنا، عزيز وناظم هاشم ذياب (١٩٨٧). علم نفس الشخصية، جامعة بغداد.
١٢. الحفني، عبد المنعم (١٩٧٨). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ج٢، مكتبة مدبولي.
١٣. الخالدي، اديب (٢٠٠١). الصحة النفسية، ط ١، الدار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا.
١٤. الداهري، صالح حسن احمد (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية، ط١، دار وائل للنشر.
١٥. درويش، زين العابدين (٢٠٠٥). علم النفس الاجتماعي اسسه وتطبيقاته، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. الروسان، سليم سلامة واخرون (١٩٩١). مبادئ القياس والتقويم وتطبيقاته التربوية والانسانية، ط١، جمعية اعمال المطابع التعاونية، عمان.
١٧. الركابي، نضال عبد الحسن فياض (٢٠٠٠). "مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية " الجامعة المستنصرية، كلية التربية، رسالة ماجستير (غير منشورة).
١٨. الزغول، رافع النصير وعماد عبد الرحيم الزغول (٢٠٠٣). علم النفس المعرفي، دار الشروق، عمان.
١٩. الزيود، ماجد (٢٠٠٧). تصورات الشباب الجامعي في الاردن، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، المجلد (٥)، عدد (١).
٢٠. الزوبعي، ناصر فارس هراط (١٩٩٩). "الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد " جامعة بغداد، كلية الاداب، رسالة ماجستير (غير منشورة).

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

٢١. زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٢، عالم الكتب، القاهرة.
٢٢. سعيد، ياسر نظام مجيد (٢٠٠٣). "بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مؤشرات مقياس منيسوتا المتعدد الواجه M.M.P.I" جامعة بغداد كلية التربية/ابن رشد، اطروحة دكتوراه. غير منشورة.
٢٣. السامرائي، محمد انور محمود (٢٠٠١). "قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية" جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع، مجلد (١)، عدد (٢).
٢٤. الشناوي، محمد حسن واخرون (٢٠٠١). التنشئة الاجتماعية للطفل، ط ١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
٢٥. شلتز، دوان (١٩٨٣). نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي، وعبد الرحمن القيسي، جامعة بغداد.
٢٦. الشميري، صادق حسن غالب (٢٠٠٣). "المظاهر النفسية للتحديث وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة تعز" جامعة بغداد، كلية الاداب. رسالة ماجستير غير منشورة.
٢٧. الشربيني، لطفي (٢٠٠١). موسوعة شرح المصطلحات النفسية، انجليزي - عربي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
٢٨. الشماع، نعيمة (١٩٧٧). الشخصية (النظرية التقييم، مناهج البحث)، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، القاهرة.
٢٩. الظاهر، زكريا محمد واخرون (٢٠٠٢). مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
٣٠. الظاهر، قحطان احمد (٢٠٠٤). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ط ١، دار وائل للنشر، عمان.

٣١. العنزي، علاء الدين علي حسين (٢٠٠٦). "الاتجاهات الخلقية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد"، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن الهيثم اطروحة دكتوراه، غير منشورة.
٣٢. عودة، احمد سليمان و خليل يوسف الخليلي (١٩٨٨). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
٣٣. عباس، فيصل (١٩٨٢). الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار الميسرة، بيروت.
٣٤. العظموي، ابراهيم كاظم (١٩٨٨). معالم من سايكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، ط١، دارالشؤون الثقافية العامة، "افاق عربية"، العراق.
٣٥. عاقل، فاخر (١٩٨٨). معجم العلوم النفسية (انجليزي - عربي) دار الرائد العربي، لبنان.
٣٦. عبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٨). نظريات الشخصية، دار النبأ للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٧. فرج، صفوت (١٩٨٠). القياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٨. فهمي، مصطفى (١٩٨٧). الصحة النفسية، دراسات في سايكولوجية التكيف، ط٢، مكتبة الخانجي، القاهرة.
٣٩. كريتش، دافيدواخرون (١٩٧٤). سايكولوجية الفرد في المجتمع، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي وسيد خير الله، مكتبة الانجلو المصرية.
٤٠. لندزي، ك. هول، ج (١٩٦٩). نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية للنشر، القاهرة.
٤١. مغاريوس، صموئيل (١٩٧٤). الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

٤٢. مغاريوس، صموئيل (ب.ت). الصحة النفسية والعمل المدرسي، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٤٣. الموسوي، عبدالله حسن وآخرون (٢٠٠٢). "بيليوغرافيا العلوم التربوية والنفسية" بيت الحكمة، بغداد، العراق.

٤٤. هانت، سونيا وجينيفر هيلين (١٩٨٨). نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية، ط١، دار الشؤون الثقافية العامة "افاق عربية"، العراق.

45. Anastasi, A. & Urbina, S. (1997) Psychological testing, New Jersey. Prentice Hall international.

46. Ferguson, A. G. (1981). Statistical analysis in psychology and education, 5th ed. MC Graw-Hill international book company.

47. Wheeler, L. et al. (1983). Loneliness, social interaction and sex roles Journal of personality and social psychology, 45, p201 – 208.

48. Wolman Benjamin, B (1973) Dictionary of Behavioral science, Library of congress cataloging in Publication Data.

ملحق (١)

مقياس صورة الذات

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	غالبا ما تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	نادرا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبدا
١	ليس لي أهمية في العائلة.					
٢	أتجنب القيام بسلوك يستهجنه الآخرين					
٣	خبراتي الدراسية بإيجابياتها وسلبياتها أضافت الي الكثير					
٤	عندما اقارن نفسي مع اصدقائي واقارني لا اجد فرقا كبيرا.					
٥	ماشعر به يختلف كثيرا عن سلوكي					
٦	اضع لنفسني اهداف صعبة لكنني متأكد من امكانية تحقيقها.					
٧	ارى ان ذاتي ايجابية بكل جوانبها المختلفة					
٨	اتخذ قراراتتي بعد قناعة ذاتية تامة.					
٩	اخاف الشيخوخة					
١٠	افعل أي شيء لاسعاد الآخرين.					
١١	اخشى الاماكن المزدحمة.					
١٢	اشعر ان الحياة جميلة.					
١٣	اشعر بالقلق حتى بوجود الاصدقاء					
١٤	اشعر برضا الآخرين عني					
١٥	اعيش في الماضي بصورة كبيرة.					
١٦	اظهر الفرح او الحزن عند شعوري بهما					

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	غالباً ما تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	نادرًا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبداً
١٧	ممكن ان يتخلى عني الجميع في يوم ما.					
١٨	اشعر ان الحياة لم تعطنا شيئاً.					
١٩	اشعر ان الحياة تستحق ان تعاش.					
٢٠	ينظر اليّ الاخرون بطريقة تشبه نظرتي لذاتي.					
٢١	اتلقى القبول والاحترام في كل مكان.					
٢٢	لا اسعى لتحقيق أي هدف					
٢٣	حصولي على مكافئة او ربح يؤثر فيّ بشكل كبير.					
٢٤	اشعر بالامان في داخلي وفي جميع جوانب حياتي.					
٢٥	لاتؤثر علي الذكريات المزعجة .					
٢٦	انتقد اخطائي واعيشها ثانية مراراً.					
٢٧	اشعر ان الجميع ينظرون الى نظرة ايجابية					
٢٨	اغضب كثيرا عندما تضيع مني فرصة ما.					
٢٩	اذا كان ادائي اقل من اداء الاخرين فانا لست جيد مثلهم.					
٣٠	لاستطيع الخروج اذا كان مظهري غير لائق.					
٣١	ارى اني استحق مركز اجتماعي مرموق.					

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	غالبا ما تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	نادرا ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبداً
٣٢	لديّ شعور جيد عن ذاتي.					
٣٣	من الصعب عليّ ان اسامح وانسى اساءات الآخرين					
٣٤	اشعراني لا احقق النجاح في الحياة					
٣٥	لدي هدف قوي في الحياة					
٣٦	اتصرف بطريقة احصل بها على قبول الآخرين واستحسانهم في المواقف الاجتماعية					
٣٧	اخاف من أي تغيير يطرأ على حياتي .					
٣٨	استطيع ان اتخلص من الذكريات المزعجة بسهولة.					
٣٩	اشعر وكأن ثقل العالم على كتفي .					
٤٠	اعرف ذاتي بكل ايجابياتها وسلبياتها					
٤١	يلازمني الحزن كثيرا عندما ارسب في الامتحان					
٤٢	اعترف باخطائي امام الآخرين.					
٤٣	اكره ان يصفني الآخرون بصفات غير موجودة في شخصيتي.					
٤٤	اتبع الارشادات والقواعد الصحية.					
٤٥	اهتم بشكل كبير بترتيب شعري					

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	غالباً ما تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	نادراً ما تنطبق علي	لا تنطبق علي أبداً
٤٦	لدي قدرات علمية قابلة للتطوير					
٤٧	اناقش الآخرين في مختلف الافكار.					
٤٨	اقدر ذاتي حق قدرها وبصورة موضوعية.					
٤٩	أخبر نفسي دائماً اني يجب ان اعمل هذا او ذاك.					
٥٠	انا راض عن ذاتي كما هي					
٥١	احقق اهداف ملائمة لقدراتي ومايتوقعه المجتمع.					
٥٢	اعاني من الشعور بالذنب.					
٥٣	انسى أي شيء لاينسجم مع مبادئ.					
٥٤	لا انظر لذاتي بطريقة واقعية					
٥٥	اعترف باخطائي امام نفسي					
٥٦	افضل ان الالكون وحدي					
٥٧	اهتم جداً بهندامي .					

ملحق (٢)

مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا
	أولاً : شعور الفرد بالطمأنينة والامان					
١	اشعر بالقلق والتوتر في معظم مواقف الحياة					
٢	تراودني أفكار مزعجة في حياتي اليومية					
٣	أخاف الفشل في حياتي					
٤	اشعر بالتعب وعدم الاستقرار النفسي					
٥	اتوقع حدوث مصائب لي في هذه الحياة					
	ثانياً: ادراك الفرد لذاته					
١	اجد صعوبة في تحديد ما مطلوب مني في الحياة					
٢	اجد صعوبة في معرفة قدراتي وإمكاناتي					
٣	استطيع ان احدد افكاري بوضوح					
٤	اجد صعوبة في اختيار الشيء الذي يناسبني					
٥	اجد صعوبة في تحديد صفاتي السلبية					
	ثالثاً : تقبل الفرد لذاته وامتداد الاحساس بها					
١	اشعر ان معظم احكامي ليست صائبة					
٢	اشعر انني شخص غير محبوب					
٣	اعتقد ان قدراتي ساعدتني على حل معظم المشكلات التي واجهتني					
٤	اشعر اني انسان مهم اكثر من الآخرين					
٥	اجد صعوبة في التعامل مع الآخرين بصدق					

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

ت	الفقرات	لَا	بَلَدًا	بَلَدًا	بَلَدًا
	رابعاً : التبصر بالامور				
١	اتحدث امام الآخرين عن رغباتي من غير اهتمام				
٢	ارفض بسرعة افكار الآخرين التي لا تتلائم مع افكاري				
٣	اتصرف بما يعجبني ولا اهتم بالنتائج				
	خامساً : اشباع الرغبات بصورة مقبولة غير مبالغ بها				
١	احاول ان احصل على الشيء الذي يعجبني باية طريقة				
٢	البس ما يعجبني من غير اكترث بأراء الآخرين				
٣	اصر على اهلي في شراء الملابس لي مهما كان سبب رفضهم				
٤	احاول السيطرة على رغباتي الجنسية بما يتلائم مع قيم المجتمع				
	سادساً : امتلاك اهداف حياتية تتسم بالواقعية				
١	اشعر ان اهدافي وطموحاتي اكبر من قدراتي الحالية				
٢	اشعر بفرق كبير بين ما حققته من اهداف وبين ما اطمح اليه				
٣	اعتقد ان نظرتي إلى الامور لا تتفق مع الواقع				
٤	اشعر ان طموحاتي في الحياة اكبر مما املك من قدرات				
	سابعاً : القدرة على تعديل الاهداف والسعي لاهداف نبيلة				

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا
١	احاول ان اجد هدفا اخر عندما اجد صعوبة في تحقيق هدف ضروري لي					
٢	ارفض تغيير اهدافي في الحياة حتى وان لم اتمكن من تحقيقها					
٣	اشعر بالاحباط عندما افشل في تحقيق هدف اسعى لتحقيقه					
ثامنا : التعلم من الخبرة السابقة في مواقف جديدة						
١	اجد ان خبراتي السابقة غير مفيدة حالياً					
٢	اجد صعوبة في التعلم من اخطائي السابقة					
٣	ابتعد عن التفكير بما عملت سابقا في مواجهة المشكلات الحالية					
تاسعا : الادراك العقلاني للواقع						
١	اعتقد ان الآخرين هم سبب معظم مشكلاتي					
٢	اعتقد ان معظم تصرفات الناس خاطئة					
٣	تراودني احلام اليقظة بكثرة					
٤	ارى معظم الناس غير صالحين					
عاشرا : المرونة الذهنية						
١	اجد صعوبة في التعبير عن افكاري بسهولة					
٢	اجد صعوبة في التعبير عن ارائي بسرعة وبدقة					
٣	اتقبل أي تغيير جديد في حياتي					
احد عشر : القدرة على اقامة علاقات حميمة مع الآخرين						

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

ت	الفقرات	لَا	بَلَّا	جَلَّا	نَدَّرَا	لَا
١	اتجنب ان تكون علاقتي بالاصدقاء قوية					
٢	اخاف من كشف ما اشعر به للآخرين					
٣	أتألم عندما اثير مشكلة لاصدقائي					
٤	اشعر بالارتياح عندما اتجنب الآخرين					
٥	اشعر بالارتياح عندما اكون مع الآخرين باستمرار					
اثنا عشر : الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين						
١	اوجه زملائي عن اخطائهم وهفواتهم					
٢	أتألم لأي مشكلة تواجه زملائي					
٣	ابتعد عن التدخل في حل النزاعات بين الآخرين					
ثلاث عشر : التمتع بدرجة من الاستقلالية عن الآخرين						
١	اجد صعوبة في تكوين رأي خاص بي بعيدا عن اراء الآخرين					
٢	استعين بالآخرين عندما اتخذ أي قرار في حياتي					
٣	اجد صعوبة في النوم بمفردي في غرفة خاصة					
اربع عشر : تبني اطار قيمي اخلاقي (فلسفة موحدة)						
١	اجد صعوبة في الالتزام بكل القيم في حياتي الشخصية					
٢	اسعى ان تكون جميع نشاطاتي ذات قيمة في الحياة					
٣	اشعر بالقلق من موقفتي تجاه الامور الدينية					
٤	اجد صعوبة في تحديد الامور الخاطئة والامور الصحيحة في حياتي					

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا
٥	اهدافي في الحياة تتفق مع ما أؤمن به					
خمس عشر : الاحساس بالسعادة والرغبة بالحياة						
١	اشعر في معظم الاحيان اني متعب في هذه الحياة					
٢	اعاني من احباطات مؤلمة في حياتي					
٣	اشعر ان معظم ايامي مريحة					
ست عشر : ضبط النفس والتحكم بالانفعالات الحادة						
١	اجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي					
٢	اتوتر انفعل عندما تواجهني مواقف صعبة					
٣	اواجه المواقف المحرجة بهدوء ومن غير ارتباك					
٤	افقد اعصابي عندما توجه لي انتقادات					
٥	اثور بسرعة لاتفه الاسباب					
سبع عشر : تحمل مسؤولية أفعاله واعماله						
١	اوفي بوعدتي مهما كلفني الامر من تعب ومشقة					
٢	اجد صعوبة في الاعتراف باخطاء افعالي تجاه الآخرين					
٣	اراجع نفسي لمعرفة اخطائي وعيوبي					
٤	اشعر بالارتباك عندما اقع في خطأ اثناء قيامي بالعمل					
ثمان عشر : الشعور بالحيوية والنشاط						
١	اشعر بالتعب عندما استيقظ من النوم					
٢	اجد صعوبة في الاستمرار باداء عملي بنفس الحيوية					
٣	اشعر بالخمول والكسل في معظم الاوقات					

صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل

أ. م. د. كامل عبد الحميد عباس م. م. أموش عبد القادر محمود

ت	الفقرات	دائم	غالب	أحياناً	نادراً	لا
٤	اشعر اني قادر على اداء أي عمل بلا ملل او تعب					
تسع عشر : التمتع بالصحة نفسجسمية						
١	اشعر بالصداع الشديد					
٢	اعاني من اضطرابات حادة في القولون					
٣	اشكو من الارق واضطراب النوم					
٤	اشعر بازدياد ضربات قلبي					
٥	اعاني من صعوبة في التنفس					
عشرون : الاعتماد على النفس في حل المشكلات						
١	كثير ما اشعر بالعجز واريد شخصا اخر يحل مشكلاتي					
٢	اشعر اني غير قادر على التعامل مع معظم مشكلاتي بمفردي					
٣	اعتمد على الاخرين في حل مشكلاتي					

Abstract

This research aimed at investigating the level of self image and its relationship with the psychological health for Education College students. The sample of the research consisted of (510) male and female students, by using two scales, one of them, self image and the other is to measure the psychological health validity and reliability of the two tools were checked. Also, difference analysis T-test and Pirson's coefficient were used as statistical tools. The results showed that the students possess positive self image, as well as having good psychological health, also there is a significant relationship between the self image and the psychological health.