

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

صورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن

(ما بين 45 سنة إلى 50 سنة)

دراسة ميدانية لأربع حالات بالمؤسسة الاستشفائية الجوارية لبلدية حجاج - مستغانم

مقدمة من طرف الطالبتين:

- بزخامي أحلام

- مهادي العيدية

أمام لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ سليمان مسعود ليلي	أستاذة محاضرة أ	رئيسا
د/ بوريشة جميلة	أستاذة محاضرة أ	مشرفا ومقررا
د/ بن ملوكة شهنياز	أستاذة محاضرة أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024

نسخة مصححة ومصادق عليها من طرف الأستاذة المشرفة: د. بوريشة جميلة





UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم –
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

صورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن

(ما بين 45 سنة إلى 50 سنة)

دراسة ميدانية لأربع حالات بالمؤسسة الاستشفائية الجوارية لبلدية حجاج - مستغانم

مقدمة من طرف الطالبتين:

- بزخامي أحلام

- مهادي العيادية

أمام لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ دويدي سامية	أستاذة محاضرة أ	رئيسا
د/ بوريشة جميلة	أستاذة محاضرة أ	مشرفا ومقررا
د/ بن ملوكة شهيناز	أستاذة محاضرة أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024

الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتحقق الغايات والصلاة والسلام على
أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

إلى جنتي أُمي الغالية، أهديك نجاحي وتخرجي فما كان ليحقق لولا فضل الله وتوفيقه، ثم
دعاءك لي بعد كل صلاة، إلى من كان سندا لي في كل خطوة ومن زرع في قلبي روح
الطموح إلى والدي العزيز، أهدى ثمرة تعبتي، إلى من تقاسمت معهم الدرب بجلوه ومره إلى
إخوتي الأعزاء، إلى رفيقي وأختي فاطمة لك شكري ولكل من كان خير سند وعون لي طيلة
هذه المسيرة إلى صديقاتي وزملائي أهدىكم هذا العمل المتواضع.

وإلى كل من علمني يوما وترك أثرا جميلا طوال مسيرتي العلمية لكم مني كل الشكر
والعرفان.

العبدية

الإهداء

إن الحمد نحمده ونستعينه، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين
سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبعه إلى يوم الدين.
إلى أغلى ما أملك في هذه الدنيا إلى من كانت سببا في وجودي
إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها، إلى أمي الغالية " أطال الله في عمرها"
إلى من كان سندا لي في لحظات التعب وبسمة لي في دروب الصبر
إلى من كان النور الذي أضاء لي الطريق "أبي الغالي" حفظه الله
إلى أخواتي وأخي، رفاق الدرب
إلى صديقاتي اللواتي شاركن معي في التعب والنجاح
أهدي هذا العمل المتواضع، راجية أن يكون بداية لما هو أعظم

أحلام

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي

والذي ألهمنا الصحة والعافية، فالحمد لله حمدا كثيرا

والشكر لله أولاً، ثم جزيل الشكر به لأستاذتي الفاضلة

"بوريشة جميلة" على فضلها بالإشراف على هذا البحث، وعلى

نصائحها وتوجيهاتها القيمة وملاحظتها السديدة، التي لها

الأثر الكبير في اتمام هذا البحث ووصوله إلى هذه الصورة.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كافة الأطباء، المرضى والعاملين

بالمؤسسة الاستشفائية ببلدية حجاج وعلى رأسهم "الأخصائي النفساني"

على تقديم المساعدة لإنجاز هذا البحث وفي هذا المجال

لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر والعرفان إلى جميع أساتذة علم النفس

وختام شكري وتقديري إلى اللجنة الموقرة التي ستناقش

بحثنا سائلة المولى عز وجل التوفيق والسداد.

الفهرس :

رقم الصفحة	العناوين
	الشكر
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	الفهرس
أ - ب	مقدمة
الفصل الأول : مدخل الى الدراسة	
13	الاشكالية
17	فرضيات الدراسة
18	أسباب واختيار الموضوع
18	أهمية الدراسة
18	أهداف الدراسة
19	التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني : صورة الذات	
21	تمهيد
22	مفهوم الذات
24	تحديد مفهوم صورة الذات
25	مراحل تكوين صورة الذات
28	العوامل المؤثرة على صورة الذات
29	أبعاد صورة الذات
30	النظريات المفسرة لصورة الذات
32	خلاصة
الفصل الثالث: التوافق النفسي	
34	تمهيد
34	التطور التاريخي لمفهوم التوافق
36	تعريف التوافق
38	مؤشرات التوافق النفسي

40	العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
41	أساليب التوافق النفسي
44	النظريات المفسرة للتوافق النفسي
46	خلاصة
الفصل الرابع: الراشد	
48	تمهيد
48	تعريف مرحلة الرشد
49	مراحل الرشد
50	مكونات الشخصية عند الراشد
51	معايير تحديد السواء عند الراشد
52	خصائص النمو للراشد
55	أزمة منتصف العمر
59	مؤشرات منتصف العمر
60	توافق الراشد
61	خلاصة
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
63	تمهيد
أولاً. الدراسة الاستطلاعية:	
64	منهج الدراسة الاستطلاعية
64	مجتمع الدراسة الاستطلاعية
64	عينة الدراسة الاستطلاعية
64	خطوات الدراسة الاستطلاعية
65	اهداف الدراسة الاستطلاعية
65	نتائج الدراسة الاستطلاعية
ثانياً. الدراسة الأساسية	
أدوات البحث للدراسة	
66	دراسة الحالة
66	الملاحظة العيادية
66	المقابلة نصف الموجهة

67	وصف المقياس
71	عينة البحث الأساسية
71	الحدود المكانية والزمنية للدراسة الاساسية
72	خلاصة
الفصل السابع: عرض النتائج وتحقيقها ومناقشة الفرضيات	
74	تمهيد
	أولاً: عرض الحالات ونتائج الدراسة
74	عرض نتائج الحالة الاولى
80	عرض نتائج الحالة الثانية
90	عرض نتائج الحالة الثالثة
93	عرض نتائج الحالة الرابعة
99	استنتاج عام للحالات
100	ثانياً: مناقشة فرضيات الدراسة
103	خلاصة
105	الخاتمة
109	قائمة المصادر والمراجع
114	الملاحق
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم
68	يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور	01
69	يوضح ارتباطات ذاتية لمقياس توافق النفسي	02
71	يوضح معاملات ثبات المقياس 1 بطريقة إعادة التطبيق	03
72	يوضح معاملات ثبات المقياس بطريقة تجزئة نفسية	04
73	يوضح معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ	05
75	يوضح المقابلة العيادية للحالة الأولى	06
81	يوضح المقابلات العيادية للحالة الثانية	07
87	يوضح المقابلات العيادية للحالة الثالثة	08
94	يوضح المقابلات العيادية للحالة الرابعة	09

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن من سن 45 إلى 50 سنة، والتعرف على مستويات كل من صورة الذات والتوافق النفسي لديه. وانطلقت الدراسة من التساؤل الرئيسي المتمثل فيما يلي : ما هو دور صورة الذات في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن (من 45 إلى 50 سنة)؟ ولقد اشتملت دراستنا على أربعة حالات تم اختيارهم بطريقة قصدية (2 ذكور 2 اناث) بالمؤسسة الاستشفائية الجوارية - بلدية حجاج ولاية مستغانم ولقد تم استخدام المنهج العيادي معتمدين على الأدوات التالية لجمع البيانات: مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير، المقابلة العيادية النصف الموجهة، والملاحظة العيادية.

وفي الأخير تم التوصل إلى النتائج التالية:

صورة الذات لها دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن، فإذا كانت إيجابية فهي تساهم في تحقيق توافق نفسي أعلى، أما إذا كانت صورة الذات سلبية فيؤدي ذلك إلى انخفاض في مستوى التوافق النفسي، مما يؤثر مباشرة على صورة الفرد وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة .

الكلمات المفتاحية: صورة الذات، التوافق النفسي، الراشد المتقدم في السن.

Summary:

This study aimed to explore the self-image and its role in achieving psychological adjustment in late adulthood, specifically for individuals aged 45 to 50 years. It also sought to identify the levels of both self-image and psychological adjustment. The study was guided by the main research question: What is the role of self-image in achieving psychological adjustment in late adulthood (ages 45 to 50)?

The study included four participants who were intentionally selected (2 males and 2 females) from the Local Health Institution in the municipality of Djeddaj, Mostaganem Province. The clinical method was used, relying on the following tools for data collection: the Psychological Adjustment Scale by Zeinab Mahmoud Shaqir, the semi-structured clinical interview, and clinical observation.

The study concluded with the following results:

Self-image plays a role in achieving psychological adjustment in late adulthood. A positive self-image contributes to a higher level of psychological adjustment, while a negative self-image leads to lower psychological adjustment. This indicates that self-image affects an individual's ability to adapt to life's demands

Keywords: Self-image, Psychological adjustment, , The adult and the elderly.

المقدمة

إن التقدم في السن مرحلة حاسمة في حياة الانسان حيث تتميز بتغيرات فيزيولوجية، نفسية واجتماعية تؤثر على التوازن والتوافق النفسي عند الراشد المتقدم في السن. وبالتالي أبدأ علم النفس ومدارسه اهتمامه بدراسة صورة الذات اذ لها دورا أساسيا في توجيه سلوك الفرد وتكوين شخصيته. فهي تؤثر على كل ما نفعله بشكل مباشر أو غير مباشر زمنيا حيث أن تكوين صورة ذاتية ايجابية للشخص تمكنه من تحقيق ذاته وبالتالي تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به، أما تشكيل صورة سلبية للفرد عن ذاته تؤدي لحدوث أزمات نفسية تعيق حياته وتؤثر على توافقه النفسي وتكيفه مع ذاته ومع الآخرين مما يجعل موضوع صورة الذات بالغ الأهمية للبحث عن دراسته والخوض فيه. وهذا ما أدى بالدراسة الحالية إلى التطرق لهذا الموضوع عند فئة الراشد المتقدم في السن. فجاءت الدراسة الحالية للكشف عن دور صورة الذات في تحقيق التوافق النفسي للراشد المتقدم في السن. وذلك بالاعتماد على المنهج العيادي لتشخيص وملاحظة صورة الذات سواء ايجابية كانت او سلبية.

حيث تم تقسيم هذه الدراسة الى جانبين نظري وجانب آخر تطبيقي. بالإضافة إلى الفصل التمهيدي الذي نستهل به بحثنا هذا: قمنا في الجانب التمهيدي بطرح اشكالية الدراسة مع الدراسات السابقة، الى جانب فرضيات الدراسة وكذلك اسباب ودواعي اختيار الدراسة، وتطرقنا الى تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة، بالإضافة لأهمية الدراسة واهدافها.

أما الجانب النظري فتألف من ثلاثة فصول تم فيها استعراض المتغيرات والمفاهيم المتعلقة بالدراسة حيث يحتوي الفصل الثاني صورة الذات اذ ناقشنا فيه مفهوم الذات ومكوناتها وحددنا مفهوم صورة الذات، وكذلك أهم العوامل المؤثرة على صورة الذات وفيما تتمثل أبعادها والنظريات المفسرة لصورة الذات

وفيما يخص الفصل الثالث فقد خصصناه للتوافق النفسي: التطور التاريخي للتوافق، تعريف التوافق، تعريف التوافق النفسي، مؤشرات، والعوامل المؤثرة على التوافق النفسي وأهم أساليبه

وأيضاً تفسير النظريات للتوافق النفسي، الفصل الرابع ضم مرحلة الرشد بتعريفها، مراحلها مع ذكر مكونات الشخصية عند الراشد، معايير تحديد السواء وكذلك خصائص النمو عند الراشد، ثم ركزنا على أزمة منتصف العمر، وتم التطرق الى التوافق النفسي عند الراشد.

في حين أن الجانب التطبيقي اشتمل على فصلين هي كالتالي:

الفصل الخامس: استعرضنا فيه الاجراءات التطبيقية للدراسة المتمثلة في: عرض المنهج المتبع في البحث، مجتمع البحث، المقياس المستخدم، العينة الاستطلاعية، الخصائص السيكومترية للمقياس وأيضاً ركزنا فيه على الدراسة الاساسية التي تناولت ادوات البحث والعينة في صورتها النهائية، أما الفصل السادس: قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الفرضيات ومناقشتها.

لنختم بحثنا هذا في الأخير بخاتمة، وعرض قائمة المراجع، والملاحق التي تضم كل من مقياس التوافق النفسي.

الفصل الأول:

مدخل إلى الدراسة

إشكالية البحث:

تعتبر مرحلة الرشد مرحلة هامة في حياة الشخص لأنه دائما ما يسعى فيها لتحقيق ذاته والاعتماد على النفس وممارسة مسؤولياته. حيث اختلف العلماء في تحديد فترة الرشد منهم ما يسميها بمرحلة أواسط العمر وتسمى ايضا بمرحلة النضج حيث الانسان يصل لتكامل راشد في جميع ابعاده الجسدية، والعقلية والانفعالية. وتمتد مرحلة الرشد من سن 26 سنة لسن 50 سنة. وهنا يكتمل نمو الراشد ويصبح مسؤولا عن ذاته واختياراته وعن صحته النفسية التي يصعب الاستقرار عليها (بشرى، 2018، ص79). فمن المعروف أن الصحة النفسية للفرد غير ثابتة على مدار الحياة فهي غالبا ما تكون حالة من التوازن العام بين مطالب ذاتية للفرد وبين متطلبات العالم الخارجي الى جانب محاولة الحفاظ على استقرار ذلك التوازن. فغالبا ما يتم تحديد الصحة النفسية بأنها نتيجة التوافق النفسي الجيد الذي يشير لعملية تتضمن ديناميكية واستمرارية مدى الحياة (سهير، 2024، ص36). بحيث كل فرد منا يحمل على الدوام مجموعة من الرغبات والمطالب والحاجات التي دائما ما يسعى لإشباعها في حدود حاجياته النفسية وهو بذلك يسعى لتحقيق التوافق من جهة، ولخفض التوتر الناتج عن عدة اسباب تتمثل في الضغوطات المهنية او الصعوبات المادية والمشاكل الأسرية بالإضافة للتعرض لحدث صادم، وكذلك لأسباب قد تكون ناتجة عن علاقات اجتماعية ووجدانية كالخلافات الزوجية والعائلية أو الانفصال وضعف الدعم الاجتماعي والشعور بالوحدة، ولسبب مهم وهو السبب الصحي مثل المعاناة من امراض مزمنة، أو اضطرابات نفسية كقلة النوم، فقدان الشهية والتغذية غير الصحية، اضافة لمواجهة تغيرات حياتية أخرى كالتقاعد أو الانجاب وتحمل المسؤولية دون أن ننسى اهمال الصحة النفسية وعدم الاهتمام بها باستخدام جملة من الاساليب والمهارات والخبرات الشخصية المكتسبة، فإذا نجح في ذلك نقول أنه متوافق نفسيا وإذا فشل في تحقيق التوافق النفسي بمفرده هنا يصعب عليه التكيف وتقبل ذاته والآخرين ويصبح في حالة دائمة

من التوتر والقلق النفسي الذي قد يستدعي تدخل أو استشارة نفسية، إذ أنه من المهم استخدام التوافق النفسي لتحديد الصحة النفسية للراشد.

وإن عملية مواجهة العقبات في تحقيق هدف التوافق النفسي والذي يؤدي لتحقيق الصحة النفسية باستمرار يتطلب الحفاظ على مستوى جيد ومقبول للتوافق من الجانب النفسي عموماً. إذ تتأثر عملية تحقيق هذا التوافق بجملة من العوامل منها: صورة الذات والتي تعكس إدراك الفرد لنفسه ومدى تقديره لذاته وقدراته (احمد، 2000، ص113). فكلما كانت صورة الذات ايجابية زادت قدرة الفرد على التعامل مع ضغوطاته النفسية، بالإضافة لعوامل وراثية وجسمية حيث أن للوراثة أثر في سلوك الفرد إذا كانت سليمة وكذلك التنشئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الاعاقات العقلية والجسمية تكون سبب في سوء التوافق. وهنا نستنتج أن النقص الجسمي والعاهاث قد تؤدي لسوء التوافق، ثم أن لعوامل البيئة الخارجية والاجتماعية أثر على التوافق النفسي للفرد بحيث أن للفرد حاجات لا بد من اشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية، ولا شك أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الاسري والظروف الاقتصادية غير ملائمة والتغيرات السريعة والمفاجئة تكون عاملاً لعدم التوافق دون أن نتناسى دور الاضطرابات النفسية بأنواعها في تحقيق التوافق فهو يتأثر بالمتغيرات النفسية كالتقدير المتدني للذات وشدة الانفعالات غير المناسبة للموقف وعدم فهم المرء لذاته وعدم تقديرها كلها من شأنها أن تؤثر سلباً أو ايجاباً على التوافق النفسي والصحة النفسية للإنسان. ومن بين الدراسات العربية التي تناولت موضوع التوافق النفسي نجد دراسة مبروك (2007) والتي هدفت الى التعرف على متغير الرضا العام عن الحياة لدى المسنين، حيث تكونت العينة من 995 مسن ذكور وكشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوائل للرضا عن الحياة الشعور بالرضا، والشعور بالأمان، والقناعة والانسجام وكشفت تحليل الانحدار المتعدد عن أو لمنبىء بالرضا عن الحياة وهو تقدير المسن لحالته الصحية بنسبة تباين 15% ثم كان لمتغير الانبساط

كسمة من سمات الشخصية إسهام ثاني في الرضا عن الحياة بنسبة 92% و أخيرا جاء متغير التدين كمبنىء ثالث بنسبة تباين قدرها 1%(حجاز، عطاف، 2010، ص122)

إضافة إلى ذلك دراسة كمال يوسف بلان (2009) التي هدفت إلى المشف عن الفروق بين المسنين المقيمين في دور رعاية المسنين والمسنين المقيمين مع أسرهم في درجة معاناتهم للقلق، حسب متغيرات مكان الإقامة والعمر والجنس، فكان العدد الاجمالي لعينة الدراسة 436 مسن ومسنة منهم 222 ذكور و 214 إناث، ضمت 150 مسنا ومسنة مقيمين في دور رعاية المسنين و 286 مسنا ومسنة، مقيمين مع أسرهم من محافظات دمشق وريفها وحمص والاخلاقية في الجمهورية العربية السورية، كانت أداة الدراسة مقياس سمة القلق لسبيلبرجر وكانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو الآتي:

توجد فروق دالة بين سمة القلق لدى المسنين تبعا لمتغير مكان الإقامة في الأسرة وفي المؤسسات الاجتماعية للمسنين، كما توجد فروق دالة بين وجود سمة القلق بين المسنين الذكور المقيمين مع أسرهم والمسنين المقيمين بدور الرعاية، وجود فروق دالة بين سمة القلق وبين المسنين المقيمين مع أسرهم والمسنين المقيمين في دور الرعاية وفقا لمتغير الفئة العمرية التي تبلغ من العمر 71 سنة فما فوق.

أما بالنسبة للدراسات الاجنبية التي تناولت موضوع التوافق النفسي دراسة كلارك واندرسن(1968) حيث هدفت الدراسة إلى أن المسنين من ذوي المستويات التعليمية المتوسطة يكونون في أعلى درجات التوافق وهذه النتيجة قد تكررت في عينة تشتمل على المدى العمري الكامل للراشدين.(الشاذلي، 2001، ص95) إضافة إلى ذلك دراسة ميردث (2008) التي هدفت الى دراسة العوامل المرتبطة بالتوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى المسنين، تكونت العينة من 1261 فرد من البالغين من عمر 65 عام فأكثر وقد استخدم الباحث استبيانات وملاحظات استغرقت 15 شهرا وخرجت الدراسة بنتائج منها وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين التوافق

والرضا عن الحياة لدى المسنين وكل من العمر والحالة البدنية والصحية وحالة العمل وأوجه النشاط المختلفة بينما من دونهم ترتفع لديهم الضغوط. (العاني وآخرون، 2018. بدون صفحة)

أما بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت موضوع صورة الذات نجد دراسة مروة حسانين (2010) التي هدفت الى الكشف عن صورة الذات والآخر وبعض المتغيرات النفسية السالبة المرتبطة بالاعتماد على المخدر لدى عينة من المتعاطين للترامادول، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة وعددهم 70 فرد، واستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات للكبار إعداد محمد الدين إسماعيل، ومحمد أحمد غالي، ومقياس تقبل الذات وتقبل الآخرين وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتعاطين وغير المتعاطين في مفهوم الذات وصورة الذات والآخر وبعض المتغيرات النفسية السالبة المرتبطة بالاعتماد على المخدر لدى عينة من المتعاطين للترامودول.

وكذلك دراسة (Jane Frances, 2015) التي تكونت من ثماني جلسات إعتمدت على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين صورة الذات السلبية، وأجريت الدراسة على 200 مشارك ثم تقييم صورة الذات السلبية لديهم بالإضافة إلى تحديد مستوى الخوف والانزعاج من النقد وتقدير الذات والكفاءة الذاتية وسوء التوافق الاجتماعي، ثم اختيار المشاركين الذين أظهر صورة ذات سلبية 30 مشارك ، توصلت النتائج إلى وجود فروق بين مجموعتين الدراسة، ف لوحظ انخفاض لدى المجموعة التي تلقت جلسات العلاج السلوكي في صورة الذات السلبية وما يرتبط بها من الخوف من التقييم السلبي وسوء التوافق الاجتماعي مقارنة بالمجموعة الضابطة، هذا وقد قامت christina et al, 2018

بدراسة عنوانها استكشاف صورة الذات بعد فقدان الوزن الزائد وعلاقته بالجنس، وفقدان الوزن وقلق ما بعد إجراء العملية ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة، وأوضحت النتائج انه لم تكن هناك فروق في صورة الذات أو نوعية الذات بين الذكور والإناث، كما اوضحت أن المشاركون

الذين سجلوا انزعاجا منخفضا بعد اجراء العملية كانت لديهم صورة ذاتية أفضل على الدرجة الكلية لمقياس صورة الذات وكذلك على جميع أبعاده الفرعية مقارنة بأولئك الذين حصلوا على درجات عالية من الانزعاج والقلق بشأن العملية، بينما كانت العلاقة بين نوعية الحياة وصورة الذات غير دالة إحصائيا فيما عدا البعد الفرعي لصورة الذات الرفاهية الجسدية (شحاتة، 2020، ص284) وعليه من خلال الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث من عدة جوانب ومع فئات عمرية مختلفة فإن قليلة هي الدراسات التي تناولت صورة الذات لدى الراشد المتقدم في السن ودورها في تحقيق التوافق النفسي. واستكمال للدراسات السابقة، وبغية التعرف على هذا الدور صيغت الاشكالية الرئيسية على الشكل الآتي:

1. الاشكالية الرئيسية: ما هو دور صورة الذات في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن (من 45 سنة إلى 50 سنة)؟ وتفرعت عن هذه الاشكالية الرئيسية تساؤلات فرعية كما يلي

2. التساؤلات الفرعية:

(1) هل صورة الذات عند النساء تختلف عن صورة الذات عند الرجال بالنسبة للراشد المتقدم في السن؟

(2) هل للأسرة دور في تحقيق التوافق النفسي لدى للراشد المتقدم في السن؟

(3) الفرضية الرئيسية

• صورة الذات لها دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن (من 45 سنة إلى 50 سنة).

4. الفرضيات الجزئية:

(1) صورة الذات عند النساء تختلف عن صورة الذات لدى الرجال بالنسبة للراشد المتقدم في العمر.

2) للأسرة دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن.

5. أسباب و دواعي إختيار الدراسة:

لعل من أهم الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع: هي ما تشهده هذه المرحلة العمرية (45-50) سنة من تغييرات تؤثر على صورة الذات والتوافق النفسي كالتغيرات المهنية والصحية. وقلة الدراسات حول هذه الفئة العمرية في علم النفس، فمعظم الدراسات ركزت على مرحلتي الطفولة والمراهقة، وحتى الشيخوخة، بالرغم من أهمية مرحلة الرشد في تشكيل الهوية النفسية والذاتية للفرد. فالموضوع هذا تكمن أهميته في فهم المتغيرات النفسية في اواسط العمر، وتأثيرها على التكيف النفسي والصحة النفسية.

6. أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على دور صورة الذات في تعزيز الصحة النفسية للراشد المتقدم في السن.
- فهم كيف يؤثر إدراك الشخص لذاته في كيفية مواجهته للتحديات النفسية لدى الراشد المتقدم في السن.
- الكشف عن العلاقة بين صورة الذات والتوافق النفسي .
- تتناول الدراسة موضوعين هامين في مجال الصحة النفسية هما صورة الذات والتوافق النفسي وما لهما من آثار نفسية على تكوين الفرد.
- محاولة الاثراء والاسهام في الجانب المعرفي لأن جل المواضيع المتناولة التي ترتبط بصورة الذات لتحقيق التوافق النفسي تناولته بمتغيرات أخرى مع فئة عمرية مختلفة.

7. أهداف الدراسة:

- التعرف على صورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن.
- التعرف على مستوى صورة الذات لدى الراشد المتقدم في السن.
- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن.

8. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

- **الراشد المتقدم في السن:** هو الفرد الذي يتراوح عمره بين 45 و 50 سنة، ويمر بتغيرات نفسية واجتماعية ومهنية تؤثر على صورة الذات والتوافق النفسي، ويتم تحديده في الدراسة بناء على الفئة العمرية والخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة بهذه المرحلة من خلال المقابلة او الملاحظة العيادية او تطبيق المقياس.
- **صورة الذات:** هي إدراك الراشد المتقدم في السن 45 إلى 50 سنة لذاته من حيث قدراته، مظهره، إنجازاته وعلاقاته الاجتماعية، ويقاس من خلال تقدير الذات مدى التطابق بين الذات الحقيقية والمثالية والرضا عن النفس. في هذه الدراسة تم التعرف على صورة الذات من خلال المقابلات مع الحالات والتفاعل معهم.
- **التوافق النفسي:** قدرة الراشد المتقدم في هذا السن على التكيف الايجابي مع الضغوط والتغيرات في هذه المرحلة العمرية، في دراستنا تم قياسه عن طريق استخدام مقياس التوافق النفسي لزينب شقير بالضافة لما تم ملاحظته من خلال المقابلات.

الفصل الثاني:

صورة الذات

تمهيد:

تعرف الصورة الذاتية على أنها التمثيل العقلي الذي يبينه الفرد عن نفسه وينظر لذاته على ذلك الأساس، وهي من أهم العوامل التي تؤثر في السلوك الإنساني وعلى توافقه الشخصي النفسي والاجتماعي. كما تعد شرطاً أساسياً للصحة النفسية والبدنية لكل شخص فطريقة شعور الأفراد وإدراكهم لذواتهم تحدد بصفة عامة مدى نجاحهم في مجالات الحياة المختلفة. حيث أن صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته وعلى مدار مراحل حياته العمرية المختلفة إذ هي من أهم المفاهيم السيكولوجية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات الذي حظي بالكثير من الدراسات واهتمام الباحثين والعلماء مما جعله يتضح أكثر في مجال علم النفس، فالإنسان في انشغال دائم عن ذاته ولا يكاد يفهم نفسه إلا من خلال الصورة التي يبنيناها عن ذاته.

لذا كلما كان مفهوم الذات إيجابياً قرب الفرد من تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي وكلما كان مفهومة عن ذاته سلبياً فهذا يؤدي به إلى اختلال في توازن الصحة النفسية وكذلك توافقه النفسي. وفي هذا الفصل سنعرض مفهوم الذات ومفهوم صورة الذات، إضافة لمراحل تكوين صورة الذات وأهم العوامل المؤثرة في صورة الذات وأبعادها وأخيراً أهم النظريات التي فسرت صورة الذات.

الفصل الثاني : صورة الذات

أولا : مفهوم الذات

التعريف اللغوي لمصطلح الذات Self : كما ورد في المعاجم العربية يقال في الأدب نقد ذاتي بما يفيد اراء الشخص وانفعالاته، وهو خلاف موضوعي، ويقال جاء فلان بذاته أي بعينه ونفسه، ويقال عرف من ذات نفسه أي بمعنى سريرته المضمرة وجاء من ذات نفسه أي جاء طيعا(الوجيز، 1989.ص223)

التعريف الاصطلاحي للذات:

حيث يعني مصطلح الذات جانب الشخصية الذي يتكون منه مفهوم الفرد عن نفسه وتعد طريقة إدراك الشخص لنفسه محصلة لتجاربه وخبراته مع الآخرين ولطريقة تصرفهم نحوه، والإطلاع الذي يدركهم من نظرتهم إليه، وتتطور الذات وتنمو خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، وفيما يلي نعرض بعض التعريفات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم الذات (العلوم البيئية، 2018.ص18).

التعريفات العربية للذات:

يعرف "حامد" زهران الذات: بأنها تكوين معرفي منظم و متعلم للمدركات الشعورية والتصورات Constriction والتقييمات الخاصة بالذات يبوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته ويتميز هذا التعريف بأنه يركز على المدركات الشعورية للفرد والتي تلعب دورا كبيرا في تحديد مفهومه عن ذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو مفهوم الذات المدرك والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع

يتصورونها والتي يتمثل لها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين مفهوم الذات اجتماعي.

المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "مفهوم الذات المثالي" ويحدد حامد زهران ثلاث مستويات لمفهوم الذات وهي:

- مفهوم الذات المكبوتة، يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته.
- مفهوم الذات الخاصة وهو أهم المستويات لأنه يخبئ الجزء الشعوري السري الشخصي من خبرات الذات، ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاصة محرمة. أو محرجة أو مخجلة أو بغیضة أو غير مرغوب فيها اجتماعيا.
- **مفهوم الذات العام:** يقصد به المفهوم المدرك للذات الدافعية كما يعبر عنه الشخص نفسه، ويضم عددا من مفاهيم الذات مثل الذات الاجتماعية ويقصد به المفهوم المدرك للذات الاجتماعية كما يعبر عنه الشخص نفسه . (زهران، 1997.ص79).

التعريفات الأجنبية للذات:

يعرف كارل روجرز 1951: الذات على أنها الكل التصوري والمنظم يتكون من ادراكات الفرد عن ذاته بمفردها، وعلاقته مع الآخرين والمظاهر المختلفة للحياة مع القيم المرتبطة بهذه الإدراكات لذا يعتبرها في نظريته للشخصية مفهوما محوريا ويستند مسؤولية أحداث القلق لدى الفرد (السرحاني، بدون سنة. ص 09) في حين يؤكد جوردون 1965 أن مفهوم الذات يمثل تنظيما لكل خبرات الطفل الحيوية والمحيطية، وترجمتها لنظام متعدد الجوانب متداخل ومنظم بصيغة دقيقة . إنه ذلك الجزء من نظام الذات الذي يدركه الطفل جيدا وهو بذلك نتاج لكل إجراءاته التي تبرز سلوكه في وقت ما (قهار، بدون سنة. ص110)

ألفردا دالر: الذات عبارة عن تنظيم وتحديد شخصية وفردية الفرد، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها. (الجيراني، بدون سنة. ص 26).

ثانيا: تحديد مفهوم صورة الذات.

1. تعريف صورة الذات في علم النفس:

صورة الذات هي عبارة عن التصور الذي يتخيله الشخص لنفسه أو الذي يصنّفه، بحيث يمكن أن يتقاطع مع مفهوم الهوية الشخصية إلا أن مصطلح صورة الذات يشير إلى النواحي النفسية والحالات العاطفية بصورة أكبر.

وهو تعبير عن الإدراك الحسي الذي ينصب في نهاية الأمر لخانة مفهوم الذات، وتكون مصادر تكوين الذات إما داخلية يصورها الفرد عن نفسه وإما خارجية ناتجة عن خبرات تعامل الأشخاص مع الفرد وإما ناتجة عن فهم ذاتي لتصور الآخرين عن ذلك الشخص (سويح، 2022، ص442).

حيث تعددت تعريفات صورة الذات من قبل مجموعة من العلماء والمختصين فكان لكل منهم وجهة نظر في تعريف صورة الذات ونذكر مجموعة من التعاريف كالآتي:

يعرف ما كلاود : أن صورة الذات هي إدراك وتصور الفرد لذاته، ولكن ليس من الضروري أن يعكس هذا التصور الواقع الفعلي للصورة الحقيقية لذات الفرد، وبذلك تتأثر صورة الذات بالعديد من العوامل مثل التأثيرات الوالدية والأصدقاء والإعلام...الخ. (مكلاود 2016 ، ص 2).

وفي تعريف آخر لصورة الذات وهي الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها وقد تختلف صور الذات كثيرا عن الذات الحقيقية (الحنفي، 1994، ص 178).

صورة الذات هي الصورة التي نرسمها لا نفسنا في عقولنا أو فكرتنا عن ذاتنا وكما يقول دي. سي. بريجو صورة الذات ببساطة هي الرؤية التي شكلتها عن ذاتك ، وصورة الذات التي رسمتها في عقلك إما أن تكون إيجابية وإما أن تكون سلبية (ما لهي ورينز، 2000، ص 37).

يذكر مصطفى فهمي 1987 أن صورة الذات هي فكرة الشخص على نفسه والتي تمثل النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته . وتتكون من خبرات إدراكية انفعالية، وهي فكرة الشخص عن مختلف الوظائف النفسية وتقييمه لها باعتبار أن الفرد مصدر للخبرة وللسلوك والوظائف (فهمي، 1987، ص70).

تعتبر أهمية صورة الذات كمتغير أساسي في فهم السلوك محفز للعديد من السيكلوجيين إلى الاهتمام بدراسته وتحديد أبعاده، وبما أن هناك بعد يختص بالفكرة التي يأخذها الشخص عن نفسه، فإنه بذلك تكون صورة الذات إما سلبية أو ايجابية.

أ. خصائص صورة الذات ايجابية:

تعزز الفكرة الجيدة عن الذات الشعور بالأمن النفسي، وبالقدرة على تحديد السلوك وهي تغطي للفرد ثقة بنفسه تدفعه لبذل مجهودات ذات أهداف لا سيما وأن الثقة بالنفس تعتبر من أهم السمات النفسية التي تحمل معنى إحساس المرء بقدرته على تحقيق أهدافه، والتغلب على العقبات المعرقة لما يصبو إلى إنجازها(الديب، 1994، ص9).

تعبّر صورة الذات ايجابية عن الصحة النفسية والتوافق النفسي حيث يشكل تقبل الذات بعدا رئيسيا في عملية التكيف الشخصي، وإعادة التوافق ويرتبط ارتباطا جوهريا بتقبل الآخرين وقبولهم (زلوف، 2008، ص55).

ب - خصائص صورة الذات السلبية:

تؤدي صورة الذات السلبية بالفرد إلى شعوره بالافتقار إلى الأمن النفسي وعدم الثقة بنفسه ، مما يتولد لديه الاحساس بأن إدراكاته منحصرة في مجال محدد وبالعجز الذي يعوقه على تحقيق أهدافه.

كما تدفعه إلى الاعتقاد بأن معظم محاولاته ستبوء بالفشل وأن سلوكه الخاص، ومستوى أدائه يكون منخفضا (السيد، 1981، بدون صفحة).

ثالثا : مراحل تكوين صورة الذات

مراحل تكوين صورة الذات:

فمنو الذات وصورة الذات تخضع لعدة مراحل هي:

أ. المرحلة الأولى : من الصفر إلى السنتين (0 - 2) سنوات:

مرحلة انبثاق الذات: عند الميلاد يكون الطفل في حالة لا تمايز هذه الحالة تنطبق أيضا على الذات لذلك فالجانب المسيطر في هذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات والذات، وفي الاتجاه حالة symbiose بين الأم والطفل تساهم في عملية اللاتمايز، وأول تمييز بين الذات والذات يبدأ على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف احساسات الجسمية ومن خلال الاحتكاك بالأم وتكون الصورة الجسدية ذات قوام وثبات أكثر ما بين سنتين وثلاث سنوات تقريبا. وفي نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تليق صورة أخرى داخلية تترجم فيها بعد احساس بحب الآخر والاحساس بالقيمة هذه الاحساسات هي التي تسمى تقدير الذات". (زهران، 1974.ص70).

ب. المرحلة الثانية: من سنتين الخمس سنوات

تأكيد الذات، بعد انبثاق الذات، أي بعد ظهورا لركائز الأولية لتكوين تصور الذي تظهر هناك مرحله ترسيخ و تعزيز، وتدعيم وتأكيد الذات فاستعمال الضمائر (أنا لي شخصا ليس دليلا فقط على التباين أو التمايز بين الذات بل يدعم الطفل وعيه بذاته وكذلك على المستوى السلوكي من خلال الرفض والا اعتراض (lecuycer1978,p.145)

ج. المرحلة الثالثة : من خمس سنوات عشر سنوات

توسيع الذات أي تكديس عدد كبير من التجارب الجسمية والمعرفية والعاطفية الاجتماعية قد تساهم في الهيكلية التدريجية لتصور الذات تمثل هذه الهيكلية في مجموعة من الدراكات الجسم، النقمصات، الأدوار القيم الى التي يعتبر الأطفال جزء لا يتجزأ منه خلال التجارب اليومية.

كذلك باستجابات المحيطة التي تدل على توطيد وتدعيم دراقات الأولية، وانتقال الطفل في هذه المرحلة في الجو الأسري إلى المدرسة و بالتالي تتضح له أهمية توسيع الذات وأهمية إدماج تجارب جديدة وتوسع تصوره لذاته (حيمود، 2010. 98)

د. تصور الذات في مرحلة المراهقة: من عشرة ثمانية عشر عاما

تمييز الذات: وتدعي المراهقة حسب غالبية الباحثين ، إذ يحدث تعريف الذات أو تمايزها على مستوى عال من النضج وكثرة التجارب واقترب الدخول في سن الرشد والبحث عن استقلالية، حيث أكد 2022 زاز و 1974 وشرانغ 1957: وجير سلد" 1952 أن هذه المرحلة هي مرحلة اعادة تنظيم الذات من خلال ما يحدث من تغيرات داخلية وخارجية تؤدي بالذات لعدم استقرار والتأثر. فتعرض على المراهق ادماجها وتقبلها والتكيف معها. وبالتالي تقويم ذاته وتأكيد هويته نحو أول نماذج التمايز الذات، الوالدين). تم تمايز آخر الذات والآخرين. (قمار، د.ت. ص113).

النضج : الراشد من عشرين لستين سنة

تصور الذات خلال هذه المرحلة ليس فقط بالتصور لكن يمكن أن يكون موضوع اعادة تشكيل الفكرة بالنسبة للمتغيرات والحوادث كالتكيف مع الأزواج، الأمومة، الأبوة ، درجة النجاح أو الفشل في الزواج المكانة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية الصورة الجسدية حسب تغيرات الصحة ، تحصل له تغيرات حسب هذه التغيرات حيث وجود فترات الأزمة خلال تطور الراشد أصبح مقبول (حيمود. نفس المرجع السابق. ص 29).

هـ. تصور الذات للأشخاص العجزة: ستين سنة فما فوق:

هناك عدة مشاكل لدراسة تصور الذات في هذا السن وهذا الصعوبة التجربة والتطبيق على هذه الفئة من الأشخاص ونلخص تصور الذات عند الأشخاص المسنين في أن فترة الستين

سنة (60) هي اتساع للمرحلة السابقة وتصور الذات لهؤلاء الاشخاص يكون عامة سلبي.(حيمود، نفس المرجع السابق. ص 96)

أربعاً: العوامل المؤثرة في صورة الذات

العوامل المؤثرة في صورة الذات:

يلعب الدور الاجتماعي دورا كبيرا في تنمية صورة الذات وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية الناجمة التي تعزز من فكرة الفرد عن ذاته وتساعد على التوافق النفسي والانفعالي.

تساهم عملية التنشئة الاجتماعية وتفاعل الفرد مع الآخرين في تشكيل واكتساب الفرد صورة معينة عن ذاته.

وقد أيد هذه النظرة G.H. Head 1934 M. Angybenassia's ركز كل منهما على عملية التفاعل الاجتماعي وعلى العلاقات الديناميكية بين الفرد والمجتمع. وعلى الكيفية التي يتعامل بها الآخرون مع الفرد. وعلى المقارنات التي يقوم بها الفرد بين ذاته والآخرون في تشكيل صورة الذات.(درويش، 1993. ص20). فعن طريق عملية التطبيع الاجتماعي يتعلم الفرد كيف يدرك ذاته وكيف يسلك المواقف المختلفة التي يمر بها في حياته. وتكون طريقته في التفكير نتيجة لتلك الكيفية التي يرى بها نفسه.

وتلعب عملية ادماج حسب kelvin 1970 دورا كبيرا في تكوين صورة الذات وارتقائها حيث تصبح معايير الجماعة وقيمها خاصة بالفرد أيضا (عماد الدين، 1982. د.ص)ومنه فالصورة الذاتية للفرد تتكون على غير قصد منه أثناء احتكاكه وتفاعله في المجتمع وتعتبر أداة تصورية لتحقيق أهداف معينة. وهذه الصورة تتكون بطريقة تلقائية. وطالما أن ادراكات الفرد عن نفسه تتشكل من خلال العلاقة الديناميكية والتفاعل مع البيئة

المحيطة. ومن خلال ما يقدمه الآخرون من تقويمات للفرد ومنه معتقداتهم عنه وعن طريق مجموع الخبرات المشكلة.

فان اعتقادات الشخص اتجاه نفسه تتوقف على الدور الذي يقوم به تفسيره لكيفية حكم الآخرين عليه، وعلى الخبرات التي يكتسبها من أسس تفاعلاته و علاقاته الاجتماعية.

يمر الفرد في حياته بمواقف وظروف تؤده به إلى اكتساب وتشكيل خبرات معينة. قد يكون بعضها مريح، والبعض الآخر مؤلم، ومثل هذه الخبراء تؤثر على صورة ذاته. المقصود بهذه المواقف مجموعة العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية والى تساهم في تحديد طريقة سلوك الفرد وتصرفاته، وتكيفه مع المجتمع والمحيط الخارجي. ويتعلق العامل الجسمي بالنمو الجسمي العام والحالة الصحية العامة والمقاومة ضد الأمراض وانعدام العاهات الجسمية أو أي خلل جسمي داخلي أو خارجي وعليه تتأثر صورة الذات بمجمل العوامل الجسمية أو أي خلل جسمي داخلي أو خارجي حيث تتحول خبرات الفرد إلى صورة منظمة مع الذات. ويكون لهذه الصورة الأثر البالغ في تحديد مختلف السلوكيات ونوعية النشاطات (زلوف ، 2008.ص50).

خامسا : أبعاد صورة الذات.

أبعاد صورة الذات:

تنقسم أبعاد صورة الذات الثلاثة أبعاد كما اتفق عليها بعض العلماء والمختصين وتتمثل

في:

الذات الجسدية : تؤذي صورة الجسد الي تتضمن الذات الجسدية و الذات الجنسية دورا رئيسيا في النمو السيكولوجي ، وقد قدم تشيلدر نظرية عن صورة الجسد فقال أن صورة الجسد هي تصوير مكتف لاختبارات الأفراد عن أجسادهم في الماضي والحاضر وفي الخيال والاسهامات. (سويح ، 2022.ص445).

وصورة الجسد تحتوي على الجانب الواعي والجانب اللاوعي من الذات. إن الصورة الفعلية الذاتية المترسخة في عقولنا عن أنفسنا قد تشبه أولاً تشبه الصورة الحقيقية لبيئة أجسامنا، وإن كان البناء الإدراكي والمعرفي للذات يتعارض مع الاحساس الجسدي فإن عملية تكامل الذات الكلية تصبح عملية عسيرة لأن حدوث التكامل هو شأن يتعلق بالتطور الطبيعي، وإن لم يحدث ذلك ينتج عنه سوء التوافق ويتخذ أشكالاً عديدة منها اضطراب العصاب، اضطراب الصوت ومشاكل سلوكية أخرى كالعدوان والتخريب، وقلة الثقة بالنفس وتشكيل صورة سلبية متدنية عن الذات (قويدري، 2020. ص22).

الذات المعرفية: إن تطور الذات المعرفية المختلفة في مرحلة الطفولة المبكرة يتم من خلال إدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه مع الأشياء والناس، في أوقات مختلفة من مرحلة النضوج والنمو الشخصي، ويتم بناء نوات تجريبية معتمدة على الملاحظة والاختبار وإنشاء أسس معرفية مختلفة (سويح ، 2022. ص445).

الذات النفسية: يقصد بها نظرة الفرد العميقة لنفسه ، والتي تتكون مفهومه عنها من خلال إدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه وانفعالاته الخاصة ودرجة ثقته بنفسه وتقديره لها واحترامه لكيانها ومكانتها كل هذه المكونات تعتبر عناصر أساسية في التكوين النفسي المركب للذات النفسية والتي تعتبر من أهم مكونات المفهوم العام للذات.

من خلال ما تقدم نستنتج أن صورة الذات هي عبارة عن كل متكامل لصورة عن جسمه وعلاقاته المتبادلة مع الآخرين وإدراكه لمشاعره وعواطفه وأحاسيسه (سويح، 2022. ص446).

سادسا: النظريات المفسرة لصورة الذات

النظريات المفسرة لصورة للذات:

1. النظرية الظواهرية:

تركز هذه النظرية على أثر الذات في الإدراك الذي يأخذه الفرد من الأحداث المؤثرة والطريقة التي يستخدم فيها الفرد هذا الإدراك لتنظيم سلوكه، ويمثل هذا الاتجاه كارل روجرز " حيث يؤكد وجهة النظر السيكولوجية التي تقول أن الكائن الحي يستجيب للمجال الظاهري ككل منظم، وأنه ينزع دائما لتحقيق ذاته ولا يمكن فهم ذات الفرد إلا من خلال إطاره المرجعي الداخلي الخاص. فمفهوم الفرد على نفسه حسب " روجرز هو وعي الفرد " بوجوده ونشاطه. (عباس، 1998.ص158).

ويعتقد " كارل روجرز أن الخبرات التي لا تتسق مع الذات قد يدركها الشخص كتهديدات، وبالتالي يصبح مفهوم الذات أقل اتقا وانسجاما مع الواقع الفعلي للكائن الحي (الظاهر، 2004.ص29).

حسب كارل روجرز هناك ثلاث مفاهيم للذات هي:

مفهوم الذات المدرك: ويقصد بها: ذات الفرد كما يتصورها هو.

المفهوم الاجتماعي للذات: وهي الصورة التي يعتقد الفرد ان الآخرين يتصورونها عنه، وتمثله في تفاعله معهم.

المفهوم المثالي للذات: هي الصورة المثالية التي يريد الفرد ان يكون عليها. (الظاهر، 2004.ص26).

2. النظرية التحليلية:

اعتمدت النظرية التحليلية حسب وينر هون في معظم بحوثها على الشخصية من النواحي الشعورية أو ما نسميه الشعور وهو كل ما يتعلق بالظواهر الحاضرة فورا في أذهاننا ، أما الناحية الأخرى وهي ما قبل الشعور وهي مدفونة تحت الوعي استدعائها يكون سهلا وهو

عموما يتضمن الظواهر النفسية الغائبة حاليا عن الشعور (وينفرد هوبر. 1995. ص 147.
(149)

أما المستوى الثالث فهو اللاشعور والذي يحوي الغرائز الجنسية العدوانية والحوارات الماضية والظواهر النفسية المكبوتة خلال الطفولة التي لا يمكن استدعائها إلى الشعور إلا أنها تظهر من خلل الأحلام وزلات اللسان وغيرها.

ومن ناحية أخرى قسم " فرويد " مكونات الجهاز النفسي إلى الأنا الأعلى، حيث يمثل الهو خزان الطاقة النفسية والغرائز الجنسية والعدوانية، أما الأنا فهو تنسق يتشكل تدريجيا انطلاقا من الهو بفضل الاحتكاك بالواقع الخارجي ووظيفته حماية الشخصية أو الذات. وأخير الأنا الأعلى الذي ، يمثل القيم والمعايير الوالدية والاجتماعية ، فالذات حسب " فرويد " تمثل شخصية الفرد ومجال الوعي والإدراك لها وظيفة الأنا هو حماية هذه الذات للحفاظ على البناء الداخلي لهذه الشخصية (الدسوقي. 1979.ص289).

خلاصة الفصل:

يتضح من خلال هذا الفصل أن الذات في الأساس في تكوين شخصية الفرد، حيث تتطور هذه الذات خلال مراحل نمو الفرد المختلفة. وصورة الذات هي عبارة عن مجموعة من الأفكار والمعتقدات والتصورات التي بينها الفرد هو حول نفسه وذاته، فهي تتكون منذ بداية الحياة وتبقى في تطور مستمر إلى أن يصل الفود المرحلة الرشد، وتتأثر بعدة عوامل تؤدي بالفرد لتكوين صورة ايجابية يكونه شخصا نافعا، أو تكوين صورة سلبية نتيجة ما بينه عن نفسه من تصورات خاطئة. ولعل أهم عامل هو العامل الاجتماعي أو الدور الاجتماعي الذي يساهم في تكويه الفرد صورة عن نفسه من خلال انطباع الآخرين ورؤيتهم له ورأيهم حوله. كما تتجلى أبعادها في البعد الجسدي، المعرفي والنفسي. فصورة الذات أحد العوامل الضرورية

لبناء الهوية الشخصية والتكيف النفسي. لذا فان الاهتمام بتطوير صورة ذاتية متزنة تحظى بتقدير إيجابي للذات يعد أمرا أساسيا وحتميا للصحة النفسية والنمو الشخصي.

الفصل الثالث:

التوافق النفسي

تمهيد:

إن مصطلح التوافق هو من أكثر المصطلحات انتشارا في علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة إذ يعتبر أحد مؤشراتنا، وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في تحقيق الأمن والاستقرار النفسي فهو تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية بحيث يعتبر تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: أولا الفرد مع نفسه وثانيا البيئة المادية، أي أن يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته النفسية والبيولوجية. وبالتالي تحقيق التوافق النفسي، الذي يؤدي به إلى الرضا عن نفسه وتقبل ذاته والآخرين من حوله مما يدفعه إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب.

لهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التوافق النفسي لبعض العلماء ثم إلى مؤشرات التوافق النفسي ومن ثم العوامل المؤثرة فيه ومن ثم تناولنا أساليب التوافق النفسي وفي الأخير نستعرض النظريات المفسرة للتوافق النفسي

أولا: التطور التاريخي لمفهوم التوافق:

التكيف مفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (1958) ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء وعندما حدد أوبرت Aubert مفهوم التكيف سنة 1860 كان يعني به له ما تحدثت لحدقة العين من تغير نتيجة لشدة الضوء الذي يقع عليها ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الانسان كردود أفعال لعدد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية ، ففي شهور الصيف يحاول الانسان أن يخفف من ملابسه كي يتلاءم مع الجو الحار بينما في شهور الشتاء يحاول أن يتدثر في ملابس ثقيلة تقيه غائلة البرد ، وكذلك الحال بالنسبة للمسكن والطعام وغيرها ، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف

واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح التوافق ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والاجتماعي للفرد، أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي والتوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الانسانية وبتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة . وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم . ففي الانجليزية نجد كلمات :

Adjustment Adaptation conformity Accommodation

وفي العربية نجد كلمات: توافق، تكيف، تلاؤم، مسايرة - مجارة. ويمكن أن نفرق بين المفاهيم السابقة اعتمادا على الآتي:

Accommodation وترجمتها العربية تلاؤم ، وهو مصطلح اجتماعي يستخدم باعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقليل أو تجنب الصراع بين الجماعات **conformity** وترجمتها العربية مسايرة وهو أيضا مصطلح اجتماعي يعني الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.

Adaptation وترجمتها العربية تكيف، وبفضل أن يقتصر استخدام هذا المصطلح كما قصد بذلك دارون . على اعتباره مصطلحا بيولوجيا يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل من نفسه أو يغير من بيئته إذا كان له أن يستمر في البقاء، بحيث يؤدي الفشل في هذا التعديل إلى انقراض الكائن أو اختفائه من الحياة.

Adjustment : والترجمة العربية "لهذا المصطلح هي "توافق" وهو المفهوم النفسي أو الاجتماعي الذي يرتبط بدراستنا والذي سنوليه قدرا من الأهمية ورغم تعدد تعريفات التوافق، إلا أنه يمكن حصرها في ثلاث اتجاهات رئيسية:

- الاتجاه الأول يرى أن التوافق عملية فردية تبدأ وتنتهي بالفرد.
- الاتجاه الثاني يرى أن التوافق عملية اجتماعية تقوم على الانصياع للمجتمع بصرف النظر عن رضا الفرد من هذا الانصياع.

- أما الاتجاه الأخير فهو الاتجاه التكاملي وهو يوفق بين ما هو فردي و ما هو اجتماعي
1884 (شاذلي, 2001, ص 26-27)

ثانيا:

1. تعريف التوافق:

إن محاولة إعطاء تعريف محدد للتوافق أمرا ليس باليسير شأنه في ذلك شأن كافة المفاهيم في ميدان العلوم الانسانية، وهذا بسبب تعدد التعاريف التي قدمت من قبل الباحثين والعلماء وهذا راجع إلى اهتمام واتجاه كل باحث ومن بين أهم التعريفات نجد تعريف:
لازوس بأنه : "مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة " ويشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها.
ويعرف كارل روجرز على أنه: قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم الشخصية، ويشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية إدراك وتقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الانسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق والمواقف التي يتعرض لها حتى ولو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.
حسب لورنس فإن التوافق هو: "إن التوافق هو قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية) والمهنية أو مع نفسه ومن هذا التعريف نجد أن عملية التوافق هي محاولة الفرد في أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتتجح في تحقيق دوافعه (صلاب د.س.ص 158).

2. تعريف التوافق النفسي:

يعرفه "زهران" على أنه عملية دينامية مستمرة تناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة (زهران، 2005 ص 27).

يعرفه "الدسوقي" على أنه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه معاير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية (دسوقي 1985 ص 32).

ويعرفه أيضا: معجم العلوم السلوكية ولمان: "التوافق هو علاقة متسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد ومواجهة معظم متطلباته الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه (شاذلي، نفس المرجع السابق ، 11 - 74).

يعرفه ايزنك: " الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومتطلبة بالنسبة لبيئة التي تحقق له الاشباع الكامل (الداهري 2008، ص 15).

ويقول صلاح مخيمر (1978) إن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغير (وهذا جمود وسلبية واستلام). وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وضرورة) ويرى أن عملية التوافق تتضمن اما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمنا للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبيت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابيا وإذا نجح كان عبقريا (زهران ،نفس المرجع السابق، ص 27).

يعني التوافق عند مصطفى فهمي الانسجام المؤازرة المشاركة، التضامن فهذه كلها مترادفات تقابل المصطلح الإنجليزي (Conformity) وهناك أوجه التوافق هيا : التوافق الاجتماعي . التوافق الشخصي والتوافق النفسي (فهومي . 1979، ص 23.21)

ويعرف أيضا على أنه الشعور النسبي بالرضا والاشباع الناتج عن الحل الناتج الصراعات الفرد في محاولاته للتوفيق بين رغباته و ظروفه المحيطة (مدحت، 1993 ، ص 82).

ويعرف أيضا على أنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته، ومواجهة مشكلاته من اشاعات واحباطات وصولا الى الصحة النفسية (بوريشة ومكي، 2017، ص 119).

يعرفه موسى على أنه يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع دوافع الفرد وحاجاته الداخلية والأولية والفطرية والعضوية والسيولوجية والتكوينية والمكتسبة ويعبر عن سلام داخلي بحيث لا وجود لصراعات داخلية (محمد يوسف، 2011، ص 707).

ويعرف أيضا: هو تلك العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتعديل سلوكه حتى يتلاءم مع هذه الظروف المتغيرة في البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بالفرد حيث تصبح هذه البيئة اكثر قابلية الاشباع حاجاته المختلفة (محمد الطاهر، 2014، ص 83).

ثالثا : مؤشرات التوافق النفسي

تتمثل هذه المؤشرات فيما يلي:

1. **النظرة الواقعية للحياة** : وتتمثل في إقبال الأفراد على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأقراح واقعيين في تعاملهم مع الآخرين، متفائلين، ومقبلين على الحياة بسعادة وهذا يشير إلى توافق هؤلاء الأفراد في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

2. **مستوى طموح الأفراد**: لكل فرد مطمح وآمال وبالنسبة للفرد المتوافق تكون طموحاته وآماله مشروعة وعادة في مستوى إمكانياته الحقيقية ويسعى لتحقيقها من خلال دافع الانجاز ويشير هذا لتوافق الفرد.

3. **الاحساس بإشباع الحاجات النفسية**: لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، البيولوجية والانفعالية: الطعام الحسن، الحب، الاحترام، النجاح في العمل وفي العلاقات الاجتماعية، فإذا ما أحس الفرد بأن كل هذه الحاجات مشبعة لديه فإن هذا يعد بمثابة أحد المؤشرات الهامة لتوافقه.

4. توفر مجموعة من سمات الشخصية: مع نمو الانسان تنمو معه وتتشكل مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي ويمكن أن نلاحظها من خلال المواقف الحياتية، كما يمكن قياسها، ومن بين هذه السمات:

أ. **الثبات الانفعالي:** وهي تتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بصبر واناة ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث التافهة، يتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في انفعالاته وهذه السمات مكتسبة من خلال التنشئة الاجتماعية وقد ثبت أن الآباء العصابين تتكون لدى أبنائهم سمة القلق الانفعالي.

ب. **اتساع الأفق:** تعتبر هذه السمة من السمات التي تسهم في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وينسجم الفرد الذي يوصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات والسلبيات كذلك يتسم بالمرونة والنمطية والتفكير العلمي والقدرة على تيسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها ويميل إلى القراءة وتتبع المستحدثات في المجالات العلمية ومن ثمة تتسم شخصيته بالهدوء والتوازن والتوافق.

ج. **مفهوم الذات:** تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتفق مع واقعه كما يدرك الآخرون يكون متوافقا وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أدى له هذا إلى الغرور والتعالي مما يفقده توافقه مع الآخرين.

د. **المسؤولية الاجتماعية:** المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه وفي هذه الحالة يكون الشخص غيريا أن يهتم بالآخرين ومن ثمة يبتعد عن الأنانية والذاتية.

هـ. **المرونة:** المقصود بهذه السمة (وهي نقيض التصلب) أن يكون الشخص متوازن في سلوكيته ، بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور والبعد عن التطرف يجعل الشخص مسايرا ومغايرا، مساير في بعض المواقف التي تتطلب ذلك ومغايرا إذا رأى أن وجهة نظر أخرى شديدة وتمده بالافتتاح وهذا نهج ديمقراطي. إضافة إلى أن سلوك الشخص المتوافق يتسم ببعدية الاعتمادية والاستقلالية، إذ تتطلب بعض المواقف في الحياة أن يعتمد

الشخص على الآخر وفي الوقت نفسه تتطلب مواقف أخرى أن يكون الفرد مستقلاً ونفس الشيء بالنسبة لبعدي القيادة والتبعية، إذ تتطلب بعض المواقف أن يكون الشخص قائداً وفي بعضنها الآخر أن يكون تابعا.

و. **الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:** وتظهر في الشخص المتوافق مجموعة من الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية. أداء الواجب، الولاء للقيم والأعراف والتقاليد ... الخ من الاتجاهات التي تشير إلى أن الشخص متوافقاً.

ز. **النسق القيمي:** يظهر في الشخص المتوافق نسق للقيم مثل قيم انسانية (أحب الناس، التعاطف، الايثار، الرحمة) كذلك نسق من القيم الجمالية تثقيف الحواس، جمال الألوان: جمال الصوت أو اللحن .. نسق من القيم الفلسفية (النظرة الشاملة للكون، الالتزام بفلسفة معينة يسير وفق منهجها) كل هذه المجموعة من القيم تشكل ركيزة الشخصية المتوافقة (صالح، 2013، ص 83 - 85).

رابعاً: العوامل المؤثرة في التوافق النفسي

هناك عوامل تؤثر على توافق الفرد إما بالسلب أو الايجاب نبينها في النقاط التالية:

1. اتباع الحاجات النفسية الاجتماعية:

يشير جبريل إلى أن التكيف يكون حسناً أو سيئاً تبعاً لمدى إشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية فإن لم تتل هذه الحاجات قدرًا كافيًا من الإشباع فإن الشخص يصبح في حالة من التوتر والخلل في الاتزان الانفعالي فيلجأ إلى وسيلة لا يقرها المجتمع من أجل إشباع حاجاته مما يؤدي إلى سوء تكيفه.

2. الحالات الجسمية الفيزيولوجية الخاصة:

الاعاقات الجسمية بأنواعها تعتبر أحد العوامل الأساسية في عملية التوافق سواء كانت الاعاقة وراثية أم مرضية، كما يشير بعض العلماء إلى ان المظاهر الجسدية الخاصة التي تكون نابية عن المألوف تؤثر في عملية التوافق فالقصر المفرد أو البدانة الزائدة تجعل الشاب يدرك أن ذلك ليس مما يؤثر الناس وأن ذلك قد يكون مصدر فشله في منافسة اجتماعية.

3. خبرات الطفولة:

إن فقدان الأب في سن الطفولة المبكر أعظم أثرا من فقدانه في المراهقة أو في مرحلة الشباب، حيث إنه في السن الأولى يكون بحاجة أكثر إلى حنان الأب وعطفه وبالتالي يؤدي إلى توافقه وانسجامه مع واقعة، في حين أن فقدان الأب يؤدي إلى فقدان الحنان والعطف مما يؤثر في سلوكه وتوافقه.

وعلى هذا الأساس فيان خبرات الطفولة أيا كانت لها دورها البارز في تشكيل شخصيته سواء أكانت ضغوطا يعيشها الطفل بخبراتها المؤلمة أو تدليلا زائدا تشكل لديه الاتكالية والاعتماد على الغير.

4. الأزمات والكوارث:

الأزمات التي يمر بها الأطفال لها تأثيرها السلبي على نمو الأطفال النفسي وتوافقهم الاجتماعي في حاضرهم ومستقبلهم سواء كانت الازمات طبيعية مثل الكوارث والزلازل أو اجتماعية مثل الطلاق والوفاة أو بسبب الحروب (بن سالم قرينعي، 2017، ص 145).

خامسا: أساليب التوافق النفسي

لأجل إحداث حالة من التوافق المريح أمام كثرة الضغوطات النفسية التي تسود الحياة خاصة في وقتنا الحالي، يسعى الفرد إلى استخدام أساليب مواجهة وقائية حسب مجموعة من المعطيات وطبيعة الموقف الذي يضعه في وضعية التهديد هذه الأساليب التي تقيه الانهيار النفسي والقصور في الانتاج الفكري أو العلائقي في مجالات تفاعله داخل الأسرة أو مع جماعة الرفاق أو الشريك أو المدرسة أو محيط العمل تنقسم إلى أساليب مباشرة وأساليب غير مباشرة أو كما تسمى بالحيل الدفاعية اللاشعورية.

1. الأساليب المباشرة:

إن التوافق الواعي السوي يستلزم من الفرد مواجهة المشكلات والضغوطات مواجهة مباشرة إيجابية بالرجوع إلى أصولها ومسبباتها دون إسقاطها على الآخرين وإيجاد مبررات تبعد المسؤولية عنه بحيث يحاول الوصول إلى تحقيق الأهداف الواقعية التي رسمها مسبقا ويدرك إمكانية تحقيقها وقدرته على تحقيقها من خلال توجيه طاقاته توجيهها صحيحا مع تقبل الفشل مرات ولكن بشرط إعادة توجيهه إمكانياته بحيث لا تتبدد طاقاته في اتجاهات خاطئة وإنما تستلزم منه التخطيط والتدبير واختيار الملائم من ردت الفعل هكذا حتى لا تتبدد طاقته أمام تلك الضغوطات أمورا مؤقتة تزول بزوال الظروف أو تتغير به مواجهات أخرى قد تكون بتغيير للمعطيات الداخلية بشكل متوازن بإفراط لا تفريط فيه فلا يبتعد حد الانسحاب والانطواء مثلا ولا يكون في ذات الوقت عبدا لما يقوله الغير أو يقررونه أو تغيير المعطيات الخارجية مادية كانت أو بشرية كتغيير المهنة إن كانت لا تريحه أو السفر من بلاد الى أخرى لعمل يجده أكثر أريحية وهذا كله بهدف تحقيق الرضا والراحة والسعادة وإن كانت دائما هذه التغيرات الثلاث السابقة الذكر في دينامية مستمرة غير مستقرة ونسبية وهو أساس التوازن.

واختصارا فإن تحقيق التوافق بطريقة مباشرة يتحدد في ثلاث استجابات تتمثل في:

- إما للقيام بمجهود الإزالة العائق وتحقيق الهدف وزيادته أن تطلب الأمر ذلك.

- أو تغيير الطريقة المستخدمة لتحقيق الهدف.

- أو تغيير الهدف بحيث يتلاءم مع المعطيات القدرات والظروف هذا في الجانب الإيجابي،

ولكن قد تكون استجابة الفرد بالاستسلام أحيانا وعدم المبالاة لاستحالة التخلص من العائق مما يصنعه في حالة من اليأس والاكتئاب بعد تلاشي الدفاع (بلخيري، 2024، ص 50).

1. الأساليب غير المباشرة: هي عبارة عن أنواع من السلوك أو التصرفات التي تستهدف

حل الأزمة النفسية عن طريق حيل لاشعورية ويمكن أن نذكر من بينها ما يلي:

- التوافق باستخدام أساليب اعتدائه تشمل الاعتداء وتوجيه الأذى إلى الغير أولى الذات نفسها، زمن الحيل التي يقع تحت هذا النوع.

العدوان: يعتبر حيلة لاشعورية لخفض التوتر نتيجة لتأزم شديد وقد يكون العدوان على الأشياء التافهة لا علاقة لها بمصدر التوتر أو صريحا، فيتخذ صورة الامتناع عن المساعدة، كما قد تكون هدفه عاما مثل العدوان على النظم والتقاليد.. أما العدوان على الذات، فهو أكثر خطورة وأكثر تعقيدا مثل ما نراه لدى الأطفال. كان يرمي بنفسه على الأرض أو يضرب رأسه على الحائط، حيث يمنع من الوصول إلى هدفه.

الاسقاط: وهو وسيلة لا شعورية يلقي بها الفرد اللوم عن نفسه ليتحرر من المسؤولية التي يشعر بها وذلك بإنسانها للآخرين

- التوافق باستخدام أساليب هروبيه انسحابيه مثل:

النكوص: وهو تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية من السلوك والتفكير حيث تعترضه مشكلة أوحين يعجز عن التغلب بطريقة بنائية على ما يعانيه من إحباط أو صراع، إذ يحدث أحيانا وبعد أن ترتقي "الأنا" إلى مستوى أعلى من النضج النفسي أو تواجه مخاوف متعددة تهددها، مما يجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الارتداء إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر، هروبا مما يواجه من ضغوط المثال عودة الاطفال عادة إلى مص الأصبع عند شعورهم بالخوف أو التهديد، وهو عودة إلى مرحلة الرضاعة (بن علي ، 2021 ص 82-83).

النسيان: يعتبر النسيان من الحيل اللاشعورية الدفاعية، ويحدث نتيجة الكبت، حيث يلجأ إليه الفرد للتخلص من الدوافع غير المقبولة، والرغبات اللي استحال تحقيقها، والذكريات المؤلمة وتختفي اختفاء تاما عند وعي الفرد وإدراكه ويزول ما كان يمكن أن يترتب عليها من سلوك، فقد ينسى الانسان موعدا مع شخص لا يود في قرارة نفسه أن يقابله، وهذا النسيان يحدث لا شعوريا دون تذكر الأسباب (الداهري، 2008، ص 90).

الكبت: هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة والمخزية أو المخيفة أو الخطيرة المؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى ، وهي وسيلة يفضل الفرد إنكارها

وكانه يهذب ذاته خشية الشعور بالإثم والندم وعذاب الضمير وإيلام الذات، والكبت يعتبر بمثابة دفن خبرات حية، وتحاول دائماً الخروج ثانية إلى حيز الشعور يمكن أن تظهر المكبوتات في الأحلام وزلات اللسان، والكبت يختلف عن القمع في أن القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار مثل: الغيرة المكبوتة والحقن المكبوت (الخواجة، 2010، ص 44).

2. التوافق باستخدام أساليب دفاعية:

التبرير: هو حيلة لا شعورية تلجأ إليها الشخصية للدفاع عن سلوك خاطئ أود واقع عدوانية أو جنسية لاشعورية تعبر عن نفسها في فلتة لسان أو زلة قلم وهي تعني اختلاق أسباب غير الأسباب الأصلية ولكن يتضمن هذا السلوك خداع النفس لنفسها (الامارة 2014 ص 85).

التقمص: هو أن يجمع الفرد ويستعير ويتبنى الى نفس ما في غيره من صفات مرغوبة ويشكل نفسه على غرار شخص آخر يتحلى بهذه الصفات، أي يندمج في شخصية آخر وهو يختلف عن التقليد لأن التقمص لا شعوري بينما التقليد شعوري مثل تقمص شخصيات الأبطال والنجوم (الخواجة، 2010، ص 43).

سادسا: النظريات المفسرة للتوافق النفسي

من المعلوم بأن غالبية علماء النفس ينظرون للتوافق النفسي على أنه السواء والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الاجماع فيان لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق النفسي.

1. النظرية السلوكية:

إن رواد النظرية السلوكية يشيرون إلى أن التوافق النفسي هو عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد.

ولقد اعتقد كل من واطسون وسكنر على أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها (صياد، 2018، ص 30).

2. نظرية التحليل النفسي:

فرويد: اعتقد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعي الاسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتفوق هو من يستطيع اشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا.

يونغ: أعتقد أن مفتاح التوافق يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة. أدلر: اعتقد أن الطبيعة الانسانية تعد أساسا أنانيا، خلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي، قوي ينتج، رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم (إبراهيم أحمد، 2014، ص 31-32).

3. النظرية الانسانية:

ترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي وتتمثل في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته، كما أن سوء التوافق والتوتر النفسي ينتج عندما يفشل في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية وفي هذا الصدد يشير كارل روجرز الى أن الأفراد سيء التوافق كثيرا ما يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم حول سلوكهم وذلك لأن سلوكهم يتميز بعدم الاتساق مع مفهومهم لذاتهم. كما كل ما سلو على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد (صيفور، 2019، ص 105-106).

4. نظرية النمو النفسي الاجتماعي:

تعتبر نظرية النمو النفسي الاجتماعي التي وضعها اريكسون نظرية تطويرية تشير الى نمو الشخصية على مراحل مدى الحياة، متأثرا فيها بالمرحلة التي وصفها فرويد، كما ان كل

مرحلة من شأنها أن تحدث تغييرا في شخصية الفرد، ويقسم اريكسون مراحل النمو إلى ثمان مراحل من الولادة حتى الشيخوخة وهي:

- السنة الأولى الثقة مقابل عدم الثقة.
- السنة الثانية أزمة الاستقلال مقابل الشعور بالخجل.
- الطفولة المبكرة أزمة المبادرة مقابل الشعور بالذنب.
- مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخر أزمة الكفاية مقابل الشعور بالنقص من السنة السادسة إلى السن العاشرة.
- المراهقة (أزمة الهوية مقابل اضطراب الدور) من العاشرة إلى الثامنة عشر السن إلى السنة الرابعة والعشرون.
- الشباب المبكر المودة مقابل العزلة: من السنة الثامنة عشر إلى السنة الرابعة والعشرين.
- أواسط العمر الانتاجية مقابل الركود: تبدأ من السنة الرابعة والعشرين إلى السنة الخمسين.
- الرشد التأخر تكامل الذات مقابل الياس: تبدأ هذه الرحلة من السنة الخمسين، وهي المرحلة الأخيرة من العمر وتتمثل في الشعور بالتكامل أو الياس. (القطيبي ، الفواعير ، 2021، ص 254 – 255).

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن مفهوم التوافق النفسي مفهوم شامل وواسع يضم العديد من جوانب الشخصية المختلفة للفرد التي يسعى بها لتحقيق تكيفه مع محيطه بطرق واستراتيجيات سوية حتى لا يقع في مشاكل واضطرابات، فالتوافق النفسي يهدف بالفرد الى أن يغير من سلوكياته لتحدث وتنشأ علاقة توافقية بينه وبين نفس وبيئته يسعى فيها الفرد أن يشبع حاجاته المختلفة متبعا في ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها، وبالتالي تجعل الفرد يتسم بالتوافق الشخصي وكذا الاجتماعي والالتزان الانفعالي مما يجعله يشعر بالسعادة والرضا.

الفصل الرابع:

الراشد

تمهيد:

بعد تجاوز الفرد مرحلة الطفولة والمراهقة تأتي مرحلة الرشد التي يتسم فيها الراشد بالقدرة على اتخاذ القرارات، تحمل المسؤولية والنضج العقلي المعرفي العاطفي ونتيجة للتغيرات النفسية الاجتماعية، الفيزيولوجية يصبح راشدا عن ما يقوله وعن ما يفعله إلا انه في هذه المرحلة ومع تقدم العمر تصحبه مجموعة من الضغوطات والأزمات التي تظهر لدى الراشد وبالتالي سنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف على مرحلة الرشد ومراحلها مكونات الشخصية لدى الراشد ومعايير تحديد سواء عند الراشد وأزمة منتصف العمر وأخيرا توافق الراشد.

أول : تعريف مرحلة الرشد

• **تعريفها لغويا:** راشد لغويا Adulte هذا الوصف يطلق على الشخصية في مرحلة النضج وحالة الأنا الراشد من حالات التحليل العاملي التي وصفها أريك برن " (الشربيني، 2001، ص 4).

• **تعريف مرحلة الرشد:** هي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وفيها يتم استكمال التعلم الرسمي، والبدء في الانخراط المهني، واختيار شريك الحياة وتعلم المعيشة معه، وتكوين أسرة ورعايتها والإشراف على توجيهها، وبدء مسؤوليات الوظيفة مع تكوين جماعة أو جماعات اجتماعية (أبو الخير، 2001، ص 140).

وتمتد هذه المرحلة منا نهاية فترة المراهقة واكتشاف الشاب لهويته المميزة حتى بداية مرحلة الشيخوخة (همشري، 2003، ص 127).

ويعرفها آخر بأنها مرحلة النضوج لأن الانسان يصل في هذه المرحلة الى تكامل نضوج راشد في جميع ابعاده التكوينية في جسمه وعقله وانفعاله ومجتمعه وتمتد هذه المرحلة من سن 22 إلى 40 سنة (الرياشي، 2018، ص 15).

ثانياً: مراحل الرشد

مرحلة الرشد تنقسم من الناحية البيولوجية النفسية إلى مرحلتين جزئيتين هما:

1. **مرحلة الرشد المبكر:** وتمتد من سن الحادية والعشرين إلى الأربعين من العمر وأهم ما يميز هذا المرحلة التي تلي مرحلة المراهقة هو اهتمام الفرد بتكوين أواصر المودة مع الآخرين في حالة نجاح علاقاته الاجتماعية، أما في حالة عدم نجاح هذه العلاقات فإنه يقع فريسة للعزلة.

فالأفراد الذين عاشوا تجارب إيجابية خلال مرحلة تبلور الهوية يكونون أكثر استعداداً للفتح ولإنشاء علاقات حسنة مع الآخرين، وبالعكس فإن الأفراد الذين لا يتقنون في أنفسهم وفي هويتهم يميلون إلى العزلة، وإلى عدم الاهتمام بالآخرين أو العناية بهم، كما أنهم غالباً ما يتعاشون المواقف الجديدة لما تطلبه من بذل جهد ومن تحمل الانفعالات التي يطلبها التقرب من الآخرين (مأمون، خلفاوي، خنفور 2023، ص 271).

إن المهمة الرئيسية للشخص في هذه المرحلة هي توجيه نشاطه في اتجاه تحقيق رؤيته لنفسه وأحلامه في أن يكون طبيباً أو مهندساً، أو صاحب عمل، أو فناناً أو مواطناً، وكيفما كانت تلك الرؤية فإنها أساساً يحدد له اختياراته وقراراته الضرورية لنموه وتطورها، أما بالنسبة لنيوجارتن (Newgarten) فإن الانتقال من المراهقة إلى النضج يحمل معه زيادة في النشاطات والخبرات، وجوانب جديدة من الاستقلال والكفاءة (سليم، 2022، ص 451).

2. **مرحلة الرشد المتأخر أو أوسط العمر:**

تمتد من سن الأربعين إلى الستين من العمر، وفيها تستمر الصراعات ويكون على الراشد أن يختار بين الانتاجية والانشغال بالذات، وقد وضع اريكسون مصطلح الانتاجية ليشير إلى الاستسلام للمستقبل وللجيل الجديد، إنه يعتقد أن اهتمام الناس بالنشاط ورفاهيتهم ومحاولة جعل العالم مكان أفضل بين الأمور التي تعظم أوتضخم الذات، أما الاشتغال الكامل بالذات فيؤدي إلى الركود(شاذلي، 2011، ص 40).

- مطالب النمو لمرحلة الرشد المتأخر تحقيق درجة من النجاح في المستويات الاجتماعية والأسرية والمدنية.
- تحقيق مستوى معيشيا أنسب ويحافظ عليه.
- تربية وتنشئة الاطفال والمراهقين والقيام بعملية التطبع الاجتماعي لهم.
- تكوين وتنمية الميول والهوايات المناسبة لهذه المرحلة لشغل وقت الفراغ.
- أن يربط الفرد نفسه بجماعة يعتبر فيها عنصرا عاملا.
- تقبل تغيرات أواسط العمر الفسيولوجية ويتكيف معها.
- يتوافق مع سلوك الاباء من المسنين ممن يلزم أن يعايشهم (عماد الدين اسماعيل، نفس المرجع السابق ، ص 35).

ثالثا: مكونات الشخصية عند الراشد

مكونات الشخصية عند الراشد:

- تتكون شخصية الراشد من مجموعة من المكونات المتفاعلة، التي يسود بينها نمطا من التوازن، الذي يعكس ملامح هذه الشخصية ولعل أهم هذه المكونات:
1. **المكون البيولوجي:** وهو يعد العنصر الأول والأساسي في بناء الشخصية الإنسانية، ويولد الانسان مزودا بهذا العنصر الذي يتضمن بعدا مهما يتمثل في الحاجات الأساسية الأولية التي تتطلب اشباعا.
 2. **المكون الاجتماعي:** وهو العنصر الثاني في بناء الشخصية، ويضع البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد الي بإمكانها أن تقدم اشباعا لحاجاته الأساسية إن هذه البيئة الاجتماعية عادة تزود الفرد ببعض الحاجات الاجتماعية الأخرى التي عليه السعي اشباعها لجانب حاجاته البيولوجية الأساسية. ويتم غرس هذا العنصر من الخارج. من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يتم إنجازها بوسائل عديدة كالأسرة، المدرسة، ومؤسسة العمل أو المهنة. وعادة يضع هذا

العنصر الخبرات التي يكونها الفرد نتيجة التفاعل مع العالم الخارجي الذي يشكل عنصرا اجتماعيا إلى جانب العنصر النفسي والبيولوجي. (بشرى، 2018، ص 83).

3. **المكون النفسي:** هو العنصر الثالث ويضم مجموعة الخبرات التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة التعامل مع العالم الخارجي الى جانب اتجاهاته حول هذا العالم، وتتكون هذه الاتجاهات والخبرات لديه نتيجة التفاعل بينه وبين العالم الخارجي.

4. **المكون الثقافي:** وهو يشكل المكون الرابع في بناء الشخصية الشابة ويتم استيعاب هذا البعد في بناء الشخصية الشابة من خلال مؤسسة التنشئة الاجتماعية اذ يلعب هذا البعد دورا في جنبها السلوك في السياق الاجتماعي(بشرى، نفس المرجع السابق، ص 83 - 84).

وإذا كانت هذه العناصر الأربعة هي التي تكون بناء الشخصية الراشدة ، فإن طبيعة التفاعل بينها وحجم المشاركة التي يؤديها كل عنصر بالنظر الى العناصر الأخرى وهو الذي يحدد طبيعة الشخصية الناتجة

فغلبة العنصر البيولوجي على سبيل المثال من حيث فاعليته على العناصر الأخرى يعني أن الشخصية لم تصل إلى طور الاكتمال بعد، أو هي لم تصل إلى مرحلة النضج، بينما تؤدي غلبة العنصر الاجتماعي أو الثقافي إلى درجة عالية من الاستقرار الشخصية التي تعيش مرحلة الرشد المتأخر والشيخوخة، بينما يعني التوازن بين هذه العناصر أن الشخصية تعيش مرحلة الرشد الحقيقية. (بشرى أيوب، 2018، ص 84).

رابعا: معايير تحديد السواء عند الراشد

معايير تحديد السواء عند الراشد:

أ. **المعيار الذاتي:** يتخذ الفرد من ذاته اطارا مرجعيا إليه في الحكم على السلوك بالسواء أو نقيضه.

ب. **المعيار الاجتماعي:** يتخذ الفرد من المجتمع (القيم والنظم الاجتماعية) أساسا للحكم، فالسوي المتوافق اجتماعيا والنقيض بالنقيض.

- ج. المعيار الاحصائي: يتخذ المتوسط والشائع معيار الحكم واللاسوي هو المنحرف عن هذا المتوسط بالزيادة أو بالنقصان.
- د. المعيار المثالي: يتخذ من المثل العليا معياره وللأسواء هو الخروج عنها.
- هـ. المعيار الوظيفي: يعتبر مرضيا ما يؤلم الفرد أو المجتمع
- و. معيار التكيف: لا يعني تقبل قوانين وقيم المجتمع والامتثال لها بل يقصد به النشاط الذي يجعل الفرد مونا قادرا على تحمل التغيرات و لإحباطات و قادرا على الابتكار في حياته.
- حيث يقول nuttin : "الدينامية الأساسية للتكيف ليست التكيف مع المحيط بل تحقيق الذات في المحيط " أي أن تكون للفرد أهدافا و غايات يشخص نحوها (منايفي و رماش. د.ت ص 25).

خامسا: خصائص النمو للراشد:

تعتبر مرحلة أوسط العمر مرحلة ذروة إنتاج الفود والوصول إلى إتمام النضج ومرحلة الاستقرار والاستقلالية ومرحلة الزواج والإنجاب. وأيضا هي مرحلة اتخاذ القرار وتحديه فلسفة الحياة (عجاج, 2008 ص 85).

بالإضافة للتحرر التدريجي من المحيط الأسري والتربوي أو الاستقلالية أو الميل إلى استقلال، وتأكيد الذات بالإضافة إلى تحمل المسؤولية، ولكن هذه الخصائص في الواقع في سن الرشد تخضع لضغوط العمل والكثير من المعايير الاجتماعية، ومنها المعايير التي تحكم الحياة الزوجية، أو الالتزام العقائدي أو السياسي. ويعتقد الراشد بأنه قد اختار بملأ حرية ولكنه في الواقع يقدم الكثير من التنازلات. وهو هنا في الحقيقة يحلم بالحرية وعدم المسؤولية اللتين تمتع بهما في سني الطفولة والمراهقة Fraisse 1957 وكذلك من الخصائص العامة لهذه المرحلة.

- التخفيف من الأعمال التي تدعو لشدة التنافس.

- شعور الفرد بأنه قد حقق الأهداف التي رسمها في بدء حياته، أو عزوفه عنها لاستحالة تحقيقها فيما بقي له من العمر.
- شعور الفرد بزيادة حرته نتيجة لتدفعه من كثير من أعباء الحياة.
- يجد الفرد في هذه المرحلة من حياته الفرق المتعددة للتعبير عن ذاته (السي، 1997، ص 362).

ولكن المرأة والرجل في سن الرشد بالرغم من تحملهما الكثير من المسؤوليات الاجتماعية والأسرية، فإن لديهما الوهم بالحرية التي يحصلون عليها بفعل أنهما قد بلغا هذه السن.

- وتلعب الجماعة دورا كبيرا في تحديد الرشد، خصوصا أن النضج العاطفي والجنسي يجب أن يتبعا المسار الجماعي. ويختلف اعتبار الفرد راشدا بحسب الثقافات والمجتمعات.

ففي المجتمع البدائي يدخل الفرد في مجموعة الراشدين عندما يتقن الطقوس الاجتماعية ويمتلك القواعد الجماعية، وأذل أنواع النفع المعترف به اجتماعيا هو النضج الجنسي وتعطي القوة الجنسية للرجل لانطباع بالسلطة، أما المرأة فأنها تشعر بقوة جاذبها، وتعتبر المعطيات الأخرى التي تكون الرشيد معطيات ثانوية مقارنة بالمعطي الرئيسي، الذي نريد أن نقول كأنه القوة الجنسية (passade Ibid)

الخصائص العقلية والذكاء عند الراشد:

حتى عام 1970 كان علماء النفس يعتقدون بأن القدرات العقلية تتدهور مع التقدم في السن ولكن ظهرت ثلاثة أمور أدت لتغيير هذه النظرية

أولا: بينت الملاحظة الدقيقة أن بعض القدرات الذهنية لا تتدهور بالضرورة مع التقدم في السن مثل القدرة على تخزين المعلومات، ثانيا: أن الفروقات التي تظهر ليست بالضرورة مرتبطة بتغييرات سلبية، والتراجع الذي تمت ملاحظته في الدراسات الطولية كشف عن عوامل أخرى غير السن يمكن أن تؤثر منها المستوى الاجتماعي والتعليم السابق والعمل في مجال فكري أو عقلي، والفروقات هذه يمكن ملاحظتها بين الشباب أنفسهم وكذلك بين الراشدين أو

بين كبار السن ثالثاً: بينت مجموعة من المعطيات التجريبية أنه بالا مكان استعادة القدرات حتى في سن متقدمة، ذلك أن قدرات جديدة بالا مكان أن تظهر بفعل التدريب Baltes 1984 وتحاول مجموعتان من الأبحاث إثبات هذه الفرضية:

1. الأبحاث التي تكتشف اختلافاً في التغييرات خلال الرشد في القدرات المختلفة وفي فئات العمر كافة ، وقد تبين أن اثنتين من خصائص الذكاء تتأثر بشكل خاص وهما السلاسة والسرعة في الإنجاز الأعمال السيكو حركية.

2. الأبحاث التي تختبر حدود القدرات وقد استخدمت اختبارات تتطلب جهداً مستمراً من أعمال جديدة ومتنوعة تتطلب تغييراً في التعافي، وقد تبين أن عامل السن لا تأثير له قبل عمر 50 - 60 سنة، وتتعلق النتائج بنقص في التدريب أكثر مما تتعلق بالسن. (سليم، نفس المرجع السابق، ص 459).

خصائص النمو الجسمي:

لعل أكثر العلامات وضوحاً على التغييرات الجسمية التي تطرأ طور بلوغ الأشد الرشيد تلك التي يدركها الآخرون والتي تظهر على السطح الخارجي للجسم، فالجلد يفقد بعض مرونته مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد فيه بالإضافة لفقدان هذه المرونة في أجزاء أخرى من الجسم، كما يبدأ الشعر في الخفة مع مطلع هذا الطور ويتحول إلى اللون الرمادي وهو مقدمات الشيب، وتزداد نسبة وزه الجسم التي ترجع إلى الدهون بشكل واضح سواء النساء أو الرجال على الرغم من أن مشكلة السمنة تكون أكثر حدة لدى النساء. (آمال، وأبو حطب، ص 423). وتقل القوة العضلية بشكل مستمر، ويكون معدل الضعف بطيئاً في البداية ثم يتزايد تدريجياً طوال هذا الطور وبالحدج فإن هذا المعدل تزداد سرعته بعد ذلك في المرحلة التالية من حياة الإنسان (الشيخوخة والهرم). وحسب بعض الباحثين wolman 1982 فإن معدل التناقض في القوة العضلية بينيا (30 - 80 سنة) فبلغ 42% وهذا لا يعني أن الانسان في هذا الطور يكون عاجزاً عن أداء الأنشطة التي تتطلب وهذا عضلياً فالأشخاص الذين تعودوا على العمل

الجسمي سوف يستمرون في انتاجيتهم حتى أواخر الخمسينات وأوائل الستينات إلا أنه قد يتطلب وقتاً أطول ومع بلوغ نهاية هذا الطور يلاحظ انخفاضاً في بعض الكفاءات كالتنفس عند الجري خاصة عند ذوي الوزن الزائد. أما القوة البصرية تظل مستقرة نسبياً حتى العقد الرابع من العمر وبعدها يحدث هبوط بطيء لكنه مستقر.

والمشكلة السمعية الأكثر شيوعاً في هذا الطور والتي ترتبط بالتقدم في السن في مشكلة فقدان المستمر للسمع presbjcusis وخاصة إدراك النغمات ذات التردد المرتفع، والذي يحدث لدى الرجال أكثر من حدوثه لدى النساء.

وعلى الرغم من أن مرحلة وسط العمر تتسم بتناقص تديجي في النشاط الجسمي مقارنة بالنشاط في العشرينات من العمر إلا أن الإنسان لا يشعر بالتحول العكسي المفاجئ من التحسن إلى التدهور. (أبو حطب، د. س. ص 424).

سادساً: أزمة منتصف العمر

1. مفهوم أزمة منتصف العمر:

أ. الأزمة : هي الضيف والشدة. (عبد الخالق، 2004، ص 47) وهي نقطة التحول الحاسمة في مجرى الحوادث (الحنفي، 1975، ص 191).

وهي نقطة التحول الحاسمة في مجرى حدث ما:

- نقطة تحول تتميز بتحسن حاد أو تأخر حاد.
- قرار أو حدث له دلالة سيكولوجية كبيرة بالنسبة للفرد (الدسوقي، 1988، ص 33)

ب. أزمة منتصف العمر:

يرى عالم التحليل النفسي " جاكون jaques (1965) ، وهو أول من صاغ مصطلح أزمة منتصف العمر من خلال تجاربه الشخصية على الفنانين، أن أزمة منتصف العمر هي من الأزمات التطورية التي يمر بها الفرد، مشيراً إلى أن الأفراد في منتصف العمر يواجهون مرحلة أزمة تتأثر باد راكم لنضجهم وللتغير في أدراك الاطار الزمني والعمرى

لحياتهم منذ الولادة إلى الوقت المتبقي لهم ليعيشوه هي تحدث استجابة لشعور الفرد

بتهديد الموت أو يقرب الموت المحتوم - (shek,1996,p,109)

وتعرف أزمة منتصف العمر بأنها مرحلة من الاضطراب الانفعالي الشخصي ومرحلة تحديات التوافق التي يجابهها الأفراد عند ما يصلون لمنتصف العمر مصحوبة بالرغبة في تغيير حياتهم وبالمخاوف والقلق من التقدم في العمر بشرى تربية، 2008 وفي دراسة قام بها كل من هيرمانز وأوليز 1999 أو تعريف الأزمة منتصف العمر بأنها عملية انتقال مؤكدة للذات تتضمن إعادة تفسير منظور الوقت. وإعادة تقييم قيم الحياة وهذا لها، ومجابهة الموت كحدث شخصي في المستقبل والتخطيط للنصف الثاني من الحياة، (محمود، 2008.ص16).

كما يصفها "مان" (Mann1980) بأنها استغراق الفرد في المواجهة مع الخوف من أنه ربما قد يكون الوجة متأخرا لإنجاز بعض من أهدافه في الحياة. وتفهم حقائق الحياة الحالية مقارنة بتصورات وطموحات مرحلة الرشيد المبكر (Hayes 1994.2.79y) وتطلق عدة تسميات على هذه المرحلة منها : سن الأمان، وأزمة منتصف العمر مرحلة منتصف العمر وهناك من يقول سن اليأس وكذلك خريف العمر ولكن في الأوساط العلمية والطبية تسمى بمرحلة منتصف العمر (المركز الفلسطيني لإرشاد) wwwpcc jer org

وأيضاً تسمى بتحول وسط العمر . midi fe transition . وأزمة النضج crisis of

maturation

الا أن الاستخدام الاول هو الأكثر شيوعا . (المفدي 1995ص521)، (عسكر 2009 ص5).

هناك فرق واضح بين أزمة منتصف وبين المرض النفسي، إذ أن للمرض النفسي تاريخ قديم من حيث شعور الفرد بالاضطراب والتوتر وتعود جذوره غالبا إلى مرحلة الطفولة، أما أزمة منتصف العمر فليس لها تاريخ سابقا من الاضطراب كالمريض النفسي، وإنما تحدث بمجرد دخول الفرد هذه المرحلة من العمر بين سن الخامسة والأربعين سنة (45) والخمسين سنة.

وليس من الضروري أن يكون وراء حدوثها ضغوط أو أحداث أو مشكلات، ولكن يمكن أن تحدث نتيجة لتغيرات فيزيولوجية معينة تشكل بعض الأزمات للأفراد في هذه السن، فبينما يعد بعض الباحثين هذه الظاهرة أزمة، نجد من الباحثين من يعدها تحولات تقتضي بالضرورة وجود أزمة أزمة.

أي أن الفرد يمر بنوع من التغيرات وقد يرافق ذلك معاناة أي أزمة، وقد لا يرافقها ومنهم من يعتقد أن هناك فترات متكررة لهذه التحولات بينما يتحدث بعضهم عن فترة واحدة رئيسة لهذه التحولات وهي حوالي من الأربعين (بشرى أيوب شريبه، 2018، ص140).

2. أعراض أزمة منتصف العمود :

لعل من أهم أعراض منتجه أزمة العمر

- احساس الفرد بالتقدم في العمر.
- تغير نظرة الفرد للزمن: ويقصد به أن الفرد يبدأ ينظر إلى عمره على أنه السنوات التي نتوقع أن يعيشها وليست إلى السنوات التي مضت منذ ميلاده. فالقلق من الزمن الذي يمر، وظهور بعض مظاهر الضعف الجسمي، والخوف من الشيخوخة، وانفصال الأبناء والتقاعد ... وغير ذلك من أحداث الحياة كلها مظاهر يجب أن يعمل الفرد على تقاتلها، ومواجهتها فهي لا تؤدي إلى وجود أزمة طالما أنها تحدث في الوقت المتوقع لها الذي يحدده في كثير من الأحيان المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (حافظ، د.ت. ص 118 ، المفدي، 1995 ص 528)

- وعي الفرد بالموت.
- الفجوة بين الطموحات والانجازات إدراك الفرد عدم قدرته على تحقيق الكثير من طموحاته.
- تبدل العلاقات الأسرية للفرد.
- تغير المستوى الاجتماعي للفرد.

• إعادة تقويم الفرد للحياة وتغييراً دواره، اذ يميل الفرد خلال هذه الأزمة إلى مراجعة ما حدث معه في الوقت الذي هو فيه وتذكر الفشل و يقلل من أهمية النجاح، الأمر الذي يشعره بعدم الفائدة وبضالة وجوده ، مقارنة بالحياة الماضية. وقد يوافق ذلك تغيير في الهوية الذاتية، فيرفض بعض سلوكياته وطريقة عيشه، ويسعى للقيام بأدوار جديدة فتغير نظرة الأخوية إليه وتتأثر علاقاته الاجتماعية بمن حوله. (بشرى أيوب، مرجع سابق، ص 141).

• إدارة الذات في منتصف العمر:

تعرف إدارة الذات "Self-management" أنها تنظيم الفرد لوقته، وتوجيهه عواطفه وأفكاره، واستفادته من قدراته وإمكاناته، وتحديد أهدافه بدقة، والتركيز على متابعة تحقيقها. وهي مفهوم نسبي يتسم بالمرونة لاختلاف باختلاف الأفراد بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف الموقف فقرة الفرد على ادارة دارة بشكل جيد هي إحدى مؤشرات نجاحه في الحياة وفترة على ادارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم. (بشرى ،نفس المرجع السابق ،ص 144)

تفترض نظرية "إدارة الذات" في منتصف العمر وجود سن قدرات الادارة الذات، وهذه القدرات جميعها مترابطة ومتكاملة مع بعضها البعض ومن بين هذه.

القدرات نذكر:

القدرة على ضمانات الوظيفة المتعددة المصادر ونفي بها القدرة على اكتاب النشاطات والمحافظة عليها وتعزيزها بما يخدم الفرد في حياته، وتحقيق مستوى عال الصحة النفسية.

المحافظة على التنوع في المصادر كالوقت، الجهد والطاقة وتكامل الشخصية أثناء التعامل مع الأفراد وكذلك القدرة على تحقيق الأهداف ايجابية كانت أم سلبية القدرة على المبادرة في كل أمور الحياة: أي قدرة الفرد في منتصف عمره تخفير ذاته لتحقيق أهدافه والاستفادة من خبرته والتعاون مع الآخرين وخدمتهم. المحافظة على الاطار الإيجابي للعقل: أي المحافظة على تعزيز المنظور الايجابي فيها يخص المستقبل لحياة الراشد في منتصف العمر بدلا من التركيز على الأهداف السلبية وخسارتها (شاكر، 2016، ص 156).

• تجاوز أزمة منتصف العمر:

لقد حدد توماسي، أربعة واجبات رئيسية في مرحلة الرشد المتوسط تساعد على تجاوز أزمة منتصف العمر وهي:

أ. تحقيق النجاح المهني: ليس من أجل المال فقط، بل من أجل تحقيق الذات والاحترام الشخصي.

ب. نجاح الحياة الزوجية: لا شك أن العلاقات الزوجية الصحية والأطفال من العوامل التي تترك إحساسا بالنجاح والرضا في هذه المرحلة.

ج. التوافق مع الواقع: إن من مطالب النمو في مرحلة منتصف العمر التوفيق بين الأفكار والأهداف المرسومة وبين الواقع.

د. التقلب على رتبة الحياة: وقد يتم ذلك بنجاح إذا تمكن الفرد من العثور على مصادر جديدة تسمح له بالتغيير والحرية دون أن تجدد إحساسه بالأمن النفسي والاقتصادي. (سليم، نفس المرجع السابق، 2002، ص160).

هـ. مؤشرات منتصف العمر:

من أحداث الحياة السيئة التي يخبرها الراشدون في منتصف العمر والتي تؤدي إلى نشأة الاعراض النفسية لديهم الطلاق أو الانفصال والاصابة بأمراض بدنية خطيرة والمشكلات المتعلقة بالعمل كالفصل منه أو عدم الترقى فيه والخلافات الزوجية المستمرة، وكذلك المشكلات ذات الطبيعة المالية كالديون مثلا، والأحداث السلبية المتضمنة في العلاقات الشخصية المتبادلة ومواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ومنها التعرف للإجراج الاجتماعي، والظلم والغدر (درويش، نفس المرجع السابق، ص 233).

أن المشكلات النفسية في هذه المرحلة العمرية قد تتزايد خاصة فيما تعلق بأعراض القلق فنسبة القلق وفيما بين سن 25-34 عاما تصل الى ضعف نسبة القلق فيما بين سن 25 - 34 عاما، كما تتضاعف نسبة القلق بين النساء فتصل إلى ضعف مثيلاتها بين الرجال، ويبدو أن

من أسباب زيادة القلق في هذا السن، الاحساس الزائد بالمسؤولية فضلا عن الضغوط التي تتراكم على الأفراد فيما يتعلق بالعمل والأسرة والطموحات الشخصية والاحباطات الناجمة عن تحقيق الذات (عبد الستار، 1987، ص 102).

سابعا: توافق الرشد

أهم ما يميز مرحلة الرشد في مجال الشخصية هو تصرف الراشد بحكمة وأناة وتروي لأن سلوكه ليس مواجهها املا لجذب الاهتمام وانتباه الكبار (كالمراهق) مدام عضو منهم وتصرفاته عادية بالنسبة لهم، وللكبار اهتماماتهم التوافقية التي تختلف عن اهتمامات المراحل السابقة فالراشد تتركز اهتماماته حول أسرته. فهو تزوج وأنجب وحدد مهنته التي يكسب منها ما يقيم به أسرته، وبالتالي يكفل الأمن والاستقرار بشأن تحقيق أهداف أسرته التي يضمن إسعادها وسعادته نتيجة لهذا، والتوافق الراشد هو ثمرة استقرار وتكامل نفسي مستقاد بالتعلم والنمو السابقين كما يركز الراشد على اهتمامات ضيقة أي تغيير تقتضيه المرحلة، فالاستقلال بالنفس في هذا السن يتطلب الكسب المادي من عمل معين يحتاجه الآخرون ويدفعون لقاءه الأجر الذي يصبح دخل الاسرة الجديدة.

والتوافقات سن الرشد مصاعبها التي تدوم وتؤثر على الراشد فهذه المرحلة من الانفصال عن الأهل واتخاذ اسرة خاصة، لكن مع ذلك يجب عليه ترضية الأهل مثل: بر الوالدين، والاخوة وتدعيم أوامر مصاهرة مع أسرة الزوجة، وهو أيضا سن تربية الأبناء والبنات مما يستلزم تغيرات وتوافقات خاصة بهذه العملية ، وكذلك الرضا بما اختاره لنفسه من تخصص ومحاولة إظهار الكفاءة والمقدرة في العمل، ويحاول الراشد حل الصراع بين ما كان يتوقع وما يجد في الواقع ومع هذا ففي السنوات الأولى لسن الرشد تكون أخصب وانشط سنوات عمر الرجال والنساء في أعمالهم حيث تساعدهم القوة البدنية على الجهد. وتآزر الحركات وضبطها على السرعة والدقة والخفة والمرونة.

وبداية لرشد، تعتبر مرحلة الاختراع والابتكار والابداع فمعظم نظريات واكتشافات العلم والفن والأدب تحققت لرجال بين الثلاثين والاربعين سنة، وقد كانت مرحلة الرشد لما فيها من كفاح وجهد هي مرحلة الاستقرار التي تمتد أكثر من غيرها لأنها مرحلة الرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الانجازات البلوغ الأهداف (دسوقي، 1985، ص 320 - 322).

خلاصة الفصل:

وفي الأخير اتضح لنا أن الراشد في مرحلة الرشد يكون قد وصل إلى النضج العقلي الجسدي والنجاح في تكوين الاستقرار على مستوى خصائص الشخصية، وبالرغم من الأزمات إلا أنها يتجاوزها بفضل خبراته العاطفية والاجتماعية التي اكتسبها من خلال مراحل النمو السابقة فالراشد يكون قادرا على اتخاذ قرارات حكيمة ومواجهة تحديات الحياة بمسؤولية فيصبح أكثر قدرة على ادارة وقته وتنظيم أولوياته بالإضافة إلى التفكير في مستقبله ومستقبل من حوله، كما يبدأ الراشد في اتخاذ خطوات لتحسين صحته وفهم ميوله وقدراته.

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى تحديد إشكالية الدراسة وما يتعلق بها من متغيرات "التوافق النفسي وصورة الذات"، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني، وذلك بتحديد المنهج المناسب للدراسة وتوضيح عينة الدراسة لحل الاشكالية والتساؤلات المطروحة والتأكد من فرضيات دراستنا، وصولاً إلى الفصل الأخير من الدراسة والمتمثل في عرض وتفسير النتائج المتحصل عليها.

أولاً: الدراسة الإستطلاعية:

1_ حدود الدراسة الاستطلاعية :

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية الجوارية في بلدية حجاج دائرة سيدي لخضر ولاية مستغانم.

الحدود الزمنية: استغرقت مدة الدراسة من 28/04/2025 إلى 02/05/2025.

2_ المنهج المتبع في الدراسة :

تم معالجة هذه الدراسة بالاعتماد على منهج مناسب لطبيعة الدراسة المتمثل في المنهج الاكلينيكي وهو الدراسة الاكلينيكية التي تطبق في دراسة الحالة بالاعتماد على الملاحظة، المقابلة والمقاييس النفسية بناء على علاقة علاجية بين الفاحص والمفحوص، بهدف الكشف عن كيفية تشكل صورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي عند الفئة العمرية المدروسة.

3_ مجتمع الدراسة الاستطلاعية:

تحديد مجتمع البحث لدى الراشدين المتقدمين في السن من 45 سنة إلى 50 سنة، والتي سيضم 4 حالات (02 ذكور، 02 إناث).

4: عينة الدراسة الاستطلاعية :

قبل التطرق للدراسة الأساسية، مررنا بخطوة مهمة في البحث العلمي ألا وهي الدراسة الاستطلاعية والتي قمنا بها بغرض الاطلاع على مدى تحقق التوافق النفسي وصورة الذات عند الراشد المتقدم في السن وبعد موافقة رئيس المصلحة بالمؤسسة الاستشفائية الجوارية بلدية حجاج، تم اختيار 4 حالات تختلف من أصل 6 حسب السن.

5: خطوات الدراسة الاستطلاعية:

1. التحدث مع الأخصائي النفسي المتواجد بالمؤسسة لعرض علينا بعض الحالات المتواجدة والتي تمثلت في الأطباء والموظفين، الممرضين نتيجة لعدم استقبالهم للمرضى آنذاك.
2. إجراء مقابلات مع الحالات وتمثلت في موظفي الاستقبال، عمال النظافة الخاصة بالمؤسسة، ممرضين وأطباء.

6_ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على مكان وطبيعة العمل.
- التعرف على أهم المشاكل والعقبات التي يمكن مواجهتها.
- البحث عن الفئة التي تتراوح أعمارهم ما بين 45 و 50 سنة.

7: نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- لقد تبينت نتائج الدراسة فيما يلي:
- التعرف على المؤسسة الاستشفائية.
 - اختيار حالات الدراسة.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1_ حدود الدراسة الأساسية:

- أ. الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية الجوارية ببلدية حجاج دائرة سيدي لخضر ولاية مستغانم في نفس مكان الدراسة الاستطلاعية.
- ب. الحدود الزمنية: استغرقت مدة الدراسة من 2025/05/04 إلى غاية 2025/05/26.

2_ أدوات البحث:

1. دراسة الحالة: هي اطار منهجي لفهم وتحليل حالة فردية أو مجموعة بحث من خلال الملاحظة القابلة وتطبيق المقاييس النفسية لتحديد المشكلات النفسية التي تعاني منها الحالة.

3. المقابلة العيادية: هي لقاء بين الأخصائي النفسي والحالة بهدف معين في مكان محدد، للحصول على معلومات تخص الحالة، بالاعتماد على الملاحظة العيادية والاختبارات النفسية.
2. الملاحظة العيادية: أداة تستخدم في دراسة الحالة من طرف الأخصائي النفسي للحصول على معطيات عن الحالة باتباع منهج معين، بغرض فهم دقيق لظاهرة معينة.
3. المقابلة نصف الموجهة:

هي عبارة عن مقابلة تحتوي على مجموعة من الأسئلة تكون مفتوحة وأخرى مغلقة، مما يسمح للحالة التعبير في حدود المعقول.

4_التعريف بالمقياس المعتمد عليه في الدراسة :

مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب محمود شقير 2003.

1-عرض المقياس:

صمم هذا المقياس من طرف زينب شقير لسنة 2003، وفي سبيل إعداده قامت المؤلفة بالاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة وكذا على بعض المفاهيم النظرية للتوافق النفسي وأبعاده المختلفة، كما أطلعت على بعض مقاييس التوافق النفسي مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية ومقياس التوافق إعداد عبد الوهاب كامل ومقياس التوافق النفسي إعداد وليد القفاص.. الخ ، وهي مقاييس أجريت على فئة العاديين من الناس إلى أن توصلت المؤلفة إلى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية:

- التوافق الشخصي والانفعالي (وقد رأت المؤلفة من هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض).

- التوافق الصحي والجسمي.

- التوافق الأسري.

- التوافق الاجتماعي.

- وتم التوصل إلى 30 فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد والتي انتهت إلى عشرون فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية وذلك بعد الانتهاء من التقنين الخاص بالمقياس، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس الكلية 80 فقرة مقسمة إلى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدة كما هو موضح في الجدول التالي:

- الجدول رقم 01 يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور:

المجموع الكلي	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	محاور المقاييس
20	من 15 إلى 20	من 1 إلى 14	التوافق الشخصي والانفعالي
20	من 29 إلى 40	من 21 إلى 28	التوافق الصحي الجسدي
20	من 56 إلى 60	من 41 إلى 55	التوافق الأسري
20	من 75 إلى 80	من 61 إلى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	عدد الفقرات الإجمالي

- هذا ويمكن تطبيق المقياس على الجنسين من مختلف الأعمار ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

وقد صمم هذا القياس على طريقة "ليكرت" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق - محايد معارض) حيث أعطت الباحثة لها الدرجات (0،1،2) وهذا في حال كان اتجاه التوافق ايجابيا، أما إذا كان حل اتجاهه سلبيا فتمنح الاجابات (2،1،0) ومنه فإن: أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة 2 سواء في فقرات الإيجابية أو السلبية.

- متوسطة الدرجة التي يمكن الحصول عليها (80) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات، المقياس بالبديل أحيانا الذي يأخذ الدرجة 1.

- أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) وهذا إذا أجاب الفرد على عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ الدرجة "0" سواء في الفقرات الإيجابية أو السلبية.

2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق التكويني:

- الجدول رقم 02: يوضح الارتباطات الذاتية لمقياس التوافق النفسي:

التوافق النفسي	التوافق الاجتماعي	التوافق الأسري	التوافق الصحي	التوافق الشخصي	- الأبعاد
0.78	0.81	0.67	0.64	/	التوافق الشخصي
0.85	0.82	0.69	/	/	التوافق الصحي
0.76	0.93	/	/	/	التوافق الأسري
0.88	/	/	/	/	التوافق الاجتماعي

تم حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك على العينة التي عليها تطبيق المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

ومن خلال نتائج الجدول يتضح أن جميع معاملات الارتباط للأبعاد الأربعة ذات دلالة موجبة وكذلك الارتباطات بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس:

طريقة إعادة التطبيق: تم إجراء تطبيق المقياس على عينة مقدارها (200) (100 ذكور / 100 إناث) مرتين متتاليتين، بلغ الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين وكشفت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 03: يوضح معاملات ثبات المقياس 01 بطريقة إعادة التطبيق:

الأبعاد	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.67	0.01
التوافق الصحي	200	0.79	//
التوافق الأسري	200	0.73	//
التوافق الاجتماعي	200	0.83	//
التوافق النفسي	200	0.75	//

من الجدول نلاحظ ان جميع معاملات الارتباط مرتفعة حيث تتراوح بين (0.67 / 0.83) وتعكس هذه المعاملات ثبات واضحا للأداة.

التجزئة النصفية:

استخدمت زينب محمود شقير معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية بين الفقرات الفردية والزوجية لعينة مكونة من 200 فرد مناصفة وتتضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية في الجدول التالي:

الجدول رقم 04: يوضح معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

الأبعاد	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة

0.01	058	200	التوافق الشخصي
//	0.65	200	التوافق الصحي
//	0.73	200	التوافق الأسري
//	0.78	200	التوافق الاجتماعي
//	0.87	200	التوافق النفسي

من خلال الجدول يتضح أن جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وهي جميعها تسجل ارتفاعا في الثبات.

طريقة ألفا كرونباخ:

حيث تم حساب معامل الفا باستخدام معادلة الفا بعينة عشوائية مكونة من 200 فرد مناصفة بين الذكور والاناث والنتائج موضحة في الجدول:

الجدول رقم 05: يوضح معاملات ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ:

الأبعاد	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	200	0.72	0.01
التوافق الصحي	200	0.53	//
التوافق الأسري	200	0.16	//
التوافق الاجتماعي	200	0.59	//
التوافق النفسي	200	0.64	//

- من الجدول يتضح أن معاملات الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية موجبة ودالة عند مستوى 0,01 وهذا ما يثبت مدى فعالية استخدام المقياس في المجالات العلمية.

5- عينة البحث الأساسية:

- بعد القيام بعدة مقابلات مع الحالات تم اختيار 4 حالات باختلاف الجنس لدراسة التغيرات الثلاث وهي:
- صورة الذات.
- التوافق النفسي.
- الفئة العمرية من 45 سنة إلى 50 سنة.

خلاصة:

تم عرض الدراسة في هذا الفصل، والتي اعتمدنا فيها المنهج الاكينيكي باعتباره المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات التي تسمح بدراسة الحالات الفردية. حيث تطرقنا فيه لأدوات البحث في صورتها النهائية والتعريف بها، كما تناولنا المقياس المتبع في صورته النهائية لهذه الدراسة، وقمنا بمناقشة العينة الأساسية للبحث.

أما في الفصل الموالي سيتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشة فرضيات البحث.

الفصل السادس:

عرض النتائج وتحليلها ومناقشة الفرضيات

تمهيد:

يتضمن فصلنا هذا بعرض مفصل للمجموعة البحثية. تحليلها ومناقشتها وجميع التفاصيل المتعلقة بها لوصف دقيق وشامل ومن ثم عرض النتائج التي توصلنا إليها.

أولاً: عرض نتائج دراسة الحالة الأولى:

1. البيانات الأولية:

- الاسم : ب
- الجنس : أنثى
- السن : 46 سنة
- تاريخ ومكان الميلاد : 15/05/1979 - حجاج
- عدد الأخوة : 06 3 ذكور 3 اناث
- المكانة بين الاخوة : 03
- المستوى الدراسي: درست في المعهد تخصص تقني سامي في الاعلام الألي
- مكان الإقامة: مستغانم
- الحالة الاجتماعية: متزوجة
- عدد الأطفال : 01
- المهنة: مستقبلة في الإدارة
- المستوى المعيشي للعائلة: متوسط
- مهنة الزوج: عامل حر

2. الملاحظة السينمائية:

- الشكل المورفولوجي: معتدلة الجسم، متوسطة القامة، البشرة سمراء، العينين بنيتان.
- الهندام والمظهر الخارجي: لا بأس به.
- التعبير الجسدي: تتحدث بأيادي السكوت للتفكير في الاجابة عن السؤال.

- التعبير اللغوي ومحتوى الكلام، اللّغة واضحة والاتصال لا بأس به.
- المزاج والعاطفة: مستقر .

جدول رقم 06: يوضح المقابلات العيادية للحالة الأولى:

الهدف	المدة	التاريخ	المقابلة
التعرف على الحالة	40 دقيقة	04/05/2025	1
الكشف عن صورة الذات	45 دقيقة	07/05/2025	2
الكشف عن التوافق النفسي	40 دقيقة	10/05/2025	3
تطبيق المقياس	30 دقيقة	12/05/2025	4

ملخص مقابلات الحالة الأولى:

المحور الأول: التعرف على الحالة

ملخص المقابلة الأولى: دامت 40 دقيقة يوم 4 - 05 - 2025 الحالة "ب" أنثى تبلغ من العمر 46 سنة ، متزوجة وأم لطفل مقيمة -مستغانم درست في المعهد، تخصص تقني سامي في الاعلام الآلي - متوسطة القامة معتدلة الجسم، تعمل في المؤسسة الاستشفائية منذ 2010. صرحت الحالة أنها لم تجد صعوبة في مرحلة المراهقة في قولها: " في قولها مكاش عندي أي صعوبة في هذه الرحلة فانت نورمال "أكدت الحالة أن العلاقة بينها وبين أختها علاقة وطيدة وذلك بتصريح منها "خوتي هوما كل شيء" يحكولي كل شيء، وأنا تاني نحكيلهم، ميقدو يديرو والو بلا بيا" وكذلك أكدت على العلاقة الجيدة مع أصدقائها في قولها: " راني خدمة مل 2010 هنا الحمد له متلقيت حتى مشكل مع الخدمة هما يحترموني وأنا نحترمهم" صرحت الحالة أنها تقضي أوقات الفراغ والعطل في التنزه مع العائلة في قولها: "نفوت وقتي كي منكونش خدمة مع دارنا وخوتي وولدي" بالنسبة للشهية الغذائية صرحت أنها لا تعاني من مشاكل في الشهية بتصريح منها : " مأكلة ناكل نورمال أما بالنسبة للنوم فصرحت

أنه عادي أما الأمراض صرحت الحالة ايضا لا تعاني من أي مرض في قولها : " الحمد لله ما نعاني من حتى مرض".

المحور الثاني: الكشف عن صورة الذات

ملخص المقابلة الثانية:

أجريت يوم 07-05-2025 و دامت 45 دقيقة كان مفادها الكشف عن صورة الذات لدى الحالة من خلال طرح مجموعة من الأسئلة عن ذلك وصرحت أنها لا ترغب أن تكون شخص آخر في قولها: "نبغى روجي كما راني منحش تكون إنسانة أخرى" وأن نظرة الآخرين لها غير مزعجة بتصريح منها: "نظرة الآخرين متأثرش عليا نورمال" كما صرحت أنها إنسانة اجتماعية في قولها: "أنا إنسانة اجتماعية نبغي نكون مع الناس أما بالنسبة لثقتها في الآخرين فقد صرحت الحالة في قولها: عندي ثقة في الناس به حاجة باينة مشي ثقة تاع 100 % خطرات لازم نكون حذرة " كما أكدت الحالة على الرضا النفسي في قولها "الحمد لله راضية بنفسي" كما صرحت أنها تريد أن تغير أشياء في نفسها في قولها: "نتمنى نريد تطور نفسي Surtout في المجال المهني" صرحت الحالة أنها تتعامل مع الضغوط والتوترات بردة فعل ملائمة وذلك بتصريح منها : " كي يكون عندي ضغط ندير Sport ونقرا قرآن"، أما بالنسبة للمشاعر التي ترافق الحالة في هذه المرحلة من حياتها بتصريح منها: الهدوء الصبر التفهم في قولها: " قبل كنت حساسة ضروك لا خطرش راني وليت أكثر نضج"

المحور الثالث : الكشف عن التوافق النفسي

ملخص المقابلة الثالثة:

أجريت يوم 10.05.2025 و دامت 40 دقيقة كان مفادها، لكشف التوافق النفسي لدى الحالة بحيث صرحت بالأمر التي تمنحها الشعور بالراحة النفسية في قولها: " كي نكون في

جماعة عندها طاقة إيجابية نحس بالراحة و ثانيا كي نساfer نحس كاين تجديد للطاقة تاعي" كما صرحت أن الأسرة كانت داعمة لها وذلك بتصريح منها : " دارنا دعموني surtout والذي عاونوني باه وصلت لهذا الموصل " أما بالنسبة للثقة بالنفس فقد أكدت أنها تثق في نفسها في قولها: "عندي ثقة في نفسي ونأمنَ بالقدرات لي عندي" كما أنها ترى أنها قادرة على التقدم وتحقيق الطموحات وذلك بتصريح منها: "راني باغية نقدم كثر في هذا المجال لي راني فيه" أما بالنسبة للتغيرات النفسية التي شعرت بها في هذه الرحلة مقارنة بمرحلة الشباب فصرحت الحالة.

"في الشباب كنت حساسة وكنت قاسية مع الناس شوية ضروك لا وليت إنسانة هادئة" أما بالنسبة للوقت الذي يمر في هذا المرحلة فصرحت في قولها: "في الحياة عامل الوقت يمر مين تكوني في 20 حتى تلقاي في روحك في 40 " أما التفكير في الماضي فقد صرحت الحالة في قولها " لزم ننساو الماضي باه نبدا حياة جديدة والحياة متوقفش على موقف واحد" أما بالنسبة للمشاعر صرحت الحالة "نقدر نتحكم في أعصابي وما نغضبش بسرعة متخليش الضغط يآثر عليا بزاف".

المحور الرابع: تطبيق المقياس

ملخص المقابلة الرابعة:

أجريت المقابلة يوم 12 - 05 - 2025 ودامت 30 دقيقة وكان الهدف منها تطبيق مقياس التوافق النفسي على الحالة لعدم عرفته للحالة وتدوين الملاحظات التي بدت عليها ومن بينها: هزات الرأس حركات اليدين كما لوحظ على الحالة أنها كانت متجاوبة مع المقياس.

- التحليل العام للمقابلات للحالة الأولى:

من خلال ما سبق ذكره ومن ذلال المقابلة مع الحالة والملاحظة العيادية اتضح لنا أن الحالة لديها الرضا النفسي والثقة بالنفس وهذا ما يدل على التوازن الداخلي وصورة الذات الايجابية خاصة في قولها: " أنا راضية بزوجي الحمد لله خاطري راه مرتاح" أما بالنسبة لعدم الانزعاج من الآخرين ونظرتهم يشير إلى هوية متماسكة ونضج انفعالي مما يعتبر مؤشرا على صورة ذات ايجابية مرتفعة في قولها: " ما يهمنيش واش يقولو عليا الناس، أنا تبغي نرضي روجي مشي الناس "أما بالنسبة للمراهقة فعدم وجود صعوبات في تلك المرحلة يدل على تكيف سليم للتغيرات البيولوجية النفسية والاجتماعية خاصة وأن الأسرة كانت داعمة في هذه المرحلة مما يشير إلى وجود بيئة وقائية تؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية والشعور بالأمان في قولها: "في ذي الفترة كُنت تهتم بقرايتي بزاق ونَحَوَسْ ننجح والحمد لله كانت بخير وهذا بسباب عَائلي لي دعمتني "كما أن الحالة تتعامل مع الضغوط النفسية بهدوء وهذا ما يعكس

صورة الذات الايجابية الناضجة الاجتماعية من خلال وجود مهارات تأقلم جيدة في قولها : "ما نحبش نضخم الأمور، كل حاجة بوقتها تتعلق " أما بالنسبة للرغبة في التطور وتدقيق الطموح هذا يعكس الأداء الوظيفي المتوازن في قولها: " نبغي تخدم ورائي باغيا نزيد نظور من ذاتي".

أما بالنسبة للآليات الدفاعية التي استخدمت من طرف الحالة والتي تشير إلى آليات دفاعية ناضجة من بينها التسامي ويتجلى في رغبة الحالة في تحقيق الطموح والتعامل الايجابي مع الضغوط النفسية وهذا ما يشير إلى توجيه طاقة نفسية سلبية نحو أهداف بناءة تكون ايجابية ومقبولة اجتماعيا. كما نجد التفكير العقلاني عند الحالة ويظهر في التعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة عقلانية وهذا ما يساعد على تقليل التوتر مما يشير كذلك إلى أن الحالة لديها القدرة على السيطرة على التوازن بين الهو والانا الأعلى، ومن خلال المقابلات والنتائج

المتحصل عليها فالحالة لديها صورة ذات إيجابية مما يؤدي ذلك إلى تحقيق توافق نفسي إيجابي.

عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من مقياس زينب شقير للحالة الأولى:

تحصلت الحالة "ب" على الدرجات التالية لكل محور:

المحور الأول: التوافق الشخصي (الانفعالي): 37 درجة

المحور الثاني: التوافق الصحي: 39 درجة

المحور الثالث: التوافق الأسري: 37 درجة

المحور الرابع: التوافق الاجتماعي: 30 درجة

وبالتالي فإن الحالة ب " تحصلت على 143 درجة والتي تدل على مستوى توافق نفسي مرتفع، حيث تحصل الحالة على أعلى درجة في بعد التوافق الصحي، تليها درجة التوافق الأسري وبعدها درجة التوافق الشخصي وأخيراً درجة التوافق الاجتماعي

استنتاج لمقابلات الحالة الأولى:

من خلال ما سبق ذكره ومن ذلال المقابلة والملاحظة العيادية المستعملة تظهر عند الحالة مستوى مرتفع من التوافق النفسي والالتزان الانفعالي الواضح ويرجع ذلك في امتلاكها لصورة ذات ايجابية والثقة بالنفس وغياب مظاهر القلق الاجتماعي المتمثل في عدم التأثر السلبي بنظرة الآخرين إلى جانب ذلك امتلاكها لمهارات فعالة في مواجهة الضغوط والتحديات مما يؤدي ذلك، إلى تحقيق الطموحات على هذا ساعد الحالة على تدقيق توافق نفسي بصورة صحية ومستقرة وتكيف سليم مع متطلبات الحياة.

ثانيا: عرض نتائج دراسة الحالة الثانية:

1-البيانات الأولية:

- الاسم: س.
- الجنس: ذكر
- السن: 48 سنة
- تاريخ ومكان الميلاد: 1977/08/3 سيدي علي
- عدد الاخوة : 07 ذكور 4 إناث 3
- المكانة بين الاخوة : 03
- المستوى الدراسي: دكتوراه
- مكان الإقامة: مستغانم
- الحالة الاجتماعية: متزوج
- المهنة: طبيب عام
- المستوى المعيشي للعائلة: جيد
- مهنة الزوجة: طبيبة عامة
- عدد الأطفال: 04

2-الملاحظة السيميائية:

- الشكل المورفولوجي: نحيف الجسم، طويل القامة البشرة سمراء، العينين بنيتان.
- الهندام والمظهر الخارجي: لا بأس به
- التعبير الجسدي: يتحدث بالأيادي
- التعبير اللغوي ومحتوى الكلام: اللغة واضحة والاتصال لا بأس به.
- المزاج والعاطفة: متقلب

جدول رقم 07: يوضح المقابلات العيادية للحالة الثانية:

المقابلة	التاريخ	المدة	الهدف
1	2025 / 05 / 5	40 دقيقة	التعرف على الحالة
2	2025 / 05 / 7	45 دقيقة	الكشف عن الصورة الذات
3	2025 / 05 / 9	40 دقيقة	الكشف عن التوافق النفسية
4	2025 / 05 / 12	30 دقيقة	تطبيق المقياس

ملخص مقابلات الحالة الثانية:

المحور الأول: التعرف على الحالة

ملخص المقابلة الأولى: دامت 40 دقيقة يوم 5 05-2025. الحالة "س" ذكر يبلغ من العمر 48 سنة ، متزوج وأب لأربع أطفال مقيم بمستغانم مستواه الدراسي دكتوراه، طويل القامة نحيف الجسم، طبيب عام في المؤسسة الاستشفائية منذ 2012 صرح الحالة ان مرحلة المراهقة لم تكن عادية في قوله: " في ذي الفترة انعزلت على الناس حتى خوتي " ويرجع سبب الانعزال إلى الهرمونات التي يمر بها الشخص في تلك المرحلة وذلك بتصريح منه : " مكان حتى سبة خلاتني نبعث على خوتي والناس بصح تبالي هي فترة تاع هرمونات أكد أن العلاقة بينه وبين أخوته غير جيدة في قوله "علاقتي مع خوتي مشي مليحة كثرية خويا الصغير مشي مليح معانا على جال الورث لي خلاه بابا الله يرحموا " وأكد أن العلاقة جيدة مع أصدقائه في العمل صرح الحالة أنه يقضي أوقات الفراغ والعطل في الرياضة في قوله: "مين منكوش خدام ندير sport بالنسبة للنوم فإنه مضطرب لديه فقد صرح أنه متقلب في قوله: "خطرت نقعد حتى 2 تاع الليل نتقلب باه نرقد" أما الشهية الغذائية فهي مفرطة في قوله: "تاكل بزاف السكر هو دايرلي هاكا" صرح الحالة أنه يعاني من مرض السكري من النوع الأول ويأخذ جرعة الأنسولين منذ 5 أشهر في قوله: " كي شفت الأعراض بدأت تبان عليا درت les analyses خرج بلي عندي سكر".

المحور الثاني: الكشف عن صورة الذات

ملخص المقابلة الثانية:

أجريت يوم 07 / 05 / 2025 ودامت 45 دقيقة كان مفادها الكشف عن صورة الذات لدى الحالة من خلال طرح مجموعة من الأسئلة عن ذلك فصرح الحالة أنه يرغب في أن يكون شخص آخر في قوله: "راني باغي نكون انسان وخواخر منيش حاس روجي كما كنت تحسب Robot " وأن نظرة الآخرين له مزعجة في قوله: "الناس نحسهم استغلاليين نهار لي مرضت واحد ما جا سقسا عليا" كما أنه انسان غير اجتماعي في قوله "عندي علاقات محدودة ناس لي تدور معاه قلال وما نحبش نزيد نبني علاقات مع الناس" أما بالنسبة للثقة في الآخرين فقد صرح الحالة في قوله: "منديرش الثقة كاملة في الناس كي ما قتلك الناس تستغلك" كما أكد الحالة فيما يخص الرض النفسي في قوله: "حالي النفسية مراهيش مليحة رانيا مقلق بزاق ماكنتش هاك" كما صرح أنه يريد أن يغير أمور في نفسه في قوله: "ربي باغي تولي منتقلش" صرح الحالة انه يتعامل مع الضغوط والتوترات النفسية برده فعل غير ملائمة مع الموقف وذلك بتصريح منه " أه كي نزعف نكسر صوالح خطرة زعفت تلفون جديد كسرتة أما بالنسبة للمشاعر التي ترافق الحالة في هذه المرحلة من حياته وصرح في قوله: " يا حسراه على سن العشرينات كيا كنت jeune حاجة باينه كل عمر نتبدلو فيه".

المحور الثالث: الكشف عن التوافق النفسي

ملخص المقابلة الثالثة:

أجريت يوم 09 / 5 / 2025 دامت 40 دقيقة كان مفادها الكشف عن التوافق النفسي لدى الحالة بحيث بالأمور التي لا تمنحه الشعور بالراحة النفسية في قوله: " أنا ملي دات مرتي دات بنتي صغيرة تربيتها منيش مريح moralement كي متلقهاش مع ولادي نتلق"، كما أن الأسرة لم تكن داعمة له، بتصريح منه: " أنا خوتي مرضت مرضى صعبية واحد ماجا طل

عليا والوالدين متوفين ربي يرحمهم كما صرح في قوله: "بنتي نجيبها ذراع ما نيش باغي تكبر بلا بيا" كما أنه غير قادر على التقدم وتحقيق الطموح في قوله: "كي كنت jeune كنت نبغي نطور من روحي ضرورك لا أما بالنسبة للتغيرات النفسية التي شعر بها في هذه المرحلة مقارنة بالشباب فصرح الحالة: كما قتلك مكنتش نتلق، ضرورك راني نزعف" أما بالنسبة للوقت الذي يمر في هذه المرحلة فصرح في قوله: " الوقت يجري بلخف تكوني في الشباب تلقاي روحك في الربعينات" أما بالنسبة للمشاعر صرح الحالة في قوله: "كي نتفكر بنتي يحكمني اكتئاب راني نحوس نجيب بنتي عندي " .

المحور الرابع: تطبيق المقياس

ملخص المقابلة الرابعة:

أجريت المقابلة يوم 12 - 5 - 2025 ودامت 30 دقيقة وكان الهدف منها تطبيق مقياس التوافق النفسي على الحالة بعد ما عرفته للحالة و تدوين الملاحظات التي بدت عليه ومن بينها: الحزن حركات اليدين وكذلك هزات الرأس عند الاجابة عن المقياس وتنهيدات.

التحليل العام للمقابلات الحالة الثانية:

من خلال ما سبق ذكره ومن خلال المقابلة مع الحالة والملاحظة العيادية اتضح لنا أن الحالة بعد تصريح منها بالرغبة في أن يكون شخص آخر ينعكس مباشرة لعدم الرضا عن الذات مما يدل على أن الذات الحالية غير مقبولة وخاصة في قوله: " منيش باغي روحي كما راني، أما بالنسبة للانزعاج من نظرة الآخرين يشير ذلك إلى قلق اجتماعي. أما بالنسبة للمراهقة فالانعزال في تلك المرحلة يدل على صعوبة في بناء الهوية والشعور بالانتماء مما يترك الحالة عرضة لتطوير صورة ذات سلبية في قوله: " ملي نعقل على روحي نكافح وحدي" كما أن العلاقات الأسرية المتوترة تنتج غالبا الشعور بعدم الأمان فهي تؤثر على تطور مهارات التواصل والثقة بالآخرين، كما ان الحالة يتعامل مع الضغوط النفسية بطريقة ملائمة مما يفاقم حالته النفسية

أما بالنسبة للشعور بعدم القدرة على تحقيق الطموح يكون مرتبط بالقلق من الفشل أو الإحباط المتراكم أما بالنسبة للآليات الدفاعية التي استخدمت من طرف الحالة نجد آلية التفريغ وذلك عند شعوره بالضيق يتخلص منه عن طريق الرياضة وقراءة القرآن في قوله: "خطرات من تحت روجي مشي مليح ندير Sport حسب الحالة من بعد الإصابة بمرض السكري يشعر بنفسه أنه تغير وأصبح لديه قلة في التواصل مع الآخرين مما مس ذلك خلل على مستوى توافقه الصحي، استخدم كذلك ميكانيزم الجسدية ويظهر في ظهور المرض والأعراض النفس وجسدية. وميكانيزم الكبت المتمثل في عبت المشاعر وذكريات الطفولة والمراهقة لهذه الحالة.

عرض وتحليل نتائج المتحصل عليها من مقياس زينب شقير للحالة الثانية

تحصلت الحالة "س" على الدرجات التالية لكل محور:

- المحور الأول : التوافق الشخصي الانفعالي : 12 درجة
- المحور الثاني: التوافق الصحي 19 درجة
- المحور الثالث : التوافق الأسري : 21 درجة
- المحور الرابع : التوافق الاجتماعي : 13 درجة

وبالتالي فإن الحالة "س" تحصلت على 65 درجة والتي تدل على توافق نفسي منخفض حيث تحصلت على أدنى درجة في التوافق الشخصي و كذلك الاجتماعي وبعدها التوافق الصحي ثم الاسري

استنتاج:

من خلال ما سبق ذكره ومن خلال المقابلة والملاحظة العيادية المستعملة تظهر عند الحالة مستوى منخفض من التوافق النفسي وهذا بسبب أن الحالة لديها صنوف في الرضا عن الذات والانزعاج من نظرة الآخرين إلى جانب التوتر الاسري والشعور بالإحباط لعدم تحقيق

الطموحات وكذلك تجد صعوبة في التعامل مع الضغوط النفسية . وبالتالي في التكيف النفسي والاجتماعي.

ثالثاً: عرض نتائج دراسة الحالة الثالثة:

1. المعلومات الأولية

- الاسم : س
- الجنس : أنثى
- السن : 45 سنة
- تاريخ ومكان الميلاد : 13.03.1980 - مستغانم
- عد الإخوة: 05
- 03 ذكور و 2 إناث
- المكانة بين الاخوة الثانية (02)
- المستوى الدراسي: سنة أولى جامعي وتخصص شبه طبي
- مكان إقامة: مستغانم الحالة الاجتماعية: متزوجة وأم لطفلين
- المهنة: موظفة
- المستوى المعيشي للعائلة: متوسط
- مهنة الزوج: أستاذ

2. الملاحظة السيمائية:

- الشكل المورفولوجي: الوزن نحيفة متوسطة الطول والقامة
- لون البشرة: بيضاء العينين لونهم بني.
- الهندام والمظهر الخارجي: مرتب
- التعبير الجسدي: جيد (حيوية).
- التعبير اللغوي ومحتوى الكلام سلس وسليم
- المزاج والعاطفة: حالة مزاجية مستقرة استجابات عاطفية حسب الموقف.

- جدول رقم 08: يوضح المقابلات العيادية للحالة الثالثة:

- ملخص المقابلات مع الحالة:

- المحور الأول: التعرف على الحالة

المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	الهدف منها	محور المقابلة
الأولى	2025 . 05 . 04	35 دقيقة	التعرف على الحالة وكسب ثقتها	التعرف على الحالة
الثانية	2025 . 05 . 06	43 دقيقة	التعرف على صورة الذات عند الحالة وهي	معرفة صورة الذات
الثالثة	2025 . 05 . 07	45 دقيقة	في هذا السن معرفة التوافق	الذات
الرابعة	2025 . 05 . 11	15 دقيقة	للنفسي عند الحالة وهي في هذا السن تطبيق مقياس التوافق النفسي	تحديد التوافق النفسي
			تطبيق المقياس النفسي	تطبيق المقياس

❖ ملخص المقابلة الأولى: تمت المقابلة مع الحالة (س) بتاريخ 2025.05.04 لمدة

دامت حوالي 35 دقيقة.

الحالة "س" امرأة تبلغ من العمر 45 السنة متزوجة وأم لطفلين مقيمة بمستغانم ذات مستوى دراسي. أولى جامعي كما درست تخصص شبه طبي متوسطة القامة والطول - موظفة منذ حوالي 22 سنة. الحالة مصابة بمرض الربو منذ الصغر تعيش الحالة في أسرة متكونة من

زوج وطفلين لبنت 17 سنة و ولد 15 سنة). في بيت منفرد عن عائلة الزوج- لكن ضمن منزل بواجد المستوى الاقتصادي للحالة (س) متوسط - بتحدثت الحالة عن طفولتها إذ قالت أن هذه المرحلة يصعب عليها نسيانها لقولها: هذه المرحلة قاع ما ننساهاش: صرحة بانها تعرضت لمضايقات من طرف زملائها في المدرسة باستمرار وكانت جد خجوله لدرجة أنها كانت تتعرض للمضايقات نوع من التتمر آنذاك لكنها لم تكن تبدي ردود أفعال تجاه ذلك ولم تكن تخبر والديها ولا أخوتها كانت طوال الوقت هادئة ولا تتكلم، كانت متوسطة في التحصيل الدراسي أنها لم تكن تستطيع المشاركة في قسمها رغم معرفة الاجابة لقولها "كنت نعرف الاجابة بصح مكنش نبغي نقولها" وحتى كي نجي نقرا تتلفي مين تقول لي الأستاذة قراي.

أما بخصوص فترة المراهقة كانت مرحلة عادية، حسب قولها. لكن في سن 18 سنة شهدت الحالة طلاق والديها وانفصالهما لأسباب تتعلق بالخيانة الزوجية المتكررة، وعدم تحمل الأب للمسؤولية لتعيش الحالة (س) بعد ذلك مع أمها وإخوتها الخمسة دون أن تنقطع صلتها بأبيها فوصفت علاقتها بأبيها أنها جيدة حتى الآن، وكذلك علاقتها بإخوتها جيدة خاصة أختها الصغرى التي تعيش مرحلة طلاق ولم تستطع تجاوزها، حيث أن الحالة "س" تقوم بمساندة أختها والوقوف بجانبها لتحديثها عنها تقريبا لكل التفاصيل التي عاشتها أختها أثناء زواجها الذي لم يدم طويل فالحالة "س" معظم علاقاتها الاجتماعية جيدة حسب كلامها:

"نحس روجي محبوبة، نسمع للناس، وهوما يبغو يريحوا معايا ويحكوني."

لديها أصدقاء وزملاء عمل علاقتها بهم وطيدة.

الحالة "س" تحب التواجد كثير في البيت وقضاء وقت أكثر مع أولادها وزوجها، شهية الحالة "س" قليلة، والنوم تجد صعوبة فيه نوعا ما إذ صرحت الحالة أن لديها تفكير زائد يتعلق بما تقضيه في يومها.

ملخص من المقابلة الثانية:

تمت المقابلة الثانية في تاريخ 6 . 05 . 2025 دامة حوالي 43 دقيقة بهدف التعرف على صورة الذات عند الحالة "س" وهي في هذا السن :

ترى الحالة "س" أن الصفة التي تمثلها بوضوح في هذه المرحلة العمرية من حياتها: صفتي المسؤولية والصبر، وأنها أصبحت أكثر وعياً.

فالحالة "س" حسب قولها لم تمر بمواقف أو مراحل شعرت فيها أن صورتها الذاتية كانت ضعيفة أو مشوشة، إلا أنها ترى أن فترة طلاق والديها هي ما جعلت منها فتاة ذو شخصية أقوى، لجأت من خلالها للبحث عن فرص عمل وتغيير حياتها، ولم تجعلها تؤثر عليها سلبيات لقولها: " أنا ما خليت طلاق والديا يآثر عليا ولا يخليني ماشي مليحة بالعكس وليت نقرا مليح باش نجيب البكالوريا تاعي ونجح ونولي تخدم وفي نفس الوقت تحن لتلك الفترة حيث صرحت "كون نصيب هذاك الوقت ما يفوتش نبغيه نبغي كي كنا عايشين في المكان هذاك، الجيران، صحاباتي كلشي هنا تنهدت تم سكنت الحالة "س" راضية عن صورتها الحالية وحياتها التي تعيشها ترى نفسها أنها منسجمة مع نفسها وأن لها مكانتها في المجتمع والعائلة، وأنها أصبحت ما أرادت أن تصبح عليه منذ شبابها. فهي لديها رضا تام بنفسها ولا ترغب أن تكون شخصا آخر لقولها تعجبني روجي بزاف" ولا ننزعج من نظرة الآخرين لها لأنها دائما ما تسعى ان تكون طيبة مع الكل حيث قالت "قليل لي مين يشوفوني أول مرة يحسبوني متكبرة بصح كي نتقابل معا هم تبدل نظرتهم وبنابلهم انسانة مليحة بزاف" ترى الحالة "س" نفسها محظوظة خاصة في حياتها الشخصية بزوجها وأولادها. وحتى في مجالها المهني لقولها "أنا محظوظة بزاف" الحالة لا تتردد في التواجد بالأماكن العامة لكنها تميل للتواجد بالبيت وبأماكن أكثر هدوءا.... تجد الحالة "س" صعوبة في التعبير عن مشاعرها حسب قوها كي نكون زعفانة بزاف ولا فرحانة بزاف ما نعرفش نوصل شعوري نولي غي نبكي هذه الحاجة ما قدرتش نبذلها فهي شخصية حساسة

نوعا ما ترى الحالة نفسها أنها لاتزال حساسة كما كانت ولم ولن تستطيع تغيير هذه شديدة البكاء منذ صغره، تخاف الحالة "س" من المستقبل خاصة على أولادها وزوجها، لديها ثقة كبيرة بالناس، حسب "ما أشارت إليه الحالة دائما يقولو لي الي قراب لي هذه العقلية بدلها، بصرح أنا نشوف ونخم الناس كيما أنا من بعد ننصدم بردات فعلهم واللي يديروه.

الحالة "س" تكون صورة ايجابية عن نفسها فالصفة الاستثنائية التي لو استطاعت تغييرها هي : صفة البكاء في كل المواقف وحساسيتها الزائدة حتى أنها لا تتحمل أي شخص كان أن يصرخ في وجهها أو يوبخها، فلا تستطيع مواجهتها، كما أنها شخصية هادئة باستثناء عملها فهي نشيطة وحيوية.

المحور الثالث: التوافق النفسي

ملخص المقابلة الثالثة:

المقابلة تمت بتاريخ 7 / 05 / 2025 لمدة 45 دقيقة، الهدف منها معرفة التوافق النفسي عند الحالة تعيش الحالة استقرار عاطفيا ومهنيا ونفسيا، فهي تجد أن حالتها النفسية مستقرة ، تشعر بالرضا والاستقرار وأفادت إلى أنها شخصية حساسة فهي لا تجيد التعامل مع ضغوطاتها النفسية ومواقف التوتر إلا بالبكاء أو الصمت، ما يجعل الشخصية "س" تشعر بالراحة النفسية هو صحة أولادها وقضاء وقت أكثر معهم والتقرب إليهم، لقولها "نحس روجي مليحة مين ولادي ما يمرضوش والنهار لي ما نخدمش فيه ونقعد معاهم" ووفقا لما ذكرته أيضا أن إنجازها لمهامها المهنية بشكل صحيح يجعلها تشعر بالراحة الداخلية نفسيا وتعطيه التحفيز لانجاز والقيام بالمزيد.

لطالما تلقت الحالة "س" الدعم الأسري من طرف إخوتها وأمها في كل شيء قامت به وترى الشخص الذي ساهم في دعم صورتها الايجابية عن ذاتها هو زوجها تشعر الحالة في معظم الأوقات بالملل والكراهية وصفتهم هي بالاكنتاب نظرا لتواجدها الكثير في البيت أستنادا لما

أضافته " كل ما نطول في الدار نحس روعي كارهة وأنا نقعد بزاف في داري مع أولادي" تراودها أحاسيس بالملل المستمر وأنها تميل الانطوائية والبقاء في البيت لأيام طويلة حيث تقضي معظم أوقات فراغها بالبيت.

تلي الحالة أنها لا زالت قادرة على تقديم أكثر في مجال عملها وأن نفسياتها تحسنت منذ أن بدأت تشتغل لذا هي متعلقة بوظيفتها لا تشعر الحالة بأي نقص في حياتها وفقا لإفادتها " الحمد لله عندي كل شيء" تشعر الحالة بالرضا عن حياتها الشخصية والزوجية لذكرها "راضية على زواجي 100 % لا ترى الحالة أن هناك تغييرات نفسية مقارنة بشبابها ولا بتغير مكانتها أو دورها لقولها:

بالعكس نحس المكانة راهي تزيد ضرك تعلمت سواء كأم أو كموظفة" إلا أن الحالة لا تتخلى على التفكير في ماضيها لما أفادته " نخم في كل شيء نكون قاصدة نتفكر صغري، والدي، صاحباتي، جيراني تاع بكري و كمل شيء " كل ما تتمناه الحالة لتحقيق توافق نفسي وراحة نفسية أكثر أن وضعها اقتصادي والمادي.

محور المقابلة الرابعة: تطبيق المقياس

ملخص المقابلة الرابعة:

أجريت المقابلة بيوم 12 - 05 - 2025 دامت حوالي 15 دقيقة الغرض منها تطبيق المقياس الخاص بالتوافق النفسي مع الراحة "س" حيث قدمت المقياس للحالة وعرفته لها بعدها باشر في الإجابة عليه.

التحليل العام للمقابلات للحالة:

من خلال المقابلات التي أجريت مع الحالة لاحظنا أنها تمتلك صورة إيجابية عن ذاتها وتقديرها لذا لا تشعر بالنقص، لديها ثقة عالية بنفسها استناد لما: ذكرته قراراتي دائما صائبة

حتى مين ننصح أختي وماديرش عليا تندم وتولي لنصيحتي " واجهت صعوبات وتجارب سيئة استطاعت تعويضها بالنجاح والعمل.

فصورة الذات لديها أكثر اتزاناً ونضجاً تعكس توافقاً نفسياً ورضاً في كل المجالات.

الحالة "س" المضايقات والتتمر المدرسي الذي تعرض له لايزال يؤثر على حياتها لقولها: هذيك المرحلة بالذات كون نصيب نبد لها"، جعلت منها شخصية حساسة تميل للانطوائية أو الشعور بعدم الأمان.

تعرضت الحالة لصدمة تمثلت في انفصال والديها وهي في سن المراهقة أعطها شجاعة وتحفيز داخلي للنجاح وعدم الفشل هنا استخدمت آلية دفاعية كالكبت والإزاحة حية حول ألمها وظروفها النفسية المزيد من الاجتهاد والتركيز كيف تتخلى عن عجزها

الحساسية وعدم المواجهة والبكاء يشير لتفريغ انفعالي يدل عن التعبير اللفظي الصورة الذاتية المتزنة تثبت وجود أنا ناضجة ومتكيفة وبنية سلمة مما يحقق التوافق النفسي العام، إلا أن للحالة بعض الانفعالات التي لا تتحكم فيها تماماً تظهر من خلال البكاء والحساسية التي تظهر عند الحالة وهي في مما يشير إلى أنها استخدمت الألية الدفاعية المتمثلة في الكبت الإزاحة ازاحة الانفعالات لبكاء والتحويل

الأنا: متوازن توازن الجهاز النفسي للحالة "س"

الصراعات النفسية واللاشعورية تظهر من خلال رد فعل المتمثل في البكاء وعدم المواجهة.

أعراض نفسية وجسدية، تمثل في الربو إلا أننا يمكن القول أن هذا المرض وراثي.

عرض نتائج مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب محمود شقى 2003:

تحصلت الحالة الثالثة "س" على الدرجات التالية لكل محور:

- المحور الأول: التوافق الشخصي الانفعالي: 33 درجة.

- المحور الثاني: التوافق الصحي: 32 درجة.

- المحور الثالث: التوافق الأسري: 38 درجة.

- المحور الرابع: التوافق الاجتماعي: 31 درجة.

لتكون الدرجات التي تحصلت عليها الحالة من خلال تطبيق المقياس 134 درجة التي تدل مستوى توافق نفسي مرتفع حيث تحصلت على أعلى درجة في بعد التوافق الأسري، تليها درجة التوافق الشخصي لانفعالي ثم التوافق الصحي وبعدها درجة التوافق الاجتماعي بدرجات متقاربة جدا.

استنتاج:

بعد اجراء عدة مقابلات مع الحالة "س" والاعتماد على الملاحظة العيادية اتضح لنا أن الحالة تعيش نمط من التكيف النفسي الايجابي، كما تتمتع بصورة ذات ايجابية، وتقدير جيد للذات واستقرار مهني وأسري واضح.

وهذا راجع للقدرة على التكيف بالرغم من وجود بعض سمات الشخصية الحساسة لكن لم تعق حياتها اليومية، مما يعكس نوع من نضج الشخصية للحالة والدعم العاطفي والاسري الذي تتلقاه هذه الأخيرة.

رابعا- عرض نتائج الحالة الرابعة:

1. المعلومات أولية:

➤ الاسم. م. الجنس: ذكر

➤ السن: 50 سنة تاريخ ومكان الميلاد: 14. 04. 1975

➤ عدد الاخوة: 06 3 ذكور و 3 نساء

➤ المكانة بين الاخوة: السابعة 07

➤ المستوى الدراسي: دكتوراه في الطب العام

➤ المستوى المعيشي للحالة: جيد

➤ مكان الإقامة سيدي لخضر مستغانم الحالة الاجتماعية: أعزب

➤ المهنة: طبيب عام

2. الملاحظة السيميائية:

- الشكل المورفولوجي: الوزن متوسط قصير القامة

- لون البشرة: أسمر العينين: لونه أخضر

- الهندام والمظهر الخارجي: يتناسب مع عمر الحالة نظيف

- التعبير الجسدي: عادي رزين.

- التعبير اللغوي ومحتوى الكلام جيد

- المزاج والعاطفة: المزاج: هادئ معظم الوقة، العاطفة: مناسبة للموقع

3. الجدول رقم 09: يوضح المقابلات العيادية للحالة الرابعة:

المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	الهدف منها	محور المقابلة
الأولى	2025.05.05	40 دقيقة	كسب ثقة الحالة والتعريف عليها	التعرف على الحالة
الثانية	2025.05.06	45 دقيقة	اكتشاف صورة الذات الخاصة بالحالة	معرفة صورة الذات
الثالثة	2025.05.07	45 دقيقة	معرفة التوافق النفسي عند الحالة	التعرف على التوافق النفسي
الرابعة	2025.05.12	18 دقيقة	تطبيق المقياس	تطبيق المقياس

ملخص المقابلات مع الحالة:

المحور الأول: التعرف على الحالة

ملخص المقابلة الأولى : تمت المقابلة بتاريخ . 03 - 05 - 2025 لمدة قدرها 40 دقيقة.

الحالة "م" رجل يبلغ من العمر 50 سنة، أعزب، يقيم في بيته لوحده ذو مستوى دراسي عالي متحصل على دكتوراه في الطب العام يشتغل طبيب عام منذ حوالي 20 عاما متوسط الوزن وقصير من حيث الطول بالنسبة للأمراض الجسدية مصاب بمرض السكري ومرض ضغط الدم، بدأ مرضه منذ وفاة والدته، وأصيب بضغط الدم بعد وفاة والده الذي توفي سنة 2015، يعيش بمفرده منذ وفاة والده لقوله: "ملي ماتو الوالدين كل واحد راح لبلاصة وشاف حياته".

عاش طفولة نوعا ما صعبة من حيث المستوى المادي للعائلة، حيث بدأ يشتغل في عدة مهن وهو طالب في الثانوية، والجامعة كالتجارة، قام بغسل السيارات أيضا والعديد من المهن الأخرى ليدرس، فهو الابن الصغير في العائلة لتصريحه "أنا والديا لحقتهم كبار كانوا عاجزين شوية وكانو يمرضو بزاف" لطالما كان الحالة "م" متفوقا في الدراسة حسب إفادته "ملي نعقل لروحي عندي القرابية والمسجد" توفت والدة الحالة سنة 2011 عن عمر يناهز 70 سنة ووالده توفي سنة 2015 في سن 80 عاما، كان سن الحالة "م" عند وفاة والدته، وعند وفاة والده كان قد بلغ سنة، إلا أنه تأثر جدا بوفاتهما خاصة وفاة الوالدة لذكره "ما كنت نبغيها بزاف" ومن هنا تولد عنده مرض سيكسوماتي تمثل في السكري وضغط الدم. فهذه على ذكره كانت أصعب مرحلة مر بها في حياته.

المحور الثاني:

ملخص المقابلة الثانية: تمت المقابلة بتاريخ 6 - 05 - 2025 لمدة 45 دقيقة الهدف من المقابلة اكتشاف صورة الذات عند الحالة "م" وهو في السن 50 وهل تغيرت مقارنة بشبابه وفعلا الحالة "م" كون صورة ذات أكثر نضجا وإيجابية مقارنة بشبابه لقوله "ضرك الحمد الله راني غاية، راضي بروحي وبلي وصلت ليه فبالرغم من أنه غير مستقر وجدانيا إلا أنه لم يتحدث عن هذا الأمر إلا بذكره "الزواج ربي مكتبش" كما أن علاقاته مع إخوته عادية باستثناء أخوه الأكبر الذي يعد قريبا منه فقد أخبرني بأنه دائما ما يزوره حتى في مكان عمله ويسانده، إلا أنه ذكر أنه عانى من غيرة من طرف اخوته الآخرين منه لأنه أنجح فرد في عائلته باستثناء أخيه الأكبر الذي كان داعما له منذ صغره، وهذا أيضا لأنه الأخ الأصغر والأقرب من أمه المتوفاة لقوله "جاوبني كل واحد فيهم عايش حياته نحسهم كانوا يغيروا مني بصح مين يحت جوني ما نردهمش" يرى الحالة أن أهم صفة تمثله بوضوح في هذه المرحلة العمرية هي النضج فالحالة "م" مر بظروف مادية ونفسية صعبة ساهمت في تغيير صورة الذاتية وتوافقه النفسي ألا أنه نجح على الصعيد المهني والعلمي الذي ساهم في تطويره لذاته وشخصية فدائما ما يرى نفسه أحسن مما كن عليه سابقا نفسيا واجتماعيا حسب إفادته " راني مليح ضروك مخصني والو الحمد الله نبغي شخصيتي كيما راني "يرى نفسه منسجما مع ذاته الحالية، وراضيا عن صورته الحالية فدائما يردد كلمة الحمد لله ويشعر بمكانته الاجتماعية لأنها تزيد كل مازاد عمره. علاقاته الاجتماعية محدودة لا يحظى بأصدقاء مقربين باستثناء زملاء العمل الذي تجمع معهم علاقة مرحة وجيدة فهو ذو شخصية مرحة مع الجميع لأنه يفضل البقاء وحده ويشغل نفسه بالتعلم والعبادة لذكره "وقتي يفوت دراسة ومسجد " وقد يقضي أيضا وقت فراغه في السفر، وتصفح الأنترنت والتنطع لما هو جديد حسب ذكره " نبغي نساfer بزاف ومين ذاك نبغي نشوف شكاين جديد في الهاتفف والأنترنت " لاينزعج من نظرة الناس إليه لا يرغب بأن

يكون شخصا آخر كما يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره أو لا يعبر عن مشاعره لذكره: "أحتفظ بمشاعري وتجاربي لنفسي".

لا يثق الحالة "م" بسهولة في الناس لكنه يتعامل معهم بشكل جيد.

يحب التواجد بعيدا عن اخوته والعائلة لذكره: وحدي خير alaise نقرا، ندير خدمتي ولي بغيت مكاش ازعاج " نخرج وقت ما بغيت وندخل وقت ما بغيت".

المحور الثالث: التوافق النفسي

ملخص المقابلة الثالثة: المقابلة تمت بتاريخ 07 - 05 - 2025 لمدة 45 دقيقة الهدف

منها معرفة التوافق النفسي عند الحالة:

الحالة يعيش استقرار مهني واجتماعي دون تكوين عائلة خاصة به يرى ان حالته النفسية مستقرة وحياته خالية وبعيدة عن المشاكل والضغوطات النفسية لقوله " ما نتقلش ، ما عنديش لي يقلقني " لا تؤثر صحته ولا مرضه على نشاطه يشعر بالرضا والاستقرار يشعر بالسعادة والراحة الداخلية عندما يؤدي مهنته وتتحسن صحة مرضاه لأفادته " كي نشوف المرضى لي جاوني يتحسنوا نفرح ونزيد نبغي نمد أكثر " كما يشعر بالراحة عند سفره عاش الحالة - م - حياة طبيعية مع والديه كان قريبا من أمه وصديقا لوالده يرى نفسه أنه هو من لديه الفضل في بناء شخصيته وصورته الذاتية كان شابا مميزا بذكائه وتفوقه وحبه للتعلم وحفظ القران لا يشعر بالوحدة رغم قوله: الحمد لله من ناحية كل شيء الا العائلة والزواج".

ملخص المقابلة الرابعة:

تطبيق المقياس دامت لمدة حوالي 20 دقيقة بتاريخ 12 - 05 - 2025 الهدف منها تطبيق

مقياس التوافق النفسي لمعرفة نسبته عند الحالة.

التحليل العام للحالة:

- وفقا لما تم ملاحظته والمعلومات المتحصل عليه ضمن المقابلات السابقة الحالة "م" لديه رضا عن ذاته وقدراته وما قام به مما يدل على وجود صورة ذاتية إيجابية تعكس التوافق النفسي الجيد، مستقر ذاتيا ومكتفي بنفسه لديه ارتباط روحي جيد.
- عاش ألم فقدان نتيجة صدمتين تمثلت في وفاة والديه.
 - لا يحظى بعائلة خاصة، ولديه علاقات اجتماعية محدودة.
 - إصابته بمرض السكري وضغط الدم بعد وفاة والديه، يجعل من هذه الصدمة العامل المفجر لهذا المرض مما قد يدل على فراغ عاطفي شديد.
 - الحالة لديها نوع من العزلة الاجتماعية الغير مرضية اختياره الشخصي
 - لديه وعي بصورة الآخر عنه لكن لا تؤثر عليه سلبا
 - الأم تعد مصدر دعم عاطفي، توازن العلاقة الاودية التي تدعم صورة ذات متزنة.
 - لديه آليات دفاعية كالكبت النفسي من خلال المرض الجسدي التسامي التي تعد آلية دفاعية ناضجة تظهر عند الحالة من خلال التركيز على العمل والجانب الروحي الذي يمثل القيم والانا الأعلى المتزن.
 - متكيف مع مرحلة العمرية يدل على انا قوي ومنتزعة، توازن بيئة الهو والانا الأعلى.
 - تعكس هذه الحالة نضجا أخلاقيا ونفسيا يعكس صورة ذات إيجابية تدعم التكيف الجيد والتوافق النفسي العام للحالة.

3. عرض نتائج مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب محمود شقير 2003

الحالة الرابعة:

تمثلت نتائج الحالة "م" على الدرجات التالية لكل محور:

- المحور الأول: التوافق الشخصي الانفعالي: 39 درجة
- المحور الثاني: التوافق الصحي: 35 درجة
- المحور الثالث: التوافق الأسري: 26

- المحور الرابع: التوافق الاجتماعي: 38 درجة

إذن الدرجة الكلية التي تحصلت عليها الحالة من خلال تطبيق المقياس 138 درجة والتي تدل على مستوى توافق نفسي مرتفع إذ أعلى درجة ظهرت في التوافق الشخصي الانفعالي عليها مباشرة درجة التوافق الاجتماعي ثم درجة التوافق الصحي واخر درجة تحصل عليها الحالة هي درجة التوافق الأسري.

3 / - استنتاج:

بعد القيام بالمقابلات مع الحالة - م - والملاحظة، نستنتج أن للحالة نوع من التوافق النفسي نتيجة الصورة الإيجابية التي يكونها عن ذاته والرضا النفسي والشخصي الذي يعيشه، فهو يعيش اتزان واستقرار مع ذاته نتيجة للنضج الانفعالي والشخصي، والنجاح المهني الذي توصل إليه وهذا ما تأكد لنا بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي.

استنتاج عام للحالات:

تعكس الحالات التي تم دراستها اختلاف أشكال التوافق النفسي وأنماط الاستجابة النفسية في مرحلة الرشد المتقدم من تثبت لنا أن التوافق غير ثابت بل متفاوت، فهو يتحقق نتيجة عدة عوامل منها: الخبرات الطفولية والماضية، الوعي الذاتي، صورة الذات، والدعم الأسري، العاطفي والاجتماعي للنضج الشخصي والقدرة على التكيف والتعامل مع الضغوطات فلصورة الذات دورا محوريا في تشكيل التوازن النفسي، حيث أن هذه العوامل كلها ساهمت في ارتفاع أو انخفاض التوافق النفسي لكل حالة.

فمن خلال الحالات السابق ذكرها يتضح لنا أن التوافق النفسي لا يتحقق فقط من خلال الانجاز المهني أو الاستقرار الظاهري وإنما يحتاج كذلك للوعي الذاتي والنضج الشخصي والتفريغ الصحي للمكبوتات وهذا ما ظهر مع كل من الحالة الأولى والثالثة والحالة الرابعة، أما الحالة الثانية التي تبدي قلقا وعدم التوافق النفسي حيث الخدمة العوامل التي تم ذكرها

وبسبب احباط وغياب الرضا الذاتي، وبالأخص العامل المتعلق بالدعم الأسري والعاطفي، وعدم القدرة على التكيف والافتقار للمرونة النفسية، والتي تؤدي دورا مهما في تشكيل الصحة النفسية العامة.

ثانيا. مناقشة وتحليل نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

1. مناقشة وتحليل نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الرئيسية:

وكان نصها لصورة الذات دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد متقدم في السن (من سن 45 سنة إلى 50 سنة) أظهرت النتائج بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي وعرض الحالات وجود مستوى توافق نفسي متفاوت بينهم، حيث تميزت الحالة الأولى والثالثة والرابعة بمستويات عالية من التوافق النفسي في حين افتقرت الحالة الثانية لهذا التوافق وهذا يرجع إلى اختلاف صورة الذات لدى كل حالة، فقد تبين أن الحالات التي تمتلك صورة ذات ايجابية وتتمتع بدعم أسري وعاطفي وتظهر لديها درجة من النهج الشخصي والعاطفي استطاعت أن تحقق التوافق النفسي مما يؤدي ذلك إلى تعزيز من مشاعر الرضا، وتمنح الفرد مرونة في التكيف مع التغيرات العمرية والضغوط الحياتية أما بالنسبة للحالة التي لديها انخفاض في التوافق النفسي فهذا راجع إلى غياب الدعم الأسري والنهج العاطفي مما ينعكس على صورة الذات فبدأت سلبية مما تؤدي إلى ضعف في التكيف، وزيادة في الاضطرابات النفسية والشعور بالإحباط مما يساهم ذلك في انخفاض مستوى التوافق النفسي وبالتالي انخفاض في الرضا عن الذات.

وبناء على ذلك يمكن القول أن الفرضية قد تحققت حيث ثبت أن لصورة الذات دور مهم في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد التقدم في السن، وأن هذا الدور يتأثر بالعوامل التي من الممكن أن تعزز هذا الأثر أو تضعفه.

2-مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على مختلف صورة الذات لدى الراشد المتقدم في السن باختلاف الجنس: رجال، نساء.

تشير نتائج دراسة الحالات إلى وجود تفاوت واقع بين الرجال والنساء في تشكيل صيرة الذات وهو ما يدعم الفرضية القائلة صورة الذات تختلف بين الجنين عند الراشد المتقدم في السن.

➤ صورة الذات عند النساء:

في الحالتين المتعلقين بالنساء برز عنصران مهمان تمثلا في: الرضا للذاتي والقدرة على التكيف.

في الحالة الأولى: امرأة البالغة من العمر 46 سنة تملك توافق نفسيا جيدا ما يشير لقدرتها على التعامل مع الضغوط من خلال التكيف التفتا العاطفي ما يعزز صورة ذات مستقرة. الحالة الثالثة امرأة تبلغ من العمر 45 سنة واجهت تحديات وصددمات إلا أنها طورت من صورتها الذاتية ما يدل على المرونة النفسية للحالة والتقدير ايجابي للذات.

➤ صورة الذات عند الرجال:

الحالة الثانية: طبيب يبلغ من العمر 50 سنة يعاني من صراع نفسي حادة تقلبات مزاجية، اضطراب في النوم، اضطراب في الشهية القدام الثقة في الاخرين وكذلك غاضب وقلق من فقدان السيطرة على حياته العائلية، ما يعكس صورة ذات سلبية غير متكافئة مع الواقع، بالإضافة للسلوك غير الصحي، والانفعالات القوية غير مناسبة للموقف.

الحالة الثالثة: يكون صورة ذات إيجابية بالرغم من غياب أسري وعاطفي وهذا يعني فشله في تكوينه حياة عائلية مستقرة.

ندعم الحالات السابقة الفرضية القائلة بأن صورة الذات عند النساء تختلف عند الرجال حيث تميل النساء في هذه الحالات لتكون صورة ذات إيجابية وتوافق نفسي أفضل نتيجة لمرونة

التعامل مع الصدمات ما اختلف عند الرجال خاصة الحالة الثانية التي أظهرت صراعا داخليا وغضبا مكبوتا، وصورة ذات سلبية فكليهما يظهران غياب الدعم الأسري والعلاقات الاجتماعية والعاطفية المضطربة.

3- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية الفرعية الثانية بأنه للأسرة دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن ومن دلالات النتائج المتحصل عليها وجدنا أن الحالتين من أصل أربع تتمتعان بدعم أسري واضح وتمثل في التواصل الإيجابي بين أفراد الأسرة والأخرين وكذلك القدرة على التكيف مع الضغوط المتواجدة داخل الأسرة والقدرة على ضبط النفس مما ينعكس هذا على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد، وتوفير للفرد شعورا بالأمان والانتماء وتعزيز بناء شخصية متوازنة، في المقابل أظهرت الحالتين الأخريين غياب للدعم الأسري مما يصاحب هذا الغياب ظهور مؤشرات سلبية على الصحة النفسية وعدم القدرة على ضبط النفس وصعوبة التفاعل مع المحيط مما يؤدي ذلك إلى صعوبات في التكيف ومجموعة من الصعوبات النفسية كالعزلة الشعور بالوحدة واضطرابات في العلاقات الاجتماعية مما يترك الفرد دون قاعدة آمنة يعتمد عليه، إذن يمكن القول أن الفرضية القائلة أن الأسرة لها دور في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن قد تحققت حيث ثبت أن الدعم الأسري يساهم في التكيف مع المحيط ويمثل عنصرا وقائيا يساعد على تحقيق الصحة النفسية ويعد ركيزة أساسية في تشكيل شخصية الفرد وتدقيق توازنه النفسي فكلما كانت البيئة الأسرية داعمة ساعد ذلك على بناء شخصية متزنة نفسيا وأكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة بينما قد يؤدي غياب هذا الدعم إلى انخفاض الثقة بالنفس وضعف الصحة النفسية نتيجة لغياب المساندة العاطفية من الأسرة و بالتالي تظل الأسرة عاملا مهما في حياة الفرد خاصة في المراحل المبكرة من النمو النفسي والاجتماعي.

خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج ومناقشة لنتائج الدراسة في ضوء ما يتعلق بصورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد واعتماد على البيانات المتحصل عليها تم استخلاص النتائج والتحقق من فرضيات البحث.

الخاتمة

من خلال هذه الدراسة التي تناولت موضوع صورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن، توصلنا إلى أن لصورة الذات دورا محوريا في تشكيل الحالة النفسية للراشدين المتقدمين في السن، حيث اتضح أن من يمتلك صورة ذات ايجابية يتمتع بتوازن نفسي أفضل والقدرة على التكيف مما يعكس ذلك شعورا بالرضا عن الذات وفي المقابل فإن صورة الذات السلبية تقترن بعدم التوافق النفسي مما يؤدي إلى مشاعر القلق وانعكاسه سلبا على جودة حياة الفرد والشعور بالرض الذاتي.

تؤكد هذه النتائج أهمية تعزيز صورة الذات لدى الراشد التقدم في السن من خلال تسليط الضوء على العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في صورة الذات وكذا توفير بيئة تساعد على تعزيز صورة الذات الإيجابية لدى المتقدمين في السن وتعزيز استقرارهم الداخلي.

أولا: الاستنتاجات القيمة العلمية للبحث:

1-الاستنتاجات:

- صورة الذات لدى الراشد المتقدم في السن (45 - 50 سنة) في هذه المرحلة تكون لها دور في تحقيق القدرة على التكيف مع التغيرات البيولوجية، النفسية والاجتماعية.
- تزيد درجة التوافق النفسي عند الراشد المتقدم في السن كلما كان لديه صورة ذات ايجابية مقبولة .

- تكوين صورة ذات ايجابية من خلال الدعم الاجتماعي يعزز التوافق النفسي.

2-القيمة العلمية للبحث:

- تسليط الضوء على هذه المرحلة العمرية التي غالبا ما يهملها الباحثون.
- تساعد الدراسة لتناول البحث بصورة أوسع أي بتناول عوامل أخرى مؤثرة في صورة الذات مما يؤثر ذلك على تدقيق التوافق النفسي.
- توعية المجتمع بالتركيز على الراشد المتقدم في السن بدلا التركيز فقط على الشباب وكبار السن.

3-توصيات البحث:

- تصميم برامج ارشادية نفسية تهدف إلى تعزيز صورة الذات الإيجابية لدى الراشدين المتقدمين في السن.
- توعية أفراد المجتمع بأهمية دعم الصورة الإيجابية للذات لدى الأفراد في هذه المرحلة العمرية.
- استخدام الاستشارات النفسية لتحسين صورة الذات مما يؤدي إلى تعزيز التوافق النفسي
- إجراء دراسات مقارنة بين فئات عمرية مختلفة لفهم تطور صورة الذات وكذا التوافق النفسي عبر المراحل العمرية.

4_ مقترحات البحوث المستقبلية

- على ضوء النتائج المتواصل اليها في دراسة الحالة والتي تتمحور حول دور صورة الذات في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشد المتقدم في السن (45 - 50 سنة) نقدم بعض الاقتراحات الموضوعات تستحق الدراسة وهي كالآتي :
- دراسة مقارنة لصورة الذات ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى الراشدين بين 45 - مكنسة وبين كبار السن 60 فما فوق.
- العلاقة بين صورة الذات والأداء الوظيفي لونة الراشدين 45 - 50 سنة خاصة في ظل الاستعداد للتقاعد.
- دراسة العلاقة بين صورة الذات والدعم الاجتماعي لدى الراشد المتقدم في السن.

5-صعوبات البحث

- عدم تسهيل المهمة لإجراء البحث الميداني في بعض المؤسسات.
- عدم توفر مكتب لإجراء المقابلات مع الحالة.
- عدم توفر الحالات لعينة الدراسة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

I. الكتب:

- 1) أحمد سهير كامل (2000)، التوجيه والارشاد، ط1، مصر، مركز الاسكندرية للكتاب.
- 1) أسعد شريف الأمارة (2014)، سيكولوجية الشخصية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 2) آمال صادق، فؤاد أبو حطب (1994)، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، ط4، منتدى إقرأ الثقافي.
- 3) أنور إبراهيم أحمد (2004)، التوافق النفسي والاجتماعي للأبناء النوبة في ضوء البناء الثقافي والاجتماعي، دراسة وصفية مقارنة، ط1، مكتبة العربية للمعارف، القاهرة.
- 4) الحنفي عبد المنعم (1994)، موسوعة علم النفس والجنس والتحليل النفسي، ط4، مطبعة أطلس، القاهرة.
- 5) السيد خير الله (1981)، بحوث نفسية تربوية، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
- 6) الظاهر قحطان أحمد (2004)، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 7) بشرى أيوب شريبه (2018)، علم النفس، النمو، الراشد، الشيخوخة، الأكاديمية العربية الدولية، جامعة تشرين، مديرية الكتب والمطبوعات.
- 8) حامد عبد السلام زهران (1974)، علم النفس الاجتماعي، ط5، القاهرة، عالم الكتب.
- 9) حامد عبد السلام زهران (2005)، الصحة النفسية الاجتماعي، ط4، القاهرة، عالم الكتب، القاهرة.
- 10) حانظ احمد خيرى زد. ت أزمة منتصف العمر، مصر، دار اخبار اليوم للنشر.
- 11) رانجيت سينج ما لهي (2000) تعزيز تقدير الذات إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة، مكتبة جرير السعودي

- 12) زين العابدين درويش (1993) علم النفس الاجتماعي اسسه وتطبيقاته، ط 1، مطابع زمزم القاهرة.
- 13) سلطان مفرح السرحاني (در ت) ، نظريات التوجيه والارشاد في المجال الدراسي، الرياض.
- 14) صالح حسن الدايري (2007) أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس النظرية، ط 4، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- 15) عباس فيصل (1996) ، التحليل النفسي والاتجاهات الفرويدية، الاردن، دار الفكر العربي.
- 16) عبد الحميد محمد شانلي (2001)، التوافق النفسي للمسنين المكتبة الجامعية
- 17) اسكندرية.
- 18) عبد الستار ابراهيم (1987) ، أسس علم النفس، در ط. دار المريخ للنشر، الرياض.
- 19) عبد الفتاح الخواجة (2010) مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والارشاد النفسي ، ط 4 ، دار البداية للنشر، عمان.
- 20) عبد الكريم قاسم أبو الخير (2001) : أساسيات التطبيق في الأمراض الثانية
- 21) والعقلية، ط 1 مكتبة زهراء الشرق القاهرة.
- 22) عجاج سيد أحمد (2008) علم النفس، النمو، ط3، مركز التنمية الأسرية والبحوث الاجتماعية، العدد 7، جامعة الوادي، الجزائر.
- 23) عمر أحمد الهمشري (2003) التنشئة الاجتماعية للطفل ، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 24) كمال الدسوقي (1979): النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة الغربية، بيروت.
- 25) كمال دسوقي (1985) علم النفس ودراسة التوافق، ط3، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 26) كمال دسوقي (1988)، ذخيرة علوم النفس المجلد 1، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

- 27) محمد عماد الدين اسماعيل (1982)، كيف نربي أطفالنا، ط2، النهضة المصرية، القاهرة.
- 28) محمد عماد الدين اسماعيل (1995) ، الطفل من الحمل إلى الرشد، دار القلم للنشر والتوزيع : الكويت.
- 29) محمد كاظم الجيزاني (2012) ، مفهوم الذات والنضج الاجتماعي بين الواقع والمثالية ط 1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 30) مدحت عبد اللطيف، (1993) الصحة النفسية والتوافق الدراسي، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 31) مريم سليم (2002)، علم النفس النمو، ط1، دار النهضة العربية، لبنان.
- 32) مصطفى فهمي (1979)، التوافق النفسي والاجتماعي، ط 1، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- 33) مصطفى فهمي (1987) الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط 2، مطبعة المدني، القاهرة.
- 34) مكلود سول (2016) سيكولوجية مفهوم الذات، دراسة في صورة الذات قيمة الذات، الذات المثالية، ترجمة علي عبد الرحمان صالح، مؤسسة العلوم النفسية العربية، العراق.
- 35) هوبر ويفريد (1995)، مدخل إلى سيكولوجية الشخصية، ترجمة العشيرى مصطفى، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

II. المجالات:

- 1) أحمد محمد بدر أمل عبد الفتاح شمس ريم احمد إبراهيم، مجلة العلوم البيئية (2018)، الخصائص النفسية والصحية للأطفال العاملين بالورش الصناعية الصغيرة - جامعة عين الشمس، معهد الدراسات والبحوث البيئية، المجلد 44، العدد 2.
- 2) البحوث الاجتماعية، العدد 7، جامعة الوادي، الجزائر.
- 3) بوريشة جميلة ومكي (2017)، تشخيص التوافق النفسي والاجتماعي، دراسة نفسية تربوية: العدد 19 : جامعة وهران 2، الجزائر.

- 4) جولتان حجازي، وعطاف أبو غالي، (2010)، مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 24، فلسطين.
- 5) سهير نابتي (2024)، مستوى صورة الذات لدى مريض السكري مبتور العضو الخارجي وعلاقتها بمستوى ابعاد التكيف العام، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد(11)، العدد(03).
- 6) سويح نصيرة (2022)، صورة الذات وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين المجلد 6، العدد 2.
- 7) شاکر رقية رافد (2016)، قدرت إدارة الذات في منتصف العمر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الآداب، العدد 119.
- 8) صبرينة قهار (د ت)، مفهوم الذات، مجلة التربية والصحة النفسية المجلد 3، العدد 2، جامعة الجزائر 2.
- 9) صيفور سليم بن عياش منال (2019)، واقع الدور السيكولوجي كمستشار التوجيه المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر التلاميذ، مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، العدد 1، المجلد 2، جيجل.
- 10) عبد العزيز سعيد محمد القطيبي، أحمد محمد الفواعير (2021)، مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة الصف الثاني عشر بمحافظة شمال الباطنة في ظل جائحة كورونا، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 45، الجزء 4.
- 11) عبد الكريم مأمون، فاطمة الزهراء خلفاوي، هشام خنفور (2023)، جودة الصحة النفسية لدى الراشد المتقاعد من القطاعين (الصحة والتعليم) دراسة ميدانية بمدينة افلو، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد 6، العدد 1.
- 12) عسكر سهيلة عبد الرضا (2009)، أزمة منتصف العمر لدى المتزوجين كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- 13) علي قويدري أمال العايش (2020)، صورة الذات لدى المرأة الجزائرية

- 14) علي محمد الديب (1994)، نمو مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة بحوث في علم النفس، جزء 1، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 15) عيسى بن سالم، أحمد قرينعي (2017)، التوافق النفسي لدى الطفل اليتيم، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، العدد 3، المجلد 10، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- 16) محمد الطاهر (2014)، التوافق النفسي لدى المرأة المتزوجة التي لم تتجب في علاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة، مجلة الدراسات.
- 17) محمد ناصر علي الرياشي (2018)، التغيرات النمائية في الجانب الجسمي
- 18) محمد يوسف أحمد راشد (2011)، التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، مجلة جامعة دمشق، البحرين، المجلد 27.
- 19) محمود جلال فاروق (2008)، أزمة منتصف العمر المحدثات الأمراض، المصاحبة عمليات التحمل والمواجهة: المجلة البصرية للدراسات النفسية، المجمع 18، العدد 59.
- من خلال الأمثال الشعبية المتداولة في المجتمع، الجزائري، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 2، الجزء 2، الجزائر.
- 20) المندي عمر بن الرحمان (1995)، أزمة منتصف العمر مقارنة عمرية على عينة من المجتمع السعودي حولية كلية التربية، العدد 12.
- 21) نورة صلاب (دت)، التوافق النفسي، مجلة التربية والصحة النفسية، العدد 2، المجلد 8، جامعة الجزائر 2.
- والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية، العدد 39، جامعة الملك سعود.

III. الرسائل والأطروحات:

- 1) بلخيري حنان (2024)، التوافق النفسي لتلميذ المرحلة الابتدائية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في ظل المقاربة بالكفاءات، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، علم النفس المدرسي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 2) بن علي عدة (2021)، النشاط الرياضي الترويجي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17) سنة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة دالي إبراهيم، الجزائر 3.
- 3) حيمود أحمد (2010)، المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة .
- 4) زلوف منيرة (2008)، علاقة صورة الذات ومستوى القلق بالتحصيل الدراسي لدى المراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالانسولين دراسة مقارنة بين طالبات الطور الثاني - أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- 5) صالح سييدة (2013)، تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2.
- 6) صياد الحاج (2018)، فاعلية بعض الأنشطة الترويجية الرياضية في تحسين التوافق النفسية والرضا عن الحياة لدى كبار السن، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، رياضة وصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم .

IV. المعاجم:

- 1) مجمع اللغة العربية: المعجم الوجيز (1990) معجم اللغة العربية: القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- 2) أحمد عبد الخالق (2004)، معجم السمات الوجدانية في وصف الشخصية، الكويت، مجلس النشر العلمي.

3) الشربيني لطفي (دوت) ، معجم مصطلحات الطب النفسي، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة: القاهرة.

V. المحاضرات:

- 1) منايفي صبرينة، رماش يسمينة (دت). الفرق بين اضطرابات الطفل المراهق واضطرابات الراشد وأهم معايير ضبطها، جامعة باجي مختار، عناية وجامعة العربي بن مهدي أم البواقي.
- 2) العاني مها، عبد المجيد وغيرها، (2018)، الضغوط النفسية التي يواجهها المسنون اللاجئون السوريون، رقم المقال (5518-2148) 03 فبراير 2018 Route .Educationaland Social Science journal Issn: 2148:5518

VI. المواقع:

1) www.pcc.jer.org المركز الفلسطيني للإرشاد.

ثانيا: المراجع باللغة الفرنسية:

- Baltes. P. B live spandevlopment and behatrior New a Academic press 6 volume paru 1984
- Etuyer (L): le concept de soi p.u.F. Paris 1978.
- Hayes (1994). Foundation of Psychology & AN introductory Text " london Routledge.
- La Passade l'entrée dans la vie, Paris, ed minuit 1963.
- She K.D.T(1996) Midlife crisis in chinesse men and women. journal of Psychology.

الملاحق

الملحق رقم 01: يمثل مقياس التوافق النفسي.

مقياس التوافق النفسي:

إعداد : زينب محمد شقير 2003

الاسم: السن:

المدرسة : الجنس : ذكر أنثى

القسم الدراسي : تاريخ اجراء الاختبار

هل تريد أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك ؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك.

* تنطبق تماما * تنطبق أحيانا * لا تنطبق

حاول أن تحدد الإجابة التي تتقف مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف فإذا أدبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة.

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

• معلوماتك سرية للغاية شكرا لتعاونك

السن :

الجنس :

لا تتطرق	متردد أحيانا	نعم تتطرق	العبارة
المحور الأول: التوافق الشخصي الانفعالي .			
			1 هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟
			2 ها أنت متفائل بصفة عامة؟
			3 هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
			4 هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
			5 هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
			6 هل تنطلق لمستقبل مشرق؟
			7 هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
			8 هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟
			9 هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟
			10 هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
			11 هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟
			12 هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟
			13 هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟
			14 هل تشعر بالأمن والظمنة النفسية وأنت في حالة طيبة
			15 هل تشعر باليأس وتهبط همته بسهولة؟
			16 هل تشعر باسنياد وضيق من الدنيا عموما؟

			هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟	17
			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج الى حد ما ؟	18
			هل تميل الى أن تتجنب الموافق المؤلمة بالهرب منها؟	19
			هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت تهزم	20
			هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟	21
			هل لديك قدرات و مواهب متميزة؟	22
			هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟	23
			هل أنت راض عن مظهرك الخارجي طويل القامة حجم الجسم	24
			هل تساعدك صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح؟	25
			ها تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟	26
			هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة والمحافظة على صحتك في حالة جيدة	27
			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم أو تمارس رياضة للمحافظة على صحة	28
			هل تعاني من بعض العادات مثل قضم الاظافر والغمز العين؟	29
			هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟	30
			هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟	31
			هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الاكل سوء هضم. فقدان شهية شره	32

			هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟	33
			هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر؟	34
			هل تنصب عرق أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل؟	35
			هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟	36
			هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاوله العمل؟	37
			هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟	38
			هل تعاني من أسماك أو اسهال كثيرا؟	39
			هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر؟	40
			هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟	41
			هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟	42
			ها أنت محبوب من أفراد أسرتك؟	43
			هل تشعر بأنك لك دور فعال وهام في اسرتك؟	44
			هل تحترم أسرتك رايك وممكن أن نأخذ به؟	45
			هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرته؟	46
			هل تأخذ حقلك من الحب والعطف والحنان والامن من اسرتك؟	47
			هل التفاهم هو أسلوب التعامل مع أسرتك؟	48
			هل تحرص على مشاركة اسرتك أفراحها وأحزانها؟	49
			هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد اسرتك واثقة وصادقة؟	50
			هل تفخر أمام الاخرين أنك تنتمي لهذه الاسرة؟	51
			هل انت راض عن ظروف الاسرة الاقتصادية والثقافية؟	52

			هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟	53
			هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟	54
			هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الاقتصاد والجيران؟	55
			هل تشعر أنك عبئ ثقيل عليها؟	56
			هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غير أسرته؟	57
			هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرته؟	58
			هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرته؟	59
			هل تشعر بأن أسرته تعاملك على أنك طفل صغيرا	60
			هل تحرص على المشاركة الإيجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين	61
			هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟	62
			هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟	63
			هل تتمن أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟	64
			هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟	65
			هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتهم؟	66
			هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟	67
			هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟	68
			هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرين كثيرا؟	69

			هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟	70
			هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟	71
			هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟	72
			هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لأن وعد الح الدين عليه؟	73
			هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟	74
			ها تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد بمصالح الآخرين أو ترخصه	75
			هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟	76
			هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟	77
			هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم؟	78
			هل تتخلى عن إسداد النصح لزميلك خوفا من أي يزعل منك؟	79
			هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟	80

الملحق رقم 2: دليل المقابلة

المحور الاول: المعطيات العامة :

1. - الإسم
2. - السن
3. - تاريخ ومكان الميلاد
4. - عدد الإخوة
5. - مكانه بين الإخوة
6. - المستوى الدراسي
7. - المستوى المعيشي للعائلة
8. - مكان الإقامة
9. - التمدرس : كيف تم؟ نوعية التكيف (الهروب، الطرد)
10. - التكوين الحرفي) :مدته، درجة التأهيل المحصل عليه)
11. - الوضعية الإجتماعية ؟
12. - الوالدين) :إسم الأب والأم؟ هل هما على قيد الحياة؟ أعمارهما ؟ وهل هما متواجدان أم غائبان عن المنزل، أم منفصلان؟ مهنتهما؟ طبيعة الصحة؟ طباعهما؟ كيف يتفاهمان؟ من يسيطر؟ طبيعة العلاقات السابقة والحالية (للمفحوص مع الوالدين؟ بمن يريد أن يتشبه به؟
13. - الإخوة) :عددهم؟ جنسهم؟ أسماءهم؟ أعمارهم؟ مهنتهم؟ صحتهم؟ هل متزوجون أم لا؟ هل لديهم أطفال؟ والأموات من الإخوة؟ وإذا كان هناك أموات منهم فمتى ذلك؟ وفي أي سن؟ مكانة المفحوص ضمن إخوته؟ طبيعة العلاقة بين (الفاحص وإخوته؟
14. - ما قبل جنسية) :الشهية الغذائية؟ النظافة؟ التدخين؟ تعاطي الكحول أو المخدرات؟ الحاجات العاطفية؟)
15. - العلاقات الإجتماعية) :هل المفحوص لديه أصدقاء؟ طبيعة العلاقة مع الأصدقاء والأقارب ومع المسؤولين في المدرسة (والمعلمين ؟ كيف يقضي أوقات الفراغ والعطل؟
16. - الشكل المورفولوجي) :الوزن؟ القامة؟ لون البشرة؟ العينين؟ علامات خاصة؟)
17. - الهندام والمظهر الخارجي
18. - التعبير الجسدي
19. - التعبير اللغوي ومحتوى الكلام

20. - الميزاج والعاطفة

21. ما مستواك الدراسي؟

22. هل تعمل حالياً؟ ما طبيعة عملك؟

23. ما وضعك العائلي؟ (متزوج/أرمل/مطلق)

المحور الثاني: صورة الذات:

هل ترغب أن تكون شخصا آخر؟

هل تزعجك نظرة الآخرين لك؟

هل تتردد عند تواجدك في الاماكن العامة؟

هل انت غير محظوظ؟

هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك للناس؟

هل تخاف عند تواجدك لوحدك؟

هل لديك صورة سلبية عن ذاتك؟

هل تنتق في الناس؟

هل انت راض عن نفسك؟

ما هي الاشياء التي تتمنى تغييرها في نفسك؟

في هذه المرحلة هل ترى نفسك أكثر حساسية او أكثر تماسكا عاطفيا مما كنت عليه؟

ماهي المشاعر التي ترافقك غالبا في هذه المرحلة من حياتك؟

كيف اثر التقدم في السن على حياتك؟

كيف تصف نفسك اليوم؟

. هل ترى ان صورتك عن ذاتك تغيرت مقارنة بشبابك؟

. ماهي الاشياء التي تفتخر بها مع ذاتك؟

. هل تؤثر نظرة الاخرين لك على نظرتك لنفسك؟

. هل مررت بمواقف شعرت فيها ان ثقتك بنفسك او صورتك لذاتك مشوشة او ضعيفة؟

المحور الثاني: التوافق النفسي

.مالذي يمنحك شعورا بالراحة النفسية؟

. هل الاسرة دعمتك؟ فيما ظعمتك؟

. هل عانيت مؤخرا من مشاعر مستمرة كالقلق او الحزن؟

. اترى نفسك قادرا على التقدم وتحقيق طموحاتك في هذا المجال؟

. هل تشعر بالنقص في حياتك؟

. هل تشعر بالرضا عن حياتك الشخصية؟

. ما التغيرات التي شعرت بها مقارنة بمرحلة الشباب؟

. هل شعرت بتغير مكانتك او دورك المهني مع التقدم في السن؟

. هل تشعر ان التوافق يمر بسرعة في هذه المرحلة؟

. هل تفكر كثيرا في الماضي،؟

. هل سبق ولجات لاختصاصي نفسي؟

.مالذي تتمنى ان يتوفر لك ليساعدك عل تحقيق توافق نفسي افضل؟

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس رقم 105

مستغانم: 04/10/2020

الى السيد: ه. ب. الكورسيبي. استشاري. مستشارية. لسدي اخضر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

نحن رئيس شعبة علم النفس، نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة طلبة السنة 1^م...عبد الحميد بن باديس الأتية أسماؤهم للقيام ببحث ميداني بمؤسساتكم بتاريخ من

الأستاذ المؤطر: د. بوسنة جميلة

الطالب (ة):

- 1- ...عبد الحميد بن باديس...
- 2- ...عبد الحميد بن باديس...
- 3-

تقبلوا سيدي فائق الاحترام والتقدير



م. ع. ص. ج. سيدي اخضر
مدير فرعي للموارد البشرية

المؤسسة المستقبلية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
كلية العلوم الاجتماعية

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): عز حامي أحسان م. رقم التسجيل الجامعي: 2020.3703.35.00

لحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم 11002038100069003 والصادرة بتاريخ: 2023.10.05

عن حجاج مستغانم .

لمسجل بكلية العلوم الاجتماعية / قسم علم النفس

شعبة علوم اجتماعية / التخصص علم النفس العملي

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

هجرة الذات ودورها في تحقيق التفاهة النفسية لدى المراهقين المتقدمين

في السن (14-20 سنة)

أصرح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
لطلوبتي في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2023/07/02

إمضاء المعني

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.