



جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

م . م . احمد حمزه كاظم عطيه الفتلاوي

مديرية تربية بابل

البريد الإلكتروني Email : ahmed.hamza2019@gmail.com

الكلمات المفتاحية: جدارة الذات، الصحة النفسية، الطلبة، الجامعة، مديرية تربية بابل.

كيفية اقتباس البحث

الفتلاوي، احمد حمزه كاظم عطيه، جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، ٢٠٢٣، المجلد: ١٣، العدد: ٣.

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في
ROAD

Indexed فهرسة في
IASJ

Self-wall and its Relation to Mental Health Among University Students

Ahmed hamzah kadhim Attia ALfatlawi
Babylon Education Directorate

Keywords : self-worth, mental health, students, university, Directorate of Education of Babylon.

How To Cite This Article

ALfatlawi, Ahmed hamzah kadhim Attia, Self-wall and its Relation to Mental Health Among University Students, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, Year :2023,Volume:13,Issue 3.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Abstract :

The current research aims to identify- :

Self-worth and its relationship to mental health among university students, and to achieve the objectives of the research, the descriptive approach was followed, and this required the provision of two tools, the first to measure self-worth and the second to measure mental health. University of Babylon in the scientific and humanities colleges, whose number reached (21869) students in the morning study, with (9721) males, at a rate of (44%), while the number of females was (12148). male and female students, and used the following statistical methods: (Pearson correlation coefficient, t-test, Cronbach's alpha coefficient, percentage, discrimination coefficient). The researcher reached several results, including:

- 1-University students enjoy self-worth
- 2-University students enjoy mental health





3-There is a correlation between self-worth and mental health among university students

According to the results of the research, the researcher came out with a set of recommendations

1-Specialists in the Ministry of Higher Education and Scientific Research should reconsider curricula and courses that encourage interest in self-worth.

2- The need for teachers in colleges to enhance students' selfconfidence and their abilities to achieve achievement and avoid failure in the goals they seek, and this leads to the development of self-worth.

3- The need to pay attention to mental health in the research of workers in the fields of psychology, education and social service.

4-The Ministry of Higher Education and Scientific Research should develop and implement programs to promote mental health among students.

Suggestions:

Complementing the results of the research, the researcher suggested several proposals:

1- Conducting a study similar to the current study on students of the other educational stages of the preparatory stage.

2- Conducting a study on self-worth and its relationship to cognitive-emotional regulation.

مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق أهداف البحث أتبع المنهج الوصفي ، وتطلب ذلك توفير أداتين الأولى لقياس جدارة الذات والثانية لقياس الصحة النفسية تحقق الباحث من صدقهما من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ، شمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة بابل في الكليات العلمية والانسانية اذ بلغ عددهم (٢١٨٦٩) طالباً وطالبة الدراسة الصباحية بواقع (٩٧٢١) ذكور وبنسبة (٤٤) % أما الاناث فكان عددهم (١٢١٤٨) واعتمد الباحث على معادلة ستيفن في تحديد حجم العينة وبموجبها اختار الباحث عينة مؤلفة من (٣٧٨) طالباً وطالبة ، واستعمل



جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

الوسائل الاحصائية الاتية : (معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي ، معامل الفا كرونباخ ، النسبة المئوية ، معامل التمييز) وتوصل الباحث الى نتائج عدة منها :

- ١- يتمتع طلبة الجامعة بجدارة الذات
- ٢- يتمتع طلبة الجامعة بالصحة النفسية
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلى وفق نتائج البحث خرج الباحث بمجموعة من التوصيات
- ١- على المتخصصين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اعادة النظر بالمناهج والمقررات الدراسية التي تشجع على الاهتمام بجدارة الذات .
- ٢- ضرورة قيام التدريسين في الكليات بتعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم وقدراتهم على تحقيق الانجاز وتجنب الفشل في الاهداف التي يسعون اليها ، وهذا يؤدي الى تنمية جدارة الذات .
- ٣- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية في ابحاث العاملين في ميادين علم النفس والتربية والخدمة الاجتماعية .
- ٤- على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وضع برامج وتطبيقها لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة .

المقترحات :

استكمالاً لنتائج البحث اقترح الباحث مقترحات عدة :

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة المراحل الدراسية الاخر من المرحلة الاعدادية.
- ٢- اجراء دراسة عن جدارة الذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي المعرفي .

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولا : مشكلة البحث :-

تعد جدارة الذات من المفاهيم الأساسية المستعملة في الحديث عن الذات باعتبارها أحد أنظمة الشخصية في علم النفس الحديث ، وقد بذلت محاولات كثيرة لألقاء الضوء على هذا المفهوم ، اذ يرى كروكر واخرون (crocker et al , 2003) ان الافراد الذين يعانون من تدنى في جدارة الذات لديهم افكار سلبية عن ذاتهم ، وضعف الثقة بالنفس ، لا يحبون المخاطرة والسيطرة والتحكم في أمورهم الحياتية ، وعدم القدرة على اقتحام المواقف الجديدة والتكيف معها ، ويميلون الى ان يكونوا متشائمين ، كما ولديهم شكوك ومخاوف حول قدرتهم على أنجاز المهام المكلفين بها . (crocker et al , 2003 : 511)

ويرى (تايلور ، ٢٠٠٨) ان مجتمعنا المعاصر أحوج ما يكون الى توظيف جميع الجهود على مختلف الأصعدة الخاصة والعامة ، سواء في الاسرة أو في المؤسسات الاجتماعية

المختلفة وذلك لحماية الأفراد والتخفيف مما يمكن ان يواجهوه من معاناة صحية ونفسية ، يعود جزء كبير منها الى سلوكياتهم وعاداتهم اليومية التي يؤدونها بشكل آلي ، دون إدراكهم لمدى ما تجره من مشكلات على المستوى الفردي والاجتماعي . (تايلور ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٣)
ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي :
هل لجدارة الذات علاقة بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

ثانيا : أهمية البحث : -

تعد جدارة الذات من الوسائل الأساسية لبناء التكيف والتميز للذات خاصة ، في السياقات التعليمية ، والتي من المهم فيها حماية الذات من الفشل ، خاصة ان جدارة الذات غالبا ما تقاس من خلال القدرة والأداء ، لذلك فأن الأفراد يتعلمون ان احترام وجدارة الذات مساو لقدراتهم لذا فأن بعض الأفراد الذين يشعرون بتدني جدارة الذات قد يتجنبون تكرار محاولات الأداء والعمل وذلك تجنباً للفشل ، سبب الشعور بعدم القدرة أو عدم الجدارة ، مما يحرمهم بنفس الوقت من تحقيق انجازات جديدة . (coving ton , 1997, 35)

وتؤكد كروكر واخرون (crocker et al , 2002) هناك نوعان من الجدارة الذاتية أحدهما داخلي ، والاخر خارجي ، والتي من خلالهما يحافظ الافراد على تقديرهم لذاتهم ، اذ تعتمد الجدارة الذاتية على منظومة العمليات النفسية التي تعمل داخل الفرد ، وهما الفضيحة والعقيدة الدينية ، وترتبط هذه الجدارة بمستويات أعلى من الرفاهية وتقدير الذات ، وفي المقابل تعتمد جدارة الذات الخارجية على عوامل لا يتحكم فيها الفرد ، ويشمل كل من الدعم الاسري ، الكفاءة الاكاديمية ، المظهر ، الاستحسان من قبل الاخرين ، المناقسة تظهر جدارة الذات المبنية على المصادر الخارجية ارتباطاً مع ضعف التنظيم الذاتي والإكتاب . (crocker et al , 2002:145)

فجدارة الذات لدى الطالب تساعده على ان يكون اكثر احتراماً لذاته واكثر قناعة ورضا عن الحياة ، كذلك الاطمئنان والثقة بالنفس وعدم الشعور بمشاعر القلق والاكتئاب وقلة اصابته بالأمراض النفسية اذ انه اكثر حالاً واحتراماً ، وشعوره بالود والصداقة واكثر تعاوناً . (الوائلي ، ٢٠١٩ ، ص ٤١)

ومهما كان العمل الي يؤديه الفرد يمكن ان يتأثر أداءه بصحته النفسية اذ ان الصحة النفسية تساعد الفرد دائماً الى السعي في تحقيق ذاته والرقى بها ، ولذلك يعمل من أجل الإبتقان في مهنته حتى يصل الى أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية (الشجيري ، ٢٠١٤ ، ص ١١)

ولهذا السبب اصبحت الصحة النفسية من اكثر الجوانب الانسانية والاجتماعية إثارة للاهتمام والدراسة في هذا العصر الذي يتميز بتعدد الحضارة الانسانية وارتقائها وارتفاع مستوى الطموح لدى الشباب وصعوبة تحقيق اهدافهم في عالم كثر فيه التوترات والصراعات التي أدت

جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

الى شعور الفرد بقلّة الاستقرار وقلّة الشعور بالأمان مما يزيد من قلقه على مستقبله كما ان تعقد الحياة الحديثة يتطلب من الفرد اعداداً نفسياً عاليا لكي يتمكن من مواجهة الأزمات النفسية التي لا بد لها من الوقاية والعلاج وقد لا تقل أهمية الصحة النفسية عن أهمية الصحة الجسمية العامة بل تبقي الصحة النفسية بمثابة تعبير عن الاهتمام بالصحة العامة اذ لا غنى للجسم عن الصحة النفسية ولا غنى للنفس عن صحة الجسم (الجبوري وكريم ، ٢٠١٤ ، ص ٣١) واستناداً الى ما تقدم تأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله شريحة مهمة في المجتمع وهم طلبة الجامعة باعتبارهم محور العملية التعليمية وقادة المستقبل .

وبناءً على ما تقدم يمكن ان تتجلى أهمية البحث بالآتي :-

١- أهمية جدارة الذات كونها متطلب اساسي وجزء مهم لتمكين الافراد من تحقيق النجاح

٢- أهمية الصحة النفسية كونها تساعد الفرد في السعي لتحقيق ذاته والرفي بها .

٣- أهمية طلبة المرحلة الجامعية كونهم عقول المستقبل .

أهداف البحث : - يهدف البحث الحالي التعرف على :

١- جدارة الذات لدى طلبة الجامعة

٢- الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

٣- العلاقة الارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث : - يتحدد البحث الحالي بـ

عينة من طلبة / جامعة بابل في الكليات العلمية والانسانية الدراسة الاولية - الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ .

تحديد المصطلحات :-

اولا - جدارة الذات عرفها كل من

١- كروكر واخرون (crocker etal)

مجموعة من المعارف والخبرات تتوافر لدى الفرد وتكون مرتبطة بأداء سلوكيات تتسم بالفاعلية والتوجه نحو المستقبل . (crocker etal , 2003 , 894)

٢- كروكر (crocker)

سعي الفرد للتمكن من الاحداث البيئية المختلفة ، باستخدام قدراته وخبراته ، والعمل بفاعلية واداء مستمر ، في التوجه نحو النجاح وتحقيق الذات . (crocker , 2004 : p 430)

وقد تبني الباحث التعريف النظري للوائلي ، ٢٠١٩ المعتمد على (crocker , 2004)

التعريف الاجرائي لجدارة الذات : الدرجة التي يحصل عليها الطالبة (عينة البحث) عن طريق اجابتهن على فقرات المقياس المعد لذلك .

ثانيا : - الصحة النفسية

عرفه كلا من :-

١- أبو أسعد " حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد ، تؤدي به الى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ، ويقبله المجتمع ، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية " . (أبو أسعد ، ٢٠١٥ ، ص ٣٣) .

٢- سلمان " قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين ، وان يشعر بالرضا عن ذاته بكل ما فيها من ايجابيات وسلبيات " . (سلمان ، ٢٠١٣ ، ١٦٨)

وقد تنبى الباحث التعريف النظري لـ (سلمان ، ٢٠١٣)

التعريف الاجرائي للصحة النفسية : الدرجة التي يحصل عليها طلبة (عينة البحث) عند اجابتهم على فقرات المقياس المعد لذلك .

الفصل الثاني

جوانب نظرية ودراسات سابقة

المحور الاول : جدارة الذات

- مفهوم جدارة الذات :- تعد جدارة الذات من المفاهيم التي شاع تداولها في المجال التربوي والنفسي خلال العقدين الأخيرين من القرن الحالي ، اذ يقوم على فكرة تقدير الذات أو احترام الذات لدى الأفراد ، وهذا يمكن ان يتغير استناداً الى أحداث الحياة الايجابية والسلبية ، فجدارة الذات التي يطمح اليها الفرد لا يمكن ان تأتي الا من داخله وهذا بدوره يؤدي الى الشعور بالثقة والقدرة على مواجهة الآخرين عندما يصنعها الفرد بنفسه . (Robinson , 2010 : 13)

وقد وصف مفهوم جدارة الذات من قبل العديد من المنظرين من خلال دراستهم له ، فقد اشار هورتون (Horten, 2002) انها المهارات والخبرة والمعرفة والخصائص التي تعود الفرد على أداء العمل بشكل فعال . (Horten , 2002 , 18)

وقد أوضح مارش (March , 2002) ان جدارة الذات تتمثل في قدرة الفرد على امتلاك مصطلحي الذات وتقدير الذات اذ يمثل الإدراك الحقيقي لمفهوم الذات نتيجة حقيقية وأساسية لتقدير الذات ، وتقدير الذات هو الحجر الاساسي لتحقيق جدارة الذات ، وتلك الصفات والمهارات التي يمتلكها الفرد بكفاءة عالية داخل البيئة العملية أو الدراسية والاستجابة للتحديات في نطاق بيئته المحيطة . (march , 2002 , 218)

خصائص الأفراد الذين يتمتعون بجدارة الذات العالية :-

- ١- يعملون على تكوين الصداقات ويحتفظون بها .
- ٢- يتواصلون مع الآخرين ، ويتبادلون الأفكار معهم .
- ٣- يجيدون العمل بشكل فردي أو داخل مجموعات .
- ٤- يتميزون بالهدوء
- ٥- يكونون اقل عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكيات المنحرفة كالإدمان ، وتعاطي المخدرات ، والتعافي بشكل أسرع من مواقف الفشل وخيبات الأمل .



٦- يكونون اكثر انفتاحاً ، وتحمل المسؤولية والمرونة ، وقابلية التغير . (cLark, 2012,341)

- ابعاد جدارة الذات

لجدارة الذات ثلاث ابعاد هي :

١- **الفاعلية الذاتية** : هي ثقة الفرد بشأن قدرته على تأدية المهام أو الانشطة المتعددة بحيث يكون الفرد أكثر معرفة لنفسه اذا كانت لديه الرغبة في احراز الاهداف ، حيث تؤثر على الاهداف البعيدة والمتصلة بالقدرة على انجاز الهدف .

٢- **التوجه نحو النجاح** :-

شعور بميل قوي لتحقيق النجاح وإنجاز الاعمال التي تتطلب جهداً ومهارة ، وطموحاً لتحقيق اهدافه المستقبلية والقيام بما هو متوقع منه .

٣- **تحقيق الذات** :-

هي نزعة فطرية لدى الفرد لتحقيق امكانية الوصول الى اقصى درجة ممكنة ، واتسامه بسمات ايجابية مثل الانبساط والتوافق الذاتي والاعتدال في الافكار وتقبل الذات بشكل عالي بما تشتمل عليه من عواطف وانفعالات والشعور بالمسؤولية . (الوائلي ، ٢٠١٩ ، ص ١٣٤)

النظرية التي فسرت جدارة الذات

- **نظرية كروكر واخرون** :

تتعلق هذه النظرية من افتراض ان تقدير الذات يتشكل من مجموعة من المجالات ويتأثر بالتقييمات الذاتية المرتبطة بهذه المجالات ، وفي ضوءها يتم تحديد تقدير الذات للأفراد من خلال نجاحهم أو فشلهم في تلك المجالات التي يتم فيها بناء تقدير الذات . كما تعتمد هذه النظرية على فكرة ان هناك اختلافات فردية في المجالات التي يتم فيها بناء تقدير الذات ، اذ يمكن للأفراد بناء جدارتهم الذاتية في مجال الكفاء الأكاديمية او العقيدة الدينية ، اضافة الى ذلك ان هذه النظرية تقترح انه يمكن للأفراد ان تكون جدارتهم الذاتية في مجال واحد أو أكثر من مجال ، للأفراد ان تكون جدارتهم الذاتية في مجال واحد او اكثر من مجال ، وان هذه الجدارة تتطور وتنمو لدى الافراد عبر مراحل حياتهم من خلال المواقف الاجتماعية ، والثقافية التي يتفاعلون معها داخل الاسرة والمدرسة ، وبيئات العمل ، ومدى توافر الاهتمام والدعم الاجتماعي ، وقوة العلاقات التي نقيمها مع انفسنا ومع الاخرين . (crocker etal , 2003 , 897)

المحور الثاني : الصحة النفسية

توطئة :

ان علم الصحة النفسية هو دراسة علمية مقننة للسلوك وما يتصل به من عمليات والتكيف الذي يؤدي اليه من سعادة وطمأنينة إلى جانب ما يصيب الفرد من مشكلات واضطرابات نفسية ، ولهذا فالصحة النفسية حالة شعورية مستقرة ودائمة نسبياً يعيش معها الفرد متوافقاً في مجاله الانفعالي والعقلي والاجتماعي ، اذ يتم التوافق النفسي للفرد مع بيئته بحيث

يصبح ذلك الفرد قادراً على استغلال قدراته وامكاناته في مواجهة اعباء الحياة.(الزبيدي ، ٢٠٠٩ ، ص ١١-١٢) والصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وامكانات الفرد الفكرية والعاطفية كما ان منظمة الصحة العالمية نصت على ان رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراتهم والتعامل مع ضغوط الحياة العادية والانتاج ومساعدة المجتمع . (<https://ar.m.wikipedia.org>)

- أهمية علم الصحة النفسية :

ان أهمية الصحة النفسية تكمن في كونها تقدم خدمات لكل من الفرد والمجتمع وكما يأتي :-

- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

ان الصحة النفسية مهمة جداً للفرد وذلك لعدة أمور منها :-

١- فهم الذات : فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها .

٢- التوافق : ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والأخرين من حوله .

٣- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه .

٤- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا باتجاه الشدائد والأزمات .

٥- الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم .

٦- ان الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد اكبر عدد من الافراد الأسوياء .

- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

ان الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع وذلك لعدة أمور منها :

١- الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي الى تماسك الأسرة والذي يؤدي الى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة وتجعل الأفراد اكثر قدرة على التوافق الاجتماعي .

٢- تعد الصحة النفسية ذات أهمية للمدرسة إذ ان العلاقة السوية بين الإدارة والمدرسين وبين المدرسين أنفسهم تؤدي الى نموهم السليم والذي ينعكس على نمو التلاميذ فينمو نمواً سليماً .

٣- الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد وعلى المجتمع الذي يعيش فيه .

٤- الصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية لان المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض . (أبو أسعد ، ٢٠١٥ ، ص ٤٥ - ٤٦)

- مناهج علم الصحة النفسية :

١- المنهج النمائي : هو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية خلال مراحل نموهم ، وذلك من خلال دراسة قدرات وامكانات الأفراد والجماعات وتوجيههم التوجيه السليم نفسياً وتربوياً



ومهنياً ، والاهتمام بمظاهر النمو المختلفة جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية بما يضمن تحقيق النضج والتوافق والصحة النفسية .

٢- **المنهج الوقائي** : وهذا المنهج يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى بهدف وقاية الأسوياء من مسببات المرض النفسي من خلال تعريفهم بهذه الاسباب وازالتها وتهيئة الظروف التي تحقق الصحة النفسية .

٣- **المنهج العلاجي** : ويهتم هذا المنهج بعلاج المشكلات والاضطرابات النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ، فهو يهتم بأسباب المرض النفسي وتشخيصه ومن ثم القيام بعلاجه . (الزبيدي ، ٢٠٠٩ ، ص ١٨ - ١٩)

- **الاتجاهات النظرية في تعريف الصحة النفسية** :

١- **تعريف مدرسة التحليل النفسي** : يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد ، وعرف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك ، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض .

٢- **تعريف المدرسة السلوكية** : هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي أكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه .

٣- **تعريف المدرسة الإنسانية** : يمثل هذه المدرسة العالم ماسلو ، وعرف الصحة النفسية بأنها امتلاك الانسان شخصية سوية تساعده على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بها .
(<https://mawdoo3.com>)

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرض للإجراءات التي قام بها الباحث من حيث تحديد مجتمع

البحث وعينته ، والاداة ، والوسائل الاحصائية المناسبة وعلى النحو الاتي :-

اولاً : منهج البحث : اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً له

ثانياً : مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة بابل في الكليات العلمية والانسانية الدراسة الاولى الذي بلغ عددهم (٢١٨٦٩) طالباً وطالبة الدراسة الصباحية بواقع (٩٧٢١) ذكور وبنسبة(٤٤%) أما الاناث فكان عددهم (١٢١٤٨) وبنسبة (٥٦ %)

ثالثاً : عينة البحث :

اعتمد الباحث على معادلة(ستيفن) في تحديد حجم العينة وبموجبها بلغ حجم عينة البحث (٣٧٨) طالباً وطالبة بواقع (١٦٦) ذكور وبنسبة (٤٤ %) و (٢١٢) أناث وبنسبة (٥٦%)



رابعاً: اداتا البحث :

من أجل تحقيق اهداف البحث الحالي استعمل الباحث أداتين لقياس متغيرات البحث :
الأولى لقياس جدارة الذات والثانية لقياس الصحة النفسية وعلى النحو الآتي :-

١- مقياس جدارة الذات

بعد الاطلاع على العديد من المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت جدارة الذات تبني الباحث مقياس (الوائلي ، ٢٠١٩) لجدارة الذات باعتباره الأكثر مناسبة لعينة البحث ، اذ تألف المقياس من (٣٤) فقرة بثلاثة مجالات هي (الفاعلية الذاتية ، التوجه نحو النجاح ، تحقيق الذات) وضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي) وتأخذ الاوزان (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) ، وقام الباحث بالإجراءات الاتية للتأكد من صلاحية المقياس منها :

أ - صلاحية الفقرات : عرض الباحث فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٢٠) محكماً من أجل اصدار أحكامهم على مدى صلاحية الفقرات ومناسبتها لعينة البحث وقد استعمل الباحث النسبة المئوية ، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة موافقة (١٠٠ %) .

ب - تجربة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس جدارة الذات :

ان الغرض من ذلك هو التحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته ، والزمن المستغرق في الإجابة ، وقد طبق الباحث المقياس على عينة عشوائية ، من الطلبة بلغت (٤٠) طالباً وطالبة من ضمن مجتمع البحث ، وتبين ان جميع فقرات المقياس كانت واضحة وتعليماته مفهومه بالنسبة لهم ، والوقت المستغرق للإجابة عليه تراوح بين (٢٥ - ٣٠) دقيقة .

- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس جدارة الذات :

من أجل اجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس جدارة الذات ، تم تطبيقه على عينة مكونه من (٣٧٨) طالباً وطالبة ، وقد استعمل الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين وذلك بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي ، وبعد ذلك تصحيح المقياس وايجاد الدرجة الكلية لكل استمارة ، وترتيب الدرجات الكلية للاستمارات بشكل تنازلي من اعلى درجة الى أدنى درجة ، واختيار نسبة (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ، ونسبة (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات ، وبلغ عدد الاستمارات (٢٠٤) استمارة لكلا المجموعتين ، ثم طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتحقق من اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات في المجموعتين العليا والدنيا ، وكانت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية ، وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠ ، ٥) .



- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس جدارة الذات :
استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً .

- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال التي تنتمي اليه :
من اجل ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه الفقرة استعمل الباحث (معامل ارتباط بيرسون) ، تبينه ان جميع فقرات الاحصاء داله احصائية .

- ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس :
لأجل ايجاد العلاقة بين كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس استعمل الباحث (معامل ارتباط بيرسون) فتبينه ان جميع فقرات المقياس داله احصائية .

ثبات المقياس :

استخرج الباحث ثبات مقياس جدارة الذات باستعمال طريقة الفا كرونباخ ، وقد بلغ الثبات بهذه الطريقة (٨٦ ، ٠) وهو معامل ثبات جيد .

٢ - مقياس الصحة النفسية :

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المقاييس والدراسات السابقة ، تبني مقياس (سلمان ، ٢٠١٣) المتكون من (٤٠) فقرة وضعت أمام كل فقرة ثلاثة بدائل هي (ينطبق علي ، ينطبق احياناً ، لا ينطبق علي) . وللتحقق من صلاحية المقياس بصيغته الأولية عرضه الباحث على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٢٠) محكماً من أجل اصدار أحكامهم على مدى صلاحية الفقرات . وتبين ان نسبة الاتفاق هي (١٠٠%)

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الصحة النفسية :

جرى تحليل فقرات مقياس الصحة النفسية من خلال تطبيقه على عينة مؤلفة (٣٧٨) طالباً وطالبة ، واستعمل الباحث اسلوب المجموعتين الطرفيتين ، واعتمدت الخطوات نفسها المتبعة في مقياس جدارة الذات .

ثبات المقياس :

من اجل التحقق من ثبات مقياس الصحة النفسية استعمل الباحث معامل الفا كرونباخ وقد بلغ الثبات بهذا المعامل (٨٥ ، ٠) وهو معامل ثبات جيد .

التطبيق النهائي :-

بعد ان تحقق الباحث من صدق وثبات المقاييسين طبقهما على عينة البحث البالغة (٣٧٨) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بابل .

الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية

١- النسبة المئوية

٢- معامل ارتباط بيرسون

٣- الاختبار التائي لعينه واحده

٤- معامل الفا كرونباخ

٥- معامل التمييز

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث على وفق اهدافه ، ومناقشتها ، والاستنتاجات ، والتوصيات ، والمقترحات .

اولا : - جدارة الذات لدى طلبة الجامعة

بعد المعالجة الاحصائية بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس جدارة الذات (١٣٢,١٢) وانحراف معياري (٨٢٢ ، ١٠) بينما كان الوسط الفرضي (١٠٢) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة هي (٥٤ ، ٠٧٥) وهي دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأنها أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وجدول (١) يبين ذلك

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس جدارة الذات

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	١,٩٦	٥٤,٠٧٥	٣٧٧	١٠٢	١٠,٨٢٢	١٣٢,١٢	٣٧٨
دالة احصائياً							

يظهر من الجدول ان قيمة ت المحسوبة البالغة (٥٤ ، ٠٧٥) اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (١ ، ٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني ان عينة البحث لديهم جدارة ذات لانهم يتسمون بسمات ايجابية مثل التوافق وتقبل الذات ، وطموحاً لتحقيق اهدافهم المستقبلية ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الوائلي ، ٢٠١٩) .

ثانيا : الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

بعد المعالجة الاحصائية بلغ الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية (٩٥ ، ٠٠١) وانحراف معياري (٨ ، ٣٣) بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (٨٠) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٣٥ ، ٠٤٠٨) وهي دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) لأنها أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١ ، ٩٦) وجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس الصحة النفسية

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائياً	١ ، ٩٦	٣٥ ، ٠٤٠٨	٣٧٧	٨٠	٨ ، ٣٣	٠ ، ٠١ ٩٥	٣٧٨

يظهر من الجدول اعلاه ان قيمة ت المحسوبة البالغة (٣٥ ، ٠٤٠٨) اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (١ ، ٩٦) عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) وهذا يعني ان عينة البحث يتمتعون بالصحة النفسية ، لأنها تعد من الاساسيات المهمة في حياة الفرد ، وتجعله يشعر بكيانه ووجوده فهي اساس لممارسة الانسان لدوره في الحياة ، فالطالب والمعلم والعامل وأي فرد في ميدان العمل لا يمكن لكل منهم اداء دوره وفقاً لما مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية.

ثالثاً : العلاقة الارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

من أجل الكشف عن العلاقة الارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة أستعمل معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمته (٠,٧٩٢) ، وكانت القيمة التائية المحسوبة (٢٥ ، ١٥٠) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١ ، ٩٦) عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥)

وجداول (٣) يبين ذلك

جدول (٣) يبين العلاقة الارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية

العدد	معامل الارتباط	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
٣٧٨	٠ ، ٧٩٢	٢٥ ، ١٥٠	١ ، ٩٦	دالة

يظهر من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث ما يأتي :

- ١- يتمتع طلبة الجامعة بجدارة الذات
- ٢- يتمتع طلبة الجامعة بالصحة النفسية
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين جدارة الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يضع الباحث توصيات عدة

- ١- على المتخصصين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اعادة النظر بالمنهج والمقررات الدراسية التي تشجع على الاهتمام بجدارة الذات .





جدارة الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

- ٢- ضرورة قيام التدريسين في الكليات بتعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم وقدراتهم على تحقيق الانجاز وتجنب الفشل في الاهداف التي يسعون اليها ، وهذا يؤدي الى تنمية جدارة الذات .
- ٣- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية في ابحاث العاملين في ميادين علم النفس والتربية والخدمة الاجتماعية .
- ٤- على وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وضع برامج وتطبيقها لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة .

المقترحات :

استكمالاً لنتائج البحث اقترح الباحث مقترحات عدة :

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة المراحل الدراسية الاخر من المرحلة الاعدادية.
- ٢- اجراء دراسة عن جدارة الذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي المعرفي .

المصادر

اولا : المصادر العربية :-

- ١- ابو أسعد ، احمد عبد اللطيف : الصحة النفسية منظور جديد ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط ١ ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٥ .
- ٢- تابلور ، شيلي ، ترجمة د . وسام درويش يريك ، د . فوزي شاكر طعيمة داود . علم النفس الصحي ، ط ١ ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٧ .
- ٣- الجبوري ، علي محمود كاظم ، وكريم فخري هلال ، الصحة النفسية علماً وتطبيقاً ، ط ١١ ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٤ .
- ٤- الزبيدي ، كامل علوان . الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس ، ط ١ ، دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة ، سورية ، دمشق ، ٢٠٠٩ .
- ٥- سلمان ، ندى رحيم . الشعور بالذنب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (٣٦) ، جامعة بغداد ، ٢٠١٣ .
- ٦- الشجيري ، داود حمزة حسن . التمكن النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى مدرسي محافظة بابل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة بابل ، ٢٠١٤ .
- ٧- الوائلي ، سمير غانم شعلان : التنظيم الانفعالي وعلاقته بأصالة التفكير وجدارة الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كربلاء ، ٢٠١٩ .

ثانيا : المصادر الاجنبية :-

- 8- Clark , Jones .(2012) – self – Worth . Michigan state university.
- 9- Covington , m . v . (1997) . self – worth and motivation . new York : Cambridge university press .
- 10-Crocker , J . & Wolfe , c . t . (2001) . contingencies of self – worth , psychological Review Department of Pschology University of Michigan
- 11- Crocker , J , Nuer (2003) . the Insatiable Quest for self – Worth . – 11
- 12- Crocker J.(2004). The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin .



13- Horton , (2002) .Report of the APA task Force , on the Assessment of competencies in professional psychology .

14- Marc (1978) . thinking in Education , u . s . A , Cambridge university.

15- Robinson ,M, A.(2010)."works sampling: methodological advances and new applications , Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & service Industries .

ثالثا : الانترنت :-

[https : // ar . m . Wikipedia . org](https://ar.m.wikipedia.org)

[https : // mawdoo3 . com](https://mawdoo3.com)

Arabic sources:

1- Abu Asaad, Ahmed Abdel-Latif: Mental health a new perspective, Dar Al-Masira for publication, distribution and printing, 1st edition, Amman, Jordan, 2015.

2- Taylor, Shelley, translated by Dr. Wissam Darwish Yreik, d. Fawzi Shaker Taima Dawood. Health Psychology, 1st Edition, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, Amman, Jordan, 2007.

3- Al-Jubouri, Ali Mahmoud Kazem, and Karim Fakhri Hilal, Mental Health in Science and Application, 11th Edition, Dar Al-Radwan for Publishing and Distribution, Amman, Jordan, 2014.

4- Al-Zubaidi, Kamel Alwan. Mental health from the point of view of psychologists, 1st edition, Dar Aladdin for publication, distribution and translation, Syria, Damascus, 2009.

5- Salman, Nada Rahim. Feelings of guilt and its relationship to mental health among Baghdad University students, Journal of Educational and Psychological Research, Issue (36), University of Baghdad, 2013.

6- Al-Shujairi, Daoud Hamza Hassan. Psychological empowerment and its relationship to mental health among teachers of Babylon Governorate, master's thesis, College of Education for Human Sciences, University of Babylon, 2014.

7- Al-Waeli, Samir Ghanem Shaalan: Emotional regulation and its relationship to the originality of thinking and self-worth among university students, master's thesis, College of Education for Human Sciences, University of Karbala, 2019.

