

الوضوح الذاتي وعلاقته بالصبر لدى المراهقين والراشدين

أ.م.د. فؤاد علي فرحان dr.fuadalif@gmail.com

الجامعة العراقية/ كلية التربية

م.م. اثير عبد الجبار محمد ath72eer@gmail.com

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الكلمات المفتاحية: الوضوح الذاتي، الصبر، المراهقين، الراشدين

Keywords: self-clarity, patience, teens, adults

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٠/١١/١٠

DOI:10.23813/FA/86/6

FA/202106/86C/334

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر- الجنس) .
٢. الصبر عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر- الجنس). ٣. دلالة الفروق الإحصائية في الوضوح الذاتي عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر- الجنس).
٤. دلالة الفروق الإحصائية في الصبر عند المراهقين والراشدين تبعاً لمتغيري (العمر- الجنس).
٥. دلالة العلاقة الارتباطية بين الوضوح الذاتي والصبر عند المراهقين والراشدين. ولتحقيق اهداف البحث الحالي تبنى الباحثان مقياس "الوضوح الذاتي" الذي أعده كامبل وآخرون (Campbell etal, 1996) ويتألف من (١٢) فقرة، ومقياس "الصبر" الذي أعده كينيث (Kenneth,2003) ويتألف من (٢٨) فقرة، وبعد التحقق من مؤشرات صدقهما وخصائصهما السايكومترية، تم تطبيق اداتي البحث عبر الانترنت على عينة بلغت (٤١٠) مستجيباً من المراهقين والراشدين واستمرت مدة التطبيق (٥) ايام بعد الإعلان عن التطبيق عبر موقع (Beige and Groups). وبعد معالجة البيانات المستحصلة من العينة احصائياً، اظهرت النتائج ماياتي: ١. ان المراهقين والراشدين في الفئات العمرية ((15-17)، (18-20)، (21-25)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي. ٢. ان المراهقين والراشدين في جميع الفئات العمرية يتحلون بالصبر. ٣. يتخذ الوضوح الذاتي والصبر في مرحلتي المراهقة والرشد مساراً تطورياً مستمراً بالتقدم بالعمر ولصالح العمر الاكبر. ٤. توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين الوضوح الذاتي والصبر في مرحلتي المراهقة والرشد.

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

Assistant professor Fuad Ali Farhan

Assistant lecturer Atheer AbdulJabbar Muhammed

Abstract

The current research aims to identify

1. Self-clarity among adolescents and adults according to two variables (age - gender), 2. Patience among adolescents and adults according to the two variables (age - gender), 3. The significance of statistical differences in self-clarity among adolescents and adults according to two variables (age - gender), 4. The significance of the statistical differences in patience among adolescents and adults according to the two variables (age - gender), 5. The significance of the correlation between self-clarity and patience among adolescents and adults. To achieve the objectives of this research, the researchers adopted the scale of "self-clarity" prepared by Campbell and others (Campbell et al, 1996), which consists of (12) items, and the scale of "patience" prepared by Kenneth (2003) which consists of (28) items, after verifying Indicators of their sincerity and their psychological characteristics. The two internet search tools were applied to a sample of 410 adolescents and adults and the duration of the application continued for (5) days after the application was announced on the (Beige and Groups) website. After statistically processing the data obtained from the sample, the results showed the following: 1. Adolescents and adults in the age groups ((15-17), (18-20), (21-25)) possess a distinguished degree of self-clarity. Teens and adults of all age groups are patient. 3. Self-clarity and patience in the stages of adolescence and adulthood take an evolutionary path that continues with advancing age and in the interest of older age. 4. There is a positive and weak correlation between self-clarity and patience during adolescence and adulthood.

الفصل الأول: التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث:

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

إذ إن التعرض المطول للحدث المجهد أو تقييمه على أنه لا يمكن التحكم فيه قد يؤدي إلى تطوير سلوكيات التدمير الذاتي، أي المفهوم السلبي للذات، الذي بدوره يؤدي إلى الاكتئاب، وأن المستويات المنخفضة من مفهوم الذات هي عامل خطر لمشاكل الصحة العقلية. إذ تشير الأبحاث إلى أن الأفراد الذين ينخرطون في سلوكيات تركز على الذات استجابةً للمزاج المكتئب أو التوتر أو القلق أو الغضب يعانون من مزاج وتفكير سلبي أكبر، وسوء حل المشكلات، وانخفاض الدعم الاجتماعي، وخفض الدافع والمبادرة، وضعف الانتباه والتركيز وعدم قدرتهم على التحمل والصبر (Willis & Burnett Jr, 2016). وكذلك أن أي انحراف في التفكير أو السلوك أو الوجدان أو الإدراك قد يؤدي إلى التدهور في شخصية الفرد مما يؤثر في نفسه ومجتمعه تأثيراً سلبياً (المعموري، ٢٠١٠: ٣٤). فإمتلاك بعض الأفراد إحساساً واضحاً بمن هم وإلى أين يتجهون في الحياة، وهم يدركون نقاط قوتهم وضعفهم، وطبيعة شخصياتهم، ومواقفهم، وإن لدى الأفراد الآخرين مفاهيم ذاتية أقل وضوحاً، قد لا يكون هؤلاء الأفراد واثقين من هويتهم، وقد لا يعرفون حقاً موقفهم من القضايا المهمة، وقد لا يكونوا متأكدين من قدراتهم بسبب عدم وضوح الذات لديهم (Psychology, 2016). إذ يشمل مفهوم وضوح الذات ما نفكر فيه عن أنفسنا وكيف ننظر إلى أنفسنا. وبذلك يمكن أن يكون مفهومنا عن ذاتنا إما سلبياً أو إيجابياً. ويمكن لمفهوم الذات السلبي أن يعيق التطور وفرصة العيش في حياة مرضية بشكل كبير، بينما المفهوم الإيجابي للذات، من ناحية أخرى يساعد المرء على الحفاظ على نظرة صحية وواقعية للذات (Onuoha et al., 2016). وأشار سوتر وآخرون (Sutter, etal, 2013) في دراستهم أن نفاذ الصبر لدى المراهقين مرتبط باحتمالية أكبر لاستخدام الكحول والسجائر، ومؤشر أعلى لمزيد من الانتهاكات السلوكية (Alan & Ertac, 2015) وأشارت دراسة جوتفريدسون (Gottfredson, 2011) أن هناك علاقة بين عدم الصبر وارتكاب السلوك المرفوض وغير المقبول اجتماعياً، كالأعتداء على الآخرين، والتخريب وقيادة السيارة بصورة خطيرة ومنهورة، ومخالفة الأنظمة والقوانين (صالح ومنشد، ٢٠١٨: ٥-٢). وبذلك فإن قدرة الفرد على إدارة التجارب السلبية والتكيف معها قد تلعب دوراً في تخفيف آثار الإجهاد النفسي. وتأسيساً على ما تقدم يتجلى للباحثين تساؤلات على قدر من الأهمية بحاجة إلى أجوبة، وهي: هل يمتلك المراهقون والراشدون الوضوح الذاتي والصبر؟ وهل توجد علاقة بين الوضوح الذاتي والصبر؟ وهل لمتغيري العمر والنوع الاجتماعي تأثيراً في اكتساب الوضوح الذاتي والصبر؟ هذه جملة من التساؤلات التي يحاول البحث الحالي الإجابة عنها.

ثانياً: أهمية البحث:

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

للآخرين (Psychology, 2016). وذكر ريتشي وآخرون (Ritchie, et al, 2011) ما أشارت إليه الأبحاث السابقة إلى أنّ الوضوح الذاتي يُسهل الحالة النفسية المثلى للفرد والعمل من خلال تمكين الأفراد من ربط مصادر التوتر بمكونات مفهوم الذات، كما انه يساهم في زيادة الالتزام والرضا في العلاقات الاجتماعية. وكذلك يرتبط الوضوح الذاتي بالرغبات النفسية ويعزز ذلك من خلال آليتين مهمتين. أولاً: يسهل وضوح مفهوم الذات عمليات التنظيم الذاتي التي تتضمن موازنة بين الذات الحالية و "ذوات الهدف"، أي تمثيل الذات الذي يرغب الشخص في أن يصبح عليها، ثانياً: ان الوضوح الذاتي يساهم في زيادة الرضا عن العلاقة والالتزام، من خلال زيادة احترام الذات وإدماج الشريك في الذات (Ritchie et al., 2011). وأشارت نتائج البحوث أيضاً إلى أنّ الأفراد الذين يتحلون بالصبر يتمتعون بخصائص مميزة تمنحهم القوة والشجاعة في تحمل عبء الحياة إذ أشار فاولر وكام (Fowler & Kam, 2006) ان من خصائص الشخص الصبور الاتسام بنفاذ البصيرة نحو رؤية النتائج المستقبلية والتفكير والحكمة والوعي الذاتي والتأمل والذكاء الانفعالي والاجتماعي عند المواقف الاجتماعية الضاغطة. وكذلك أشار جالستون (Galston, 1988) ان الفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من الصبر يحمل مزايا وفضائل تميزه عن غيره من الافراد وتتمثل بالزهد والتحرر من الغرائز وملذاتها، وتحمل الجوع والعطش والألم والتعب، كما اشارت دراسة فوندر وآخرون (Funder et al, 1983) ان الافراد الصبورين لهم قدرة عالية على ضبط الذات والمرونة في استيعاب الضغوط ومشكلات الآخرين والتوافق معها من خلال استعمال استراتيجيات ناجحة لحلها ومنها استراتيجيات التركيز على المشكلة، واستراتيجية الحلول والبدائل في حل المشكلات، واستراتيجية التعاون وتجنب الخلافات، لذا يشعر الصابرون بالراحة والسرور والتوجهات المستقبلية والتمتع بحياة صحية خالية من المشكلات والمشقة (صالح ومنشد، ٢٠١٨: ٥-٦).

وإنّ فئتي المراهقين والراشدين يواجهون في هذه الايام الكثير من الضغوطات أثناء التكيف مع بيئاتهم التعليمية والاجتماعية الجديدة وذلك بما حالت عليه الظروف (من بقاءهم في المنازل وعدم الخروج وكذلك ظروف العمل والتعامل التي تغيرت كثيراً فيما يخص التعليم والتعامل مع الآخرين بسبب جائحة كورونا) (كوفيد-19) وبذلك فان هذه الظروف إذا ما تم إدراكها بشكل سلبي، قد يكون لها تأثير سلبي على أداء الافراد، اما اذا تم ادراكها وتعامل معها الفرد وفق امكانية فأنها سوف تنعكس بشكل ايجابي وتساعد الافراد على التكيف مع مثل تلك الظروف.

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

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

رابعاً: حدود البحث:

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

خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: الوضوح الذاتي (Self-clarity):

تعريف روجرز (Rogers, 1959): بانها مجموعة منظمة ومتسقة من التصورات والمعتقدات حول الذات. اذ يشمل مفهوم الذات ما تفكر فيه عن أنفسنا وكيف ننظر إلى أنفسنا (Rogers, 1959)

تعريف كامبل واخرون (Campbell et al, 1996): يشير إلى السمات المحددة بوضوح وثقة لمعتقدات المرء الذاتية الداخلية والمتسقة والمستقرة زمنياً (Campbell et al., 1996)

وتبنى الباحثان تعريف كامبل واخرون كتعريف نظري للوضوح الذاتي وذلك لتبنيهم نظريته ومقياسه، اما التعريف الاجرائي فهي الدرجة التي يصل اليها المراهق والراشد من خلال اجابته على مقياس الوضوح الذاتي.

ثانياً: الصبر (Patience):

تعريف ماريبيان (Mehrabian, 1999): بانه نزعة محددة ومخططة، فضلا عن سمة شخصية (يمكن للأشخاص الذين لديهم ميول الصبر مواجهة الصعوبات والعمل حتى يصلوا إلى هدفهم) (Bülbul & Izgar, 2017, p. 159)

تعريف كينيث (Kenneth, 2003): العمليات والنتائج المعرفية والعاطفية والسلوكية السلبية والايجابية استجابة للتأخير (Dudley, 2003)

تعريف شنيكر (Schnitker, 2010) هو ميل الشخص إلى الانتظار بهدوء في مواجهة خيبة الأمل أو الكرب أو المعاناة، ويستخدم الصبر في ظروف وفترات زمنية مختلفة (Schnitker, 2010 : 96)

وتبنى الباحثان تعريف كينيث المبني على وفق أنموذج (بلونت وجانيسيك) كتعريف نظري للصبر، اما التعريف الاجرائي فهي الدرجة التي يصل اليها المراهق والراشد من خلال اجابته عن مقياس الصبر.

ثالثاً: المراهقين (Adolescence):

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

رابعاً: الراشدين (Adults):

تعريف "ستار وجولدستين" (Starr & Goldstein, 2003) هو الطور الذي يكتمل فيه النضج الجسمي، وينقسم على ثلاث مراحل عمرية، هي: مرحلة الرشد المبكر، وتمتد من (١٨-٣٠) سنة، ومرحلة الرشد المتوسط (٣٠-٦٥) سنة، ومرحلة الرشد المتأخر (٦٥- فأكثر) سنة (Goldstein & Rosselli, 2003)

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

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:

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

المحور الاول: الإطار النظري:

اولاً: الوضوح الذاتي:

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

علاقة وضوح مفهوم الذات ببعض مفاهيم الذات:

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

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

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

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

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

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

المعرفية (الأفكار حول) والعاطفية (المشاعر حول) الأحكام المتعلقة بالنفس (Bong & Clark, 1999)

وضوح مفهوم الذات مقابل الوعي الذاتي (Self-Concept vs. Self-Awareness):
يؤثر الوعي الذاتي أيضاً في مفهوم الذات، إنها الجودة أو السمة التي تتضمن الإدراك الواعي لأفكار الفرد ومشاعره وسلوكياته وسماته، للحصول على مفهوم ذاتي متطور بالكامل (وواحد قائم على الواقع)، يجب أن يكون لدى الشخص على الأقل مستوى معين من الوعي الذاتي (Ayduk et al., 2009)

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

يختلف وضوح مفهوم الذات عن تمايز مفهوم الذات. إذ يشير وضوح مفهوم الذات (SCC) إلى مدى وضوح وثقة واتساق تعريفات الفرد عن نفسه. يشير تمايز مفهوم الذات (SCD) إلى كيفية اختلاف التمثيل الذاتي للفرد عبر السياقات أو الأدوار الاجتماعية (على سبيل المثال، الذات كزوج، الذات كوالد، الذات كطالب) (Diehl & Hay, 2011)

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

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

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

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

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

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

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

٧. تشير نسبة الوضوح الذاتي الأعلى إلى مفهوم ذاتي أكثر ثباتاً واستقراراً، بينما يشير انخفاض نسبة الوضوح الذاتي إلى أن الفرد غير واضح أو غامض بشأن هويته الحقيقية. أولئك الذين يعانون من انخفاض الوضوح الذاتي قد يعانون من تدني احترام الذات والوعي الذاتي والعصبية (Cherry, 2018)

ومن نظريات وضوح مفهوم الذات هي:

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

الفريدين الذين نحن. وفقاً لروجرز، نسعى دائماً إلى تحقيق الذات، ويحقق البعض نجاحاً أكبر من البعض الآخر كيف يسعى الناس إلى تحقيق الذات والتوافق؟ هذا يتعلق بفكرة كيف "يحافظ" أي شخص على فكرته عن نفسه (Rogers, 1959)

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

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

- تقييماتنا لأنفسنا.
- مقارنة بين ذواتنا الفعلية وذواتنا المثالية.
- تم اتخاذ إجراءاتنا للاقتراب من أنفسنا المثالية.
- حيث يقيم الافراد أنفسهم باستمرار وقواعدهم الأخلاقية لأنها تؤثر على هويتهم وأفعالهم والشكل (١) يوضح ذلك: (Muñoz et al., 2012)



شكل (١) نظرية ماسلو هرم الحاجات

نظرية كامبل واخرون (Campbell et al, 1996)

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

ويشير كامبل ان يقيس وضوح مفهوم الذات استقرار مفهوم الذات، إذ يشمل مدى ثبات تصور الفرد لنفسه. ومع ذلك فإن وضوح واستقرار مفهوم الذات متغيران، والمراهقة هي فترة أساسية للتحقيق في أنماط التغيير والاستقرار في وضوح مفهوم الذات. في الواقع خلال فترة المراهقة يتحول البحث عن إحساس دائم بـ "الذات" إلى مهمة تنموية أساسية، يحفزها البيولوجي (أي البلوغ)، الإدراكي (أي اكتساب الصفة الرسمية- التفكير المجرد) والاجتماعية (أي بدء تفاعلات اجتماعية جديدة مع الأقران وتعديلات في العلاقات بين الوالدين والمراهقين) التغييرات التي تميز هذه الفترة من العمر. ومن ثم خلال فترة المراهقة، قد يعيد الأفراد التفكير في إحساسهم السابق بالذات ويجربون أدواراً جديدة وخططاً للحياة لإيجاد مجموعة من الأهداف والقيم التي تناسب تطلعاتهم وإمكاناتهم (Campbell et al., 1996)

تطور وضوح مفهوم الذات عبر العمر:

تطور مفهوم وضوح الذات في مرحلة الطفولة:

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

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

المرحلة الأولى: من ١ إلى ٢ سنة:

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

المرحلة الثانية: من ٣ إلى ٤ سنوات:

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

المرحلة الثالثة: من ٥ إلى ٦ سنوات:

إنهم ينتقلون من مرحلة "أنا" إلى مرحلة "نحن"، إذ يكونون أكثر وعياً باحتياجات ومصالح المجموعة الأكبر-ويمكن لرياض الأطفال استخدام كلماتهم للتعبير عن رغباتهم واحتياجاتهم ومشاعرهم- كما يمكن للأطفال في سن الخامسة والسادسة استخدام لغة أكثر تقدماً للمساعدة في تعريف أنفسهم ضمن سياق المجموعة (Ages et al., 2018)

ثانياً: مرحلة الطفولة الوسطى:

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

تشمل الخصائص الأخرى لمفهومهم الذاتي في هذه المرحلة ما يلي:

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

- تنمية الحس الشخصي بالذات (Berk, 2010)
تطور مفهوم وضوح الذات في مرحلة المراهقة: المراهقة هي المكان الذي ينفجر فيه تطور مفهوم الذات لدى المرء، وتمتد بين ١٢ الى ١٨ سنة:
- في هذه المرحلة يمارس فيها الأفراد بإحساسهم بالذات، بما في ذلك الوقت الذي يختبرون فيه هويتهم ويقارنون أنفسهم بالآخرين ويطورون أساس مفهوم الذات الذي قد يظل معهم بقية حياتهم.
- خلال هذه الفترة، يكون المراهقون أكثر عرضة لوعي ذاتي وقابلية أكبر لتأثير أقرانهم والتغيرات الكيميائية التي تحدث في الدماغ.
- إنهم يتمتعون بقدر أكبر من الحرية والاستقلالية، وينخرطون في أنشطة تنافسية بشكل متزايد، ويقارنون أنفسهم بأقرانهم، ويمكنهم حتى المبالغة في تقدير منظور الآخرين (Manning, 2007)

تطور مفهوم وضوح الذات في مرحلة الرشد:

- وفقاً للباحث دونالد سوبر، هناك خمس مراحل للتطوير مفهوم وضوح الذات في الرشد:
- (الأعمار من ١٨ إلى ٢٤): حيث يقوم الأفراد المتمرسون بتجربة فئات وتجارب ووظائف جديدة وتجربتها.
- (الأعمار من ٢٥ إلى ٤٤): وترى الأفراد يؤسسون حياتهم المهنية وبيئون مهاراتهم، ومن المحتمل أن يبدأوا في منصب مبتدئ.
- (الأعمار من ٤٥ إلى ٦٤): ويشترك الأفراد في عملية إدارة وتعديل مستمرة لكل من مفهومهم الذاتي وحياتهم المهنية.
- (العمر ٦٥ فأكثر): وتتميز المرحلة الخامسة بانخفاض الإنتاج والاستعدادات للتقاعد، وهي أنشطة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مفهوم الذات (Lavelock, 2015) (42:).

ثانياً: الصبر:

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

مدى الحياة للتعامل مع المواقف المعاكسة، وذلك من خلال الصبر (Peterson & Seligman, 2004).

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

يمكننا ان نوضح كيف يختلف الصبر عن هذه الفضائل الثلاث التي حددها بيترسون وسليجمان (٢٠٠٤). وعلى الرغم من أن الصبر يمكن أن يشمل هذه الفضائل الثلاث بطرق مختلفة في ظروف مختلفة، إلا انه يظل الصبر مختلفاً، على سبيل المثال حيث يمكن للفرد أن يستمر في حالة من القلق الهوسي بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون المثابرة غير مجدية، كما هو الحال عند الجلوس في حركة مرور متوقفة، ويمكن للفرد أن يكون منفتح لسماع آراء الآخرين أثناء التحريك بغضب في الداخل تماماً. كما يمكن للفرد ان يحفظ نفسه من تناول الوجبة الثانية من كعكة عيد الميلاد على الرغم من التوق الشديد للحلويات، ويمكن للمرء أن ينظم سلوكياته على الرغم من موجات الاضطراب العاطفي في الداخل (Sarah A Schnitker & Emmons, 2007).

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

ان التنظيم الذاتي غالباً ما يساء فهمه على أنه الصبر والعكس صحيح. على الرغم من مهارات التنظيم الذاتي فقد تساعد في تهدئة المشاعر بفارغ الصبر، وأن التنظيم الذاتي على الرغم من أنه غالباً ما ينطوي على مشاعر قوية، يتميز بسلوكه أما الصبر فيتميز باستجابته العاطفية (Sarah A Schnitker, 2012).

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

يميز شنيكر (Schnitker, 2012) الصبر من تأخير المكافأة على هذا النحو: تأخير المكافأة ينطوي على الاختيار بين "أصغر عاجلاً" مقابل نتيجة "أكبر لاحقاً"؛ الان الصبر غالباً ما يظهر في المواقف التي لا يوجد فيها خيار حول الانتظار أم لا - الخيار الوحيد هو كيف ينتظر. يبدو أن عنصر "الكيفية" هذا هو ما يميز الصبر عن التنظيم الذاتي وتأخير الإشباع (Ritchie et al., 2011).

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

يُعرف شنيكر الصبر على أنه ميل الشخص إلى الانتظار بهدوء في وجه الإحباط أو الشدائد أو المعاناة. وللوهلة الأولى، لا يبدو هذا يختلف عن نوع آخر من التنظيم: تنظيم المشاعر. التي تعرف بانها "العمليات التي بواسطتها يؤثر الافراد على المشاعر التي لديهم، ومتى تكون لديهم، وكيف تكون تجربة والتعبير عن هذه المشاعر، يصف تنظيم العاطفة العديد من المفاهيم ومنها اليقظة والاسترخاء وحتى الفضائل مثل المغفرة التي تتطلب سيطرة صارمة على تجربة المرء العاطفية. الصبر أيضا ينطوي على تنظيم العاطفة، لكن لا يتم تفسيره بالكامل من خلال تنظيم العاطفة. يمكن للمرء أن يتصور بسهولة شخص يغذي شهوة للعنف الانتقامي ضد من يهينه؛ الشخص ينظم مشاعره حتى الوقت المناسب للانتقام العنيف. المشاعر حدث التنظيم، لكن ليس فضيلة الصبر. يأتي جزء من التمييز بين الصبر وتنظيم العواطف إذ يشير الصبر في هذا السياق إلى مواجهة خيبة أمل وضيقات وشدائد، حيث نحمل عقلاً هادئاً وخاضعاً، بدون تذمر أو شغف أو إزعاج الروح في كل ضيقات سواء مرض أو فقدان أصدقاء أو فقر أو عار أو ما شابه ذلك (Sarah A Schnitker, 2012).

نظريات الصبر:

نظرية بلونت وجانيسيك (Blount& Janicik,2000):

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

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

وهناك اثنين من مسببات التأخير الأساسية هما: التأجيل، والتسامح. التأخير في التسامح يفترض أنها متميزة عن تلك المؤجلة في الإدراك والسلوك وعواقب التأخير. علاوة على ذلك التأخير سيؤثر بحد ذاته على جودة استجابة نفاذ الصبر. ويلعب نوع التأخير، والتفسيرات الفردية للتأخير، وكذلك دور العاطفة دوراً في نفاذ الصبر أو الاستجابة بفرغ الصبر. وذكر بلونت وجانيسيك ان للصبر سمات داخلية أكثر من تفسيرات حيث توجد ست مكونات هي (التأجيل، التسامح، التأخير، نفاذ الصبر، الاستعجال الزمني، التنظيم الذاتي). وكذلك اشار المُنظران الى ان الصبر يرتبط بعدة مفاهيم أخرى مثل التنظيم الذاتي، وتأخير الإشباع، وإلحاح الوقت، والحاجة إلى الإغلاق (Blount & Janicik, 2000, pp. 11-40).

نظرية شنيكر (Schnitker,2005) في انماط الصبر:

ويُعد نموذج شنيكر (Schnitker,2005) من أولى الدراسات النفسية والتي هدفت الى تفسير الصبر من الناحية السيكولوجية، بخلاف الدراسات التي اهتمت بدراسة الصبر في المنظور الديني والفلسفي، إذ قامت شنيكر واخرون بالعديد من الدراسات النفسية على الأفراد والمضطربين انفعالياً لغرض معرفة هل أنّ الافراد الصابرين يُقاومون المواقف والتي بدورها تؤدي إلى الاضطراب النفسي، مثل الاكتئاب والانفعالات السلبية غير المرغوبة، أم لهم القدرة على التعامل الحسن معها، وتوصلت (Schnitker,etal,2014) بأن الأفراد الذين يتحلون بالصبر هم أكثر وعياً بأنفسهم من خلال المواقف الايجابية والتعامل معها بحكمة، وهم يشعرون بالمزيد من الامتنان والشكر بما لديهم من فضائل ونعم، فضلاً عن ذلك ان صلتهم بالمجتمع والافراد وثيقة جداً، موازنة بالافراد المضطربين نفسياً والذين لا يتحلون بالصبر، وسعت شنيكر إلى اجراء العديد من الدراسات في موضوع الصبر لما له من أثر في الفرد والمجتمع، وتعرف علاقة الصبر بالسمات الشخصية الأخرى، وقد توصلت من خلال دراساتنا إلى أنّ الصبر ثلاثة أنماط ترتبط بدرجة كبيرة بقدرة الفرد على تخطي مشقة الحياة والعمل دون احباط وتذمر او شعور باليأس، وتتمثل أنماط الصبر بالآتي:

١- الصبر على مشقة الحياة life hardship patience: ويتمثل بقدرة الفرد ومدى تحمله لضغوط الحياة ومواجهتها بقوة وعزيمة مثل الأمراض والاضغوط الناجمة عن الدراسة والعمل.

٢- الصبر في السياق البين شخصي interpersonal patience ويتمثل بقدرة الفرد على تحمله للسلوكيات المزعجة وغير المرغوب فيها، والتي تُثير الغضب لدى تفاعله مع الاخرين صعاب الطباع او من لهم مشكله معه.

٣- الصبر على منغصات الحياة اليومية Daily hassles patience ويتمثل في مدى تحمل الفرد للتوترات الناتجة عن الازعاجات التي تسببها احداث الحياة اليومية، مثل

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

المحور الثاني: الدراسات السابقة:

اولاً: دراسات الوضوح الذاتي:

اولاً: دراسة (Lewandowski Jr et al., 2010).

(دور وضوح مفهوم الذات في جودة العلاقة)

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

اجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية/ جامعة (Monmouth) وقد ربطت الأبحاث السابقة في وضوح مفهوم الذات بالنتائج الإيجابية (Campbell et al., 1996) ولكن لم يستكشف بشكل منهجي ارتباطه الإيجابي المحتمل مع جودة العلاقة. فالمجموعة الحالية من الدراسات تفترض هذا المفهوم الذاتي الوضوح الذاتي يرتبط بشكل إيجابي برضا العلاقة والتزامها وإن إدراج الآخر في الذات واحترام الذات سوف يتوسط الجمعية، فقد درست الدراسة الأولى الارتباطات بين مقاييس التقرير الذاتي حيث بلغ حجم العينة (١٩٩) طالباً جامعياً، وبلغت عينة الدراسة الثانية (٧٨) طالباً جامعياً مشاركاً، بصورة عشوائية، في وضوح مفهوم الذات أو التلاعب بالارتباك في مفهوم الذات، كما هو مفترض، في كليهما في الدراسات، وقد ارتبط وضوح مفهوم الذات العالي بعلاقة أعلى بالرضا والالتزام. وإدراج الآخر في الذات واحترام الذات بوساطة العلاقة بين وضوح مفهوم الذات ومقاييس جودة العلاقة.

ثانياً: دراسة (Ritchie et al., 2011).

(وضوح مفهوم الذات يتوسط العلاقة بين الإجهاد والرفاهية الذاتية)

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

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

ثالثاً: دراسة (Guerrettaz, 2015).

(وضوح مفهوم الذات والعوامل التي تحافظ عليه)

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

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

ثانياً: دراسات الصبر:

أولاً: دراسة (صابر وعماد، ٢٠٠٦).

(قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي الاندفاعي -

التأملي)

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

ثانياً: دراسة (Faizah, 2018).

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

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

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

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

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

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

أولاً: منهجية البحث:

استعمل الباحثان الدراسة التَّطورية المستعرضة التي تندرج ضمن المنهج الوصفي.

ثانياً: إجراءات البحث:

- مجتمع البحث:

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

- عينة البحث:

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

جدول (١)

أفراد عينة البحث موزعة بحسب العمر والجنس

Total	Sex		Age	No.
	women / Men	women		
26	26	/	Year (12-14)	Teenagers
24	24	/	Year (15-17)	
32	27	5	Year (18-20)	
82	77	5	Total	
115	58	57	Year (21-25)	Adults
139	62	77	Year (26-40)	
74	26	48	Year (41-65)	
328	146	182	Total	
410	223	187	Total All	

أداتا البحث:

أولاً- مقياس الوضوح الذاتي (SELF-CONCEPT CLARITY SCALE) لتحقيق هدف البحث الحالي المتعلق بقياس الوضوح الذاتي، وبعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، حصل الباحثان على المقياس الذي أعده كامبل وآخرون (Campbell et al, 1996) ويتألف هذا المقياس من (١٢) فقرة، وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة بين (وافق بشدة، وافق، محايد، لا وافق، لا وافق بشدة) وأوزانها (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

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

التحليل الإحصائي للفقرات:

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

أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات:

ولغرض إجراء التحليل الإحصائي في ضوء أسلوب المجمعتين المتطرفتين، أتبع الباحثان الخطوات الآتية:

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

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

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

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

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

جدول (٢)
القوة التمييزية لفقرات مقياس الوضوح الذاتي

The computed T-value	Lower group		Top group		Paragraph number
	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
10.659	1.11640	1.9099	.99590	3.4234	1.
16.002	.93796	1.7117	1.11772	3.9279	2.
15.561	.89259	1.5315	1.26633	3.8198	3.
19.540	.78322	1.4505	1.09410	3.9459	4.
12.166	1.15768	2.0721	1.15937	3.9640	5.
8.728	1.17160	1.9910	1.03912	3.2883	6.
11.358	1.15958	1.9009	1.26109	3.7477	7.
15.715	.71017	1.5495	1.09440	3.4955	8.
13.404	.59289	1.3333	1.30173	3.1532	9.
12.761	1.17495	2.0360	1.17076	4.0450	10.
1.425	1.22725	3.9459	.91650	4.1532	11.
17.430	.90000	1.5766	1.04313	3.8559	12.

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

جدول (٣)
معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No .	Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No .
.519	7.	.495	1.
.673	8.	.666	2.
.603	9.	.613	3.
.556	10.	.678	4.
.067	11.	.568	5.
.648	12.	.468	6.

2. مؤشرات صدق المقياس:

وقد اعتمدت المؤشرات الآتية في تقرير صدق الاختبار:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

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

ب- الصدق البنائي (Construct validity):

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

مؤشرات ثبات المقياس (Reliability):

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

ثانياً: مقياس الصبر (The Patience Scale):

لتحقيق هدف البحث الحالي المتعلق بقياس الصبر، وبعد الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، حصل الباحثان على النسخة الانكليزية لمقياس الصبر الذي أعده كينيث (Kenneth,2003) ويتألف هذا المقياس من (٢٨) فقرة، موزعة على ست مكونات هي (التأجيل، التسامح، التأخير، نفاذ الصبر، الاستعجال الزمني، التنظيم الذاتي)، وامام كل فقرة ست بدائل متدرجة بين (وافق بشدة، اوافق، لا اوافق الى حد ما، اوافق الى حد ما، لا اوافق، لا اوافق بشدة) واوزانها (٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

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

التحليل الإحصائي للفقرات:

لجاء الباحثان إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس في عملية تحليل الفقرات. وعلى النحو الآتي:
 أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات: اتبع الباحثان نفس الاجراءات التي اتبعوها في استخراج التمييز لمقياس "الوضوح الذاتي" (المذكورة في صفحة (١٩))، والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الصبر

The computed T-value	Lower group		Top group		Paragraph number
	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
8.982	1.13409	3.1171	.93350	4.3694	1.
9.014	1.07971	3.2072	.80671	4.3604	2.
5.848	1.07011	1.9820	1.48936	3.0000	3.
8.073	1.29720	2.9099	1.08809	4.2072	4.
2.480	.92184	3.4505	.97192	3.7658	5.
2.990	1.05181	3.1441	1.23052	3.6036	6.
6.537	1.38490	3.1351	1.17328	4.2613	7.
2.603	1.29454	2.7207	1.38507	3.1892	8.

9.977	1.12910	3.1261	.68827	4.3784	9.
5.997	1.09253	3.6486	.83798	4.4324	10.
8.110	1.24059	2.6486	1.08824	3.9189	11.
5.449	1.38744	3.4955	1.08190	4.4054	12.
8.769	1.24105	2.0721	1.43114	3.6486	13.
6.848	1.29751	3.2973	.82676	4.2973	14.
8.765	1.40206	2.8739	1.01786	4.3153	15.
11.947	1.18984	2.4865	1.07697	4.3063	16.
5.702	1.15065	2.5315	1.24855	3.4505	17.
4.837	1.11750	3.2252	1.10238	3.9459	18.
10.249	1.21727	3.0090	.86112	4.4595	19.
1.663	1.10823	3.5766	1.15108	3.8288	20.
5.430	1.26439	3.3694	1.12989	4.2432	21.
12.601	1.29416	2.7928	.75641	4.5856	22.
9.856	1.10334	2.9009	.84013	4.1982	23.
13.431	1.14287	3.0541	.63491	4.7207	24.
9.173	1.12561	3.2252	.75533	4.4054	25.
5.043	1.23391	2.8829	1.10505	3.6757	26.
10.512	1.06850	2.6396	1.01221	4.1081	27.
10.014	1.14551	3.3874	.63142	4.6306	28.

يتضح من الجدول (٤) أن فقرات المقياس جميعها دالة احصائياً باستثناء الفقرة رقم (٢٠) فقد كانت قيمتها التائية المحسوبة أصغر من قيمتها التائية الجدولية.
 ب. صدق الفقرات:

استخراج علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

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

جدول (٥)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No.	Evaluate the paragraph correlation coefficient with the overall score of the scale	No.
.419	15.	.445	1.
.519	16.	.457	2.
.312	17.	.314	3.
.234	18.	.408	4.
.526	19.	.188	5.
.117	20.	.168	6.
.295	21.	.391	7.
.562	22.	.173	8.
.478	23.	.443	9.
.577	24.	.327	10.
.437	25.	.462	11.

12.	.310	26.	.294
13.	.402	27.	.486
14.	.349	28.	.536

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

الخصائص السيكومترية للمقياس:

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

أ- مؤشر الصدق الظاهري:

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

ب- مؤشر الصدق البنائي:

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

مؤشرات ثبات المقياس:

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

التطبيق النهائي لأداتي البحث:

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

<https://forms.gle/rgdA1xq8Me9ErwAy6>.

- الوسائل الإحصائية:

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

١- الاختبار التائي (t – test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياسي (الوضوح الذاتي، والصبر).

٢- معامل ارتباط "بيرسون" لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، فضلاً عن استخراج العلاقة الارتباطية بين الوضوح الذاتي والصبر.

٣- معادلة ألفا - كرونباخ لاستخراج الاتساق الداخلي للفقرات.

٤- الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط النظري والمتوسط المحسوب لكلا المقياسيين.

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

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

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

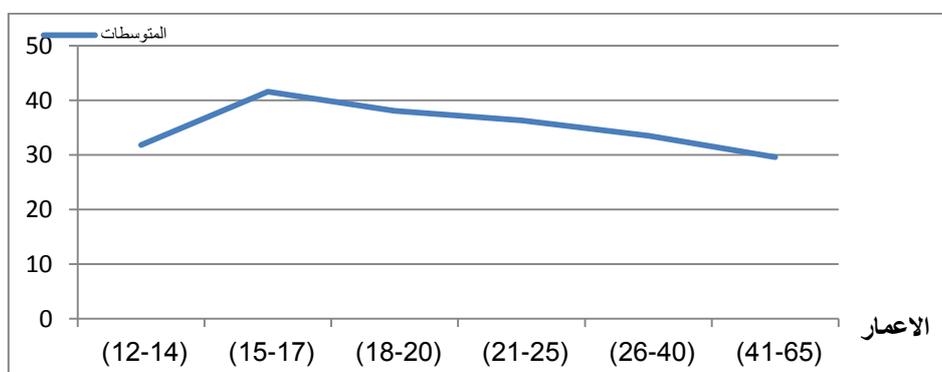
أ. حسب الفئات العمرية ((12-14)، (15-17)، (18-20)، (21-25)، (26-40)، ((41-65):

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

جدول (٦)

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

Indication level (0,05)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Age
	Tabular	df	Calculated					
غير دال	1.708	25	.589-	33	10.31899	31.8077	26	(12-14) Year
دال	1.714	23	5.311		7.91760	41.5833	24	(15-17) Year
دال	1,697	31	3.088		9.27340	38.0625	32	(18-20) Year
دال	1.658	114	4.414		8.00764	36.2957	115	(21-25) Year
غير دال	1.645	138	.769		7.60566	33.4964	139	(26-40) Year
دال لصالح الفرضي	1.671	73	3.406-		8.56693	29.6081	74	(41-65) Year



شكل (٢)

متوسطات درجات الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير العمر

يتضح من الجدول والشكل البياني اعلاه ان الفئات العمرية ((15-17)، (18-20)، (21-25)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي اذ كانت قيمها التائية المحسوبة دالة احصائيا ولصالح متوسطاتها الحسابية، بينما الفئات العمرية ((12-14)، (26-40)، (41-65)) لا يمتلكون الوضوح الذاتي اذ كانت قيمها التائية المحسوبة أصغر من قيمها الجدولية.

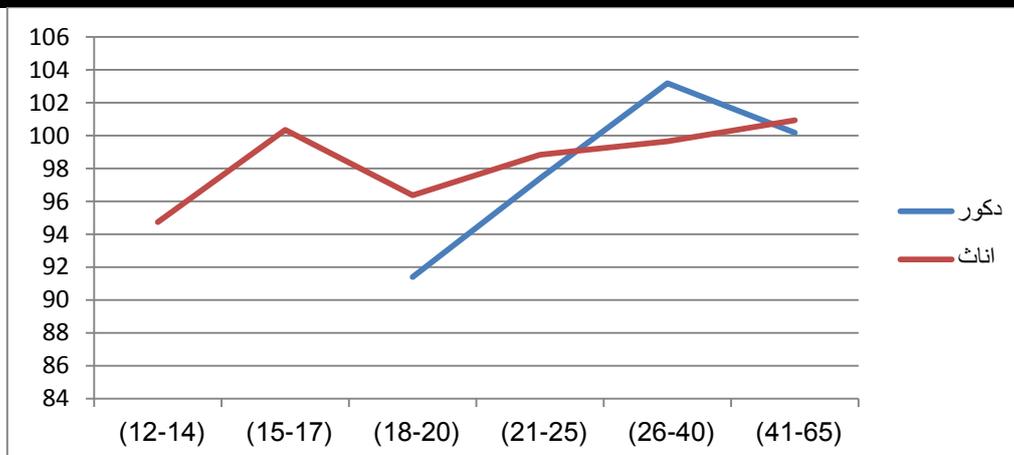
ب. تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث):

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

جدول (٧)

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

Indicati on level (0,05)	T-value			Theoretic al average	Std. Deviation	Mean	N	Sex	Age
	Tabular	df	Calculated						
/				33			/	Men	12-)
دال	1.708	25	19.896		15.82039	94.7308	26	Wom en	(14 Year
/							/	Men	15-)
دال	1.714	23	19.776		16.68028	100.3333	24	Wom en	(17 Year
دال	2.132	4	6.967		18.74300	91.4000	5	Men	18-)
دال	1.706	26	26.144		12.59471	96.3704	27	wome n	(20 Year
دال	1.671	56	44.549		10.91158	97.3860	57	Men	21-)
دال	1.671	57	37.465		13.38124	98.8276	58	wome n	(25 Year
دال	1.671	76	53.415		11.52732	103.1688	77	Men	26-)
دال	1.671	61	46.841		11.20319	99.6452	62	wome n	(40 Year
دال	1.684	47	36.617		12.70840	100.1667	48	Men	(5)
دال	1.708	25	31.073		11.14602	100.9231	26	wome n	Year



شكل (٣)

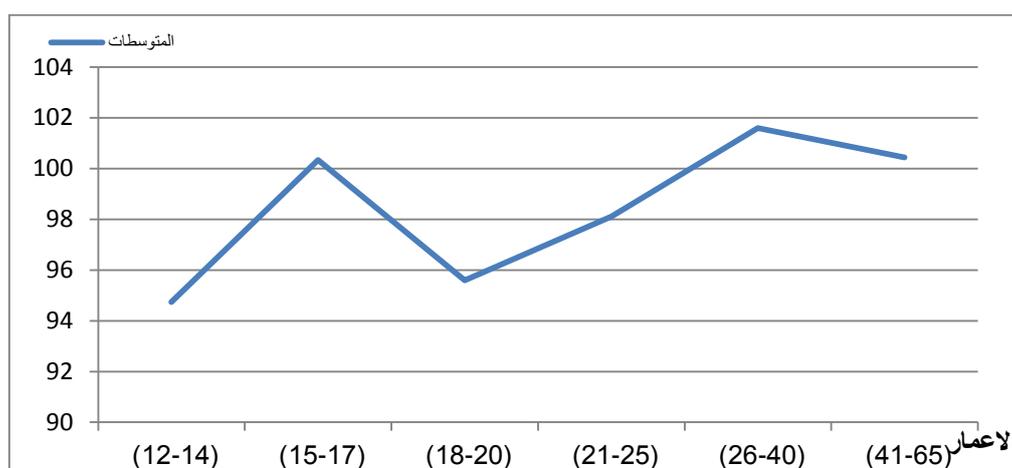
متوسطات درجات الوضوح الذاتي لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير الجنس

الهدف الثاني: التعرف على الصبر لدى المراهقين والراشدين حسب متغيري البحث:
 أ. حسب الفئات العمرية ((12-14)، (15-17)، (18-20)، (21-25)، (26-40)، (41-65)):

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

جدول (٨)
 متوسطات درجات الصبر وانحرافاتها المعيارية والقيم التائية المحسوبة والجدولية ومستوى دلالتها تبعاً للعمر.

Indication level (0,05)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Age
	Tabular	df	Calculated					
دال	1.708	25	4.426	81	15.82039	94.7308	26	12-) (14 Year
دال	1.714	23	5.678		16.68028	100.3333	24	15-) (17 Year
دال	1.697	31	6.124		13.48083	95.5938	32	18-) (20 Year
دال	1.658	11 4	15.058		12.18769	98.1130	115	21-) (25 Year
دال	1.645	13 8	21.156		11.47822	101.5971	139	26-) (40 Year
دال	1.671	73	13.803		12.11032	100.4324	74	41-) (65 Year



شكل (٤)
 متوسطات درجات الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير العمر

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

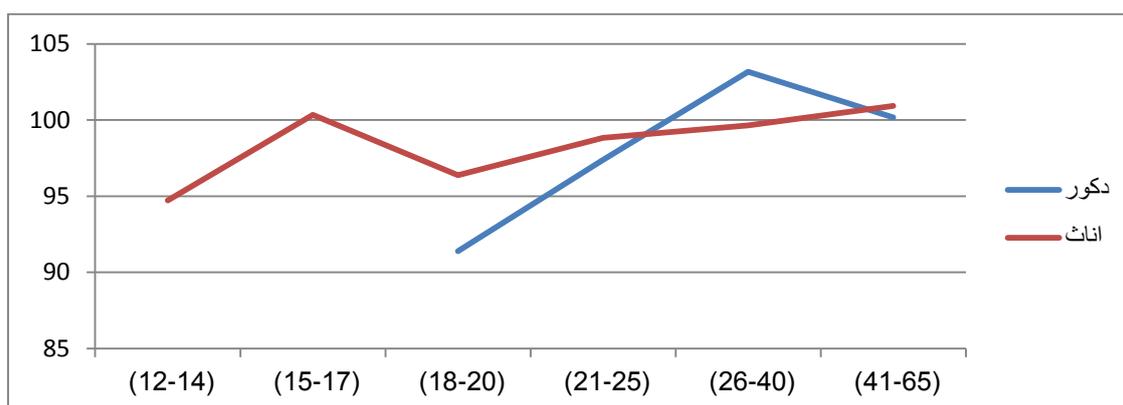
ب. تبعاً للجنس (ذكور - اناث):

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

جدول (٩)

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

Indication level (0,05)	T-value			Theoretical average	Std. Deviation	Mean	N	Sex	Age
	Tabular	df	t						
				81			/	Men	12-)
دال	1.708	25	4.426		15.82039	94.7308	26	women	Year(14
							/	Men	15-)
دال	1.714	23	5.678		16.68028	100.3333	24	women	Year(17
غير دال	2.132	4	1.241		18.74300	91.4000	5	Men	18-)
دال	1.706	26	6.341		12.59471	96.3704	27	women	Year(20
دال	1.706	56	11.338		10.91158	97.3860	57	Men	21-)
دال	1.671	57	10.146		13.38124	98.8276	58	women	Year(25
دال	1.671	76	16.876		11.52732	103.1688	77	Men	26-)
دال	1.671	61	13.104		11.20319	99.6452	62	women	Year(40
دال	1.684	47	10.449		12.70840	100.1667	48	Men	41-)
دال	1.708	25	9.114		11.14602	100.9231	26	women	Year(65



شكل (٥)

متوسطات درجات الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً لمتغير الجنس

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في الوضوح الذاتي تبعاً لمتغيري (العمر - الجنس) والتفاعل بينهما.

استخدم تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمعرفة الفروق بين العمر والجنس والتفاعل بينهم في الوضوح الذاتي، واطهرت النتائج ان هناك فروق دالة احصائياً فيها تبعاً لمتغيري (العمر والجنس)، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة أكبر من القيمة الفائية الجدولية^(٣)، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

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

indication (0,05)	F	Average of squares	df	Sum of squares	Source of contrast
دالة	8.413	533.867	5	2669.333	Age
دالة	14.640	928.962	1	928.962	Sex
دالة	3.719	235.980	5	707.939	Sex * Age
		63.456	400	25382.298	The error
			410	513914.000	All

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

جدول (١١)

قيم شيفيه للمقارنات البعدية للفروق بين الاعمار

(41-65) Year	(26-40) Year	(21-25) Year	(18-20) Year	(15-17) Year	(12-14) Year	Year
						(12-14) Year
					-9.7756*	(15-17) Year
				3.5208	-6.2548-	(18-20) Year
			1.7668	5.2877	-4.4880-	(21-25) Year
		2.7992	4.5661	8.0869*	-1.6887-	(26-40) Year
	3.8883	6.6875*	8.4544*	11.9752*	2.1996	(41-65) Year

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

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

الهدف الرابع: دلالة الفروق في الصبر لدى المراهقين والراشدين تبعاً للعمر والجنس والتفاعل بينهما:
 استخدم تحليل التباين الثنائي بتفاعل لمعرفة الفروق بين العمر والجنس والتفاعل بينهما في الصبر، والجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

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

indication (0,05)	F	Average of squares	df	Sum of squares	Source of contrast
دال	3.928	614.641	5	3073.203	Age
دال	8.611	1347.608	1	1347.608	Sex
غير دال	1.577	246.787	5	740.362	Sex * Age
		156.494	400	62597.562	The error
			410	4119635.000	All

جدول (١٣)

قيم شيفيه للمقارنات البعدية للفروق بين الاعمار

(41-65) Year	(26-40) Year	(21-25) Year	(18-20) Year	(15-17) Year	(12-14) Year	Year
						(12-14) Year
					-5.6026-	(15-17) Year
				4.7396	-.8630-	(18-20) Year
			-2.5193-	2.2203	-3.3823-	(21-25) Year
		-	-6.0034-	-1.2638-	-6.8664-	(26-40) Year
	1.1647	-	-4.8387-	-.0991-	-5.7017-	(41-65) Year
		3.4841-				
		2.3194-				

الهدف الخامس. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوضوح الذاتي والصبر لدى المراهقين والراشدين:
 لتحقيق هذا الهدف في التعرف على العلاقة الارتباطية بينهما، استخرج الباحثان معامل ارتباط بيرسون بين درجات الوضوح الذاتي ودرجات الصبر، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.34) وتشير قيمة معامل الارتباط الى وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة^(٤) بين الوضوح الذاتي والصبر.

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

تفسير النتائج ومناقشتها:

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

- أظهرت النتائج ان المراهقين والراشدين في الفئات العمرية ((15-17)، (18-20)، (21-25)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Lewandowski Jr et al., 2010) ودراسة (Ritchie et al., 2011)، ودراسة (Guerretaz, 2015) وتتفق هذه النتيجة مع النظرية التطورية التي اشارت الى ان الافراد في مرحلة المراهقة يمارسون فيها احساسهم بالذات، بما في ذلك الوقت الذي يختبرون فيه هويتهم ويوازنون أنفسهم بالآخرين ويطورون أساس مفهوم الذات الذي يظل معهم بقية حياتهم. كما وظهرت النتائج ان الفئات العمرية ((12-14)، (26-40)، (41-65)). يفتقر الوضوح الذاتي، حيث أشار الباحثان الى بعض المعوقات التي لها تأثير في انعدام او ضعف الوضوح الذاتي لديهم.

- أظهرت النتائج ايضا ان المراهقين والراشدين في جميع الاعمار يمتلكون درجة تميزهم في الصبر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (صابر وعماد، ٢٠٠٦)، ودراسة (Faizah, 2018)، وقد اشارت شنيكر في نظريتها الى الافراد الصابرين يُقاومون المواقف والتي بدورها تؤدي إلى الاضطراب النفسي، مثل الاكتئاب والانفعالات السلبية غير المرغوبة، ولهم القدرة على التعامل الحسن معها وهذا مايميز الفرد العراقي اذ منذ نشيئته مر بتجارب قاسية جعلته قادر على الصبر وتحمل المصاعب.

- كذلك أظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الوضوح الذاتي والصبر وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه شنيكر (Schnitker,etal,2014) بأن الأفراد الذين يتحلون بالصبر هم أكثر وعياً بأنفسهم من خلال المواقف الايجابية والتعامل معها بحكمة، وهم يشعرون بالمزيد من الامتنان والشكر بما لديهم من فضائل ونعم، فضلاً عن ذلك ان صلتهم بالمجتمع والافراد وثيقة جداً، مقارنة بالافراد المضطربين نفسياً والذين لا يتحلون بالصبر.

الاستنتاجات:

١. ان المراهقين والراشدين في الفئات العمرية ((15-17)، (18-20)، (21-25)) يمتلكون درجة تميزهم في الوضوح الذاتي. بينما يفتقر الوضوح الذاتي في الفئات العمرية ((12-14)، (26-40)، (41-65)).

٢. ان المراهقين والراشدين في جميع الفئات العمرية يتحلون بالصبر.

٣. يتخذ الوضوح الذاتي في مرحلتي المراهقة والرشد مساراً تطورياً مستمراً بالتقدم بالعمر ولصالح العمر الاكبر.

٤. يتخذ الصبر في مرحلتي المراهقة والرشد مساراً تطورياً مستمراً بالتقدم بالعمر ولصالح العمر الاكبر.

٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين الوضوح الذاتي والصبر في مرحلتي المراهقة والرشد.

التوصيات:

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

المقترحات:

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

قائمة المصادر:

المصادر العربية:

١. ابو زينة، فريد كامل، محمد وليد الطيش. (٢٠٠٧) : مناهج البحث العلمي الاحصاء في البحث العلمي. ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٢. بوعود، أسماء. (٢٠١٤) : العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: "الاكتئاب نموذجاً"، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (١٩) (بحث منشور).
٣. سعيد، صابر عبد الله، وعماد إبراهيم حيدر. (٢٠٠٦) : قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالاسلوب المعرفي الأندفاعي- التألمي، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (٤)، العدد (٣) (بحث منشور).
٤. سلمان، شهاب احمد. (٢٠١٦) : منزلة الصبر وأهميته في تحقيق النصر، كلية أصول الدين الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٣) العدد (٣) (بحث منشور).
٥. صالح، علي عبد الرحيم، وحسام محمد منشد. (٢٠١٨) : الاسهام النسبي لأنماط الصبر في التنبؤ بالمتابعة لدى طلبة كلية التربية، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد (٣).
٦. عقل، محمود عطا. (١٩٨٨) : نمو الانساني/ الطفولة والمراهقة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض.
٧. المعموري، شاكر عبد السادة عريبي. (٢٠١٠) : اثر التنظيم الذاتي والتعليمات الذاتية في تعديل سلوك الشخصية السيكوباتية لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة سانت كلمنتس، قسم الارشاد النفسي (اطروحة دكتوراه).
٨. منصر، نجية. (٢٠١٧) : مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، كلية العلوم الاجتماعية (رسالة ماجستير).

المصادر الأجنبية:

9. Ages, E. B., How, S., & Develop, C. (2018). *Ages & Stages : Helping Children Develop Self-Concept. 2014*, 2–4.
https://static.virtuallabschool.org/atmt/self/MG.Self_2.SenseofSelf_L1.Supports.pdf
10. Alan, S., & Ertac, S. (2015). Patience, self-control and the demand for commitment: Evidence from a large-scale field experiment. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 115, 111–122.
11. Ayduk, Ö., Gyurak, A., & Luerssen, A. (2009). Rejection sensitivity moderates the impact of rejection on self-concept clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1467–1478.
12. Berk, L. (2010). *Development through the lifespan*. Pearson Education India.
13. Blount, S., & Janicik, G. A. (2000). What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation. *Unpublished Manuscript: University of Chicago*.
14. Bong, M., & Clark, R. E. (1999). Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. *Educational Psychologist*, 34(3), 139–153.
15. Bülbül, A. E., & Izgar, G. (2017). Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 159–168.
16. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141.
17. Cherry, K. (2018). *What is self-concept and how does it form? Very Well Mind*.
18. Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(2), 125–152.
19. Dudley, K. C. (2003). Empirical development of a scale of patience (Unpublished doctoral dissertation). *West Virginia University, Morgantown, West Virginia*.

20. Faizah, R. (2018). The effectiveness of patience training to improve the quality of life of people with disabilities in rural Indonesia. *Researchers World*, 9(1), 179–184.
21. Goldstein, B., & Rosselli, F. (2003). Etiological paradigms of depression: The relationship between perceived causes, empowerment, treatment preferences, and stigma. *Journal of Mental Health*, 12(6), 551–563.
22. Guerrettaz, J. (2015). *The Antecedents of Self-Concept Clarity, and the Factors that Maintain It*. The Ohio State University.
23. Haddadi, A. (n.d.). *How Far We Could Go with the Power of Our Creative Mind by Maximizing our Enthusiasm, Creative Leadership and Agility*.
24. Lavelock, C. R. (2015). *Good things come to those who (peacefully) wait: Toward a theory of patience*.
25. Lewandowski Jr, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). The role of self-concept clarity in relationship quality. *Self and Identity*, 9(4), 416–433.
26. Manning, M. A. (2007). Self-concept and self-esteem in adolescents. *Student Services*, 2, 11–15.
27. Muñoz, R. F., Beardslee, W. R., & Leykin, Y. (2012). Major depression can be prevented. *American Psychologist*, 67(4), 285.
28. Onuoha, U. D., Ogunjinmi, T., & Owodunni, M. (2016). Role clarity, self-concept and job satisfaction of library personnel in selected university libraries in Ogun State, Nigeria. *Journal of Applied Information Science and Technology*, 9(2), 9–16.
29. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
30. Psychology. (2016). *Self-Concept Clarity*.
<http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/self/self-concept-clarity/>
31. Ritchie, T. D., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Gidron, Y. (2011). Self-concept clarity mediates the relation between stress and subjective well-being. *Self and Identity*, 10(4), 493–508.
32. Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3). McGraw-Hill New York.

33. Schnitker, S A. (2010). An examination of patience and well-being [Dissertation]. *Davis, CA. University of California.*
34. Schnitker, Sarah A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
35. Schnitker, Sarah A, & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. In *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 18* (pp. 177–207). Brill.
36. Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3).
(<https://forms.gle/rgdA1xq8Me9ErwAy6>).