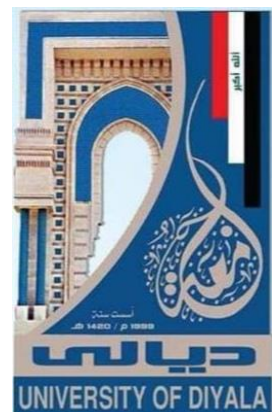




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي



(توسيع الذات لدى طلبة جامعة ديالى)

بحث مقدم

إلى مجلس عمادة كلية التربية المقداد قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

من قبل الطالبة

فاطمة ثامر ملك

بإشراف

الاستاذة الدكتورة

مروة شهيد صادق

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
((فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا))

صدق الله العظيم
سورة طه – الآية 114.

إقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث المرسوم ب((توسيع الذات لدى طلبة جامعة ديالى)) المقدم من الطالبة ((فاطمة ثامر ملك))، قد جرى تحت اشرافي في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية المقداد - جامعة ديالى، هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد اننا اطلعنا على البحث المرسوم ب(توسيع الذات لدى طلبة جامعة ديالى (والتي تقدمت به الطالبة (فاطمة ثامر ملك) وقد ناقشناها في محتواه وفيما له علاقة بها، ونرى انها جديرة بالقبول لنيل درجة البكالوريوس.

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

الْأَهْدَاءُ

إلى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد (صل الله عليه واله وسلم).

إلى من أفضلها على نفسي، ولم لا؛ فلقد ضحت من أجلي ولم تدخر جهداً في سبيل اسعادي على الدوام
(امي الحبيبة)

إلى صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة، فلم يبخل عليّ طيلة حياته (والدي العزيز)

إلى اخوتي وجميع من وقفوا بجواري ساعدوني بكل ما يملكون، وفي اصعدة كثيرة

إلى أصدقائي الذين اشهد لهم بأنهم نعم الأصدقاء في جميع الأمور
صديقتي العزيزة (مروه حسين)

إلى الأستاذة العزيزة ومشرف البحث (م. د مروه شهيد صادق)

أهدي ثمرة جهدي هذا.

فاطمة 

شكر وامتنان

في الختام أحمد الله سبحانه وتعالى الذي منَّ علينا بنعمة العقل والدين، وهو القائل في محكم التنزيل: “فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ”، وقد قال رسول الله ﷺ: “مَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنَّكُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ”، وأيضاً وفاءً وتقديرًا واعترافًا مني بالجميل والفضل الجزيل أتقدم بجزيل الشكر للأستاذة الأفاضل المخلصين الذين لم ييخلوا علينا بأي جهد في مساعدتنا في مجال البحث العلمي وفي دعمنا للوصول إلى نجاحنا، ولهم مِتي خالص آيات الشكر وأسمى باقات التقدير على هذه الدراسة، وهم أصحاب الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة البحثية، فجزاهم الله كل خير عني وعن جميع الطلاب، ولا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر للأستاذة (م. د مروه شهيد صادق)، التي قامت بتوجيهي طوال فترة الدراسة هذه، وأخيرًا أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مدَّ لي يد العون والمساعدة في إعداد هذه الدراسة على أكمل وجه، والحمد لله رب العالمين.

مستخلص البحث

يهدف البحث التعرف على :

- ١- مستوى توسيع الذات لدى طلبة الجامعة
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية لتوسيع الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - انساني).

تكونت عينة البحث الحالي من (٢٢٨) طالب وطالبة من طلبة الجامعة كلية التربية المقداد ومن كلا التخصصين العلمي والإنساني وللدراسة الأولية الصباحية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية التناسبية.

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس توسيع الذات ل (حسين ٢٠١٩) الذي يتكون من (٤٥) فقرة وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للأداة وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي وبلغ معامل الثبات لمقياس توسيع الذات (٠,٨٧) وكانت قيم معاملات الثبات لكل مجال (٠,٨١، ٠,٨٣)، وبلغ معامل الثبات لمقياس توسيع بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨١) وكانت قيم معاملات الثبات لكل مجال (٠,٨١، ٠,٨٢) لعينه واحده، والاختبار التائي لعينتين، والثبات بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار وطريقة ألفا كرونباخ) تم التوصيل إلى النتائج الآتية :-

- ١- ان طلبة الجامعة بمستوى عال من توسيع الذات
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - انساني) وفي ضوء نتائج البحث الحالي خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

تثبيت المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الاية القرآنية
ب	اقرار المشرف
ج	اقرار اعضاء لجنة المناقشة
د	الاهداء
هـ	شكر وامتنان
و	مستخلص البحث
ز-ط	ثبت المحتويات
ح	ثبت الجداول
ط	ثبت الملاحق
٥-١	فصل الاول / التعريف بالبحث
٢	مشكلة البحث
٣	اهمية البحث
٤	اهداف البحث
٤	حدود البحث
٥	تحديد المصطلحات
١٥-٦	الفصل الثاني / الاطار النظري ودراسات سابقة
٧	مفهوم توسيع الذات
٨	فوائد توسيع الذات
8	توسيع الذات وعلاقته ببعض المتغيرات
14-9	نظريات ونماذج التي فسرت توسيع الذات
١٥	دراسات سابقة
21 -١٦	الفصل الثالث / منهجية البحث واجراءاته
١٧	منهجية البحث واجراءاته
١٧	مجتمع البحث
١٨	عينة البحث

19	أداة البحث
19	الخصائص السيكمترية للمقياس
27-22	الفصل الرابع / عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
25-23	عرض النتائج
25	تفسير النتائج
26	الاستنتاجات
26	التوصيات
26	المقترحات
31-29	المصادر العربية والأجنبية
43-32	الملاحق

تثبت الجداول

ت	العنوان	الصفحة
١	مجتمع البحث موزع حسب الجنس والتخصص	18
٢	عينة البحث	١٨
٣	اسماء السادة المحكمين على صلاحية فقرات مقياس توسيع الذات	20
٤	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفوضي والقيمة التائية المحسوبة لأفراد لعينة لمقياس توسيع الذات	23
٥	القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق على مقياس توسيع الذات وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)	٢4
٦	القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق على مقياس توسيع الذات تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)	25

تثبت الملاحق

ت	العنوان	الصفحة
١	كتاب تسهيل مهمة	33
٢	اسماء السادة الخبراء التي استعادة الباحثة بأرائهم	34
٣	مقياس توسيع الذات بصيغته الأولية الذي تم عرضه على المحكمين	40-35
٤	مقياس توسيع الذات بصيغته النهائية	44-40

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث :

يمثل توسيع الذات (self-expansion) دافعاً أساسياً لتعزيز موارد الفرد وقدراته وهويته، وبالتالي فإن فرص توسيع الذات التي ستكون معززة بقوة والتي تشمل الأنشطة الجديدة والصعبة والتي ينظر إليها على أنها تحتاج الى أُمكانيات، تؤدي إلى تعزيز سريع للمعرفة أو القدرات، قد تتضمن بعض الأمثلة تناول هوية جديدة أو استكشاف مدينة غير مألوقة أو مقابلة أشخاص جدد، وان الانخراط في فرص توسيع الذات يؤدي بدوره الى التدفق في الأنشطة الصعبة بشكل مثالي عن طريق التحفيز والمكافأة الجوهريتين، والقيام بنهاية المطاف بالنمو الشخصي والفعالية الذاتية واكتساب موارد ومهارات جديدة (Aron ، 2013) (حسين ٢٠٢٠)

وقد أشار (Emery، 2015) أن الأفراد ذوي مفهوم الذات المنخفض بصورة عامة وكذلك الأفراد ذوي مفهوم الذات المتناقض، كانوا اقل اهتماماً بتوسيع الذات العلائقي والغير العلائقي ، فإن الأفراد ذوي مفهوم ذات منخفض سوف لن يخاطروا اكثر في ارباك مفهوم الذات، اما الأفراد ذوي مفهوم الذات المرتفع سوف يخاطرون في اكتساب معلومات جديدة من خلال توسيع الذات (Emery، et al, 2005:259)

وتعد العلاقات مصدراً آخر لتوسيع الذات عن طريق الصداقة اذ يمكن ان تعد الصداقة مصدراً لتوسيع الذات كما هو الحال في العلاقات الحميمة الصداقة ، او البدء في علاقات جديدة، سوف يقدم الأفراد الى مصادر ووجهات نظر جديدة، والتي يمكن ان تكون توسيع ذات تلقائي، فإن الأصدقاء يمكن ان يشجعوا توسيع الذات من خلال المشاركة في نشاطات جديدة ومؤثرة.(Reissman، 1993:248). (حسين، ٢٠٢٠)

وقد أشار ارون (Aron ، 1997) أن الأفراد يشكلون في نهاية المطاف علاقات تسهل النمو والتقدم من خلال الانخراط في النشاط الإبداعي والتنافس وذلك لزيادة العلاقات مع الآخرين ، كما ان السعي للنمو والتوسع هو الدافع الرئيس عند البشر ونتيجة لهذا الدافع يقوم الأفراد بأنشطة جديدة ومثيرة من اجل تعزيز النمو، وتوسيع الذات يتطور من خلال الأشياء ، والأفراد ، والأحداث من حولنا وينظر إليه على انه مركز ضروري للوجود، اذ ان بعض الناس يجدون أنفسهم من خلال والديهم، الزواج، الأطفال ، عشيرتهم، المجتمع أو الأمة ، فضلاً عن كونه معزراً ومحفزاً بشكل جوهري للنمو (Aron ، 1997:252).

وقد أشار كل من لوكود وكوندا (Lockwood& kunda, 1999) الى طبيعة العلاقات غير الاجتماعية ، وما يمكن ان توفره العلاقات شبه الاجتماعية ، مثال ان الأفراد الذين يقدمون تقرير سردي للقصص يكون لديهم اهتمام ادراكي وصور عقلية اكثر وضوحاً واستجابات عاطفية اكبر للأحداث الموصوفة ولهذا يوفر ملاذاً توسيع آمناً لتوسيع الذات، اي يمكن للمرء ان يشارك دون التعرض للمخاطر، مثل الرفض الاجتماعي او الازدى الجسدي، علاوة على ذلك قد توفر هذه التفاعلات فرصة للتعرض للناس، وان كانوا خياليين، الذين يعانون من العزلة الموقته او المزمنة، او أولئك الذين

الفصل الاولالتعريف بالبحث

لديهم علاقات اجتماعية محدودة، او أولئك الذين لديهم علاقات اجتماعية متجانسة، علاوة على ذلك فإن العلاقة بين توسيع الذات المتصور الذي تم اختياره من خلال شخصيات خيالية لديها القدرة ان تكون قدوة في الواقع كان لها الدور البارز للتطلع الى تحقيق إنجازات عالية (Lockwood & Kunda ، 1999). (حسين ٢٠٢٠)

وقد أشار شو واخرون (Xu, et al ، 2010) ان الأفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات قد ينجذبون بشكل خاص الى العلاقات غير الاجتماعية ، وبالتالي سيكون من المفيد دراسة ما إذا كان هؤلاء الأفراد قد يلجؤون الى علاقات غير اجتماعية بدلاً من العلاقات الاجتماعية كمصدر مفضل لتوسيع الذات، علاوة على ذلك، فان توسيع الذات يمكن متابعته في غياب شريك العلاقة. (Xu, et al ، 2020:89-94). وتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الاتي :- هل لدى طلبة الجامعة توسيع الذات ؟

- أهمية البحث :

للمجتمع ركائز عدة تمدّه بالطاقات البشرية، وتعد الجامعة في مقدمة هذه الركائز، فهي الدعامة الرئيسة التي لا يمكن لأي مجتمع من المجتمعات أن يستغني عنها في تقدمه ونموه، إذ يعد التعليم الجامعي رافداً للمجتمع بالكفاءات والخبرات المختلفة، كما انه يمكن المؤسسات المختلفة من استقطاب الكفاءات المتميزة في كل مجال من مجالات العلوم، فالمؤسسة الناجحة تحب المتميزين المتفوقين وتسعى لضمهم باستمرار إلى فريق عملها، وكذلك تعد الأساس الأول في تطور اي مجتمع في جميع مظاهره وقطاعاته، فهي مؤسسة عملية أكاديمية هدفها إعداد قادة لمؤسسات الدولة وقياداتها العلمية على وفق التخصصات اللازمة لمتطلبات التنمية الشاملة في المجتمع، والحياة الجامعية لا تخلو من ظروف ومشكلات في شتى الاصعدة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والتربوية التي يتطلب من افرادها اجتيازها و التغلب عليها، لهذا اعتنى المختصون في مجال التربية وعلم النفس وغيرهم بدراسة الشباب ولا سيما طلبة الجامعة، ودراسة السبل التي تساعد في تطور طرائق واساليب تفكيرهم، لأنهم يشكلون العنصر الأساس والعامل البشري الذي تعتمد عليه الدول جميعها المتقدمة و النامية وتعدّه عنصراً فاعلاً في تطور المجتمع و حمايته (بوج، ٢٠١٢: ١٠١).

يعد توسيع الذات محفزاً ومعززاً بشكل جوهري ، إذ أنه يؤدي الى نمو مفهوم الذات ويكون مرتبطاً بمشاعر متزايدة بفعالية الذات لذات (Mattingly & Lewandowski ،)، وعلى الرغم من ان نمو مفهوم الذات والتزايد في فعالية الذات قد يقعان بصورة عامة في سياق تكوين علاقة حميمة، الا ان العلاقات هي بالتأكيد ليست المصدر الوحيد لهذا النوع من توسيع الذات، ان تأثير توسيع الذات أيا كان مصدرها يبدو انه من المحتمل ان يوفر فوائد عديدة للعلاقات الاجتماعية (Leary ، 2007:320). (حسين ٢٠٢٠)

ويشير ارون (Aron ، 2006) في أنموذج توسيع الذات أن من المهم جدا لاحتساس الطلبة بذواتهم أن يوسعوا وينموا في حياتهم لأن هذا يجعلهم قادرين على الشعور بالرضا عن حياتهم على الرغم من ان العلاقات الوثيقة يمكنها ان تزودنا بمصدر غني من التوسع المحتمل الا ان الطلبة يمكنهم ان يعيشوا هذا

الفصل الاولالتعريف بالبحث

النوع من النمو من ناحية اخرى من خلال الروحية والابداع ، و تفاعلاتهم مع الأشياء ذات القيمة فالافراد فعلا يستمتعون حقا بمشاعر توسيع الذات، ونتيجة ذلك انهم يحاولون بجد في البحث عن فرص موسعة للذات، ويمكن للطلبة ان يفعلوا ذلك بطرق مختلفة، على سبيل المثال بعض الطلبة ربما يبحثون عن علاقات جديدة للحفاظ على الشعور الايجابي ، في حين ان البعض يلجؤون الى تجريب نشاطات جديدة مع الأفراد الآخرين كطريقة لزيادة توسيع الذات لديهم، على اي حال ليس بالضرورة ان يكون توسيع الذات ايجابيا، الطلبة يضمنون العناصر السلبية من الآخرين في ذواتهم، وان الدافع لتوسيع الذات ليس بالضرورة يكون واعيا، فربما الشخص لا يكون واعياً (Aron, 2006). (حسين، ٢٠٢٠)

ويمكن تلخيص الأهمية النظرية للبحث بما يأتي :

- لتوسيع الذات أهمية كبيرة إذ يعد من السمات الايجابية ضمن التيار الحديث لعلم النفس الا وهو علم النفس الايجابي الذي يهتم ببناء افضل للأفراد في الحياة من اجل تحقيق الرفاهية والازدهار الإنساني والوجود الأصيل ، والذي يمكن الأفراد ان يعرفوا مهاراته وكيفية استخدامها على نحو افضل.
- يعد توسيع الذات من المتطلبات الأساسية للفرد في معرفة ذاته من اجل مواكبة التغيرات المستمرة في المجتمع ومتطلباته.
- يحمل موضوع توسيع الذات أبعاد نفسية واجتماعية توضح طريقة تفكير الفرد ومعتقداته اتجاه قضية معينة. (حسين، ٢٠٢٠)

- أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1 - مستوى توسيع الذات لدى طلبة الجامعة.
- 2- دلالة الفروق الاحصائية لتوسيع الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - انساني).

- حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى من كلا الجنس (ذكور - إناث) ومن كلا التخصص (العلمي - الإنساني) وللدراسات الأولية الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣).

- تحديد المصطلحات:

توسيع الذات :عرفه كل من...

1- ارون & ارون (Aron & Aron, 1986)

هو تحفيز انساني اساسي عن طريقه يوسع الإنسان ذاته من خلال اكتساب مصادر جديدة ووجهات نظر جديدة من خلال الآخرين مثل (شريك، صديق مقرب،حبيب) او من خلال اشياء معينة مثل (عمل، مدرسة، سفر، قراءة قصة) وهوايات جديدة التي تساعد الفرد على تحقيق اهدافه (Aron ,1986: 204 (&Aron (حسين ٢٠٢٠)

2-ماتنغلي وليفاندو سكي (Mattingly & Lewandowski , 2013)

هو دافع بشري مركزي يعمل على زيادة فعالية المرء في تحقيق الأهداف من خلال الحصول على الموارد الاجتماعية والمادية ووجهات النظر (Mattingly& Lewandowski,2013:627) (حسين ٢٠٢٠)

3- تعريف آرون وليفاندو سكي (Aron & Lewandowski, 2013)

هو دافع اساسي لتعزيز موارد الفرد وقدرته وهويته، بقوة تشمل الأنشطة الجديدة والصعبة التي ينظر إليها على انها تنطوي على إمكانية الفرد، وتؤدي الى تعزيز سريع للمعرفة أو القدرات (Aron & Lewandowski, 2013 :90). (حسين ٢٠٢٠)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة التعريف النظري لـ ارون و ارون (Aron & Aron, 1986) لتوسيع الذات : لأنه يعد تعريفاً شاملاً لأكثر النواحي التي تخص توسيع الذات (كما ان الباحثة اعتمدت نظرية ارون في بناء أداة البحث).

اما التعريف الإجرائي لتوسيع الذات:- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب - الطالبة) على فقرات مقياس توسيع الذات الذي تم بناءه الباحث لهذا الغرض .

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

مفهوم توسيع الذات

فوائد توسيع الذات

توسيع الذات وعلاقته ببعض المتغيرات

نظريات ونماذج التي فسرت توسيع الذات

دراسات سابقة

مفهوم توسيع الذات:

يعد مفهوم الذات تنظيماً سيكولوجياً ديناميكياً يتناوله التطور الدائم الناشئ من الخبرات الجديدة عبر المراحل النمائية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ولقد استخلص علماء النفس في النصف الأول من القرن العشرين حقيقة أنه لا يمكن الكتابة في علم النفس دون الاهتمام بالذات، وفي الأربعينات من القرن العشرين أخذت الذات مكانها الطبيعي في دراسات علم النفس، وفي الوقت الحاضر أصبح مفهوم الذات يحتل مكان الصدارة في الإرشاد والعلاج النفسي، وظهر فيما بعد ما يسمى بسيكولوجية الذات (الزغبى، ٢٠٠٣: ٨٢).

وتوسيع الذات تطور انساني اساسي، للدخول بالعلاقات والحفاظ عليها لاكتساب مصادر جديدة، وجهات نظر جديدة من خلال الآخرين او من خلال الاشياء التي تساعد الفرد على تحقيق اهدافه، وان العلاقات الوثيقة تميل الى النمو بشكل اقوى من خلال المشاركة المتبادلة في الانشطة المثيرة بما في ذلك تلك التي تؤدي الى اكتساب الحكمة (Aron & Aron, 1997 : 252). (حسين، ٢٠٢٠).

إن توسيع الذات يعتمد على فكرة تحفيز الافراد على توسيع فعاليتهم او معرفتهم او قاعدة مواردهم، وعندما يحدث هذا التوسيع بصورة سريعة فإنه يولد مستويات عالية من التأثير الإيجابي.

أشار ارون و ارون (Aron & Aron, 1986) ان توسيع الذات يؤدي الى تطوير العلاقات الوثيقة التي تجعل الشركاء يوسعون شعورهم بأنفسهم، اي ان توسيع الذات هو حافز لدى الناس لتوسيع نطاق الذات (المصالح، والموارد، والفرص) وهذا يحدث من خلال تطوير العلاقات الوثيقة التي تساعد الفرد على توسيع احساسه بالذات، اي يمكن للأفراد تبني وادراج جوانب من شركائهم في شعورهم بالذات، ومن خلال تبني الاهتمامات عن طريق الاندماج الفعلي مع الآخرين لتحقيق الفائدة للأهداف الفردية والتمتع بها (Aron & Aron, 1986 : 325-344). (حسين، ٢٠٢٠).

يسعى الفرد لتكوين علاقات شخصية دائمة التي تمثل واحدة من الدوافع التي تؤدي الى توسيع الذات والاستكشاف والنمو، إن فرصة مشاركة الناس في النشاطات وتقاسم الموارد المادية والاجتماعية تؤدي الى ادراج الآخرين في الذات او التداخل في مفهوم الذات، اي ان توسيع الذات هو دافع انساني له اهمية خاصة في مجال الصحة النفسية اذ يسعى الناس الى تضمين كل ما هو مفيد والابتعاد عن كل ما هو مضر والذي يسهم في زيادة احساس الانسان بذاته واستمرارية البناء النفسي السليم (Burris & Rempel, 2013 : 23). (حسين، ٢٠٢٠).

ان العلاقات الوثيقة مع الأشياء والآخرين يمكن ان توفر لنا مصدرا غنيا لتوسيع الذات، اي يمكن للأفراد تجربة هذا النوع من التوسيع للحفاظ على النمو من خلال الخيال والابداع وتفاعلهم مع الأشياء القيمة، يستمتع الناس حقاً بتطور توسيع الذات، ونتيجة ذلك يحاولون جاهدين للبحث عن فرص لتوسيع الذات، ويمكن لنا القيام بذلك بطرق مختلفة، على سبيل المثال قد يبحث بعض الاشخاص عن علاقات جديدة

الفصل الثانيالاطار النظري والدراسات السابقة

للحفاظ على الشعور الإيجابي للحفاظ على النمو، بينما يحاول آخرون بدلاً من ذلك تجربة جديدة مع شركاء العلاقة الحاليين كوسيلة لزيادة توسيعهم الذاتي، يرتبط دافع توسيع الذات بقدرة الناس على تحقيق أهدافهم ويرتبط أيضاً بالنماذج النفسية للفعالية الذاتية (التحفيز، وتحقيق الذات) وهي علاقات تمكن الناس ان يشعروا بالقوى (Aron, 2004: 31)(حسين ٢٠٢٠)،

فوائد توسيع الذات:

إن الدافع نحو توسيع الذات مرتبط بقدرة الافراد على الانجاز او لتحقيق اهدافهم ، وإن فكرة الذات تخلق من خلال العلاقات مع الآخرين مقربين تعود الى مفهوم مارتن بوبر (Martin Buber، 1878-1965) (انت وانا) متوحدين وهو دائماً مرتبط بعمل جورج هربت. (George Herbert، 1863-1931) حول التفاعلات الاجتماعية وما ينتج عنها من وعي واطافة معرفة للذات، وأشار كارل يونك (Carl young، 1875-1965) ان شركاء العلاقة يمكن ان يستخرجوا او يظهروا جوانب مهمة قد تكون مخفية من الذات والتي تساعد في خلق مفهوم اقوى للذات، كما أشار البورت (rtAllpo، 1897-1967) ان توسيع الذات هو مرحلة من المراحل التي يمر بها الفرد وهي تمثل تنامي وعي الفرد بالأشياء الأخرى والناس والآخرين في العالم وتشخيص بعضهم على اساس انهم ينتمون اليه بصلة (شلتز، ١٩٨٣: ٢٤٥)

وقد أشار ابراهام ماسلو (Abraham maslow، 1908-1970) الى ان الافراد الاسوياء اثناء تفاعلهم مع بعضهم، يمكن ان يحدث لهم تضمين مهارات ومعرفة في مفهوم الذات، وقد جاءت وجهة نظر فرتز هيدر (Fritz Heider، 1896-1988) قريبة من فكرة ارون وليان (Aron, Elaine، 1986) حول العلاقات الوثيقة الصلة بين الآخرين وأثر الصداقة والعلاقات الحميمة بين الافراد في توسيع الذات (Aron, et al، 1998:8). (حسين، ٢٠٢٠).

توسيع الذات وعلاقته ببعض المتغيرات:

توسيع الذات ببعض المظاهر السلوكية:

تم استخدام أنموذج توسيع الذات، في مساعدة الافراد للتخلص من بعض العادات السلوكية كمساعدة الافراد المدخنين للإقلاع عن التدخين امر مهم، لان التدخين هو ضار لصحة الانسان ويؤدي التدخين الى تنشيط نظام مكافئات الدوبامين، والذي يعد مسؤولاً ايضاً عن المتعة المرتبطة بالسلوكيات الأخرى، بما في ذلك الانخراط في احداث جديدة ومثيرة او صعبة (اي توسيع الذات) لقد افترضنا ان التنشيط الذي يتم تحقيقه من خلال تجربة احداث توسيع الذات يمكن ان يحل محل التعزيز الذي يتم توفيره عادة عن طريق التدخين وبالتالي يمكن ان يسهل الإقلاع عن التدخين (Biener & Abrams، 1991:365 -360) (حسين، ٢٠٢٠).

توسيع الذات بكل من الفرد والمجتمع:

إن توسيع الذات يتطلب من الفرد مرونة عالية، وخروجا عن العالم المألوف؛ لأن من دوافع الافراد نحو التوسيع، تحسين نوعية الحياة، وذلك يعد من بديهيات الابداع والتجديد في الحياة، فالأفراد الذين يتصفون بتوسيع الذات هم اقل انعزالية وانطواء في المجتمع، واكثر احتمالا ان يكونوا علاقات اجتماعية اكثر للوصول الى تحقيق الاهداف عن طريق المصادر الجديدة، والخبرات الجديدة، وزيادة المعرفة بالنسبة للفرد في المجتمع الذي يعيش فيه وهنا تبرز اهمية ابتكار الحلول وتجديدها وحل الازمات بطريقة اكثر فعالية وناجحة في الوقت ذاته (سعيد، ٢٠٠٨ : ٣١١).

نظريات و نماذج التي فسرت توسيع الذات :

1- نظرية البورت (Allport ،1897- 1967)

أشار البورت (Allport) في المرحلة الخامسة (التكيف العقلاني) يتمكن فيها الطفل من استخدام عقله ويحاول معالجة مشاكله بشيء من العقلانية، ويسمى هذا السن السادسة من العمر عند أغلب علماء النفس سن التمدرس، وذلك لأن هذا السن يكون فيه الطفل في عمر المدرسة، وكذلك يكون فيه قادرا على فهم محيطه والتعامل معه، ويعد هذا التقدم لتوسيع الذات اي لا يقتصر على نفسه بل يشمل على كل ما يملك و يضم كل ما موجود في البيئة المحيطة، اي الافراد الاخرين. (كفاي واخرون، ٢٠١٠ : ٧١٧).

ويرى البورت (Alport) إن توسيع الذات يكون غير واضح ولا يتم تشكيلة الا بعد العاشرة من عمر الانسان، وقد يكون في حالة تناقض في مرحلة المراهقة اي لا يعي بالخبرات والمهام التي يقوم بها او يؤديها، إلا إن في هذه المرحلة يبدأ المراهق بالغرور، فيتكون لديه توسيع ذات وتصبح اراء الاخرين ضرورية ومهمة بالنسبة له لتحقيق اهدافه ومع التقدم بالعمر والتطور السيكولوجي والتوافق بين الذات والاخر اي المرحلة الانتقالية من المراهقة، تؤدي الى التطور المعرفي وتطور كامل عن الذات والاخر (كفاي واخرون، ٢٠٠٩ : ٧٢٠).

يجب على الافراد المشاركة في نشاطات وفعاليات واسعة لتلبية ما يحتاجه الفرد، وذلك لأن الافراد الموسعين لذواتهم يكون لديهم فعاليات عديدة واسعة ويوجد لديهم الكثير من الاشخاص المقربين الذين يدعمهم من مصادر وهوايات وخبرات في مجالات الحياة ، كما أكد البورت أنه عندما يكون الدافع لتحقيق الهدف جانب من الذات فان الفرد يقوم بإشباع ذاته بدون دعم او تدخل او دعم خارجي لكونها جزء من شخصيته، ويقدم البورت مثال طالب المدرسة يجب عليه التفوق والاجتهاد ليدخل الفرح والبهجة لوالديه (جابر، ١٩٩٠ : ٢٧٢).

توسيع الذات يتطلب من الافراد التداخل والتبادل فيما يحتاجوه من اساسيات الحياة وعدم الانغلاق في نطاق ضيق اي الاطلاع على الثقافات الاخرى، اي يكون اكثر تقربا وميلا للآخرين منها الى الانعزال والانطواء، وهذا يشمل جزءاً مهماً من توسيع الذات للتخطيط في المستقبل (ليندي، ١٩٨٠ : ٣٦٣).

٢- أنموذج توسيع الذات ارون وارون (Aron & Aron،1986)،

يفترض ارون (Aron) في انموذج توسيع الذات ان الفرد يقوم باكتساب افكار ومصادر وهوايات وثقافات حضارية جديدة من خلال عدة وسائل هي...

أ- توسيع الذات العلائقي: -

هو مفهوم أساسي تطوري لتعزيز دافع الفرد لتكوين علاقات والحفاظ عليها (Aron & Aron، 1997:51) ، يتشكل من خلال الدخول في العلاقات وتعزيزها سعياً لتحقيق الاهداف اي من خلال الانخراط في الفعاليات والانشطة الابداعية والمتحدية وهذا يكون له تأثير ايجابي وقوي على العلاقات مستقبلاً (Fralely & Aron ، 2005 :46). (حسين، ٢٠٢٠).

وبحسب هذا الانموذج أن الرغبة الى تحقيق الاهداف وتعزيز النمو هو دافع اساسي انساني وأن أحد المكونات الاساسية للنمو والتوسيع يكون منبثق من العلاقات الحميمة، اي ان الافراد الذين هم في علاقة عاطفية يصبح لديهم تشابه في السمات والآراء والخصائص المشتركة، مثلاً اذا كان الآخر يحب الرياضة فان الافراد يشعرون ان ذواتهم تتضمن هذه الصفة، وبهذا فان العلاقات الحميمة مع الآخرين تحقق الهدف في النمو والتوسع (Graham ، 2008 :91)، وان مثل هذا النمو والتطور يحفز بشكل عال على الانخراط في نشاطات موسعة التي تكون مفيدة وتوفر دعم استجابي للعلاقة مستقبلاً (Rusbult , et al ، 2009 :307). (حسين، ٢٠٢٠)

ويفترض الانموذج مبدآن اساسيان:

مبدأ التحفيز: الافراد الذين يتعرضون للتحفيز لتطوير قدراتهم ومهاراتهم من خلال توافر المعرفة، والخبرة والصعوبات ووجهات النظر الاخرى في اطر العلاقات يدفع الفرد لتوسيع ذاته (2004:23، Lewandows & ki) ان عيش مستويات عالية من توسيع الذات يجب ان تكون من خلال التضمين الاخر في الذات عن طريق العلاقات الاجتماعية والذي يكون لابد منه ولكن باستمرار الوقت يصبح الآخر مألوفاً بصورة كبيرة فهذا له تأثير على سرعة توسيع الذات، اي يجب الحفاظ على النمو والتوسيع بالنشاطات والفعاليات التنافسية والمتحدية اي تبادل الخبرات وهذا يولد شيء من الانخراط المثير في النشاطات بصورة عامة (Lewandowski & Aron ، 2002:43).

الفصل الثانيالاطار النظري والدراسات السابقة

إن مبدأ التحفيز يجعل الفرد يقوم بجهد وانشطة متزايدة تطور النمو وتسهل الرغبة في العلاقة، وينتج هذا من خلال المشاركات او الانخراط في سلوكيات عديدة لتوثيق وتطوير العلاقة (2013:292، et al,Communal). (حسين، ٢٠٢٠).

مبدأ تضمين الآخرين : هو المبدأ الثاني لأنموذج توسيع الذات يتضمن التداخل والاندماج بين ذات الفرد والذات الاخرى (Aron,,et al, 2004 :27-41)، يزيد توسيع الذات عندما يدرك الافراد أن هناك اشخاصاً مهمين يضيفون الكثير الى ذواتهم، وتحقيق الاهداف المرغوبة في بناء وتكوين قدرات في مجالات عديدة، واكتشاف. بعض الجوانب في ذواتهم التي لم تكتشف سابقاً.(871: Lewandowski & Bizzoco, 2007) وهذا المبدأ يتضمن تقريباً أي علاقة تؤدي الى توسيع الذات وأن التشابه الذي يمكن ملاحظته مع الآخر يكون مرغوباً أكثر ، هذا دليل على أن هناك ميول الى التداخل مع الذات الاخرى من خلال تضمين الآخر في الذات.(Aron, et al, 1991:246) (حسين، ٢٠٢٠)

ب - توسيع الذات غير العلائقي :

بحسب أنموذج توسيع الذات يحفز الافراد بشكل أساسي على تنمية وتطور الذات من خلال اكتساب هوايات جديدة، او تعزيز وتطوير وجهات نظر (Aron & Aron, 1997, 270)، هذه الطريقة لتوسيع الذات قد تكون بصورة غير علائقية اما من الشخصيات الخيالية (قراءة قصة، الاطلاع على الموروث الشعبي، مشاهدة فلم) او من خلال الاشياء مثل (العمل، السفر، التحدي في مشروع ما، اكتساب مهارة (Lewandowski & Mattingly, 2012 :12).

كون العلاقات مع الشخصيات الخيالية تفتقر الى المقابلة والتبادل لكن التعمق في مثل هذه العلاقات له تأثير نفسي قد يكون موازي للعلاقات الاجتماعية الفعلية التي يقوم بها الآخرين، ونتيجة ذلك تكون هذه العلاقات مورداً أساسياً في توسيع الذات لكنها ليس بالدرجة الفعلية التي تكون مع الآخرين الفعليين المقربين الا ان الاندماج والانغماس في التفاعل مع هذه الشخصيات الخيالية يقدم بعض الفوائد المتباينة، الا انها تفتقر الى التواصل والتبادل الفعلي الحقيقي، وان غياب الرفض الذي يؤدي الى جو أكثر اماناً لتكوين العلاقة (Horton & Woht, 1956:221). (حسين، ٢٠٢٠)

إن العلاقات شبه الاجتماعية توفر بيئة أكثر أماناً كونها لا تقوم على التبادلية وهذا يساعد الافراد الذين يكونون خائفين من اكتشاف العلاقة، وتقدم المساعدة للشخص المتابع في مجال اوسع من الخبرات، على سبيل المثال القصص تؤدي الى اتصال وارتباط مع الآخرين الذين لا يمكن للفرد ان يواجههم بصورة طبيعية ان كل ما تقدمه العلاقات شبه الاجتماعية مثل الشخصيات الخيالية والقصص هناك دافع الى الانتقال الى عالم قصصي الذي يؤدي بدوره الى توسيع الذات، على سبيل المثال السفر الى اماكن جديدة خيالية تعرض الافراد الى وجهات نظر جديدة ومعرفة جديدة، اي توفر خبرات ومهام غير موجودة في العالم الحقيقي وهذا يكون مواتي لتوسيع الذات (Gabriel & young, 2011:17). (حسين، ٢٠٢٠).

الفصل الثانيالاطار النظري والدراسات السابقة

اما توسيع الذات من خلال الاشياء مثل (السفر، العمل، التحدي في مشروع ما، او اكتساب مهارة)، اشار ارون و ارون (1986، Aron & Aron)، ان الفعاليات والنشاطات التي تكون متحدية وتنافسية وممتعة، يكون فيها فوائد عديدة (فهم الذات بدرجة كبيرة، وجهود مثابرة) ، وهذا النوع من توسيع الذات يوفر فوائد للعلاقة وهو يحصل خارج العلاقات وغير متصل بصورة مباشرة مع الآخر، الوعي بهذا النوع من التوسيع مهم جدا على الرغم من ان شركاء العلاقة يقضون اكثر حياتهم اليومية سويا، الا ان بعض وقتهم بعيدا عن الآخر، فان لكل فرد فرصة عيش لتوسيع ذات مختلفة، على سبيل المثال من خلال السفر نتيجة لمتطلبات العمل الى مدينة جديدة او التحدي في مشاريع مهمة، على الرغم ان الشريك غير موجود جسديا اثناء هذه التجارب، لكنه يضيف العديد من الفوائد لتوسيع الذات (Mattingly & Lewandowski، 2014:36). (حسين، ٢٠٢٠).

وقد تبنت الباحثة أنموذج توسيع الذات لـ ارون و ارون (1986، Aron & Aron) كإطار نظري وذلك لأنه فسر توسيع الذات تفسيراً شاملاً وواضحاً وقد اعتمدت الباحثة عليه في بناء المقياس.

٣- نظرية بوريس وريمبل (Burris & Rempel, 2013)

الافتراض الاساس لنمو الذات يخدم الفرد في اسوء حالاته له تأثير حميد على الآخرين، ناقش كل من سيلجمان، وستين، وبارك، وبيترسون (Peters, Seligman & Steen, 2005) ، (on & Park) خصائص الشخصية التي تقوم على تفاعل الفرد، والميول، والرفاه بشكل واسع وتعد البحوث التي انشقت من نظرية توسيع الذات لـ ارون و ارون (1986، Aron & Aron)، التي اكدت على الجوانب الايجابية في تضمين الآخر. في الذات عن طريق ذلك يتمكن الفرد من الوصول الى ما يمتلكه الآخر من خبرات ومعرفة وهوايات ووجهات نظر جديده في العلاقات مع الآخرين ويصف توسيع الذات بشكل واضح، اي يتضمن كل فرد الآخر ويسمح له بالوصول الى كل ما يملك ويكون الاساس المتبادل بشكل معزز ومثير (al Aron, et, 2000: 273-283). (حسين، ٢٠٢٠)

افتراض بوريس ورايمبل أن الدوافع الاساسية لها تلميحات او تعبيرات نفسية مرتبطة بالاحتياجات الاساسية، مثل الخلية الواحدة يجب ان تأكل لكي تحافظ على النمو لذلك الفرد يجب ان يكون ذاتيا يكسب التحفيز والانشطة والتغذية الراجعة، ويتجنب التهديدات التي يتعرض لها من اجل الاستمرار في حياة كريمة ، وتفترض هذه النظرية ثلاث أبعاد :

أ- الانغماس الجسدي (Bodily Engulfment) :

الفصل الثانيالاطار النظري والدراسات السابقة

ركز على الجسد على انه حاوية مادية للذات، وان المستقبلات الحسية للجسم هي وصلات وحلقات لإدخال اوضم تحفيز مثل) حركات، لمس، اصوات، مذاقات، مناظر (ولهذا فان مفهوم الانغماس هو الارادة ما بين العلاقات الحسية المقصودة والمسيطر على الجسد، اي النمذجة من مجموعة(الصوت، البصر، الرائحة) على سبيل المثال الخبرات الحسية الملموسة (Burris & Rempel, 2004 : 23).

ب - الانغماس الاجتماعي (Engulfment Social)

على الرغم من بحوث توسيع الذات لـ ارون وارون (Aron & Aron, 1986) وضحت الجوانب الاجتماعية المفيدة في تضمين الشريك العاطفي الحميم بالذات، الا انه لا يوجد شيء يعيق عدم الاخذ بعين الاعتبار امنيات الاخر في الرفاهية (Burgoo, et al, 1998 : 306). لقد افترض بوريس وريمبل ان توسيع الذات محفز ودافع للاستفادة من الاخر (سوءاً كان شريكاً عاطفياً او شخصاً غريباً) (Burris & Rempel, 2010 : 18). (حسين، ٢٠٢٠)

ج - الانغماس المكاني الرمزي Spatial Symbolic Engulfment

افترض بوريس وريمبل (Burris & Rempel, 2010) ان الانسان له القدرة على تحديد الاهداف والخبرات، اي ان الشخصية الانسانية اجتماعية بطبعها والتي تسهم في زيادة احساس الانسان بذاته واستمرارية البقاء النفسي السليم (Burris & Rempel). (حسين، ٢٠٢٠).

مؤشرات عامة عن الإطار النظري :

- إن الذات تنظيم سيكولوجي ديناميكي يتناوله التطور الدائم الناشئ من الخبرات الجديدة عبر المراحل النمائية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين .

- يرى ارون وارون (Aron & Aron, 1986) ان توسيع الذات تطوير انساني اساسي، للدخول بالعلاقات والحفاظ عليها لاكتساب مصادر جديدة، ووجهات نظر جديدة من خلال الاخرين او من خلال الأشياء التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه .

- إن توسيع الذات يعتمد على فكرة تحفيز الافراد على توسيع فعاليتهم او معرفتهم او قاعدة مواردهم، فيولد مستويات عالية من التأثير الإيجابي .

- إن توسيع الذات يؤدي الى تطوير العلاقات الوثيقة التي تجعل الشركاء يوسعون شعورهم بأنفسهم، اي ان توسيع الذات حافز لدى الناس لتوسيع نطاق الذات (المصالح، والموارد، والفرص) ، اي يمكن للأفراد تبني وادراج جوانب من شركاءهم في شعورهم بالذات، ومن خلال تبني الاهتمامات عن طريق الاندماج الفعلي مع الآخرين لتحقيق الفائدة للأهداف الفردية والتمتع بها.

- لقد تطرقت الباحثة الى عدة نظريات في تفسير توسيع الذات، اكد البورت ان توسيع الذات لا يكون واضح ولا يتم تشكيلة الا بعد العاشرة من عمر الإنسان وقد يكون في حالة تناقض اي لا يعي بالخبرات والمهارات التي يقوم بها ويؤديها، وفي مرحلة المراهقة يتكون لديه توسيع ذات واضح وتكون اراء الآخرين ضرورية ومهمة بالنسبة له لتحقيق اهدافه.

- أنموذج توسيع الذات لـ ارون وارون هو مفهوم اساسي تطوري لتعزيز دافع الفرد لتكوين العلاقات والحفاظ عليها يتشكل من خلال الدخول في العلاقات وتعزيزها سعياً لتحقيق الاهداف اي من خلال الانخراط في الفعاليات والأنشطة الإبداعية والمتحدية وهذا يكون له تأثير ايجابي وقوي على العلاقات مستقبلاً ، اما نظرية بورييس ورويمبل التي اكدت على الجوانب الايجابية في تضمين الآخر من خبرات وهوايات ووجهات نظر جديدة في العلاقات مع الآخرين. (حسين، ٢٠٢٠)

دراسات سابقة:-

١- دراسة حسين (٢٠٢٠)

تناولت الدراسة العلاقة الارتباطية بين توسيع الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ودراسة الفروق في العلاقة الارتباطية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ومن كلا التخصص العلمي والانساني للدراسة الصباحية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية التناسبية.

ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس (توسيع الذات) وفق نموذج آرون وارون (Aron & Aron, 1986)، وتكون مقياس توسيع الذات من (٤٥) فقرة.

واظهرت النتائج ان طلبة الجامعة بمستوى عال من توسيع الذات والكفاءة الاجتماعية وتوجد علاقة ارتباطية لها دلالة احصائية بين توسيع الذات والكفاءة الاجتماعية واظهرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين توسيع الذات والكفاءة الاجتماعية عند طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، بينما أظهرت النتائج انه توجد فروق لها دلالة احصائية في العلاقة بين توسيع الذات والكفاءة الاجتماعية تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص الإنساني. (حسين ٢٠٢٠).

- دراسة لفقة (٢٠١٩)

تستهدف رسالة توسيع الذات وعلاقته بالكفاءة الانفعالية لدى موظفي وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، إلى دراسة توسيع الذات عند الأفراد عندما يقومون بانشطة جديدة ومثيرة لتعزيز النمو، اما الكفاءة الانفعالية فتتمثل السمات الشخصية الايجابية المنبئة بالنجاح في الحياة، وعند الأفراد تكون بقدرتهم على فهم انفعالاتهم وادارتها ، فضلاً عن قدرتهم على التعبير عنها بطرائق تمكنهم من النجاح في مختلف مجالات الحياة ومنها العمل ، عن طريق التعرف على دلالة الفرق في توسيع الذات والكفاءة الانفعالية على وفق متغيرات النوع الاجتماعي والحالة الاجتماعية ، وبناء مقياسين وتطبيقهما على عينة مكونة (٤٠٠) موظف .

وقدمت الباحثة توصيات عدة ومنها ، السعي في تطوير توسيع الذات لدى الموظفين عن طريق مشاركتهم المستمرة في العمل الجماعي واقامة الدورات والورش التدريبية والندوات العلمية ، وكذلك توظيف مفهومي توسيع الذات والكفاءة الانفعالية لتمكين الموظفين في التعامل مع ضغوط العمل ، أو مع أحداث الحياة الضاغطة وكمية التعامل معها بايجابية . (لفقة ٢٠١٩).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

منهجية البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

أداة البحث

الوسائل الإحصائية

منهجية البحث وإجراءاته :

يتضمن الفصل الحالي تحديد منهجية البحث المتبعة واجراءات البحث وتشمل تحديد المجتمع وعينة البحث واجراءات اعداد اداة البحث والوسائل الإحصائية التي استعملت في تحليل البيانات وعلى النحو الاتي :

أولاً - منهجية البحث :

من اجل تحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي الارتباطي ، ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي ، بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية اخرى، ولا يقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة موضوع البحث، وانما يذهب ابعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم في التوصل الى التعميمات ذات معنى ، والبحث الوصفي بحث تقرير في جوهره، فهو لا يصف الظاهرة فقط، بل يتعداها الى التفسير والتنبؤ بما ستؤول اليه الظاهرة، اي تهتم هذه الدراسات بالكشف عن العلاقات بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بينهما، اي انها تستعمل لتحديد درجة العلاقة القائمة بين هذه المتغيرات، او الى حد تكون درجة العلاقة عالية في عامل واحد مع متغيرات عامل اخر(الجابري:٢٠١٣ ، ٨٠)

ثانياً - مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي تقوم دراستها الباحثة (ملحم، ٢٠١٠: ٢٦٩) فهم يمثلون كل الأفراد الذين نجمع منهم بيانات الظاهرة ويمكن تعميم النتائج عليهم (المنيزل وآخرون، ٢٠١٠: ١٠١) وتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى من الذكور والإناث وللدراسة الصباحية الاولى ومن التخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٢٢٠٦) طالب وطالبة موزعين حسب متغير الجنس بواقع (٩٣٢٥) طالب، و(١٢٨٨١) طالبة، و بحسب التخصص بواقع (٩٦٨٣) طالب وطالبة للتخصص العلمي، و(١٢٥٢٣) طالب وطالبة للتخصص الإنساني. والجدول يوضح ذلك.

الفصل الثالثمنهجية البحث واجراءته

جدول رقم (١)

مجتمع البحث موزع حسب الجنس والتخصص

مجتمع البحث	الجنس		التخصص		المجموع
طلبة جامعة	ذكور	إناث	علمي	انساني	٢٢٢.٦
	٩٣٢٥	١٢٨٨١	٩٦٨٣	١٢٥٢٣	

ثالثاً - عينة البحث :

يقصد بعينة البحث هي جزء من المجتمع تجرى دراسة الظاهرة عليهم من خلال جمع المعلومات عن الظاهرة المراد دراستها ، وصولاً الى النتائج التي يمكن تعميمها على المجتمع (النجار ، ٢٠٠٩: ٣٥) واختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب من طلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد بلغ عددها (٢٢٨) طالب وطالبة موزعين حسب الجنس بواقع (١١٤) طالب و(١١٤) طالبة ، وبحسب التخصص بواقع (١١٤) طالب وطالبة للتخصص الإنساني و(١١٤) طالب و طالبة للتخصص العلمي والجدول يوضح ذلك :

جدول رقم (2)

عينة البحث موزعة حسب التخصص والقسم والجنس

التخصص	الأقسام	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
العلمي	رياضيات	٥٧	٥٧	١٤٤
الإنساني	الإرشاد النفسي	٥٧	٥٧	١١٤
	والتوجيه التربوي			
مجموع العينة الكلي		١٤٤	١٤٤	٢٢٨

رابعاً - أداة البحث :

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر أداة قياس توسيع الذات لدى طلبة جامعة ديالى ، وبعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، تبنت الباحثة مقياس (حسين ٢٠١٩) والذي يتكون من (٤٥) فقرة .

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً صدق المقياس : **Validity of the Scale** يعد الصدق من الخصائص الأربعة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠: ٣٦٠) ، وهنا تم حساب الصدق بطريقتين كالآتي :

١- الصدق الظاهري :

يقوم الصدق الظاهري على فكرة مدى مناسبة المقياس لما يقيس ولمن يطبق عليهم ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح الفقرات ومدى علاقته بالقدرة او السمة او البعد الذي يقيس المقياس وغالبا ما يقرر ذلك مجموعة من المختصين في المجال الذي يفترض ان ينتمي له هذا المقياس (عبد الرحمن، ١٩٨٣: ٢٢٦) .

وتم التحقق من هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صالحية فقرات المقياس في قياس توسيع الذات وتكون مقياس توسيع الذات من (٤٥) فقرة وقد اتفقوا على صالحية الفقرات في قياس ما اعد لأجل قياسه وأجريت بعض التعديلات على بعض الفقرات وقد حصل المقياس على نسبة اتفاق اكثر من (٩٥٪) والجدول يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

اراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات المقياس

ت	الفقرات	الموافقون		المعارضون	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
١	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥	٥	٪١٠٠	—	—

٢- صدق البناء : Construct Validity

يقصد به تحليل فقرات المقياس استنادا الى بناء الخاصية النفسية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين، اي هو المدى الذي يمكن ان تقرر بموجبه ان للقياس بناءً نضرياً او خاصية معينة (Anastasi، 1979 :151). (حسين، ٢٠٢٠)

ثانياً : ثبات المقياس Reliability of scale

يقصد بثبات المقياس في نتائج إجابات الممتحنين على الفقرات، ويعد المقياس ثاب إذا عطي نتائج متسقة عند إعادة تطبيقه، ويعني الثبات الاستقرار أي إن النتائج لا تتغير جوهرياً بتكرار الاختبار (العجيلي، ٢٠٠١ : ٧٨) عبر مدة من الزمن وفي ظل نفس الظروف او لدى مصححين مختلفين او عن طريق مقارنة درجة الاختبار بصيغ متكافئة للاختبار نفسه او عن طريق اتساق مفردات (علام، ٢٠٠٦ : ٨٦) وقد تم حساب ثبات مقياس توسيع الذات بطريقتين وهي :

١- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار **Test & Retest Method**: إن طريقة إعادة الاختبار تعد من الطرق المهمة في حساب الثبات لأن هذا الأسلوب يكشف لنا عن معامل استقرار إجابات الأفراد في تطبيقين لمقياس ما بفاصل زمني، لذا طبق المقياس على عينة الثبات البالغة (١٠٠) طالب وطالبة اختبروا عشوائيا من مجتمع البحث، من كلية التربية المقداد واعد تطبيقه بعد مرور (١٥) يوما، ولحساب الثبات استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة للتطبيقين الأول والثاني ، فكان معامل الثبات لمقياس توسيع الذات (٠,٨٧) وكانت قيم معامل الثبات المجالي المقياس (٠,٨٣ ، ٠) هو مؤشر جيد للثبات (السيد، البهي، ١٩٧٩ : ٥١٩).

٢ - طريقة الاتساق الداخلي باستعمال الفا - كرونباخ (Alpha Cronbah)

تعد هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات الاختبار أي أن الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها، ويتحقق أيضاً عندما تكون الفقرات مترابطة بعضها مع بعضها الآخر، وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز أيضا بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات الاختبار على اعتبار ان الفقرة عبارة عن اختبار قائم بذاته ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد أي التجانس بين فقرات الاختبار (عودة، ١٩٩٨ : ٣٥٤).

والاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة، فبلغت قيمة معامل الثبات لمقياس توسيع الذات (٠,٨١) وكانت قيم معاملات الثبات لكل مجال (٠,٨٢ ، ٠) وهي معاملات ثبات جيدة.

خامساً- الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات هذا البحث تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- ٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- ٥- معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

عرض النتائج

الهدف الاول :مستوى توسيع الذات لدى طلبة الجامعة

بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث (١٥٦,٣٣٨١) درجة وبانحراف معياري قدرة (٢١,٢٧١٠٨) لمقياس توسيع الذات والوسط الفرضي (١٣٥) وقد كانت القيمة التائية المحسوبة (١٥٠,٦٩٠٠) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٩٦.١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢٧) مما يدل على وجود توسيع ذات لدى طلبة الجامعة وبمستوى عال. والجدول يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة لأفراد العينة لمقياس توسيع الذات

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة
توسيع الذات	٢٢٨	١٥٦,٣٣٨١	٢١,٢٧١٠٨	١٣٥	١٥٠,٦٩٠٠	1,96	٢٢٧	٠,٠٥

الهدف الثاني

دلالة الفروق الاحصائية لتوسيع الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني).

حسب الجنس

لغرض معرفة دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة الذكور (١٥٦,٥٧٨٩) درجة وبانحراف معياري قدرة (٢٠,٧٩٧٣٣) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لعينة الاناث (١٥٥,٨٧٧٢) درجة وبانحراف معياري قدرة (٢١,٨٢٠٧٣) استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة (٠,٢٤٩٠٠) وهي أصغر من الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢٦) مما يدل على انه لا يوجد فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) في توسيع الذات والجدول يوضح ذلك.

الفصل الرابع.....عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

جدول رقم (5)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق على مقياس توسيع الذات وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
ذكور	١٥٦,٥٧٨٩	٢٠,٧٩٧٣٣	المحسوب	الجدولية
اناث	١٥٥,٨٧٧٢	٢١,٨٢٠٧٣	٠,٢٤٩٠٠	1,9٦

تشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية على وفق متغيري الجنس (ذكور اناث) لان القيمة التائية المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية.

حسب التخصص

لغرض معرفة دلالة الفروق تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني) لدى طلبة الجامعة فقد بلغ الوسط الحسابي للتخصص العلمي (١٥٦,٤٢١١) والانحراف المعياري (٢١,٦٤٤٧٢)، اما الوسط الحسابي للتخصص الانساني بلغ (١٥٦,٠٣٥١) والانحراف المعياري (٢٠,٩٨٤٥٨)، استعملت الباحثة الاختبار التائي فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,١٣٧٠٠) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢٦) وهذا يشير انه لا يوجد فروق دال احصائياً تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)، في توسيع الذات والجدول يوضح ذلك.

جدول رقم (6)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق على مقياس توسيع الذات تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)

التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
علمي	١٥٦,٤٢١١	٢١,٦٤٤٧٢	المحسوبة	الجدولية
انساني	١٥٦,٠٣٥١	٢٠,٩٨٤٥٨	٠,١٣٧٠٠	١,٩٦

تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذو دلالة احصائية على وفق متغيري التخصص (علمي - انساني)، لأن القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية .

تفسير النتائج

اشارت نتائج البحث الى ان افراد العينة يتمتعون بتوسيع الذات :

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (لفتة ٢٠١٩)، وتفسير هذه النتيجة يتفق مع ما اشار اليه ارون وزملائه (t Aron & Aron 1997) في نظريته أن الأفراد لديهم الرغبة في انشاء مصادر مادية واجتماعية لكي تعزز من السعي لاهدافهم وان احد الوسائل في تجميع مثل هذه المصادر من خلال علاقاته مع الآخرين (زوج ، حبيب ، صديق)، وبذلك تتراكم مصادر عدة من المعلومات من خلال الشخص الآخر ، لا سيما عندما الشخص الآخر يوفر خبرة تحدي ممتعة وغير مألوفة (Lewandowski, 2012:119).

إن توسيع الذات مهم جدا لاحساس الطلبة بذواتهم ان يوسعوا وينمو في حياتهم لأن هذا يجعلهم قادرين على الشعور بالرضا عن حياتهم على الرغم من أن العلاقات الوثيقة يمكنها ان تزودنا بمصدر غني من التوسع المحتمل الا أن الطلبة يمكنهم أن يعيشوا هذا النوع من النمو من ناحية أخرى، من خلال الابداع ، وتفاعلهم مع الأشياء ذات القيمة، على سبيل المثال بعض الطلبة ربما يبحثون عن علاقات جديدة للحفاظ على الشعور الايجابي ، في حين أن البعض يلجؤون الى تجريب نشاطات جديدة مع الافراد الآخرين طريقة لزيادة توسيع الذات لديهم(Aron , 10: 2006). (حسين، ٢٠٢٠)

كما أشارت النتائج على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

يرجع تفسير هذه النتيجة الى ان الذكور والإناث ينحدرون من المجتمع نفسه، اذ هناك تشابه كبير في البيئة التي يعيشون فيها فضلا عن أساليب التنشئة الاجتماعية والتي تحاول توفير فرص لأخذ الاناث ادوار متساوية لادوار الذكور فضلا عن التعزيز المادي والمعنوي الذي يعطي بصورة متساوية لكلا الجنسين، وكلا الجنسين لديهم مهارات وفهم وتبادل المعرفة والرغبة في تحقيق الأهداف وتحديد رغباتهم ومشاريعهم وحوافزهم ونواياهم.

واظهرت النتائج على انه لا يوجد فرق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)

تشير هذه النتيجة الى ان التخصص سواء علمي او انساني لا يؤثر على امتلاك طلبة جامعة لتوسيع الذات وهو يساعد ويعد الافراد لتوسيع ذواتهم من خلال تعاملهم المستمر وتفاعلهم مع زملائهم وتأثيرهم باساتذتهم يساعدهم على زيادة توسيع الذات لديهم.

الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث من خلال تحليل البيانات ومناقشتها استنتج مايلي :

١- ان عينة البحث يكون لديهم توسيع ذات عالٍ عندما تدرك الذات في كونها متوحدة مع الآخرين من خلال تبادل وجهات نظر، الأفكار وتصبح مندمجة مع التمثيل العقلي للذات.

٢- ان عينه البحث من طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من توسيع الذات.

التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، توصي الباحثة بما يأتي :

١- على أعضاء الهيئة التدريسية اتباع الأساليب التدريسية التي تعزز النشاطات الاجتماعية للطلبة وعدها وسيلة لزيادة توسيع الذات لديهم.

٢-بناء برامج إرشادية تسهم في رفع مستوى توسيع الذات.

المقترحات :-

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فإن الباحثة تقترح مايلي :

١-اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي لدى شرائح اجتماعية أخرى غير شريحة طلبة الجامعة التي تناولها البحث ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي، كطلبة فاقد الوالدين، الأرامل.

١-اجراء دراسات لمعرفة علاقة توسيع الذات بمتغيرات نفسية أخرى مثل الأساليب المعرفية، الذاكرة العاملة، التمثيل النفسي.

المصادر

مصادر العربية



مصادر الأجنبية



مصادر العربية :

- القرآن الكريم.
- جابر ، جابر عبد الحميد. (١٩٩٠) نظريات الشخصية ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ط١
- الجابري ، كاظم كريم ، صبري داود عبد السالم .(٢٠١٣). مناهج البحث العلمي ،العراق : دار الكتب والوثائق في بغداد.
- السيد ، فؤاد البهي .(١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- سعيد ، سعاد جبر.(٢٠٠٨). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات ، عمان : جدار للكتاب العالمي للنشر والتوزيع ، ط١.
- عبد الرحمن ، سعيد . (١٩٩٨) . القياس النفسي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ط٣.
- علام، صالح الدين .(٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، مصر ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- عودة ، احمد سليمان .(١٩٩٨) . القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان : دار الأمل.
- العجيلي ، صباح حسين ، (٢٠٠١). مبادئ القياس والتقويم التربوي، بغداد : مكتبة الدباغ للطباعة والاستنساخ.
- فرج ، صفوت .(١٩٨٠) . القياس النفسي ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- كفاي ، عالى الدين. (٢٠١٠) . نظريات الشخصية – الارتفاع – النمو – التنوع ، الاردن : مطبعة دار الحكمة ، ط١.
- لندزي ، ك.هوك ، ج . (١٩٩٦) . نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد فرج واخرون ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر.
- المنيزل ، عبد هلا فالح ، وغرايبة ، عايش موسى . (٢٠١٠) . الإحصاء التربوي ، عمان : دار المسرة والنشر، ط١
- ملحم ، سامي محمد . (٢٠١٠) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس : دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط١

مصادر الأجنبية

- A., & Aron, E. (1986). Love and the expansion of self :Understanding attracting and satisfaction New Yrk:Hemisphere, 204.
-A.,Aron, E. N., Tudor,. M& Nelson, G. (1991).Close relationships as including other in th self. Journal of personality and Psychology, 246.
-
- ,A. Lewandowski, G. W. Jr., Madhek, D., & Aron, E. N. (2013).The self - expansion model of motivation and cognition in Close relationships, In J. A. Shmpson& L. Campbell (Eds).
- Allport, F. H. 1937.Teleonomic description in the study of personality. Character and the expansion of self :Understanding attracting and satisfaction. New York:Hemisphere.
- Burris, C. T., & Rempel, J. K. (2004). It's the end of the world as we know it: Threat and the spatial-symbolic self. Journal of Personality and Social Psychology,86,19-42.
- Emery, L. F., Walsh, C., & Slotter, E. B. (2015). Knowing wh youe are and adding to it:Rduced self –cocecept clarity predicts reduced self-expansion. Social psychological and personality Science, 6(3), 259-266.
- Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples momtionally expansion; An experience sampling study . Journal personality and Social psychology,95, 679-694.
- Horton, D., & Wohl, R.R. (1956). Mass communication and para-social interavtion : Observations of intimacy at a distance. Psychiatry, 19,215-229. Retrieved from.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. Annual Review of Psychology, 85, 217-344.
- Lockwood, p., & Kunda, Z. (1999). Increasing the salience of one s best selves can undermineinspiration by outstanding role models. Journal of personality and Social psychology, 76, 214-.228.

- Mattingly , B . A., & Lewandowski, G. W. J. (2013). An expanded self is a more capable self: The association between self-concept size and self-efficacy. *Self and Identity* , 12(6), 621-634.
- Ressman C., Aron, A., & Bergen, M.R. (1993). Shared activities and marital satisfaction : Causal direction and self- expansion versus boredom. *Journal of Social and personal Relationships*, 10, 243-254.
-G. W., Jr., & Aron, A. (2002, February). The Self- expansion Social : Construction and validation. Paper-presented at the Third Annual Meeting of the Society of Personality and Social Psychology , Savannah, GA.
- Strong, G., & Aron, A.(2006). The effect of shared participation in novel and challenging activities on experienced relationship quality:Is it mediated by high positive affect? In K. D. Vohs, & E.J. Finkel (Eds), *Intrapersonal process; Interpersonal Relationships*,342-259..
- B. A., & Lewandowski, G.W. J. (2014). Expanding the self brick by brick:Nonrelational self-expansion and self-concept size. *Social Psychological and personality Science*, 5(4),484- 490.
- Xu, X., Floyd, A. H. L., Westmaas, J. L., & Aron, A. (2010). Self-expansion and smokingabstinence. *Addictive Behaviors*, 35,295-301

الملاحق

ملحق رقم (١)

كتاب تسهيل مهمة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
شعبة شؤون الطلبة والتسجيل

العدد: ٩٧٤
التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/٢٠

No. :
Date:

استثمار الطاقة النظيفة طريقنا نحو التنمية المستدامة

الى/ جامعة ديالى /المكتبة المركزية

الموضوع/ تسهيل مهمة

تحية طيبة :

يرجى تسهيل مهمة طلبت المرحلة الرابعة لقسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليتنا
المدرجة اسمائهم في القائمة المرفقة طياً لغرض اكمال بحوث ومتطلبات التخرج.

شاكرين تعاونكم معنا ... مع التقدير.

المرفقات:
قائمة اسماء

الاستاذ الدكتور
إياد هاشم محمد
عميد كلية التربية المقداد
٢٠٢٢/١٠/٢٠

نسخة منه الى،

- قسم الارشاد النفسي/للعلم والتأشير.
- الصادر.

Ministry of Higher Education and Scientific Research | University of Diyala | Al-Muqaddad College of Education

www.muqdadedu.uodiyala.edu.iq العراق - ديالى - المقدادية info@muqdadedu.uodiyala.edu.iq

ملحق رقم (٢)

اسماء السادة الخبراء التي استعانت الباحثة بأرائهم

الجامعة	الكلية	الاختصاص	أسماء الأساتذة
ديالى	تربية المقداد	علم النفس التربوي	١- م. د أفراح لطيف خدادوست
ديالى	تربية المقداد	علم النفس التربوي	٢- م. د نور طالب توفيق
ديالى	تربية المقداد	علم النفس التربوي	٣- أ. م. د نادية محمد رزوقي
ديالى	تربية المقداد	علم النفس التربوي	٤- م. د وسناء ماجد عبد الحميد
ديالى	تربية المقداد	علم النفس التربوي	٥- أ. م سلوان عبد احمد

ملحق رقم (٣)

مقياس توسيع الذات بصيغة الأولوية الذي تم عرضه على المحكمين

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الاستاذ.....المحترم

تحية طيبة :

تروم الباحثة القيام بدراسة الموسومة (توسيع الذات لدى طلبة الجامعة " ولغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس " توسيع الذات self-expansion على وفق نظرية آرون) مفهوم طرحه آرون & آرون (Aron 1986, Aron) إذ عرفه على أنه (تحفيز إنساني أساسي عن طريقة يوسع الإنسان ذاته من خلال اكتساب مصادر جديدة و وجهات نظر جديدة من خلال الآخرين مثل (شريك، صديق مقرب، حبيب) او من خلال الأشياء معينة مثل (عمل، مدرسة، سفره، قراءة قصة) وهوايات جديدة تساعد الفرد على تحقيق أهدافه. وقد حدد آرون و آرون (Aron & Aron) مجالين تغطي هذا المفهوم هي : ١- توسيع الذات العلائقي ٢- توسيع الذات غير علائقي . ونضرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية، يضع الباحث أمامكم مقياس توسيع الذات الذي تم بناءه من قبل الباحث، لذا يرجى بيان رأيكم من حيث صلاحيتها وملائمتها لطلبة الجامعة وبيان اية ملاحظات أخرى ترونها مناسبة علماً أن بدائل الإجابة هي :تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة،تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي قليلة جداً.

مع جزيل الشكر والتقدير...

الباحثة

فاطمة ثامر ملك

المشرف

م.د. مروة شهيد صادق

الملاحق.....

أولاً: توسيع الذات العلائقي : هو مفهوم اساسي تطوري لتعزيز دافع الفرد لتكوين علاقات والحفاظ عليها، يتشكل من خلال الدخول في العلاقات وتعزيزها سعيًا لتحقيق الأهداف اي من خلال الانخراط في الفعاليات والأنشطة الإبداعية والمتحدية وهذا يكون له تأثير إيجابي وقوي على العلاقات (Aron & Aron, 1997,p251).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات
١	يمكنه حل المشكلات بعد محاولات عدة			
٢	لدية أشخاص في حياته لدعمه عندما يكون بحاجة إليهم			
٣	التواصل مع الاصدقاء يفيد للتطلع إلى مهام جديدة			
٤	يشعر بإيجابية نتيجة تفاعله مع الآخرين			
٥	أن العلاقات الحميمة تؤدي إلى استيعاب بعض خصائص الآخرين			
٦	توفر له العلاقات الرومنسية مع (شريك، حبيب) احد مصادر النمو والتوسع			
٧	يحرص على علاقاته مع الآخرين من أجل تحقيق أهدافه			
٨	أن فقد احد الاصدقاء يشعر بالآلم			
٩	ابتعاده عن الآخرين (شريك، صديق مقرب، حبيب) له تأثير سلبي على نشاطاته			
١٠	يشعر انه اكثر مرونة بعد قضاء الوقت مع الأصدقاء			
١١	أن التحوار مع الأصدقاء يكتشف جانباً أساسياً في شخصيته			
١٢	أن التشابه المدرك مع الزملاء يشير إلى احتمال وجود علاقة			
١٣	يرى ان الاصدقاء المقربون منذ فترة مordاً قيماً			

الملاحق.....

١٤	يوفر له الاصدقاء مصادر وخبرات جديدة		
١٥	يجد ان في علاقاته نشاط جديد ومثير للاهتمام		

ثانياً: توسيع الذات غير علائقي: أ- هو حالة من الانتقال النفسي تحدث من خلال الشخصيات الخيالية (قراءة قصة، أو مشاهدة أفلام أو الاطلاع على الموروث الشعبي) يكتسب الفرد من خلالها مصادر جديدة ووجهات نظر جديدة وهوايات جديدة تساعد الفرد على تحقيق اهدافه ، ب- تحفيز انساني اساسي يساعد الانسان على توسيع ذاته عندما يكون بعيداً عن الآخرين اذ تمثل فرصة حقيقية لاكتساب مصادر جديدة و هوايات جديدة ووجهات نظر جديدة مثل (العمل، السفر ، التحدي ، الكلية) (Aron & Aron, , p279-2511997,).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات
١	الاطلاع على الموروث الشعبي يزيد من ادراكه			
٢	قراءته القصص الرومانسية تؤثر عاطفياً			
٣	عندما يقرأ قصة، رواية يكون لديه صوره حية للشخصية			
٤	ينجذب الى شخصيات الابطال في الأفلام			
٥	يجد ان الانغماس في (الشخصية الخيالية) يحرر به بعيداً عن عالم الواقع			
٦	يتفاعل مع القصص ذات الواقع الحزين			
٧	توفر له العلاقات شبه الاجتماعية (القصص، أبطال الأفلام) ملاذاً آمناً			
٨	ينظر إلى الشخصية الخيالية على أنها مورد لنمو والتنمية			
٩	تمثل له العلاقات شبه الاجتماعية (الأساطير) أرضاً خصبة غريبة خيالية			
١٠	تحقق له القصص الخيالية خبرات متجددة ومتحدية غير موجودة في الواقع			

الملاحق.....

١١	الموروث الشعبي يساعده في توسيع احساسه بالماضي		
١٢	قراءته قصة او مشاهدة فيلم يشعر انه محمي من الرفض الاجتماعي		
١٣	اطلاعه على القصص تعزز من قدرته على الكتابة		

١٤	قراءته القصص التاريخية يزيد من ثقافته		
١٥	ساعدته القراءة عن الشخصية الخيالية في توسيع خياله		
١٦	النشاطات الجامعية تكشف الجوانب الحقيقية لخلق قدر اكبر من الكمال		
١٧	إن التواجد مع الاخرين يزيد معرفته بالموضوعات والأشياء		
١٨	يرغب في السفر لاكتساب معرفة جديدة		
١٩	المواظبة في اداء الواجبات يطور إنجازاته		
٢٠	حرصه على التواجد مع الاخرين يزيد من قدرته على انجاز الأشياء		
٢١	يرى ان اعماله المدرسية ادت إلى زيادة معرفته		
٢٢	أجواء العمل تساعد على فهم ذاته		
٢٣	انخراطه في عمل إبداعي ومتحدي له تأثير على تحسين الرضا بالعلاقات		
٢٤	ساعدته الكلية في زيادة خبرته		

الملاحق.....

٢٥	يسعى لتحقيق أحلامه من خلال تواصله في العمل		
٢٦	يرى مهارات اصدقائه تزيد قدرته بإنجاز الأشياء		
٢٧	سفرة إلى بلدة جديدة يزيد من علاقاته الاجتماعية		
٢٨	يشعر ان قيامه بفعاليات سابقة اضاف الكثير إلى معرفته		
٢٩	يرى ان المسؤولين في العمل أضافوا الكثير إلى معرفته		
٣٠	يجد ان التدرج في العمل يضيف الكثير الى مهاراته		

ملحق رقم (٤)

مقياس توسيع الذات بصيغة النهائية

عزيزي الطالب/ة ...

تحية طيبة : أمامك مجموعة من الفقرات التي تمثل مواقف معينة تدل على نمط من السلوك تـرجو الباحثة الإجابة عن الفقرات بوضع علامة □ تحت أحد البدائل الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً :تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً) الموجودة في ورقة الإجابة كما في المثال التالي، يرجى الإجابة على جميع الفقرات بصدق وأمانه وعدم ترك أي فقرة من دون اجابه، علما ان هذا البحث يستعمل لأغراض البحث العلمي فقط لذا لا داعي لذكر الاسم.

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً
١	يحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية		☒			

الجنس / ذكر () أنثى. ()

التخصص/ علمي () إنساني ()

شاكرين لكم تعاونكم

.....الملاحق

ت	الفقرات	تتنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تتنطبق علي بدرجة كبيرة	تتنطبق علي بدرجة متوسطة	تتنطبق علي بدرجة قليلة	تتنطبق علي بدرجة قليلة جداً
١	يمكنه حل المشكلات بعد محاولات عدة					
٢	لديه أشخاص في حياته لدعمه عندما يكون بحاجة إليهم					
٣	التواصل مع الأصدقاء يفيد للتطلع إلى مهام جديدة					
٤	التفاعل مع الآخرين يشعر الفرد بالاجابية					
٥	أن العلاقات الحميمة تؤدي إلى استيعاب بعض خصائص الآخرين					
٦	توفر له العلاقات الرومانسية مع (شريك، حبيب) أحد مصادر النمو وتوسيع الذات					
٧	يحرص على علاقاته مع الآخرين من أجل تحقيق أهدافه					
٨	يشعر بالاسى لفقد احد الاصدقاء					
٩	ابتعاده عن الآخرين (شريك، صديق مقرب، حبيب) له تأثير سلبي على نشاطاته					
١٠	يشعر انه اكثر مرونة بعد قضاء الوقت مع الأصدقاء					
١١	أن التماور مع الأصدقاء يكشف جانباً أساسياً في شخصيته					
١٢	يقيم علاقاته مع الآخرين الذين يتشابهون مهة					
١٤	يرى أن الأصدقاء المقربون منذ فترة طويلة مورداً قيماً					
١٥	يجد ان في علاقته مع الآخرين نشاط جيد					
١٦	الاطلاع على الموروث الشعبي يزيد من ادراكة					

.....الملاحق

١٧	قراءة القصص الرومانسية تؤثر عاطفياً					
----	-------------------------------------	--	--	--	--	--

١٨	عندما يقرأ قصة، رواية، يكون لديه صوره شخصيه حيه					
١٩	ينجذب إلى شخصيات الابطال في الأفلام					
٢٠	يجد ان الانغماس في الشخصية الخياله يبعده عن العالم الواقعي					
٢١	يتفاعل مع القصص ذات الواقع الحزين					
٢٢	اطلاعه على القصص يعزز من قدرته الكتابه					
٢٣	ينظر إلى الشخصية الخياله على أنها مصدر للنمو					
٢٤	تمثل له العلاقات شبه الاجتماعيه مثل (الواتساب) مصدراً لتحقيق رغباته					
٢٥	تحقق له القصص الخياليه خبرات متجدده ومتحديه غير موجوده في الواقع					
٢٦	الموروث الشعبي يساعده في توسيع احساسه بالماضي					
٢٧	قراءته قصة او مشاهده فلم يشعر انه محمي من الرفض الاجتماعي					
٢٨	توفر له العلاقات شبه الاجتماعيه مثل (الفيس بوك) ملاذاً آمناً					
٢٩	قراءة القصص التاريخيه يزيد من ثقافته					
٣٠	ساعدته القراءة عن الشخصيات الخياليه في توسيع ذاته					
٣١	النشاطات الجامعيه تكشف الجوانب الحقيقيه لذات					

.....الملاحق.

٣٢	أن التواجد مع الآخرين يزيد خبرته الحياتية				
٣٣	يفيد السفر في اكتساب معرفة جديدة				
٣٤	المواظبة في أداء الواجبات يطور إنجازاته				
٣٥	حرصه على التواجد مع الآخرين يزيد من قدرته على إنجاز الأشياء				

٣٦	يرى أن أعماله المدرسية تؤدي إلى زيادة معرفته				
٣٧	أجواء العمل تساعد على فهم ذاته				
٣٨	انخراطه في عمل إبداعي ومتحدي له تأثير على تحسين الرضا بالعلاقات				
٣٩	ساعدته الكلية في اكتساب الكثير من المعلومات				
٤٠	يسعى إلى تحقيق أحلامه من خلال تواصله في العمل				
٤١	يدرك أن مهارات الاصدقاء تزيد من قدرته				
٤٢	يرى أن السفر إلى بلد آخر يزيد من علاقاته الاجتماعية				
٤٣	يشعر أن قيامه بفعاليات سابقة اضاف الكثير إلى خبرته				
٤٤	يجد أن أساتذته في الجامعة أضافوا الكثير إلى خبرته				
٤٥	يجد أن التدرج في العمل يضيف الكثير إلى مهاراته				

Summary of the research

:The research aims to identify

.The level of self-expansion among university students -1

The significance of statistical differences for self-expansion -2
among university students according to the variable of gender (male -
(female) and specialization (scientific - human

The current research sample consisted of (228) male and female
students from the University College of Education, Al-Miqdad, from
both scientific and human specializations, and for the morning
.primary study

To achieve the objectives of the research, the researcher adopted the
self-expansion scale of (Hussein 2019), which consists of (45) items,
and the apparent validity and constructive validity of the tool were
verified. The constructive validity of the tool were verified. The values of the
stability coefficients for each domain were (0.81, 0.83), and the stability
coefficient for the Cronbach alpha expansion scale was (0.81), and the values of
the stability coefficients for each domain were (0.81, 0.82), and after processing
the data statistically using (the mean arithmetic, standard deviation, the t-test
for one sample, the t-test for two samples, and stability by the two methods of
test and re-test and the alpha Cronbach method) the following results were
:reached

1-University students have a high level of self-expansion

2-There are no statistically significant differences according to the variable -2
(of gender (male - male) and specialization (scientific - human

In light of the results of the current research, the research came out with a
.number of recommendations and proposals