وزارة التعليـم العالي والبحث العلمـي
جـــــامـــعـة ديـــالـــــــى
كـلـيـــة الـتـربـيـــة المقـــــــداد
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

توسيع الذات لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدَّم

إلى مجلس كلية التربية المقداد / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

من قبل الطالبتين
خديجة علي خليل & و سن عباس طه
إشـراف
م . د وسناء ماجد عبد الحميد

١٤٤٦ هـ ٢٠٢٥م

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءً غَيْرَ مَجْذُوذٍ)

صدق الله العظيم

هود, الآية (١٠٨)

إقرار المشرف

اشهد ان اعداد البحث الموسوم بـ(توسيع الذات لدى طلبة كلية التربية المقداد) الذي تقدما به الطالبتان (خديجة علي خليل & و سن عباس طه) قد أجرى تحت اشراف كلية التربية المقداد وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي.

المشرف

المشرف

(م . د . وسناء ماجد عبد الحميد)

التوقيع

أ . م . د نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

اقرار لجنة المناقشة

اشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذا البحث الموسوم بـ (توسيع الذات لدى طلبة كلية التربية المقداد) و قد ناقشنا الطالبتان (خديجة علي خليل & و سن عباس طه) في محتويات البحث و فيما له علاقة به و وجد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي بتقدير ( ).

التوقيع

رئيس اللجنة

التاريخ : / /

التوقيع

العضو

التاريخ : / /

أ . م . د . نادية محمد روزقي

رئيس قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

الإهـــداء

إهـــدائنا

إلى .....

البلسم الذي يداوي جروحنا...

من ربيانا صغيـــــرا...

من أحببنا ولن ننسى...إلى آبائنا وأمهاتنا...

أشقائنا و شقيقاتنا الذين وقفوا بجانبنا طيلة السنين الماضية

أصدقائنا الذين دعمونا وساندونا خلال دراستنا

قادة المستقبل وبناة الغد...طلبة جامعة ديالى و العراق اجمع...

إلى كل من له حق علينا...نهدي هذا العمل المتواضع

خديجة علي خليل & و سن عباس طه

((الشكر والعرفان))

الحمد لله الذي علَّم الإنسان ما لم يعلم وجعله مسؤولاً عمّا يفعل وجعل من مسؤولياته التربية والتعليم والصلاة والسلام على سيّد الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد (صلى الله عليه وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين)

يطيب لي بعد ان انتهيت من اعداد هذا البحث ان أتقدم بخالص شكري وامتناني الى استاذتي الفاضلة المشرفة (م . د وسناء ماجد عبد الحميد) التي كانت لجهودها العلمية الصادقة وملاحظاتها القيمة الأثر الكبير في إخراج هذه البحث فجزاها الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر والامتنان الى رئيس قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ويدفعني واجب الوفاء ان أتقدم بالشكر الجزيل الى أساتذتي الأفاضل الذين كانوا لي مصدر عطاء للعلم خلال مسيرتي الدراسية, وأتقدم بالشكر والامتنان الى جميع الخبراء والمختصين الذين أبدوا ملاحظاتهم وآراءهم العلمية القيمة ، ولا انسى أن أقدم شكري وامتناني الى لجنة المناقشة الذي شرفني الله بهم ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

ولجميع الإخوة والأصدقاء والأحباب وكل من مد يد العون لي في هذا البحث

الباحثـــــتان

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي الكشف عن (توسيع الذات لدى طلبة كلية التربية المقداد) من خلال التعرف الى الأهداف الآتية:

الهدف الأول : مستوى توسيع الذات لدى طلبة كلية التربية المقداد

الهدف الثاني: دلالة الفروق الاحصائية لتوسيع الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس (Aron & Aron, 1986) لتوسيع الذات وكان عدد فقرات المقياس (٤٥) و تم استخراج الخصائص السيكو مترية للمقياس من خلال الصدق الظاهري والثبات.

وقد قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على افراد العينة البحث البالغ (٦٠) طالب و طالبة من كلية التربية المقداد و لكلا الجنسين (ذكور – اناث) و لأجل استخراج نتائج البحث الحالي تم استعمال نظام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) ، و في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثتان الى مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات.

ثبت المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
١	الآية القرآنية	ب
٢	إقرار المشرف	ج
٣	إقرار لجنة المناقشة	د
٤	الاهداء	هـ
٥	الشكر و التقدير	و
٦	مستخلص البحث	ز
٧	ثبت المحتويات	ح
٨	ثبت الجداول	ط
٩	ثبت الملاحق	ط
١٠	**الفصل الاول : التعريف بالبحث**	٢-٧
١١	مشكلة البحث	٢-٤
١٢	اهمية البحث	٤-٦
١٣	هدف البحث	٦
١٤	حدود البحث	٦
١٥	تحديد المصطلحات	٧
١٦	**الفصل الثاني : الاطار النظري و الدراسات السابقة**	٨-٢٤
١٧	مفهوم توسيع الذات	٩-١٣
١٨	نظريات التي فسرت توسيع الذات	١٣-٢٢
١٩	الدراسات السابقة	٢٢-٢٤
٢٠	**الفصل الثالث منهجيه البحث و اجراءاته**	٥-٣٠
٢١	منهجية البحث و اجرءاته	٢٦
٢٢	مجتمع البحث	٢٦
٢٣	عينة البحث	٢٧
٢٤	أداة البحث و الخصائص السايكومترية	٢٧-٢٩
٢٥	الوسائل الاحصائية	٣٠
٢٦	**الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها**	٣١-٣٤
٢٧	عرض النتائج	٣٢-٣٣
٢٨	مناقشة النتائج وتفسيرها	٣٤
٢٩	الاستنتاجات	٣٤
٣٠	التوصيات	٣٤
٣١	المقترحات	٣٤
٣٢	**المصادر و المراجع**	٣٥-٣٩
٣٣	**الملاحق**	٤٠-٣٧

ثبت الجداول

ت	اسم الجدول	الصفحة
١	مجتمع البحث موزع بحسب الاقسام	٢٦
٢	عينة البحث موزعة بحسب الجنس(ذكور–اناث)	٢٧
٣	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس توسيع الذات	٣٢
٤	الدلالة الإحصائية وفقاً المتغير الجنس (ذكور – اناث)	٣٣

ثبت الملاحق

ت	اسم الملحق	الصفحة
١	اسماء السادة المحكمين	٤١
٢	مقياس توسيع الذات بصيغته الاولية	٤٢–٤٤
٣	مقياس توسيع الذات بصيغته النهائية	٤٥–٤٧

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

اولا : مشكلة البحث :

يمثل توسيع الذات (self–expanation) 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 إلى أمكانيات، تؤدي إلى تعزيز سريع للمعرفة أو القدرات، قد تتضمن بعض الأمثلة تناول هوية جديدة أو استكشاف مدينة غير مألوفة 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.

(Aronn, 2013 ;22)

وقد أشار (Emery2015)أن الأفراد ذوي مفهوم الذات المنخفض بصورة عامة وكذلك الأفراد ذوي مفهوم الذات المتناقض، كانوا اقل اهتمامات بتوسيع الذات العلائقي والغير العلائقي ، فإن الأفراد ذوي مفهوم ذات منخفض سوف لن يخاطروا اكثر في ارباك مفهوم الذات، أما الأفراد ذوي مفهوم الذات المرتفع سوف يخاطرون في اكتساب معلومات جديدة من خلال توسيع الذات (et al.Emery.2005: 266).

وتعد العلاقات مصدراً آخر لتوسيع الذات عن طريق الصداقة اذ يمكن ان تعد الصداقة مصدراً لتوسيع الذات كما هو الحال في العلاقات الحميمة للصداقة ، أو 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)

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 معززاً ومحفزاً بشكل جوهري للنمو.

.(Aron , 1997 : 252)

وقد أشار شو واخرون(2010,Xu,et al) ان الأفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات قد ينجذبون بشكل خاص إلى 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 الآتي : هل لدى طلبة الجامعة توسيع ذات ؟

ثانيا : أهمية البحث :

للمجتمع ركائز عدة تمده 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 أي مجتمع في جميع مظاهره وقطاعاته، فهي مؤسسة عملية أكاديمية هدفها إعداد قادة المؤسسات الدولة وقياداتها العلمية على وفق التخصصات اللازمة المتطلبات 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 علية الدول جميعها المتقدمة والنامية وتعده عنصر أن فاعلان في تطور المجتمع وحمايته.

(بوج، ٢٠١٢ : ص ١٠١).

يعد توسيع الذات محفزا ومعززا بشكل جوهري ، إذ أنه يؤدي الى نمو مفهوم الذات ويكون مرتبطا بمشاعر متزايدة بفعالية الذات (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، أن تأثير توسيع الذات أيا كان مصدرها يبدو انه من المحتمل ان يوفر فوائد عديدة للعلاقات الاجتماعية. (Leary 2007:30)

ويشير ارون (Aron ,2006)في أنموذج توسيع الذات أن من المهم جدا لاحساس 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 أن يعيشوا هذا النوع من النمو من ناحية أخرى من خلال الروحية والابداع ، وتفاعلاتهم مع الأشياء ذات القيمة فالأفراد فعلا يستمتعون حقا بمشاعر توسيع الذات، ونتيجة ذلك أنهم 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 أن البعض يلجؤون إلى تجريب

نشاطات جديدة مع الأفراد الآخرين كطريقة لزيادة توسيع الذات لديهم، على أي حال ليس بالضرورة ان يكون توسيع الذات ايجابيا، الطلبة يضمنون العناصر السلبية من الآخرين في ذواتهم، وأن الدافع لتوسيع الذات ليس بالضرورة يكون واعيا، فربما الشخص لا يكون واعيان. (Aron , 2006 : 24)

ثالثا : أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

١ – مستوى توسيع الذات لدى طلبة الجامعة.

٢- دلالة الفروق الاحصائية لتوسيع الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

رابعا : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى (كلية التربية المقداد) من كلا الجنسين (ذكور – اناث) وللدراسات الأولية الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥)

خامسا : تحديد المصطلحات

توسيع الذات : عرفه 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)

التعريف النظري :- اعتمدت الباحثة التعريف النظري لـ ارون وارون (Aron & Aron, 1986) لتوسيع الذات : لأنه يعد تعريفا شاملا 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 بناه الباحث لهذا الغرض .

الفصل الثاني

اطار نظري و دراسات سباقة

- مفهوم توسيع الذات

- نظريات فسرت توسيع الذات

- دراسات سابقة

اولا : الاطار النظري

- مفهوم توسيع الذات

يعد مفهوم الذات تنظيما 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 انه لا يمكن الكتابة في علم النفس دون الاهتمام بالذات، وفي الاربعينات من القرن العشرين اخذت الذات مكانها الطبيعي في دراسات علم النفس، وفي الوقت الحاضر اصبح مفهوم الذات يحتل مكان الصدارة في الإرشاد والعلاج النفسي، وظهر فيما بعد ما يسمى بسيكولوجية الذات.

(الزغبي ، ٢٠٠٣:٨٢).

وتوسيع الذات تطور انساني اساسي للدخول بالعلاقات والحفاظ عليها لاكتساب مصادر جديدة، و وجهات نظر جديدة من خلال الآخرين أو من خلال الاشياء التي تساعد الفرد على تحقيق اهدافه، وان العلاقات الوثيقة تميل الى النمو بشكل أقوى 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 فأنه يولد مستويات عالية من التأثير الإيجابي.

أشار ارون وارون ((1986) Aron & Aron ان توسيع الذات يؤدي الى تطوير العلاقات الوثيقة التي تجعل الشركاء يوسعون شعورهم بأنفسهم، أي أن 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 شركاتهم في شعورهم بالذات، ومن خلال تبني الاهتمامات عن طريق الاندماج الفعلي مع الآخرين لتحقيق الفائدة للأهداف الفردية والتمتع.

(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 أو التداخل في مفهوم الذات، أي أن 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 :31)، حسين، ٢٠٢٠)

ان العلاقات الوثيقة مع الأشياء والآخرين يمكن ان توفر لنا مصدرا غنيا لتوسيع الذات، أي يمكن للأفراد تجربة هذا النوع من التوسيع للحفاظ على النمو من خلال الخيال والابداع وتفاعلهم مع الأشياء القيمة يستمتع الناس حقان 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 للحفاظ على الشعور الإيجابي للحفاظ على النمو، بينما يحاول اخرون بدلاً من ذلك تجربة جديدة مع شركاء العلاقة الحاليين كوسيلة لزيادة توسيعهم الذاتي، يرتبط دافع توسيع الذات بقدرة الناس على تحقيق اهدافهم ويرتبط أيضاً بالنماذج النفسية للفعالية الذاتية (التحفيز، وتحقيق الذات) وهي علاقات تمكن الناس أن يشعروا بالقوى (Aron, 2004 : 31)(حسين ٢٠٢٠)

- **فوائد توسيع الذات**

ان الدافع نحو توسيع الذات مرتبط بقدرة الأفراد على الانجاز أو لتحقيق أهدافهم ، وإن فكرة الذات تخلق من خلال العلاقات مع الآخرين مقربين تعود إلى مفهوم مارتن بوبر ((George Herbert(1965)) Martin Buber 1878 -1863 (انت وانا) متوحدين وهو دائما مرتبط بعمل جورج هريت ١٩٣١) حول التفاعلات الاجتماعية وما ينتج عنها من وعي واضافة معرفة للذات، واشار كارل يونك (Carl young 1965-1875 ان شركاء العلاقة يمكن أن يستخرجوا أو يظهروا جوانب مهمة قد تكون مخفية من الذات والتي

تساعدهم في خلق مفهوم اقوى للذات، كما أشار البورت (1967) 1897 Allport أن 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 (شلتره ,١٩٨٣:٢٤٥)

وقد أشار ابراهام ماسلو (Abraham maslow 1970–1908) إلى أن الأفراد الأسوياء اثناء تفاعلهم مع بعضهم، يمكن أن يحدث لهم تضمين مهارات ومعرفة في مفهوم الذات، وقد جاءت وجهة نظر فرتز هيدر (Fritz Heider – 1988–1896) قريبة من فكرة أرون 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 الأفراد التخلص من بعض العادات السلوكية كمساعدة الافراد المدخنين للإقلاع عن التدخين أمر مهم، لأن التدخين هو ضار لصحة الانسان ويؤدي التدخين إلى تنشيط نظام مكافئات الدوبامين، والذي يعد مسؤولا ايضا عن المتعة المرتبطة بالسلوكيات الأخرى بما في ذلك الانخراط في احداث جديدة ومثيرة أو صعبة أي توسيع الذات) لقد افترضنا أن التنشيط الذي يتم تحقيقه من خلال

تجربة احداث توسيع الذات يمكن أن يحل محل التعزيز الذي يتم توفيره عادة عن طريق التدخين وبالتالي يمكن أن يسهل الاقلاع عن التدخين–Biener & Abrams) (1991:365(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 بعد من بديهيات الابداع والتجديد في الحياة، فالأفراد الذين يتصفون بتوسيع الذات هم اقل انعزالية وانطواء في المجتمع، وأكثر احتمالا ان يكونوا علاقات اجتماعية أكثر للوصول إلى تحقيق الاهداف عن طريق المصادر الجديدة، والخبرات الجديدة، وزيادة المعرفة بالنسبة للفرد في المجتمع الذي يعيش فيه وهنا تبرز اهمية ابتكار الحلول وتجديدها وحل الأزمات بطريقة أكثر فعالية وناجحة في الوقت ذاته.

(سعيد ٢٠٠٨:٣١١).

ثانيا : نظريات فسرت توسيع الذات :

١–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 من 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 نفسة بل يشمل على كل ما يملك و يضم كل ما موجود في البيئة المحيطة، أي الأفراد الآخرين. (كفافي 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 أي لا يعي بالخبرات والمهام التي يقوم بها أو يؤديها، إلا إن في هذه المرحلة يبدأ المراهق بالغرور، فيتكون لديه توسيع ذات وتصبح اراء الآخرين ضرورية ومهمة بالنسبة له لتحقيق اهدافه ومع التقدم بالعمر والتطور السيكولوجي والتوافق بين الذات والآخر أي المرحلة الانتقالية من المراهقة، تؤدي الى التطور المعرفي وتطور كامل عن الذات والآخر.

(كفافي واخرون، ٢٠٠٩ : ٧٢٠)

يجب على الأفراد المشاركة في نشاطات وفعاليات واسعة لتلبية ما يحتاجه الفرد، وذلك لأن الأفراد الموسعين لذواتهم يكون لديهم فعاليات عديدة وواسعة ويوجد لديهم الكثير من الاشخاص المقربين الذين يدعموهم من مصادر وهوايات وخبرات في مجالات الحياة ، كما أكد البورت أنه عندما يكون الدافع التحقيق 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 الأفراد التداخل والتبادل فيما يحتاجوه من اساسيات الحياة وعدم الانغلاق في نطاق ضيق اي الاطلاع على الثقافات الأخرى، أي يكون أكثر تقربا وميلا للآخرين منها إلى الانعزال والانطواء، وهذا يشمل جزءاً مهما من توسيع الذات للتخطيط في المستقبل. (ليندزي، ١٩٨٠: ٣٦٣)

- **أنموذج توسيع الذات ارون وارون (Aron & Aron 1986)**

يفترض أرون (Aron) في انموذج توسيع الذات أن 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 أي من خلال الانخراط في الفعاليات والانشطة الابداعية والمتحدية وهذا يكون له تأثير ايجابي وقوي على العلاقات مستقبلا.

(Fraley & Aron، 46 :2005). (حسين ٢٠٢٠)

وبحسب هذا الأنموذج أن الرغبة الى تحقيق الاهداف وتعزيز النمو هو دافع اساسي انساني وأن أحد المكونات الاساسية للنمو والتوسيع يكون منبثق من العلاقات الحميمة أي

أن الأفراد الذين هم في علاقة عاطفية يصبح لديهم تشابه في السمات والراء والخصائص المشتركة، مثلا اذا كان الآخر يحب الرياضة فإن الأفراد يشعرون ان ذواتهم تتضمن هذه الصفة، وبهذا فان العلاقات الحميمة مع الآخرين تحقق الهدف في النمو والتوسع (Graham،2008 ، وأن مثل هذا النمو والتطور يحفز بشكل عال على الانخراط في نشاطات موسعة التي تكون مفيدة وتوفر دعم استجابي للعلاقة مستقبلاً.

(Rusbuit، at el, 2009: 307) (حسين ٢٠٢٠)

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

إن مبدأ التحفيز يجعل الفرد يقوم بجهد وانشطة متزايدة تطور النمو وتسهل الرغبة في العلاقة، وينتج هذا من خلال المشاركات أو الانخراط في سلوكيات عديدة لتوثيق وتطوير العلاقة.

(Communal, et al, 2013 :292) (حسين، ٢٠٢٠)

مبدأ تضمين الآخرين : هو المبدأ الثاني لأنموذج توسيع الذات يتضمن التداخل والاندماج بين ذات الفرد والذات الأخرى.(27-41 Arontal 2004)

يزيد توسيع الذات عندما يدرك الأفراد أن هناك اشخاصاً مهمين يضيفون الكثير إلى ذواتهم، وتحقيق الاهداف المرغوبة في بناء وتكوين قدرات في مجالات عديدة، واكتشاف بعض الجوانب في ذواتهم التي لم تكتشف سابقا. وهذا المبدأ يتضمن تقريبا أي علاقة تؤدي إلى توسيع الذات وأن (Lewandowski & Bizzoco-2007) التشابه الذي يمكن ملاحظته مع الآخر يكون مرغوبان أكثر ، هذا دليل على أن هناك ميول إلى التداخل مع الذات الأخرى من خلال تضمين الآخر في الذات .

(Aron, et al 1991:46) (حسين، ٢٠٢٠)

ب – توسيع الذات غير العلائقي :

بحسب أنموذج توسيع الذات يحفز الافراد بشكل أساسي على تنمية وتطور الذات من خلال اكتساب هوايات جديدة أو تعزيز وتطوير وجهات نظر (Aron & 1997 Aron,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.

(12: 2012, Mattingly& Lewandowski)

كون العلاقات مع الشخصيات الخيالية تفتقر إلى 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 موردا أساسيا في توسيع الذات لكنها ليس بالدرجة الفعلية التي تكون مع الآخرين الفعلين 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 أمانا لتكوين العلاقة.

(Horton & Woht ,1956 : 221)

إن العلاقات شبه الاجتماعية توفر بيئة أكثر أمنان كونها لا تقوم على التبادلية وهذا يساعد الافراد الذين يكونون خائفين من اكتشاف العلاقة، وتقدم المساعدة للشخص المتابع في مجال أوسع من الخبرات على سبيل المثال القصص تؤدي الى اتصال وارتباط مع الآخرين الذين لا يمكن للفرد أن 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، أي توفر خبرات ومهام غير موجودة في العالم الحقيقي وهذا يكون مواتي لتوسيع الذات.

(Gabriel & young ,2011:17) (حسين، ٢٠٢٠)

اما توسيع الذات من خلال الأشياء مثل السفر العمل التحدي في مشروع ما، أو اكتساب مهارة)، اشار ارون و ارون (Aron & Aron 1986) أن 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 أن شركاء العلاقة يقضون أكثر حياتهم اليومية سويا، إلا أن بعض وقتهم بعيدا عن الآخر، فان لكل فرد فرصة عيش لتوسيع ذات مختلفة، على سبيل المثال من خلال السفر نتيجة المتطلبات العمل الى مدينة جديدة أو التحدي في مشاريع مهمة، على الرغم أن 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 وارون (Aron & Aron 1986) كإطار نظري وذلك لأنه فسر توسيع الذات تفسيراً شاملاً وواضحاً وقد اعتمدت الباحثة عليه في بناء المقياس.

٢- نظرية بوريس وريمبل Burris & Rempel ,2013

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

افترض 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

ركز على الجسد على انه حاوية مادية للذات، وان المستقبلات الحسية للجسم هي وصلات وحلقات لإدخال أوضم تحفيز مثل حركات، لمس اصوات مذاقات، مناظر) ولهذا فإن مفهوم الانغماس هو الارادة ما بين العلاقات الحسية المقصودة والمسيطرة على الجسد، أي النمذجة من مجموعة الصوت البصر، الرائحة على سبيل المثال الخبرات الحسية الملموسة.

(Burris & Rempel , 2004 : 23)

ب- الانغماس الاجتماعي Social Engulfment

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 الأخذ بعين الاعتبار امنيات الآخر في الرفاهية (Burgoo et 36: 1998,). لقد افترض بوريس وريمبل ان توسيع الذات محفز ودافع للاستفادة من الآخر سوءاً كان شريكاً عاطفياً او شخصاً غريبا.

(Burris & Rempel ,2010 : 18)

ج – الانغماس المكاني الرمزي Spatial Symbolic Engulfment

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

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 & Aron1986) أن توسيع الذات تطوير انساني اساسي للدخول بالعلاقات والحفاظ عليها لاكتساب مصادر جديدة، ووجهات نظر جديدة من خلال الآخرين أو من خلال الأشياء التي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه .

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

ثالثا : 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 تبعات المتغيري الجنس (

ذكور – إناث) وتكونت عينه 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 أرون وارون (Aron & Aron 1986)، وتكون مقياس توسيع الذات من (٤٥) فقرة.

واظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من توسيع الذات و الكفاءة الاجتماعية واظهرت النتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين توسيع الذات و الكفاءة الاجتماعية عند طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) و لصالح الذكور , و كذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين توسيع الذات و الكفاءة الاجتماعية عند طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص و لصالح الانساني.

٢- دراسة لفتة (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، أما الكفاءة الانفعالية فتمثل 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 .

الفصل الثالث

منهجية البحث و اجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداة البحث

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي تبعت في تحقيق اهداف البحث والتي اعتمد فيها المنهج الوصفي كونه من افضل انواع المناهج في وصف الظاهرة قيد الدراسة والذي يتضمن عرض المجتمع واختيار العينة واداة البحث وتطبيقها والوسائل الاحصائية المتبعة في تحليل البينات وفيما يأتي تفصيل لذلك.

اولا : مجتمع البحث :-

يقصد بمجتمع البحث الافراد او العناصر جميعهم التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر تميزه عن بقية المجتمعات الذي تسعى الباحثة عن طريقه الى تعميم نتائج البحث عليه القيام بهكذا بحث لا بد من حصر المجتمع حصراً دقيقاً ، و تحديديهم بالارقام و بالمجتمع الذي نريد دراسته فعلا.(الجابري و صبري ، ٢٠١٥ : ١٥١).

حيث تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى – كلية التربية المقداد المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية و المسائية و من قسمي (الارشاد النفسي و التوجيه التربوي , قسم الرياضيات) للعام الدراسي (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥) الذين يبلغ عددهم (٢١٤) كما في الجدول (١)

القسم	المرحلة	الدراسة
		صباحي
الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الرابعة	٤٥
الرياضيات		٥١
المجموع		٩٦

ثانيا: عينة البحث :-

يعد اختيار عينة البحث امرا ضروريا ومن خطوات البحث المهمة فهي تساعد على جمع البيانات اذ يتعذر جمعها في اغلب الاحوال من مجتمع البحث بصورة كاملة (داود و عبد الرحمن ، ١٩٩٠ : ٦٧) ، و تمثل العينة جزء من المجتمع الاحصائي يجري اختيارها وعلى وفق قواعد وطرق علمية حيث تمثل المجتمع الذي سحبتها منه تمثيلا صحيحاً (المغربي ، ٢٠٠٢ : ١٩٣) ، لذلك نجد العديد من الباحثين التربويين قد اولوها اهتماما ومن بينهم أيبل الذي اشارة ان حجم العينة هو الاطار المفضل في عملية الاختيار ، وذلك كلما ازداد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (ايبل , ٢٩٧٢ : ٢٦) , حيث تتكون عينه البحث الحالي (٦٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى – كلية التربية المقداد المرحلة الرابعة من قسم (الارشاد النفسي و التوجيه التربوي , قسم الرياضيات) للدراستين الصباحية و المسائية للعام الدراسي (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥) , تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي وكما موضح في الجدول (٢) :

جدول (٢)

عينة البحث التي تم اختياره بالطريقة العشوائية حسب الجنس (ذكور , اناث)

عينة البحث	ذكور	اناث	المجموع
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	١٥	١٥	٣٠
قسم الرياضيات	١٥	١٥	٣٠
المجموع			٦٠

ثالثا: أداة البحث :

وصف المقياس: مقياس توسيع الذات تبنى الباحثتان مقياس (Aron & Aron, 1986) لتوسيع الذات : لأنه يعد تعريفا شاملا لأكثر النواحي التي تخص توسيع الذات كما ان الباحثة اعتمدت نظرية ارون في بناء أداة البحث , حيث يتكون المقياس من (٤٥) فقرة وقد اعطيت

لهذه الفقرات خمسة بدائل للاجابة عليها وهي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي احيانا, تنطبق علي نادرا , لا تنطبق علي ابدا) واعطي لكل بديل درجة وهي (١، ٢، ٣ ,٤ , ٥) وتتراوح درجات الاستجابة بين(١-٥) درجة للفقرات الايجابية ، وبالعكس للفقرات السلبية ، وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (٢٢٥) درجة والدرجة الدنيا للمقياس(٤٥) درجة وبمتوسط فرضي قدره (١٣٥) درجة , ولتوضيح الاجابة اعتمدت الباحثتان تعليمات الاجابة من فقرات المقياس ووضعها للمستجيبين و اوضحت ان الهدف من البحث هو لأغراض البث العلمي فقط و قد عمدت الى اخفاء الهدف من الدراسة لكي لا يتأثر المستجيبين به عند الاجابة واكد كرونباخ على ان القيمة الصريحة للقياس تدفع المستجيبين الى تزيف اجاباتهم لذا طلبت الباحثتان الاجابة بصراحة وعدم ترك فقرة خالية.

٢ - **الخصائص السايكومترية للمقياس :**

أ - **الصدق :** يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية اذ ان المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله او يفترض ان تقيس فقراته (العجيلي و آخرون , ٢٠٠١ : ٧٢)

- **صدق الظاهري** :- ان الصدق الظاهري هو المظهر العام للمقياس او الاختبار من حيث الفقرات و كيفية صياغتها ومدى وضوحها و موضوعيتها ومدى ملائمة الاختبار او المقياس للغرض الذي وضع من اجله (العزاوي ، ٢٠٠٨ : ٩٤). لذا ان افضل طريقة لحساب الصدق الظاهري ، هي عرض فقرات المقياس قبل تطبيقها على مجموعة من المحكمين المختصين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية او السمة المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحثة مطمئنة الى آرائهم.
(الكبيسي ، ٢٠٢١٠ : ٢٦٥).

حيث قامت الباحثتان بعرض فقرات المقياس و بدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين ملحق (١) الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في

قياس الخاصية و المتغير المراد دراسته و صلاحية تعليمات المقياس و بدائله التي يتفق عليها المحكمون إذ كانت نسبة الاتفاق بينهم (١٠٠ %)

ب – الثبات : هو مدى خلو درجات المقياس او الاختبار من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوه المقياس ، الى أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها ، فدرجات الاختبار تكون ثابتة اذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياسا منسقا في الظروف المتباينة التي تؤدي الى اخطاء القياس ، و يعرف احصائيا معامل الثبات : بأنه نسبة التباين بين الدرجة الحقيقية , أي كم من التباين الكلي في الدرجات يمكن ان يكون تبايناً حقيقياً. (باهي و النمر , ٢٠٠٤ : ٩٥)

وقد استخرجت الباحثتان الثبات وفق طريقة اعادة الاختبار

- **طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)**

ان طريقة إعادة الاختبار تكشف عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة خلال مدة زمنية محددة.

(عزيز وعبد الرحمن ،٢٠١٢: ١٢٢)

وقد تم أعادة تطبيق المقياس على (٣٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ، ولقد كانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول للمقياس والثاني (١٤) يوم ، إذا يرى (آدمز Adams) أن أعادة تطبيق المقياس يطبق للتعرف على ثباته إذ يتوجب أن لا تتجاوز المدة أسبوعين من التطبيق الأول . (Adams ٢٠١٣:٥٨,)

وقد بلغ ثبات المقياس (٠.٨٣) بحسب معامل الارتباط بيرسون إذ يعد هذا الثبات مناسبة إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالقياس النفسي اذ أشارت الى ان معامل الثبات ينبغي ان يتراوح ما بين (٠،٧٦–٠،٩٠)

(عيسوي،٢٠٠١: ٨٥)

رابعا: التطبيق النهائي

وبعد التحقق من صلاحية توسيع الذات قامت الباحثتان بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على العينة الاساسية للبحث والبالغة عددها (٦٠) طالب وطالبة.

خامسا : الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة لطبيعة البيانات من اجل الوصول الى المعطيات المناسبة التي يتم من خلالها تحقيق اهداف البحث وهي كما يأتي :

١-الوسط الفرضي

٢- الوسط الحسابي

٣-الانحراف المعياري

٤-الاختبار الثاني لعينة واحدة

٥- الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين

الفصل الرابـــع

عرض النتائج و تفسيرها

و الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج البحث الحالي وفقا لتسلسل أهدافه وتفسيرها وإعطاء التوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي:

ما يلي نتائج البحث التي توصلت اليها الباحثة في ضوء الأهداف الموضوعة ستعرض وتفسر على وفق تسلسلها الاتي :

الهدف الأول: التعرف توسيع الذات لدى افراد العينة بصورة عامة.

لقد أظهرت نتائج الهدف الأول هو قياس توسيع الذات لعينة البحث والبالغة (٦٠) على وسط حسابي (١١،٠٤٤٤)، وبانحراف معياري مقداره (١٠,٣٣٢٩٩) في حين أن المتوسط الفرضي لا فراد العينة مقداره (١٣٥).

ولغرض التعرف على الفرق والدلالة الاحصائية لهذين الوسطين، فقد تم أخضاعهما للاختبار التائي لعينة ومجتمع، وقد أظهرت نتائج الاختبار اتائي الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح أفراد العينة بصورة عامة أذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩,٧٦٧). وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية التي مقدارها (١,٦٩٠) ودرجة الحرية (٥٩) والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يوضح الدلالة الاحصائية لأفراد عينة الدراسة على مقياس توسيع الذات

العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٦٠	٥٩	١١،٠٤٤٤	١٠,٣٣٢٩٩	١٣٥	٩,٧٦٧	١,٩٦٠	دال احصائياً

وفي ضوء ذلك لقد اظهرت النتائج الى وجود دلالة احصائية في توسيع الذات لدى افراد العينة بصورة عامة ، ترى الباحثة ان ذلك يدل على ان عينة البحث تتمتع بمستوى عالٍ في توسيع الذات , و قد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة حسين (٢٠٢٠) و دراسة لفتة (٢٠١٩).

الهدف الثاني: التعرف على توسيع الذات لدى افراد العينة تبع لمتغير الجنس (ذكور , اناث)

تحقيقا للهدف الثاني من اهداف البحث الدي يرمي الى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقا لمتغير الجنس والغرض التعرف على الفروق بين الطلاب على مقياس توسيع الذات ، تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة الذكور (١٢٠,٥٣٣٣) والانحراف المعياري (١٦,٠١٢٣٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للعينة الاناث (١١٠,٠٠٠٠) والانحراف المعياري (١٠,٦٤٠٢٢) وكانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٩٨٥) من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٣) جدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً المتغير الجنس (ذكور - اناث)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	٣٠	١٢٠,٥٣٣٣	١٦,٠١٢٣٥	٥٨	٢,٩٨٥	٢,٠٠٣	٠,٠٥
الاناث	٣٠	١١٠,٠٠٠٠	١٠,٦٤٠٢٢				دال إحصائيا

بما ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية فقد اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث تبعا لمتغير الجنس على مقياس توسيع الذات ولصالح الذكور، لان الوسط الحسابي للذكور أكبر من الوسط الحسابي للإناث.

خلاصة النتائج

وفي ضوء اهداف البحث الحالي ومن خلال تطبيق الوسائل الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الاتية :

١) وجود فروق دالة احصائيا في مستوى توسيع الذات لدى افراد العينة بصورة عامة.
٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توسيع الذات تبعا لمتغير الجنس الذكور مقابل الاناث ولصالح عينة الذكور.

التوصيات:

١- على التدريسيين بإقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية توسيع الذات في حياتنا الاجتماعية والمهنية.

٢- على التدريسيين تعزيز مستوى توسيع الذات لدى الطلبة من خلال التأكيد على الالتزام بالقيم النبيلة .

٣- تشجيع الطلبة على الفعاليات و إلى مجالات وأنشطة الكلية المختلفة والعمل على بث مفاهيم الزمالة والنشاط الاجتماعي لتقوية العلاقات فيما بينهم.

المقترحات

اعتمادا على نتائج الدراسة الحالية فأن الباحثة تقترح اجراء الدراسات الاتية : -

١ – إجراء بحوث ودراسات مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى (المتوسطة - الإعدادية) .
٢- إجراء دراسات إرتباطية بين توسيع الذات وعدد من المتغيرات (المسؤولية الاجتماعية، التفاعلات الاجتماعية)
٣- إجراء دراسات إرتباطية بين توسيع الذات وعدد من المتغيرات الشخصية مثل (تقدير الذات)

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع :

المصادر العربية:

القرأن الكريم

١. جابر ، جابر عبد الحميد. (١٩٩٠) نظريات الشخصية ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ط١

٢. الجابري ، كاظم كريم ، صبري داود عبد السالم (٢٠١٣) مناهج البحث العلمي العراق : دار الكتب والوثائق في بغداد.

٣. السيد ، فؤاد البهي (١٩٧٩) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، القاهرة : دار الفكر العربي.

٤. سعيد ، سعاد جبر . (٢٠٠٨). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات ، عمان : جدار للكتاب العامي للنشر والتوزيع ، ط١

٥. عبد الرحمن ، سعيد . (١٩٩٨) . القياس النفسي ، القاهرة : دار الفكر العربي ،. ط٣

٦. علام، صالح الدين (٢٠٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، مصر ، القاهرة : دار الفكر العربي.

٧. عودة ، احمد سليمان (١٩٩٨) . القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان : دار الأمل.

٨. العجيلي ، صباح حسين ، (٢٠٠١) مبادئ القياس والتقويم التربوي، بغداد : مكتبة الدباغ للطباعة والستنساخ.

٩. فرج ، صفوت (١٩٨٠) . القياس النفسي ، القاهرة: دار الفكر العربي.

١٠. كفافي ، عالء الدين (٢٠١٠) . نظريات الشخصية – الرتقاء – النمو – التنوع ، الاردن : مطبعة دار الحكمة ، ط١

١١. لندزي ، ك هوك ، ج . (١٩٩٦). نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد فرج واخرون ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر

١٢. المنيزل ، عبد هللا فالح ، وغرابية ، عايش موسى . (٢٠١٠) الإحصاء التربوي ، عمان : دار المسرة والنشر، ط١

١٣. ملحم ، سامي محمد . (٢٠١٠) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس : دار المسيرة للنشر والتوزيع ط١

ثانيا : المصادر الأجنبية

1. A., & Aron, E, (1986). Love and the expansion of self Understanding attracting and satisfaction New Yrk:Hemisphere, 204.
2. A., Aron, E. N., Tudor,. M& Nelson, G. (1991). Close relationships as including other In th self. Journal of personality and Psychology, 246.
3. 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).
4. Allport, F. H. 1937. Teleonomic description in the study of personality. Character and the expansion of self Understanding York: Hemisphere. attracting and satisfaction. New

5. 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.
6. 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.
7. Graham, J. M. (2008). Self–expansion and flow in couples momtionally expansion; An experience sampling study. Journal personality and Social psychology, 95, 679–694.
8. Horton, D., & Wohl, R.R. (1956). Mass communication and para–social interavtion: Observations of intimacy at a distance. Psychiatry, 19,215–229. Retrieved from.
9. Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. Annual Review of Psychology, 85, 217–344.
10. 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
11. Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W. J. (2013). An expanded self is a more capable self: Theassociation between self–concept size and self–efficacy. Self and Identity, 12(6), 621–634.

12. Ressman C., Aron, A., & Bergen, M.R. (1993). Shared activities and martial satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. Journa of Social and personal Relationships, 10, 243-254.

13. G. W., Jr., & Aron, A. (2002, February). The Self-expansion Social: Consstruction and validation. Paper-presented at the Third Annual Meeting of the Society of Per-sonality and Social Psy chology, Savannah, GA.

14. 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, & Interpersonal Relationships, 342-259.. E.J. Finkel (Eds), Intrapersonal process;

15. 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.

16. Xu, X., Floyd, A. H. L., Westmaas, J. L., & Aron, A. (2010). Self-expansion and smokingabstinence. Addictive Behaviors, 35,295-301

الملاحق

ملحق (١)

اسماء الساده المحكمين

ت	اسم المحكم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	أ. م. عبد الرسول سالم احمد	طرائق تدريس	كلية التربية المقداد
٢	أ. م. د. سعد فياض عبدالله	طرائق تدريس	كلية التربية المقداد
٣	أ. م. د. سلوان عبدالله	طرائق تدريس	كلية التربية المقداد
٤	م. د. مروة شهيد	ارشاد تربوي	كلية التربية المقداد
٥	م. م. نور نزار حسن	طرائق تدريس	كلية التربية المقداد

ملحق (٢)

م / مقياس توسيع لدى طلبة كلية المقداد بصيغته الأولية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الأرشاد النفسي و التوجيه التربوي

م / استبانة اراء السادة الخبراء في مدى صلاحية مقياس توسيع الذات

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثتان اجراء بحثهما الموسوم **بـ (توسيع الذات لدى طلبة كلية المقداد)** و لتحقيق ذلك قامن الباحثتان بتبني مقياس (Aron & Aron, 1986) لتوسيع الذات , لأنه يعد تعريفات شاملات لأكثر النواحي التي تخص توسيع الذات كما ان الباحثة اعتمدت نظرية ارون في بناء أداة البحث , حيث يتكون المقياس من (٤٥) فقرة وقد اعطيت لهذه الفقرات خمسة بدائل للاجابة عليها وهي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي احيانا, تنطبق علي نادرا , لا تنطبق علي ابدا) ونظراً لما تتمتعون به من خبره و دراية علمية يرجو الباحثان التفضل والاطلاع على المقياس المرفق وبيان مدى صلاحيه تطبيقه على عينه طلبة المرحلة الجامعية راجين وضع علامة (√) امام الفقرات الصالحة وعلامة (×) امام الفقرة الغير صالحه و ما ترونه من فقرات التي تحتاج الى تعديل.

لك منا خالص الشكر والتقدير

بإشراف
م . د وسناء ماجد عبدالحميد

الباحثتان
خديجة علي خليل & و سن عباس طه

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	قابلة للتعديل
١	يمكنه حل المشكلات بعد محاولات عدة			
٢	لديه أشخاص في حياته لدعمة عندما يكون بحاجة اليهم			
٣	التواصل مع الأصدقاء بعيد للتطلع إلى مهام جديدة			
٤	التفاعل مع الآخرين يشعر الفرد بالإيجابية			
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	ابتعاده عن الآخرين (شريك صديق مقرب حبيب له تأثير سلبي على نشاطاته			
٩	يشعر بالأسى لفقد أحد الاصدقاء			
١٠	يشعر أنه أكثر مرونة بعد قضاء الوقت مع الأصدقاء			
١١	أن التحاور مع الأصدقاء يكشف جانبا أساسيا في شخصيته			
١٢	الاطلاع على الموروث الشعبي يزيد من ادراكة			
١٣	يجد أن في علاقته مع الآخرين نشاط جيد			
١٤	يرى أن الأصدقاء المقربون منذ فترة طويلة موردا قيما			
١٥	يقيم علاقاته مع الآخرين الذين يتشابهون مهة.			
١٦	قراءة القصص الرومانسية توثر عاطفيا			
١٧	عندما يقرأ قصة رواية، يكون لديه صوره شخصيه حية			
١٨	ينجذب إلى شخصيات الأبطال في الأفلام			
١٩	يجد أن الانغماس في الشخصية الخيالة يبعده عن العالم الواقعي			
٢٠	بتفاعل مع القصص ذات الواقع الحزين			
٢١	بنظر إلى الشخصية الخيالة على أنها مصدر للنمو			
٢٢	اطلاعه على القصص يعزز من قدرتة الكتابة			
٢٣	تحقق له القصص الخيالية خبرات متجددة ومتحدية غير موجودة في الواقع			
٢٤	تمثل له العلاقات شبه الاجتماعية مثل (الواتساب) مصدرا لتحقيق رغباته			
٢٥	الموروث الشعبي يساعده في توسيع احساسه بالماضي			
٢٦	قراءته قصة أو مشاهدة فلم يشعر انه محمي من الرفض الاجتماعي			

٢٧	توفر له العلاقات شبه الاجتماعية مثل (الفيسبوك) ملاذا لمنا			
٢٨	قراءة القصص التاريخية يريد من ثقافته			
٢٩	ساعدته القراءة عن الشخصيات الخيالية في توسيع ذاته			
٣٠	النشاطات الجامعية تكشف الجوانب الحقيقية لات			
٣١	أن التواجد مع الآخرين يزيد خبرته الحياتية			
٣٢	بعيد السفر في اكتساب معرفة جديدة			
٣٣	المواظبة في أداء الواجبات يطور إنجازاته			
٣٤	حرصه على التواجد مع الآخرين يزيد من قدرته على إنجاز الأشياء			
٣٥	يرى أن أعماله المدرسية تؤدي إلى زيادة معرفته			
٣٦	أجواء العمل تساعده على فهم ذاته			
٣٧	الخراطه في عمل إبداعي ومتحدي له تأثير على تحسين الرضا بالعلاقات			
٣٨	ساعدته الكلية في اكتساب الكثير من المعلومات			
٣٩	يسعى إلى تحقيق أحلامه من خلال تواصله في العمل			
٤٠	يدرك أن مهارات الاصدقاء تزيد من قدرته			
٤١	يشعر أن قيامه بفعاليات سابقة اضاف الكثير إلى خبرته			
٤٢	يرى أن السفر إلى بلد آخر يزيد من علاقاته الاجتماعية			
٤٣	يجد أن التدرج في العمل يضيف الكثير إلى مهاراته			
٤٤	يجد أن أساتذته في الجامعة أضافوا الكثير إلى خبرته			
٤٥	يجد ان التدرج في العمل يضيف الكثير الى مهاراته			

ملحق (٣)

مقياس توسيع الذات بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

تحيه طيبة .....

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن مشاعرك الذاتية نحو مواقف عامة تتعلق بطبيعة سلوك الفرد, لذا يرجيا الباحثتان معاونتكم بالإجابة عن المقياس بصدق بعد قراءتك لكل فقره من فقرات المقياس بكل عناية وموضوعية وذلك وضع علامة(√)تحت البديل المناسب لوجهه نظرك ، علما ان هذا الإجابة لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ولا يجوز ترك اي فقرة دون أجابة ولا داعي لذكر الاسم .....

مـــــــــع الشكر والتقدير .....

طريقة الأجابة :

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	يمكنه حل المشكلات بعد محاولات عدة	√				

اسم المشرف

م . د وسناء ماجد عبدالحميد

الباحثتان

خديجة علي خليل & و سن عباس طه

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	يمكنه حل المشكلات بعد محاولات عدة					
٢	لديه أشخاص في حياته لدعمة عندما يكون بحاجة اليهم					
٣	التواصل مع الأصدقاء بعيد للتطلع إلى مهام جديدة					
٤	التفاعل مع الآخرين يشعر الفرد بالإيجابية					
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	ابتعاده عن الآخرين (شريك صديق مقرب حبيب له تأثير سلبي على نشاطاته					
٩	يشعر بالأسى لفقد أحد الاصدقاء					
١٠	يشعر أنه أكثر مرونة بعد قضاء الوقت مع الأصدقاء					
١١	أن التحاور مع الأصدقاء يكشف جانبا أساسيا في شخصيته					
١٢	الاطلاع على الموروث الشعبي يزيد من ادراكة					
١٣	يجد أن في علاقته مع الآخرين نشاط جيد					
١٤	يرى أن الأصدقاء المقربون منذ فترة طويلة موردا قيما					
١٥	يقيم علاقاته مع الآخرين الذين يتشابهون مهة.					
١٦	قراءة القصص الرومانسية توثر عاطفيا					
١٧	عندما يقرأ قصة رواية، يكون لديه صوره شخصيه حية					
١٨	ينجذب إلى شخصيات الأبطال في الأفلام					
١٩	يجد أن الانغماس في الشخصية الخيالة يبعده عن العالم الواقعي					
٢٠	بتفاعل مع القصص ذات الواقع الحزين					
٢١	بنظر إلى الشخصية الخيالة على أنها مصدر للنمو					
٢٢	اطلاعه على القصص يعزز من قدرتة الكتابة					
٢٣	تحقق له القصص الخيالية خبرات متجددة ومتحدية غير موجودة في الواقع					
٢٤	تمثل له العلاقات شبه الاجتماعية مثل (الواتساب) مصدرا لتحقيق رغباته					

٢٥	الموروث الشعبي يساعده في توسيع احساسه بالماضي					
٢٦	قراءته قصة أو مشاهدة فلم يشعر انه محمي من الرفض الاجتماعي					
٢٧	توفر له العلاقات شبه الاجتماعية مثل (الفيسبوك) ملاذا لمنا					
٢٨	قراءة القصص التاريخية يريد من ثقافته					
٢٩	ساعدته القراءة عن الشخصيات الخيالية في توسيع ذاته					
٣٠	النشاطات الجامعية تكشف الجوانب الحقيقية لات					
٣١	أن التواجد مع الآخرين يزيد خبرته الحياتية					
٣٢	بعيد السفر في اكتساب معرفة جديدة					
٣٣	المواظبة في أداء الواجبات يطور إنجازاته					
٣٤	حرصه على التواجد مع الآخرين يزيد من قدرته على إنجاز الأشياء					
٣٥	يرى أن أعماله المدرسية تؤدي إلى زيادة معرفته					
٣٦	أجواء العمل تساعده على فهم ذاته					
٣٧	الخراطه في عمل إبداعي ومتحدي له تأثير على تحسين الرضا بالعلاقات					
٣٨	ساعدته الكلية في اكتساب الكثير من المعلومات					
٣٩	يسعى إلى تحقيق أحلامه من خلال تواصله في العمل					
٤٠	يدرك أن مهارات الاصدقاء تزيد من قدرته					
٤١	يشعر أن قيامه بفعاليات سابقة اضاف الكثير إلى خبرته					
٤٢	يرى أن السفر إلى بلد آخر يزيد من علاقاته الاجتماعية					
٤٣	يجد أن التدرج في العمل يضيف الكثير إلى مهاراته					
٤٤	يجد أن أساتذته في الجامعة أضافوا الكثير إلى خبرته					
٤٥	يجد ان التدرج في العمل يضيف الكثير الى مهاراته					