

الوعي الذاتي وعلاقته بالانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة

Self-Awareness and its Relationship to Psychological Harmony among University Students

م.د سعد عباس عودة

L.DR Saad Abbas Oudah

كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة واسط

College of Education for Human Sciences / Wasit University

قبول البحث: 10/02/2026

مراجعة البحث: 15/01/2026

استلام البحث: 05/01/2026

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف على الوعي الذاتي وعلاقته بالانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة، وتم تطبيق مقاييس الدراسة - (مقياس الوعي الذاتي) وهو من إعداد (القره غولي، 2010)، و(مقياس الانسجام النفسي) من اعداد (سلمان 2019) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- أن طلبة الجامعة يتمتعون بالوعي الذاتي.
- أن طلبة الجامعة يتمتعون بالانسجام النفسي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة.
- على وفق نتائج الدراسة أوصى الباحث ببعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي ، الانسجام النفسي

Abstract

This study aimed to identify self-awareness and its relationship to psychological harmony among university students. The study sample consisted of 400 male and female students. The study's two scales were administered: the Self-Awareness Scale (developed by Al-Qarahghouli, 2010) and the Psychological Harmony Scale (developed by Salman, 2019). The results of the study revealed the following:

- University students possess self-awareness.

- University students possess psychological harmony.
- There is a statistically significant positive correlation between self-awareness and psychological harmony among university students.
- Based on the study's findings, the researcher offered several recommendations and suggestions..

Keywords: Self-Awareness , Psychological Harmony.

مشكلة البحث

يشعر كثير من الأفراد بأن لديهم جوانب في شخصياتهم أو في مسارات حياتهم يصعب عليهم فهمها وتفسيرها. فقد يلاحظون تكرار أنماط سلوكية أو توجهات معينة، رغم إدراكهم أنها تقودهم في كل مرة إلى نتائج سلبية، ومع ذلك يجدون صعوبة في إيقافها أو تعديلها. ويرجع ذلك في كثير من الأحيان إلى افتقارهم إلى مهارة حياتية أساسية تُعرف بـ **الوعي بالذات (Self-Awareness)**، ويشير الوعي بالذات إلى اعتياد الفرد الانتباه إلى طريقة تفكيره ومشاعره وأنماط سلوكه بصورة متممة ومستمرة. ويتضمن ذلك البحث عن الأنماط المتكررة في أساليب التفكير، وملاحظة المواقف التي يمر بها الفرد وكيفية تفسيره للأحداث من حوله، فضلاً عن فهم مشاعره وأمزجته المختلفة دون محاولة إنكارها أو تجنبها أو إصلاحها بشكل قسري، بل الاكتفاء بمراقبتها وفهمها حتى وإن كانت غير مريحة. كما يشمل الوعي بالذات ملاحظة الكيفية التي يتصرف بها الفرد في مواقف محددة، والسعي لاكتشاف مزيد من المعرفة حول ذاته. (رعوان، 2023: 9)

يعدّ انخفاض مستوى الانسجام النفسي مشكلة نفسية مؤثرة لدى الأفراد عامة، ولدى الطلبة على وجه الخصوص؛ إذ يرتبط هذا الانخفاض بتراجع القدرة على الاستمتاع بالحياة، وضعف الأداء في المهام الحياتية والدراسية، الأمر الذي ينعكس سلباً على إدراك الفرد لدوره في الحياة ومعناه الشخصي. كما يؤدي ذلك إلى تراجع المشاعر الإيجابية والشعور بالضيق والإرهاق وفقدان الأهداف، بما يفضي إلى حالة من الاستنزاف النفسي العام. (Diener et al., 1998: 34)

كما أن الطلبة الذين يعانون من مستويات متدنية من الانسجام النفسي يكونون أقل قدرة على اكتشاف رؤى جديدة حول ذواتهم، وأضعف في تحديد أهدافهم وتوجيه مسار حياتهم، فضلاً عن محدودية قدرتهم على مواجهة الضغوط واستثمار الفرص المتاحة لهم. وينعكس ذلك كذلك في ضعف قدرتهم على بناء علاقات اجتماعية متوازنة، مما يؤدي في المحصلة إلى اختلال التوازن في معنى الحياة لديهم (مقدادي، 2015: 269)

وفي السياق ذاته، تشير دراسة كومجكرافن (Komjakraphan, 2015) إلى أن ضعف الانسجام والتوازن النفسي يرتبط بزيادة الشعور بالضغط والإحساس بعبء الحياة. وتبرز أهمية الانسجام النفسي في كونه يساهم في بناء الكيان الإنساني والمحافظة على تماسكه، من خلال دعمه بالتوازن والمرونة، وترسيخه ضمن منظومة القيم والأحكام والمعتقدات المعرفية والسلوكيات والانفعالات الوجدانية. فالإنسان يسعى بطبيعته إلى العيش في حالة من الاتساق بين معتقداته وسلوكياته، ويحرص على تبني أساليب حياة تحافظ على هذا الاتساق، تجنباً للتناقض الداخلي وضعف الاستقرار النفسي (Komjakraphan, 2015: 6).

ومن منظور إنساني، يوضح روجرز (Rogers, 1961) أن ضعف الانسجام بين الذات والخبرة ينشأ نتيجة ما يُعرف بـ"شروط الأهمية" التي يفرضها الآخرون ذوو المكانة في حياة الطفل، حيث يصبح التقدير الإيجابي مشروطاً بسلوكيات أو خبرات معينة. ونتيجة لذلك، يميل الفرد إلى إدراك الخبرات المتسقة مع تلك الشروط وترميزها بدقة في وعيه، في حين يتم تحريف أو استبعاد الخبرات غير المتسقة معها، مما يؤدي إلى فجوة بين الذات والخبرة (عبد، 2000: 140)

كما يرى يان هوا (Yan-hua, 2008) أن مشكلة ضعف الانسجام النفسي تبدأ من الأسرة بوصفها المؤسسة الأولى للتشئة، إذ يؤدي الوالدان دورًا محوريًا في تشكيل شخصية الأبناء وتنمية قابلياتهم، وهو ما ينعكس لاحقًا في قدرتهم على التكيف مع البيئة المدرسية والجامعية. فالإعداد الأسري السليم يسهم في ترسيخ دعائم الانسجام النفسي لدى الطلبة.

ويؤكد روجرز كذلك أن ضعف الانسجام يُعدّ أساسًا لمختلف مشكلات التوافق لدى الإنسان، وأن معالجة هذا الضعف تسهم في حلّ كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية (عبد، 2000: 140)

ومن منظور تكاملي، يُفهم ضعف الانسجام النفسي على أنه اختلال في العلاقة بين ثلاثة مكونات رئيسية: علاقة الفرد بذاته، وعلاقته بالآخرين، وعلاقته بالطبيعة أو العالم المحيط به. ونظرًا إلى أن الانسجام يتأثر بالسياقات الزمانية والمكانية، فإن أي خلل في أحد هذه المكونات يؤدي إلى اضطراب في بقية المنظومة واختلال في التوازن العام. وفي هذا الإطار أوصت كونج بضرورة دراسة الانسجام النفسي لدى المعلمين والمعلمات لما له من أهمية في البيئة التربوية. (Cong, 2017: 5131)

وأظهرت نتائج دراسة (Satici & Tekin, 2017) أن الطلبة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الازدهار (Flourishing) سجلوا مستويات أعلى من الانسجام النفسي، في حين ارتبط انخفاض الازدهار بارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق والإجهاد، مما يؤكد العلاقة الوثيقة بين الانسجام النفسي ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية والسلبية (Satici & Tekin, 2017: 6).

ويحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الآتي وهو:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة

اهمية البحث

يرتبط إدراك الفرد لوعيه بالذات بمعتقداته حول قدرته على بلوغ مستوى معين من الإنجاز، وبمدى إحساسه بقدرته على التحكم في الأحداث المؤثرة في حياته. فالوعي بالذات لا يقتصر على امتلاك المهارات، بل يتجاوز ذلك إلى إدراك كيفية توظيف هذه المهارات واستثمارها بفاعلية. كما يؤثر وعي الذات في طبيعة الأهداف التي يختارها الفرد، وفي نوع العمل الذي يسعى إلى تحقيقه، وكذلك في مقدار الجهد الذي يبذله ومستوى مثابرتة عند مواجهة الصعوبات، فضلًا عن تأثيره في أسلوب تفكيره ودرجة التوتر التي يعانها أثناء تكيفه مع متطلبات البيئة. ومن هذا المنطلق يُعدّ الوعي بالذات وسيطًا معرفيًا للسلوك؛ إذ إن اعتماد الفرد على وعيه الذاتي يحدد طبيعة السلوك الذي يظهره ومداه، ومقدار الجهد الذي يبذله، ودرجة مثابرتة في مواجهة المشكلات والتحديات (رعوان، 2023: 16)

ويُشير مفهوم وعي الذات إلى إيمان الفرد بقدرته على إنجاز مهمة أو مجموعة من المهام. وقد عرّفه باندورا Bandura بأنه يتمثل في معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الأفعال المطلوبة لتحقيق أهدافه، أي اعتقاد الفرد بامتلاكه القدرة على بلوغ النتائج المرجوة. (Bandura, 1997) كما عرّفه العدل بأنه ثقة الفرد الكامنة في قدراته عند مواجهة مواقف جديدة أو مواقف تتسم بارتفاع مطالبها أو عدم ألفتها، وهو اعتقاد يركز على إدراك الفرد لكفاءته الشخصية في تفسير سلوكه، بعيداً عن إرجاعه إلى مصادر أو أسباب خارجية. ويُعد هذا الاعتقاد آلية نفسية تسهم في توجيه السلوك وتعديله؛ إذ إن درجة وعي الذات تحدد نوع السلوك المتوقع في مواجهة المشكلات، كما تحدد مقدار الطاقة المبذولة وأنماط السلوك المستخدمة للتغلب عليها، ولا تقتصر وظيفته على التنبؤ بالسلوك فحسب، بل تمتد إلى تحديد السلوك الأكثر فاعلية، وهو ما يميّزه عن غيره من التكوينات الفرضية المفسرة للسلوك (العدل، 2001: 178)

كما يشير كل من Finney و Schraw إلى أن وعي الذات يُعد من أبرز المتغيرات المؤثرة في دافعية الفرد نحو أداء المهام، إذ يسهم في تنشيط عملية التعلم، ويُعد منبئاً قوياً بمستوى الجهد والمثابرة والرغبة في التعلم، فضلاً عن دوره في تعديل الاتجاهات وتعزيز وضوح الأهداف التي يضعها المتعلم لنفسه. وفي السياق ذاته، يوضح Wood و Bandura أن معتقدات الفعالية الذاتية تؤثر في طبيعة العمليات المعرفية، سواء بصورة معززة للذات أو معيقة لها؛ فالأفراد الذين يتمتعون بإحساس مرتفع بفعاليتهم الذاتية يوجهون انتباههم نحو تحليل المشكلة والبحث عن حلول مناسبة، في حين أن من يشككون في فعاليتهم الذاتية يميلون إلى تركيز انتباههم على ذواتهم والانشغال بالقلق والهموم عند مواجهة متطلبات البيئة، مما يضعف قدرتهم على التركيز والانتباه الكافي (رعوان، 2023: 18)

ويؤكد كل من روجرز Rogers و ماسلو Maslow أن وعي الفرد بذاته وتقبله لها يمثلان شرطين أساسيين لتحقيق الذات، إذ يشكل هذا الوعي قاعدة انطلاق نحو النمو النفسي السليم. (Malim & Birch, 1998: 29) فالإنسان هو الكائن الوحيد القادر على إدراك ذاته والتساؤل عن ماهيتها، ساعياً إلى الإجابة عن سؤال "من أنا؟"، وهي إجابة تتباين من فرد لآخر، بل وقد تختلف لدى الفرد نفسه تبعاً لتغير المواقف ومتطلبات الحياة، وفقاً لطبيعة تنظيمه لخبراته وعلاقاته بالآخرين (عدس وتوق، 1993: 297)

وأشارت دراسة القره غولي (2011) التي تناولت الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الإغراء لدى طلبة الجامعة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى من الوعي الذاتي. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، في حين ظهرت فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي. كذلك أظهرت النتائج أن أثر التفاعل بين متغيري الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) لم يكن ذا دلالة إحصائية (القره غولي، 2011: 162)

وفي سياق متصل، أشارت دراسة منصور (2001) التي بحثت التفاعل بين المكونات العاملية للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية لدى عينة من طلبة قسم علم النفس بجامعة طنطا، إلى وجود مستوى عام من الوعي بالواقع والعلاقات المتغيرة والجديدة على المستويين الداخلي والخارجي. كما كشفت النتائج عن وجود تفاعل دال إحصائياً بين المكونات العاملية للوعي، فضلاً عن وجود تفاعل دال بين هذه المكونات وبعض العمليات المعرفية (منصور، 2001: 165)

وترتبط معرفة الفرد بذاته ارتباطاً وثيقاً باستقراره النفسي؛ إذ إن إدراك الفرد لخصائصه وفهمه لحقيقته يساعده على تنظيم حياته النفسية والاجتماعية بصورة متوازنة تحقق له الاستقرار (الشمري، 2005: 220). وقد أكدت دراسة (الخرجي، 2006) وجود علاقة دالة بين الاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى الذكور والإناث على حد سواء، حيث إن الفرد المستقر نفسياً يكون أكثر قدرة على فهم أسلوب تفكيره، وضبط سلوكه، وتحمل نتائج اختياراته، ومواجهة أخطائه بصورة ناضجة (الخرجي، 2006: 130)

وفي إطار علم النفس الإيجابي، يُعدّ الانسجام النفسي من المفاهيم الشاملة التي تتجاوز الرفاهية النفسية في اتساعها وعمقها، لما له من دور في نمو شخصية الطالب، وتعزيز تقدير الذات، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، فضلاً عن إسهامه في تنمية القدرة على الابتكار ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية بفاعلية. (Hone, 2013: 76) فالانسجام النفسي لا يقتصر على الجوانب الذاتية كالحيوية والكفاءة والتفاؤل ومفهوم الذات، بل يمتد ليشمل الأبعاد الاجتماعية والموضوعية، مثل جودة العلاقات والمساهمة الاجتماعية والرضا عن الحياة. (Hone et al., 2014: 77)

كما أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الانسجام النفسي يميلون إلى التركيز على النمو الشخصي، وإعادة تأطير الخبرات الصعبة بصورة إيجابية، ويظهرون قدرة أكبر على تطوير فهم أعمق لذواتهم، ومواجهة الضغوط، واستثمار الفرص، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة. (Jack & Jennifer, 2008: 81) ويعزز الانسجام النفسي كذلك العمليات المعرفية، إذ تسهم الحالة المزاجية الإيجابية في رفع مستوى الانتباه والتفكير الإبداعي، في حين تؤدي الحالة المزاجية السلبية إلى تضيق مجال التفكير وضعف الأداء المعرفي. (Seigman, 2011: 78)

ويتخذ الانسجام النفسي مستويات متعددة، تبدأ بانسجام الفرد مع ذاته، وتمتد إلى انسجامه مع الآخرين، ثم إلى علاقته بالعالم والطبيعة. ويتحقق هذا الانسجام على مستويات مختلفة: الأسرة، المجتمع، الأمة، بل وحتى الإنسانية جمعاء، وصولاً إلى انسجام الإنسان مع البيئة في إطار تنمية مستدامة تحقق الرفاهية والسعادة. (Tsuda & Di Fabio, 2018: 4) كما يرتبط الانسجام بمعنى الحياة، وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بينه وبين الرفاهية الذاتية والسعادة (Chen, 2009: 464).

وفي السياق التربوي، يرى (Yan-hua, 2008) أن ضعف الانسجام النفسي يبدأ من الأسرة باعتبارها البيئة الأولى للتنشئة، وتستكمل المدرسة بوصفها مؤسسة مهينة للمراحل التعليمية اللاحقة. فكلما اضطلعت الأسرة والمؤسسات التعليمية بدورها في تنمية الشخصية وتحسين قدرات الأفراد، ازداد احتمال تحقيق الانسجام النفسي، في حين أن غيابه ينعكس سلباً على المربين والطلبة على حد سواء. (Yan Hun & Rong, 2008: 49)

وقد أظهرت دراسة - (Delle Fave et al. 2016: 2) التي شملت عينة واسعة من ثقافات متعددة - أن مفهوم السعادة يرتبط بقوة بالمشاعر الإيجابية والشعور بالسلام الداخلي والانسجام النفسي، وأن هذا المفهوم كان من أبرز الموضوعات المشتركة بين المشاركين عبر الثقافات، رغم وجود فروق طفيفة تعزى للعمر والجنس. ويشير ذلك إلى عالمية مفهوم الانسجام

النفسي وأهميته في تعزيز قيمة الفرد وشعوره بالمعنى، مما يدعم الدعوة إلى تطوير مناهج جديدة في الصحة النفسية (Henriques, 2016: 6).

ويعمل الانسجام النفسي بوصفه حالة تنظيم داخلي متكامل فيها عمليات الوعي والإدراك مع الموضوعية والوضوح، بحيث يظهر التوتر عند اختلال هذا الاتساق، مما يؤكد ضرورته للنمو الداخلي المتوازن إذ يرى (2008) Yan-hua أن الجامعات تسهم في بناء المجتمع المنسجم من خلال إعداد أفراد يتمتعون بخصائص داخلية متوازنة، ويظهر الانسجام النفسي لديهم من خلال ثلاثة مظاهر رئيسية:

1. الانسجام الداخلي: ويتجسد في الاتساق بين الإدراك والعاطفة والإرادة والسلوك.
2. الانسجام بين الأشخاص: ويعني القدرة على التواصل الفعال والتكيف مع الجماعة وأداء الأدوار الاجتماعية بكفاءة.
3. الانسجام بين الإنسان والمهام: ويتجلى في أداء الواجبات باعتدال وعقلانية بما يعكس التوازن النفسي.

وأخيراً، فإن قدرة الإنسان على تحقيق الانسجام النفسي ترتبط بقدرته على ضبط ذاته وتنظيمها وفق أساليب الحياة التي يختارها. وقد أشار فرويد (Freud) إلى أن سلامة أسلوب الحياة تتأثر بدرجة الانسجام أو الصراع بين مكونات الشخصية (الهو، والأنا، والأنا الأعلى)، وأن تحقيق الشخصية السوية يتطلب تجاوز التثبيت عند مراحل الطفولة والوصول إلى النضج النفسي (جورد، ليندزي، 1988: 47)

أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على:

1. الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة.
2. الانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة.
3. العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة في جامعة واسط للعام الدراسي (2025-2026)

تحديد المصطلحات:

أولاً: : الوعي الذاتي (Self -awareness)

- 1- باس " (Buss,1980) قدرة الفرد على توجيه الانتباه اما نحو ذاته او خارجيا - أتجاه البيئة - وان هذا التوجيه للانتباه يسبب حالة من التقويم الذاتي. (Buss,1980: 84)
 - 2- (العدل، 2001) ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة او هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر او الأسباب الأخرى للنتاؤل (العدل ، 2001)
- التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (Buss,1980)، تعريفاً نظرياً لأنه تبنى الاطار النظري له

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على الأداة المستخدمة في البحث الحالي لقياس الوعي الذاتي .

ثانياً : الانسجام النفسي **Psychological Harmony** :

1- تشن(2009)Chen : " أنه التوازن والتناسق بين المشاعر ، والعلاقات ، والآراء ، وهذا يدل على حالة التوازن بين القوى المؤثرة والمتعارضة مع بعضها البعض". (Chen.2009.p464)

2- كييل(2011)Kjell : "هو عملية ديناميكية مستمرة غير مؤقتة وموامة بين مختلف جوانب ومكونات الشخصية مما يؤدي بالفرد إلى الشعور بالتحكم النفسي والتميز والرفاهية ، كما ينطوي على السلام الداخلي والشعور بالانتماء إلى الذات". (Kjell.2011.p260).

التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف كييل(2011)Kjell ، تعريفاً نظرياً لأنه تبنى الاطار النظري له ، لأنه قدم أنموذج شامل وجديد للانسجام النفسي .

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على الأداة المستخدمة في البحث الحالي لقياس الانسجام النفسي.

اطار نظري ودراسات سابقة

اولا : نظرية باس في الوعي الذاتي

صاغ أرنولد باس نظرية الشعور بالذات، التي تقوم على التمييز بين محورين أساسيين: الذات الحسية مقابل الذات المعرفية، والذات الخاصة مقابل الذات العامة. وأكد باس أهمية التفريق بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة، التي ترتبط بالإدراك المباشر للأحداث الجسدية، وبين الذات المعرفية المتقدمة التي تتضمن عمليات عقلية أعمق. كما شدد على أن لكل فرد ذاتاً مستقلة عن الآخرين، وأن فهم الذات ينبغي أن يستند إلى ملاحظات علمية أكثر من اعتماده على التخمينات الشخصية. ويرى أن إدراك الفرد لحدود جسده وقدرته على التمييز بين ما هو «أنا (Me)» وما هو «ليس أنا (Not Me)» يمثل الأساس الأولي للاستدلال على الذات. (Buss, 1980:14)

أما الذات المعرفية (Cognitive Self) فهي صورة أكثر تطوراً للذات، إذ يستطيع الفرد الاستدلال عليها من خلال صورته في المرآة (Mirror Image) بوصفها امتداداً للذات الحسية. (Sensory Self) ويشير باس إلى ثلاثة أنماط سلوكية تدل على هذا المستوى، هي: تقدير الذات (Self-esteem) ، والوعي بالجوانب الباطنية مقابل الظاهرة (Covertness) ، وإدراك الفرد أن الآخرين ينظرون إلى العالم من منظورات تختلف عن منظوره الخاص، الأمر الذي يعزز إحساسه بتفرده وتميزه الذاتي (Buss, 1980:15).

الذات الخاصة مقابل الذات العامة

يرى باس أن انتباه الفرد قد يتجه نحو البيئة الخارجية أو نحو ذاته، وعندما يتجه الانتباه إلى الداخل يظهر بُعدان أساسيان للذات: الجانب الخاص والجانب العام. فالذات الخاصة (Private Self) تشير إلى الخبرات الداخلية التي يمر بها الفرد ولا يطلع عليها الآخرون مباشرة، إذ يكون الفرد وحده قادراً على اختبارها والتعبير عنها، رغم إمكانية استدلال الآخرين عليها بصورة غير مباشرة. أما الذات العامة (Public Self) فتتمثل في الجوانب الظاهرة التي يمكن للآخرين ملاحظتها بسهولة، كالمظهر والسلوك العلني، وهي جوانب يدركها الفرد أيضاً بوصفها معروضة أمام الآخرين. (Buss, 1980:16)

مكونات الشعور بالذات الخاصة

يعرف باس الشعور بالذات الخاصة بأنه تركيز انتباه الفرد على الجوانب الداخلية وغير المشتركة من ذاته. وقد صنّف مكوناته في تدرج يبدأ بالإحساسات الجسمية وينتهي بالتأمل الذاتي. فالفرد وحده يدرك خبراته الجسدية والانفعالية الدقيقة، كالفرح والحزن والقلق، ولا يستطيع الآخرون معرفتها إلا عبر وصفه لها. ويتجسد هذا المستوى في الاستبطان (Self-reflection)، حيث ينخرط الفرد في تقييم ذاته، وتخيل مستقبله، والتساؤل عن هويته الحالية والمستقبلية. (Buss, 1980:17)

ويؤكد باس أن الوعي بالذات الخاصة قد يظهر بوصفه حالة عابرة تستثار بمثيرات بيئية توجه الانتباه نحو الداخل، أو كسمة مستقرة نسبياً لدى بعض الأفراد. فالأشخاص ذوو الشعور المرتفع بالذات الخاصة يميلون إلى فهم دوافعهم وأهدافهم بدقة، ويكثر لديهم التأمل الذاتي، ويقدمون أوصافاً أكثر عمقاً لشخصياتهم. أما منخفضو الشعور بالذات الخاصة فيندر لديهم اختبار ذواتهم داخلياً، ويكون وعيهم بدوافعهم أقل وضوحاً. (Buss, 1980:18)

الجوانب العامة للذات

تتضمن الذات العامة عدداً من المكونات، منها: المثيرات الاجتماعية التي تستحث الوعي بالذات، إذ إن وجود الفرد أمام الآخرين يجعله أكثر إدراكاً لذاته بوصفها موضوعاً اجتماعياً. كما تشمل الاستعدادات المرتبطة بالوعي بالذات العامة (Public Self-Consciousness)، أي ميل الفرد إلى توجيه انتباهه نحو صورته الاجتماعية. ويتضمن هذا البعد أيضاً مجال الصفات والخصائص الظاهرة التي يلاحظها الآخرون، والتي تحدد كيفية تقديم الفرد لنفسه في المواقف العامة. ويشير باس إلى أن الوعي بالذات العامة غالباً ما يكون حالة مؤقتة تستثار بظروف الملاحظة أو التغذية الراجعة الاجتماعية، وقد يصاحبها قلق اجتماعي دون أن يكون ذلك بالضرورة إيجابياً أو خجلاً. (Buss, 1980:19)

افتراضات النظرية وتطبيقاتها

يفترض باس أن الأفراد ذوي الشعور المرتفع بالذات الخاصة يتمتعون بدرجة أعلى من الوعي والمعرفة بذواتهم مقارنة بذوي الشعور المنخفض. وقد اختبر هذه الفرضيات من خلال قياس السمة، عبر تصنيف الأفراد إلى مرتفعين ومنخفضين في الشعور بالذات الخاصة، وكذلك من خلال دراسة الحالة العابرة باستخدام معالجات تجريبية مثل المرأة أو التدريب على

الاستبطان، ثم مقارنة النتائج مع مجموعة ضابطة. ويؤكد أن إبراز أحد جوانب المجال الذاتي أثناء التجربة يسهم في استشارة الوعي بالذات وقياسه بدقة. (Buss, 1980:20)

ثانياً: أنموذج كجيل (Kjell, 2011) في الانسجام النفسي في الحياة

أشار كجيل إلى أن أدبيات الرفاهية الذاتية قد ركزت تاريخياً على مؤشرات تتمحور حول الذات، ولا سيما الرضا عن الحياة والسعادة، مع إغفال نسبي لمفهوم الانسجام النفسي بوصفه مكوناً معرفياً مكملاً للرفاهية. ويرى أن هذا التوجه أدى إلى نوع من التحيز المنهجي، حيث انصبت أدوات القياس على الإنجاز والنجاح الشخصي والرضا، بينما لم تمنح التوازن الداخلي والترابط والاتساق الوجودي القدر الكافي من الاهتمام. (Kjell, 2018: 36)

ويؤكد كجيل (2018) أن الطريقة التي يُعرّف بها مفهوم الرفاهية تنعكس مباشرة على طبيعة الأسئلة المطروحة في مقاييسها، ومن ثم على نتائج البحوث والتطبيقات المجتمعية. فإذا صيغت الرفاهية بوصفها رضا وإنجازاً، فإن أدوات القياس ستقيس هذه الأبعاد تحديداً، مما قد يؤدي إلى إغفال تدخلات نفسية تعزز السلام الداخلي والتوازن دون أن تزيد من الإحساس بالإنجاز. وبهذا يمتد أثر التعريف إلى مجالات أوسع مثل السياسات الاجتماعية، والتعليم، والممارسات العلاجية. (Kjell, 2018: 18)

وانطلاقاً من ذلك، بدأت بحوث تجريبية لفحص مفهوم الانسجام النفسي في الحياة، بهدف التحقق من كونه بُعداً مكملاً للرضا عن الحياة، يسهم في تقديم تصور أكثر شمولاً للمكون المعرفي للرفاهية الذاتية. (Kjell et al., 2015: 23)

وفي هذا السياق، اقترح كجيل وزملاؤه أن الانسجام النفسي يمثل جانباً متميزاً لكنه مرتبط بالرضا عن الحياة. ففي حين يُطلب من الأفراد عند قياس الرضا بالحياة مقارنة واقعهم بتوقعاتهم المثالية (Diener, 1984; Diener et al., 1985)، فإن تقييم الانسجام النفسي يركز على إدراك الفرد لمدى التوازن والاتساق والقبول الذاتي في حياته بصورة عامة. وقد أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يرتبط بدرجة أكبر بمؤشرات الإنجاز والتعليم والعمل والمكانة الاجتماعية، بينما يرتبط الانسجام النفسي بمفاهيم مثل السلام الداخلي، والتوازن، والتأمل، والتعاون. وعلى الرغم من وجود ارتباط بين البعدين، إلا أنهما يظلان متميزين؛ إذ يرتبط الانسجام النفسي بدرجة أوثق بأبعاد الرفاهية النفسية، في حين يرتبط الرضا عن الحياة بصورة أقوى بالسعادة الانفعالية. (Kjell et al., 2013: 45)

أبعاد الانسجام النفسي عند كجيل (Kjell, 2011)

حدد كجيل ثلاثة أبعاد رئيسة للانسجام النفسي:

1. **الشعور بالتحكم النفسي** : ويتمثل في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتنظيم سلوكه الداخلي، وإدارة استجاباته للمواقف المختلفة. ويعكس هذا البعد إحساساً بالكفاءة في مواجهة التحديات واتخاذ القرارات المناسبة، بما يعزز التكيف والثقة بالنفس.

2. **الشعور بالتميز والرفاهية** : ويشير إلى نزعة الفرد نحو النمو والتحسين المستمر، والاستعداد لتحمل المخاطر والتعلم من الإخفاقات، بما يعزز احترام الذات والإحساس بالقيمة الشخصية. ويرتبط هذا البعد بتحقيق الإنجاز والتقدير الاجتماعي والشعور بالرضا العام عن الحياة.
3. **الشعور بالانتماء إلى الذات**: ويعني تصالح الفرد مع هويته وتقبله لذاته بصورة متكاملة، بعيداً عن الضغوط الخارجية. ويتضمن هذا البعد إحساساً عميقاً بالاتساق الداخلي والقبول الذاتي الذي يحقق حالة من التوازن النفسي (Kjell, 2011: 63).

ومن منظور الصحة النفسية، يرى كجيل أن الانسجام النفسي يعكس توجهاً شمولياً ومتوازناً نحو الرفاهية الذاتية، خاصة في سياقاتها الاجتماعية والبيئية، بينما يمثل الرضا عن الحياة أحد مكوناتها المعرفية المرتبطة بتقييمات ذات طابع مقارن وتوقعي (Kjell, 2011: 263).

كما يرتبط الانسجام النفسي بعمليات تنظيمية مثل اليقظة الذهنية والمرونة النفسية. فاليقظة الذهنية تتضمن الوعي المتقبل للخبرات دون إصدار أحكام، بينما تشير المرونة النفسية إلى القدرة على التكيف مع المتغيرات وإعادة تنظيم الموارد النفسية بما يحافظ على التوازن بين متطلبات الحياة المختلفة. ويُعد كلا المفهومين قريباً من فكرة الانسجام النفسي بوصفه حالة من الانساق الداخلي، والوحدة، والسلام، والتكامل مع السياقات الاجتماعية والبيئية الأوسع. (Kjell, 2015: 22)

وبناءً على ذلك، دعا كجيل (2011) إلى إعادة النظر في مكونات الرفاهية الذاتية، مؤكداً أن الاقتصار على الرضا عن الحياة لا يعكسها بصورة كاملة، وأن إدماج مفهوم الانسجام النفسي إلى جانب الرضا بالحياة يتيح فهماً أكثر اتساعاً ودقة للمكون المعرفي للرفاهية. (Kjell, 2011: 260)

دراسات سابقة

أولاً : دراسات تناولت الوعي الذاتي

دراسة (حسين والزيدي ، 2023) بناء مقياس الوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت، والتعرف على مستوى الوعي الذاتي لديهم، فضلاً عن الكشف عن الفروق في الوعي الذاتي تبعاً لمتغير الجنس (الطلبة والطلبات)

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته طبيعة الدراسة. وتكوّنت عينة البحث من (150) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد تم تقسيمهم إلى عينة للبناء وأخرى للتطبيق. وقام الباحثان ببناء مقياس للوعي الذاتي وفق الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية، وتم تحليل البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للوصول إلى نتائج الدراسة.

وأظهرت النتائج ما يأتي:

1. صلاحية مقياس الوعي الذاتي الذي أعده الباحثان، وتمتعه بالخصائص السيكومترية المقبولة وفق الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس.
2. وجود علاقة ارتباط إيجابية طردية بين الوعي الذاتي والمتغيرات المرتبطة به في الدراسة.
3. تمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بدرجات مناسبة من الوعي الذاتي (حسين والزبيدي ، 2023).

ثانياً : دراسات تناولت الانسجام النفسي

دراسة (سلمان ، 2019) الانسجام النفسي وعلاقته بأساليب الحياة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الانسجام النفسي لدى المدرسين والمدرسات، والكشف عن الفروق في الانسجام النفسي تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، ومدة الخدمة، والعمر. كما هدفت إلى التعرف على أساليب الحياة لدى المدرسين والمدرسات، وبيان الفروق فيها وفق المتغيرات نفسها، فضلاً عن الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانسجام النفسي وأساليب الحياة.

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (400) مدرس ومدرسة من محافظة ذي قار/ قسم تربية الشطرة، للعام الدراسي (2018-2019)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية التناسبية وفق متغيرات الجنس والعمر ومدة الخدمة.

أما أدوات البحث، فقد قام الباحث ببناء مقياسين: مقياس الانسجام النفسي ومقياس أساليب الحياة، وتم عرضهما على مجموعة من المحكمين للتحقق من الصدق الظاهري، ثم استُخرجت الخصائص السيكومترية للمقياسين. وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبالوسائل الإحصائية الملائمة لأهداف الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الانسجام النفسي وأساليب الحياة لدى أفراد العينة. وأوصت بضرورة تطوير بحوث الانسجام النفسي من خلال تنفيذ ورش عمل وندوات ودورات تدريبية تركز على تعزيز الانسجام النفسي وتبني أساليب حياة إيجابية لمواجهة التحديات اليومية، فضلاً عن إجراء دراسات مماثلة على أساتذة الجامعات (سلمان ، 2019: 1).

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Research)، لكونه من المناهج الملائمة للكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات، إذ يتيح تحديد اتجاه العلاقة وقوتها دون التدخل فيها، مما يسهم في تقديم تفسير علمي أدق للظاهرة المدروسة بدلاً من الاكتفاء بوصفها وصفاً عاماً. ويُعد هذا المنهج من أكثر المناهج استخداماً في

البحوث النفسية والتربوية التي تهدف إلى تحليل العلاقات بين المتغيرات كما هي في الواقع (Creswell & Creswell, 2018, p. 338).

وانطلاقاً من ذلك، تم اعتماد هذا المنهج لغرض استخراج معاملات الارتباط والتعرف إلى قوة العلاقة واتجاهها بين متغيري البحث، وهما الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: إجراءات البحث:

مجتمع وعينة البحث Research community

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة في واسط من كلا الجنسين (الذكور والإناث) للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (15200) طالباً وطالبة، إذ بلغ عدد الذكور (7634) طالباً، وعدد الإناث (7751) طالبة. ويوضح الجدول (1) توزيع مجتمع البحث على وفق الجنس والتخصص.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع البحث على وفق الجنس والتخصص

الكلية	الذكور	الإناث	المجموع
التربية للعلوم الإنسانية	1580	1945	3525
القانون	341	465	806
الأداب	245	358	603
التربية الأساسية	323	684	1007
مجموع طلبة التخصص الإنساني	3429	3217	5941
التربية للعلوم الصرفة	497	643	1140
علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	232	243	475
الهندسة	872	262	1134
العلوم	427	656	1083
الزراعة	107	151	258
الإدارة والاقتصاد	1055	898	1953
الفنون الجميلة	141	439	580
التربية البدنية والعلوم الرياضية	500	153	653
طب الأسنان	147	399	546
الطب البيطري	58	92	150
الطب	450	836	1286

9259	4534	4205	مجموع طلبة التخصص العلمي
15200	7751	7634	المجموع

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من الطلبة المبيينين في جدول (1)، باستخدام أسلوب العينة الطبقية العشوائية، مع مراعاة مبدأ الاختيار التناسبي لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، بما يضمن تمثيل أفراد المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً. وقد بلغ حجم عينة البحث (400) طالب وطالبة، توزعوا بواقع (200) من الذكور و(200) من الإناث. ويوضح جدول (2) توزيع أفراد العينة وفق متغير الجنس.

جدول(2)

التوزيع التناسبي لأفراد مجتمع البحث وعينة البحث وفق متغير الجنس

مجموع	اناث	ذكور	كلية
100		50	التربية للعلوم الانسانية
100		50	الهندسة
100		50	العلوم
100		50	الآداب
400	200	200	المجموع

ثالثا اداتا البحث

الأداة الاولى: مقياس الوعي الذاتي

اعتمد الباحث في قياس متغير الوعي الذاتي على مقياس الوعي الذاتي الذي أعده القره غولي (2011). ويتكوّن المقياس من (26) فقرة وقد اعتمد الباحث أسلوب (ليكرت ذي التدرج الخماسي في تصحيح فقرات المقياس، إذ تتدرج بدائل الإجابة على النحو الآتي: (تتطبق عليّ تمامًا، تتطبق عليّ كثيرًا، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ قليلاً، لا تتطبق عليّ أبدًا).

وقد مُنحت الفقرات الإيجابية (الموافقة لموضوع المقياس) أوزانًا متدرجة من (5، 4، 3، 2، 1) بحسب درجة الانطباق، في حين عكست الأوزان في الفقرات السلبية (غير الموافقة لموضوع المقياس)، إذ أعطيت الأوزان (1، 2، 3، 4، 5).

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (26-130) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الوعي الذاتي، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الوعي الذاتي لدى الفرد

التحليل المنطقي لفقرات مقياس الوعي الذاتي

قام الباحث بعرض مقياس الوعي الذاتي في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي؛ وذلك للتحقق من مدى صلاحية فقراته في قياس متغير الوعي الذاتي، وملاءمتها للأبعاد التي وضعت لقياسه. وقد اعتمد الباحث نسبة اتفاق قدرها (80%) معيارًا لقبول الفقرات أو استبعادها.

وفي ضوء آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم، تبين أن جميع فقرات المقياس قد حققت نسبة الاتفاق المعتمدة، ولم تستدع استبعاد أي فقرة، إذ حظيت جميعها بموافقة المحكمين، الأمر الذي يدل على وضوح الفقرات ودقتها، وصلاحيتها لقياس الوعي الذاتي، ويعزز من صدق المقياس من حيث المحتوى.

التطبيق الاستطلاعي

طبّق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة وبعد الانتهاء من التطبيق تبين للباحثة ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ، والمؤشرات كانت كلها ايجابية . ، والوقت المستغرق للجاباة فقد كان متراوحا بين (17 الى 20 دقيقة) .

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الوعي الذاتي

1- القوة التمييزية لفقرات : ويقصد بالقوة التمييزية قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الذين حصلوا على اعلى درجة في المقياس وبين الذين حصلوا على ادنى درجة فيه . وقد طبق الباحث المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (400) طالب وطالبة وحددت درجة المقياس الكلية لكل استمارة ، وهذا يعني ان مجموع الدرجات لكل استمارة تمثل الدرجة الكلية للطالب المستجيب ، ولاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتب درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية وبنسبة (27 %) من كل مجموعة ، وفسر أيبيل (Ebel , 1972) أساس تفضيل هذه النسبة كونها تحقق افضل حل وسط بين هدفين متضادين ومرغوبين في ان واحد وهي الحصول على اكبر حجم واقصى تباين ممكن للمجموعتين المتطرفتين (Ebel , 1972, p. 385) . وبلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (108) طالب وطالبة في المجموعة العليا، و (108) طالب وطالبة في المجموعة الدنيا . واستعمل الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس

اذ ان القيمة التائية المحسوبة تعد مؤشرا لتمييز كل فقرة عن طريق مقايستها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) (علام، 2010، 615) . وفي ضوء هذه الاجراء لم يتبين وجود فقرات لا تميز بين الافراد في المجموعتين وتم الابقاء على جميع الفقرات وجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الذاتي بطريقة المجموعتين المتطرفتين

الدالة عند مستوى	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
(0,05)						

دالة	7.703	.7116	2.1296	1.4735	3.3426	1
دالة	5.873	1.1914	2.6019	1.4597	3.6667	2
دالة	7.098	1.2909	2.8148	1.3164	4.0741	3
دالة	8.082	1.1781	2.7037	1.3264	4.0833	4
دالة	7.000	.9171	2.3333	1.4693	3.5000	5
دالة	4.900	1.2047	2.6852	1.2933	3.5185	6
دالة	6.752	.6333	2.1389	1.3557	3.1111	7
دالة	7.231	1.1466	2.5556	1.3655	3.7963	8
دالة	4.596	1.1765	2.7130	1.2787	3.4815	9
دالة	5.679	1.3360	3.0093	1.2751	4.0185	10
دالة	8.631	1.1827	2.6759	1.2905	4.1296	11
دالة	10.500	.9517	2.3611	1.3698	4.0463	12
دالة	5.132	1.1473	2.5370	1.5067	3.4722	13
دالة	5.907	.9171	2.3333	1.3264	3.2500	14
دالة	9.972	1.0450	2.4630	1.3264	4.0833	15
دالة	10.414	.9530	2.3704	1.3290	4.0093	16
دالة	7.067	.8760	2.2870	1.5067	3.4722	17
دالة	9.479	.7713	2.1759	1.4639	3.6852	18
دالة	8.659	1.2475	2.7037	1.1876	4.1389	19
دالة	5.552	1.2305	2.6667	1.2451	3.6019	20
دالة	6.848	.7926	2.2315	1.2942	3.2315	21
دالة	15.713	.7774	2.1111	1.1524	4.2130	22

دالة	12.622	.9606	2.2593	1.2616	4.1852	23	علاقة
دالة	5.792	.8978	2.2500	1.3383	3.1481	24	درجة
دالة	9.251	1.0913	2.3796	1.2564	3.8611	25	الفقرة
دالة	9.994	1.2614	2.5833	1.1171	4.2037	26	بالدرجة
							الكلية :
							الاتساق
							الداخلي

(صدق الفقرات): تم حساب الاتساق الداخلي كالاتي:

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

ان استعمال طريقة الاتساق الداخلي في المقاييس النفسية وما تسمى بعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، تعد طريقة للتحقق من الاتساق الداخلي في المقاييس النفسية ، وان ذلك يعد إشارة إلى تجانس فقرات المقياس في قياسه للظاهرة السلوكية وهذا يعني ان كل فقرة من فقرات المقياس ، تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس بأكمله. وقد اعتمد الباحث معامل ارتباط بيرسون ، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (400) طالب وطالبة . وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) بدرجة حرية (398) وبمستوى دلالة (0.05). والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	.396**	14	.203**
2	.319**	15	.452**
3	.312**	16	.504**
4	.455**	17	.478**
5	.440**	18	.506**
6	.252**	19	.395**
7	.282**	20	.358**
8	.351**	21	.367**

.507**	22	.297**	9
.527**	23	.344**	10
.356**	24	.390**	11
.448**	25	.460**	12
.455**	26	.315**	13

مؤشرات صدق وثبات المقياس

- الصدق : Validity

أ - الصدق الظاهري Face Validity

ويعرف هذا النوع من الصدق باسم الصدق الظاهري، ويتم تقييمه من خلال حكم الخبراء المتخصصين حول مدى قدرة الاختبار أو المقياس على قياس السمة المستهدفة. ويتميز هذا الحكم بدرجة من الذاتية، لذا يُفصّل أن يُعرض الاختبار على أكثر من خبير لضمان دقة التقدير. ويمكن تحديد درجة الصدق الظاهري لأداة القياس من خلال مدى توافق تقديرات الخبراء فيما بينهم (عودة، 1998: 370). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الوعي الذاتي من خلال عرضه على الخبراء وأخذ آرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وتعليماته.

ب - صدق البناء Construct Validity

يقصد ب صدق البناء مدى قدرة الأداة القياسية على قياس ما صُممت من أجله، ويُعد هذا النوع من الصدق أكثر الأنواع ملاءمة لتقويم وقياس الأداء، لأنه يعتمد على التحقق من مدى تطابق كل فقرة مع السمة أو المفهوم أو الخاصية المستهدفة (خرابشة، 2007: 199). وقد رأى الباحث أن المقياس قد تحقق فيه صدق البناء، وذلك من خلال التحليل الإحصائي للفقرات للتأكد من مطابقتها للسماة المقصودة.

ثبات المقياس:

ويقصد بالثبات (Reliability) أن يقدم الاختبار نتائج متقاربة أو متشابهة إلى حد كبير عند قياس الخاصية نفسها إذا ما تم استخدامه أكثر من مرة (خالد الخزاعلة، 2011: 458). وقد تم التأكد من ثبات مقياس الوعي الذاتي من خلال:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retst Method)

ولقد قام الباحث بتطبيق مقياس الوعي الذاتي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على العينة التي بلغت (32) طالب وطالبة . وبعد انتهاء التطبيق الثاني، وقد تبين أن معامل الثبات قيمته (0.83). وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً .

ب - معادلة الفا كرونباخ :-

بواسطة استعمال الباحث لمعادلة (الفا كرونباخ) فقد بلغت قيمة معامل ثبات مقياس الوعي الذاتي بهذه الطريقة 0.80 ، وهو ثبات جيد يمكن الركون إليه .

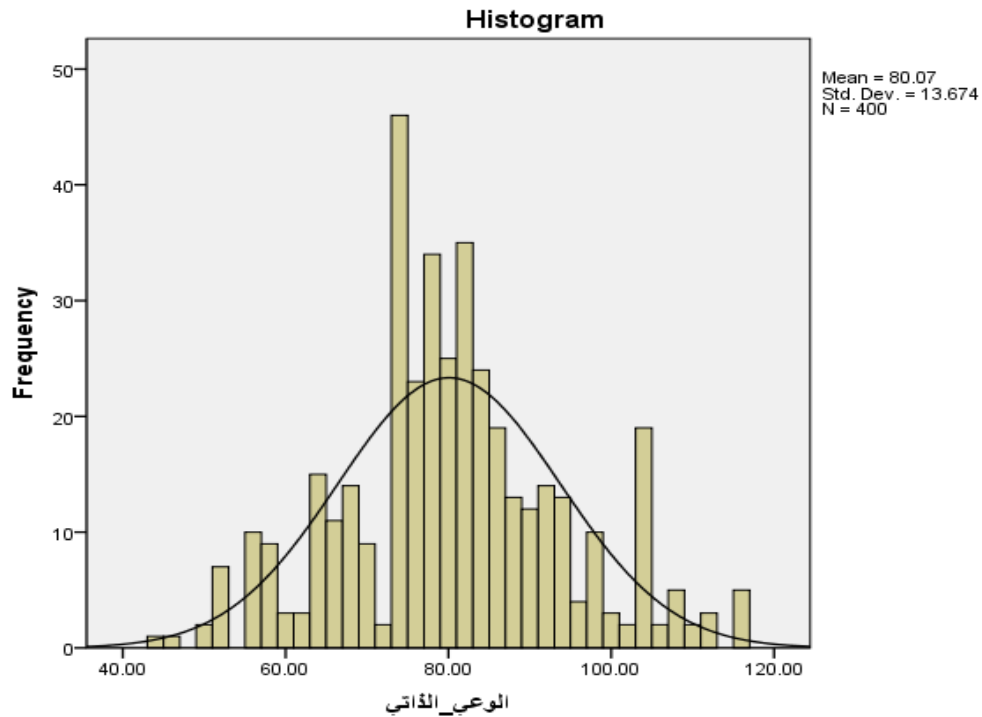
وصف مقياس الوعي الذاتي بصورته النهائية

يتكون مقياس الوعي الذاتي بصورته النهائية من (26) فقرة بخمس بدائل متدرجة وبذلك تكون اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (130)، واطل درجة (26) ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (78) وكما مبين في الجدول (5).

الجدول(5)

الخصائص الاحصائية لمقياس الوعي الذاتي

ت	المؤشرات الاحصائية	الفكير الخارق
1	الوسط الفرضي	78
2	المدى	72
3	اقل درجة	44
4	اعلى درجة	116
5	المتوسط الحسابي	80.067
	الوسيط	79
6	الانحراف المعياري	13.673



الشكل (1)

الأداة الثانية: مقياس الانسجام النفسي

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة، ومراجعته للكثير من المقاييس ذات العلاقة بموضوع بحثه هذا، فقد تبني الباحث مقياس (سلمان 2019) لقياس الانسجام النفسي. المعتمد على تعريف الانسجام النفسي كما ورد في دراسات أوسكار كجيل حول مفهوم الانسجام في الحياة. إذ عرّف (Oscar Kjell 2011) الانسجام النفسي بأنه: "عملية ديناميكية مستمرة غير مؤقتة من المواءمة بين مختلف جوانب ومكونات الشخصية، تؤدي بالفرد إلى الشعور بالتحكم النفسي والتميز والرفاهية، كما تنطوي على إحساس بالسلام الداخلي والشعور بالانتماء إلى العالم الداخلي للفرد (Kjell, 2011, p. 260).

وتكون المقياس بصورته الأولية من (36) فقرة، ويشتمل على تعليمات خاصة بالمفحوصين وذلك بغية تهيئتهم للإجابة بشكل خال من الأخطاء. وتحددت بدائل الاستجابة عن فقرات المقياس (ذات التدرج الخماسي) بحسب اتجاه الطالب حول كل فقرة، بحيث يختار الطالب الخاضع للقياس واحدة من الاختيارات الآتية: (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة).

التحليل المنطقي لفقرات مقياس الانسجام النفسي

قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على ذات المجموعة من المحكمين والمختصين وذلك لبيان مدى صلاحية الفقرات في قياس الانسجام النفسي، واعتمد الباحث على نسبة الاتفاق المقدرة بـ (80%) كمعيار ومحك لغرض قبول كل فقرة من عدمه، وفي ضوء آراء الخبراء لم يتم استبعاد أي منها وتبين ان جميع الفقرات كانت قد حظيت على موافقة المحكمين بحسب النسبة.

التطبيق الاستطلاعي

طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة وبعد الانتهاء من التطبيق تبين للباحثة ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة، والمؤشرات كانت كلها ايجابية.، والوقت المستغرق للإجابة فقد كان مترواحا بين (25 الى 32 دقيقة).

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الانسجام النفسي:

1- القوة التمييزية للفقرات .

واستعمل الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح ان جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً، لأن قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (214) وعند مستوى دلالة (0,05). والجدول (6) يبين نتائج حساب القوة التمييزية للفقرات.

جدول (6)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الانسجام النفسي

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة عند مستوى (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.2593	1.4621	2.1296	.7116	7.219	دالة
2	3.5833	1.4669	2.5926	1.1684	5.490	دالة
3	4.1221	1.3395	2.8333	1.2862	6.529	دالة
4	4.1481	1.2884	2.5278	1.0453	10.149	دالة
5	3.6667	1.4597	2.2778	.8409	8.568	دالة
6	3.6019	1.3530	2.7315	1.2426	4.924	دالة
7	2.9630	1.3108	2.2222	.7530	5.092	دالة
8	3.6481	1.3556	2.5463	1.0970	6.566	دالة
9	3.6389	1.3217	2.6296	1.1157	6.064	دالة
10	4.0278	1.3287	2.8426	1.2617	6.722	دالة
11	3.8241	1.3998	2.7963	1.2512	5.689	دالة
12	3.9444	1.3796	2.4259	1.0158	9.211	دالة
13	3.4722	1.5067	2.4352	1.0437	5.880	دالة
14	3.1944	1.3146	2.5370	1.1226	3.952	دالة
15	3.8519	1.4902	2.5093	1.0456	7.664	دالة
16	3.8519	1.3727	2.3981	.9853	8.941	دالة
17	3.5833	1.5047	2.3241	.9455	7.364	دالة
18	3.6667	1.4597	2.1944	.7789	9.247	دالة
19	3.8704	1.2905	2.9074	1.3708	5.316	دالة

دالة	5.871	1.2120	2.6296	1.3348	3.6481	20
دالة	6.334	.9764	2.3333	1.3185	3.3334	21
دالة	11.260	1.0195	2.2685	1.2418	4.0093	22
دالة	12.709	.9233	2.2315	1.2665	4.1481	23
دالة	4.179	1.1226	2.4630	1.3125	3.1574	24
دالة	6.961	1.1479	2.4907	1.3648	3.6852	25
دالة	7.751	1.2167	2.5741	1.2584	3.8796	26
دالة	7.749	.6858	2.1574	1.2384	3.2130	27
دالة	8.535	.8633	2.2407	1.3215	3.5370	28
دالة	8.089	.6386	2.1481	1.3953	3.3426	29
دالة	12.347	.9730	2.3148	1.1876	4.1389	30
دالة	5.234	1.1382	2.6481	1.4669	3.5833	31
دالة	9.214	.7833	2.3241	1.2837	3.6574	32
دالة	9.774	.9617	2.4815	1.2970	4.0720	33
دالة	3.832	1.1186	2.6019	1.4523	3.2778	34
دالة	4.161	1.3906	3.0278	1.3566	3.8056	35
دالة	2.541	1.0430	2.4259	1.3476	2.8426	36

- العلاقة بين درجة الفقرة، والدرجة الكلية

تبين للباحث أن جميع معاملات الارتباط، كانت تشير بوضوح، الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية، إذ كانت قيم معاملات الارتباط اكبر من القيمة الجدولية (0,098) بدرجة حرية (398) وبمستوى دلالة (0.05). والجدول (7) يبين ذلك .
جدول(7)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الانسجام النفسي

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	.369**	10	.306**	19	.351**	28	.442**
2	.302**	11	.309**	20	.377**	29	.353**
3	.315**	12	.442**	21	.394**	30	.498**
4	.444**	13	.340**	22	.495**	31	.233**
5	.433**	14	.187**	23	.512**	32	.381**
6	.279**	15	.420**	24	.346**	33	.426**
7	.257**	16	.453**	25	.392**	34	.246**
8	.315**	17	.484**	26	.414**	35	.224**
9	.324**	18	.501**	27	.467**	36	.111**

مؤشرات صدق المقياس (Validity)

1 - الصدق الظاهري (Face Validity)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الانسجام النفسي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين. والأخذ بأرائهم حول مدى صلاحية الفقرات ، وابدوا موافقتهم بالاجماع على صلاحية فقرات المقياس لقياس الانسجام النفسي.

2 - صدق البناء (Construct Validity)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس في ضوء المؤشرات الآتية:

- صلاحية الفقرات: وقد تحقق من خلال عرض فقرات المقياس ، على المحكمين للكشف عن مدى تمثيلها لجوانب متغير الانسجام النفسي والذين أكدوا بدورهم على صلاحية الفقرات لقياس ما صممت من اجل قياسه ، كما اشرنا سابقاً.
- معامل الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس: أي من خلال الاتساق الداخلي لمقياس الانسجام النفسي الذي ثبت أنّ درجات كل الفقرات تكون مرتبطة وبدلالة احصائية بالدرجة الكلية للمقياس كما موضح سابقاً).

ثبات المقياس:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retst Method)

ولقد قام الباحث بتطبيق مقياس الانسجام النفسي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة بلغت (32) طالب وطالبة . وبعد انتهاء التطبيق الثاني، وقد تبين أن معامل الثبات قيمته (0.87). وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً .

ب - معادلة الفا كرونباخ :-

بواسطة استعمال الباحث لمعادلة (الفا كرونباخ) فقد بلغت قيمة معامل ثبات مقياس الانسجام النفسي بهذه الطريقة 0.85 , وهو ثبات جيد يمكن الركون إليه .

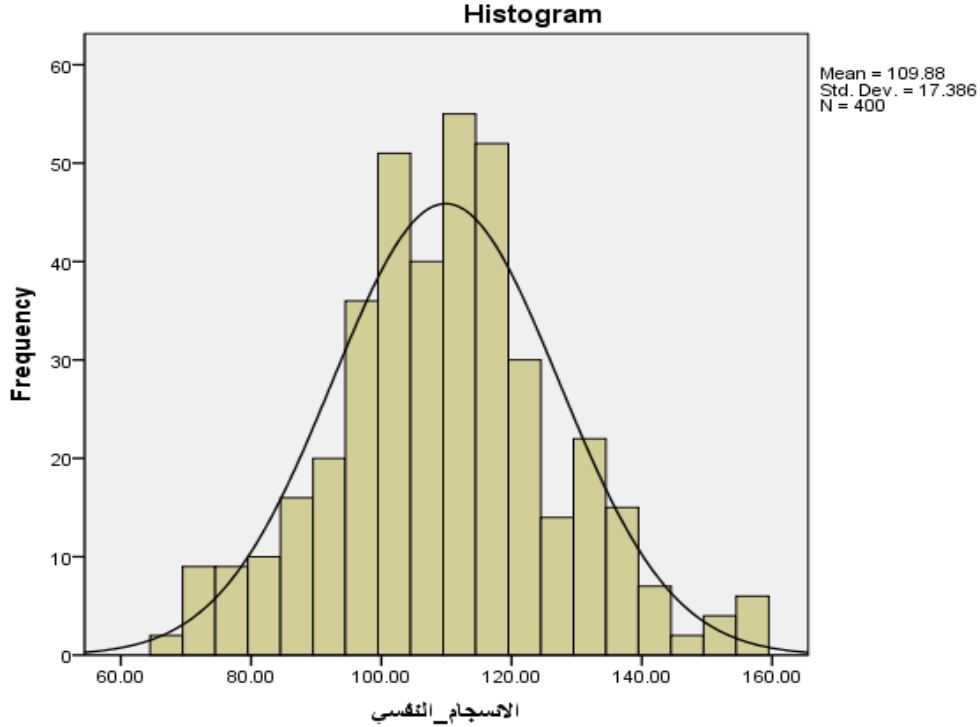
وصف مقياس الانسجام النفسي بصورته النهائية

يتكون مقياس الانسجام النفسي بصورته النهائية من (36) فقرة بخمس بدائل متدرجة وبذلك تكون اعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب هي (180), واقل درجة (36) ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (108) وكما موضح في الجدول (8)

الجدول (8)

الخصائص الاحصائية لمقياس الانسجام النفسي

ت	المؤشرات الاحصائية	الانسجام النفسي
1	الوسط الفرضي	108
2	المدى	92
3	اقل درجة	67
4	اعلى درجة	159
5	المتوسط الحسابي	109.877
6	الانحراف المعياري	17.386
7	الوسيط	111



الشكل (2)

منحنى التوزيع للانسجام النفسي

الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحث برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) لحساب الوسائل الإحصائية التي استخدمت في البحث وكما يأتي :
- الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة.
- الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفرقات المقياسين .
- معامل ارتباط بيرسون, Person Correlation Coefficient , وذلك لحساب الارتباطات, بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياسي البحث (الوعي الذاتي والانسجام النفسي) كما استخدم للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث .
- معادلة الفا-كرونباخ للاتساق الداخلي استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1- الهدف الاول : التعرف على الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة

وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي , لدرجات العينة على مقياس الوعي الذاتي قد بلغ (80.067) درجة وبانحراف معياري قدره (13.673) درجة, ولفحص دلالة الفرق احصائيا بين المتوسطين الحسابي , والفرضي الذي بلغ (78) درجة على المقياس ككل, فقد استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان الفرق (دال احصائيا) وذلك عند مستوى دلالة (0,05) فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.024) , فهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96), وبدرجة حرية (399) وهذا يعني ان عينة البحث تتصف بالوعي الذاتي والجدول (9) يبين ذلك .

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الوعي الذاتي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الوعي الذاتي	400	80.067	13.673	78	3.024	1,96	دالة

ويتبين من جدول (9) ان عينة البحث تتصف بالوعي الذاتي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المرحلة العمرية التي ينتمي إليها طلبة الجامعة؛ إذ تُعد مرحلة الشباب المتأخر مرحلة يزداد فيها النضج المعرفي والانفعالي، ويتعزز فيها التفكير التأملي، وتتطور القدرة على مراجعة الذات وفحصها بصورة أكثر عمقاً. فالبيئة الجامعية بما توفره من مواقف تعليمية واجتماعية متنوعة، ومسؤوليات أكاديمية، وتفاعلات جماعية، تسهم في تنمية الوعي بالذات، سواء في جانبه الخاص المرتبط بالمشاعر والدوافع الداخلية، أم في جانبه العام المرتبط بإدراك الفرد لصورته أمام الآخرين. كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة السياق الجامعي الذي يشجع على الاستقلالية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار، وهي جميعها عوامل ترتبط إيجابياً بالوعي الذاتي؛ إذ إن الفرد لا يستطيع اتخاذ قرارات ناضجة دون إدراك واضح لقدراته وميوله وحدوده. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة القره غولي (2011)، التي أشارت إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى من الوعي الذاتي، كما تتسجم مع نتائج دراسة منصور (2001) التي بينت وجود مستوى عام من الوعي لدى الطلبة، سواء في إدراك الواقع أو العلاقات المتغيرة داخلياً وخارجياً. ويعزز هذا التوافق بين النتائج الحالية والدراسات السابقة افتراض أن البيئة الجامعية تمثل سياقاً تنموياً ملائماً لتعزيز هذا المتغير. وفي ضوء الأدبيات النفسية، يُعد الوعي الذاتي مؤشراً على النضج النفسي والتنظيم الذاتي، إذ يسهم في ضبط الانفعالات، وتعديل السلوك، وإعادة تقييم الخبرات بصورة عقلانية. ومن ثم فإن ارتفاع مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة قد يكون عاملاً وقائياً يسهم في الحد من الاندفاعية، ويعزز القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بفاعلية. أما من وجهة نظر الباحث، فإن هذه النتيجة تعكس تحولاً في طبيعة الطلبة الجامعيين، الذين أصبحوا أكثر انفتاحاً على ذواتهم وأكثر ميلاً إلى التفكير التأملي، لا سيما في ظل التطورات المعرفية والتكنولوجية التي وسّعت من آفاق الاطلاع والمقارنة والتقييم الذاتي. ويرى الباحث أن هذا المستوى من الوعي الذاتي يُعد مؤشراً إيجابياً يمكن استثماره من خلال برامج إرشادية وتدريبية تعزز مهارات التأمل الذاتي وتنظيم الانفعال، بما يسهم في دعم الانسجام النفسي وتحقيق التكيف الأكاديمي والاجتماعي بصورة أفضل.

الهدف الثاني : التعرف على الانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة .

وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (109.877) درجة وانحراف معياري قدره (17.386) درجة. ولفحص دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (108) درجة ، فقد استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين ان الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.160) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وبدرجة حرية (399) وهذا يعني ان عينة البحث يتصفون بالانسجام النفسي والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الانسجام النفسي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الانسجام النفسي	400	109.877	17.386	108	2.160	1,96	دالة

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري للانسجام النفسي كما طرحه (Oscar Kjell (2011)، الذي يرى أن الانسجام يمثل عملية ديناميكية مستمرة من المواءمة بين الجوانب المختلفة للشخصية، تؤدي إلى الشعور بالتحكم النفسي والرفاهية والسلام الداخلي. فالطالب الجامعي الذي يتمكن من تحقيق توازن بين طموحاته الأكاديمية، وعلاقاته الاجتماعية، ومتطلباته الشخصية، يكون أكثر ميلاً للشعور بالانسجام. كما يمكن تفسير ارتفاع مستوى الانسجام النفسي لدى الطلبة في ضوء طبيعة المرحلة الجامعية التي تُعد مرحلة بناء الهوية وترسيخ منظومة القيم، إذ يسعى الفرد خلالها إلى تحقيق التوافق بين ذاته الداخلية ومتطلبات المجتمع. وكلما نجح في هذا التوفيق، ازداد شعوره بالاتساق الداخلي والرضا عن الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سلمان (2019) التي أشارت إلى وجود مستوى جيد من الانسجام النفسي لدى أفراد العينة، فضلاً عن وجود علاقة إيجابية بين الانسجام النفسي وبعض المتغيرات الإيجابية في الحياة. كما تتسجم مع ما أشار إليه Chen (2009) من أن الانسجام يمثل حالة من التوازن بين المشاعر والعلاقات والآراء، ويعكس قدرة الفرد على إدارة التناقضات الداخلية بصورة متكاملة. ومن منظور علم النفس الإيجابي، يرتبط الانسجام النفسي بالنمو الشخصي وإعادة تأطير الخبرات الضاغطة بصورة إيجابية، وهو ما يفسر قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية دون الوقوع في صراعات نفسية حادة. فالانسجام لا يعني غياب المشكلات، بل يعني القدرة على إدارتها ضمن إطار متزن.

أما من وجهة نظر الباحث، فإن هذه النتيجة تعكس قدرة البيئة الجامعية على توفير سياق اجتماعي ومعرفي يساهم في تعزيز مشاعر الانتماء والكفاءة والهدف لدى الطلبة. ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الانسجام النفسي قد يكون نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل، منها الدعم الأسري، والعلاقات الجامعية الإيجابية، والإحساس بالقدرة على تحقيق الإنجاز. كما يشير الباحث إلى أن هذا المستوى من الانسجام يُعد عاملاً مهماً في تعزيز الصحة النفسية الوقائية، ويمكن أن يمثل قاعدة أساسية لبناء برامج إرشادية تسعى إلى تعميق التوازن النفسي وتعزيز الشعور بالمعنى والرفاهية.

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة.

بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى عينة البحث، قام الباحث باستخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون بين بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى عينة البحث وقد بلغت (0.26) وتم اختبار هذه العلاقة بالاختبار التائي لدلالة معامل ارتباط بيرسون وتبين ان العلاقة هي ذات دلالة احصائية وهي موجبة بين المتغيرين . وجدول (11) يوضح ذلك

الجدول (11)

العلاقة بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى عينة البحث

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط	نوع الارتباط
	الجدولية	المحسوبة		
دالة	1,96	5.416	0.26	الوعي الذاتي والانسجام النفسي

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء الطبيعة الوظيفية للوعي الذاتي؛ إذ إن الفرد الوعي بذاته يكون أكثر قدرة على التعرف إلى مشاعره وأفكاره ودوافعه، ومن ثم يصبح أقدر على تنظيمها وضبطها بصورة عقلانية. وعندما يتمكن الفرد من إدارة انفعالاته وفهم استجاباته السلوكية، يقل مستوى الصراع الداخلي، ويزداد الشعور بالاتساق والتكامل، وهو ما يشكل جوهر الانسجام النفسي. ومن منظور نظري، فإن الوعي الذاتي يمثل آلية تنظيمية داخلية تتيح للفرد إعادة تقييم خبراته وتعديلها بما يتناسب مع منظومته القيمية وأهدافه الشخصية. وعندما تتحقق هذه الموازنة بين الذات الداخلية ومتطلبات الواقع، تنشأ حالة من التوازن المستمر الذي وصفه (Oscar Kjell 2011) بأنه عملية ديناميكية مستمرة من التوافق بين مكونات الشخصية المختلفة، تؤدي إلى الشعور بالتحكم النفسي والرفاهية. كما يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ما أشار إليه (Chen 2009) من أن الانسجام يتضمن تحقيق التوازن بين المشاعر والعلاقات والآراء؛ فالوعي الذاتي يمكن الفرد من إدراك هذه الجوانب الثلاثة بصورة واضحة، مما يسهل عملية تحقيق التوازن بينها. فكلما كان الفرد أكثر وعياً بمشاعره واتجاهاته، كان أكثر قدرة على ضبطها وتوجيهها بما يحافظ على استقراره الداخلي. وتتسق هذه النتيجة أيضاً مع ما أشارت إليه بعض الدراسات التي أكدت أن معرفة الفرد لذاته وفهمه لخصائصه يساهمان في تحقيق الاستقرار النفسي وتقليل التناقضات الداخلية. فالفرد الذي يفترق إلى الوعي بذاته قد يعيش حالة من التشتت أو الصراع بين ما يشعر به وما يعبر عنه، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى انسجامه النفسي. أما من وجهة نظر الباحث، فإن العلاقة الإيجابية بين المتغيرين تبدو منطقية ومتوقعة، إذ لا يمكن تصور انسجام نفسي حقيقي في ظل غياب وعي ذاتي واضح. فالوعي الذاتي يمثل الأساس الذي يُبنى عليه الانسجام؛ لأنه يتيح للفرد فهم ذاته قبل السعي إلى تحقيق التوافق معها. ويرى الباحث أن تنمية الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة من خلال برامج تدريبية أو إرشادية قد يساهم بصورة مباشرة في تعزيز انسجامهم النفسي، مما ينعكس إيجاباً على تكيفهم الأكاديمي والاجتماعي، ويعزز من صحتهم النفسية على المدى البعيد. وعليه، يمكن القول إن الوعي الذاتي لا يعمل بمعزل عن الانسجام النفسي، بل يشكل أحد مرتكزاته الأساسية، وأن العلاقة بينهما علاقة تكاملية تُظهر أهمية الاهتمام بهما معاً في البيئة الجامعية..

الاستنتاجات

- استنتج الباحث في ضوء النتائج، التي توصلت إليها إلى ما يأتي:
- 2- امتلاك طلبة الجامعة قدرة واضحة على إدراك أفكارهم ومشاعرهم وتقييم سلوكهم بصورة واعية، وهو ما يعكس درجة من النضج المعرفي والانفعالي الملائم للمرحلة الجامعية.
 - 3- تمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من الانسجام النفسي، الأمر الذي يشير إلى وجود حالة من التوازن الداخلي والاتساق بين مكونات شخصياتهم، وقدرتهم على التكيف مع متطلبات البيئة الأكاديمية والاجتماعية.

4- وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والانسجام النفسي، مما يؤكد أن ارتفاع مستوى إدراك الفرد لذاته يسهم في تعزيز شعوره بالتوازن والاتساق الداخلي، ويُعد الوعي الذاتي أحد المرتكزات الأساسية لتحقيق الانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة.

التوصيات:-

يوصي الباحث في ضوء نتائج بحثها بما يأتي:

1. إدخال برامج تدريبية وإرشادية داخل البيئة الجامعية تهدف إلى تنمية مهارات الوعي الذاتي لدى الطلبة، من خلال ورش العمل والتدريب على التفكير التأملي وتنظيم الانفعالات، لما لذلك من أثر إيجابي في تعزيز الانسجام النفسي.
2. تفعيل دور الإرشاد النفسي في الجامعات عبر تصميم برامج وقائية تعزز التوازن النفسي والاتساق الداخلي لدى الطلبة، مع التركيز على بناء مهارات فهم الذات وإدارة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.
3. الاهتمام بتشجيع أعضاء الهيئة التدريسية على تبني استراتيجيات تعليمية داعمة للنمو الشخصي، مثل الحوار المفتوح، والتغذية الراجعة البناءة، وتنمية مهارات التفكير النقدي، بما يسهم في تعزيز إدراك الطلبة لذواتهم وتحقيق انسجامهم النفسي.

المقترحات:-

لإكمال البحث وفي ضوء ما سبق اقترح الباحث ما يأتي:

1. إجراء دراسة مماثلة على مراحل تعليمية مختلفة (كالمرحلة الإعدادية أو طلبة الدراسات العليا) للكشف عن طبيعة تطور الوعي الذاتي وعلاقته بالانسجام النفسي عبر المراحل العمرية المختلفة.
2. تنفيذ دراسة تجريبية لبناء برنامج إرشادي قائم على تنمية الوعي الذاتي وقياس أثره في تعزيز الانسجام النفسي لدى طلبة الجامعة، للتحقق من العلاقة السببية بين المتغيرين.
3. دراسة العلاقة بين الوعي الذاتي ومتغيرات نفسية أخرى مثل الذكاء الانفعالي، تقدير الذات، الصلابة النفسية، أو الرضا عن الحياة، وذلك لتوسيع الإطار النظري وتحديد موقع الوعي الذاتي ضمن البناء النفسي المتكامل للفرد.

المصادر

- (1) جورا رد، سيدني. م. وتيدلاندر. (1988)، الشخصية السليمة، ترجمة. : حمد دلي الكر بولي وموفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- (2) حسين، عمار عبد والزيدي، عبد الودود احمد (2023). بناء مقياس الوعي الذاتي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت-البحوث المحكمة، عدد خاص مؤتمر كلية التربية للبنات- جامعة الموصل - السنة العاشرة-
- (3) الخزرجي، سناء صاحب محمد (2006) القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- (4) راجح، احمد عزت (1980) أصول علم النفس، القاهرة: مكتب المصري الحديث.

- (5) رعوان ، علا عماد الدين (2023) . ((مستوى وعي الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة اللغة الإنكليزية في جامعة حلب)) ، الجمهورية العربية السورية الجامعة الافتراضية السورية ماجستير التأهيل والتخصص في علم اللسانيات
- (6) سلمان ، سود جابر (2019) . الانسجام النفسي وعلاقته بأساليب الحياة ، رسالة ماجستير/ آداب في علم النفس كلية الآداب/ جامعة بغداد.
- (7) شلتز، دوان (1983) نظريات الشخصية، ترجمة حمدلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- (8) الشمري ، مي مصدق (2012). (الذات المعرفية وعلاقتها بفتيات المقابلة الإرشادية غير اللفظية لدى المرشدين التربويين) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية،
- (9) عبده. أشرف علي. (2000). الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. كلية الآداب. جامعة أسيوط. القاهرة .
- (10) عدس، عبد الرحمن، وتوق، محي الدين(1993) المدخل إلى علم النفس، ط3، عمان: دار الكتاب الأردني.
- (11) العدل، عادل محمد محمود .2001. تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية .جامعة عين شمس، القاهرة، الجزء الأول، العدد25،ص. 178-121
- (12) القره غولي، حسن احمد(2011)الوعي الذاتي وعلاقته بالموهبة الاجتماعية ومقاومة الاعراء لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كمية التربية الجامعة المستنصرية.
- (13) القره غولي، حسن احمد، والعكيلي، جبار وادي(2012)سيكولوجية الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي، ط0، مكتبة اليمامة - بغداد .
- (14) مقدادي، يوسف موسى؛ وزيتون، جمال عبدالله (2010) اثر برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، 18 (2)، (521 - 555).
- (15) منصور، محمد السيد ابراهيم (2001)التفاعل بين المكونات العالمية للوعي وعلاقتها بالذكاء وبعض العمليات المعرفية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كمية الآداب، جامعة طنطا.
- (16) الكيلاني، عبد الرحمن، والشريفي، محمد (2007). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (17) خالد الخزاعلة، محمد. (2011). أساسيات القياس النفسي وتطبيقاته في البحث التربوي. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- (18) خليل خرايشة، أحمد. (2007). أسس القياس النفسي في البحث التربوي. عمان، الأردن: دار الفكر العربي.
- (19) عودة، أ. س. (1998). القياس والتقويم في العملية التدريسية (الطبعة الثانية). عمان، الأردن: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- (20) Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's introduction to psychology* (12th ed.). Harcourt Brace College Publishers.
- (21) Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control .33 liberty of congress cataloging in publication data. New York: .McGraw-Hill. INC

- 22) Buss, AH. (1980) : Self Consciousness and Social Anxiety , University of Texas , W, H. Freeman and Company .
- 23) Chen, F. F. (2009). Harmony and well-being: A cross-cultural perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 460–473.
- 24) Cong, Z. (2017). Psychological harmony and its implications for teachers. *Journal of Educational Research*, 110(5), 5128–5135.
- 25) Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2016). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 126(2), 1–22.
- 26) Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1998). **Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin***, 125, 276–302.
- 27) Henriques, G. (2016). The need for a new mental health paradigm: Toward a unified theory. *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 1–10.
- 28) Hone, L. C. (2013). *The state of wellbeing science*. Victoria University of Wellington.
- 29) Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90.
- 30) Kjell, (2018): Conceptualizing and Measuring Well- Being Using Statistical Semantics and Numerical Rating Scales.
- 31) Kjell, D. Daukantait E. K. Hefferon S. Sikstrom (2015): The Harmony in Life Scale Complements the Satisfaction with Life Scale: Expanding the Conceptualization of the Cognitive Component of Subjective Well- Being
- 32) Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255–266.
- 33) Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255–266.
- 34) Kjell, O. N. E. (2013). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*.
- 35) Kjell, O. N. E. (2018). The influence of well-being definitions on research and society. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 36
- 36) Komjakraphan, P. (2015). Psychological harmony and life stress. *Asian Social Science*, 11(6), 1–10.
- 37) Li, C. (2008). The Confucian concept of harmony. *Philosophy East and West*, 58(4), 423–435.
- 38) Malim, T & Birch, A (1998) **Psychology With Contribution by sheila Haward and Alison Wodeleg**, new York: Basic Book.

- 39) Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- 40) Mohanna, A (1975) **The effects of success and Failure on self – Esteem and locus of control**, America: University of America.
- 41) Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- 42) Satici, S. A., & Tekin, E. G. (2017). Psychological vulnerability, resilience, and flourishing: The mediating role of psychological harmony. *Current Psychology*, 36(1), 1–8.
- 43) Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- 44) Tsuda, A., & Di Fabio, A. (2018). Psychological harmony and sustainability. *Sustainability*, 10(1), 1–12.
- 45) Williams, M. (2016). Psychological harmony and inner development. *Mindfulness Review*, 7(1), 1–10.
- 46) Yan, H., & Rong, X. (2008). Psychological harmony in educational contexts. *Journal of Educational Development*, 28(1), 45–52.
- 47) Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- 48) John W. Creswell, & J. David Creswell. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.