

التعامل مع الذات كمفسر لجودة حياة الأسرة الكويتية من المنظور النفسي

د. منى بدر الجناعين، سعاد عبدالله البشر

أستاذ علم النفس المشارك بقسم علم النفس

كلية التربية الأساسية- الهيئة العامة للتعليم التطبيقي دولة الكويت

مقدمة:

تظل مؤسسة الأسرة هي الوحدة الأساس في كل المجتمعات الإنسانية، فالأسرة هي السياق النفسي والاجتماعي الأول لنشأة الشخصية، ومن خلال الأسرة تتم تلبية الحاجات الأولية للفرد من طعام ومأوى وملبس، وكذلك حاجاته الإنسانية كالحاجة للحب والانتماء والقوة والحرية، وتنتقل ممارسات الأسرة من جيل إلى جيل، فيترسخ بذلك دور الأسرة في إرساء اللبنات الأولى للشخصية والسلوك (Maurice; Jessica; Allan; Salson, 2015) ومع نمو شخصية الفرد، تتدخل مؤثرات أخرى مع دور الأسرة كالمؤسسات التربوية والجماعات الاجتماعية المختلفة والمؤثرات القائمة في البيئة المحيطة، ومن خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة تتشكل شخصية الفرد وسلوكه، وعلى الرغم من ذلك تظل الأسرة هي الأساس الأول في إرساء مقومات الشخصية وتنميط السلوك (AAP, 2004). غير أن كفاءة دور الأسرة في التربية وإشباع حاجات أفرادها تتوقف على عوامل متعددة تؤسس لهذه الكفاءة ضمن ما اصطلاح عليه بالتوافق الأسري Family Adaptation، والذي يتضمن أن تكون العلاقة بين أفراد الأسرة تتصف بالإشباع ولا تعرقلها الصراعات والتناقضات والمعوقات سواء لعوامل داخلية أو خارجية (B. J. Anderson et al, 2002 ; R. cooklin et al, 2015) وعلى الرغم من تنوع المقاييس العلمية التي صممت لقياس كفاءة هذا الدور، إلا أنه من المنظور السيكولوجي نادراً ما تحتوي هذه المقاييس على معايير قياس موضوعية عامة، صارمة، وترتب على ذلك التباين في تحديد ما إذا كان تأثير الأسرة في السلوك يرتبط بأنماط متفردة لشخصيات أفرادها (Ikelly; Jacquelyn; Taylor, 2013) ومما يزيد من صعوبة المسألة أن كفاءة الأسرة بدلالة "التوافق" كموضوع للبحث

لا تقتصر على تخصص سيكولوجي معين، ففي علم نفس الشخصية، يكون التوافق تعريفاً مستقلاً لواحدة من سمات الشخصية، وفي علم النفس الاجتماعي فإن التوافق مؤشر أساسي في تحديد طبيعة العلاقات بين الأفراد في الجماعة، وفي علم النفس الأسري، فإن التوافق مؤشر على طبيعة وعمق التفاعل بين أفراد الأسرة (Ikelly ;Deborah,2010)

وإذا كانت الأسرة تضم بناءً متفاعلاً متبادلاً التأثير بين أفرادها، فإن توافق شخصية كل منهم يعتمد على مجموعة من السمات والخصائص التي تؤثر في خبرة الوجود السيكولوجي على متصل الحد الأدنى من التوتر والانفعالات السلبية والحد الأقصى من الطمأنينة والثبات الانفعالي (Gllaser,1999)، غير أن تطور علم النفس المتعلق بإرساء نظرية الاختيار Choice Theory وكذلك العلاج بالواقع Reality Therapy كشف عن عوامل جديدة تتعلق "بالذات"، أي ذات الشخص، مثل الإرادة الداخلية والإدراك الإيجابي للذات على مستوى التقبل والكفاءة المدركة والقدرة على ضبط السلوك باتجاه حماية الذات وتنميتها وتحقيق الذات من خلال السعي لتحقيق أهداف واقعية ارتكازاً على الإيمان برسالة ومبادئ في الحياة، وغير ذلك من الجوانب التي تجسد ارتقاء الرؤى العلمية ليس فقط في شرح وجهة الضبط الداخلية (Internal Locus Of Control) ودورها في توجيه السلوك، وإنما أيضاً في إدراك أن "الذات" هي التي تحدد الاستجابة للمثيرات الخارجية (External Stimulus)، ويعبر فكر نظرية الاختيار عن هذه المسألة بالقول الفصل "لا يوجد مثير خارجي يحدد استجابتك"، فالمثير الخارجي لا يجبر الشخص على استجابة معينة، وإنما يقتصر دوره على كونه مثيراً، أما الاستجابة فإن الشخص هو الذي "يختارها" من بين بدائل سلوكية متعددة (Glasser, 2005;Soora &Harry,2015).

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في التحقق من فرضية " أن التعامل مع الذات ينعكس على جودة الحياة النفسية للأسرة من حيث كفاءة العلاقات وإشباعها بين أفراد الأسرة وارتباطهم بالحياة الأسرية"، بمعنى أكثر تحديداً: ما هي العلاقة بين "التعامل مع الذات" من جهة، وكل من كفاءة العلاقات الأسرية في الإشباع والرضا عن الحياة الأسرية من جهة

ثانية؟ تركز على تراث علمي خلاصته إن كتلة السلوكيات - أو ما يسمى السلوك الكلي Total Behaviour لكل فرد من أفراد الأسرة يمكن أن تعكس إما الاضطراب (سوء التوافق) وإما السواء (حسن التوافق) وذلك بدرجات متفاوتة، وفي كل الحالات، فإن ما هو ذاتي ينعكس على ما هو أسري، أي أن " التعامل مع الذات " إذا كان يحدد نمط توافق الفرد مع ذاته، فإنه ينعكس بالتأكيد على توافق الفرد مع الأسرة، لكن هذا الأخير (التوافق الأسري) يتحدد بالأول (الذاتي)، وإذا كان التوافق الذاتي ينعكس على التوافق الأسري، فإنه مع هذا التوافق (الأسري) تكون جودة الحياة الأسرية بدلالة كفاءة العلاقات بين أفرادها وقدرتها على إشباع حاجات هؤلاء الأفراد، وبالتالي رضاهم عن الأسرة والارتباط بها. هذا الموضوع يشكل أهمية بالغة في المجتمع الكويتي كمجتمع عربي مسلم، وأنه - بنص الدستور - فإن الأسرة هي أساس المجتمع، وأن حمايتها والحفاظ عليها من أهم واجبات الدولة. من جهة أخرى، وعلى الرغم من توفر المقومات المادية وارتفاع مستوى معيشة الأسرة الكويتية، إلا أن هناك تزايداً في معدلات الطلاق وما يترتب على ذلك من صراعات وتناقضات في الأسرة الكويتية، ومن الثابت أن أسباب الطلاق تتحدد بشخصية كل من الزوجين، وطبيعة تعامله مع ذاته، بما ينعكس على تعامله شريك الحياة وبقيّة أفراد الأسرة

الخلفية المرجعية للدراسة:

اتساقاً مع موضوع الدراسة، فإن خلفيتها المرجعية تتمثل في التعامل مع الذات، ومن ثم توضيح دلالاته لجودة حياة الأسرة بما في ذلك كفاءة العلاقة بين أفرادها والرضا عن الحياة الأسرية، مع الارتكاز في ذلك إلى معطيات البحوث السابقة والكتابات النظرية ذات الصلة:

أولاً: التعامل مع الذات:

من الثابت أن مصطلح (الذات)، كان ولم يزل من المصطلحات محل اهتمام الدراسات السيكولوجية والجدل الفلسفي، وقد استخدم علماء النفس مصطلح "الذات" بمعان متعددة، ولم يميزوا تماماً بين هذا المصطلح، وبين مصطلح "الأنا" وذلك لعدم وجود

شواهد مقبولة وعامة لهذه المصطلحين (فهيمي، ١٩٩٩، ٣٨)، فقد اعتبرت "الذات" بأنها مجموعة من الاتجاهات والمشاعر التي يكونها الفرد تجاه نفسه، وفي نظريات علم النفس المعاصرة يحتل مصطلح "الذات" مكان الصدارة في المؤلفات العلمية الكلاسيكية لعلماء بارزين أمثال "ميد" و"جون ديوي" وكذلك مؤلفات "وليم جيمس" التي مهدت لظهور نماذج ونظريات تشرح "الذات" من جوانب مختلفة، ويرى كل من هول ولندزي أن للذات معنيين هما: الذات كموضوع والذات كعملية، إن "الذات" كموضوع هي "اتجاهات الشخص ومشاعره نحو نفسه ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع"، أما "الذات" كعملية فهي "تتكون من مجموعة نشطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك" (أبو زيد، ١٩٨٧، ص١٧٦). وقد ارتكز (نموذج التعامل مع الذات) على عرض تحليلي ناقص لأبرز التعريفات التي صاغها المتخصصون لمصطلح "الذات"، ويخلص من ذلك إلى تعريفه الخاص لهذا المصطلح، فيقرر أن "الذات" هي الشخص، فيقول: "ذاتك هي أنت" هي أنت بكل ما فيك: الخير والشر، الصحة والمرض، الشعور واللاشعور، خصائصك البدنية والسيكولوجية، نظرتك إلى الحياة، ما تقبله وما ترفضه،... الذات هي ما تعيه من طبيعتك الفريدة، وما تعيه من البيئة من حولك، وعلاقتك بالبيئة، وتأثير البيئة فيك....، ذاتك هي أنت، كما أنت عليه كائناً بيولوجياً واجتماعياً وإنسانياً،،الذات هي شخصية الفرد في أبعادها الجسمية والنفسية والاجتماعية، وتتضمن كل ما يدخل في مجال حياة الفرد المادية والمعنوية حيث تشمل الجسم والنفس وما يرتبط بهما بما في ذلك العلاقة بالآخرين والوسط المحيط (الرشيدي، ١٩٩٩، ص١٦-١٧).

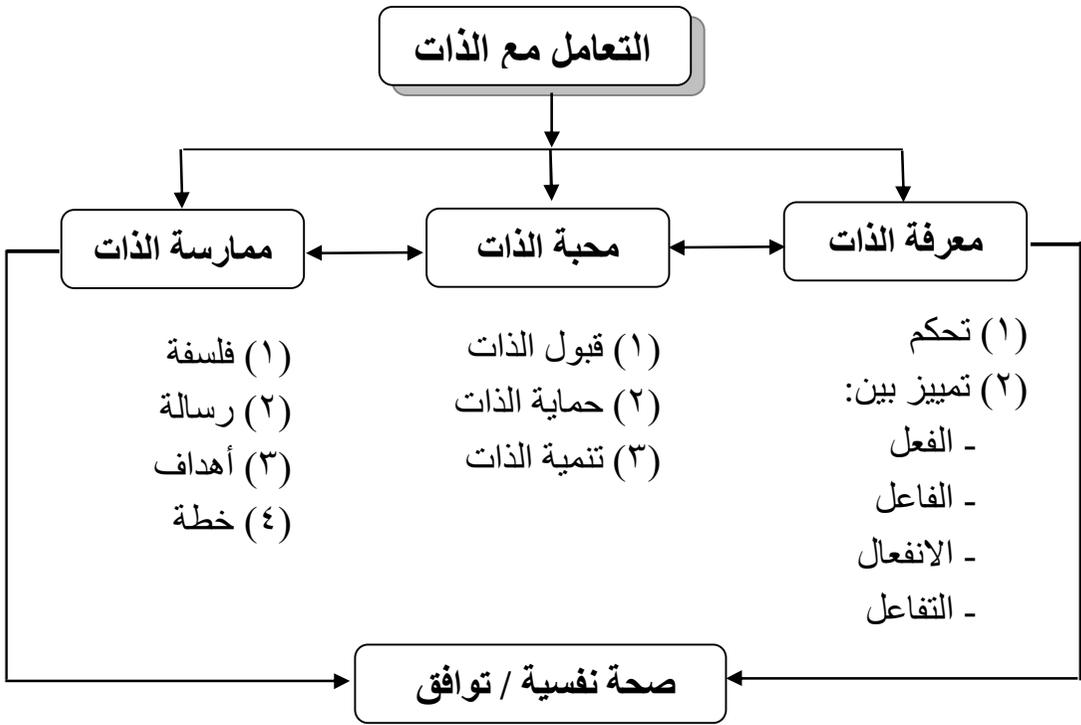
نموذج التعامل مع الذات:

هو نموذج في الإرشاد النفسي قام بتصميمه بشير الرشيدي (٠)، وقد تم تصميم النموذج بناء على خبرة مهنية وأكاديمية في إرشاد النفسي، والتعامل مع حالات تعاني من

(٠) الدكتور/ بشير صالح الرشيدي، كويتي الجنسية، أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة الكويت، وقد حصل على الماجستير والدكتوراه في علم النفس من جامعة ولاية أوهايو بالولايات المتحدة عام ١٩٨٢، كما حصل على ماجستير في علم النفس من جامعة جلاسجو، وكذلك على الدكتوراه الثانية في سيكولوجية القيادة وإدارة المنظمات من جامعة اسكوتلاندا بريطانيا، وقام بتأسيس وإدارة مكتب متخصص للإرشاد النفسي ١٩٨٤، كما

الاضطراب وسوء التوافق، وكذلك بناء على تطبيق الاختبارات والمقاييس على تلك الحالات، ومتابعة نتائج الممارسة الإرشادية ورصد هذه النتائج، والتعمق في فحص حالات بعينها وتفصي ظروفها الشخصية والبيئية، ونموذج التعامل مع الذات مستمد أساساً من أفكار نظرية الاختيار ومبادئها وتطبيقاتها في العلاج بالواقع، وقد قام واضع النموذج بتأليف كتابين: الأول عن نظرية الاختيار (Choice Theory)، والثاني عن العلاج بالواقع (Reality Therapy)، وفي هذين الكتابين تم رصد وتحليل أفكار (وليم جلاسر) مؤسس مدرسة العلاج بالواقع. وعلى الرغم من أن نموذج التعامل مع الذات تم وضعه أساساً لتعديل السلوك غير المتوافق، إلا أن صاحبه عكف على تطويره بهدف الانتقال بالإرشاد النفسي من دائرة العلاج إلى دائرة الوقاية، فأصبح النموذج يفسر السلوك غير المتوافق (سوء التعامل مع الذات)، مثلما يرشد إلى السلوك المتوافق. ونموذج التعامل مع الذات يعرف أحياناً بنموذج ٤/٣/٢، وهذا يرجع إلى أن النموذج يتضمن ثلاثة أجزاء متفاعلة، ويتكون الجزء الأول من جانبين، أما الجزء الثاني فيتكون من ثلاثة جوانب، في حين يتكون الجزء الثالث من أربعة جوانب، وذلك على النحو المبين بالشكل الآتي:

تولى رئاسة مجلس أمناء مكتب الإنماء الاجتماعي التابع للديوان الأميري الذي تم إنشاؤه لعلاج وإرشاد الحالات التي تعاني من اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة PTSD، وقد استقال من جامعة الكويت ليتفرغ للعمل في الإرشاد والعلاج النفسي، وهو عضو مرخص لممارسة العلاج بالواقع Reality Therapy من معهد العلاج بالواقع في الولايات المتحدة، وله برامج إرشادية وعلاجية في مجال الإرشاد الأسري، وتعدد مؤلفاته في علم النفس، كما كتب روايات طويلة وقصصاً متنوعة تحرك شخصياتها عوامل نفسية، وقد تم تحويلها إلى مسلسلات درامية، كما ترجم بعضها إلى لغات أجنبية.



فالشخصية المتوافقة هي نتاج وجود هذه المكونات وتفاعلها بألية صحيحة، أما الشخصية المضطربة، أو التي يقع صاحبها تحت وطأة المعاناة، فإن هذا انعكاس لاختلال أو اضطراب في جانب أو أكثر في المعرفة والمحبة والممارسة، وبالتالي اختلال التفاعل والتكامل بين هذه الجوانب، الأمر الذي انعكس في صورة اختلالات سلوكية، ولما كان السلوك من اختيار الفرد، فإن بإمكانه أن يتخلى عن الاختيارات السلوكية الخاطئة، لتحل محلها سلوكيات صحيحة وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب، وفيما يلي توضيح موجز لمكونات نموذج التعامل مع الذات والتي يتضمنها الشكل السابق (٥):

(أ) معرفة الذات:

(٥) في هذه الجزئية تم الاعتماد بشكل أساسي على كتاب (التعامل مع الذات) والذي قام بتأليفه صاحب النموذج، ويتضمن هذا الكتاب شرحاً وافياً للنموذج وتطبيقاته، كما تمت الاستعانة بالكتابات الأخرى لصاحب النموذج والتي تتضمن جوانب نموذج التعامل مع الذات ومرتكزاته، بالإضافة إلى الدراسات المتخصصة ذات الصلة بالموضوع.

حسب نموذج التعامل مع الذات- والذي يؤكد على فكرة (ذاتك هي أنت)، (ذاتي هي أنا)- فإن التعامل الصحيح أو السوي مع الذات يبدأ بمعرفة الذات من جانبين أساسيين، هما التحكم والتمييز.

الجانب الأول: التحكم أو الضبط Control، الإنسان بإمكانه التحكم في سلوكه (الأفعال، الانفعالات، التفكير)، فالإنسان لديه العقل والتفكير، ولديه الإرادة، ولديه طاقة الحياة والفعل الشعوري وأدوات الاستقبال الحسي... والإنسان يوظف كل ذلك سلوكياً لإشباع حاجاته. وإذا كان السلوك الكلي يتكون من (الأفعال + الانفعالات + التفكير + الوظائف العضوية الداخلية)، فإن نموذج التعامل مع الذات، يتعامل مع المكونات الثلاثة الأولى (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١ ، ص ٥٤-٥٥)، والإنسان بإمكانه السيطرة على أفعاله بسهولة من خلال الاختيار وتعميل الإرادة الداخلية، كما أن بإمكانه السيطرة على التكفير والانفعال من خلال السيطرة على الأفعال، فمن خلال التحكم في الأفعال يمكن السيطرة على بقية مكونات السلوك الكلي، وبالتالي يتمكن الفرد من إشباع حاجاته وتحقيق التوافق، ويمكن للفرد أن يتحكم في أفعاله بإرادته، فهو بإمكانه أن يقوم بهذا الفعل أو ذاك، مثلما يمكنه الإحجام عنه، وبإمكانه الاختيار من بدائل أفعال متعددة. وإذا كان الفرد بإمكانه أن يتحكم في سلوكه من خلال السيطرة على ما يقوم به من أفعال، فإن بإمكانه (اختيار) الأفعال التي تحقق له هذه السيطرة (يوضح صاحب نموذج التعامل مع الذات بمثال خلاصته أن الفرد في موقف الفشل، قد تستبد به الأفكار حول موضوع الفشل وكيفيته، إنه تعامل مع مكون واحد فقط من مكونات السلوك، هذا المكون هو (التفكير)، وتعامل معه من منظور معين هو المنظور الذي يقود بالضرورة إلى التعاسة، فمع (التفكير في الفشل وكيفيته) يقوم الفرد بالأفعال التي تتيح الفرصة لنمو التفكير غير السوي، من هذه الأفعال: الانعزال عن المجتمع، والتعامل مع المحيطين بأسلوب فظ أو عنيف، وكذلك كثرة التدخين، وإهمال المظهر وغيرها (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١ ، ص ٥٦). وفي هذا السياق تتولد انفعالات الحزن والغضب واليأس، وتضطرب الوظائف العضوية الداخلية، بما ينتج عنه معاناة نفسية (وعضوية) تنعكس بالتأكيد على شخصيته وسلوكه وعلاقته بالآخرين. بما فيهم أفراد الأسرة

إن سبب التعاسة التي تملكك الفرد في هذه الظروف هو أنه لم يسيطر على أفعاله، كان بإمكانه (اختيار) السيطرة على أفعاله واختيار أفعالاً صحيحة أخرى يقوم بها بدلاً من الانعزال واجترار الأحزان... فيمكن أن يفرد أن ينغمس في أي نشاط جاد كالرياضة أو القراءة أو غير ذلك من الأفعال المعاكسة لتلك التي جعلته يقع في دائرة المعاناة، ولا يقتصر معنى الاختيار على الاختيار من بدائل سلوكية متعددة، بل يتسع معناه ليشمل أيضاً الاختيار بين الاستجابة أو عدم الاستجابة، وفي كل الأحوال يتحمل الفرد مسؤولية اختياره، فمادام الفرد هو الذي يختار سلوكه، فإن عليه أن يتحمل مسؤولية هذا الاختيار وتبعاته، سواء كان اختيار سلوك التعاسة وسوء التوافق، أو كان اختيار سلوك التوافق والوجود السيكولوجي الأفضل.

الجانب الثاني هو التمييز Discrimination: حسب نموذج التعامل مع الذات، فإن معرفة الذات تتضمن (التمييز)، بمعنى التمييز بين مكونات أربعة هي: الفعل، الفاعل، الانفعال، التفاعل (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ٥٩-٦٢). إن التمييز بين هذه المكونات يعني حسن التعامل مع الذات، كما أنه يتضمن (الوعي بالذات):

● فالفعل (action) هو الأنشطة الظاهرة التي يقوم بها الفرد (مثل الأكل والمشى والكلام وغيرها من التصرفات الظاهرة التي يمكن رؤيتها وملاحظتها)، ولأفعال قد تكون بناءة للذات، وقد تكون مدمرة للذات، وأيا كانت الأفعال، فهي - كما سبقت الإشارة - من اختيار الفرد، وبإمكانه الإقلاع عنها واختيار أفعال أخرى، وفي كل الأحوال، فإن على الفرد تحمل تبعه اختياره.

● أما الفاعل (doer) فهو الشخص القائم بالفعل، إنه (الذات)، هو النفس والجسد معاً. والوعي بالذات باعتبارها كياناً مستقلاً من شأنه الحفاظ عليها من طغيان الانفعال ومن حماقة الفعل، ومن شطط التفكير. إن تمييز الفاعل عن غيره من مكونات السلوك يتضمن عدم الخلط بين رفض الذات من جهة ورفض الجوانب غير السوية فيها من جهة ثانية، فالفرد قد يقوم (بفعل) غير سوي. التمييز في هذه الحالة يعني رفض الفعل، وليس رفض الذات (الرشيدي، ٢٠٠٢). على الجانب الآخر، فإن الإنسان كائن اجتماعي،

وهو يعيش حياة تتضمن علاقات بغيره على مستوى الأسرة والمجتمع، ومن المنطقي أن بعض تصرفاتهم سوف لا تروقه، بل إنها قد تؤذيه، وفي هذه الحالة، فإن الفرد إذا أراد أن يكون متوافقاً وسوياً، يجب أن يفصل بين (الفعل) (والقائم بالفعل) ، فعندما يقوم الابن بفعل سيء ، فإن التمييز يعني أن الأب (يرفض الفعل السيئ)، ولا يرفض الفاعل (لا يرفض الابن)، وبدون هذا التمييز سيدخل الأب في علاقة مضطربة مع الابن، وقد يتسع نطاق هذه العلاقات المضطربة داخل الأسرة وخارجها، مع ما قد يترتب على ذلك من مشكلات غي السلوك.

● ومن حيث الانفعال (Emotion) فإن نموذج التعامل مع الذات يتعامل معه بالمعنى العلمي الكلاسيكي، فالنموذج يعرف الانفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد ويحتويه ويؤثر في سلوكه ووظائف جسمه الداخلية. هذا التعريف لمفهوم الانفعال، هو الأكثر قبولاً في الدراسات النفسية الحديثة والمعاصرة لأنه يوضح طبيعة الانفعال وانعكاساته على الشخصية والسلوك (Joaquin & Eric, 2017)، وعندما يسيطر الانفعال على الفرد، فإن سلسلة سريعة ومتداخلة من التغيرات الفسيولوجية تحدث بالجسم، وإذا استمر الانفعال أو تكرر على فترات متقاربة، وبصورة حادة، فإن شخصية الفرد تتداعى وقد تصل إلى درجة الاثنيار، ويعاني الفرد من مشكلات نفسية وأمراض عضوية شديدة الخطر، وقد يقدم على سلوكيات يعاقب عليها القانون والعرف الاجتماعي، ومن الانفعالات الضارة: الحزن - القلق - الخوف - الغضب - الضيق (الحرة، القهر، المحاتاه). إن تمييز الانفعال عن غيره من مكونات الموقف السلوكي السابق الإشارة إليها، يعني أن (يفعل) الشخص (ولا ينفعل)، وأن يترك انفعالاته جانباً بانتهاء هذا الموقف، بمعنى أن يسيطر على انفعالاته فلا يترك هذه الانفعالات تسيطر عليه، والفرد بإمكانه الاختيار بين السيطرة على انفعالاته بما يؤدي إليه ذلك من توافق، أو أن تسيطر عليه انفعالاته فيسوء توجهه ليغرق في دوامة المعاناة (الرشيدى، ١٩٩٩ : ١ ، ص ٦١).

● أما التفاعل (Interaction) فهو يتقاطع مع التمييز، ضمن نموذج التعامل مع الذات، ويشير إلى علاقة الفرد بالاستجابة السلوكية تجاه المثير: هل يستجيب الفرد للمثيرات

الخارجية على أنها هي التي تحدد استجابته؟ أم أن الفرد يعي ويعرف أن استجابته داخلية المنشأ - من داخله هو، وأنه هو الذي يختارها؟ وما مدى وطبيعة هذه الاستجابة؟ وحسب نموذج التعامل مع الذات، فإن تمييز التفاعل عن بقية مكونات الموقف السلوكي يعني أن يفعل ولا ينفعل، ولا يخضع للانفعالات السلبية، إذ إن سيطرة هذه الانفعالات تعني استبدالها بالفرد ولن يغير من الأمر شيئاً، أي لن يعيد الموقف السلوكي مرة ثانية، لقد مضى وانقضى، قد يستفيد الفرد من تفاعله مع المواقف السلوكية السابقة، بحيث يأتي هذا التفاعل أكثر نضجاً في المواقف السلوكية اللاحقة، وليس هناك جدوى من سيطرة التفكير السلبي أو الحزن والندم والغضب... الخ (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١ ، ص ٦٢).

(ب) محبة الذات:

يستشهد صاحب نموذج التعامل مع الذات بقول أبو حامد الغزالي "لا أتصور محبة إلا بعد معرفة وإدراك، إذ إن الإنسان لا يحب إلا ما يعرفه، ولذلك لا أتصور أن يتصف جماد بالحب، لأن الحب من خاصية الحي المدرك"، أي أن الإنسان لكي يكون قادراً على حب ذاته، فإن عليه أولاً أن يعرف ذاته، ويكفي أن يعرف أن "ذاته تجسدت في شخصه"، وأن حبه لذاته هو أصل كل حب، فقد قال حكيم "إن حب الذات هو أساس كل حب في ذي شعور من إنسان وأعجم، فكل حب من النفس لغيرها يقصد به خير النفس والأمل في حفظ بقائها" (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ٦٥)، إن حب الذات يسمو بصاحبها، وهي الأجدر بمحبته عما سواها، وهذا الحب هو نقطة الانطلاق حتى يكون الشخص قادراً على حب الآخرين وتلقي محبتهم، فالحب بهذا المعنى هو الجوهر الذي تتشكل حوله أسس السلوك السوي.

• ويوضح نموذج التعامل مع الذات أن هناك خطأ شائعاً هو الخلط بين محبة الذات وبين الأنانية Selfless، وكثيراً ما نسمع عبارة "فلان يحب ذاته، إنه أناني"، والواقع أن الأنانية سلوك مختلف تماماً عن سلوك محبة الذات، بل إن الأنانية تعني في بعض جوانبها (عدم محبة الذات)، وحسب ما يطرحه النموذج، فإن مفهوم (المسؤولية) مفهوم جوهري في نظرية الاختيار، وهو يعني "أن يشبع الشخص حاجاته من خلال سلوكيات لا تمنع الآخرين من إشباع حاجاتهم (الرشيدي، ١٩٩٨، ص ١٧)، أما الأنانية فتعبر عن الرفض لجانب أساسي من جوانب المسؤولية ألا وهو عدم مراعاة الآخرين، أو عدم اعتبارهم"، ومن الثابت أن التمرکز حول الذات وإلغاء اعتبار الآخرين يعكس اضطراباً في السلوك والشخصية، ويتناقض مع إشباع الحاجة إلى الحب والانتماء (Christine ، 2015)، إن سلوك الآخرين تجاه (الشخص الأناني) يعكس عدم جدارته باحترامهم، وتوضح البحوث العلمية الحديثة أن حب الآخرين هو الامتداد المتسق لمحبة الذات، ويرتبطان معاً في علاقة لا انفصام لها (David & Philipp, 2009)، فإذا انقطع هذا الامتداد أو هذه العلاقة لا يكون هناك مجال لمحبة الذات أصلاً. وحسب نموذج التعامل

مع الذات، فإن (محبة الذات) تتضمن ثلاثة أبعاد أساسية هي: تقبل الذات، حماية الذات، تنمية الذات:

* فمن حيث (تقبل الذات)، نجد أن كل فرد لديه مفهوم معين عن ذاته باعتباره كائناً حياً له طبيعته البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وينمو هذا المفهوم مرتبطاً بحاجة الفرد إلى الحفاظ على ذاته في الوسط الذي ينتمي إليه أو يوجد فيه، فمفهوم الفرد عن ذاته يتكون من ذاتيته واجتماعيته بما في ذلك أفكاره عن العناصر المختلفة لكيנותه الداخلية والخارجية، وتشمل هذه العناصر مدركات الفرد وتصورات التي تحدد خصائص ذاته والتي تنعكس إجرائياً في صورة الذات لديه. وتقبل الذات يعني أن يتقبل الفرد ذاته على ما هي عليه، من منظور أنها ذاته فهي ملك له، وهي قد كرمها الله، فكان جديراً بالإنسان أن يكرّم هذه الذات، وأحد مظاهر التكريم هو (التقبل الحقيقي). وقد أثبت علم النفس وطب الأمراض العقلية ارتباط الصحة العقلية والنفسية بالنظرة الموضوعية إلى الذات، وتقبل الذات (Joseph, 2014)، ولهذا نجد أن تقبل الفرد لذاته وإدراكه قدراته وتقبله حدودها، وكذلك تقبله الآخرين وتقبل الفروق الموجودة فيما بينهم والفروق بينه وبينهم، كل هذا يعد من ملامح السلوك السوي والشخصية المتكاملة، وقد عززت مجموعة من الدراسات الرأي القائل بأن تقبل الذات بعداً رئيسياً في التوافق والصحة النفسية (فوزي، ١٩٩٦، ص ٢١)، كما أن الأفراد الأقل تقبلاً لذواتهم يميلون إلى عدم الاتزان في حياتهم الانفعالية، ويكونون أقل توافقاً في حياتهم الأسرية والاجتماعية مقارنة بالأفراد الأكثر تقبلاً لذواتهم، ويكونون أكثر تعبيراً عن الإحساس بالعجز والاتجاهات السلبية نحو الذات (بتلر & هوب، ١٩٨٨)، ويشدد نموذج (التعامل مع الذات)، على أن تُقبَل الذات لا يعني قبول الجوانب غير السوية فيها، فهناك فارق شاسع بين (رفض الذات) وبين (رفض السلبيات والقصور في الذات)، إن رفض السلبيات والقصور في الذات لا يعني رفض الذات، وإنما يعني العكس تماماً، إنه يعني قبول الذات وحبها والعمل على الارتقاء بها من خلال سلوكيات تحقق ذلك، وهنا يكون الإنسان المتوافق الذي يجب ذاته، أما الفرد الذي يعرف جانب القصور في ذاته

ويصبح هذا القصور (أو السلبيات) عقدة أو مشكلة تؤرقه، ويحجم عن السلوك الذي من شأنه التغلب على السلبيات وجوانب الضعف، فإنه يكون قد اختار المعاناة وسوء التوافق، لقد اختار عدم تقبل الذات، وهناك فرق بين شخصين يعاني كلاهما من عاهة مستديمة، الشخص الأول تقبل ذاته على عاهتها، واندمج في العمل والإنجاز، فحقق التوافق والنجاح، هذا الشخص اختار تقبل الذات ورفض العاهة، أما الشخص الثاني فقد تملكه الحزن واليأس، وأخذ يقارن بين ذاته والآخريين الذين يراهم أسوياء، هذا الشخص يكون قد اختار (رفض الذات) وليس (رفض العاهة)، فضرب بذلك على نفسه - اختيارياً - سباحاً قوياً في دائرة المعاناة، إن هذا مجرد مثال للتقريب، والتوضيح، لأن مفهوم قبول الذات يتسع ليشمل كل ما يخص الفرد: طباعه وسماته وخصائصه، شكله الخارجي، الزواج والأسرة، التعليم، الوظيفة، الدخل، الطبقة الاجتماعية... الخ، ومن منطلق تقبل الذات، فإن الفرد يسعى إلى تطوير ما هو قابل للتطوير، كما يسلك سلوكاً تعويضياً عن جوانب القصور غير القابلة للتعديل (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ٧١)

* أما من حيث حماية الذات (Self Protection)، فإنه يعني كافة مظاهر السلوك التي يقوم بها الفرد باتجاه وقاية ذاته وعلاجها من كل ما من شأنه أن يشكل خطراً عليها، فهو يشمل الوقاية والعلاج من الأمراض البدنية، كما يشمل حماية الذات من الانفعالات السلبية المدمرة، كالتوتر والحزن والقلق... الخ، فحماية الذات تشمل كل ما من شأنه الحفاظ على صحة البدن والنفس معاً، وكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به، والحفاظ على الذات يتطلب أن يسعى الفرد إلى المعرفة، وأن يتواصل صادقاً مع ضميره (الأنا العليا) ليجد إجابة شافية بشأن ما إذا كان سلوكه هذا أو ذاك مدمراً للذات أو حامياً لها. ويقول مصمم نموذج التعامل مع الذات: " وإنه لأمر مؤسف أن نجد الناس يقدمون على سلوكيات رغم علمهم بأن فيها تدميراً لذواتهم، أو ليس التدخين مثلاً مدمراً للذات؟ أو ليس تضييع الوقت تدميراً للذات؟ أو ليس الانحراف بجميع صورته وأشكاله تدميراً للذات؟ أو ليس الحزن والهمل تدمير للذات؟... هذه السلوكيات والكثير من أمثالها

تدمير للذات" (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١ ، ص ٧٢)، وعلى الرغم من ذلك يقدم عليها الكثير من الناس اختياراً ومحض إرادتهم، إن النفس الإنسانية أمارة بالسوء، لكن الإنسان له حرية الاختيار بين الانصياع والامتناع للنفس أو رفض ما تأمر به، أي أن السلوك المدمر للذات هو من اختيار الفرد. وتتعدد السلوكيات المدمرة للذات لتشمل جميع مكونات السلوك الكلي مثل:

الأفعال: التدخين، الفوضى وعدم النظام، مخالطة أهل السوء، تناول المشروبات الكحولية والمواد المخدرة، العادات الغذائية الخاطئة، إهمال الصحة، السهر، الإرهاق... الخ.

التفكير: التشاؤم والتوقعات السلبية، الانغماس في التفكير السلبي، التقليل من شأن الذات، الأوهام والشكوك والوساوس وسوء الظن، اليأس، التردد، تفرغ الذات، المبالغة، التهوين.

الانفعال: الحزن، الغضب، الخوف، الكراهية، الغيرة، الحقد، وما يدخل في إطار ذلك من انفعالات سلبية تؤدي إلى التوتر والقلق والاكتئاب وغير ذلك من المعاناة والاضطرابات (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١، ص ٧٢-٧٣)، ويوضح صاحب نموذج التعامل مع الذات المدخل السلوكية لحماية الذات، ويأتي في مقدمتها الضبط الانفعالي (موضحاً أن القلب الانفعالي، وكذلك الضيق الانفعالي والعمق الانفعالي تمثل تدميراً للذات، وأن الانفعالات السلبية قد تتطور لدى الفرد في صورة اكتئاب، وتوتر حاد، واستنزاف نفسي، وإجهاد بدني، ويأس مريع... فتتناقص فعالية الشخصية.

* وعلى مستوى تنمية الذات، فإن المقصود بها التغيير الإيجابي في جوانب شخصية الفرد بما يمكنه من تحقيق أقصى إشباع ممكن لحاجاته وفق مفاهيم الواقعية والمسؤولية والصواب في سلوكه. إن الواقعية تعني ألا ينفصل الإنسان عن واقعه بكل ما يتضمنه ذلك من معايير، وإذا كان النكوص يأتي باعتباره تعبيراً عن الانفصال عن الواقع، فإن هناك صوراً عديدة لمثل هذا الانفصال بدءاً من الاستغراق في أحلام اليقظة، مروراً بالتوحد مع شخصيات أخرى والتعامل مع الآراء على أنها حقائق، والتعامل مع المستحيل على أنه ممكن، والممكن على أنه مستحيل، وانتهاءً بالافتراضات الخاطئة التي لا سند لها من

الواقع أياً كان مجال هذه الافتراضات (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١ ، ص ٨٦)، وحسب نموذج التعامل مع الذات، فإن "الواقعية" مسألة نسبية، وأن ما يعتبر في عداد الواقعية فيما يخص شخصاً معيناً، فإنه قد لا يكون كذلك فيما يخص شخصاً آخر، فالطالب الذي يحقق العلامات النهائية في الكيمياء والرياضيات وغير ذلك من فروع العلوم الطبيعية يكون واقعياً في أهدافه عندما يخطط لدراسة الطب، فإذا كان هذا الطالب يعيش بساق واحدة، فإنه يكون غير واقعي إذا كان يخطط ليصبح عضواً في فريق عالمي لكرة القدم. أما معيار المسؤولية فيعني أن يكون السلوك مشبعاً لحاجات الفرد وفي الوقت نفسه لا يمنع الآخرين من إشباع حاجاتهم. وأخيراً، فإن معيار الصواب - كأحد معايير السلوك - يتضمن أن يكون السلوك متوافقاً مع هدف الفرد في تحقيق حماية فعلية للذات، ولا يحقق ضرراً بالنفس أو البدن، وألا يخالف الاعتبارات الأخلاقية أو النظم القانونية والاجتماعية (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١، ص ٨٦ - ٨٧)، فمفاهيم الواقعية والمسؤولية والصواب تمثل الإطار الذي يكون فيه سلوك الفرد وهو بصدد تنمية ذاته، وفي هذا الإطار، فإن تنمية الذات تتضمن كل سلوك من شأنه تمكين الفرد من الاستخدام الأمثل لما لديه من طاقات وقدرات لتحقيق ذاته، فاكتساب مهارات جديدة هو تنمية للذات، وصقل مهارات قائمة هو تنمية للذات، وممارسة الرياضة لتقوية الجسم هو تنمية للذات، والأمر نفسه فيما يخص تحصيل العلم، ومعايشة العصر، والتحرر من الخوف، والتدريب الذاتي للسيطرة على الانفعالات، كل ذلك تنمية للذات.

ويشرح نموذج التعامل مع الذات مداخل واضحة لتنمية الذات، وتمثل هذه المداخل في: تنمية الإحساس بالكفاءة الذاتية، التواصل الإيجابي مع الذات، وكذلك استثمار خاصية الإبداع وإعادة التنظيم السلوكي، ويتضمن النموذج شرحاً وافياً لهذه المداخل، وفيما يخص استثمار خاصية الإبداع وإعادة التنظيم السلوكي يوضح النموذج أن الشخصية لا تتوقف عن التفكير والإحساس، وفيها القدرة على خلق وابتكار سلوكيات جديدة، والقدرة على الإبداع وإعادة التنظيم، كما أن لدى الإنسان نظاماً سلوكياً معقداً وثرياً يمكنه أن يستنبط أو يتدع سلوكيات جديدة، وهذه السلوكيات في الوقت نفسه تضاف إلى النظام

السلوكي، وبناء على ذلك فإن النظام السلوكي هو نظام مزدوج يتركب من مكونين: الأول: يتمثل في السلوكيات المنظمة المختزنة في عقل الفرد، أما الثاني فهو يتمثل في السلوكيات التي يتم استنباطها أو ابتداعها من خلال عملية إعادة تنظيم. هذه العملية (إعادة التنظيم) تتصف بالاستمرارية، إنها في نشاط دائم، وهي تجسد حركة إبداعية مائجة يتدفق من خلالها تيار من السلوكيات الصغيرة يمكن للفرد أن يستخدمها إذا انتبه إليها، أو إذا قرر استخدامها لتحقيق السيطرة أو التحكم في حياته (الرشيدي، ١٩٩٩ : ١ ، ص ١٠٤)، وبعض هذه السلوكيات يتولد فجأة كفكرة في ذهن الفرد، فإذا ما انتبه إليها وتبناها تتبلور أكثر، ومع استمرار التبلور تتضخم الفكرة، ويشعر الفرد بإمكانية تنفيذها، أي أن نظام الشخصية إذا كان يتيح سلوكيات جاهزة، إلا أنه يتيح الفكرة في صورة ومضة سريعة، وقد يتلقفها الفرد ويتبناها ويقرر استخدامها لتحقيق سيطرة أفضل على حياته، كما قد يهملها، وفي كل الأحوال فإن ذلك من (اختياره هو)، لكن المشكلة أن الناس لا يستمعون إلى الذات المبدعة داخلهم، وحسب نظرية الاختيار فإن الفرد إذا أعاد تنظيم سلوكه فإنه يدرك حقيقة ما يدور في داخله، يجد سلوكيات مختزنة تصبح جاهزة للاستخدام إذا ما تعرض للموقف مرة أخرى، إنه قد يتعلم أن يستريح دقائق، أو أن يبدأ بالتركيز على جزئية معينة، أو يتصل بصديق... الخ. فأى عمل اعتيادي، ولمدة بضع دقائق، من الممكن أن يساعد على إعادة التنظيم وإخفاء حالة التهيج الناتجة عن الحركة الذهنية الإبداعية، وهكذا نتبين أن عمليات التفكير الداخلية يمكن للفرد استثمارها من خلال إعادة التنظيم، والإمسك بالأفكار المفيدة بحيث يستدجها ضمن عالم الوعي فيتيسر الإبداع السلوكي.

(ج) ممارسة الذات:

حسب نموذج التعامل مع الذات، فإن (ممارسة الذات) تعني أن يكون للفرد أهدافاً ووسائل (خطط الوصول إلى تلك الأهداف)، وكذلك أن يكون له رسالة وفلسفة في الحياة بما يضمن أن يكون لحياته معنى، ويشرح النموذج على النحو الآتي:

● فمن حيث الأهداف فإنها تعني "كل ما هو منشود الوصول إليه وتحقيقه . والهدف هو استبصار سابق للنتيجة المرغوبة مستقبلاً انطلاقاً من الحاضر. بموجب سلوكيات مقصودة للوصول إلى غاية محددة هي النتيجة المبتغاة. وقد أثبتت الأبحاث أن " تحديد الهدف " يوجه الرؤى Vision ويحقق التوافق مع تلك الرؤى ويستثير الدافعية، ومن خلال فهم أدوار الأهداف في الوصول إلى الغايات يستثار الحافز الذاتي للسلوك باتجاه تحقيق الأهداف بشكل أفضل (Jodi, 2015)، ومع الاندماج في السلوكيات الهادفة، وإدراك الشخص بوجود إنجازات حقيقية، من الممكن أن تصبح الأهداف أكثر طموحاً (Locke & Latham, 2006). وحسب نموذج التعامل مع الذات، فإن وجود أهداف محددة يمثل أهمية أساسية في ممارسة الذات الإنسانية، ومن الثابت أن السلوك الإنساني هو سلوك هادف إلى إشباع حاجات معينة، وينطبق ذلك على السلوك الإنساني عموماً، فالعطش مثلاً يدفع إلى شرب الماء، والجوع يدفع إلى تناول الطعام... فكل هذه الدوافع والسلوكيات يشترك فيها الناس جميعاً، لكن من منظور التعامل مع الذات، فإن "الأهداف" ترتقي إلى ما هو أبعد من مجرد إشباع الحاجات الأساسية، كأن يكون الهدف مثلاً الحصول على درجة علمية في تخصص معين، أو تحقيق ثروة مالية... أو الفوز بمنصب أو جائزة... الخ، ويؤكد النموذج فكرة أن غياب الأهداف أو غموضها في حياة الفرد يجعله محصوراً في مستوى أدنى من الحاجات ويجعل سلوكه عشوائياً متخبطاً، فيفقد قدرته على التحكم والسيطرة مما يتنافى مع تحقيق الذات (الرشيدى، ١٩٩٩ : ١ ، ص ١٢٧)، ومن أهم مزايا الأهداف أنها "توسع" فرص الاختيار، فالأهداف الواضحة توسع مجال الرؤية، بحيث يصبح في الإمكان الاختيار حسب الأولويات، (McKnight& Kashdan,2009) كما أن الأهداف الواضحة تقوم بوظيفة الحافز والدافع إلى استغلال وتطوير قدرات الشخصية وإمكاناتها، والتحكم في السلوك باتجاه تحقيق الهدف، والإحجام عن السلوك المعرقل لهذا التوجه (Alice,2013;Abhijit etal,2016)، أي أن الشخص يكون في حالة واعية من (استحضار) و(استدعاء) تحقيق النتائج المرغوبة ، وبما سيعود عليه منافع سواء تعلق

الأمر بإشباع الحاجات أو بتحقيق الوجود الأفضل (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، وحسب نموذج التعامل مع الذات، فإن الأهداف الواضحة المرغوبة تخلق ما

يسمى "بالذهنية المتحفزة" (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ١١٣).

● ومن حيث (الخطوة)، فإن نموذج التعامل مع الذات، يوضح أن الخطة تعني بلورة (صورة ذهنية) عن السلوك المطلوب للوصول إلى الهدف، فالزوجة قد تتصور خطة لكسب حب الزوج وثقته، وكذلك الزوج، والابن قد يتصور خطة بأفعال محددة يقتضيها بر الوالدين والنجاح في الدراسة أو العمل: ما الذي سيقوم به بالضبط؟ وما هي متطلبات تنفيذ ذلك؟ وما هي كيفية توفيرها؟ وما هي الفرص المتاحة والتحديات القائمة والمحتملة؟ وكيف يتم الاستثمار الأمثل للفرص المتاحة والتغلب على التحديات أو المعوقات؟ ومن المؤسف أن غالبية الناس لا تنحو إلى التخطيط للأمور الحيوية، وهذا السبب يكمن وراء الكثير من مظاهر المعاناة سواء تلك الناتجة عن الفشل والإحباط، أو تلك الناتجة عن بذل مجهود مضاعف لكنه لا تنتظمه صورة ذهنية واضحة باتجاه الهدف، ويقول مصمم نموذج التعامل مع الذات: " لقد تبين لنا أن ما يتراوح بين ٦٨٪ إلى ٩١٪ من الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المتدني لا يهتمون بوضع خطة لاستذكار الدروس، كما أن ٧٣٪ من حالات الطلاق ليس لديها أدنى فكرة عن قواعد ثابتة يتعين التزامها لنجاح الحياة الزوجية" (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ١٢٤)، في السياق نفسه يقول مصمم نموذج التعامل مع الذات: " إنه في ضوء التعامل مع حالات متنوعة من المسترشدين (طالبي الخدمة الإرشادية)، وكذلك من واقع تطبيق بعض مقاييس الشخصية واختباراتها، تبين أن هذه الحالات تشترك في خصائص محددة لا تخرج عن كونها اختلالات في التعامل مع الذات، من حيث المعرفة والمحبة، الأمر الذي انعكس بوضوح على الممارسة في صورة سلوكيات اعتباطية بشأن الجوانب الحيوية في حياتهم كالدور الاجتماعي، والمهنة، والصدافة، بل والمأكل والترويح" (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ١٢٥)، فبعض الحالات من المسترشدين ترك شؤونهم الحيوية حسب الظروف والمواقف، وبعضهم الآخر انفصل عن

الواقع سواء بالتهويل أو بالتهوين، وهناك مَنْ تمكن منه الانفعال أو التبلد، وقد كانت تلك السلوكيات أكثر وضوحاً في المجالين الأسري والمهني، وكانت سبباً أساسياً للفشل والمعاناة أو الاستسلام للضغوط، أو التماذي في الخطأ، أو السلوك المدمر للذات بأشكاله المختلفة، هذا التوجه الذي يوضحه نموذج التعامل مع الذات أكدت عليه دراسات علمية كثيرة (Shuck & Rose, 2013; Snyder, 2000) لكن الجديد الذي أضافه النموذج هو ربط الخطة بإطار واسع متكامل وواضح العناصر، كما أن النموذج يشدد على أنه إذا كان من الضروري أن يضع الفرد خطة لتحقيق ما ينشده من أهداف، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أن تكون الخطة ممنهجة ومكتوبة، ويكفي أن تكون الخطة واضحة في ذهنه، وواقعية، ومرنة غير جامدة، ومهما يتوافر للخطة من خصائص إيجابية تصبح فاقدة القيمة ما لم يكن الشخص قد اختار سلوك معرفة الذات ومحبة الذات وممارسة الذات وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب.

● وعلى مستوى (الرسالة) باعتبارها الجانب الثالث ضمن تنمية الذات، فإنها تعني سلوك الفرد في إطار جوانب دوره في الحياة، إن الزوجة قد ترى أن دورها في الحياة هو القيام بدور الزوجة والأم بشكل أساسي، وقد ترى أن دورها في الحياة إثراء وتنظيم المجال المهني الذي تعمل فيه، وقد ترى أن دورها في الحياة هو التوفيق بين دور الزوجة والأم من جهة والنجاح في المهنة من جهة ثانية،، كما أن أحد الأبناء قد يرى أن دوره في الحياة ينحصر في الدراسة وتحقيق علامات مرتفعة، في حين يرى ابن آخر أن رسالته هي إدارة ثروة أبيه واستثمارها، والأب قد يرى أن دوره الأساسي هو توجيه الأبناء ورعايتهم ليحققوا نجاحاً أكاديمياً عالياً، في حين يرى أب آخر، أن دوره هو تكوين ثروة لهؤلاء الأبناء ومن ثم يصرف جهده إلى العمل أو التجارة... إن رسالة الفرد في الحياة تنتظم مستويات من الأدوار، بعضها أساسي وبعضها ثانوي، ومن منظور التعامل مع الذات، فإن الذات المتوافقة هي التي يكون لديها وضوح في تحديد هذه الأدوار بما يتفق والرسالة التي ارتضاها صاحبها لنفسه وبما يشبع حاجاته من خلال سلوكيات تتجسد فيها مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب، فالزوجة التي

حددت رسالتها في المسؤولية المنزلية يجب أن يكون لديها تصور واضح عن مجموعة الأدوار التي تكون هذه الرسالة، وأن تركز سلوكها في هذا الاتجاه، وأن (تختار) رفض السلوكيات التي تتناقض وهذه الرسالة أو تعرقها، وأن (تختار) سلوك معرفة الذات ومحبة الذات لأن ذلك المنطق الحقيقي لأداء رسالتها على النحو الذي يحقق لها الإشباع (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ١٢٧)، هذا التوجه الذي يؤكد نمودج التعامل مع الذات أكدته دراسات علمية، وخلصت إلى أن ذلك يجعل حياة الفرد معنى وقيمة بما يحقق الوجود الفيزيقي والسيكولوجي الأفضل للفرد (Zika & Chamberlain, 1992)

• أما الجانب الرابع من جوانب ممارسة الذات فهو (الفلسفة)، والمقصود بها مبادئ ورؤى توجه سلوك الشخص، ويعرف بها وسط الذين يتعامل معهم، وأن تكون هذه الرؤية متسقة في مكوناتها، إن الفرد قد يكون معروفاً عنه في مجال العمل مثلاً أنه شخص (متدين)، أو (معتدل)، أو يؤمن بأفكار ورؤى معينة في جوانب الحياة المختلفة (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ١٢٧)، والفلسفة من المنظور التخصصي تتضمن معنى الحكمة، ومن الحكمة أن يكون للفرد رؤية في الحياة، رؤية سوية تكسبه احترام الذات، وهناك الكثير من الأفراد ليس من السهل أن نحكم على فلسفتهم في الحياة، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أن هؤلاء الأفراد ليس لهم مثل هذه الفلسفة، فقد لا يعبر سلوكهم الظاهر عن رؤيتهم في الحياة، وعدم تعبيرهم هذا قد يكون مقصوداً أو غير مقصود، وبممكننا معرفة ما إذا كان هؤلاء فلسفة في الحياة إذا كانت سلوكياتهم ومواقفهم متسقة، غير متناقضة، إذ إن تناقض السلوك والمواقف أحد مؤشرات تناقض المبادئ التي توجه الذات، كما أن هذا التناقض قد يتم تعرّفه بشكل سافر، كأن يؤيد الفرد سلوكاً معيناً ويعارض السلوك نفسه رغم عدم وجود مبررات لهذا التناقض (Dag, 2012)، ومن الممكن معرفة التناقض من السلوكيات التي يخفيها الفرد (كالشخص الذي ظاهره الحكمة والهدوء، لكنه يقوم بتصرفات حمقاء وعنيفة في بعض المواقف)، مثل هؤلاء ليس لهم فلسفة أو مبادئ ثابتة توجه ذواتهم، ويكونون أكثر عرضة للمعاناة، في

مقابل ذلك هناك الكثيرون تكون ذواتهم منضبطة في سلوكها وفق فلسفة معينة بصورة تلقائية، ويجدون في ذلك الإشباع لحاجاتهم من خلال اختيارات سلوكية معينة، فأصبحت جزءاً أصيلاً في شخصياتهم، وتعززت بالإثابة، لقد انتظمت هذه الاختيارات في إطار من المبادئ والقيم التي توجه السلوك (الرشيدي، ١٩٩٩: ١، ص ١٢٨).

● والواقع أن الإنسان بإمكانه أن يحدد لنفسه فلسفة سليمة في الحياة، إذا اختار أن ينطلق سلوكه من مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب (Responsibility, Reality and Rightness)، وفي هذا الإطار يوجه اهتمامه إلى الوعي بالأنماط السلوكية المشبعة لحاجاته دون أن تتصادم مع حقوق الآخرين في إشباع حاجاتهم، وبما يجعله متقبلاً لذاته متصالحاً معها (الرشيدي، ١٩٩٨، ص ١٧ - ٢١)، وقد أوضحت دراسات علمية أن السلوك وفق هذه المفاهيم يقترن بالتوافق النفسي على المستوى الذاتي والاجتماعي (Baumeister et al, 2012)، فإذا استقر الفرد على تلك الأنماط السلوكية، يتعين عليه تدعيم النزوع إلى اختيارها وتبنيها في سلوكه، هنا يشدد نموذج التعامل مع الذات على مفاهيم (الوعي، الرغبة، الانتباه الموجه، الفعالية السلوكية)، وترتكز فلسفة الإنسان في الحياة على قاعدة أصيلة من القيم Values وهذه العملية وإن كانت تبدو ظاهرياً بسيطة، إلا أنها سيكولوجياً تتخذ منحى معقداً بعض الشيء، فهي تبدأ بتعلم وتقبل القيم التي تشكل معتقدات الشخص وأفكاره وآراءه ورؤيته، وفي إطار هذه القيم المتقبلة، يتم التمييز بينها، بحيث توضع في سلم متدرج من الأفضلية (وإن كانت جميعاً مفضلة)، وهنا تكون القيم ليست في مستوى واحد من الفاعلية في توجيه السلوك، ومع الانتقاء التفضيلي يكون تبني مجموعة القيم التي تصبح جوهرية في توجيه سلوك الشخص ويستدخلها تلقائياً في مفاهيمه ومعتقداته، ويصبح لها بناء مستقر. بما يشكل فلسفته في الحياة، إنها تدمغ استجاباته السلوكية المعقدة بشكل ثابت ومتسق في الاستجابة للمثيرات المختلفة (Beer, 2011)

ثانياً: دلالة التعامل مع الذات للحياة الأسرية:

تتيح قواعد البيانات الدولية ببحثا ودراسات علمية متنوعة عن سيكولوجية البناءات الفردية للأسرة، وكيف أنها تنعكس على حياة الأسرة ككل، وفي ضوء تلك البحوث والدراسات، فإنه مع التسليم بوجود فروق فردية بين أفراد الأسرة، فإن الخصائص الشخصية لكل فرد تنعكس على علاقاته وأنماط سلوكه تجاه الأسرة ككل وتجاه بقية الأفراد، ومن الطبيعي أن تكون هناك فروق فردية بين أفراد الأسرة من حيث توافيق الشخصية، وبالتالي من حيث توافيقهم مع بقية الأفراد، لكن في الوقت نفسه، فإن هذه التباينات أو الفروق الفردية يمكن للفرد داخل الأسرة أن يسلك سلوك التأثير فيها باتجاه التوافق الحسن أو التوافق السيئ بناءً على اختياراته هو (Mescheryakov & Sobolev, 2010) وتشد نظرية الاختيار Choice Theory على أن الشخص هو الذي "يختار" الاستجابة، فهو لديه إرادة الاختيار، ولديه القدرة على ضبط السلوك والسيطرة عليه (Frigda, 2004)، والسلوك هنا يشمل التفكير والأفعال والانفعالات، كما أن الفرد لديه مستوى فطري من الوعي بالعمليات النفسية المرتبطة بالمواقف وأنماط الاستجابة السلوكية (Mathew; Martha; Patrick, 2011)، وباعتبار أن الإدراك السلبي للذات ينعكس على سلباً على الشخصية، فإنه ينعكس سلباً على العلاقات الأسرية وبالتالي على الرضا عن الأسرة، كما أن التفاوت بين أفراد الأسرة من حيث نمط التعامل مع الذات – وبالتالي التوافق الشخصي – ينعكس على العلاقات الأسرية والتفاعلات المتضمنة فيها، وبالتالي على الرضا عن الأسرة (Suzanne & Melissa, 2010)، وكلما كان في الأسرة تيار غالب Mainstream على سلوكيات أفرادها باتجاه السيطرة على السلوك فإن ذلك يعني اختيار السلوك الذي يعكس التعامل الصحيح مع الذات، ويدعم ذلك أن العالم الداخلي للفرد مليء بتجارب ثرية تمنحه الفرصة للاختيار السلوكي استناداً إلى إشباع حاجاته وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب، هذا العالم الداخلي إذا كان له التأثير الحاسم في شخصية الفرد، فإنه كذلك في كفاءة الأسرة ككل بدرجة تفوق تأثير الدعم المادي والظروف المعيشية المواتية، لأن الاستثمار الإيجابي للعالم الداخلي في الشخصية يعني التوافق الذاتي للأفراد (Kahle; Kulka, Klingel, 2016) وينعكس

بالتأكيد على القواسم المشتركة، ويعتمد على قوة الإرادة لضبط السلوك واستدماج هذا الضبط في الشخصية والاعتقاد عليه، بل وإدماجه فيما يعرف بالإدمان الإيجابي (positive Addiction) حسب منطق نظرية الاختيار (Glasser, 2005).

وبحسب أن الأسرة تتصف بالعلاقات المباشرة وصغر عدد أفراد أفرادها (جماعة صغيرة) فإنها تتصف بالقدرة على التفاعل المتعدد، وتناقل الخبرات والتأثير المتبادل في السلوكيات، وبالتالي توجد التركيبة السيكلوجية التي تتفق واختيارات كل شخص باتجاه مستوى معين من الكفاءة أو عدم الكفاءة (Deborah, 2010)، وهنا فإن أنماط السلوك الأسري إذا كانت أساسية لتأصيل الكفاءة على متصل الضعف والقوة، فإن الأهم من ذلك أن لكل نمط سلوكي خصائصه وأهميته في إشباع حاجات الأفراد وبالتالي في تهيئة المناخ الأسري الأكثر توافقاً (Andy; Stuart; Tomaney, 2010) أي أن الكفاءة الأسرية لا تفترض "تساوي" الكفاءة الذاتية لشخصيات الأفراد لأن هناك فروقاً بين هؤلاء الأفراد، كما أن الكفاءة الأسرية لا تعكس مجرد مجموع توافق عدد أفرادها، وإنما تعكس التفاعل والتأثير والتأثر بين هؤلاء الأفراد الذين لكل منهم نظامه السلوكي بما في ذلك إرادة ممارسة الضبط والاختيار (Robert & Andreas, 2014) وبقدر كفاءة العلاقات الأسرية والرضا عنها تكون جودة حياة الأسرة كوحدة عضوية تتألف من أفراد، كل منهم نظام فرعي متفاعل مع غيره من الأفراد (Tajfil, 1982).

وفي إطار الأسرة، فإنه من أهم مؤشرات التعامل مع الذات إدراك الفرد أنه (هو) الذي يختار الاستجابة السلوكية، وأن لديه القدرة والفرصة على ممارسة هذا الاختيار. بما في ذلك التعبير عن الانفعالات والتفكير والأفعال أو التصرفات الظاهرة (كالأكل والمشى والكلام وغير ذلك من التصرفات في الحياة اليومية)، وإذا كان إدراك الذات ينعكس على الاختيارات السلوكية وبالتالي على كفاءة الشخصية، فإنه ينعكس بالتأكيد على كفاءة العلاقات الأسرية والتفاعل الأسري وإشباع الأسرة لحاجات أفرادها (Gary & Louis, 2011). ويعتبر التعامل مع الذات لكل من الزوجين محورياً أساسياً في كفاءة الأسرة والرضا عنها لأنه يؤثر على النظم الحيوية في شخصية كل منهما، وبالتالي في العلاقة

بعضهما، وفي علاقتهما بكل الأفراد داخل الأسرة (Anne; Lukas; Fynn; Tom; Ania, 2017) ، ومن المنطقي أن ينعكس ذلك على المزاج الفردي والاجتماعي على مستوى الأسرة بشكل مباشر بما في ذلك التفكير وردود الفعل الانفعالية والأنشطة ووقت الفراغ وردود الفعل على أحداث الحياة (James,2005)، فإذا كان تعامل كلا الزوجين مع ذاته مواتياً، فإن ذلك يعني التوافق بينهما، هذا التوافق عامل أساسي في تأصيل كفاءة الأسرة بما في ذلك جودة العلاقات بين أفرادها وما ينتج عن ذلك من الرضا عن الأسرة بوجه عام، وإذا كانت كفاءة الأسرة تتحدد بكفاءة شخصيات أفرادها، فإن هذه الكفاءة تجسد ما اصطلح بتسميته "فاعلية الذات"، تلك الفاعلية التي ترتبط بالذكاء الاجتماعي (أبو عبيد، ٢٠١٤)، في الوقت نفسه، فإن الكفاءة الأسرية المدركة من جانب أفراد الأسرة تولد المزيد من الرضا من منظور إشباع الحاجات، وتأتي مقومات التوافق الروحي باعتبارها تؤسس لأعلى مستويات التوافق، ويدخل في عداد ذلك القيم المرشدة، والجوانب الأخلاقية والأهداف والاهتمامات المشتركة أو المتكاملة (Jimenez & Lopez, 2011).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

من العرض السابق يتضح أن "التعامل مع الذات" لكل فرد من أفراد الأسرة تمتد انعكاساته على الأسرة ككل، وأن كفاءة الأسرة في إشباع حاجات أفرادها، وبالتالي رضاء أفرادها عنها تقتضي أن يحسن أفراد الأسرة التعامل مع ذواتهم من منظور معرفة الذات، ومحبة الذات، وممارسة الذات وإدراكها على أنها قادرة على الضبط السلوكي وممارسة الاختيار المرتكز على الواقعية والمسئولية والصواب. في هذا الإطار تأتي الدراسة الحالية لرصد وتحليل العلاقة بين التعامل مع الذات من جهة، وجودة حياة الأسرة من منظـور كفاءة العلاقات الأسرية والرضا عن الأسرة من جهة ثانية، وذلك بالتطبيق على الأسرة الكويتية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التفسيري، فالدراسة تعني بوصف تحليلي للتعامل مع وعلاقته بجودة الحياة الأسرية المدركة، وتفسير تلك العلاقة بما فيها من متغيرات، وفيما يلي توضيح لإجراءات الدراسة الحالية من حيث الأهداف، العينة، أداة جمع البيانات، ثم عملية جمع البيانات والمعالجة الإحصائية:

أولاً: أهداف الدراسة

إن الهدف الأساس لهذه الدراسة هو معرفة وتفسير العلاقة بين التعامل مع الذات من جهة، وجودة الحياة الأسرية من جهة ثانية، ومن هذا الهدف تنبثق مجموعة الأهداف الآتية:

- رصد وتحليل معرفة الذات لدى المبحوثين من حيث التحكم السلوكي والتميز
- رصد وتحليل محبة الذات من حيث تقبل الذات وحمايتها وتنميتها
- رصد وتحليل ممارسة الذات من حيث الهدف والخطوة والرسالة والفلسفة في الحياة
- معرفة مدى جودة الحياة الأسرية من حيث كفاءة العلاقات الأسرية والارتباط بالأسرة

- معرفة وتفسير أثر التعامل مع الذات في الجودة المدركة للحياة الأسرية أخذاً في الاعتبار الصعوبات الحياتية المدركة وكذلك خصائص المبحوثين من حيث الجنس، السن، التعليم، الحالة الاجتماعية.

ثانياً: عينة الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة صحيحة قوامها (٣٢٧) من المواطنين الكويتيين ذوي الأعمار من ٢١ سنة فأكثر، وقد تم سحب العينة من المحافظات الكويتية الست (بواقع ٥٥ مفردة من كل محافظة باستثناء محافظة مبارك الكبير حيث كانت المفردات الصحيحة ٥٢ مفردة)، روعي في اختيار مفردات العينة معيار أساسي هو أن تكون مفردات العينة ممن يعيشون في أسر ثنائية الوالدية، بمعنى وجود الوالدين معاً في الأسرة مع الأبناء، وأن تتنوع المفردات من حيث الجنس والسن والتعليم والحالة الاجتماعية، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب هذه المتغيرات، وكذلك حسب الصعوبات الحياتية المدركة باعتبارها متغيراً له دلالة لموضوع الدراسة:

جدول رقم (١)

خصائص عينة الدراسة

المتغير	مجموعات العينة	ك	%
---------	----------------	---	---

الجنس	ذكور	١٢٤	٣٨
	إناث	٢٠٣	٦٢
السن	أقل من ٣٠	١٥٩	٤٩
	٣٠ فأكثر	١٦٨	٥١
مستوى التعليم	أقل من الجامعي	١٠٠	٣٠.٦
	جامعي	٢٢٧	٦٩.٤
الحالة الاجتماعية	أعزب	١٦١	٤٩
	متزوج	١٦٦	٥١
مستوى الصعوبات	منخفض	١٧	٥.٢
	متوسط	٢٥٠	٧٦.٥
الحياة المدركة	مرتفع	٦٠	١٨.٣
	المجموع	٣٢٧	١٠٠

حسب متغير الجنس نتبين من الجدول أن الأغلبية (٦٢٪) من الإناث، مقابل (٣٨٪) من الذكور، أما من حيث السن، فإن العينة تتوزع بالتقارب بين الأقل من ثلاثين عاماً (٤٩٪) مقابل (٥١٪) لمن هم ثلاثين عاماً فأكثر، علماً بأن أعمار العينة تراوحت بين ٢١ إلى ٦٧ عاماً، بمتوسط قدره (٢٧.٦) سنة وانحراف معياري (٧.٣)، وحسب مستوى التعليم، فإن قرابة (٧٠٪) من العينة من ذوي المؤهلات الجامعية مقابل (٣٠.٦٪) من ذوي المؤهلات الأقل من الجامعية. وحسب الحالة الاجتماعية، فإن العينة تتوزع بواقع (٥١٪) من العينة متزوجون، مقابل (٤٩٪) غير متزوجين (ولكنهم يعيشون مع الأسرة الأب والأم والإخوة) أخيراً، ومن حيث مستوى الصعوبات الحياتية المدركة (حسب التقدير الذاتي لمفردات العينة)، فإن ما يزيد عن ثلاثة أرباع العينة أفادوا بأنهم ذو مستوى متوسط، مقابل (١٨.٣٪) أفادوا بأنهم من ذوي المستوى المرتفع، أما الذين تقديروهم للصعوبات الحياتية على أنها منخفضة، فإنهم يشكلون (٥.٢٪) فقط من العينة،

وهذه النسب تعكس ضغوط الحياة العصرية التي تلقي بأثقالها على الإنسان عموماً، وإن اختلف الناس في الاستجابة لتلك الضغوط والتعامل معها.

ثالثاً: أداة الدراسة:

استخدمت الدراسة استبانة تتضمن مقياسين، المقياس الأول هو مقياس التعامل مع الذات، والذي قام بتصميمه وتقنيته بشير الرشيدى (٢٠٠٤)، أما المقياس الثاني فهو مقياس العلاقات الأسرية، وهو من تصميم الباحثة، وفيما يلي توضيح موجز لأداة الدراسة:

(١) مقياس التعامل مع الذات:

يتكون هذا المقياس من ستين بنداً، تغطي ثلاثة أبعاد أساسية هي: معرفة الذات (بمعنى الضبط أو التحكم)، محبة الذات، ممارسة الذات:

* **معرفة الذات:** ويتكون من عشرين بنداً، ويضم مقياسين فرعيين، المقياس الأول وهو يقيس التحكم السلوكي Behavioural Control والتمييز السلوكي Behavioural discrimination . فيما يخص مقياس التحكم (أو الضبط) السلوكي، فإنه يقيس التحكم في كل من الأفعال والانفعالات والتفكير (بواقع خمسة بنود لكل منها). وتدور بنود التحكم في الأفعال حول: الاضطرار إلى القيام بتصرفات رغم عدم الرغبة في القيام بها، القيام ببعض التصرفات رغم عدم الرضا عنها تحت وطأة ضغوط الحياة، صعوبة الالتزام بالتصرفات الصحيحة بسبب الظروف المحيطة أو بسبب تصرفات المحيطين، التصرف على نحو غير صحيح أو غير مبرر ثم إدراك ذلك بعد فوات الأوان، أما بنود التحكم في الانفعالات فإنها تدور حول:العصبية كسمة Trait صعوبة السيطرة على الغضب، سوء الحالة المزاجية لا إرادياً، الشعور بالخوف مع صعوبة التخلص من هذا الشعور، الهم والتوتر اللاإرادي. أما بنود مقياس التحكم في " التفكير " فتدور حول:سيطرة أفكار يصعب صرفها عند الخلود إلى النوم، التفكير اللاإرادي في موضوعات معينة، سيطرة التفكير السلبي إذا ضاعت فرصة ثمينة، التفكير في مواقف فشل سبق المرور بها، سيطرة التفكير في احتمال حدوث أمور سيئة. أما التمييز السلوكي، فإن مقياسه الفرعي يتكون من خمسة بنود تدور حول: الشعور بالكراهية تجاه صديق أخطأ، سيطرة انفعال الغضب

تجاه الشخص الذي يتعمد المضايقة، صعوبة التعامل مع أشخاص لهم آراء مخالفة، صعوبة التعامل مع الآخرين في حالة كون الشخص في حالة انفعالية سيئة، عدم السيطرة على التصرفات في حالة الانفعال الشديدة.

* **محبة الذات:** وهو يقيس ثلاثة أبعاد تشكل في مجموعها محبة الذات (تقبل الذات، حماية

الذات، تنمية الذات) ويتكون من عشرين بنوداً تقيس هذه الأبعاد على النحو الآتي:

- تقبل الذات: وذلك من خلال عشرة بنود، تدور حول مدى الرضا عن الخصائص الجسمية (الطول والوزن وملامح الوجه، ولون البشرة وشكل الجسم)، الرضا عن الخصائص النفسية (الطباع، القدرات الذهنية، الانفعالات، نمط التفكير)، الرضا عن المهارات في الحياة ومهارات التعامل مع الآخرين، ومستوى التعليم المتحصل، وكذلك الرضا عن الوضع الاقتصادي والمالي والمهني والأسري والنشأة العائلية والمكانة أو المنزلة عند الآخرين.

- حماية الذات: وذلك من خلال خمسة بنود تدور حول سلوكيات الإحجام عن التفكير في الموضوعات غير المجدية، مدى السيطرة المقصودة على الانفعالات الضارة، مدى تجنب السلوكيات التي قد تثير مشاعر الندم وجلد الذات، مدى المسارعة إلى العلاج الطبي في حالة الشعور بمشكلات صحية، مدى النقد الذاتي.

- تنمية الذات: ويضم خمسة بنود تدور حول مدى الإصرار على اتخاذ أساليب فعالة للتغلب على التوترات والمخاوف، مدى الحفاظ على الوقت واستثماره فيما يفيد، بذل الجهد والطاقة فيما يستحق ويجدي، مدى الاستفادة من الخبرات والتجارب الحياتية، مدى السيطرة على هموم الحياة ومشكلاتها بحيث لا تعرقل تطوير القدرات والمعارف الذاتية.

* **ممارسة الذات:** وهو يقيس أربعة أبعاد فرعية (الهدفية في الحياة، الخطة، الرسالة، الفلسفة)، ويتكون المقياس من عشرين بنوداً بواقع خمسة بنود لكل بعد من تلك الأبعاد الأربعة على النحو الآتي:

- الهدفية: وتدور بنوده حول: معرفة ماذا يريد الشخص على وجه التحديد، مدى السهولة أو الصعوبة في وضع أهداف محددة للوصول إليها، مدى الاستمرار في الالتزام بهدف محدد والعمل على تحقيقه، الاقتناع بواقعية الأهداف وقابليتها للتحقق، طبيعة التوقع بشأن الظروف المؤثرة في تحقيق الأهداف.
 - الخطة: وتدور بنوده حول: صعوبة أو سهولة وضع وتنفيذ خطة عمل سليمة للوصول إلى الأهداف، مدى الميل إلى العمل حسب الظروف ودون خطة محددة، سهولة أو صعوبة اللجوء إلى أساليب جديدة لتنفيذ الأنشطة، مدى الاقتناع بأن هموم الحياة تجعل من الصعب استمرار الالتزام بخطة معينة لتحقيق الأهداف.
 - الرسالة: وتدور بنوده حول المعرفة الشخصية بوجود رسالة في الحياة، معرفة كيفية تحديد رسالة في الحياة، والتيقن من جدوى ذلك، الاقتناع بالنجاح رغم عدم الإيمان بوجود رسالة في الحياة.
 - الفلسفة: وتدور بنوده حول مدى الالتزام بمبادئ محددة في التصرفات، الاعتقاد بوجود قيم أو مبادئ موجهة للسلوك، إدراك التناقضات والضغوط من منظور تأثيرها على الالتزام بمبادئ واضحة في الحياة، الاعتقاد في صعوبة/ سهولة الالتزام بمبادئ تحكم السلوك.
 - * **الدرجة على مقياس التعامل مع الذات:** لكل بند من بنود المقياس أربعة استجابات لبيان مدى انطباق البند على المبحوث (تنطبق إلى حد كبير، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة ضعيفة، لا تنطبق)، وتتخذ هذه الاستجابات قيماً كمية مندرجة (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) ونظراً لأن المقياس يتكون من ستين بنداً، فإن الدرجة عليه تتراوح ما بين (٦٠) إلى (٢٤٠) درجة، بواقع (٤) درجات لكل بند، وتدلل الدرجة المرتفعة على السلوك (غير السوي) في التعامل مع الذات، والعكس صحيح، بمعنى أن الدرجة المنخفضة تدل على (السلوك السوي) في التعامل مع الذات.
- وعلى الرغم من أن مقياس التعامل مع الذات سبق وأن خضع لإجراءات تقنين صارمة، وحقق مستويات عالية من حيث الصدق والثبات (الرشيدي، ٢٠٠٤)، إلا أن الدراسة

الحالية أعادت التحقق من كفاءة هذا المقياس ضمن إجراءات التحقق من أداة الدراسة، وذلك قبل تطبيقها على العينة الكلية، وقد بلغت عينة الثبات (١١٣) مفردة، ومن ثم حساب الارتباطات بين الدرجة على الأبعاد الفرعية من جهة، والدرجة على مجمل المقياس من جهة ثانية للتأكد من التماسك الداخلي (Internal Consistency)، كما تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" للأبعاد الفرعية وكذلك لمجمل المقياس. فيما يخص مقياس التعامل مع الذات، كشف التحليل عن اتساق قوي إلى حد كبير على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (٢)

معامل "ألفا" ومعاملات الارتباط بين الدرجة على أبعاد مقياس

التعامل مع الذات والدرجة الكلية

الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ألفا
معرفة الذات	٠.٨٧٥	٠.٨٧٢
محبّة الذات	٠.٩٣٤	٠.٨٩٢
ممارسة الذات	٠.٩١٥	٠.٩٠٠
الإجمالي	١	٠.٩٥٣

All correlations are significant at $p > 0.001$ (two tailed)

(٢) مقياس جودة الحياة الأسرية:

تم تصميم هذا المقياس لقياس جودة العلاقات الأسرية من منظورين: الأول هو كفاءة العلاقات الأسرية، أما الثاني فهو الارتباط بالأسرة، وذلك حسب مدركات الباحثين، وقد تمت الاستعانة بالكتابات المتخصصة (Bonebright et al, 2000; Murice et al, 2005; Ramon & Peter, 2013)، مع الأخذ بالاعتبار طبيعة الأسرة في المجتمع الكويتي كمجتمع

عربي مسلم، يتكون هذا المقياس من عشرين بنداً، ويتضمن مقياسين فرعيين، الأول يقيس مدى كفاءة العلاقات الأسرية، أما الثاني فيقيس مدى الارتباط بالأسرة على النحو الآتي:

- كفاءة العلاقات الأسرية: ويتكون من اثني عشر بنداً، تدور حول: مدى حدوث خلافات بين أفراد الأسرة، الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة، التشاور بين أفراد الأسرة في اتخاذ القرارات والأمور المهمة، غياب الانتقادات العنيفة بين أفراد الأسرة، تقبل أفراد الأسرة نصائح بعضهم البعض، المشاركة بين أفراد الأسرة في مهام وأنشطة، الاهتمام المتبادل بين أفراد الأسرة ببعضهم البعض، غلبة جو الصداقة والتفاهم على العلاقات بين أفراد الأسرة، الصراحة بين أفراد الأسرة مع بعضهم عن مشكلات كل منهم، العدالة وتقبل الانتقادات بهدوء بين أفراد الأسرة. أما عن الدرجة على مقياس كفاءة العلاقات الأسرية، فإنها تتراوح ما بين (١٢) إلى (٤٨) درجة، بواقع (٤) درجات لكل بند، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع كفاءة العلاقات الأسرية المدركة، والعكس صحيح، بمعنى أن الدرجة المنخفضة تدل على انخفاض كفاءة العلاقات الأسرية المدركة.

- الارتباط بالأسرة: ويتكون من ثمانية بنود تدور حول: تفضيل قضاء أوقات سعيدة مع الأسرة، تفضيل الوجود مع الأسرة في البيت على الوجود مع الأصدقاء خارج البيت، الشعور بالرضا عن الجو الأسري، الشعور بالارتياح النفسي عند العودة إلى البيت، الشعور بالضيق عند المكوث خارج البيت لوقت طويل، الشعور بالحنين إلى البيت والأسرة في حالة الغياب في الخارج. وتتراوح الدرجة على مقياس الارتباط بالأسرة ما بين (٨) إلى (٣٢) درجة، بواقع (٤) درجات لكل بند، وتدل الدرجة المرتفعة على شدة الارتباط بالأسرة والعكس صحيح، بمعنى أن الدرجة المنخفضة تدل على انخفاض ضعف الارتباط بالأسرة.

وقد تم التحقق من كفاءة مقياس جودة الحياة الأسرية من خلال الصدق الظاهري (face validity) حيث تمت صياغة البنود بحيث تقيس الجوانب المطلوب قياسها، والتدقيق في هذه البنود من حيث اللغة والمحتوى، كما تمت مناقشة المقياس مع مجموعة من الاختصاصيين وإجراء التعديلات التي اقترحوها. في السياق نفسه، تم التحقق من كفاءة

المقياس من واقع المعطيات الإحصائية الكمية، حيث تبين ارتفاع معامل ألفا للمقياس، وكذلك ارتفاع معاملات الارتباط بين استجابات الباحثين على مجمل المقياس من جهة، واستجاباتهم على كل من مقياس كفاءة العلاقات الأسرية والرضا الأسري من جهة ثانية:

جدول رقم (٣)

معامل "ألفا" ومعاملات الارتباط بين الدرجة على أبعاد مقياس جودة الحياة الأسرية والدرجة الكلية

الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ألفا
كفاءة العلاقات الأسرية	٠.٩٦٧	٠.٨٧٧
الارتباط بالأسرة	٠.٩١٥	٠.٧٤١
الإجمالي	١	٠.٩٠٤

All correlations are significant at $p > 0.001$ (two tailed)

وكما هو واضح، فإن أداة الدراسة بمقياسها تتصف بصدق وثبات عاليين نسبياً، الأمر الذي يضيف على نتائج الدراسة أهمية باعتبار هذه النتائج مستمدة من أدوات موثوق فيها.

- أخيراً، تضمنت الاستبانة سؤالاً واحداً عن الصعوبات الحياتية المدركة، بمعنى مدى صعوبة الحياة بوجه عام بالنسبة للمبحوث، بحيث يختار استجابة واحدة تعبر عن مستوى هذه الصعوبات (منخفض، متوسط، مرتفع)، كما تضمنت الاستبانة خصائص المبحوثين من حيث الجنس، السن، التعليم، الحالة الاجتماعية باعتبار هذه الخصائص متغيرات يحتمل أن تختلف وفقاً لاستجابات المبحوثين على بنود التعامل مع الذات وكذلك مدركاتهم عن الحياة الأسرة.

رابعاً: جمع البيانات والمعالجة الإحصائية:

تم جمع البيانات من خلال المقابلات المباشرة مع مفردات عينة البحث وفق الضوابط السابق ذكرها، وبعد أن روجعت الاستبانات المستوفاة، ثم إدخالها في الحاسوب ومعالجتها

إحصائياً وفق خطة تضمنت تكرارات ونسب استجابات الباحثين على بنود مقياس التعامل مع الذات ومقياس جودة الحياة الأسرية، ومن ثم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الباحثين على المقياسين المستخدمين في الدراسة، كما تضمنت المعالجة مصحوباً باختبار شيفيه للمقارنات AOVA وكذلك تحليل التباين أحادي الاتجاه T اختبار المتعددة لمعرفة معنوية الفروق بين مجموعات العينة على مقياسي الدراسة حسب المغيرات المستقلة (الجنس، السن، التعليم، الحالة الاجتماعية، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة)، وتضمنت المعالجة الإحصائية أيضاً استخدام معامل ارتباط بيرسون لرصد شدة واتجاه الارتباط بين التعامل مع الذات ومقياس جودة الحياة الأسرية ببعديه (كفاءة العلاقات الأسرية والرضا عن الأسرة)، كما تضمنت المعالجة الإحصائية التحليل التمييزي لمعرفة القدرة التمييزية للتعامل مع الذات في تصنيف الباحثين حسب جودة الحياة الأسرية حيث تمت المقارنة بين مجموعتين من حيث مجمل جودة الحياة الأسرية، المجموعة الأولى هي التي حققت متوسطاً يقع في الإرباع الأعلى في الدرجة (٧٥٪ فأكثر) على مقياس جودة الحياة الأسرية أما المجموعة الثانية فهي المجموعة التي حققت متوسطاً يقع في الإرباع الأدنى على المقياس نفسه (٢٥٪ فأقل)، بموجب تلك المعالجة الإحصائية، ومن ثم تنظيم المعطيات المستخرجة وجدولتها بما يحسم المشكلة البحثية ويقابل أهداف الدراسة.

نتائج الدراسة:

فيما يلي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، بما يحسم المشكلة البحثية ويقابل أهداف الدراسة على النحو السابق طرحه، حيث تدرج النتائج تحت النقاط الآتية:

- معرفة الذات: (التحكم (الأفعال والانفعالات والتفكير)، التمييز
- محبة الذات: (تقبل الذات، حماية الذات، تنمية الذات)
- ممارسة الذات: (الهدفية في الحياة، الخطة، الرسالة، الفلسفة)
- مجمل سلوك التعامل مع الذات: (المعرفة، المحبة، الممارسة)
- جودة الحياة الأسرية (كفاءة العلاقات الأسرية والارتباط بالأسرة)

سادساً: أثر التعامل مع الذات في الجودة المدركة للحياة الأسرية

في عرض هذه النتائج ستؤخذ بالاعتبار خصائص المبحوثين من حيث الجنس، السن، التعليم، الحالة الاجتماعية الصعوبات الحياتية المدركة على أساس أن هذه الخصائص متغيرات يمتثل أن تختلف وفقاً لها استجابات المبحوثين على بنود التعامل مع الذات وكذلك مدر كاتهم لجودة الحياة الأسرية.

أولاً: معرفة الذات:

سبق الإشارة إلى أن معرفة الذات تشمل التحكم (control) بأبعاده الثلاثة (الأفعال والانفعالات والتفكير) كما تشمل التمييز Discrimination وقد كشف تحليل البيانات عن الانخفاض النسبي للتحكم في السلوك (وهذا يعني الارتفاع النسبي لعدم التحكم)، المنطق نفسه فيما يخص التمييز السلوكي، وذلك على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (٤)

متوسطات درجات العينة على مقياس معرفة الذات

أبعاد معرفة الذات	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط من الدرجة
التحكم في الأفعال	١٥.٨	٣.٦	٧٩
التحكم في الانفعالات	١٦.٨	٣.٩	٨٤
التحكم في التفكير	١٥.٧	٣.٤	٧٨.٥
مجمّل التحكم	٤٨.٥	٩.٥	٨١
التمييز	١٦.١	٣.٤	٨٠.٥
مجمّل معرفة الذات	٦٤.٦	١١.٨	٨٠.٨

ولما كان ارتفاع متوسط الدرجة يدل على انخفاض التحكم السلوكي والتمييز السلوكي، فإن المعطيات الكمية المبينة بالجدول تعكس ارتفاع عدم التحكم (وبالتالي انخفاض معرفة الذات)، سواء من حيث التحكم في الأفعال أو الانفعالات أو التفكير أو

من حيث التمييز السلوكي، وعلى الرغم من تقارب متوسطات درجة العينة على أبعاد معرفة الذات، إلا أنه من الواضح ارتفاع ضعف التحكم في الانفعالات (بمعنى سرعة وشدة الانفعال) حيث يأتي في الترتيب الأول بمتوسط يعادل (٨٤٪) من الدرجة الكلية لمقياس التحكم الانفعالي، وهناك مؤشر مهم آخر كشف عنه معنوية الفروق بين مجموعات العينة حسب متغيرات الجنس، والسن والتعليم و الصعوبات الحياتية المدركة والحالة الاجتماعية . فقد تبين أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث (الضبط الانفعالي) حسب متغيرات التعليم، الحالة الاجتماعية ($p>0.05$)، في حين توجد فروق حسب متغيرات الجنس، السن، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، فحسب متغير الجنس يزداد متوسط عدم التحكم في الانفعال لدى الذكور ($M=17.5$) مقارنة بالإناث ($M=16.4$)، أما حسب متغير السن فإن المتوسط يزداد بين الأصغر سناً ($M=17.2$) مقارنة بالأكبر سناً ($M=16.1$)، وحسب متغير الصعوبات الحياتية المدركة (حسب تقدير المبحوث)، فإن متوسط عدم الضبط الانفعالي يزداد بين ذوي الصعوبات المرتفعة وذوي الصعوبات المتوسطة ($M=17$) مقارنة بذوي الصعوبات المنخفضة ($M=14.6$)، وقد تبين من تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA وكذلك اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test عن أن الفروق الجوهرية توجد بين مجموعة ذوي الصعوبات المنخفضة من جهة وكل من مجموعتي الصعوبات المتوسطة والمرتفعة من جهة ثانية، ولا توجد فروق بين مجموعة ذوي الصعوبات المتوسطة ومجموعة ذوي الصعوبات المرتفعة من حيث متوسط الدرجة على مقياس الضبط الانفعالي

أما من حيث (ضبط الأفعال)، فقد تبين أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغيرات السن، التعليم، الحالة الاجتماعية ($p>0.05$)، في حين توجد فروق من حيث ضبط الأفعال حسب متغيرين فقط هما متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، فحسب متغير الجنس يزداد متوسط (عدم التحكم في الأفعال) لدى الذكور ($M=16.4$) مقارنة بالإناث ($M=15.6$)، أما حسب متغير الصعوبات الحياتية المدركة، فإن متوسط عدم ضبط الأفعال يزداد أيضاً بين ذوي الصعوبات المرتفعة

وذوي الصعوبات المتوسطة (م = ١٦) مقارنة بذوي الصعوبات المنخفضة (م = ١٣.٣)، وقد كشف تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA عن أن هذه الفروق جوهرية ولا ترجع إلى الصدفة، كما كشف اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test عن أن الفروق الجوهرية توجد بين مجموعة ذوي الصعوبات المنخفضة من جهة وكل من مجموعتي الصعوبات المتوسطة والمرتفعة من جهة ثانية، ولا توجد فروق بين مجموعة ذوي الصعوبات المتوسطة ومجموعة ذوي الصعوبات المرتفعة من حيث ضبط الأفعال.

البعد السلوكي الآخر ضمن الضبط السلوكي هو (ضبط التفكير)، ومن الجدول السابق نتبين أن متوسط درجة العينة هو (١٥.٧) بانحراف معياري (٣.٤)، أي أن متوسط الدرجة يقارب (٨٠٪) من الدرجة الكلية لمقياس ضبط التفكير، وهذا يعني الارتفاع النسبي لعدم ضبط التفكير، وإذا كان ذلك على مستوى العينة ككل، فإن النتيجة لم تختلف كثيراً عند حساب متوسط الدرجة على مستوى مجموعات العينة حسب الخصائص الديموغرافية باستثناء متغير الجنس، فلا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث متوسط الدرجة على مقياس ضبط التفكير حسب متغيرات السن، التعليم، الحالة الاجتماعية، الصعوبات الحياتية المدركة ($p > 0.05$)، أما من حيث متغير الجنس، فقد كشف تحليل البيانات عن وجود فروق بين الجنسين، حيث يزداد متوسط (عدم التحكم في التفكير) لدى الذكور (م = ١٦.٥) مقارنة بالإناث (م = ١٥.٢)، أي أن الإناث هن الأكثر سيطرة على التفكير مقارنة بالذكور.

عند هذه النقطة يمكن مناقشة مجمل التحكم السلوكي (ضبط الانفعال + ضبط الأفعال + ضبط التفكير)، حيث نتبين من الجدول السابق أن متوسط درجة العينة على مقياس التحكم (٤٨.٥) بانحراف معياري (٩.٥)، وتشكل قيمة المتوسط (٨١٪) من الدرجة العظمى لمقياس التحكم السلوكي بأبعاده الثلاثة، وهذا يعكس - مرة أخرى - الارتفاع النسبي لعدم السيطرة على السلوك، أما على مستوى مجموعات العينة، فقد

خلصت الدراسة إلى تباين هذه المجموعات من حيث الدرجة على مجمل مقياس التحكم السلوكي في حدود ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (٥)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة

من حيث الدرجة على مقياس التحكم السلوكي

متغير	مجموعات العينة	ن	م	ع	مؤشرات إحصائية	
					Sig.	Coefficients
الجنس	ذكور	١٢٤	٥٠.٤	٩.٨	t.= 2.9	٠.٠٠٣
	إناث	٢٠٣	٤٧.٣	٩		
السن	أقل من ٣٠	١٥٩	٤٩.٥	٨.٦	t.=2.1	٠.٠٤
	٣٠ فأكثر	١٦٨	٤٧.٥	١٠		
مستوى التعليم	أقل من الجامعي	١٠٠	٤٩.١	١٠.٧	t.=0.8	٠.٤
	جامعي	٢٢٧	٤٨.٢	٨.٨		
الحالة الاجتماعية	أعزب	١٦١	٤٧.٨	٩.٣	t.=1.1	٠.٣
	متزوج	١٦٦	٤٩	٩.٦		
الصعوبات الحياتية المدركة	منخفض	١٧	٤٢.١	٨.٢	f.=4.3	٠.٠١
	متوسط	٢٥٠	٤٨.٧	٩.٣		
	مرتفع	٦٠	٤٩.٤	٩.٨		
العينة		٣٢٧	٤٨.٥	٤.٣		

خلاصة هذا الجدول أنه توجد فروق بين مجموعات العينة من حيث مجمل التحكم السلوكي حسب متغيرات الجنس، السن، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$).

فحسب متغير الجنس يزداد متوسط عدم التحكم في السلوك لدى الذكور (م = ٥٠.٤) مقارنة بالإناث (م = ٤٧.٣)، أما حسب متغير السن فإن عدم التحكم يزداد بين الأصغر سناً (م = ٤٩.٥) مقارنة بالأكبر سناً (م = ٤٧.٤)، وحسب مستوى الصعوبات الحياتية المدركة، يزداد متوسط عدم الضبط السلوكي ذوي الصعوبات المرتفعة (م = ٤٩.٤) مقارنة بذوي الصعوبات المتوسطة (م = ٤٨.٧) وذوي الصعوبات المنخفضة (م = ٤٢.١)، وكشف تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA عن أن الفروق بين المجموعات الثلاثة هي فروق جوهرية، وتبين من اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test أن الفروق الجوهرية توجد بين مجموعة ذوي الصعوبات المنخفضة من جهة وكل من مجموعتي الصعوبات المتوسطة والمرتفعة من جهة ثانية، ولا توجد فروق بين مجموعة ذوي الصعوبات المتوسطة ومجموعة ذوي الصعوبات المرتفعة من حيث متوسط الدرجة على مقياس التحكم في السلوك.

البعد الرابع من أبعاد الضبط السلوكي هو التمييز (discrimination)، وقد سبقت الإشارة إلى أن متوسط درجة العينة ككل هو (١٦.١) بانحراف معياري (٣.٤)، وتعادل قيمة المتوسط (٨٠.٥٪) من مجمل درجة مقياس التمييز السلوكي، وعند تقصي معنوية الفروق بين مجموعات العينة، تبين أنه لا توجد فروق بين هذه المجموعات من حيث الدرجة على هذا المقياس حسب متغيرات التعليم، الحالة الاجتماعية ($p > 0.05$)، في حين توجد فروق حسب متغيرات الجنس، السن، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، حيث يزداد مؤشر عدم التمييز السلوكي لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما يزداد بين الباحثين الأصغر سناً مقارنة بالباحثين الأكبر سناً، ويزداد كذلك لدى مجموعة الباحثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة ومجموعة الباحثين ذوي الصعوبات الحياتية المدركة مقارنة بمجموعة الباحثين ذوي الصعوبات المنخفضة.

مجمل معرفة الذات:

سبقت الإشارة إلى أنه من منظور نموذج التعامل مع الذات، فإن معرفة الذات تتضمن أبعاداً أربعة (التحكم في الانفعالات، التحكم في الأفعال، التحكم في التفكير،

التمييز السلوكي)، فبموجب النموذج المذكور، تشكل هذه الأبعاد الأربعة سلوك (معرفة الذات)، كما سبقت الإشارة أيضاً إلى أن الدرجة المرتفعة على مقياس معرفة الذات هي مؤشر على ارتفاع سوء التعامل مع الذات، أما الدرجة المنخفضة على مقياس معرفة الذات فهي تدل على حسن التعامل مع الذات. وقد سبقت الإشارة إلى أن متوسط درجة العينة على مجمل مقياس معرفة الذات هو (٦٤.٦) بانحراف معياري (١١.٨)، وهذا المتوسط يعادل قرابة (٨١٪) من مجمل الدرجة على مقياس معرفة الذات، وهذا مؤشر على ارتفاع السلوك المناقض لمعرفة المبحوثين بذواتهم، وإذا كان ذلك على مستوى مجمل العينة، فإن متوسط درجة مجموعات العينة جاء على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (٦)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة

من حيث الدرجة على مقياس مجمل معرفة الذات

مؤشرات إحصائية	ع	م	ن	مجموعات العينة	المتغير
٠.٠٠٠٤	١٢.٢	٦٧	١٢٤	ذكور	الجنس
				١١.٤	
٠.٠٠٢	١٠.٧	٦٦	١٥٩	أقل من ٣٠	السن
				١٢.٦	
٠.٠٤	١٣.٥	٦٥.٣	١٠٠	أقل من الجامعي	مستوى التعليم
				١١	
٠.٠٢	١١.٥	٦٣.٦	١٦١	أعزب	الحالة الاجتماعية
				١٢	
٠.٠٠٠٧	١٠	٥٦	١٧	منخفض	

		١١.٧	٦٢.٧	٢٥٠	متوسط	الصعوبات
		١٢.٨	٦٦	٦٠	مرتفع	الحياتية المدركة
		١١.٨	٦٤.٥	٣٢٧		العينة

لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مجمل معرفة الذات، وذلك حسب متغيرات التعليم، الحالة الاجتماعية ($p > 0.05$) بينما توجد هذه الفروق حسب متغيرات الجنس، السن، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، فحسب متغير الجنس يزداد متوسط إخلال معرفة الذات لدى الذكور ($M = 67$) مقارنة بالإناث ($M = 63$)، أي أن الإناث هن الأكثر معرفة بالذات (من منظور التحكم في الأفعال والانفعالات والتفكير والتمييز السلوكي)، أي أن الذكور هم الأكثر تعبيراً عن الإخلال بمعرفة بالذات، أما حسب متغير السن فإن الإخلال بمعرفة الذات أكثر وضوحاً بين الأصغر سناً ($M = 66$) مقارنة بالأكبر سناً ($M = 63.1$)، وحسب مستوى الصعوبات الحياتية المدركة، فإن الإخلال بمعرفة الذات أكثر وضوحاً بين ذوي الصعوبات المرتفعة ($M = 66$) مقارنة بذوي الصعوبات المتوسطة ($M = 62.7$) وذوي الصعوبات المنخفضة ($M = 56$)، أي أن معرفة الذات أكثر وضوحاً بين الباحثين ذوي الصعوبات المنخفضة مقارنة بالباحثين ذوي الصعوبات المتوسطة والباحثين ذوي الصعوبات المرتفعة.

ثانياً: محبة الذات:

من منظور نموذج التعامل مع الذات، فإن محبة الذات تتضمن ثلاثة أبعاد (تقبل الذات، حماية الذات، تنمية الذات)، وأن الدرجة على مجمل مقياس محبة الذات تتراوح ما بين (٢٠) إلى (٨٠) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس دل ذلك على الاختلال في محبة الذات، وقد كشف تحليل البيانات عن أن متوسطات درجات العينة على مقياس محبة الذات بأبعاده الثلاثة جاءت على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (٧)

متوسطات درجات العينة على مقياس محبة الذات

أبعاد محبة الذات	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط من الدرجة
تقبل الذات	٣٤	٧.٨	٨٥
حماية الذات	١٦.٧	٢.٩	٨٣.٥
تنمية الذات	١٦.٣	٢.٨	٨١.٥
مجمّل محبة الذات	٦٥.٨	٩.٢	٨٢.٣

يرتفع مؤشر احتلال تقبل الذات بحيث يأتي في الترتيب الأول حيث يشكل متوسط الدرجة عليه (٨٥٪) من مجمل الدرجة على بنود مقياس التقبل، يليه (حماية الذات) بنسبة (٨٣.٥٪)، ثم تنمية الذات بنسبة (٨١.٥٪)، وعلى مستوى مجمل محبة الذات، فإن متوسط الدرجة يبلغ (٦٥.٨) درجة بما يعادل (٨٢.٣٪) من مجمل درجة المقياس. ومن حيث البعد الأول (تقبل الذات)، كشف تحليل البيانات عن أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغيرات الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p > 0.05$)، في حين توجد فروق حسب متغير واحد فقط هو مستوى التعليم ($p < 0.05$)، إذ إن متوسط درجة الإخلال بتقبل الذات يرتفع لدى المبحوثين الأعلى تعليماً ($M = 34.2$) مقارنة بالمبحوثين الأقل تعليماً ($M = 33.1$). النتيجة نفسها فيما يخص حماية الذات، فلا توجد فروق بين مجموعات العينة حسب المتغيرات المذكورة باستثناء متغير مستوى التعليم (حيث يزداد الإخلال بحماية الذات لدى المبحوثين الأعلى تعليماً مقارنة بالأقل تعليماً). أما فيما يخص تنمية الذات، فقد كشف تحليل البيانات عن أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغيرات الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، التعليم ($p > 0.05$)، في حين توجد فروق حسب متغير مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، حيث يزداد الإخلال بتنمية الذات بين ذوي الصعوبات المرتفعة ($M = 17$)، ثم ذوي الصعوبات المتوسطة ($M = 16.3$) مقارنة بذوي الصعوبات المنخفضة ($M = 15.1$)، وقد تبين من تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA وكذلك اختبار شيفيه للمقارنات

المتعددة Scheffe Multi Comparison Test عن أن الفروق الجوهرية توجد بين مجموعة الباحثين ذوي الصعوبات المنخفضة من جهة وكل من مجموعتي الصعوبات المتوسطة والمرتفعة من جهة ثانية، ولا توجد فروق بين مجموعة ذوي الصعوبات المتوسطة ومجموعة ذوي الصعوبات المرتفعة فيما يخص الإخلال بتنمية الذات (كأحد أبعاد محبة الذات).
محمل محبة الذات:

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجة العينة على محمل مقياس محبة الذات هو (٦٥.٨) درجة بانحراف معياري (٩.٢)، وهذا المتوسط يعادل (٨٢.٣٪) من درجة المقياس الكلية، مع التنويه إلى أن الدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع الاختلال بمحبة الذات والعكس صحيح، وإذا كان ذلك على مستوى محمل العينة، فإن متوسط درجات مجموعات العينة جاء على النحو المبين بالجدول الآتي

جدول رقم (٨)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة

من حيث الدرجة على مقياس محبة الذات

مؤشرات إحصائية	مجموعات العينة	ن	م	ع	المتغير	
					Sig.	Coefficients
0.2	t.=1.2	١٢٤	٦٦.٧	٩.٨		ذكور
		٢٠٣	٦٥.٤	١٢		إناث
0.3	t.=0.9	١٥٩	٦٥.٣	٨.٨		أقل من ٣٠
		١٦٨	٦٦.٤	٩.٨		٣٠ فأكثر
0.02	t.=2.3	١٠٠	٦٤.٢	٨.٨		أقل من الجامعي
		٢٢٧	٦٦.٧	٩.٣		جامعي
0.9	t.=0.3	١٦١	٦٥.٨	٩.٥		الحالة أعزب

		٨.٩	٦٦	١٦٦	متزوج	الاجتماعية
0.04	f.=3.3	١٠.٥	٦١	١٧	منخفض	الصعوبات الحياتية المدركة
		١٢.٧	٦٥.٨	٢٥٠	متوسط	
		١٣.٧	٦٧.٤	٦٠	مرتفع	
		٩.٢	٦٥.٨	٣٢٧		العينة

لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مجمل محبة الذات حسب متغيرات الجنس، السن، الحالة الاجتماعية ($p > 0.05$) بينما توجد هذه الفروق حسب متغير مستوى التعليم ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، فحسب متغير التعليم يزداد مؤشر انخفاض محبة الذات لدى المبحوثين الأعلى تعليماً ($M = 66.7$) مقارنة بالمبحوثين الأقل تعليماً ($M = 64.2$)، أي أن الأقل تعليماً أقل تعبيراً عن الإخلال بمحبة الذات، وحسب مستوى الصعوبات الحياتية المدركة، فإن الإخلال بمحبة الذات أكثر وضوحاً بين ذوي الصعوبات المرتفعة ($M = 67.4$) مقارنة بذوي الصعوبات المتوسطة ($M = 65.8$) وذوي الصعوبات المنخفضة ($M = 61$)، هذا معناه أن محبة الذات تزداد لدى المبحوثين الذين يدركون حياتهم على أنها تنطوي على صعوبات قليلة مقارنة بالمبحوثين الذين يدركون حياتهم على أنها تنطوي على صعوبات كبيرة أو متوسطة.

ثالثاً: ممارسة الذات:

تتضمن ممارسة الذات أربعة أبعاد هي: الهدفية في الحياة، الخطة، الرسالة، الفلسفة، وتتراوح الدرجة على مجمل مقياس ممارسة الذات ما بين (٢٠) إلى (٨٠) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس دل ذلك على الاختلال في ممارسة الذات، وقد كشف تحليل البيانات عن أن متوسطات درجات العينة على أبعاد ومقياس ممارسة الذات جاءت على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (٩)

متوسطات درجات العينة على أبعاد ممارسة الذات

أبعاد ممارسة الذات	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط من الدرجة
الهدفية	١٦.٧	٢.٩	٨٣.٥
التخطيط	١٦.٤	٢.٨	٨٢
الرسالة	١٣.٢	٢.٤	٦٦
الفلسفة	١٦.٦	٣.٢	٨٣
مجمّل ممارسة الذات	٦٢.٨	٩.٥	٧٧.٧

مع الأخذ بالاعتبار أن ارتفاع متوسط الدرجة على أبعاد ممارسة الذات يعني اختلال تلك الممارسة، فإن الإخلال بالهدفية يأتي في الترتيب الأول ($M = 16.7$)، يليها مباشرة الفلسفة ($M = 16.6$)، ثم التخطيط ($M = 16.4$)، وفي الترتيب الأخير تأتي الرسالة ($M = 13.2$)، أي أن الإيمان برسالة الفرد في الحياة حصل على أقل درجات الاختلال كأحد أبعاد ممارسة الذات في إطار نموذج التعامل مع الذات، بمعنى أوضح، فإن استجابات الباحثين عكست ارتفاعاً ملحوظاً في الإخلال بممارسة الذات على مستوى الهدفية والتخطيط والفلسفة، وبدرجة أقل فيما يخص الرسالة. وعند تقصي معنوية الفروق بين مجموعات العينة حسب متغيرات الجنس، والسن والتعليم والصعوبات الحياتية المدركة والحالة الاجتماعية من حيث متوسط الدرجة على أبعاد ممارسة الذات، تبين أنه فيما يخص (الهدفية) لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغيرات (الجنس، السن، التعليم، الحالة الاجتماعية) ($p > 0.05$)، في حين توجد فروق حسب متغير واحد فقط هو مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، إذ إن متوسط الإخلال بالهدفية يزداد بين ذوي الصعوبات المرتفعة ($M = 18.8$)، ثم ذوي الصعوبات المتوسطة ($M = 17.5$) مقارنة بذوي الصعوبات المنخفضة ($M = 15.6$)، وقد تبين من تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA وكذلك اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test عن

أن الفروق الجوهرية توجد بين مجموعة ذوي الصعوبات المنخفضة من جهة وكل من مجموعتي الصعوبات المتوسطة والمرتفعة من جهة ثانية، ولا توجد فروق بين مجموعة ذوي الصعوبات المتوسطة ومجموعة ذوي الصعوبات المرتفعة من حيث متوسط الدرجة على مقياس الهدفية. أما من حيث الخطة (كأحد أبعاد ممارسة الذات)، فقد كشف تحليل البيانات عن أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث متوسط الدرجة على مجمل بنود الخطة حسب متغيرات السن والتعليم والحالة الاجتماعية ($p > 0.05$) في حين توجد فروق حسب متغير الجنس ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، حيث يرتفع مؤشر الإخلال بالخطة لدى الذكور ($M = 18.6$) مقارنة بالإناث ($M = 17.1$)، كما تبين أن الإخلال بالخطة يزيد بفروق جوهرية بين ذوي الصعوبات المرتفعة والمتوسطة مقارنة بذوي الصعوبات المنخفضة.

البعد الثالث من أبعاد ممارسة الذات هو (الرسالة)، وقد كشف تحليل البيانات عن أنه توجد فروق بين الجنسين من حيث متوسط الدرجة على بنود الإخلال بالرسالة، حيث يزداد الإخلال لدى الذكور ($M = 15.1$) مقارنة بالإناث ($M = 14$)، النتيجة نفسها فيما يخص الصعوبات الحياتية المدركة، حيث يزداد الإخلال بالرسالة لدى المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة ($M = 15.4$)، والمتوسطة ($M = 14.3$)، بينما ينخفض لدى المبحوثين ذوي الصعوبات المنخفضة ($M = 11.8$)، والفروق بين هذه المتوسطات هي فروق جوهرية ($p < 0.05$).

أخيراً، وفيما يخص البعد الرابع من أبعاد ممارسة الذات، وهو (الفلسفة الحياتية أو فلسفة الحياة)، فقد كشف تحليل البيانات عن أنه لا توجد فروق جوهرية بمجموعات العينة من حيث الدرجة العاكسة للإخلال بالفلسفة وذلك حسب جميع المتغيرات (الجنس والسن والتعليم والحالة الاجتماعية والصعوبات الحياتية المدركة) ($p > 0.05$).

مجمل ممارسة الذات:

من منظور نموذج التعامل مع الذات، فإن ممارسة الذات تتضمن: الهدفية، الخطة، الرسالة، الفلسفة في الحياة، والدرجة المرتفعة على مقاييس هذه الأبعاد تدل على ارتفاع

اختلال ممارسة الذات، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض هذا الاختلال، وقد كشف تحليل البيانات عن أن متوسط درجة العينة على مجمل مقياس ممارسة الذات هو (٦٢.٨) بانحراف معياري (٩.٥)، وهذا المتوسط يعادل قرابة (٧٨٪) من مجمل الدرجة على مقياس ممارسة الذات، وهذا مؤشر على سوء التعامل مع الذات، وإذا كان ذلك على مستوى مجمل العينة، فإن متوسط درجات مجموعات العينة جاء على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (١٠)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة

من حيث الدرجة على مقياس ممارسة الذات

مؤشرات إحصائية		ع	م	ن	مجموعات العينة	المتغير
Sig.	Coefficients					
0.02	t.= 2.3	١٤.٤	٧٠	١٢٤	ذكور	الجنس
		١٣	٦٦.٤	٢٠٣	إناث	
0.4	t.=0.8	١٢.٤	٦٧.٢	١٥٩	أقل من ٣٠	السن
		١٢.٨	٦٨.٣	١٦٨	٣٠ فأكثر	
0.6	t.=0.6	١٤	٦٧.٢	١٠٠	أقل من الجامعي	مستوى التعليم
		١٣.٤	٦٨	٢٢٧	جامعي	
0.3	t.=0.9	١٣.٢	٦٨.٥	١٦١	أعزب	الحالة الاجتماعية
		١٣	٦٧	١٦٦	متزوج	
0.02	f.=4.4	٧.٣	٦١.١	١٧	منخفض	الصعوبات الحياتية
		١٣.٧	٦٧.٤	٢٥٠	متوسط	

		١٣.٦	٧١.٤	٦٠	مرتفع	المدركة
		٩.٥	٦٢.٨	٣٢٧		العينة

لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مجمل ممارسة الذات، وذلك حسب متغيرات السن، التعليم، الحالة الاجتماعية ($p>0.05$) بينما توجد هذه الفروق حسب متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، فحسب متغير الجنس يزداد اختلال سلوك ممارسة الذات لدى الذكور ($M=70$) مقارنة بالإناث ($M=66.4$)، أي أن الإناث هن الأقل تعبيراً عن اختلال سلوك ممارسة الذات، أما حسب مستوى الصعوبات الحياتية المدركة، فإن مؤشر اختلال سلوك التعامل مع الذات أكثر وضوحاً بين الباحثين ذوي الصعوبات المرتفعة ($M=71.4$) مقارنة بذوي الصعوبات المتوسطة ($M=67.4$) وذوي الصعوبات المنخفضة ($M=61.1$)، أي أن اختلال ممارسة الذات أكثر وضوحاً لدى الباحثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة مقارنة بالباحثين ذوي الصعوبات المنخفضة والمتوسطة والباحثين ذوي الصعوبات المرتفعة.

رابعاً: مجمل سلوك التعامل مع الذات:

إن مجمل سلوك التعامل مع الذات يشمل الأبعاد السلوكية الرئيسية الثلاثة بمكوناتها الفرعية السابق ذكرها (معرفة الذات، محبة الذات، ممارسة الذات)، وتتراوح الدرجة على بنود هذه الأبعاد مجتمعة ما بين (٨٠) إلى (٢٤٠) درجة، وقد كشف تحليل البيانات عن أن متوسط درجة العينة على مقياس سلوك التعامل مع الذات هو (١٩٠.٢) درجة بانحراف معياري (٢٣.٢)، وتعادل قيمة هذا المتوسط (٧٩.٣٪) من الدرجة الكلية للمقياس، وهذه النتيجة مؤشر على الارتفاع النسبي لاختلال سلوك التعامل مع الذات، وإذا كان ذلك على مستوى العينة ككل، فإن متوسطات درجات مجموعات العينة جاءت على النحو الآتي:

جدول رقم (١١)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة

من حيث مجمل التعامل مع الذات

مؤشرات إحصائية		ع	م	ن	مجموعات العينة	المتغير
Sig.	Coefficients					
٠.٠٤	t.=2.1	٢٥.٧	١٩٣.٤	١٢٤	ذكور	الجنس
		٢٤.٤	١٨٨.١	٢٠٣	إناث	
٠.٢	t.=1.3	٢٧	١٩٢	١٥٩	أقل من ٣٠	السن
		٢٢.٥	١٨٨.٥	١٦٨	٣٠ فأكثر	
٠.٣	t.=1.1	٢٥	١٨٨	١٠٠	أقل من الجامعي	مستوى التعليم
		٢٤	١٩١.٥	٢٢٧	جامعي	
٠.٨	t.=0.13	٢٥	١٩٠	١٦١	أعزب	الحالة الاجتماعية
		٢٤	١٩٠.٥	١٦٦	متزوج	
٠.٠٠٠٩	f.=4.7	١٩	١٧٤	١٧	منخفض	الصعوبات الحياتية المدركة
		٢٥	١٩٠.٣	٢٥٠	متوسط	
		٢٥	١٩٤.٨	٦٠	مرتفع	
		٢٥	١٩٠.٢	٣٢٧		العينة

توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مؤشر اختلال سلوك التعامل مع الذات حسب متغيرين فقط هما متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، فحسب متغير الجنس يرتفع مؤشر اختلال التعامل مع الذات في سلوك الذكور (م=١٩٣.٤) مقارنة بالإناث (م=١٨٨.١)، أي أن الذكور هم الأكثر سلوكاً يتناقض مع حسن التعامل مع الذات مقارنة بالإناث، أما حسب متغير الصعوبات الحياتية المدركة، فإن اختلال سلوك التعامل مع الذات يزداد لدى المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة (م=١٩٤.٨)، يليهم المبحوثون ذوو الصعوبات المتوسطة (م=١٩٠.٣)، بينما ينخفض مؤشر سوء التعامل مع الذات لدى المبحوثين الذين يدركون حياتهم على أنها تنطوي على صعوبات قليلة (م=١٧٤)، وكشف تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA عن أن

الفروق بين هذه المجموعات الثلاث هي فروق جوهرية ولا ترجع إلى الصدفة ($f=4.7$; $p=0.007$) ، وباستخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test تبين أن الفروق الجوهرية توجد بين مجموعة المبحوثين ذوي الصعوبات المنخفضة من جهة وكل من مجموعتي الصعوبات المتوسطة والمرتفعة من جهة ثانية، ولا توجد فروق بين مجموعة ذوي الصعوبات المتوسطة ومجموعة ذوي الصعوبات المرتفعة من حيث متوسط الدرجة العاكسة لاختلال سلوك التعامل مع الذات، هذا ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث متوسط الدرجة على مجمل مقياس سلوك التعامل مع الذات حسب متغيرات السن والتعليم والحالة الاجتماعية ($p>0.05$)

خامساً: جودة الحياة الأسرية

تم قياس جودة الحياة الأسرية من منظورين: المنظور الأول هو كفاءة العلاقات بين أفراد الأسرة، وذلك من خلال مقياس يتكون من اثني عشر بنداً، وتتراوح الدرجة عليه بين (١٢) إلى (٤٨) درجة، أما المنظور الثاني فهو الارتباط بالحياة الأسرية، وتم قياسه من خلال مقياس يتكون من ثمانية بنود، وتتراوح الدرجة عليه بين (٨) إلى (٣٢) درجة، بموجب ذلك فإن الدرجة على مقياس جودة الحياة الأسرية يبعديه تتراوح ما بين (٢٠) إلى (٨٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على جودة الحياة الأسرية (كفاءة العلاقات الأسرية & الارتباط بالأسرة)، والعكس صحيح، وقد كشف تحليل البيانات عن أن متوسط درجة العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية يبعديه جاء على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (١٢)

متوسطات درجات العينة على مقياس جودة العلاقات الأسرية

أبعاد جودة العلاقات الأسرية	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط من الدرجة
كفاءة العلاقات الأسرية	٣٦.٤	٧.٨	٧٥.٨

الارتباط بالحياة الأسرية	٢٤.٦	٦.٢	٧٧
الإجمالي	٦١	١٢.٤	٧٦.٣

دلالة هذا الجدول تتمثل في الارتفاع النسبي للارتباط بالحياة الأسرية، وكفاءة العلاقات الأسرية، وبالتالي مجمل جودة الحياة الأسرية، لكن ذلك ليس بمستوى ارتفاع اختلال سلوك التعامل مع الذات (يمكن تبين ذلك بوضوح شديد من خلال الجداول السابقة التي توضح متوسط الدرجة على أبعاد سلوك التعامل مع الذات). وعند تقصي معنوية الفروق بين مجموعات العينة من حيث كفاءة العلاقات الأسرية المدركة (البعد الأول)، تبين أنه توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، فحسب متغير الجنس يرتفع مؤشر كفاءة العلاقات الأسرية لدى الإناث ($M = 37.8$) مقارنة بالذكور ($M = 35.6$)، أي أن الإناث هن الأكثر تعبيراً عن كفاءة العلاقات الأسرية مقارنة بالذكور، أما حسب متغير الصعوبات الحياتية المدركة، فإن كفاءة العلاقات الأسرية المدركة ترتفع بين المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المنخفضة ($M = 39.7$)، ثم المبحوثون ذوو الصعوبات المتوسطة ($M = 36$) ويأتي المبحوثون ذوو الصعوبات المرتفعة باعتبارهم أقل المجموعات تعبيراً عن كفاءة العلاقات الأسرية ($M = 31.4$)، وكشف تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA عن أن الفروق بين هذه المجموعات الثلاث هي فروق جوهرية ولا ترجع إلى الصدفة ($F = 9.6; p = 0.009$)، وباستخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test تبين أن الفروق الجوهرية توجد بين المجموعات الثلاث (بين المجموعة الأولى، والمجموعة الثانية، وبين المجموعة الأولى والمجموعة الثالثة، وبين المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة)، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث كفاءة العلاقات الأسرية حسب متغيرات السن والتعليم والحالة الاجتماعية ($p > 0.05$).

أما فيما يخص البعد الثاني وهو (الارتباط بالأسرة)، فإن الجدول السابق يوضح أن متوسط درجة العينة (٢٤.٦)، وهذا المتوسط يشكل (٧٧٪) من الدرجة الكلية لمقياس الارتباط بالأسرة، وعند تقصي معنوية الفروق بين مجموعات العينة، تبين عدم وجود فروق

جوهرية بين هذه المجموعات سواء كانت مصنفة حسب الجنس أو السن أو التعليم أو الحالة الاجتماعية أو الصعوبات الحياتية المدركة ($p>0.05$) ، أي أن الرضا عن الحياة الأسرية يتصف بالعمومية مهما كانت اختلافات خصائص العينة.
محمل الحياة الأسرية:

يوضح الجدول السابق أن متوسط درجة العينة على محمل مقياس جودة الحياة الأسرية هو (٦١) درجة، أي ما يعادل (٧٦.٣٪) من الدرجة الكلية للمقياس، وتختلف قيمة هذا المتوسط باختلاف خصائص العينة، فقد كانت على النحو المبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (١٣)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة

من حيث جودة الحياة الأسرية

مؤشرات إحصائية	مجموعات العينة	ن	م	ع	المتغير	
					Sig.	Coefficients
٠.٠٥	t.=1.9	١٢٤	٦٠	١٢.٢	الجنس	ذكور
		٢٠٣	٦٢.٥	١٢.٤		إناث
٠.٣	t.=1.3	١٥٩	٦٠	١٢.١	السن	أقل من ٣٠
		١٦٨	٦٢	١٢.٦		٣٠ فأكثر
٠.٤	t.=0.8	١٠٠	٦١.٨	١٤	مستوى التعليم	أقل من الجامعي
		٢٢٧	٦٠.٦	١١.٦		جامعي
٠.٠٥	t.=1.9	١٦١	٥٩.٦	١٢.٧	الحالة الاجتماعية	أعزب
		١٦٦	٦٢.٣	١٢		متزوج
٠.٠٠٣	f.=5.8	١٧	٦٥.٤	١٥.٦	الصعوبات	منخفض
		٢٥٠	٦٠.٣	١٢.٣		متوسط

		١٠.٧	٥٦	٦٠	مرتفع	الحياتية المدركة
		١٢.٤	٦١	٣٢٧	العينة	

خلاصة هذا الجدول أنه لا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث جودة الحياة الأسرية المدركة، وذلك حسب متغير السن ومتغير التعليم ($p > 0.05$) بينما توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغير الجنس، ومتغير الحالة الاجتماعية ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، فحسب متغير الجنس يرتفع مؤشر جودة الحياة الأسرية لدى الإناث ($M = 62.5$) مقارنة بالذكور ($M = 60$)، أي أن الإناث هن الأكثر تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية مقارنة بالذكور، أما حسب متغير الحالة الاجتماعية، فإن المتزوجين أكثر تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية ($M = 62.3$) مقارنة بالأعزب ($M = 59.6$)، وحسب مستوى الصعوبات الحياتية المدركة، فإن جودة الحياة الأسرية المدركة ترتفع بين الباحثين ذوي الصعوبات الحياتية المنخفضة ($M = 65.4$)، ثم الباحثون ذوو الصعوبات المتوسطة ($M = 60.3$) ويأتي الباحثون ذوو الصعوبات الحياتية المرتفعة باعتبارهم أقل المجموعات تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية ($M = 56$)، وحسب تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA فإن الفروق بين هذه المجموعات الثلاث هي فروق جوهرية ولا ترجع إلى الصدفة ($F = 5.8; p = 0.003$)، وباستخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test تبين أن الفروق الجوهرية توجد بين هذه المجموعات الثلاث.

سادساً: أثر التعامل مع الذات في جودة الحياة الأسرية المدركة:

إلى أي حد يمكن القول بأن "اختلال سلوك التعامل مع الذات" عامل فارق في جودة الحياة الأسرية المدركة؟ بمعنى أوضح: هل الباحثون الذين عبروا عن ارتفاع مؤشر اختلال سلوك التعامل مع الذات أكثر أو أقل تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية المدركة مقارنة بالباحثين الذين عبروا عن انخفاض مؤشر اختلال سلوك التعامل مع الذات؟ لحسم هذه المسألة، تم تصنيف العينة حسب متوسط الدرجة على مقياس التعامل مع الذات بأبعاده ومجمله إلى ثلاث مجموعات:

- الأولى: هي المجموعة التي حصلت على متوسط قيمته تقل عن متوسط العينة ككل بمقدار واحد انحراف معياري أو أقل من هذه القيمة (Less than (X_1+STD))
 - الثانية: هي المجموعة التي حصلت على متوسط (يساوي) متوسط العينة ككل (زائد) واحد انحراف معياري (Equal (X_1+STD))
 - الثالثة: هي المجموعة التي حصلت على متوسط (يزيد) عن (متوسط العينة ككل + واحد انحراف معياري) (Above $(X_1 + STD)$)
- وكما سبقت الإشارة، فإن ارتفاع متوسط الدرجة على مقياس التعامل مع الذات يعني ارتفاع مؤشر اختلال سلوك التعامل مع الذات، أي أن السلوك (لا يتوافق) مع معايير الذات الفاعلة، والعكس صحيح، بمعنى أن انخفاض متوسط الدرجة على مقياس التعامل مع الذات يعني انخفاض مؤشر اختلال سلوك التعامل مع الذات، أي أن السلوك (يتوافق) مع معايير الذات الفاعلة. والجدول الآتي يوضح معنوية الفروق بين المجموعات الثلاث المذكورة من حيث جودة الحياة الأسرية المدركة:

جدول رقم (١٤)

معنوية الفروق بين مجموعات العينة من حيث
جودة الحياة الأسرية حسب مستوى التعامل مع الذات

Sig.	F, Value	جودة الحياة الأسرية		n.	مستوى التعامل مع الذات	التعامل مع الذات
		STD	Mean			
٠.٠٠٠١	٧.٣	١١.٢	٦٢	١٤١	منخفض	معرفة الذات
		١١.٣	٥٩	١٥٦	متوسط	
		١٩	٥٨	٣٠	مرتفع	
٠.٠٠٠١	١٠.٢	١٠.٧	٦٦	٦٣	منخفض	محبة الذات
		١٠.٨	٥٩.٤	١٥٩	متوسط	
		١٥	٥٩	٨٥	مرتفع	
٠.٠٠٠١	٧.٣	١١.٢	٦٤.٧	١٠٢	منخفض	ممارسة الذات
		١٠.٧	٥٨.٦	١٠٥	متوسط	
		١٤	٦٠	١٢٠	مرتفع	
٠.٠٠٠١	٩.٩	١١.٧	٦٥.٢	١٠٨	منخفض	محمل التعامل مع الذات
		١١.٥	٥٨.٢	١٠٨	متوسط	
		١٣.٧	٥٩.٦	١١٠	مرتفع	

يلخص هذا الجدول نتيجة أساسية هي أن مجموعة المبحوثين ذات المستوى المرتفع في
اختلال سلوك التعامل مع الذات حققت متوسطات منخفضة على مقياس جودة الحياة
الأسرية المدركة، فعلى مستوى محمل التعامل مع الذات، نجد أن المجموعة التي تنتمي إلى
المستوى المرتفع حققت متوسطا قدره (٥٩.٦)، في حين يرتفع هذا المتوسط إلى (٦٥.٢)
لدى المجموعة التي تنتمي إلى المستوى المنخفض من حيث اختلال سلوك التعامل مع
الذات. هذا التوجه ينطبق على محمل التعامل مع الذات مثلما ينطبق على أبعاد هذا

السلوك كل بعد على حدة (معرفة الذات، محبة الذات، تنمية الذات)، معنى ذلك أن جودة حياة الأسرة المدركة أكثر وضوحاً لدى هؤلاء الذين عبروا عن انخفاض الاختلال في سلوك التعامل مع الذات، العكس نجده لدى هؤلاء الذين عبروا عن ارتفاع الاختلال في سلوك التعامل مع الذات، حيث تنخفض لديهم جودة الحياة الأسرية المدركة. وحسب معطيات تحليل التباين ANOVA ودلالة قيمة F فإن الفروق بين مجموعات العينة من حيث جودة الحياة الأسرية المدركة هي فروق جوهريّة، أي أنّها دالة إحصائياً ولا ترجع إلى الصدفة ($P = 0.001$)، وهذه الفروق لصالح المبحوثين الذين كسبت استجاباتها مستوى منخفضاً في اختلال سلوك التعامل مع الذات، فهؤلاء المبحوثون حققوا متوسطات مرتفعة من حيث جودة الحياة الأسرية المدركة، أما المبحوثون الذين عكست استجاباتهم مستوى مرتفعاً في اختلال سلوك التعامل مع الذات، فقد حققوا متوسطات منخفضة في جودة الحياة الأسرية المدركة. لكن تبقى هناك مجموعة المبحوثين الذين عكست استجاباتهم مستوى متوسطاً من حيث الاختلال في سلوك التعامل مع الذات، فهذه المجموعة حققت درجة على مقياس جودة الحياة الأسرية، تتقارب بشدة مع درجة المجموعة مرتفعة المستوى من حيث الاختلال في سلوك التعامل مع الذات. وقد أكد تحليل التباين هذه الحقيقة، فمن خلال اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة Scheffe Multi Comparison Test تبين أن الفروق الجوهريّة في الدرجة على مقياس جودة الحياة الأسرية توجد بين:

- مجموعة المبحوثين ذوي المستوى المنخفض ومجموعة المبحوثين ذوي المستوى المتوسط
 - مجموعة المبحوثين ذوي المستوى المنخفض ومجموعة المبحوثين ذوي المستوى المرتفع
- بينما لا توجد فروق بين مجموعة ذوي المستوى المتوسط ومجموعة المبحوثين ذوي المستوى المرتفع ($p > 0.05$) على النحو الذي يلخصه هذا الجدول:

جدول رقم (١٥)

مرتفع	متوسط	منخفض	
		-	منخفض

	-	نعم	متوسط
-	لا	نعم	مرتفع

هذا يعني أن مجموعة المبحوثين ذوي المستوى المتوسط ومجموعة المبحوثين ذوي المستوى المرتفع فيما يخص اختلال سلوك التعامل مع الذات، لا يختلفون من حيث جودة الحياة الأسرية، أي أن العلاقة بين المتغيرين (التعامل مع الذات وجودة الحياة الأسرية) ليست علاقة خطية Linear، وللتأكد من ذلك تم تقصي شدة واتجاه الارتباط بين هذين المتغيرين، وجاءت النتيجة على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (١٦)

ارتباط بيرسون بين التعامل مع الذات وجودة الحياة الأسرية

محمل جودة الحياة الأسرية	الرضا عن الحياة الأسرية	كفاءة العلاقات الأسرية	
** ٠.١٥٠-	** ٠.٢٠٦-	٠.١٠٢-	التحكم في التصرفات
** ٠.١٨٧-	** ٠.٢٤٨-	* ٠.١٣٢-	التحكم في الانفعالات
* ٠.١٣٣-	** ٠.١٧٩-	٠.٠٩-	التحكم في التفكير
** ٠.١٨٧-	** ٠.٢٥١-	* ٠.١٢٩-	محمل التحكم
** ٠.٢٠٦-	** ٠.٢٦٢-	** ٠.١٥٣-	التمييز
** ٠.٢٠٩-	** ٠.٢٧٧-	** ٠.١٤٨-	محمل معرفة الذات
** ٠.٢٠٤-	** ٠.٢٣١-	** ٠.١٧٠-	تقبل الذات
** ٠.٢٠١-	** ٠.٢٣٨-	** ٠.١٦٠-	حماية الذات
** ٠.١٩٩-	** ٠.٢٣٣-	** ٠.١٦٢-	تنمية الذات
** ٠.٢٣٦-	** ٠.٢٧٧-	** ٠.١٩٣-	محمل محبة الذات
** ٠.١٨٨-	** ٠.٢٤٨-	* ٠.١٣٣-	الهدفية
** ٠.٢٠٦-	** ٠.٢٦٦-	** ٠.١٥١-	الخطئة

الرسالة	-0.11	-0.182**	-0.144**
الفلسفة	-0.15**	-0.106	-0.144**
مجمل ممارسة الذات	-0.165**	-0.237**	-0.203**
مجمل التعامل مع الذات	-0.187**	-0.290**	-0.240**

خلاصة هذا الجدول أن هناك ارتباطاً عكسياً (Negative Correlation) بين اختلال التعامل مع الذات وجودة الحياة الأسرية، فمن بين ثمانية وأربعين معامل ارتباط، يوجد منها خمسة وأربعين معامل ارتباط جوهري ولا يعزى إلى الصدفة ($p \leq 0.05$)، وهذا يعني أن ارتفاع اختلال التعامل مع الذات يصحبه انخفاض جودة الحياة الأسرية (كفاءة العلاقات الأسرية & الرضا عن الحياة الأسرية)، والعكس صحيح، فكلما انخفض اختلال التعامل مع الذات ارتفعت جودة الحياة الأسرية، وعلى الرغم من دلالة معاملات ارتباط، وأنها تعبر عن علاقة عكسية، إلا أن قيم هذه المعاملات منخفضة، أي أن هناك ارتباطاً ضعيفاً بين ارتفاع مؤشرات سوء التعامل مع الذات من جهة وبين جودة الحياة الأسرية من جهة ثانية. إن هذا الارتباط رغم أنه دال إحصائياً، إلا أنه يعني جودة الحياة النفسية للأسرة لا تفسر بعامل واحد هو اختلال التعامل مع الذات، وإنما هناك عوامل أخرى إضافية مفسرة لهذه الجودة، صحيح أن ارتفاع اختلال سلوك التعامل مع الذات عامل مهم في تفسير جودة الحياة الأسرية من المنظور النفسي، لكنه ليس العامل الوحيد.

متغيرات التعامل مع الذات كعوامل منبئة

بجودة الحياة الأسرية المدركة:

كما سبقت الإشارة، فإن تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA كشف عن أن هناك فروقاً جوهرياً بين مجموعات العينة من حيث جودة الحياة الأسرية (كفاءة العلاقات الأسرية & الرضا الأسري) وذلك حسب التعامل مع الذات، فالمبحوثون ذوي المتوسطات الأعلى في اختلال التعامل مع الذات عكست استجاباتهم متوسطات منخفضة في جودة الحياة الأسرية، غير أن ذلك ليس كافياً للتحقق مما إذا كان التعامل مع الذات في أبعاده ومجمله له القدرة التمييزية بحيث يمكن على أساسه تصنيف المبحوثين حسب جودة الحياة

الأسرية، من هنا تمت المقارنة بين مجموعتين من حيث الدرجة على مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة (كفاءة العلاقات الأسرية & الرضا عن الحياة الأسرية): المجموعة الأولى هي التي حققت متوسطاً يقع في الإرباع الأعلى في الدرجة (٧٥٪ فأكثر) على مقياس جودة الحياة الأسرية، وقد بلغ عدد مفردات هذه المجموعة (٤٩)، أما المجموعة الثانية فهي المجموعة التي حققت متوسطاً يقع في الإرباع الأدنى على المقياس نفسه (٢٥٪ فأقل)، وقد بلغ عدد مفردات هذه المجموعة (٤٦) مفردة، وتم استخدام التحليل التمييزي (تحليل دالة التمايز) لمعرفة ما إذا كان التعامل مع الذات يميز بين المجموعتين، وقد جاءت المعطيات الإحصائية على النحو المبين بالجدول الآتي:

جدول رقم (١٧)

اختبار قوة الدالة التمييزية المستخرجة

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الجذر الكامن	٠.٠٩٧
التباين المفسر	٠.٥٩
الارتباط القانوني	٠.٢٩٧
Wilk's Lambda	٠.٩١٢
كا	٨.٩
الدلالة	٠.٧

درجة الحرية = ١٢

يتضح من هذا الجدول أن الدالة التمييزية المستخرجة تفسر (٥٩٪) من التباين بين المجموعتين (المجموعة المرتفعة والمجموعة المنخفضة) من حيث جودة الحياة الأسرية المدركة، وذلك عند الجذر الكامن Eugene value الذي يقل عن الواحد الصحيح (٠.٠٩٧)، ودرجة حرية (١٢)، ويبلغ الارتباط القانوني (٠.٢٩٧)، ويقترب معامل Wilk's Lambda من الصفر (٠.٩١٢)، كما تبلغ قيمة كا (٨.٩)، وهذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٧ ($p=0.07$)، وهذا يثبت أن المعادلة التمييزية وإن كانت تفسر (٥٩٪) من التباين، إلا أنها لا تصور نموذجاً خطياً أمثل مكون من متغيرات (التعامل مع الذات بأبعاده ومجمله). بما يميز بين المجموعة مرتفعة الجودة الأسرية المدركة من جهة، والمجموعة منخفضة الجودة الأسرية المدركة من جهة ثانية.

الخلاصة ومناقشة النتائج:

بناء على النتائج السابقة، فإنه على مستوى معرفة الذات، يأتي احتلال التحكم في الانفعالات في الترتيب الأول، يليه احتلال التمييز السلوكي، ويتقارب احتلال التحكم في التفكير مع احتلال التحكم في الأفعال. وعلى مستوى مجمل معرفة الذات، كشفت الدراسة عن ارتفاع مؤشر احتلال هذه المعرفة، حيث جاء بمتوسط يعادل قرابة (٨١٪).

من مجمل الدرجة على مقياس معرفة الذات، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مجمل معرفة الذات حسب متغير الحالة الاجتماعية ومتغير التعليم ($p>0.05$)، لكن هناك فروقاً جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغيرات الجنس، السن، مستوى الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، فحسب متغير الجنس يرتفع مؤشر الاختلال بمعرفة الذات لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما يزداد بين الأصغر سناً مقارنة بالأكبر سناً، كما أن المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية الأعلى هم الأكثر تعبيراً عن السلوك المناقض لمعرفة الذات. وعلى مستوى محبة الذات، تبين ارتفاع مؤشر اختلال تقبل الذات، يليه حماية الذات، وأخيراً تنمية الذات. وعلى مستوى هذه الأبعاد الثلاثة مجتمعة، عبرت مفردات العينة عن ارتفاع مؤشر اختلال سلوك محبة الذات (٨٢.٣٪ من مجمل درجة المقياس)، وهناك فروق في ذلك حسب متغير مستوى التعليم ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، حيث يزداد مؤشر انخفاض محبة الذات لدى المبحوثين الأعلى تعليماً مقارنة بالمبحوثين الأقل تعليماً، كما يرتفع مؤشر الاختلال في سلوك محبة الذات لدى المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة مقارنة بذوي الصعوبات المنخفضة والمتوسطة، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مجمل محبة الذات حسب متغيرات الجنس، السن، الحالة الاجتماعية ($p>0.05$). البعد الأخير في التعامل مع الذات هو (ممارسة الذات)، وقد تبين من الدراسة ارتفاع مؤشر الاختلال في السلوك المتعلق بكل من الأهداف، والفلسفة الحياتية، والخطوة، مقابل الانخفاض النسبي لمؤشر الاختلال في السلوك المتعلق بالرسالة الإنسانية في الحياة، وعلى مستوى مجمل ممارسة الذات، تبين أن متوسط درجة العينة يعادل (٧٨٪) تقريباً من مجمل الدرجة على المقياس، ويرتفع مؤشر اختلال سلوك ممارسة الذات حسب متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، حيث يزداد هذا الاختلال لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما يزداد لدى المبحوثين ذوي الصعوبات المرتفعة مقارنة بالمبحوثين ذوي الصعوبات المنخفضة والمتوسطة، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث مجمل ممارسة الذات، وذلك حسب متغيرات السن، التعليم، الحالة الاجتماعية ($p>0.05$).

وعلى مستوى مجمل سلوك التعامل مع الذات، فإن النتائج لا تختلف في اتجاهها العام عن النتائج المتعلقة بالأبعاد الثلاثة المذكورة كل على حدة، فقد تبين أن متوسط درجة العينة على مقياس سلوك التعامل مع الذات يعادل (٧٩.٣٪) من الدرجة الكلية للمقياس، وهذه النتيجة مؤشر على الارتفاع النسبي لاختلال سلوك التعامل مع الذات، وهناك فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، حيث يزداد اختلال التعامل مع الذات في سلوك الذكور مقارنة بالإناث، أي أن الذكور هم الأكثر سلوكاً يتناقض مع حسن التعامل مع الذات مقارنة بالإناث، كما أن اختلال سلوك التعامل مع الذات يزداد لدى المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة، مقارنة بالمبحوثين ذوي الصعوبات المنخفضة والمتوسطة، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث متوسط الدرجة على مجمل مقياس سلوك التعامل مع الذات حسب متغيرات السن والتعليم والحالة الاجتماعية ($p > 0.05$)، هذا فيما يخص التعامل مع الذات

أما فيما يخص جودة الحياة الأسرية من المنظور النفسي، فقد كشفت الدراسة عن الارتفاع النسبي للارتباط بالحياة الأسرية، وكفاءة العلاقات الأسرية، وبالتالي مجمل جودة الحياة الأسرية، وعلى مستوى كفاءة العلاقات الأسرية المدركة (البعد الأول)، تبين أن ارتفاع مؤشر كفاءة العلاقات الأسرية (٧٥.٨٪) من درجة المقياس، ويرتفع هذا المؤشر لدى الإناث مقارنة بالذكور، أي أن الإناث هن الأكثر تعبيراً عن كفاءة العلاقات الأسرية مقارنة بالذكور، أما حسب متغير الصعوبات الحياتية المدركة، فإن كفاءة العلاقات الأسرية المدركة ترتفع بين المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المنخفضة مقارنة بالمبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المتوسطة والمرتفعة، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة من حيث كفاءة العلاقات الأسرية حسب متغيرات السن والتعليم والحالة الاجتماعية ($p > 0.05$). أما من حيث (الارتباط بالأسرة)، فقد تبين أن متوسط درجة العينة يشكل (٧٧٪) من الدرجة الكلية للمقياس، ولا توجد فروق في ذلك بين مجموعات العينة حسب كل المتغيرات " حسب الجنس أو السن أو التعليم أو الحالة الاجتماعية أو الصعوبات

الحياتية المدركة ($p>0.05$). وعلى مستوى مجمل جودة الحياة الأسرية، تبين أن متوسط درجة العينة يعادل (٧٦.٣٪) من الدرجة الكلية للمقياس، وتختلف الدودة المدركة حسب متغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، الصعوبات الحياتية المدركة ($p<0.05$)، حيث يرتفع مؤشر جودة الحياة الأسرية لدى الإناث مقارنة بالذكور، أي أن الإناث هن الأكثر تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية مقارنة بالذكور، كما أن المتزوجين أكثر تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية مقارنة بغير المتزوجين، كما ترتفع جودة الحياة الأسرية لدى الباحثين ذوي الصعوبات الحياتية المنخفضة مقارنة بالمبشرين ذوي الصعوبات المرتفعة والمتوسطة، ولا توجد فروق جوهريّة بين مجموعات العينة من حيث جودة الحياة الأسرية المدركة حسب متغير السن ومتغير التعليم ($p>0.05$)

وعن العلاقة بين التعامل مع الذات من جهة وجودة الحياة الأسرية المدركة من جهة ثانية تبين من الدراسة أن مجموعة الباحثين ذات المستوى المرتفع في اختلال سلوك التعامل مع الذات حققت متوسطات منخفضة على مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة، وينطبق ذلك على مجمل التعامل مع الذات مثلما ينطبق على أبعاد هذا السلوك كل بعد على حدة (معرفة الذات، محبة الذات، تنمية الذات)، معنى ذلك أن جودة حياة الأسرة المدركة أكثر وضوحاً لدى هؤلاء الذين عبروا عن انخفاض الاختلال في سلوك التعامل مع الذات، العكس نجده لدى هؤلاء الذين عبروا عن ارتفاع الاختلال في سلوك التعامل مع الذات، حيث تنخفض لديهم جودة الحياة الأسرية المدركة. غير أن العلاقة بين المتغيرين (

التعامل مع الذات وجودة الحياة الأسرية) ليست علاقة خطية مستقيمة Linear Straight لأن مجموعة الباحثين ذوي المستوى المتوسط ومجموعة الباحثين ذوي المستوى المرتفع فيما يخص اختلال سلوك التعامل مع الذات، لا توجد فروق بينهما من حيث جودة الحياة النفسية المدركة، وللتأكد من ذلك تم تقصي شدة واتجاه الارتباط بين هذين المتغيرين، وتبين أن هناك ارتباطاً عكسياً بينهما، لكن هذا الارتباط - وإن كان جوهرياً - إلا أنه ارتباط ضعيف وهذا يعني أن جودة الحياة النفسية للأسرة لا تفسر بعامل واحد هو اختلال التعامل مع الذات، وإنما هناك عوامل أخرى إضافية مفسرة لهذا الانخفاض. صحيح

أن ارتفاع اختلال سلوك التعامل مع الذات عامل مهم في تفسير هذا الانخفاض، ولكنه ليس العامل الوحيد. وهنا يثار التساؤل حول ما هي هذه العوامل (الأخرى) التي تؤثر في جودة الحياة النفسية للأسرة بما في ذلك كفاءة العلاقات الأسرية والرضا الأسري؟ لقد تبين من نتائج الدراسة أن متغير (الصعوبات الحياتية المدركة) يقترن بارتفاع الاختلال في التعامل مع الذات، وكذلك بانخفاض جودة الحياة النفسية للأسرة، فكلما ارتفع اختلال التعامل مع الذات ارتفعت الصعوبات الحياتية المدركة وانخفضت الجودة النفسية المدركة، ومع التسليم بوجود عوامل أخرى تؤثر في سلوك الفرد، فإنه يمكن توضيح هذه الفكرة كالتالي:



هذه النتيجة تتفق مع جانب جوهري في نموذج التعامل مع الذات، حيث يوضح أن الفرد هو الذي يختار استجابته السلوكية تجاه المثيرات الخارجية، وأن بإمكانه السيطرة على سلوكه، فإذا طبقنا ذلك على الصعوبات الموجودة في الحياة كمثيرات خارجية نجد أن هذه الصعوبات عامة لا تستثني أحداً، لكن الأفراد يختلفون في الاستجابة السلوكية تجاهها، فقد يدرك الفرد حدثاً معيناً على أنه "كارثة"، بينما يدركه فرد آخر على أنه "عادي جداً" ضمن أحداث الحياة، هذا الإدراك المختلف للحدث نفسه ينعكس على الاستجابة السلوكية (التفكير والانفعال والأفعال والوظائف العضوية الداخلية). فهناك زوج يحتويه انفعال الغضب الحاد في موقف معين، أي أنه "اختار" أن يسيطر عليه الانفعال، فيطيش عقله (يضطرب تفكيره ويسوء توجهه)، ويقدم على أفعال مدمرة للذات، وزوج آخر تعرض للموقف نفسه، لكنه "اختار" الهدوء (السيطرة على الانفعال)، وبالتالي يفكر تفكيراً

سديداً (يستقيم تفكيره ويحسن توجهه)، ويقدم على أفعال صائبة بناءة للذات. في كلتا الحالتين كان الحدث واحداً، لكن الاختلاف في التعامل مع الذات انعكس على الاستجابة السلوكية للحدث، لقد اختلفت هذه الاستجابة. هذا المعنى المكثف يفسر انخفاض الجودة النفسية المدركة في حياة الأسرة لدى الذين يرتفع لديهم الاختلال في التعامل مع الذات، وإذا كان متغير الصعوبات الحياتية المدركة يؤثر في العلاقة بين التعامل مع الذات وجودة الحياة النفسية للأسرة، إلا أن هذه الصعوبات ليست المتغير الوحيد، وبالتالي هناك حاجة للمزيد من الدراسات العلمية عن جودة الحياة النفسية للأسرة، بحيث تتقصى العوامل المؤثرة في تلك الجودة بما فيها التعامل مع الذات، ذلك أن هذا التعامل يمكن أن يتفاعل مع عوامل أخرى (نفسية وغير نفسية) بما ينعكس على الشخصية والسلوك.

مصادر ومراجع:

(أ) مصادر ومراجع عربية:

- أبو زيد، إبراهيم أحمد (١٩٨٧) سيكولوجية الذات والتوافق ، الإسكندرية: دار المعرفة، ص ٨٧
- أبو عبيد، رائدة عطية (٢٠١٤) فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأقصى بغزة، مجلة البحث العلمي في التربية (جامعة عين شمس)، مصر، عدد ١٥، ج ٤ ، ص ٥٥٠-٥٩٠
- بتلر، جيلان & هوب، توني (١٩٨٨) إدارة العقل، ترجمة عبد الكريم العقيل، الكويت، مكتبة جرير، ص١٢٥-١٣٩
- الرشيدى، بشير صالح (١٩٩٨) الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج بالواقع، ط١، دولة الكويت، مكتبة الكويت الوطنية
- الرشيدى، بشير صالح (١٩٩٩ : ١) التعامل مع الذات: نموذج في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، ط١، وفق نظرية العلاج بالواقع، ط١، دولة الكويت، مكتبة الكويت الوطنية
- الرشيدى، بشير صالح (٢ : ١٩٩٩) نظرية الاختيار، دولة الكويت، مجلس النظر العلمي بجامعة الكويت.
- الرشيدى، بشير صالح (٢٠٠٢) برنامج قوة التمييز في الاتصال والتواصل مع الآخرين، دولة الكويت، مؤسسة إنجاز للاستشارات والتدريب
- الرشيدى، بشير صالح (٢٠٠٤) مقياس التعامل مع الذات، دولة الكويت، مؤسسة إنجاز للاستشارات والتدريب
- فهمي، مصطفى، (١٩٩٩) الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف، القاهرة، المطبعة العربية الحديثة
- فوزي، إيمان (١٩٩٦) الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة زهراء الشروق

(ب) مصادر ومراجع أجنبية:

- AAP American Academy of Pediatrics (2004) Roles Within the Family: Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12. USA. AAP
- Abhijit V. Banerjee, Sylvain Chassang and Erik Snowberg (2016) Decision Theoretic Approaches to Experiment Design and External Validity, SSRN Electronic Journal, 10.2139/ssrn.2770140
- Alice Hsiaw (2013) Goal-setting and self-control, Journal of Economic Theory, 10.1016/j.jet.2012.08.001, 148, 2, (601-626).
- Andy Pike, Stuart Dawley, John Tomaney (2010) Resilience, adaptation and adaptability, Cambridge Journal of Regions, Economy and Society, Volume 3, Issue 1, pp. 59–70
- Anne Böckler; Lukas Herrmann; Fynn-Mathis Trautwein ;Tom Holmes ; ania Singer (2017) Know Thy Selves: Learning to Understand Oneself Increases the Ability to Understand Others, Journal of Cognitive Enhancement , Volume 1, Issue 2, pp 197–209
- B. J. Anderson , L. Vangness, A. Connell , D. Butler , A. Goebel-Fabbr, L. M. B. Laffel (2002) Family conflict, adherence, and glycaemic control in youth with short duration Type 1 diabetes, Diabetic Medicine, Vol. 19, Issue 8, 635- 642
- Baumeister R. F., Vohs K. D., Aaker J. L., Garbinsky E. N. (2012). Some Key Differences Between A Happy Life and a Meaningful Life. Stanford, CA: Stanford University
- Beer M., Norrgren F. (2011). Higher Ambition: How Great Companies Create Economic and Social Value. Boston, MA: TruePoint LLC

- Bonebright C., Clay D., Ankenmann R. (2000) The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction and purpose in life. *J. Couns. Psychol.* 47, 469–477 10.1037/0022-0167.47.4.469
- Christine L. Exley (2015) Excusing Selfishness in Charitable Giving: The Role of Risk, *The Review of Economic Studies*, 10.1093/restud/rdv051, 83, 2, (587-628
- Dag Einar Sommervoll (2012) Sweet self-deception, *Journal of Economics*, 10.1007/s00712-012-0308-2, 109, 1, (73-88).
- David Dillenberger & Philipp Sadowski (2009) Ashamed to Be Selfish, Second Version, *SSRN Electronic Journal*, 10.2139/ssrn.1384176
- Deborah Tannen (2010) Abduction and identity in family interaction: Ventriloquizing as indirectness, *Journal of Pragmatics*, Volume 42, Issue 2, pp.307-316
- Frijda, N. (2004). Emotions and Action. In A. Manstead, N. Frijda, & A. Fischer (Eds.), *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium (Studies in Emotion and Social Interaction)*. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 158-173).
- Gary T. Reker & Louis C. Woo (2011) Personal Meaning Orientations and Psychosocial Adaptation in Older Adults. *Sage Journals*, Volume: 1issue: 1, <https://doi.org/10.1177/2158244011405217>
- Glasser, William (1999) *Choice Theory: A New Psychology Of Personal Freedom* , New York, SAGE Publications, Inc.
- IKelly Brittain Jacquelyn Y.Taylor; Chun YiWu (2013) Family Adaptability among Urban African-American Women with Hypertension, *The Journal for Nurse Practitioners*, Volume 9, Issue ,5, pp.3-16
- James M. White (2005) Rational Choice Theory and the Family, In: James M. White (ed.) *Advancing Family Theories Rational Choice Theory and the Family*.
- Jimenez, M.-I., & Lopez-Zafra, E. (2011) Social attitudes and social adaptation among Spanish adolescents: The role of perceived emotional intelligence. *Revista de psicología social*, 26(1), 105-117
- Joaquin Gómez-Miñambres & Eric Schniter (2017) Emotions and Behavior Regulation in Decision Dilemmas, *Games*, 10.3390/g8020022, 8, 2, (22)
- Jodi L. Berg* (2015) The role of personal purpose and personal goals in symbiotic visions, *Frontiers Psycho.* PMID: 25926808. 2015; 6: 443
- Joseph W. Kable (2014) Valuation, Inter-temporal Choice, and Self-Control, *Neuroeconomics*, 10.1016/B978-0-12-416008-8.00010-3, (173-192).
- Kahle, Lynn R. Kulka, Richard A. Klingel, David M (2016) Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems: A test of social-adaptation theory, (PsycINFO Database Record (c) 2016 APA
- Locke E. A. & Latham G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 15, 265–268 10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x
- Mathew McKy ; Martha Davis ; Patrick Fanning (2011) *Thoughts and feelings: Taking control your moods And your Life.* Indigo. Plum
- Maurice Place, Jessica Hulsmeir; Allan Brownrigg and Salson Soulby (2005) The Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES): an instrument worthy of rehabilitation? *Psychiatric Bulletin*, 2 9, pp. 2015- 218
- Maurice Place, Jessica Hulsmeir; Allan Brownrigg and Salson Soulby (2005) The Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES): an instrument worthy of rehabilitation? *Psychiatric Bulletin*, 29,215-218
- McKnight P. E., Kashdan T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: an integrative, testable theory. *Rev. Gen. Psychol.* 13, 242–251 10.1037/a0017152

- Mescheryakov, B.G., & Sobolev, G.I. (2010) Operationalization of social and psychological adaptation in students using the concept of emotional experience. *Cultural-Historical Psychology*, 1, 56-64
- R. Cooklin, E. Westrupp , L. Strazdins, R. Giallo, A. Martin , J. M. Nicholson (2015) Mothers' work–family conflict and enrichment: associations with parenting quality and couple relationship. *Child: Care, Health and development*, volume 41, issue 2, pp266-277. <https://doi.org/10.1111/cch.12137>
- Ramon B. Zabriskie & Peter J. Ward (2013) Satisfaction With Family Life Scale. *Marriage & Family Review* 49(5):446-463
- Robert E. Wubbolding (2002) *Reality Therapy for the 21st century*. Brunner Routledge, pp80-89
- Robert Gifford & Andreas Nilsson (2014) Personal and social factors that influence pro environmental concern and Behaviour: A review, *International Journal of psychology*, Volume49, Issue3, pp. 141-15
- Seligman M. E., Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: an introduction. *Am. Psychol.* 55, 5–14. 10.1037/0003-066X.55.1
- Shuck B., Rose K. (2013). Reframing employee engagement within the context of meaning and purpose: implications for HRD. *Adv. Dev. Hum. Resour.* 15, 341–355 10.1177/1523422313503235
- Snyder R., editor. (ed.). (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Soora Rassoli & Harry Timermans (Eds.) (2015) *Bounded Rational Choice Behaviour : Applications in transport* ,Emerald Group Publishing limited
- Suzanne M. Bianchi & Melissa A. Milkie (2010) *Work and Family Research in the First Decade of the 21st Century*, Wiley on line library, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00726.x>
- Tajfel H. (1982). Social psychology of inter-group relations. *Annu. Rev. Psychol.* 33, 1–39 10.1146/annurev.ps.33.020182.000245
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011) Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International journal of intercultural relations*, 35(2), 139-162
- Zika S. & Chamberlain K. (1992) On the relation between meaning in life and psychological well– being. *Br. J. Psychol.* 83, 133–145. 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.

التعامل مع الذات كمفسر لجودة حياة الأسرة الكويتية من المنظور النفسي

د. منى بدر الجناعي

استهدفت هذه الدراسة معرفة وتفسير العلاقة بين التعامل مع الذات من جهة، وجودة الحياة الأسرية من المنظور النفسي من جهة ثانية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢٧) من المواطنين الكويتيين من الجنسين ذوي الأعمار من ٢١ سنة فأكثر، روعي أن يكون المبحوثون يعيشون في أسر ثنائية الوالدية. واستخدمت الدراسة مقياسين، الأول مقياس التعامل مع الذات والذي يتضمن ثلاثة مقاييس فرعية هي معرفة الذات، محبة الذات، ممارسة الذات. أما المقياس الثاني فهو مقياس جودة الحياة النفسية للأسرة، والذي يضم مقياسين فرعيين هما مقياس كفاءة العلاقات الأسرية ومقياس الارتباط بالأسرة. كما تضمنت الاستبانة متغيرات: الصعوبات الحياتية المدركة، الجنس، السن، التعليم، الحالة الاجتماعية. تلخص نتائج الدراسة في أن متوسط الدرجة على مقياس سلوك التعامل مع الذات يمثل قرابة (٨٠٪) من الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعني ارتفاع السلوك المناقض للتعامل مع الذات، ولا توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغيرات السن والتعليم والحالة الاجتماعية ($p > 0.05$). بينما توجد فروق جوهرية حسب متغير الجنس، ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، حيث يرتفع مؤشر اختلال التعامل مع الذات في سلوك الذكور مقارنة بالإناث، ويرتفع لدى المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة، والمبحوثين ذوو الصعوبات المتوسطة مقارنة بالمبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المنخفضة، كما تبين من الدراسة أن متوسط درجة العينة على مقياس جودة الحياة النفسية للأسرة يعادل (٧٦.٣٪) من الدرجة الكلية للمقياس، ولا توجد فروق بين مجموعات العينة حسب متغير السن ومتغير التعليم ($p > 0.05$) بينما توجد فروق جوهرية بين مجموعات العينة حسب متغير الجنس، ومتغير الحالة الاجتماعية ومتغير الصعوبات الحياتية المدركة ($p < 0.05$)، حيث يرتفع مؤشر جودة الحياة الأسرية لدى الإناث مقارنة بالذكور، كما أن المتزوجين أكثر تعبيراً عن جودة الحياة الأسرية مقارنة بغير المتزوجين، وحسب مستوى

الصعوبات الحياتية المدركة، فإن جودة الحياة النفسية للأسرة ترتفع بين المبحوثين ذوي الصعوبات الحياتية المنخفضة مقارنة بذوي الصعوبات الحياتية المتوسطة وذوي الصعوبات الحياتية المرتفعة. وعلى الرغم من ارتفاع السلوك الذي يعكس كفاءة العلاقات الأسرية والرضا عن الأسرة، إلا أن هناك ارتفاعاً شديداً في السلوك الذي يتناقض مع الوجود السيكلوجي الأفضل للذات. وهناك ارتباط عكسي (سالبي) بين اختلال سلوك التعامل مع الذات وجودة الحياة النفسية المدركة، فكلما ارتفعت مؤشرات اختلال سلوك التعامل مع الذات انخفضت مؤشرات جودة الحياة النفسية المدركة، لكن هذا الارتباط ليس بالقوة التي تجعل التعامل مع الذات عاملاً منبئاً بجودة الحياة النفسية للأسرة، صحيح أن التعامل مع الذات عامل مهم في تفسير هذه الجودة لكنه ليس العامل الوحيد، فهناك عوامل أخرى تتطلب المزيد من الدراسات.

(Summary)

Dealing with the self as an interpreter of the
Kuwaiti family's psychological life
Dr. Mona Bader Al-Jenaie

This study aimed to elaborate and explain the relationship between dealing with Self (DWS) and the psychological quality (PQ) of the Kuwaiti family. The study was conducted on a sample of (327) Kuwaiti citizens of both genders, ages 21 years and over, taking into account that the respondents live in dual families Parenting. It used a questionnaire consisting of two major scales, the first scale is to measure of self-dealing, which includes three sub-measures: self-knowledge, self-love, and self practice. The second scale is to measure the psychological quality (PQ), which includes two sub-measures: the first one measures the efficiency of family relations, the second one measures association with the family. The questionnaire also included the variables of perceived life difficulties (PLD), gender, age, education, and marital status. The results of the study summarize that the average score on DWS scale represents approximately (80%) of the overall degree of the scale, this indicates that the behavior contrary to good dealing with the self is high. There are no significant differences between the sample groups according to age, education and marital status variables ($p > 0.05$), While there are significant differences according to the gender and the (PLD) variables ($p < 0.05$), where the index of negative DWS is higher in males compared to females, and it increases among respondents with high and medium (PLD) compared to respondents with low PLD. The study also showed that the average of

the sample score on the (PQ) scale is equivalent to (76.3%) of the total degree of the scale, and there are no significant differences between the sample groups according to the variables of age and the education ($p > 0.05$), while there are significant differences between the sample groups according to the variables of gender, marital status and PLD ($p < 0.05$), females expressed high PQ compared to males, and married Participants expressed high PQ compared to unmarried participants, and those with low PLD expressed high PQ compared to those with high PLD. Despite the relatively high of behavior that reflects the efficiency of family relationships and family satisfaction, there is a sharp increase in behavior that contradicts the better psychological existence of the self. There is a negative correlation between DWS and PQ, the higher DWS, the lower PQ, but this association is not high that makes DWS a predictor of the PQ. It is true that DWS is an important factor in the interpretation of PQ, But it is not the only factor, there are other factors that require further studies.