



تطوير الذات ودوره في بناء الشخصية على عينة من طلاب وطالبات كلية الآداب غريان

فطوم على ليتيم

قسم - علم النفس - كلية الآداب - جامعة غريان

غريان - ليبيا

EMAIL: fatoomelyatim@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تطوير الذات في بناء شخصية الفرد حسب إمكانياته وقدراته على طلاب وطالبات كلية الآداب بجامعة غريان حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً وطالبةً موزعين على (13) ثلاثة عشر قسماً بالكلية، كما استخدمت الباحثة استبيان من إعدادها بعد الاستفادة من بعض الدراسات السابقة، و بعض الاستبيانات الموجودة فيها، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره أنسب المناهج لمثل هذا النوع من الدراسات، بالإضافة إلى المنهج الاستقرائي، الذي تم الاستعانة به في الجزء النظري من البحث، واعتمد البحث على ثلاثة تساؤلات أساسية.

التساؤل الأول: هل تطوير الذات يساعد في بناء الشخصية؟

التساؤل الثاني: هل معرفة الشخص لإمكانياته وقدراته يساعد في تطوير الذات

ونمو الشخصية؟

التساؤل الثالث: هل معرفة الشخص لنقاط الضعف والتغلب عليها يساعد في

تطوير الذات ونمو الشخصية؟

واستخدمت الباحثة لاختبار هذه التساؤلات العديد من الأساليب الإحصائية، أهمها المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والتكرارات والمتوسط المرجح للوصول للنتائج، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية هو أنّ تطوير الذات يساعد في بناء شخصية الفرد، كما أنّ معرفة الشخص لقدراته وإمكانياته يساعد على تطوير ذاته. كلمات مفتاحية: تطوير الذات - بناء الشخصية -

Self-development and its role in building personality on a sample of male and female students at the College of Arts, Gharyan

fatum Ali litim

Department - Psychology - Faculty of Arts - Gharyan University

Gharyan - Libya

EMAIL: fatoomelyatim@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to identify self-development in building the individual's personality according to his capabilities and capabilities among male and female students of the College of Arts, Gharyan. The study sample consisted of (20) male and female students distributed among (13) departments in the college. The researcher also used a questionnaire that she prepared after benefiting from some previous studies and some of the questionnaires contained therein. The descriptive analytical method was used as being considered the most appropriate method for such a type of studies, in addition to the inductive method, which was sought for assistance in the theoretical part of the research. The research was based on three basic questions. The first question: Does self-development help in building personality?

The second question: Does a person's knowledge of his potential and abilities help in self-development and personality growth?

The third question: Does a person's knowledge of weaknesses and overcoming them help in self-development and personality growth?

To test these questions, the researcher used many statistical methods, where the most important of which were arithmetic averages, percentages, frequencies and weighted average, to reach the results. The most important findings reached by the current study were that self-development helps in building the individual's personality, as well as the person's knowledge of his abilities and capabilities helps him developing himself.

مقدمة:

إنّ تطوير الذات بات من الأمور المهمة التي ينبغي على كل فرد القيام بها بشكل دوري، حتى لا تتراجع قدراته ومهاراته، وينبغي على كل فرد أن يطور من ذاته؛ حتى يتمكن من الشعور بالرضا عن ذاته والثقة بالنفس والشعور بالقوة والسلام الداخلي، وتطوير الذات يعمل على إنتاج فرد له دور في تطوير المجتمع، وعامل أساسي من عوامل تحقيقات النجاح على المستوى المهني والاجتماعي. ومن وجهه نظر الباحثة أنّ تطوير الفرد لذاته وتعزيزها وتدعيمها والتغلب على نقاط الضعف فيها يساعد على بناء الشخصية، فتصبح شخصية متوازنة وإيجابية قادرة على البناء والتطوير، كما ترى الباحثة لكي يتمكن الفرد من تطوير ذاته لا بد له من تحديد أهداف يسعى لتحقيقها، وأن يكون إنسان متفائل، فالنقاؤل يحقّز الإنسان على الاستمرار حتى يصل إلى التغيير المطلوب، بينما التشاؤم يبيث في داخله الإحباط واليأس، وأن يكون على ثقة كبيرة بنفسه وبقدراته ومهاراته، فالثقة بالنفس عامل أساسي من عوامل النجاح، وتطوير الشخصية أيضاً التفكير بشكل سليم ودون التهور، فلا يستطيع الإنسان الوصول إلى التطور والتغيير دون أن يكون ذو فكر راقى يساعده على تخطّي العقبات والتعامل مع المشكلات بحكمة.

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل المهمة التي يخوض فيها الفرد تجارب جديدة، بعد دخول عالم جديد أكثر اتساعاً، فيبدأ بالتخطيط إلى مستقبله، ويظهر لديه ميل ليصبح أكثر استقلالية بعد أن كان أكثر ارتباطاً بعائلته مادياً واجتماعياً، ولكن خلال خبرته الجديدة هذه قد يواجه العديد من التحديات والضعفوطات في مجال الدراسة، أو في حياته

الاجتماعية، أو الشخصية أو المادية، وقد زادت تلك الضغوطات بشكل كبير في ظل ظروف الأزمة والحروب، وعدم الاستقرار الذي عاشتها بلدنا الحبيبة خلال السنوات الماضية، حيث جعلته أمام ظروف وتحديات صعبة.1

الذات تعد حجر الزاوية في شخصية الفرد، وتتكوّن منذ ميلاد الفرد، أو تتبلور تبعًا لنمو الفرد بيولوجيًا ونفسيًا واجتماعيًا، وعلاقته بالمحيطين به وتقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان، ويعد أحد الإبعاد المهمة في الشخصية، فلا يمكن أن نحقق فهمًا واضحًا للشخصية أو للسلوك الإنساني بشكل عام، دون أن تشمل مفهوم الذات.

تكمن إدارة الذات في قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فالذات هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانيات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله بما يضمن له النجاح في الحياة بشكل عام.

وفي هذا السياق أوضحت حقي(1995) أن الفرد الذي يحسن من ذاته، يتسم ببعض الصفات الشخصية التي منها الدافعية المرتفعة للإنجاز، والإحساس بقيمة الوقت. وأهمية إدارته والثقة بالنفس، والمنافسة والمثابرة في مواجهة المواقف الصعبة، والقدرة على المرونة وتحمل المسؤولية، والشعور بالرضا والالتزام بما يضعه لنفسه من أهداف مستقبلية لتحقيق ذاته.2

ومن خلال الدراسة والإطلاع والملاحظة تبين للباحثة أهمية مفهوم الذات في بلورة شخصية الفرد، وعلى اعتبار أن أهم العناصر في بلورة الشخصية، وكذلك أهمية تقبل الفرد لذاته ومدى مساهمته في تنظيم السلوك وأوجه النشاط المتعددة في الحياة.3 وقد أشار الشعراوي(1995) إلى ضرورة أن نحرص على تهيئة شبابنا على التعايش بفاعلية واقتدار زمني، بما يتاح من برامج إرشادية تساعد في تنمية الذات، فيصبح البحث في مجال الشخصية السوية وخصائصها هدفًا في المجتمع الذي ينشد التنمية على المستوى الفردي، ومن هنا تأتي الحاجة إلى ضرورة تنمية تحقيق الذات.4 وتضيف نبال ناصر(2010) أن عملية تطوير الذات تتضمن مجموعة من العمليات التي تمكن الأفراد من تحقيق الأهداف، وتجاهل المعوقات التي قد تعترض تحقيقها، لذلك فعلمية تطوير الذات ترتبط بنظرية التعلم الاجتماعي، وهي عملية متنامية يمكن تطويرها مع الوقت. ومن الأهمية إمكانية تطوير

وتتمية قدرة الطلبة على التطوير الذاتي، سواء في المرحلة المدرسية، أو الجامعية لمالها من أثر على زيادة الدافعية للتعلم، بالإضافة إلى تحسين التحصيل لديهم.5

وتتفق الباحثة مع نبال ناصر من حيث أن تطوير الذات يساعد على تنمية قدرة الطالب على التخطيط والمثابرة وتحمل المسؤولية من خلال الاطلاع والتعلم باستمرار. وبالتالي زيادة التحصيل العلمي لديه.

و يعد تطوير الذات من المتغيرات النفسية المهمة، التي توجّه سلوك الطلاب، وتسهم في تحقيق أهدافهم الشخصية، حيث يرى رفقة خليف (2009) أن فاعلية الذات تعبر عن ثقة الفرد في قدراته على إنجاز السلوك، وأنها إيمان الفرد بقدراته على تنظيم وإنجاز العمل المطلوب.6. وكذلك يتفق كل من برهان محمود، وماهر تيسير (2014) وحمد محمد إيناس سيد (2014) على أن تطوير الذات تشير إلى ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته التي تساعده على إنجاز مهمات معينة، واجتيازها بنجاح لتحقيق الرضا والتوازن النفسي والاجتماعي؛ ليكون فعالاً في محيط عمله، ومثابراً في أدائه، ولديه قدرة على إدارة ذاته، والتحكم في انفعالاته مما يؤدي إلى الحضور الفعال في مجالات الحياة، وهي مهارات يفتقر إليها طلاب الجامعة، ويتطلب الأمر تكثيف الجهود لتنميتها.7.

وترى الباحثة أن تطوير الذات وتنميتها يساعد على صقل المفاهيم الإيجابية للطلاب، ويزيد من بنيتهم المعرفية، كما تفسر الباحثة أن تطوير الذات والاهتمام بها جزءاً لا يتجزأ من شخصية الطالب، وتمتد آثاره على مستقبله من حيث اعتماده على نفسه، والتشجيع على تعديل معتقداته الخاطئة، وتنمية قدراته، وثقته بنفسه، واستخدام أسلوب الحوار والإقناع. الأمر الذي ينعكس إيجابياً على المجتمع ككل.

وأن ما دفع الباحثة لهذه الدراسة هو ملاحظتها لضعف شخصية بعض الطلبة، وعدم ثقتهم بأنفسهم، وافتقارهم لبعض المفاهيم، مثل مفهوم الذات، وعدم معرفتهم بنواحي الضعف والقوة لديهم، وسيطرة بعض الأفكار السلبية عليهم، مثلاً أنا لا أستطيع، أنا لا أقدر، أنا إنسان فاشل... الخ، وبالتالي لا بد من صقل شخصية هؤلاء الطلبة، و تعريفهم بذواتهم ومساعدتهم على بناء الذات، وتطويرها وإكسابهم المهارات اللازمة لذلك عن طريق التشجيع، و تغيير الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، وبالتالي بناء الشخصية.

و بناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما علاقة تطوير الذات ببناء الشخصية ؟

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية وجود الإنسان الذي خلقه الله تعالى، وميَّزه عن سائر المخلوقات بالعلم والمعرفة، وبالطاقات والقدرات الروحية والبدنية والعقلية؛ لتحقيق المنفعة في الكون، وفي المجتمع المنتمي إليه، ولذلك تستعرض الباحثة الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة في الآتي:

1. تتبع أهميتها من أهمية موضوعها كمتطلب من متطلبات التنمية البشرية للمجتمعات في وقتنا الحاضر، إذ تعد الهدف الذي يسعى لتحقيقه مختلف دول العالم.
2. تتبع أهمية الدراسة من ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع نمو الشخصية، وتطوير الذات على حد علم الباحثة محلياً وعربياً.
3. تعد هذه الدراسة استكمالاً للجهود المبذولة في ميدان علم النفس التربوي، التي تسعى بدورها إلى تطوير الذات، ونمو الشخصية لدى عينة من طلبة كلية الآداب؛ من أجل المساهمة في تحقيق مخرجات علمية تسهم في تحقيق التنمية الإيجابية، والمساعدة في تطويرها للحقل التربوي.

تساؤلات الدراسة:

1. هل تطوير الذات يساعد في بناء الشخصية؟
2. هل معرفة الشخص لإمكانياته وقدراته يساعد في تطوير الذات وبناء الشخصية؟
3. هل معرفة الشخص لنقاط الضعف والتغلب عليها يساعد في تطوير الذات وبناء الشخصية؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف على تطوير الذات في بناء شخصية الفرد.
2. التعرف على إمكانيات الفرد وقدراته.
3. التعرف على نقاط ضعف الشخص، ومساعدته في التغلب عليها للوصول إلى الشخصية السليمة.

حدود الدراسة:

تتحدّد نتائج الدراسة وفقاً لمجموعة من المحددات التالية:

1. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على طلاب الجامعة، البالغ عددهم (20) طالباً وطالبة.
2. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في كلية الآداب بجامعة غريان على الأقسام التالية: (لغة عربية، الفلسفة، الصحافة والإعلام، الآثار والسياحة، الخدمة الاجتماعية).
3. الحدود الزمانية: تم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة في يومي (29/27 من شهر مايو) العام الجامعي (2022-2023).

مصطلحات الدراسة :

- 1- تطوير الذات (self development): يعرف مصطلح تطوير الذات بأنه مجهود الشخص وسعيه ليكون أفضل ممّا هو عليه عن طريق تحسين قدراته وإمكانياته ومؤهلاته، ويكون ذلك بمعرفة نقاط القوة في شخصيته وتطويرها، ويشمل هذا التطوير القدرات العقلية، ومهارات التواصل مع الآخرين.
- الشخصية (personality): هي: عبارة عن قناع يرتديه الشخص ليقوم بدور خاص فيه من خلال هذا القناع⁸.

أولاً: مفهوم نمو الشخصية:

- الشخصية في اللغة هي أحد الأفراد الخياليين أو الواقعيين الذين تدور حولهم القصة أو المسرحية.
- الشخصية اصطلاحاً هي: مصطلح نستخدمه كثيراً في تعاملنا مع الناس، وفي معظم الأحيان يكون معناه إيجابي، فهو يستخدم لدلالة على شخص في حسن تعامله مع الناس اجتماعياً⁹.
- أمّا علم النفس فينظر إلى مصطلح الشخصية من خلال كونه موضوعاً لدراسة لديها علاقة بالسلوك الإنساني المعقّد، بما في ذلك العواطف والأفعال والعمليات الفكرية أو المعرفية¹⁰.

الذات اصطلاحًا:

مفهوم الفرد عن ذاته وما هي الفكرة التي يكوّنها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكاناته، واتجاهاته نحو هذه الصورة ومدى استنثاره لها في العلاقة بنفسه أو بالواقع. الكدر أو الهيجان أو الاكتئاب حيث يعاني الفرد في الشخصية السيكوباتية من عدم الاستقرار العاطفي، إلى درجة الحالة المرضية، تتسبب بتقصير صاحبها على تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه على صفات تكمل الصفة الواحدة منها الأخرى حيث يتمكن الفرد من ممارسة السلوك الناجح والاقتصادي في الجهود، ويتصافر في الانسجام النفسي، وأمّا الشخصية العصابية فيقدم الفرد بمختلف الوسائل والسبل والتعويض عن شيء من نقص عاطفي أو عضوي، والشخصية المتقلّبة يكون الفرد مائلًا إلى التارجح أو التناوب بين الاهتمام أو الهوس والاكتئاب، وتتصف بالتقلّبات الفجائية بين حالتي الكآبة والمرح، والشخصية الفصامية يقوم الفرد بتجنّب المجتمعات، ويتميز بالانطواء على النفس وحب الغرائز، والجديبة في التفكير.

خصائص الشخصية:

تعد خصائص الشخصية كوحدة مميزة خاصة بالفرد، ولو كانت هناك سمات مشتركة بينه وبين غيره من الأفراد، وتعد أيضًا الشخصية التنظيم المتكامل حتى وإن لم يتحقّق هذا التكامل في الشخصية، فهو هدف يسعى الفرد دائمًا إلى تحقيقه. إنّ الشخصية تتضمّن فكرة الزمن، فالشخصية لها تاريخ ماضي وحاضر راهن، فهي إنتاج لمكوّنات عدة (جسمية، وعقلية، وانفعالية)، فالشخصية تتغير باستمرار نتيجة التفاعل بين العناصر المكوّنة لها، وهذا ما تسميه الديناميكية الشخصية خاضعة للقياس (قياس مظاهر السلوك الخارجي والداخلي). 11.

مهارات إدارة الذات:

أوضح (ستيفن) أنّ العادات لدى الفرد تتكوّن بداية من وجود الرغبة لدى الفرد بتعلّم هذه العادة، ثم يبدأ بتكوين المعرفة عنها، ثم تعول المعرفة إلى سلوك من خلال اكتساب المهارة على ممارسة هذه العادة، ومن هذا تأتي أهمية إدارة الذات، وما تتضمنه من امتلاك الفرد لعدّة مهارات متنوّعة، توصّل إليها الباحث بعد الإطلاع على الدراسات السابقة على النحو الآتي:

أولاً: المرونة السلوكية:

أشارت الدراسات النظرية إلى أن التخطيط للحياة، وإدارة الذات تقوم على أساس المرونة عند إعداد الخطة الحياتية والذاتية اليومية، ويجب عدم الإفراط في تقليل اللازم لكل مهمة، كما ينبغي إدراك الوقت الكافي لكل مهمة، وأن يكون هناك مرونة في الجدول تجعله قادراً على استيعاب أي طارئ عند تنفيذ الخطة 12.

ثانياً: إدارة العلاقات الاجتماعية:

يذكر (ناني 2001 كما ورد في شعيب 2011) أن العوامل التي تشكّل نمو الفرد مكتسبة أكثر منها بيولوجية بحيث ينشأ تأثير هذه العوامل من خلال العلاقات الشخصية المتبادلة بين الفرد ورئيسه، التي تشكّل عالم الخبرة والواقع بالنسبة للفرد، ويؤكد (روجرز) أن أقوى عامل دافعي هو ميله لتحقيق ذاته الذي يدفعه لاستغلال كل طاقاته على أفضل مستوى ممكن، وبالتالي يوجّه الفرد سلوكه ليتمكّن من الوصول إلى الهدف.

ثالثاً: إدارة الجانب المهني:

يعد مفهوم الاختبار المهني من المفاهيم ذات الأهمية في حياة الفرد الحاضرة والمستقبلية، حيث يعني اختبار الفرد لمهنة من المهن حسب قدراته وسماته الشخصية، وظروفه الاجتماعية 13. كما ذكر شعيب في دراسته (2011) عن التوافق المهني، الذي يظم الاختبار المناسب للمهنة والاستعداد لها، علماً وتدريباً، والدخول فيها وتحقيق الإنجاز والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبّر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

رابعاً: الدافعية للإنجاز:

يقصد بذلك أن يصر الفرد المبدع على تحقيق الهدف، ويتخطّى أي عقبات تقف في طريق تحقيقه، فلا يتطرق إليه اليأس، ولا يكتفي بتحقيق جزئية صغيرة من الهدف، بل أن الفشل في موقف معين يزيد من إصراره على التوصل إلى حلول المشكلات، هي قدرة الفرد على تحضير ذاته، وبذل الجهد بالمثابرة لتحقيق أهدافه، والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات، ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل.

خامساً: الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس شعور عام يكوّنه الفرد عن ذاته، يتضمّن إحساسه بقيمته وتقبّله لذاته، وتقديره واحترامه لها، باعتباره يمتلك من القدرات والإمكانات والمهارات التي تؤهله؛ ليعتمد على ذاته في الحكم والتصرف بطرق ملائمة للمواقف التي يتعرّض لها، وتعد الثقة بالنفس متغيراً من متغيرات الشخصية والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة على التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأي والاتجاه.14

سادساً: تشخيص المشكلة و اتخاذ القرار:

تشخّص المشكلة على أنها عبارة عن نتيجة غير مرغوب فيها، حيث يكون المطلوب هو تصحيح أو إلغاء الشيء، فمرحلة تشخيص المشكلة الإدارية هي أن يتم التعرف على جميع جوانبها، أو الموضوع محل القرار وتحديد الهدف الذي نسعى لاتخاذ القرار من أجله، بالاستناد إلى أعمال متعدّدة تتضمّن التعرف على المشكلة، وإجراء الدراسات التحليلية لها ولأبعادها. لذا يعد القرار جزءاً أساسياً مرتبطاً بأمر حياتنا اليومية كافةً، بدلاً من أكثرها بساطة، وصولاً إلى أكثرها تعقيداً، لذلك يمثل القرار رأياً أو موقفاً من بين البدائل المتاحة بهدف تحقيق غاية ما، أو حل مشكلة معيّنة.15

ومن أهم أسباب النجاح في الحياة إيجاد صنع القرارات واتخاذها في الوقت المناسب في جميع جوانب الحياة المختلفة، وكثير من الناس يعملون ويجتهدون في لحظة ما من مراحل عمرهم، يحتاجون لقرار صائب، لكنهم بترددهم وعدم إقدامهم على اتخاذ القرار، أو بسبب عدم معرفتهم وتأهلهم لاتخاذ القرار، يضيّعون عملهم السابق كله، وربما ضاعت منهم فرص لن تتكرّر مرة أخرى.16

كيفية بناء شخصية قوية:

يستطيع الفرد بناء وتكوين شخصية قوية من خلال تنمية العديد من الصفات والسمات الذاتية، واستثمارها بالشكل الصحيح، فالوصول إلى امتلاك الشخصية القوية يتطلب من الفرد الدافع الذاتي لتحقيق وبناء العديد من المقومات، ومن أبرزها ما يلي:
إيمان الفرد بذاته واحترامها، أي أن يكون ذاته ولا يحاول أن يتقمّص شخصيات الآخرين أو تصرفاتهم، كما من المهم أن تكون انفعالات الفرد واستجاباته نابعة عن ذاته، وثابتة لا تتغير ولا تتأثر بتغيير المواقف والأشخاص، أي أن الفرد المنسجم مع ذاته يشعر

بالحاجة لأن يبدي ردات فعل واستجابات زائفة، تغاير ما يشعر به حقيقة، فهو غير ملزم بإرضاء الآخرين بالكذب أو التصنع، فالفرد الذي يمتلك شخصية قوية يكون صادقاً مع نفسه، ومع من حوله لا يحتاج إلى الكذب، بالإضافة إلى ما سبق فأقوياء الشخصية يكونون على درجة عالية من احترام الذات وتقديرها.

التظاهر بقوة الشخصية:

هي من الاستراتيجيات التي من المفيد استخدامها للأشخاص الذين يعانون من ضعف الشخصية، أي أن يقوم الفرد بمعاكسة مشاعره الداخلية، فإذا كان يشعر بالخوف كمثير معين، فيجب عليه أن يتظاهر بالشجاعة والجرأة اتجاه هذا المثير، وبطبيعة الحال مع مرور الوقت والتدريب سيكتسب هذه السمة، أي أن يستفيد الفرد من مبدأ الإيحاء، كأن يوحي لنفسه بالشجاعة والقوة والسعادة، وتصبح من سماته مستقبلاً. 17

نظريات الشخصية والذات:

1. نظرية التحليل النفسي .

اهتمت مدرسة التحليل النفسي وهي إحدى مدارس علم النفس، بدراسة السلوك الإنساني اللاسوي، وذلك ناقضت المدارس الأخرى التي درست الشخصية، حيث ركزت على دراسة الإحساس.

2. النظرية السلوكية.

تسمى هذه النظرية أحياناً بنظرية المثير والاستجابة، فالشخصية في إطار هذه النظرية هي التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً، التي تميز الفرد عن غيره من الناس.

3. نظرية الذات.

صاحب هذه النظرية كارل روجرز حيث عرّف الذات أو مفهوم الذات بأنه نموذج منظم ومنسق في الخصائص المدركة (للانا) مع القيم المتعلقة به، ويرى روجرز أن مفهوم الذات ينمو مع الأطفال حيث يلاحظون أعمالهم الخاصة كما يلاحظون سلوك الآخرين. 18.

الدراسات السابقة:

نظراً لقلّة البحوث في تطور الذات، ونمو الشخصية في ليبيا بشكل عام، وبغريان بشكل خاص، فقد استعانت الباحثة ببعض الدراسات العربية، منها دراسات تناولت مفهوم الذات، و أخرى تناولت الشخصية، وهي كالآتي:

1. دراسة عمر (2005 م): هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين متغيرات إيثار الذات، وأبعاد الشخصية لطلاب كلية التربية ببورسعيد، وتكوّنت عنه الدراسة من (ن = 300) طالب وطالبة من الفرقة الرابعة الشعب العامة بكلية التربية في بورسعيد، جامعة قناة السويس، وكانت أعمارهم الزمنية ما بين (19: 21) عاماً بمتوسط (20، 45) عاماً، وانحراف معياري (1.43) منهم (ن=200) طالب وطالبة غير مشاركين في الأنشطة الطلابية و(ن= 100) طالب وطالبة ممّن يمارسون الأنشطة الطلابية، ونتج عن الدراسة ما يلي

- إبعاد تحقيق الذات الثمانية عشر لها علاقة دالة مع متغيرات الإيثار والمعاليم الأساسية للإيثار.

العوامل البيئية المؤثرة على الإيثار الذاتية، والجانب الانفعالي للإيثار بالنسبة للطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية.19

2. دراسة الوهبي (2009): هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى طلبة كلية الرشاق بسلطنة عمان على عينة تم اختيارها قصدياً بلغت (40) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الأولى ممّن سجّلوا أدنى الدرجات على مقياس مفهوم الذات للكبار (إسماعيل 1986) تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية ضابطة: أشارت النتائج إلى برنامج إرشادي فعّال في تنمية مفهوم الذات لدى أفراد العينة، واختلفت النتائج باختلاف النوع الاجتماعي، ومفهوم الذات حيث كانت الإناث أكثر ارتفاعاً في نمو مفهوم الذات منه لدى الذكور.20

3. دراسة السفاسفة (2011): هدفت دراسة إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، وهل يختلف أثر البرنامج في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية باختلاف متغيري: النوع الاجتماعي والتخصّص الدراسي، والتفاعل بينهما على عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بلغت (40) طالبة وطالب، وهم الذين سجّلوا أقل الدرجات على مقياس مفهوم الذات الاجتماعية المطوّر لأغراض هذه الدراسة، مقسّمين إلى مجموعتين مناصفةً عشوائياً، مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج

19/10/2023 10:45:10 AM

الإرشادي المكوّن من (15) جلسة إرشادية، ومجموعة ضابطة لم تتطلق أي معالجة، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات أداء أفراد المجموعتين على القياس القبلي، ممّا يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات أداء أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي في تنمية مفهوم الذات الاجتماعية، ولصالح أفراد المجموعة التجريبية ممّا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في التنمية الاجتماعية لأثر البرنامج يعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والتخصّصي الدراسي والتفاعل بينهما، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات. 21.

4. دراسة شحاته (2012): دراسة فاعلية برنامج إرشادي في تنمية إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بهدف الإرشاد النفسي إلى تأييد التوجّه النمائي، من خلال تحقيق النمو المتكامل للشخصية عن طريق مساعدة الفرد على تحقيق نمط من الحياة مقبول ومتوافق مع كونه مواطناً في المجتمع، إضافة إلى ذلك مساعدة الفرد على تعلم المهارات والاتجاهات وطرق الذات الفاعلية، واكتساب الأهداف المرغوبة.

ومن بين هذه المهارات مهارات إدارة الذات حيث توصّلت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين مهارات إدارة الذات وكل من:

(الأداء الأكاديمي، الفاعلية الذاتية، دافعية الإنجاز، تقدير الذات، إدارة الوقت، تحسّن الحالة الصحية، جودة الحياة).

ضغوط الدراسة: مما يلقي الضوء على أهمية دراسة هذا الموضوع من جهة ضرورة تصميم برامج التنمية هذا المتغير من جهة أخرى. 22.

5- دراسة سيدوك وخضر (2020):

تسعى هذه الدراسة إلى بيان بناء الشخصية القيادية من خلال السنة النبوية دراسة موضوعية، ولقد تناولت البحث في تعريف الشخصية القيادية لغةً واصطلاحاً، وتطرّق إلى ذكر أهمية وضرورة وجود الشخصية القيادية من خلال السنة النبوية في كل زمان ومكان؛ لأنّ الأمة بحاجة ماسة إلى وجود الشخصية القيادية التي تقود الناس إلى خيرى الدنيا والآخرة. وركّزت الدراسة على توضيح وبيان منهج وطريقة بناء الشخصية القيادية من خلال تعاليم السنة النبوية، والتطبيقات النبوية للرسول -عليه الصلاة والسلام- سواء في الجانب العقدي والفكري والعقلي، أو في جانب بناء التفكير الإيجابي لدى القادة، أو في جانب تدريب وتأهيل القادة على حسن التنظيم والإدارة، والتصرّف بشكل صحيح أثناء القيادة. 23.

6- دراسة فؤاد (2021) :

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة السببية بين الشخصية المظلمة بأبعادها المختلفة، وكل من تقدير الذات ومفهومها والرضا عن الحياة، وكذلك اختبار النموذج النظري حيال مكونات وأبعاد الشخصية المظلمة لدى عينات من القادة التربويين في مستويات مختلفة من الإدارة، وتكوّنت العينة من 200 من القادة في الميدان التربوي من (معلمين، وكلاء مدارس، ومديرها، وموجهي المواد)، واستعين بكل من مقياس التوجه في الحياة لقياس الشخصية المظلمة، ومفهوم الذات، والرضا عن الحياة، ومقياس تقدير الذات، وأظهرت النتائج أنه: يوجد عامل واحد يقف وراء مكونات الشخصية المظلمة لدى القادة التربويين، ويوجد معامل ارتباط سالب بين درجات الشخصية المظلمة، ودرجات تقدير الذات لدى القادة التربويين، ولا يوجد معامل ارتباط بين درجات الشخصية المظلمة ودرجات مفهوم الذات لدى القادة التربويين، كما يوجد معامل ارتباط سالب بين الرضا عن الحياة لدى القادة التربويين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السيكوباتية لصالح عينة الوكلاء، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لصالح عينة الوكلاء، وأخيراً يمكن التنبؤ بالشخصية المظلمة من خلال كل من تقدير الذات، والرضا عن الحياة. 24

التعقيب على الدراسات السابقة:

اختلفت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث الأهداف، فجميعها كانت تهدف إلى تقديم برامج إرشادية مختلفة لمعرفة أثرها في تنمية تحقيق الذات، أي استخدمت المنهج التجريبي عدا دراسة عمرو (2005) فهي تتفق مع الدراسة الحالية، فكانت دراسة وصفية تدرس العلاقة بين إيثار الذات وأبعاد الشخصية، أمّا من حيث العينات فهناك دراسات استخدمت عينات كبيرة، والبعض الآخر اختار عينة صغيرة الحجم، والبعض طبّق على طلاب الجامعة بينما طبّق الآخر على عينة من طلاب الثانوي. وتوصّلت نتائج جميع الدراسات إلى مدى فاعلية البرامج الإرشادية في تحقيق مفهوم الذات كدراسة الوهبي (2009) ودراسة السفاسفة (2011) بينما نتائج دراسة عمرو (2005) فهي تتفق مع الدراسة الحالية في وجود علاقة بين تحقيق الذات وأبعاده الشخصية.

منهج الدراسة: اتبعت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي المسحي لأغراض الدراسة، وتكمن أهمية المنهج الوصفي من دراسته للواقع، وعدم اقتضاره على

الوصف فقط، وإنما يهتم أيضاً بتفسير الظواهر وتحليلها للوصول إلى الحقائق وتعديلها وتحسينها.

مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع طلاب كلية الآداب بجامعة غريان، والبالغ عددهم (320) طالباً وطالبةً موزعين على (13) قسمًا على النحو التالي: قسم اللغة الإنجليزية/ قسم اللغة الفرنسية/ قسم اللغة العربية/ قسم علم النفس/ قسم الفلسفة/ قسم السياحة والآثار/ قسم المكتبات/ قسم الجغرافيا/ قسم التاريخ/ قسم الاجتماع/ قسم الخدمة الاجتماعية/ قسم الدراسات الإسلامية/ قسم الإعلام).

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وبلغ عددهم (22) طالباً وطالبةً من كلية الآداب غريان (11 ذكور) (11 إناث) مقسماً على الأقسام كالتالي: قسم اللغة العربية/ قسم السياحة والآثار/ قسم الفلسفة/ قسم الخدمة الاجتماعية/ قسم الجغرافيا/ قسم علم الاجتماع.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة استبيان من إعدادها المعد لقياس نمو الشخصية، والمساعدة الذاتية، وتم إعداد الاستبيان بثبات وصدق عاليين.

خطوات إعداد الاستبيان:

مرّت عملية إعداد الاستبيان بالخطوات التالية:

1. بعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة حيث تمت الاستفادة منها، ومن بعض الاستبيانات الموجودة في تلك الدراسات.
2. تم كتابة فقرات الأداة في ضوء الأدبيات السابقة، والخبرة الشخصية للباحثات، وتكوّنت الاستبانة المبدئية من (21) فقرة.
3. تم عرض الاستبيان على عدد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص للتأكد من صحة صياغة الفقرات وقياس محتواها.

4. تمت الاستفادة من آراء المحكمين، وإعادة صياغة الاستبيان بشكل نهائي، بعد الأخذ بملاحظاتهم العلمية واللغوية، وتم حذف فقرة من الفقرات، وأصبح الاستبيان في صورته النهائية بعد تعديل (20 فقرة).
5. تم تدريج مستوى الاستجابة وفق مقياس ليكرث الثلاثي، وهي أوافق (2 درجات) أحياناً (1 درجات) دائماً (0).

وصف الاستبيان:

الفقرات الأولى من الاستبيان صممت لقياس تطوير الذات وبناء الشخصية، وهذه الفقرات هي (1،2،3،4،5،6،7) .
الفقرات الوسطى من الاستبيان تقيس إمكانيات الفرد وقدراته الشخصية، ومساعدتها في تطوير الذات، وهي (8،9،10،11،12،13،14) .
بينما الفقرات التي تليها صممت لقياس التغلب على نقاط الضعف، ومساعدتها في تطوير الشخصية، وهذه الفقرات هي (15،16،17،18،19،20).

صدق الاستبيان :

للتأكد من صدق الاستبيان تم عرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين، وتمت صياغته في صورته النهائية، بعد أن تم إجراء التعديلات في فقرات الاستبيان في ضوء مقترحات المتخصصين وملاحظاتهم.

ثبات الاستبيان:

استخدمت الباحثة لحساب معامل ثبات الاستبيان طريقة الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (C VONBACH ALPHA) وقد وصل معامل ثبات الاستبيان إلى (0.79)، وهو معامل ما يدل على تمتع الاستبيان بدرجة مناسبة من الثبات.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية والتكرارات والمتوسط المرجح للوصول للنتائج.

تحليل النتائج:

1. توزيع المبحوثين حسب هل تطوير الذات يساعد في بناء الشخصية؟

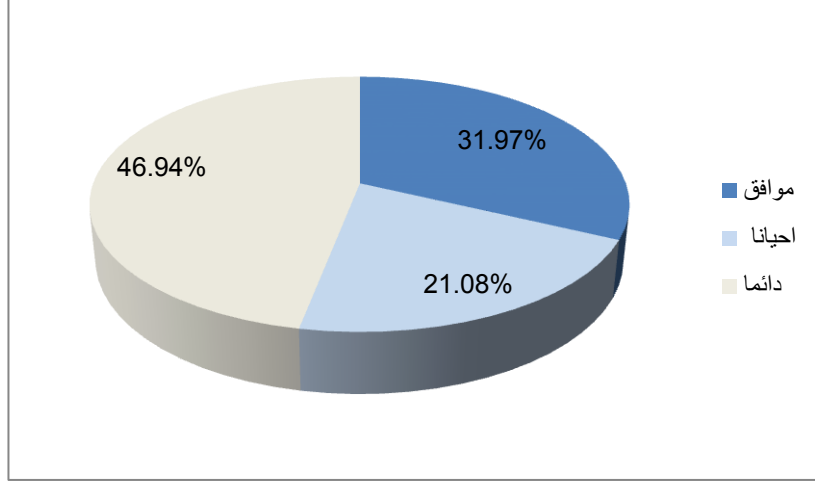
الجدول رقم (1) يبين النسب المئوية والتكرارات والمتوسط المرجح لكل اختيار للفقرات، سواء أوافق أو أحياناً أو دائماً، حيث تظهر النتائج أن النسبة المئوية الكلية للاختيار دائماً تمثل الغالبية، وبلغت نسبة هذا الإختيار 46.94% من حجم العينة، بالإضافة إلى ذلك منحت درجات 1 و 2 و 3 للاختيارات أوافق، و أحياناً ودائماً على الترتيب، وبينت الدراسة أن قيمة المتوسط الحسابي المرجح لمعظم الفقرات أكثر من نقطة الحياد 2، وبشكل عام المتوسط المرجح الكلي يساوي 2.15، تشير هذه النتائج إلى أن غالبية العينة يؤيدون الفقرات المنصوص عليها في الاستبيان، والتي تتمثل في بنود تطوير الذات تساعد في بناء الشخصية.

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة وفق هل تطوير الذات يساعد في بناء الشخصية؟.

المتوسط المرجح	دائماً		أحياناً		أوافق		الفقرة
	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
2.095	52.38%	11	4.76%	1	642.8%	9	1
2.095	642.8%	9	123.8%	5	33.33%	7	2
1.952	914.2%	3	766.6%	14	519.0%	4	3
2.333	61.90%	13	9.52%	2	28.57%	6	4
2.238	57.14%	12	9.52%	2	33.33%	7	5
2.524	766.6%	14	519.0%	4	914.2%	3	6
1.81	33.33%	7	914.2%	3	52.38%	11	7
2.15	46.94%	69	21.09%	31	31.97%	47	الكلي

كما يبين الشكل رقم (1) أن نسبة 46.9% يختاروا الخيار دائماً، يليها الخيار

موافق بنسبة 31.97% وأقل اختيار الخيار أحياناً.



الشكل (1): تطوير الذات يساعد في بناء الشخصية

2- توزيع المبحوثين حسب هل معرفة الشخص لإمكانياته وقدراته يساعد في تطوير الذات ونمو الشخصية؟

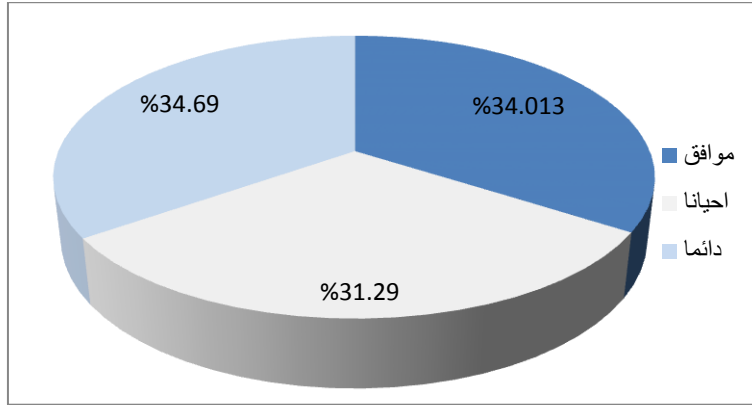
يوضح الجدول رقم (2) النسب المئوية والتكرارات والمتوسط المرجح لكل اختيار للفقرات، سواء أوافق أو أحياناً أو دائماً، حيث تظهر النتائج أنَّ النسب المئوية متقاربة إلا أنَّ النسبة المئوية الكلية للاختيار دائماً أعلى نسبة، وبلغت نسبة هذا الإختيار 34.69% من حجم العينة، وأظهرت الدراسة أنَّ قيمة المتوسط الحسابي المرجح للفقرات منها أعلى من نقطة الحياد (2) ومنها أقل، وبشكل عام كان المتوسط المرجح الكلي يساوي 2.007، ممَّا يدل على أنَّ العينة تميل إلى الحياد في هذا المحور.

جدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة وفق إمكانيات الشخص وقدراته يساعد في تطوير الذات.

المتوسط المرجح	دائماً		أحياناً		أوافق		الفقرة
	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
1.81	23.81%	5	33.33%	7	42.86%	9	1
2.333	57.14%	12	19.05%	4	23.81%	5	2
2.048	38.1%	8	28.57%	6	33.33%	7	3
2.048	42.86%	9	19.05%	4	38.1%	8	4

1.667	9.524%	2	47.62%	10	42.86%	9	5
1.905	14.29%	3	61.9%	13	23.81%	5	6
2.238	57.14%	12	9.524%	2	33.33%	7	7
2.007	34.69%	51	31.29%	46	34.01%	50	الكلي

كما يبين الشكل رقم (2) أن نسبة 34.69% يختاروا الخيار دائماً، يليها الخيار موافق بنسبة 34.013% وأقل اختيار الخيار أحياناً.



الشكل (3): توزيع أفراد العينة وفق إمكانيات الشخص وقدراته يساعد في تطوير الذات.

3- توزيع المبحوثين حسب هل معرفة الشخص لنقاط الضعف والتغلب عليها

يساعد في تطوير الذات ونمو الشخصية؟

يوضح الجدول رقم (3) النسب المئوية والتكرارات والمتوسط المرجح لكل اختيار

للفقرات، أوافق وأحياناً ودائماً، حيث تبين النتائج أن النسبة المئوية الكلية للاختيار دائماً أعلى نسبة، وبلغت نسبة هذا الإختيار 71.43% من حجم العينة، وأظهرت الدراسة أن قيمة المتوسط الحسابي المرجح للفقرات تميل إلى الحياد، وبشكل عام كان المتوسط المرجح الكلي يساوي (2) ممّا يدل على أن العينة تميل إلى الحياد في هذا المحور.

جدول (3): يوضح توزيع أفراد العينة وفق نقاط الضعف والتغلب عليها

المتوسط المرجح	دائماً		أحياناً		أوافق		الفقرة
	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
1.9	0	0	85.71%	18	14.29%	3	1

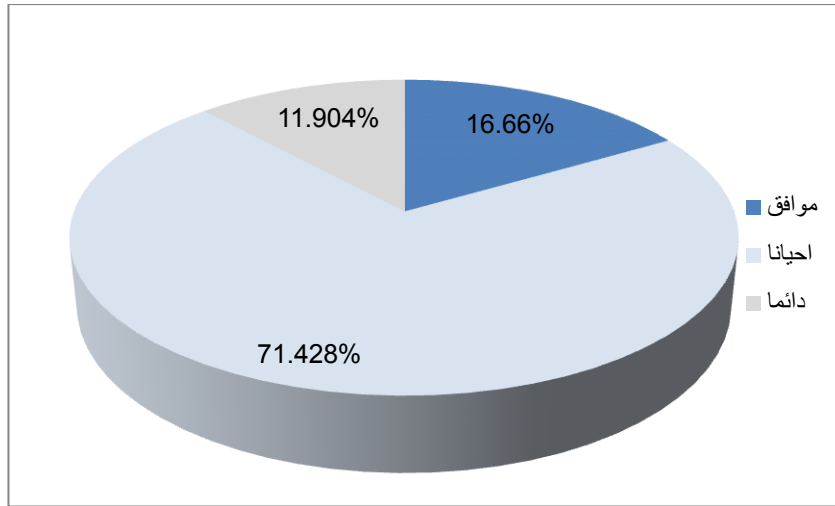
مجلة رواق الحكمة

العدد الرابع عشر - السنة الخامسة

ديسمبر 2023

1.9	0	0	85.71%	18	14.29%	3	2
2.3	42.86%	9	42.86%	9	14.29%	3	3
1.8	4.762%	1	66.67%	14	28.57%	6	4
2	14.29%	3	71.43%	15	14.29%	3	5
2	9.524%	2	76.19%	16	14.29%	3	6
2	11.9%	15	71.43%	90	16.67%	21	الكلبي

و يبين الشكل رقم (3) أن نسبة 71.42% تمثل الاختيار أحياناً، يليها الخيار موافق بنسبة 16.66% وأقل اختيار الخيار دائماً.



الشكل (3): توزيع أفراد العينة وفق نقاط الضعف والتغلب عليها

مناقشة النتائج :

اختلفت الدراسة الحالية عن جميع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم. فجميع الدراسات السابقة استخدمت برنامج إرشادي في تنمية الذات، وبناء الشخصية أي جميعها تجريبية، بينما الدراسة الحالية كانت دراسة وصفية لتطوير الذات وبناء الشخصية، ولكنها اتفقت مع بعض الدراسات كدراسة شحاتة (2012) التي أثبتت نتائجها أن النمو المتكامل للشخصية يتم عن طريق مساعدة الفرد لذاته من خلال مساعدة الفرد على تعلم المهارات والاتجاهات والطرق الذاتية.

كما اتفقت مع الدراسة (ثيرمورتي كومار 2020) التي أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية وعوامل الشخصية.

التوصيات والمقترحات:

أولاً: التوصيات.

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من النتائج وبالاستفادة من إطلاع الباحث على توصيات الدراسات السابقة ذات صلة فأنته يوصى بما يلي:

1. الاستعانة بمجموعة من المرشدين لتوجيه الشباب نحو التطوير في الشخصية وتنمية مهاراتهم الذاتية.
2. عقد دورات تدريبية وأيام تكوينية حول أساليب تنمية الذات لدى الطلبة.
3. تنمية المهارات الإيجابية لدى أفراد العينة وذلك باستخدام الفنيات الإرشادية لتنمية الشخصية.
4. التعرف على صفات الشخص المحقق لذاته.
5. التعرف على أصل المشكلة التي تعيق فهم الذات وتطويرها.
6. تنمية مهارات تكوين الصداقة والاتصال والتواصل مع الآخرين وبناء الشخصية.
7. زيادة وعي أفراد العينة بإمكاناتهم الذاتية واستثمارها.
8. ضرورة رفع مستوى إدراك الوالدين بدورهم المهم في تشكيل سلوك الأبناء وقيمهم واتجاهاتهم واهتماماتهم من خلال تنظيم ندوات التوعية.
9. العمل على زيادة وعي الوالدين وتعريفهم على كيفية نمو الشخصية والمساعدة الذاتية وتأثيرها على كفاءة أبنائهم وذلك من خلال عقد ندوات وورش عمل.
10. ضرورة قيام الوالدين بتعزيز ثقة أبنائهم بأنفسهم للتعامل مع المجتمع الخارجي بكل ثقة ومواجهة أمور حياتهم اليومية لتطوير كفاءتهم الشخصية.

هوامش البحث ومراجعته:

- 1/ نيرمين زين الدين المحسن (2019) التفكير الخاطئ والفراغ الوجودي وعلاقتها باضطرابات الشخصية، دراسة ميدانية على عينه من طلبة جامعة البحث، بحث مقدم لنيل

- درجة ماجستير، الإرشاد النفسي، الجمهورية العربية السورية، جامعة البعث، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، صفحة(8).
- 2/ فينكاتا آيار (2010) كيف تبني شخصية قوية وإيجابية(الطبعة الأولى)المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير صفحة (132/131) .
- 3/ مهند عبد سليم عبدالعلي، عيد محمد عساف (2003) مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراف النفسي لدى معلمي مرحلة الثانوية الحكومية، جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا نابلس - فلسطين صفحة (21).
- 4/ محمد جراء عاتق السليمي، هشام إبراهيم عبد الله (2014) فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد غير الموجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، المملكة العربية السعودية وزارة التعليم العالي جامعة الملك عبد العزيز برنامج الدراسات العليا التربوية، قسم علم النفس التربوي والإرشاد. ص.صفحة (19/21/20/4/3).
- 5/ نبال ناصر محمد(2010) نمذجة التفكير الإبداعي بدلالة متغيرات تنظيم الذات والمسايرة والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة اليرموك.
- 6/ هبه سامي محمود(2020) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص372.
- 7/ برهان محمود و حمادنه ماهر تيسير شرادقة(2014) الفروق في مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقين سمعيًا في جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ص208، 177، 2، 5.
- 8/ أحمد محمد فالح داهم (2018) أثر أنماط الشخصية لدى الوالدين على مستوى الكفاءة الشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، العلوم التربوية / العدد الأول الصفحة (143، 144).
- 9/ داود حنا (1991) الشخصية بين السواء والمرض، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة صفحة(7).
- 10/ صالح مأمون (2008) الشخصية بناؤها وتكوينها أنماط اضطرابها، الأردن دراسة أسامة للنشر والتوزيع الصفحة(6).

- 11/ أحمد محمد فالح داهم (2018) أثر أنماط الشخصية لدى الوالدين على مستوى الكفاءة الشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية، العلوم التربوية/ العدد الأول ص (184،164).
- 12/ بشير صبحي عبد القادر أحمد (2017) إدارة الذات لدى العاملين في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية في محافظة رام الله البيره، رسالة ماجستير، جامعة القدس فلسطين، صفحة (16،22).
- 13/ فريال (2021 إبريل 5) ماذا تعني المساعدة الذاتية موقع سرد.
- 14/ (mars hall kiffin Petersen and soutar 2012 707 723)
- 15/ شمس عبد الله عسكر سليمان (2013) مفهوم الذات وعلاقتها بالعمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية شمال الضفة الغربية، صفحة (15).
- 16/ غيداء أبوخيران، حفصة جودة (2008 فبراير 14) هل تنجح كتب المساعدة الذاتية في تحسين الصحة النفسية الموقع نون؟
- 17/ محمد السيد، كيفية بناء شخصية قوية www.mow.doo3.com.
- 18/ عائشة بنت سعيد بن سالم البادي (2014) بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الإحصائيين والاجتماعيين في مدارس سلطنة عمان، جامعة نزوي كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية صفحة (29/25/20).
- 19/ عمر ورفعت عمر (2005) العلاقة بين الإيثار وتحقيق الذات وبعض أبعاد الشخصية لدى طلاب كلية التربية ببور سعيد ومدى تأثرها بممارسة الأنشطة الطلابية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 13.
- 20 / عائشة خلفان الوهبي (2009) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مفهوم الذات لدى طلبة كلية الرستاك، رسالة ماجستير غير منشورة، سلطنة عمان، جامعة النسيم.
- 21 / محمد إبراهيم السفاسفة (2011) أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى الذات لدى عينة من طلبة جامعة مؤتى، المحلة الأردنية للعلوم الاجتماعية مجلد 4 ص 116-132.
- 22 /إيهاب سيد محمود شحاتة (2012) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.

23/ احمد محمود سيدوك ولقمان صمد خضر (2020) بناء الشخصية القيادية من خلال السنة النبوية، دراسة موضوعية، مجلة قهلاى زانست العلمية، جامعة اللبنانية الفرنسية، إربيل العراق، العدد(2).

24/ سارة احمد فؤاد(2021) تحليل المسار للعلاقات بين الشخصية وكل من مفهوم الذات وتقديرها والرضا عن الحياة لدى مستويات مختلفة من القيادات التربوية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا