

امتداد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمي

المرحلة الابتدائية

إعداد

أ/ سارة عاصم محمد جعفر

باحثة ماجستير في التربية (الصحة النفسية)

إشراف

د/ نوال شرقاوي بخيت

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ عبد العال حامد عجوة

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة المنوفية

المستخلص

هدف البحث الحالي الكشف عن العلاقة بين امتداد الذات وكل من تقدير الذات، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، على عينة قوامها (١٥٠) معلماً ومعلمة تمّ اختيارهم عشوائياً من المجتمع الأصلي من معلمين المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية، وكانت العينة تتألف من (٤٣) من الذكور، و (١٠٧) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (٣٠) عاماً إلى (٦٠) عاماً، وتمثلت أدوات البحث في مقياس امتداد الذات إعداد (الباحثة)، ومقياس تقدير الذات إعداد عبد الوهاب محمد كامل (١٩٨٩). ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية تعريب نعيمة شمس (٢٠٠٦). وباستخدام معاملات ارتباط بيرسون بين درجات امتداد الذات ودرجات كلٍ من تقدير الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss** (إصدار ٢٨) عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين امتداد الذات وكلٍ من تقدير الذات، ويُعد الانبساطية، والمجارية وبقطة الضمير، والانفتاح على الخبرة في مقياس العوامل الخمس للشخصية، في حين لا تُوجد علاقة بين امتداد الذات وُعد العصابية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: امتداد الذات - تقدير الذات - العوامل الخمس الكبرى للشخصية - معلمي المرحلة الابتدائية.

Abstract

The current research aims to reveal the relationship between Self-extension and each of Self-esteem, and the Big five personality Factors , on a sample of (150) male and female teachers who were randomly selected from the original community of primary school teachers in Menoufia Governorate, (43) males, and (107) females, their ages ranged from (30) to (60) years, were tested using the Self-expansion scale prepared by (the researcher), and the self-esteem scale prepared by Abdel-Wahhab Muhammad Kamel (1989). The Big Five personality Factors translation by Naema Shams (2006). And by using Pearson correlation coefficients between the degrees of Self-extension and the degrees of each of Self-esteem and the Big five personality Factors among primary school teachers, The results showea a positive relationship with statistical significance between Self-expansion and each of Self-esteem, extroversion, agreeableness, conscientiousness, and openness to experience in the five factors of personality scale, while there is no correlation between Self-expansion and neuroticism dimension among primary school teachers

Keywords: self-expansion, self-esteem, the big five personality Factors, Primary school teachers.

أولاً: مقدمة

يُثني الناس باستمرار على أهمية السعي وراء حياة مهنية هادفة ومُرضية. فالعمل هو من بين الجوانب الأكثر مركزية لهوية الفرد. على سبيل المثال، عندما يُطلب منهم تقديم أنفسهم للآخرين، فإنَّ إحدى أولى المعلومات التي يكشف عنها الفرد هي مهنته؛ لذا ترتبط فاعلية أي منظمة بكفاءة العنصر البشري وقدرته على العمل ورغبته فيه باعتباره العنصر المؤثر والفعال في استخدام الموارد الماديّة المتاحة، فهدف الفرد وطموحه قد يشكل الدافع الرئيسي للقيام بالعمل لإشباع الحاجة إلى الاستكشاف والشعور بالكفاءة والاكتماء الذاتي، بالإضافة إلى الرغبة في التخلص من الملل في حياتهم.

وبعبارة أخرى يسعى الأفراد باستمرار عن فرص للنمو وتعزيز مفهومه الذاتي وهذا ما يعرف بامتداد الذات (self-expansion) إذ تُعد محاولة الأفراد إلى تعزيز فعاليتهم المحتملة عن طريق زيادة الموارد الماديّة والاجتماعيّة، ووجهات النظر، والهوية التي تسهل تحقيق أي هدف قد ينشأ. وفي هذا الإطار أوضح (Mattingly & Lewandowski, 2014b: 30) أن الأفراد تَوَقَّون إلى "امتداد أفقهم"؛ حيث يكون هدف الفرد هو تحقيق الإمكانيات الكامنة للذات ويتمّ الاستفادة من خبرات العمل لتوسيع نطاق الموارد النفسيّة والاجتماعيّة وتعزيز بروز المكونات الذاتية المتعلقة بالعمل في الإدراك والسلوك، فالشخص يتبنى التحديات كطرق للتعلم والنمو.

يُعد تقدير الذات أحد الأبعاد المهمة للشخصيّة والتي لها أثر بالغ على الصحة النفسية للفرد؛ حيث عرف محمد شوكت (١٩٩٣: ٣٤) تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته، ومعرفته لحدود إمكانياته ورضاه عنها، وثقته في نفسه وفي قدرته على تحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين، وشعوره بحب واهتمام وتقدير الآخرين له. كما يذكر كلٌّ من رانجيت مالهي وروبرت برنز (٢٠٠٥: ٨) أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع تكون هناك احتمالية أكبر لأن يكونوا منتجين في أعمالهم، وأكثر قابلية للعمل بمزيد من الجِد، وأقل سلبية في التأثر بالضغوط وهم أسرع استجابة للتغيير.

هذا وقد احتلت العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة دورًا بارزًا في الدراسات التربويّة والنفسية، ويشير ذلك إلى أهميتها في حياة الفرد الأخلاقيّة والاجتماعيّة والمهنيّة، وفي الأعمال والوظائف

التي يقوم بها في حياته اليومية. ويوضح أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٢: ٨١) أن نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية من أكثر الاتجاهات الحديثة قبولاً في دراسة وتفسير الشخصية. ويمكن من خلاله أن تتضح خصائص وبنية الكثير من المتغيرات النفسية.

ثانياً: مشكلة البحث

يعد مفهوم امتداد الذات من المتغيرات الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على شخصية الفرد؛ حيث أشار (Mattingly & Lewandowski, 2014b: 37) أن امتداد الذات يساعد على ارتفاع مفهوم الذات لدى الفرد بتنمية العديد من جوانب الشخصية في المجالات المختلفة وهذا ما أكدته دراسة (Mattingly & Lewandowski, 2013a). كما يرتبط امتداد الذات بالعديد من الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد؛ حيث يذكر (Xu, 2020: 170) أن امتداد الذات يرتبط بزيادة المشاعر الإيجابية، والفعالية الذاتية، والتحفيز، وتحسين العلاقات مع الآخرين المقربين؛ مما يسهل بدوره التمسك بالتغييرات السلوكية بشكل يتماشى مع أهداف الفرد ويرجع ذلك جزئياً إلى أن امتداد الذات يرتبط بزيادة الكفاءة الذاتية، ويؤدي إلى زيادة الجهد والمثابرة والالتزام. ويضيف (Lary, 2007: 317) أن امتداد الذات يؤدي إلى الرضا عن الحياة لدى الفرد ويساعد على تنمية الرفاه النفسي، والإسهام الاجتماعي ومعنى الحياة.

ويُعد امتداد الذات من الدوافع التي تؤثر على حياة الأفراد وتجعلهم يسلكون طرقاً صحيحة ويتبنون أنماطاً مرغوبة من السلوك؛ حيث يرتبط بالعديد من الاتجاهات الإيجابية والمرغوبة وذلك ما أكدته (Xu, Aron, Westmaas, Wang & Sweet, 2014a)؛ حيث أشار إلى أن امتداد الذات يمكن أن يكون عاملاً هاماً لتعديل السلوك وذلك من خلال التأثير على الدافع للانخراط في سلوكيات مرغوبة، وقد يُقلل من دوافع الأشخاص لأن يسلكوا سلوكيات غير مرغوبة.

من جهة أخرى تشير أسماء لشهب وبراهمي براهيم (٢٠١٧: ٢٢٦) أن النموذج التربوي الحديث يركز على احترام خصائص نمو المتعلم في جميع جوانبه والسعي إلى تحقيق مطالب النمو لديه في الوقت والشكل المناسبين للوصول به إلى أقصى مراحل النضج السوي، فالمدرسة لم تعد مكاناً لحشو عقل المتعلم بالمعارف بشكل صم بل هي مؤسسة انشأت لمساعدته على النمو السليم، كما أن المعرفة ليست مستقلة عن الذات بل هي نتيجة لتفاعل الخبرة مع الذات، وبالتالي تسليم بأن كفاءة

أي عملية ترتبط بكفاءة أطرافها الفاعلة؛ فان المردود التربوي للمدرسة مرتبط مباشرة بالمعلم والمتعلم؛ فكفاءة المعلم تتعكس على فاعليته ومدى قدرته على استثارة دافعية تلاميذه وبالتالي على تحصيلهم الدراسي. ويضيف أحمد عبد الله المشهداني وسكرين إبراهيم المشهداني (٢٠٠٥: ١٧٤، ١٧٥) أن المعلمين الذين يتصفون بالأصالة والتجديد، والتعاطف والاهتمام بالعمل والاقبال عليه والحس بالمسؤولية يتميز تلاميذهم بالثقة في الذات، وتقل لديهم مشكلات النظام والسلوك و المظاهر العدوانية في علاقتهم ببعضهم البعض ويصلون إلى مستوى أعلى في التفكير وحل المشكلات، كما يكونون أكثر إبداعاً وتلقائية ومبادرة في النشاط والمناقشة، ويسألون أكثر ويستمتعون بالتعلم أكثر".

ومن ثم تُعد بيئة العمل الدراسية من المجالات الهامة لدراسة امتداد الذات وتأثيره على شخصية المعلم ومدى قدرته على إنجاز المهام الموكلة إليه؛ حيث يشير (kaur & Rani, 57: 2012) أن مجال العمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات للأشخاص وهويتهم، فالوظائف الجيدة توفر إمكانية النمو الشخصي والوظيفي؛ حيث يمثل امتداد الذات في بيئة العمل بناءً يجسد الزيادة في محتوى مفهوم الذات الإيجابي الذي يحدث نتيجة للتجارب في بيئة العمل، فالوظائف الجيدة تقود الأفراد إلى مواجهة أفكار وخبرات جديدة، في المقابل الوظائف السيئة تكون رتيبة ومملة ومتكررة .

من جهة أخرى يشير تقدير الذات إلى تقييم الفرد لذاته سواء كان هذا التقييم إيجابياً أم سلبياً وتقييم الآخرين له أي أنه يشمل تقييم شخصي واجتماعي للفرد ويبدأ منذ الطفولة، كما يوضح كل من (Murray, Holmes & Griffin, 2000: 490) أن تقدير الذات المرتفع يدفع الفرد إلى خوض تجارب عمل أكثر إيجابية؛ لأنَّ الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع قد يسعون للحصول على وظائف بمزيد من المسؤولية والاستقلالية والتأثير، مقارنة بالأفراد الذين يعانون من تقدير ذات منخفض؛ حيث يميل الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات العالي إلى الانخراط في سلوكيات أكثر انفتاحاً لتعميق العلاقة وتحسين الترابط. في المقابل، يتصرف الأفراد منخفضي تقدير الذات بتحفظ لحماية أنفسهم من الرفض.

ولذلك تسعى الباحثة إلى فهم العلاقة بين امتداد الذات وتقدير الذات في بيئة العمل؛ للوقوف على أهم العوامل التي تؤثر على تقدير الناس لذاتهم في العمل وقدرتهم على تحقيق امتداد الذات، ومع أهمية دراسة العلاقة بين المتغيرين وتأثيرهم على إنجاز الفرد لمهام عمله إلا أنه لا توجد لدينا دراسات -على الأقل- في البيئة العربية تناولت العلاقة بينهما ومدى تأثيرهما على الفرد.

كما تلعب العوامل الخمس الكبرى للشخصية دورًا كبيرًا في تعاملات الأفراد وعلاقتهم بعضهم ببعض؛ حيث تُعد سمات الشخصية المحدد لخصائصها، ونقاط ضعفها وقوتها، ومدى مرونتها، وقدرتها على التفاعل، والتوافق مع الآخرين. لذا باتت دراسة العلاقة بين عوامل الشخصية والمتغيرات النفسية المختلفة من الاتجاهات المهمة في البحث ولقد تناولت دراسة (Gordon & Luo, 2011) العلاقة بين امتداد الذات وبعض عوامل الشخصية.

ولقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة للصفوف الأولى أن التجديد في الأنشطة وتنوع مصادر المعلومات لدى المعلم يساعده تطوير ذاته وزيادة مفهومه لذاته، وينعكس ذلك بشكل إيجابي على المعلم والعملية التعليمية ككل. وبصفة عامة فإن المتتبع للدراسات حول امتداد الذات يجد أنه لا توجد أية دراسات عربية- في حدود علم الباحثة- قامت بدراسة هذا المفهوم على الرغم من أهميته الكبيرة وارتباطه بالعديد من العوامل التي تؤثر على الفرد. ومن ثم يسعى البحث الحالي لإلقاء الضوء على امتداد الذات ودراسة علاقته بكل من تقدير الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، في محاولة للإجابة عن الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين امتداد الذات وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

٢. هل توجد علاقة دالة إحصائية بين امتداد الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي أولاً: معرفة علاقة امتداد الذات بتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية. ثانياً: معرفة علاقة امتداد الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

رابعاً: أهمية البحث**تحدد الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي في:**

١. إلقاء الضوء على أحد المتغيرات، أو المفاهيم الحديثة في المجال (امتداد الذات) إذ على الرغم من الأهمية البالغة لهذا المتغير وارتباطه نظرياً بالعديد من العوامل النفسية التي تؤثر في شخصية الفرد وتفاعله مع الآخرين لا يتوفر لدينا ما يؤيد ذلك .
٢. يقدم البحث الحالي تصوراً نظرياً وفهماً أعمق لمفهوم إمتداد الذات بما يساعد في التعامل معه مستقبلاً بشكل أفضل .
٣. قد يفتح البحث الحالي المجال أمام البحوث التالية لتصميم البرامج الإرشادية والندوات التي توجه لآثار إمتداد الذات على شخصية الفرد والمحيطين والمجتمع بشكل عام.

خامساً: مصطلحات البحث**(١) امتداد الذات self-expansion**

يرى (Aron & Aron, 1997: 255) أن امتداد الذات هو "سعي الأفراد إلى تعزيز فعاليتهم المحتملة عن طريق زيادة الموارد المادية والاجتماعية، ووجهات النظر، والهوية التي تسهل تحقيق أي هدف قد ينشأ، وأنه عملية تحفيزية الهدف النهائي فيها هو تحقيق الإمكانيات الكاملة للذات مع إدراج "الآخر" في الذات كاستراتيجية مشتركة لتحقيق هذا الهدف".

(٢) مفهوم تقدير الذات self-esteem

يرى عبد الوهاب محمد كامل (١٩٨٩: ٨٠) أن تقدير الذات يتمخض عن وعي أو رؤية سليمة موضوعية للذات، فقد يغالي الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضي خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين. أو أن الفرد قد لا يعطي نفسه حقها ويحط من قدرها؛ وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في البحث.

٣) العوامل الخمس الكبرى للشخصية **Big Five Personality Factors**

يُعرف (7: John & Srivastva, 1999) نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية بأنه "تنظيم يضم خمس مجموعات لأبرز سمات الشخصية للفرد يمثل كل عامل منها تجريباً لمجموعة من الخصائص المتناغمة، وهذه العوامل الخمس هي الانبساطية، العصابية، والانفتاح على الخبرة، المجارة، وبقظة الضمير".

ويوضح (30: John & Srivastava, 1999) تعريفات العوامل الخمس الكبرى للشخصية وما يندرج تحتها من سمات كما يلي:

١) **الانبساطية Extraversion**: "سعي الفرد للانخراط في العالم الاجتماعي بنشاط وحيوية، والبحث عن المواقف المثيرة، وقوة التفاعلات الاجتماعية. وتشمل سمات مثل التواصل الاجتماعي، النشاط، تأكيد الذات، الانفعالات الإيجابية".

٢) **العصابية Neuroticism**: "عدم التوافق والاستقرار الانفعالي وهو يقابل الثبات الانفعالي وفالأشخاص الذين يعنون من من العصابية سيكونون أكثر مبالغة في الاستجابة الانفعالية، والميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية، وتشمل سمات مثل الشعور بالقلق، والعصبية، والحزن، والتوتر".

٣) **الانفتاح على الخبرة Openness to Experience**: "اتساع نطاق حياة الفرد العقلية والتجريبية ومدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية ويشمل سمات مثل الذكاء، والأصالة، والإنتقان والبراعة، والبصيرة، والإبداع، وتوقد الذهن، وسرعة البديهة".

٤) **المجارة Agreeableness**: "مسيرة معايير الجماعة، والاهتمام بتحقيق الوئام الاجتماعي. وتشمل سمات مثل الإيثار، والعطاء، المشاركة، وحب الآخرين، والثقة، والتواضع".

٥) **يقظة الضمير Conscientiousness**: "تصف ضبط الذات بما يتفق مع المعايير الاجتماعية، والمثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوه وذلك من خلال التفكير قبل القيام بالسلوك، تأجيل الإشباع، اتباع القواعد والضوابط، التخطيط، تنظيم المهام وتحديد أولوياتها وتشمل سمات مثل المثابرة في الإنجاز، وتحمل المسؤولية، الكفاءة".

سادساً: الإطار النظري**• المحور الأول: امتداد الذات self-expansion****١. مفهوم امتداد الذات**

تناول عديداً من الباحثين مفهوم امتداد الذات يرى (Leary, 2007: 326) أنه "عملية تحسين الفاعلية المحتملة للفرد لتحقيق الأهداف من خلال زيادة الموارد ووجهات النظر والهوية، وزيادة مفهوم الذات عن طريق إضافة معتقدات جديدة مرتبطة بالذات" ويرى (Mattingly, Lewandowski & McIntyre, 2014: 177) أن امتداد الذات هو "التغيير الذاتي الذي ينتج عنه زيادة المحتوى الإيجابي للذات". ويتفق (Mattingly, McIntyre & Lewandowski, Gordon & Luo, 2011: 90; 2020: 4) في أن امتداد الذات هو "إعادة تنظيم إدراكي أو إعادة تعريف لمفهوم الذات من خلال عملية اكتساب محتوى مفهوم ذاتي جديد أو زيادة محتوى مفهوم الذات الحالي".

مما سبق يتضح أن امتداد الذات عملية يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق أهدافه وزيادة محتوى إيجابي للذات، فيتبنى أنشطة جديدة ومثيرة لاكتساب معارف وزيادة الموارد، وقد يكون من خلال إدراج الآخر في الذات؛ حيث يدمج وجهات نظر وهوية جديدة لذاته من خلال الآخرين.

٢. نموذج امتداد الذات:

يشير (Aron & Aron, 1986: 102) إلى أن نموذج امتداد الذات نشأ في إطار عمل مفاهيمي لفهم إدراك الناس وعواطفهم وسلوكياتهم في العلاقات الوثيقة بين الأشخاص؛ حيث يوضح كلٌّ من (Aron, Lewandowski, Mashek, & Aron, 2013: 90-102) أنه يتضمن مبدئين رئيسيين وهما:

المبدأ الأول: دافع امتداد الذات: يتمثل في أن الناس يسعون إلى تعزيز كفاءتهم المحتملة من خلال زيادة الموارد ووجهات النظر، وتنمية الهوية التي تسهل تحقيق أي هدف قد ينشأ. ولا ينصب التركيز هنا على الدافع لتحقيق الأهداف الفعلية، بل على الدافع لزيادة الموارد، وهذا يجعل من السهل تحقيق الأهداف. كما تشمل هذه الموارد وجهات النظر والهوية المعرفية والحالة الاجتماعية والممتلكات والقوة البدنية والصحة وكل شيء يمكن أن يسهل تحقيق الهدف.

المبدأ الثاني: إدراج الآخر في الذات: يتمثل في أن فكرة تضمين الآخرين في الذات هي أداة ديناميكية ومرنة لفهم الذات والعمليات الذاتية في سياقات أخرى. وذلك عندما نقوم بتضمين شخص آخر في الذات، فإن البناء المعرفي للآخر يتداخل مع التكوين المعرفي للذات، وبذلك نكتسب وجهات النظر والهوية الخاصة بذلك الشخص، فإن إدراج الآخر في هوية الشخص هو مجرد وسيلة يمكن من خلالها حدوث عملية امتداد الذات. ومع أن هذين المبدأين مرتبطين بشكل منهجي، إلا أنهم ليسوا متشابهين، سواء من الناحية المفاهيمية أو من حيث التقييم.

ويرى كلٌّ من (Aron, Aron & Norman, 2003: 478) أن نموذج امتداد الذات يتناول بشكل أساسي الدافع البشري للرغبة في امتداد الذات من خلال اكتساب الموارد ووجهات النظر والهوية التي تساعد في زيادة قدرة الفرد على تحقيق الأهداف في العمليات الواعية واللاواعية. وبشكل أكثر تحديداً يُوضح (Aron, Norman, Aron & Lewandowski, 2002: 183) أن أي شيء جديد ومثير ويمثل تحدياً بالنسبة لشخص ما، من الممكن أن يؤدي لامتداد البنية المعرفية التي تشكل الذات. وتتراوح الأمثلة بين تعلم معلومة جديدة من كتاب إلى تعلم مهارة جديدة من خلال التفاعل مع الآخرين. كما اقترح (Aron & Aron, 1986: 85) أن امتداد الذات ينظر إليه باعتباره عملية دورية على مرحلتين متميزتين: **التجربة وتكامل التجربة**؛ حيث تنطوي عملية امتداد الذات على التجربة الذاتية لشيء جديد أو مثير. وتعرف مرحلة تكامل التجربة بأنها "عملية محفزة، تسعى إلى دمج التصورات المكتسبة حديثاً في الهياكل المعرفية الموجودة؛ وبالتالي يمتلئ الشخص الممتد بالكثير من الأمور الجديدة والمعقدة؛ وبالتالي يتطلع إلى تقليل هذا التعقيد من خلال دمج ما اكتسبه في مفهوم الذات.

ويتضح ممّا سبق أن نموذج امتداد الذات نشأ من إطار عمل مفاهيمي لفهم إدراك الناس وعاطفتهم وسلوكياتهم في العلاقات الوثيقة بين الأشخاص. ويشمل بُعدين رئيسيين وهما **أولاً: دافع امتداد الذات:** ويتضمن دافعاً بشرياً مركزياً للرغبة في زيادة قدرات الفرد على تحقيق الهدف، **ثانياً: تضمين الآخرين في الذات:** ويعني أن كلاً من الشخص والآخر يؤثران على بعضهم البعض. ومع أن البحث عن امتداد الذات ركز تاريخياً على العلاقات الرومانسية، إلا أن الأبحاث الأحدث وسعت النموذج لدراسته في مجالات أخرى. وفقاً لنموذج امتداد الذات، فإن أي نشاط جديد ويمثل تحدياً أو

إثارة يجب أن ينتج عنه امتداد ذات؛ وبالتالي ينتج عنه فوائد شخصية مختلفة ولهذا يمكن لعديد من التجارب الحياتية أن تؤدي إلى امتداد الذات.

٣. خصائص أنشطة امتداد الذات:

يشير (Aron & Aron, 1986: 91) إلى خاصيتين للأنشطة التي تؤدي إلى امتداد الذات هما (١) الجدة: وهي السمة الأساسية الضرورية لامتداد الذات، فالأنشطة الجديدة هي التي تسمح بدمج المعلومات والخبرات الجديدة في الذات. كما يشير (Aron, Norman & Aron, 1998: 9) إلى أن (٢) الإثارة: مرتبطة بقوة بتجربة الامتداد بحيث يمكن أن تنتج في أنشطة لم تكن جديدة. إلا أن (Strong & Aron, 2006: 345-355) قارنا بين الجدة والإثارة ووجدنا أن الجدة هي العامل الضروري والأساسي لامتداد الذات على عكس الإثارة فوحدها لا تكون كافية لحدوث امتداد الذات. وأضاف (Aron, Norman, Aron & Lewandowski, 2002: 183) أنه بجانب كلٍّ من الحداثة والإثارة تمَّ اقتراح التحدي كخاصية رئيسية لامتداد الذات؛ نظرًا لارتباطه بالحدثة.

٤. مصادر امتداد الذات:

يمكن أن يحدث امتداد الذات إما من خلال مسارات غير مقصودة فيرى (Aron, Lewandowski, Mashek & Aron, 2013: 105) أن الأفراد يكتسبون بعض السمات من شخص غريب، حتى في حالة عدم وجود تفاعل فعلي مع هذا الشخص. وأشار كلٌّ من (Aron, Paris & Aron, 1995: 1110) أنه في بداية العلاقة العاطفية غالبًا ما يتعرض الناس لامتداد الذات السريع؛ حيث إنَّ عملية الوقوع في الحب هي عملية ذاتية الامتداد؛ لأنها فترة مثيرة بشكل طبيعي مليئة بالجدة وخلال هذا الوقت يمتد مفهوم الناس للذات ليشمل المزيد من الصفات أو السمات غير المتوفرة. ويحدث هذا دون النية لاتخاذ صفات الشريك كصفات خاصة به؛ حيث إنه نتيجة طبيعية حتى في حالة عدم وجود تجارب مشتركة يمكن للناس أن يمتدوا تلقائيًا ويعتمدون على خصائص الشريك المحتمل بسبب دافعهم للانضمام إلى الهدف العاطفي المنشود. وهذا ما كشفت عنه دراسة (Slotter & Gardner, 2009)؛ حيث أوضحت أنه يمكن للأفراد في كلٍّ من العلاقات القائمة والناشئة الانخراط في تكامل الذات مع الآخر في غياب الخبرة المشتركة إذا كان لديهم الدافع للانخراط عاطفيًا مع الشريك المحتمل. ويرى (Hughes, Slotter &

(Lewandowski, 2020: 793) أن تبني سمات شخص آخر في مفهوم الشخص لذاته يحدث إلى حد كبير دون وعي كامل. وهذا ما ذهبت إليه دراسة (Aron, Aron, Tudor & Nelson, 1991; Slotter & Gardner, 2009)؛ حيث تشير النتائج إلى أن المشاركين أدرجوا سمات أزواجهم في مفهومهم للذات؛ وبالتالي واجهوا صعوبة في فصل سمات مفهوم الذات وإلى من تنتمي. بينما تتمثل الطريقة القصدية لامتداد الذات المشاركة في أنشطة جديدة وصعبة ومثيرة للاهتمام، فيذكر (Aron, Lewandowski & Mashek, 2013: 92-95) أن الأفراد يمتدنون ذاتياً من خلال المشاركة في الأنشطة الجديدة المليئة بالتحديات (طالما أنها ليست صعبة ومرهقة). ويمكن أن يحدث امتداد الذات خارج السياق العلائقي؛ أي أنه يمكن أن يحدث بشكل فردي عن طريق الانخراط في الأنشطة الجديدة والمثيرة في أماكن العمل، وهذا ما أكدته دراسة (McIntyre, Mattingly, Lewandowski & Simpson, 2014).

٥. الآثار المترتبة على امتداد الذات:

إنَّ تجربة امتداد الذات تتوقع مجموعة متنوعة من النتائج الجيدة؛ حيث تؤدي إلى بذل الأشخاص المزيد من الجهد في كلِّ من المساعي المعرفية والجسدية وتجربة المزيد من الكفاءة الذاتية، وهذا ما ذهبت إليه دراسة (Mattingly & Lewandowski, 2013)؛ حيث أظهرت نتائجها أن الأفراد الذين لديهم مفهوم ذات مرتفع يتمتعون بكفاءة ذاتية مرتفعة. وهكذا، يمكن للفرد الذي يريد أن يشعر بالقدرة على إكمال أهداف جديدة أن يبدأ بتحسين وامتداد مفهوم الذات. وكشفت نتائج دراسة (McIntyre, Mattingly & Lewandowski, 2014) أن امتداد الذات في مكان العمل يرتبط إيجابياً بالرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي، إلا أن فقدان الفرد لوظيفته ينتج عنها نتائج سلبية، مثل: انخفاض تقدير الذات، وعدم وضوح مفهوم الذات.

امتداد الذات يساعد الأفراد أيضاً على تعديل السلوك. على سبيل المثال الامتناع عن التدخين، فلقد أكدت دراسة (Xu, Floyd, Westmaas & Aron, 2010) على أن المشاركين الذين شاركوا في المهام ذات طابع امتداد ذاتي استطاع الإقلاع عن التدخين لفترات أطول من الوقت. وأكدت على أن المكافأة التي تحققت من خلال تجربة امتداد الذات يمكن أن تحل محل التعزيز الذي يتوفر عادة عن طريق التدخين. ويشير (Leary, 2007: 317) إلى أن امتداد الذات

يساعد على حماية السلامة الاجتماعية لتسهيل التفاعلات والانتماء الاجتماعي، والعلاقات بين الأشخاص. ويوضح (Aron, Norman, Aron, McKenna, & Heyman, 2000: 282) أن المشاركة في الأنشطة الجديدة والمثيرة تمثل طريقة لتحسين جودة العلاقة التي يمكن أن يتبناها أي شخص، بما في ذلك الأزواج الذين ليسوا بارعين في تبادل الحديث. ويضيف كلٌّ من (Tsapelas, Aron & Orbuch, 2009: 543) أن امتداد الذات لا يساعد الأشخاص في الحصول على نتائج إيجابية فحسب، بل يساعدهم أيضًا على تجنب النتائج السلبية.

من ذلك يتضح أن امتداد الذات في المجمل عملية مفيدة بشكل واضح؛ حيث إنه يمنح مجموعة متنوعة من الفوائد لصحة الناس ورفاهيتهم وراحتهم سواء بشكل مباشر عن طريق الكفاءة الذاتية أو بشكل غير مباشر من خلال تعزيز علاقاتهم.

المحور الثاني: تقدير الذات self-esteem

(١) مفهوم تقدير الذات:

تعددت مفاهيم تقدير الذات بتعدد وجهات النظر التي تناولته والمداخل النظرية التي فسّر في ضوءها فقد يتناول البعض مفهوم تقدير الذات باعتباره تقييم الفرد لنفسه: فتعرفه زينب محمود شقير (١٩٩٣: ١٢٦) على أنه "التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه لكَ من الصفات الحسنة والصفات السيئة لديه في حياته، ويتوقف تقدير الفرد لنفسه بالدرجة الأولى على قدرته في تكوين علاقات اجتماعية قوية ومتبادلة مع الآخرين". بينما يُوضح (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003: 2) أنه عبارة عن "القيمة أو المكانة التي يضعها الفرد لنفسه".

ويتناول البعض تقدير الذات باعتباره حكمًا: فيشير نبيل محمد الفحل (٢٠٠٠: ١١) بأنه "حكم يتبناه الشخص للحكم على نفسه وأسلوب شخصي للحكم على ذاته في مواقف حياتية؛ حيث يتقبله الشخص دون اعتراض أو تظلم؛ لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث، ويرضى بهذا الحكم، ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه عن ذاته بالفشل فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية".

ويتناول البعض تقدير الذات باعتباره اتجاهًا: فيذكر صفوت إرنست فرج (١٩٩١: ٨) أنه "اتجاه الفرد نحو نفسه يعكس الفرد من خلاله فكرته عن ذاته وخبراته الشخصية معها، وهو بمثابة

عملية فينومولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصيةً مستجيباً لها سواء في صورة انفعالية أو سلوكية". ويشير (Mruk, 2006: 17) إلى أنه "اتجاه الفرد الموجب أو السالب نحو ذاته، فالموجب يعني أن الفرد لديه معتقدات بكونه حسناً بشكل كافٍ وذا جدارة وقيمة ويحترم ذاته، بينما السالب يدلُّ على عدم رضا الفرد عن نفسه أو احتقارها".

وممّا سبق يتضح أن تقدير الذات ينظر إليه بعدة اعتبارات، فالبعض عرفه بأنه **تقييم**؛ حيث أشاروا إلى أنه تقييم الفرد لذاته سواء كان هذا التقييم إيجابياً أم سلبياً وتقييم الآخرين له أي أنه يشمل تقييم شخصي واجتماعي للفرد ويبدأ منذ الطفولة. أما من حيث اعتباره **حكماً** فينظر إليه أنه الحكم الذي يصدره الفرد على كفاءته؛ حيث إنّ هذا التقييم يقوم على ما مرّ به الفرد من مواقف اختبر فيها قدراته وأدائه، ثمّ إصدار حكمه على تلك القدرات، أو باعتباره **اتجاهاً**؛ حيث يروا أنه هو اتجاه الفرد الشامل نحو ذاته سالباً كانت أم موجباً فالموجب يدلُّ على رضا الفرد عن نفسه وأنه ذو قيمة.

(٥) مستويات تقدير الذات وخصائصه:

تقدير الذات المرتفع وخصائصه: يرى حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧: ٧٢) أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، وينكر أيضاً أن تقبل الذات مرتبط ارتباطاً موجباً بتقبل الآخرين، وأنه يمثل بُعداً رئيساً في عملية التوافق الشخصي. وتوضح فوزية عبد الله التريكت (٢٠١٥: ١٥٥) أن أصحاب التقدير المرتفع للذات يمتازون بأنهم أكثر اعتزازاً وثقة برود أفعالهم واستنتاجاتهم، وهذا يسمح لهم باتباع أحكامهم عندما تختلف آراؤهم عن آراء الآخرين، وكذلك يسمح لهم بتقبل الأفكار الجديدة، ويروا أنفسهم بأنهم يستحقون الاحترام والتقدير، ولديهم فكرة محددة عما يدركون أنه صواب، ويملكون فهماً طيباً لطبيعة الشخص الذي يتعاملون معه، ولديهم الشجاعة للتعبير عن أفكارهم، ومستقلون اجتماعياً، ويحبون المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، ويتحدثون أكثر ممّا يسمعون. وهذا ما أكدته دراستي (Lng & Fassinger, 2008; Yamaguchi & SunKim, 2013).

تقدير الذات المنخفض: ترى امزيان زبيدة (٢٠٠٧: ٣٦) أنه عدم رضا الفرد بحق ذاته أو رفضها. ويرى كلاً من (Kaur & Rani, 2012: 52) أن لتقدير الذات المنخفض تأثيراً مباشراً على تفكير الفرد في الانتحار؛ حيث يرى الفرد أنه غير كفاء. وتشير فوزية عبد الله التريكت

(٢٠١٥: ١٥٦) أن أصحاب تقدير الذات المنخفض يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلاً للتأثر بظغوط الجماعة والانصياع لآرائها وأحكامها، ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع؛ حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس المراقبة الذاتية، وهي ذات تأثير سلبي على الأداء. وتتفق دراسة كيم من (Yamaguchi & Kim, 2013) أن أصحاب التقدير المنخفض للذات يشعرون بالإحباط، ويشعرون أن تحصيلهم أقل، وكذلك يعتقدون أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائهم؛ لذلك ينتابهم الإحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين، كذلك يبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام، ويشعرون بالخجل، وأنهم فاشلون، إنهم يعانون مشاعر العجز والدونية والتفاهة وعدم التقبل ويفتقدون الوسائل الداخلية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة؛ حيث يعتقدون أنهم فاشلون، فضلاً عن قلة جاذبيتهم.

(٦) العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك عوامل متضادة تعمل على تحديد مفهوم الذات عند الفرد وفيما يلي عرض لأهم

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

١- **صورة الفرد عن جسده:** يرى قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٤: ١٤٧) أن الناحية الجسمية تُعد من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات، فملامح الجسم الجميلة لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه؛ لأن ذلك يدعو غالباً إلى إجابات القبول والرضا والتقدير والحب والاستحسان. كما يُعد تعزيزاً ذاتياً قوياً يدفع الفرد إلى التجاوب مع قدراته والمناخ الاجتماعي بشكل مثمر. فصورة الجسم لها أثر فعّال في تفاعل الفرد الاجتماعي. ويشير كلٌّ من رانجيت سينج مالهي ووبرت دبليو برنز (٢٠٠٥: ١٨) أن مظهر الفرد عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات، وهذا يرجع أساساً إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الآخرين غالباً ما تكون مبنية على مظهرنا، فالأشخاص الجذابون يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين ومعاملتهم الحسنة مقارنة بالأشخاص غير الجذابين. وترى أزهار يوسف الجبوري وصباح مرشود العبيدي (٢٠١٣: ٢٧٠) أن صورة الجسم هي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه كما يستحضره في الذهن سواء عن طريق تكوين صورة حقيقية سابقة أم صورة تخيلية.

٢- **الأسرة:** يرى حسين عبد الحميد رشوان (٢٠٠٣: ٨٦) أن للأسرة تأثيرًا كبيرًا في سلوك الأفراد بصفة عامة، لكونها أول الجماعات التي يحتك بها الفرد، لذا فهي الأكثر تأثيرًا عليه وهي تعمل عادة على توفير الإشباع النفسي والعاطفي لأفرادها، وهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص إذا كان مقبولًا أو غير مقبول، جديرًا بالثقة أو غير جدير بها ومن خلال إشباع الطفل لحاجاته النفسية فإنه يشبع كذلك حاجاته للانتماء والتقدير الاجتماعي. ويشير كلٌّ من (Sugiarti, Erlangga, Suhariadi, 2021: 1307-1308) أن الأسرة تلعب دورًا حيويًا في تقدير الذات خاصة خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. يشير عامل الأسرة إلى هيكل الأسرة، وتربية الوالدين، وعلاقة الوالدين والأطفال، والتواصل مع الوالدين، وكذلك التعليم أو المهنة، فالأسرة تُعد هي المكان الأول والأساسي في تطور شخصية الأطفال، فالحالة الأسرية تؤثر بشكل كبير على تنمية تقدير الذات لدى الأطفال. فالطفل الذي يعيش مع أسرة غير مستقرة يكون لديه تدنٍ في الثقة بالنفس وتقدير الذات؛ لهذا فكلما كانت العلاقة متزنة ساعد ذلك على فهم الطفل لذاته وتقديره لها.

٣- **المدرسة:** يذكر تركي رابح (١٩٨٧: ٤١) أن المدرسة تُعد العالم الثاني للطفل بعد الأسرة؛ وبالتالي فهي تلعب دورًا مهمًا في تشكيل أخلاقه وسلوكه، فالمعلم يمثل القدوة الحسنة التي يتعلم التلميذ من خلالها السلوك السوي الذي يثاب عليه بالمدح والاستحسان مما يرفع تقديره لذاته، أما مخالفة الأفراد والتصرف بطريقة مغايرة لما يقترحه المعلم يجعل التلميذ يعاقب بالذم وعدم الاهتمام مما ينقص من تقديره لذاته، وكذلك علاقة الطفل مع زملائه من شأنها أن تشعره بالانتماء والاحترام الاجتماعي، كما أنه بوجوده مع أفراد من نفس عمره يمكنه تقييم قدراته وإنجازاته، مما يرفع من تقديره لذاته في حال تفوقه، ويدفعه هذا للعمل أكثر في حالة تفوق الآخرين عليه. يشير بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٨: ٤٩٢) أن العلاقة الإيجابية بين المعلم والطالب لها أهمية في تحسين تقدير الذات عند الطالب وكيف يشعر المعلم تجاه نفسه؛ حيث تؤثر على نوعية العلاقة التي تتطور بينه وبين طلابه، كما يؤثر في تطوير بيئة تعليمية إيجابية يشعر فيها الطالب بالانتماء والسعادة والأمن؛ مما يزيد فرص التعلم لديه.

٤- **جماعة الأقران:** يذكر حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧: ٧٨) ان جماعة الأقران تقوم بدور هام في تكوين شخصية الفرد؛ حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص

لممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات، والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات وكلما كانت جماعة الأقران جيدة كان تأثيرها إيجابياً وإن كانت منحرفة كان تأثيرها سلبياً. ويوضح (Sugiarti, Erlangga & Suhariadi, 2021: 1313) أن الشخص يتأثر بالأشخاص الذين يقضي معهم وقته وبالتالي يكون لهم تأثير واضح على تقدير الذات؛ حيث يمكن للأصدقاء التشجيع على بناء الثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية وتقدير الذات أو على عكس ذلك تماماً يمكن أن يكونوا سبباً في الشعور بانعدام الثقة وقلة التقدير.

المحور الثالث: العوامل الخمس الكبرى للشخصية

يتفق كلٌّ من (Costa & McCrea, 1992: 175; Gosling, Rentfrow & Swann, 2003: 506) أن نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية يُعد بمثابة تنظيم هرمي من سمات الشخصية؛ حيث تمثل العوامل الخمس قمة الترتيب الهرمي، كما أن كل عامل ثنائي القطب مثل الانبساط مقابل الانطواء، ويندرج تحت كل عامل مجموعة من السمات الأكثر تحديداً. ويشير (Colman, 2003: 88) إلى أنها عبارة عن خمس تجميعات لأبرز سمات الشخصية، يمثل كل عامل تجريباً لمجموعة من السمات المتناغمة المشتقة من التحليل العاملي، وهذه العوامل الخمس هي: العصابية، والانبساطية، والمقبولية ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة".

القائمة المختصرة للعوامل الخمس الكبرى للشخصية:

ينكر (Rosellini & Brown, 2011: 27) أن هذا النموذج من أكثر نماذج الشخصية انتشاراً؛ حيث تناولته عديداً من الدراسات في مجال علم الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الصناعي، وعلم النفس الإكلينيكي لدراسة الفروق بين الأفراد وأشار (McCrae & John, 1992: 176) أنه من أشهر النماذج التي تناولت عوامل الشخصية الخمس نموذج (Costa & McCrae, 1995) ويتضمن هذا التنظيم خمسة عوامل وهي الانبساطية، والمجارية، والعصابية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة، وفيما يلي عرض مفصل لكل عامل:

١) **العصابية Neuroticism**: هذا العامل يشير إلى مستوى عدم الثبات الانفعالي والاستقرار النفسي وهو يقابل الثبات الانفعالي. ويذكر علي مهدي كاظم (٢٠٠٢: ٤٢) أن العصابية تعني

الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية، والدرجة المرتفعة تشير إلى أن العصائيين يكونون أكثر عرضة لعدم الأمان والأحزان، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الأفراد الذين يتميزون بالاستقرار الانفعالي وهم أكثر مرونة وأقل عرضة للأحزان.

ويضيف (John, Robins & Pervin, 2008: 138; Costa & McCrae, 1995: 314) أن أصحاب النمط العصائبي يتصفون بالسمات الانفعالية السلوكية السلبية: كالقلق، والاكتئاب، والعذوانية، والغضب، والخجل، والارتباك، والانذفاعية، وتكون استجابتهم الانفعالية مبالغاً فيها، ولديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية التي كانوا عليها قبل مرورهم بالخبرات الانفعالية السلبية، كما يتسمون بعدم الاستقرار الانفعالي، وعدم الرضا عن الذات، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بعدم القدرة على مساعدة الآخرين. وذلك بما يتفق مع نتائج دراستي (DeRaad, 2000; Zhang, 2006) والتي أشارت نتائجها إلى أن العصائيين يميلون بصورة كبيرة إلى عدم الاستقرار النفسي والعاطفي، وعدم الرضا، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، كما ترتبط العصائبيّة إيجابياً بالقلق والإحراج والشعور بالذنب، والتشاؤم، والحزن، وانخفاض تقدير الذات.

٢) **الانبساطيّة Extraversion**: يعكس هذا العامل مقدار وقوة التفضيل في المواقف والتفاعلات الاجتماعية وإلى الحاجة إلى الاثارة والقدرة على الفرح. ويشير (Costa & McCrae, 1995: 315) إلى أن الشخص الانبساطي هو شخص متفائل ولبق ومبتهج ويستمتع بالاثارة في حياته؛ حيث يفضل صاحبها الاختلاط والتفاعل الاجتماعي. وقد حدد بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢: ٧١٢-٧١٥) السمات الممثلة لعامل الانبساطيّة فيما يلي: الدفء، والمودة الاجتماعيّة، وتوكيد الذات، والنشاط (الحيوية وسرعة الحركة والسرعة في العمل وحبّ العمل، وأحياناً الاندفاع)، والبحث عن الإثارة (الرغبة في البحث عن المواقف المثيرة والأماكن المزدحمة)، والانفعالات الإيجابية (الشعور بالبهجة والتفائل). ويشير (Penley & Tomaka, 2002: 1198) إلى أن الانبساطيّة ترتبط موجباً مع الشعور بالسعادة، والإنجاز، والتعامل مع المواقف المختلفة، وترتبط سالباً مع التوتر، والخوف، والنفور الذاتي. ويضيف هشام حبيب الحسيني (٢٠٠٤: ٦٩) أن الدرجة المرتفعة تدل على أن مرتفعي الانبساطيّة يفضلون العمل الجماعي والعيش في الواقع مع ندرة وجود تقلبات

انفعالية والاستقلال والتفتح الذهني، بينما تدل الدرجة المنخفضة أنهم أكثر ميلاً للابتعاد عن علاقته بالآخرين والميل إلى الوحدة والعزلة.

٣) **المقبولية (المجارية) Agreeableness**: يعكس هذا العامل كيفية التفاعل مع الآخرين، وتظهر المقبولية في السلوك الاجتماعي، وتتأثر بصورة الذات، وتساعد على تكوين شكل الاتجاهات الاجتماعية وتعكس هذه السمة الفروق الفردية في الاهتمام العام بتحقيق الوئام الاجتماعي. ويرى عبد المنعم أحمد الدريدي (٢٠٠٤: ١٦٨) أن المقبولية هي مجموعة السمات الشخصية التي تركز على نوعية العلاقات الشخصية مثل التعاطف والدفء والحنو. وكذلك، يشير (Bruck & Allen, 461: 2003) أن للمقبولية دوراً مهماً في تحديد قيم الفرد في الجماعة؛ حيث يتم تقويمهم من خلال المعايير، كما أن القيمة الوظيفية للمقبولية مرتبطة بحاجة الأفراد داخل الجماعة وإلى الأداء الكلي للجماعة، وأن الأفراد ذوي الدرجات العليا على هذا العامل يكون لديهم ميل نحو إجهاد أنفسهم في محاولة مساعدة وإرضاء الآخرين مثل زملاء العمل والأصدقاء والأسرة. وهكذا يذكر بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢: ٧١٤) سمات الأشخاص على هذا البعد، وهي: الثقة (يشعر بالثقة اتجاه الآخرين ومن نفسه، ويشعر بالكفاءة والجاذبية من الناحية الاجتماعية، غير متمركز حول ذاته، ويتق في نوايا الآخرين)، والاستقامة (مخلص، مباشر، صريح، مبدع، جذاب)، والإيثار (يحب الغير، ويرغب في مساعدة الآخرين، المشاركة الوجدانية)، والإذعان أو القبول (قمع المشاعر العدوانية، العفو، والنسيان اتجاه المعتدين، والتروي في المعاملة مع الغير أثناء الصراعات)، والتواضع، ومعتدل الرأي (التعاطف مع الآخرين ومعاونتهم، والدفاع عن حقوق الآخرين خاصة الحقوق الاجتماعية والسياسية).

٤) **الانفتاح على الخبرة Openness to Experience**: يعكس هذا العامل مدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية. ويتفق كلٌّ من السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠: ٢٧٩) وبدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢: ٧١٢-٧١٥) أن سمات المنفتحين على الخبرة كالتالي: الميل إلى الخيال؛ حيث يتسم الفرد بأن لديه تصورات قوية وكثيرة وحياة مفعمة بالخيال، وعنده أحلام كثيرة وطموحات غريبة. وكثرة أحلام يقظة ليس هروباً من الواقع وإنما بهدف توفير بيئة تناسب خيالاته، والاستمتاع بالحياة، والمشاعر التي تعبر عن: الانفعالات بشكل أقوى من الآخرين،

والتطرف في الحالة؛ حيث يشعر الفرد بقيمة السعادة ثم ينتقل فجأة إلى قمة الحزن، والأفعال وهي: الرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات، والرغبة في التخلص من الروتين اليومي، والأفكار: الانفتاح العقلي والفطنة، وعدم الجمود، والتجديد، والابتكار في الأفكار، والدهاء والتبصر، والقيم: الميل لإعادة النظر إلى القيم الاجتماعية والسياسية والدينية، والفرد المتفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعتنقها، ويناضل من أجلها، والجمال: محب للفن والأدب، ويقدر الشعر والموسيقى، ويتذوق الفن، وليس من الضروري أن يمتلك موهبة فنية.

٥) **يقظة الضمير Conscientiousness**: يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة. ويعرفها عامر جبريل خلف (٢٠٠٥: ٢٨) بأنها مجموعة السمات الشخصية التي تركز على ضبط الذات والترتيب في السلوك والالتزام بالواجبات. كما يرى (Zhang, 2006: 1177) أن هذا العامل يشير إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الانجاز وضبط الذات والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية، في حين أن الطرف الآخر هو الإهمال وعدم الصدق. ويشير (McCrae & Costa, 2005: 197-198) على أن أصحاب هذا النمط يتصفون بالكفاءة، والتنظيم، والثبات، والمسؤولية، والقدرة على التحكم وال ضبط الذاتي، والتأني، والتفكير قبل القيام بأي فعل، كما أنهم يتصرفون بالحكمة في المواقف الحياتية المختلفة، ويلتزمون بالواجبات وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهم، والقيم الأخلاقية التي يؤمنون بها، كما يمتازون بتجنب المخاطر.

سابعاً: الدراسات السابقة:

- دراسات تناولت امتداد الذات وتقدير الذات:

قام كلٌّ من (Slotter & Kolarova, 2020) بدراسة تقدير الذات كوسيط لامتداد الذات وقد أجريت دراستان وكانت عينة الدراسة الأولى تتكون من (٢١٨) من طلاب الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير الذات المرتفع سوف يمتدون بأنفسهم لتبني صفات إيجابية، في حين تكونت عينة الدراسة الثانية (٢٣٤) من طلاب الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من تقدير منخفض للذات سيمتدون بأنفسهم لتبني سمات سلبية؛ لذا عندما يكون الدافع زيادة القرب العاطفي من شريك محتمل، فإنَّ تقدير الذات يتنبأ بشكل مختلف بامتداد الذات العفوي للناس ليتبنى الصفات الإيجابية مقابل السلبية.

كما سعت دراسة كلٍّ من (McIntyre, Mattingly, Lewandowski & Simpson, 2014) لفحص تأثير فقدان الوظيفة على امتداد الذات وتمَّ اختيار أفراد العينة عن طريق الإنترنت، تكونت العينة من (٧٤) من العاطلين عن العمل تتراوح أعمارهم بين (١٣-٦٤) سنة وأنهم جميعًا عاطلين عن العمل في الوقت الحالي وتمَّ تطبيق استبيان امتداد الذات وتمَّ إعادة صياغة جميع العناصر للإشارة للوظائف السابقة؛ حيث تمَّ تغيير أفعال عناصر الاستبيان من المضارع إلى الفعل الماضي ومقياس وضوح مفهوم الذات ومقياس تقدير الذات، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد العاطلين عن العمل الذين كانت لهم وظائف سابقة حققت لهم امتداد ذات بشكل كبير، كما أظهروا انخفاضًا في مفهوم الذات وتقدير الذات.

سعت دراسة (Matthews, 2015) لمعرفة دور تأكيد الذات وامتداد الذات في تقدير الذات وتتألف العينة من (١٧٢) طالبًا جامعيًا وكان متوسط عمر المشاركين (١٩,٩٣) وتشير النتائج إلى أنَّ المشاركين الذين يعانون من تقدير منخفض للذات هم فقط من سيستخدمون امتداد الذات لتعزيز تقدير الذات لديهم، وأن المشاركين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات يميلون إلى استخدام المزيد من أشكال التعزيز (تأكيد الذات، امتداد الذات) التي تركز على الذات.

- دراسات تناولت امتداد الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية.

سعت دراسة (Gordon & Luo, 2011) لمعرفة العلاقة بين امتداد الذات الشخصي وسمات الخمس الكبرى للشخصية وتتألف العينة من (٦٠٦) طالبًا جامعيًا في علم النفس التمهيدي وكان متوسط عمر المشاركين (١٩,٣٨). وتشير النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة بين بُعد الانبساطية وبُعد الانفتاح على الخبرة، وبُعد المجارة، وبُعد يقظة الضمير من جهة وامتداد ذات من جهة أخرى، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين امتداد الذات وبعد العصابية.

ثامناً: فروض البحث:

- في ضوء مشكلة البحث والدراسات السابقة، فإنَّ البحث الحالي يحاول التحقق من الفروض التالية:
- ١- تُوجد علاقة دالة إحصائية بين امتداد الذات وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
 - ٢- تُوجد علاقة دالة إحصائية بين امتداد الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

تاسعاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي؛ من أجل وصف مفهوم امتداد الذات والتعرف على طبيعته، والتعرف على طبيعة العلاقة بين امتداد الذات وكلّ من تقدير الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الانبساطية، العصابية، والانفتاح على الخبرة، المجارة، ويقظة الضمير). ويتعدى المنهج الوصفي جمع البيانات وتبويبها إلى التفسير والتحليل، والتوصل إلى استنتاجات ذات المغزى من موضوع البحث.

عاشراً: عينة البحث:

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات من (٥٠) معلماً ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية في محافظه المنوفية، وتمّ اختيارها بطريقة عشوائية؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٥٠) معلماً ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية في محافظه المنوفية منهم (٤٣) من الذكور، و(١٠٧) من الإناث، بمتوسط حسابي قدره (٤٤,٠٥)، وانحراف معياري (٨,٣٠).

الحادي عشر: أدوات البحث:

شملت أدوات البحث المقاييس التالية: أولاً: مقياس امتداد الذات إعداد (الباحثة).

ثانياً: مقياس تقدير الذات: إعداد (عبد الوهاب محمد كامل، ١٩٨٩)

ثالثاً: مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (ترجمة نعيمة جمال شمس، ٢٠٠٦)

الخصائص السيكومترية للأدوات

أولاً: مقياس امتداد الذات (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة ببناء مقياس امتداد الذات لعدم وجود أية أداة في البيئة العربية والمصرية -في

حدود علم الباحثة- مُعدة لقياس امتداد الذات.

وفي سبيل إعداد مقياس امتداد الذات اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- الخطوة الأولى (جمع مفردات المقياس):

تمثلت هذه المرحلة في جمع مفردات مقياس امتداد الذات في ضوء اطلاع الباحثة على التراث النفسي في هذا المجال في مقياس (McIntyre, Mattingly, Lewandowski & Simpson, 2014) والذي يشتمل على أربع عشرة مفردة، ومقياس (Hughes, Slotter & Lewandowski, 2020) الذي يتضمن أربع وعشرين مفردة بعدها قامت بإعداد الصورة الأولية للمقياس الحالي في إطار التصور السابق على ما يؤثر في إحداث امتداد الذات بما يتفق مع ما تفرضه طبيعة العمل في البيئة المصرية، وأن امتداد الذات - في البحث الحالي - الدافع لزيادة وتنويع مفهوم الذات عن طريق الانخراط في أنشطة جديدة ومثيرة للاهتمام وصعبة أو عن طريق تبني موارد شريكة ووجهات نظره وهوياته كأنه شخص واحد؛ حيث قامت بإعداد (٢٩) مفردة تتعلق بامتداد الذات والرغبة في زيادة مفهوم الذات.

- الخطوة الثانية (تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس امتداد الذات):

وفي هذا الإطار اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

(١) صدق المقياس

١. الاتساق الداخلي: تمّ حساب الاتساق الداخلي لمقياس امتداد الذات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) معلمًا ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣١٩) إلى (٠,٨٣١)، وجميعها ذات دلالة إحصائية؛ ممّا يدلُّ على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢. طريقة المقارنة الطرفية: تمّ تقسيم أفراد العينة إلى أربع مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥%، الأدنى ٢٥%) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (١)

قيمة ت للفرق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المرتفعة	١٢	١٢٤,١٧	٤,٢٦	١١,٧٨٧	٢٢	دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١
المنخفضة	١٢	٩٩,٦٧	٥,٨٠			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً؛ ممّا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق التمييزي؛ ممّا يعكس صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

(٢) الثبات: تمّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١- طريقة ألفا كرونباخ: تمّ حساب ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (٥٠) معلماً ومعلمة من معلمين المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية؛ حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٧٢٩)؛ ممّا يدلّ على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

٢- طريقة التجزئة النصفية: وذلك بتجزئة الاختبار إلى نصفين (فردى-زوجي)، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان- براون (٠,٦٦٣)، وبطريقة جنمان (٠,٦٦٢)، وهي قيم مرتفعة دالة إحصائياً؛ ممّا يدلّ على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

المقياس في صورته النهائية، ويشمل: (٢٩) عبارة الدرجة العالية تدل على امتداد ذات مرتفع، ويتضمن عدداً من العبارات السالبة (عكسية). وتتمّ الإجابة على العبارات بطريقة ليكرت على مدرج خماسي من (تنطبق تماماً) إلى (لا تنطبق أبداً).

ثانياً: مقياس تقدير الذات

أعدّ هذا المقياس عبد الوهاب محمد كامل (١٩٨٩) ويتكون المقياس من (٢٢) مفردة تقيس أربعة أبعاد أساسية لتقدير الذات، وهي كالاتي: البعد الأول الشعور بعدم الثقة، البعد الثاني توقير الذات، البعد الثالث الرضا الاجتماعي، البعد الرابع قيمة الذات كما يدركها الآخرون، وتتمّ الاستجابة عليه بأسلوب ليكرت في القياس بوضع مدرج ثلاثي لبدائل الإجابة على المقياس تتراوح من (١-٢-٣).

❖ صدق المقياس:

- الصدق العاملي: استخدم مُعد المقياس أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٥٤٥) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية - جامعة طنطا، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن عامل واحد جذوره الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسر (٦٤,٢%) من التباين الكلي، تشبع بعدد (٢٢) مفردة من عبارات المقياس البالغ عددها (٣٠) مفردة، ثمّ قام بعمل إعادة تدوير للعامل الواحد وتوصل إلى وجود أربعة عوامل وكانت نسبة تباين العامل الأول (٢٠,٤٥%)، ونسبة تباين العامل الثاني (٩,٣%)، ونسبة تباين العامل الثالث (٥,٩%)، ونسبة تباين العامل الرابع (٤,٥%).
- الاتساق الداخلي: قام مُعد المقياس بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ وهذا يدلّ على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.
- ❖ ثبات المقياس: قام مُعد المقياس بحساب ثبات المقياس وذلك بتجزئة الاختبار إلى نصفين (فردى-زوجي)، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان-براون (٠,٨٣٨) وبطريقة جتمان (٠,٨٣٥) كما قام بحساب ثابت المقياس بمعادلة رولون المختصرة، وجاء معامل ثبات المقياس (٠,٨٣٣).

أما في البحث الحالي، فقد تمّ التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات كالتالي:

(١) صدق المقياس:

١. الاتساق الداخلي: تمّ حساب الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية وتراوحت معاملات الارتباط بُعد الشعور بعدم الثقة من (٠,٤٥٩) إلى (٠,٧٧٧) وبُعد توقيير الذات من (٠,٥٥٩) إلى (٠,٨٢٥) وبُعد الرضا الاجتماعي من (٠,٦١٤) إلى (٠,٧٨٦) وبُعد قيمة الذات كما يدركها الآخرون من (٠,٥٢١) إلى (٠,٧٨١). كما تمّ حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت درجة معامل ارتباط بُعد الشعور بعدم الثقة (٠,٨١٤)، وبُعد توقيير

الذّات (٠,٧٩٣)، وُبعد الرضا الاجتماعي (٠,٧٨٦) وُبعد قيمة الذّات كما يدركها الآخرون (٠,٨١١)؛ ممّا يدلُّ على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢. طريقة المقارنة الطرفية: تمّ تقسيم أفراد العينة إلى أربع مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥%، الأدنى ٢٥%) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (٢)

اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

الذّات	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
تقدير	الأعلى	١٢	٦٣	١,٩٥	١٤,٤١	٢٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
الذّات	الأدنى	١٢	٤٨,٣٣	٢,٩٣			

يتضح من الجدول (٢) الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطات المجموعتين؛ ممّا يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

(٢) الثبات: تمّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١. طريقة ألفا كرونباخ: من خلال حساب ثبات أبعاد المقياس بعد حذف المفردة وتمّ حساب أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية وتراوحت معاملات ثبات بُعد الشعور بعدم الثقة من (٠,٧٢٤) إلى (٠,٧٣٠) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٣١) وُبعد توقيير الذّات من (٠,٧٢١) إلى (٠,٧٢٧) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٨) وُبعد الرضا الاجتماعي من (٠,٧٢٣) إلى (٠,٧٢٨) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٩) وُبعد قيمة الذّات كما يدركها الآخرون من (٠,٧٢١) إلى (٠,٧٢٦). وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٧). وبلغت ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٧٣٢) ويتضح ممّا سبق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢. **طريقة التجزئة النصفية:** وذلك بتجزئة الاختبار إلى نصفين (فردى - زوجى)، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان-براون (٠,٦٥٤) وبطريقة جتمان (٠,٦٤١)، وهي قيم مرتفعة دالة إحصائياً؛ ممّا يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (ترجمة نعيمة جمال شمس، ٢٠٠٦):

أعد المقياس الأصلي كلاً من (John & Srivastava, 1999) وقامت نعيمة جمال شمس (٢٠٠٦) بترجمته ونقله إلى العربية، ويتكون هذا المقياس من (٤٤) عبارة متضمنة في خمسة أبعاد هي الانبساطية، والعصابية، والمجارة، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة. وتتمّ الإجابة على العبارات بطريقة ليكرت (تتطبق تماماً - تتطبق - لا تتطبق إلى حدّ ما - لا تتطبق أبداً).

صدق المقياس: تحقق مُعدًا المقياس في صورته الأجنبية من الصدق عن طريق الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس في صورته المبدئية المكونة من (١١٢) عبارة على مجموعة من المحكّمين المختصين في مجال علم النفس، وأخذت العبارات التي حققت نسبة اتفاق (٩٠%)، كما أجرى مُعدًا المقياس التحليل العملي بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٤٠) من الذكور و(١٤٠) من الإناث، وأسفرت النتائج عن خمسة عوامل هي (الانبساط - العصابية - المجارة - يقظة الضمير - الانفتاح على الخبرة). كما تمّ التحقق من الصدق التلازمي مع قائمة السمات ومقياس كوستا وماكري للعوامل الخمسة للشخصية، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) لكلٍ من الأبعاد والدرجة الكلية.

وقامت نعيمة جمال شمس (٢٠٠٦) بحساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (١١٤) طالبًا وطالبة، وتمّ حساب معاملات المفردات بأبعاد المقياس، وحساب معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميعها دالة عند المستوى (٠,٠١)؛ ممّا يدلُّ على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي باستثناء مفردتين: المفردة (١٢) بالبُعد الثاني، والمفردة (٢٦) بالبُعد الرابع تمّ حذفهما؛ حيث كان معامل الارتباط الخاص بهما غير دال إحصائياً؛ ممّا استدعى استبعادهما من المقياس؛ ولذا تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٤٢) مفردة.

ثبات المقياس

قام مُعدًا المقياس في صورته الأجنبية بالتحقق من معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق، وكانت معاملات الثبات تتراوح بين (٧٩,٠) إلى (٨٨,٠) لكلٍ من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية. كما قامت نعيمة جمال شمس (٢٠٠٦) بالتحقق من الثبات عن طريق إعادة التطبيق وذلك بعد تطبيقه على مجموعة قوامها (٥٨) طالبًا وطالبة، ثم إعادة التطبيق بعد (٢١) يومًا على نفس المجموعة، وجاء معامل ثبات المقياس ككل (٠,٦٣٤)؛ مما يدلُّ على ثبات المقياس.

وفي البحث الحالي:

(١) الصدق:

١. الاتساق الداخلي: تمَّ حساب الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الخمسة الكبرى باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة التُّعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) معلمًا ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية، وتراوحت معاملات ارتباط عامل الانبساطية من (٠,٦٥١) إلى (٠,٨٢٥)، وعامل العصابية من (٠,٣٩٧) إلى (٠,٧٨١)، وعامل المجارة من (٠,٥٥٩) إلى (٠,٧٨١)، وعامل يقظة الضمير من (٠,٤٥٩) إلى (٠,٧٨١)، وعامل الانفتاح على الخبرة (٠,٥٢١) إلى (٠,٧٨٦)، وتتراوح دلالتها بين (٠,٠١) و (٠,٠٥)؛ مما يدلُّ على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانيًا: الثبات: تمَّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

(١) طريقة ألفا كرونباخ: من خلال حساب ثبات أبعاد المقياس بعد حذف المفردة وتمَّ حساب أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل، وتراوحت معاملات ثبات عامل الانبساطية بين (٠,٨٠٢) و(٠,٨١٤) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٥). وعامل العصابية بين (٠,٧٩٩) و(٠,٨١١)، وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٢). وعامل المجارة بين (٠,٧٨٨) و(٠,٧٩٦)، وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٩٧). وعامل يقظة الضمير بين (٠,٨٠٤) و (٠,٨١١)، وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٢). وعامل الانفتاح على الخبرة بين (٠,٨٠٧)

و (٠,٨١٤)، وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٥)؛ ممّا يدلُّ على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

٢) **طريقة التجزئة النصفية:** وذلك بتجزئة الاختبار إلى نصفين (فردى - زوجي)، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان - براون لُبُعد الانبساطية (٠,٧٣٤) ولُبُعد العصابية (٠,٧٧٢) ولُبُعد المجارة (٠,٨١١) ولُبُعد يقظة الضمير (٠,٨١٧) ولُبُعد الانفتاح على الخبرة (٠,٨١٢) وبطريقة جتمان لُبُعد الانبساطية (٠,٧٣٠) ولُبُعد العصابية (٠,٧٧٢) ولُبُعد المجارة (٠,٨١٠) ولُبُعد يقظة الضمير (٠,٨١٥) ولُبُعد الانفتاح على الخبرة (٠,٨١٢).

الثاني عشر: نتائج البحث وتفسيرها

اختبار الفرض الأول: ينصُّ الفرض الأول للدراسة على أنه: "توجد علاقة دالّة إحصائيًا بين امتداد الذات وتقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية". للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (امتداد الذات، تقدير الذات)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (بيرسون = r) بين متغيري البحث للتعرف على نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط (r) للعلاقة بين متغيري البحث (امتداد الذات، تقدير الذات)

المتغير	تقدير الذات
امتداد الذات	٠,٥٢٠ **

* دالّة عند مستوى (٠,٠٥) ** دالّة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أنه يُوجد معامل ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)؛ حيث بلغت قيمته (٠,٥٢٠)؛ وهذا يعني أن ارتفاع درجات أفراد العينة في امتداد الذات مقترنة بارتفاع درجاتهم في تقدير الذات.

يتضح من هذه النتيجة أن سعي الأفراد إلى زيادة محتوى مفهوم الذات لديهم من خلال الانخراط في الأنشطة الجديدة، والمثيرة، وزيادة قدرتهم على تحقيق أهدافهم. يرتبط بمدى ثقتهم في قدراتهم على تحمل التحديات الأساسية للحياة، والاعتزاز بأنفسهم وثقتهم بها، كما يرتبط بقدراتهم واستعداداتهم

وإنجازاتهم العملية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (McIntyre, Mattingly, Lewandowski & Simpson, 2014; Matthews, 2015; Slotter & Kolarova, 2020) حيث أثبت نتائجهم وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إمتداد الذات والتقدير الذات. ويمكن تفسير ذلك بأن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض يسعون لاستخدام امتداد الذات لدعم وتعزيز ذاتهم وذلك من خلال تقييمات الأصدقاء الإيجابية لهم وسعيهم لإدراج السمات الإيجابية للآخرين في ذاتهم (كمبدأ من مبادئ امتداد الذات)، وكذلك الأفراد مرتفعو تقدير الذات يميلون إلى استخدام امتداد الذات (كمعزز) لذاتهم؛ ممّا يشير إلى العلاقة الموجبة الدالة بين امتداد الذات وتقدير الذات على كل حال. وبذلك تمّ قبول الفرض الأول والذي يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين امتداد الذات وتقدير الذات.

نتائج الفرض الثاني

اختبار الفرض الثالث والذي ينصّ على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائياً بين امتداد الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية". للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة بين متغيري البحث (امتداد الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (بيرسون = r) بين متغيري البحث للتعرف على نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط (r) للعلاقة بين متغيري البحث (امتداد الذات، العوامل الخمس الكبرى للشخصية)

الانفتاح على الخبرة	يقظة الضمير	المجارة	العصابية	الانبساطية	المتغير
** ٠,٥٥٧	** ٠,٣٩٩	** ٠,٥٣١	-٠,١٤٧	** ٠,٥٥٣	امتداد الذات

دالة عند مستوى (٠,٠٥) ** دالة عند مستوى (٠,٠١)

وبحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس امتداد الذات ودرجاتهم على بُعد الانبساطية من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية تشير النتائج إلى وجود علاقة بين امتداد الذات من جهة والانبساطية من جهة أخرى وأن العلاقة الارتباطية بينهما موجبة دالة

إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ حيث بلغت قيمته (٠,٥٥٣) وهذا يعني أن ارتفاع درجات أفراد العينة في امتداد الذات مقترنة بارتفاع درجاتهم في الانبساطية.

وذلك بما يتفق مع نتائج دراسة (Gordon & Luo, 2011) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين امتداد الذات وعامل الانبساطية من العوامل الخمس الكبرى للشخصية؛ ويمكن تفسير ذلك بأن قدرة الأفراد على إحداث امتداد لذاتهم من خلال العلاقات مع الآخرين يرتبط بالخصائص التي يتمتع بها الأشخاص الانبساطيون الذين يسعون للبحث عن الإثارة والرغبة في إقامة علاقات اجتماعية، ويتميزون بقوة التفاعلات الاجتماعية وحب الاختلاط والتوافق مع المعايير الخارجية وحب العمل مع الآخرين، واحترام السلطة والاستقلال.

وبحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس امتداد الذات ودرجاتهم على بُعد العصابية من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية تشير النتائج إلى أنه لا توجد علاقة بين امتداد الذات والعصابية؛ حيث بلغت قيمته (-٠,١٤٧).

يمكن تفسير ذلك بأن سمات الأفراد ذوي امتداد الذات (كحالة إيجابية) تختلف كلياً عن خصائص ذوي العصابية المرتفعة (كسمة سلبية من سمات الشخصية)؛ حيث إن خصائص الأفراد الذين يسعون إلى زيادة محتوى مفهومهم الذاتي ولديهم القدرة على الانخراط في الأنشطة الجديدة والمثيرة، وإدراج الآخرين في ذاتهم بشكل يزيد من قدرتهم على تحقيق أهدافهم. لا يرتبط بخصائص العصبيين الذين يتسمون بحالة من عدم الثبات الانفعالي، والنقلب، والاشمئزاز، ورد الفعل الانفعالي المفرط، وكذلك الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية مثل الشعور بالغضب والحزن والقلق والاكتئاب، وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط المرهقة في البيت والعمل، وتختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Gordon & Luo, 2011) والتي أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين امتداد الذات والعصابية.

وبحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس امتداد الذات ودرجاتهم على بُعد المجارة من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية - تشير النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ حيث بلغت قيمته (٠,٥٣١) وهذا يعني أن ارتفاع درجات أفراد العينة في امتداد الذات مقترنة بارتفاع درجاتهم في المجارة. وذلك بما يتفق مع نتائج

دراسة (Gordon & Luo, 2011) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين امتداد الذات والمجارة.

ويمكن تفسير ذلك بأن قدرة الأفراد على إحداث امتداد ذاتهم يرتبط بقدرة الفرد على مواجهة مشاكل وضغوط الحياة العامة، وتحقيق الوئام الاجتماعي، والرغبة في مساعدة الآخرين، والمشاركة الوجدانية والثقة بالنفس والآخرين؛ كما أنه يرتبط بقدرة الفرد على التكيف، وإخضاع حاجاته الشخصية لحاجات الجماعة، وقبول النماذج المعيارية للجماعة أكثر من الإصرار على معايير الشخصية. كما أن إحداث امتداد الذات في العمل يرتبط بحب الاختلاط والتوافق مع المعايير الخارجية وحب العمل مع الآخرين واحترام السلطة والاستقلال والتفتح والقدرة على المشاركة الاجتماعية، وإيثار الآخرين على الذات (كخصائص مميزة لمرتفعي المجارة كعامل من عوامل الشخصية) مواجهة الضغوط والمشاكل.

وبحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس امتداد الذات ودرجاتهم على بُعد يقظة الضمير من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية تشير النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة بين امتداد الذات من جهة ويقظة الضمير من جهة أخرى، وأن العلاقة الارتباطية بينهما موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ حيث بلغت قيمته (٠,٣٩٩) وهذا يعني أن ارتفاع درجات أفراد العينة في امتداد الذات مقترنة بارتفاع درجاتهم في يقظة الضمير. وذلك بما يختلف عن نتائج دراسة (Gordon & Luo, 2011) والتي بينت عدم وجود علاقة بين امتداد الذات ويقظة الضمير.

ويمكن تفسير ذلك بأن سعي الأفراد لإحداث امتداد الذات يرتبط إيجابياً بقدرتهم على التنظيم، والمثابرة والعمل بجد، ودقة وتحقيق الأهداف المرجوة، والالتزام في أداء الواجبات، والتروي قبل الإقدام على أي عمل، أو إنجاز؛ أي أن سعي الفرد لتحقيق أهدافه من خلال الأنشطة المثيرة في بيئة العمل يرتبط بقدرته على الإنجاز، ويجعله أكثر قدرة على أداء الأعمال التالية على النحو الأمثل، ويكون أكثر رغبة وقدرة على العمل ممّا يساعده على إحداث امتداد الذات في العمل.

وبحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المعلمين على مقياس امتداد الذات ودرجاتهم على بُعد الانفتاح على الخبرة من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية تشير النتائج إلى وجود

علاقة بين امتداد الذات من جهة والانفتاح على الخبرة من جهة أخرى، وأن العلاقة بينهما موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)؛ حيث بلغت قيمته (٠,٥٥٧) وهذا يعني أن ارتفاع درجات أفراد العينة في امتداد الذات مقترنة بارتفاع درجاتهم في الانفتاح على الخبرة.

ويمكن تفسير ذلك بأن وجود دافع أساسي لدى الفرد يستند إلى التطور لزيادة قدرته على تحقيق أهدافه، والذي يتم التعبير عنه عند البشر "كحافز" بما يتفق مع ما أشار إليه (Aron & Aron, 1997, 7) بأن امتداد الذات يرتبط بالحاجة إلى الفهم والمرونة السلوكية والاتجاهات الحديثة غير التقليدية والأفكار الجديدة والحدس، والتحدي والأصالة، والإتقان والبراعة، والبصيرة والإبداع، والتلهف على التغيير وذلك بما يتفق مع خصائص المرتفعين في الانفتاح على الخبرة.

ويشير عادل محمد هريدي وفرج لطيف شوقي (٢٠٠٢: ٦٩) أن عامل الانفتاح على الخبرة يتضمن السعي الدؤوب والإعجاب بالخبرات الجديدة والذكاء والانفتاحية والإبداعية والاعتقاد في عالم عادل والانهماك العقلي والحاجة للتنوع والانفتاح على مشاعر الآخرين وخبراتهم الانفعالية وذلك بما يتفق مع ما ذكره (Hughes, Slotter & Lewandowski, 2020: 803) الذي يشير أن الشخص الممتد ذاتيًا هو الشخص الذي يسعى عادة إلى المزيد من الشعور بالذات وهو شخص يتبنى أنشطة جديدة ومثيرة للاهتمام كفرص لاكتساب معارف ووجهات نظر وهوية جديدة وهو الشخص الذي يتبنى التحديات كطرق للتعلم والنمو. ولقد أجمل بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢: ٧١٢-٧١٥) سمات المنفتحين على الخبرة وهي تتمثل في الرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات والرغبة في التخلص من الروتين اليومي والمغامرة، الانفتاح العقلي، والفتنة وعدم الجمود، والتجديد، أو الابتكار في الأفكار كل ذلك يتفق مع ما ذكره (Aron & Aron, 1986; Aron, Norman, 2002: 183) أنه هناك خاصيتين للأنشطة التي تمتد بالذات وهما الجدة والإثارة، الجدة؛ حيث تُعد الجدة السمة الأساسية والضرورية لامتداد الذات، فالأنشطة الجديدة هي تلك التي تسمح بدمج المعلومات والخبرات الجديدة في الذات، كما أنه تم اقتراح التحدي أيضًا كخاصية رئيسية لامتداد الذات؛ نظرًا لارتباطه بالحدثة. وذلك بما يتفق مع نتائج دراسة (Gordon & Luo, 2011) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين امتداد الذات والانفتاح

على الخبرة. وجاءت النتائج لتؤكد صحة فرض الباحثة بأن هناك علاقة دالة إحصائية بين امتداد الذات وبعض العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

ثاني عشر : توصيات وبحوث مقترحة

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن التوصية بما يلي :

- أ أهمية القيام ببحث ودراسة مفهوم إمتداد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى نظراً لحداثة الموضوع في الدراسات العربية، وأهميته، وندرة الدراسات التي أجريت حوله .
- ب يجب أن تحدد الأبحاث المستقبلية أيضًا الوسائل الفعالة لتعزيز مكان العمل والممارسات التنظيمية المحددة التي تدفع الموظفين إلى امتداد الذات.

كما يقدم البحث الحالي مجموعة من البحوث المقترحة وتتمثل فيما يلي:

- ١- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينة مختلفة.
- ٢- إجراء دراسة تنبؤية لدراسة المتغيرات النفسية المنبئة بإمتداد الذات .
- ٣- إجراء دراسة حول العلاقة بين إمتداد الذات والسعي لطلب العلاج والإرشاد النفسي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

أحمد عبد الله المشهداني، سكرين إبراهيم المشهداني (٢٠٠٥). خصائص المرشد الأكاديمي النموذج كما يدركها طلبة الدراسات العليا، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٤)، ١٧١-١٩٨.

أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). قياس الشخصية. الكويت: مجلس النشر العلمي.
 أزهار يوسف الجبوري، صباح مرشود العبيدي. (٢٠١٣). تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٠ (٥)، ٢٥٦-٣٠٣.
 أسماء لشهب، براهيم براهيم (٢٠١٧). معلم المرحلة الابتدائية وتحديات تعامله مع التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم الإنسانية، ٣٠، ٢٢٥ - ٢٤٠.
 امزيان زبيدة (٢٠٠٧). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر.

بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢). المرجع في مقاييس الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
 بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان: دار المسيرة للنشر.
 تركي رابح (١٩٨٧). دراسات في التربية الإسلامية والشخصية الوطنية (ط٢). بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.

حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٣). القاهرة: عالم الكتب.
 حسين عبد الحميد رشوان (٢٠٠٣). تطور النظم الاجتماعية وأثرها في الفرد والمجتمع (ط٤). الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

- رانجيت سينج مالهي و وبرت دبليو برنز (٢٠٠٥). تعزيز تقدير الذات: اعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الالفية الجديدة. الرياض: مكتبة جرير.
- زينب محمود شقير (١٩٩٣). تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة. مجلة اتحاد الجامعات العربية، (٤٥)، ٢١١-٢٥٦.
- السيد محمد ابو هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة الزقازيق، (٨١)، ٢٦٩-٣٠٥.
- صفوت إرنست فرج (١٩٩١). مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساطية والعصابية. مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، (١)، ٧-٢٦.
- عادل محمد هريدي وفرج لطيف شوقي (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتدين، وبعض المتغيرات الأخرى. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٦ (٦١)، ٤٦-٧٦.
- عامر جبريل خلف (٢٠٠٥). تقنين قائمة نيو لقياس الابعاد الخمسة للشخصية على الطلبة الجامعيين في الاردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة.
- عبد المنعم احمد الدريدي (٢٠٠٤). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي. القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الوهاب محمد كامل (١٩٨٩). المكونات العملية لتقدير الذات: بحوث في علم النفس دراسات ميدانية تجريبية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- علي مهدي كاظم (٢٠٠٢). القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. مجلة العلوم التربوية والنفسية-جامعة البحرين. ٣ (١٢)، ٢-٤٢.

فوزية عبد الله التريكت (٢٠١٥). بعض العوامل المسؤولة عن تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤٣(٤)، ٦٤-٧٨ .

قحطان احمد الظاهر (٢٠٠٤). مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق. عمان : دار وائل للنشر.
 محمد محمد شوكت (١٩٩٣). تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الاقران.
 الرياض: جامعة الملك سعود.

نبيل محمد الفحل (٢٠٠٠). دراسة تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية: دراسة ثقافية. مجلة علم النفس، ٥٤(٦)، ٢٤-٢٤.

نعيمة جمال شمس الرفاعي (٢٠٠٦). الاستبصار الاجتماعي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية لدى عينة من المعلمين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٢١ (٢)، ٢-٣٢.

ثانياً: - المراجع الأجنبية

- Aron, A., & Aron, E. (1986). Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction. New York: Hemisphere.
- Aron, A., Aron, E., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including Other In The Self. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 60, 241–253.
- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1102–1112.
- Aron, A., & Aron, E. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. In W. Ickes & S. Duck (Eds.). *Handbook of personal relationships* (2nd ed.). London: Wiley.
- Aron, A., Norman, C., & Aron, E. (1998). The Self-expansion model Of motivation. *Representative Research In Social Psychology*, 22, 1-13.
- Aron, A., Norman, C., Aron, E., McKenna, C., & Heyman, R. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284.
- Aron, A., Aron, E. N., & Norman, C. (2003). Self-expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships and Beyond. In G. J. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 478–501). Oxford: Blackwell Publishing company.
- Aron, A., Norman, C., Aron, E., & Lewandowski, G. (2002). Shared participation in self -expanding activities: Positive effects on experienced marital quality. In P. Noller, & J. A. Feeney (Eds.). *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*. New York: Cambridge University Press.
- Aron, A., Lewandowski, G., Mashek, D., & Aron, E. (2013). The Self-expansion model Of mtivation and Cognition In Close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.). *The Oxford handbook Of Close relationships* . New York: Oxford University Press.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. J. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier life styles?. *Psychological science In The Public Interest*, 4(1), 1-13.
- Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 457-472
- Colman, A. (2003). *Oxford dictionary of psychology*. New York: Oxford University Press
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's PEN system: Three-and five-factor solutions. *Journal of personality and social psychology*, 69(2), 308-317.
- DeRaad, B. (2000). *The big five personality factor: The psycholexical approach to personality*. Toronto: Hogrefe & Huber Publishers
- Gordon, C., Luo, S. (2011). The Personal expansion questionnaire: Measuring one's tendency to expand through novelty and augmentation, *Personality and Individual Differences*, 51(2), 89-94.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.
- Hughes, E. K., Slotter, E. B., & Lewandowski Jr, G. W. (2020). Expanding who I am: Validating the self-expansion preference scale. *Journal of Personality Assessment*, 102(6), 792-803.
- John, O. & Strivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and research* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- John, O., Robins, R., & Pervin, L. (2008). *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Kaur, M. & Rani, A. (2012). Suicidal ideation self-esteem and perfectionism: Voice of research The vicious triad. *voice of Research*, 1(2), 52-57.

- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344.
- Liang C., Fassinger, R. (2008). The role of collective self-esteem for asian americans experiencing racism-related stress: A test of moderator and mediator hypotheses, *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(1), 19-28.
- Mattingly, B., & Lewandowski, G. (2013a). The power of one: Benefits of individual self-expansion. *Journal of Positive Psychology*, 8, 12–22.
- Mattingly, B., Lewandowski, G., & McIntyre, K. (2014). “You make me a better/worse person”: A two-dimensional model of relationship self-change. *Personal Relationships*, 21, 176–190.
- Mattingly, B., & Lewandowski, G. (2014b). Broadening horizons: Self-expansion in relational and non-relational contexts. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(1), 30-40.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Lewandowski Jr, G. W. (2020). In *Interpersonal relationships and the self-concept*. Cham: Springer International Publishing.
- Matthews, M. (2015). The Role of Self-affirmation and Self-expansion on State Self-esteem. unpublished Doctoral thesis, college of Art and Sciences of The Ohio State University.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R., & Costa, P. (2005). *Personality in adulthood: A five-Factor theory Perspective* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- McIntyre, K., Mattingly, B., Lewandowski, G., & Simpson, A. (2014). Workplace Self-Expansion: Implications for Job Satisfaction, Commitment, Self-Concept Clarity, and Self-Esteem among the employed and unemployed. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(1), 59–69.
- Mruk, c. J. (2006). *Self-esteem research. theory, and practice: Toward a Positive Psychology of Self-esteem* .(3rd ed). New York: Springer Publishing Company.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478–498.
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1228.
- Rosellini, A. J., & Brown, T. A. (2011). The NEO Five-Factor Inventory: Latent structure and relationships with dimensions of anxiety and depressive disorders in a large clinical sample. *Assessment*, 18(1), 27-38.
- Slotter, E., & Gardner, W. (2009). Where do you end and I begin? Evidence for anticipatory, motivated self–other integration between relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(6), 1137–1151.
- Slotter, E. B. & Kolarova, L. (2020). Making sure you see the real me: The role of self-esteem in spontaneous self-expansion. *Social Psychological and Personality Science*, 11(1), 46-55.
- Strong, G. & Aron, A. (2006). the effect of shared participation in novel and challenging activities on experienced relationship quality: is it mediated by high positive affect? In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.). *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*. New York: The Guilford Press.
- Sugiarti, R., Erlangga, E., Purwaningtyastuti, P., & Suhariadi, F. (2021). The influence of parenting and friendship on self-esteem in adolescents. *Journal of Medical Sciences*, 9(E), 1307-1315.
- Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. (2009). Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. *Psychological Science*, 20, 543-545.
- Xu, X., Floyd, A., Westmaas, J., M. & Aron, A. (2010). Self-Expansion and Smoking abstinence. *Addictive Behaviors*, 35, 295-301.
- Xu, X., Aron, A., Westmaas, J., Wang, J., & Sweet, L. H. (2014a). An fMRI study of nicotinedeprived smokers' reactivity to smoking cues during novel/exciting activity. *Plos One*, 9(4), 1-7.

- Xu, X. (2020). The importance of Self-concept and Self-expansion in Understanding health and behavior Change. In B. A. Mattingly, K. P. McIntyre and G. W. Lewandowski (Eds.), *Interpersonal Relationships and the Self-Concept* (pp. 163-176) [PDF for Digital Edition]. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3> .
- Yamaguchi, A., & Kim, M. S. (2013). Effects of self-criticism and its relationship with depression across cultures. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 1-10.
- Zhang, L. F. (2006). Thinking styles and the big five personality traits revisited. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1177-1187.