



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

# حوار الانا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الاعدادية

رسالة مقدّمة  
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل وهي جزء من  
متطلبات نيل درجة الماجستير فلسفة في التربية (علم النفس التربوي)  
من

**قيس عماد عبد**

إشراف  
الأستاذ الدكتور

**علي حسين المعموري**

2022 م

1444 هـ



**Republic of Iraq  
Ministry Of Higher Education  
And Scientific Research  
University of Babylon  
College of Education  
for Human Science  
Department of Educational and  
Psychological Sciences**



# **The ego-self dialogue and its relationship to Midlife crisis For Preparatory School Teachers**

Thesis Submitted to  
The Council of The College of Education for Human Sciences  
at University of Babylon in partial Fulfillment for the Degree of  
Master of Philosophy in Education (Educational Psychology).

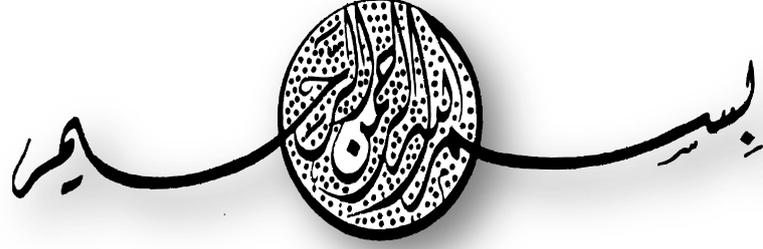
**BY  
Qabas Emad Abd**

**SUPERVISED BY  
Prof Dr  
Ali Hussein Al Mamouri**

2022 A.D.

1444 A.H.





﴿ قَالَ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي

عُلْمٌ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ

بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا ﴾

(صدق الله العلي العظيم)

(سورة مريم - آية 8)

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدرسي المرحلة الاعدادية) والمقدمة من الطالبة (قبس عماد عبد ) قد جرت بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي).

التوقيع

المشرف

الأستاذ الدكتور

علي حسين المعموري

2022 / /

بناءً على التوصيات المتوفرة ، أرشح هذه الأطروحة للمناقشة .

التوقيع

رئيس القسم

الأستاذ المساعد الدكتور

مدين نوري طلاك

2022 / /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدرسي المرحلة الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (قبس عماد عبد) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية - قسم العلوم التربوية والنفسية - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي) ، وقد وجدتھا صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع

الخبير اللغوي:

التاريخ / / 2022م.

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدرسي المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (قبس عماد عبد) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

التوقيع

الاسم :

التاريخ / / 2022م.

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدرسي المرحلة الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (قبس عماد عبد) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير تربية في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

التوقيع

الاسم :

التاريخ / / 2022م.

## إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(حوار الأنا  
الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدرسي المرحلة الاعدادية) , وقد ناقشنا  
الطالبة ( قيس عماد عبد ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها , ونعتقد إنها جديرة  
بالقبول وبتقدير ( ) لنيل شهادة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي) .

التوقيع :	التوقيع :
الاسم :	الاسم :
عضواً	رئيساً
التوقيع :	التوقيع :
الاسم :	الاسم :
عضواً ومشرفاً	عضواً

---

صادق مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل على إقرار اللجنة

التوقيع

الأستاذ الدكتور

رياض هاتف عبيد

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

. / / 2022م .

# الإهداء

الى حلوة اللبن التي ما خالط لبنها يوماً سكر المصالح:  
الى ذات الصدر المحنون الذي كان لي ظلاً بارداً في هجير الحياة..  
الى صاحبة الحبر السري الذي لا يزال اثره باقياً في حتى الآن  
الى من اقتقد حرارة تصفيقها فرحاً بأنجازي في هذه اللحظة..  
ولا اقتقد دعواتها التي اجني ثمارها كل لحظة..

من اثر الى مسير

وسطر الى محبرة

وثمر الى شجر

اهدي هذه العمل مراجية من الله له القبول

ابنتك الباحثة

قبس عماد 

## شكر و امتنان

الحمد لله ربّ العالمين والصَّلَاة والسَّلَام على أشرف خَلْقِهِ , أبي القاسم محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه المنتجبين الأخيار .

يطيب لي ان اتوج هذا الجهد بعظيم شكري وامتناني وفائق تقديري الى استاذي المشرف الدكتور ( علي حسين مظلوم المعموري ) لما بذله من جهد علمي وآراء وتوجيهات سديدة وقيمة وتذليل العديد من الصعوبات التي واجهتني فجزاه الله عني خير الجزاء ووفقه لكل خير ويدعوني جميل الواجب ان اقدم شكري وامتناني الى اساتذتي في قسم العلوم التربوية والنفسية لمساعدتهم لي في اكمال البحث الحالي واقدم شكري وامتناني الى الدكتورة ( رقية ) واقدم شكري وامتناني الى الدكتور ( اسير المعموري ) لما ابداه لي من مساعدة طول مدة البحث فجزاه الله خير الجزاء. كما اقدم شكري وامتناني الى المكتبة المركزية لما امدتني بالمصادر التي مكنتني من اكمال البحث الحالي واتقدم بخالص شكري واعتزازي لكل زملائي وزميلاتي التي جمعتني بهم الذكريات الطيبة على مساعدتهم وفقهم الله لكل خير..  
يطيب لي ان اقدم شكري وتقدير الى ( والدتي ) التي كان لها الدور الكبير في نجاحي طيل مدة الدراسة فكانت الشمعة التي تنير طريقي في ايام الظلا

ومن الله العون والتوفيق

الباحثة



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

# حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الإعدادية

مستخلص رسالة مقدّم

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل  
شهادة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي)

من قبل

**قيس عماد عبد**

إشراف

الأستاذ الدكتور

**علي حسين المعموري**

م.2022

هـ.1444

## مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

- 1- حوار الأنا الذاتي لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية.
- 2- أزمة منتصف العمر لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية.
- 3- العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية.

4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر على وفق متغيري الجنس ( ذكور , إناث ) والتخصص (علمي , انساني).

ويتحدد البحث الحالي بتدريسي المرحلة الاعدادية من كلا الجنسين ( ذكور - إناث) ومن التخصص (علمي - إنساني) للعام الدراسي ( 2021 - 2022).

وتكونت عينة التطبيق النهائي من (332) مدرسٍ ومدرسةٍ من مجتمع البحث, اختيروا بالأسلوب العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتساوي ، وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (charlotte w.lewis,1991) لحوار الأنا الذاتي والمعتمد على نظرية (هوبير هيرمان ، 1991) ، وقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين للحكم على صلاحية فقراته ، ومن ثم استخراج الخصائص السيكومترية له من خلال التطبيق على عينة التحليل الاحصائي و البالغة (400) مدرسٍ ومدرسةٍ, وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (0,81) وبطريقة إعادة الاختبار (0,83) وبعد إن أصبح مقياس حوار الانا الذاتي بصورته النهائية, طبقت الباحثة على عينة البحث البالغ عددها (332) مدرسٍ ومدرسةٍ, و قامت الباحثة ببناء مقياس أزمة منتصف العمر اعتماداً على نظرية جاكوز (Jacuz,1995) وكذلك تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين للحكم على صلاحية فقراته , ومن ثم استخراج الخصائص السيكومترية له بالتطبيق على عينة التحليل الاحصائي و البالغة (400) مدرسٍ ومدرسةٍ وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (0,82) وبطريقة إعادة الاختبار (0,85) وبعد التأكد من صلاحية المقياس تم تطبيقه بصورته النهائية على عينة البحث.

- وبعد الانتهاء من التطبيق استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات , بالاستعانة بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية , و أظهرت نتائج البحث ما يأتي :
- 1- إن تدريسي المرحلة الاعدادية لديهم حوار الأنا الذاتي.
  - 2- إن تدريسي المرحلة الاعدادية لديهم صورة أزمة منتصف العمر .
  - 3- وجود علاقة ارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الاعدادية.
  - 4- دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر تبعا لمتغير الجنس (ذكور , إناث) والتخصص ( علمي , انساني).
- وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات وكما هو موضح في الفصل الرابع .

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار المقوم اللغوي
هـ	إقرار المقوم العلمي
و	إقرار المقوم العلمي
ز	إقرار لجنة المناقشة
ح	الإهداء
ط	شكر وامتنان
ي	واجهة مستخلص البحث
ك - ل	مستخلص البحث باللغة العربية
م - ف	ثبت المحتويات
ف - ص	ثبت الجداول
ص - ق	ثبت الاشكال
ق	ثبت الملاحق
1	الفصل الأول : تعريف بالبحث
5 - 2	مشكلة البحث

10 – 5	أهمية البحث
11	أهداف البحث
11	حدود البحث
13 – 11	تحديد المصطلحات
14	<b>الفصل الثاني : إطار نظري</b>
15	المحور الاول : حوار الأنا الذاتي
17 - 15	تمهيد
21 - 17	مفهوم حوار الأنا الذاتي
22 - 21	طبيعة حوار الأنا الذاتي
23 - 22	وظائف حوار الأنا الذاتي
23	أبعاد حوار الأنا الذاتي
24	النظريات التي فسرت حوار الأنا الذاتي
27 - 24	ولا : النظرية الثقافية الاجتماعية (فيجوتسكي , 1928)
29 - 27	ثانيا : نظرية النمو المعرفي (جان بياجيه , 1936) :
34 - 30	ثالثا : نظرية الذات الحوارية لـ(هوبير هيرمانز , 1991)
35	مسوغات تبني النظرية
36	المحور الثاني : أزمة منتصف العمر

37 - 36	تمهيد
40 - 38	مفهوم أزمة منتصف العمر
43 - 41	أسباب أزمة منتصف العمر
44 - 43	خصائص أزمة منتصف العمر
46 - 45	التغيرات المختلفة التي تقترن بأزمة منتصف العمر :
47	مراحل ادارة ابعاد أزمة منتصف العمر :
48 - 47	أعراض مرحلة منتصف العمر لدى المرأة
48	النظريات التي فسرت أزمة منتصف العمر :
51 - 48	اولا : نظرية (جاكوز , 1965) :
54 - 52	ثانيا : نظرية النمو النفسي الاجتماعي (اريكسون , 1968)
57 - 55	ثالثا : نظرية ( ليفنسون , 1976) :
57	مسوغات تبني النظرية
57	<b>الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته</b>
58	إجراءات البحث
58	اولا : منهج البحث
61 - 58	ثانيا: مجتمع البحث

64 - 61	ثالثا : عينة البحث
64	رابعا : أدوات البحث
57 - 64	1 - 1 : الحوار الأنا الذاتي
64	وصف مقياس حوار الأنا الذاتي
65	صلاحية فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي:
66	تجربة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس حوار الأنا الذاتي
69 - 67	التحليل الإحصائي لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي
71 - 69	القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين
72 - 71	إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس حوار الأنا الذاتي
73	خامساً. الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الأنا الذاتي
72	مؤشرات صدق المقياس
73	الصدق الظاهري
73	صدق البناء
74	مؤشرات ثبات المقياس
75 - 74	طريقة الإختبار- إعادة الإختبار
76-75	طريقة الفا كرونباخ

76	الخطأ المعياري
78 - 77	المؤشرات الإحصائية لمقياس حوار الأنا الذاتي
79	ثانياً. مقياس أزمة منتصف العمر
79	تحديد مفهوم مقياس أزمة منتصف العمر
79	تحديد مجالات المقياس
80	صياغة فقرات مقياس أزمة منتصف العمر
81	تصحيح مقياس أزمة منتصف العمر
81	عداد تعليمات مقياس أزمة منتصف العمر
83 - 81	صلاحية فقرات مقياس أزمة منتصف العمر
83	العينة الاستطلاعية لتجربة وضوح الفقرات والتعليمات مقياس أزمة منتصف العمر
83	التحليل الإحصائي لفقرات مقياس أزمة منتصف العمر
87 - 83	القوة التمييزية لفقرات مقياس أزمة منتصف العمر
89 - 87	إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
92 - 89	إرتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه
94 - 92	ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس
94	الخصائص السيكومترية لمقياس
94	مؤشرات صدق المقياس

93	الصدق الظاهري
94	صدق البناء
95-94	مؤشرات ثبات المقياس
95	طريقة الإختبار - إعادة الإختبار
95	طريقة الفا كرونباخ
96	الخطأ المعياري
96	وصف مقياس أزمة منتصف العمر بصيغته النهائية وطريقة تصحيحه
98 - 97	المؤشرات الإحصائية لمقياس أزمة منتصف العمر
99	رابعا : التطبيق النهائي
100 - 99	خامسا : الوسائل الإحصائية
100	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>
108 – 101	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
109-108	الاستنتاجات
109	التوصيات
110-109	المقترحات
110	<b>المصادر والمراجع</b>
120 – 111	المصادر والمراجع العربية
138 - 120	المصادر والمراجع الأجنبية

165 - 139	الملاحق
a - c	مستخلص البحث باللغة الانجليزية

### ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
61 - 59	مجتمع البحث	.1
64 - 63	عينة التطبيق النهائي موزعين بحسب التخصص والجنس	.2
65	صلاحية فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي	.3
66	عينة وضوح الفقرات والتعليمات موزعة بحسب الجنس والتخصص	.4
69 - 67	عينة التحليل الإحصائي لمقياس حوار الأنا الذاتي موزعة بحسب الجنس والتخصص والمدرسة	.5
71 - 70	القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي	.6
72 - 71	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس حوار الأنا الذاتي	.7
75 - 74	عينة الثبات بطريقة إعادة الإختبار موزعين بحسب الجنس والتخصص	.8
75	ثبات مقياس حوار الأنا الذاتي بطريقتي إعادة الثبات - الفاكرونباخ	.9
76	قيم الخطأ المعياري لمقياس حوار الأنا الذاتي	.10
77	المؤشرات الإحصائية لمقياس حوار الأنا الذاتي	.11
83	صلاحية فقرات مقياس أزمة منتصف العمر	.12
82 - 81	القوة التمييزية لفقرات مقياس أزمة منتصف العمر	.13
88 - 87	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس أزمة	.14

	منتصف العمر	
91 - 89	قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة المجال الذي تنتمي إليه لمقياس أزمة منتصف العمر	.15
93 - 92	قيم معامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر	.16
94	ثبات مقياس أزمة منتصف العمر بطريقتي إعادة الثبات- الفاكرونباخ	.17
95	قيم الخطأ المعياري لمقياس أزمة منتصف العمر	.18
96	المؤشرات الإحصائية لمقياس أزمة منتصف العمر	.19
101	المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية لحوار الأنا الذاتي لأفراد عينة البحث	.20
103	المتوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية لأزمة منتصف العمر لأفراد عينة البحث.	.21
104	معامل ارتباط بيرسون بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر	.22
106	الفروق في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى مدرسي المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس	.23
107	الفروق في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى مدرسي المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير التخصص	.24

### ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
78	الرسم البياني لمقياس حوار الأنا الذاتي	.1
97	الرسم البياني لمقياس أزمة منتصف العمر	.2

### ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
141 - 140	أسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث	.1
143 - 142	مقياس حوار الأنا الذاتي بصيغته الاجنبية	.2
145 - 144	استبانة آراء المحكمين على مقياس حوار الأنا الذاتي	.3
147 - 146	مقياس حوار الأنا الذاتي المستعمل للتحليل الإحصائي	.4
149 - 148	مقياس حوار الأنا الذاتي المستعمل للتطبيق النهائي	.5
156 - 150	استبانة آراء المحكمين على مقياس أزمة منتصف العمر	.6
161 - 157	مقياس أزمة منتصف العمر المستعمل للتحليل الإحصائي	.7
166 - 162	مقياس أزمة منتصف العمر المستعمل للتطبيق النهائي	.8

The current research aims to identify:

- 1- The ego–self dialogue for middle school teachers.
- 2- Midlife crisis for middle school teachers.
- 3- Correlational relationship between The ego–self dialogue and the midlife crisis among middle school teachers.
- 4- The differences in the correlation between The ego–self dialogue and the midlife crisis according to the variables of gender (males, females) and specialization (scientific, human)

The current research is determined by the middle school teachers of both sexes (males - females) and the specialization (scientific - humanitarian) for the academic year ( 2021-2022)

The final application sample consisted of (400) male and female teachers from the research community, they were chosen by the stratified random method with an equal distribution , In order to achieve the objectives of the research, the researcher adopted the (Charlotte W. Lewis ,1991) scale of the self-ego dialogue, which is based on the theory of (Hermann ,1991). It was presented to a group of specialized arbitrators to judge the validity of its paragraphs, and then extracted the psychometric properties of it through the application on the statistical analysis sample of (400) male and female teachers. (0.83) After the scale became in its final form, the researcher applied it to the research sample of (400) male and female teachers, and the researcher built a midlife crisis scale based on Jacuz’s theory (Jacuz, 1995) as well as it was presented to a group of specialized arbitrators. To judge the validity of its paragraphs, and then extract the psychometric properties of it through the application on the sample of statistical analysis, which amounted to (400) teachers and schools, and the value of the reliability coefficient reached by the Alpha Cronbach method (0.82) and by the re-test method (0.85) and after ensuring the

validity of the measure Q It was applied in its final form to the research sample.

After completing the application, the researcher used the appropriate statistical means to analyze the data, using the statistical package for social sciences, and the research results showed the following:

- 1- The middle school teachers have a self-ego dialogue.
- 2- The middle school teachers have a picture of a mid-life crisis.
- 3- There is a correlation between the self-ego dialogue and the midlife crisis among middle school teachers.
- 4- The results indicated that there were no statistically significant differences in the correlative relationship between the self-ego dialogue and the midlife crisis according to the gender variable (males, females) and specialization (scientific, human)

In light of these results, the researcher presented some recommendations and suggestions, as explained in Chapter Four.

## مشكلة البحث:

يعد حوار الأنا الذاتي مفهوم معقد من حيث الماهية والمفهوم وأن دراسته أصعب بكثير من دراسة المفاهيم النفسية الأخرى مما أدى إلى الندرة الشديدة في المؤلفات العلمية والبحوث والدراسات حول هذا الموضوع ولعل السبب في حصول حوار الأنا الذاتي على قدر قليل من الاهتمام العلمي يرجع إلى صعوبة وتعقيد عملية قياسه لدى الأفراد كونه يتأثر وبشكل مباشر بالأحداث والأوضاع المستجدة الإيجابية منها والسلبية التي تحصل بشكل يومي (Hall & Smotrova, 2013: 75) ونتيجة لما مر به بلدنا العزيز من أحداث صعبة وأوضاع مأساوية حيث تعرض أفراد المجتمع العراقي لسنوات عديدة إلى الصراعات والضغط النفسية بسبب ما مرت به من حروب وتهجير ودمار عم مجالات كثيرة من حياة الناس فقد تعرض الأفراد يوميا للصدمات والأحداث المؤلمة والجو المشحون بالمشكلات المختلفة وعلى جميع الأصعدة الحياتية منها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والسياسية , كان له الأثر في حياة الفرد العراقي بشكل عام وتديسيي المرحلة الاعدادية بشكل خاص فضلاً عن الشعور بمجهولية الأهداف في الوضع الراهن ، الذي جاء نتيجة للتغيرات السياسية و الاقتصادية والاجتماعية وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات وأساليب الحياة كافة ، (الحسناوي , 2019 : 2) الأمر الذي ينتج عنه حوار الأنا الذاتي بطابع متشائم يؤثر على فاعلية الفرد وصحته النفسية وان حوار الأنا الذاتي عادة ما يتأثر بالعوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية التي يفرزها الواقع الاجتماعي ونتيجة للحياة الصعبة التي يعيشها الأفراد والأحداث القاسية التي يواجهونها عادة ما ينتج عنها حوار انا ذاتي يغلب عليه التشائم والتذمر ولوم الذات ولوم الواقع بعيدا عن التفاؤل والامل والتطلعات المستقبلية والتوجهات الإيجابية نحو الحياة ومواقفها المختلفة كما تراه الباحثة.

اذ شار كل من هول وسموتروفا (Hall & Smotrova, 2013) الى ان حوار الأنا الذاتي السلبى يساهم في الإصابة بالاضطرابات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق والشه المرضي كونه يؤثر تأثيرا سلبيا على افكار الفرد ومعتقداته (Hall & Smotrova, 2013: 75) كما اوضح (Hardy, 2005) في مقابلة احد الافراد الذين يستخدمون حوار الأنا الذاتي بطريقة سلبية (المعروف أيضا باسم الحديث الذاتى غير المثمر) كاستراتيجية للتخطيط والتنظيم عادة ما يكون دوره في المواقف المثيرة والاحداث الصعبة ما يسمى "الناقد الداخلى" اذ ارتبطت الطرق التي يعمل بها صوته الداخلى ببعض الحالات النفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة النفسى والقلق والاكتئاب وقد يكون هذا النوع من الأحاديث الذاتية بطبيعته ناقدا للفرد، وحتى أنه يصل إلى حد يقدم فيه إهانات مباشرة أو تحديات لسلكه الذاتى (Hardy : 910 et al, 2005) , ومن الأمثلة على هذه المعتقدات والافكار الباطنة التي تقضى إلى حوار الأنا الذاتى ذات الطابع السلبى "أنا بلا تقدير"، "أنا فاشل"، "أنا غير محبوب لان حوار الأنا الذاتى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور الذات (Boroujeni & Shahbazi, 2011 :3114) مما يولد لدى بعض الافراد في مرحلة منتصف العمر حوار ذاتى يتمثل في مراجعة الحياة الماضية، وكيف سارت بهم الأيام، وكيف يمكن أن يكون عليه الحال في المستقبل (Lewis, 1991 : 62)

ولذلك تتسبب أزمة منتصف العمر في إحداث الكثير من المشكلات والصعوبات والتداعيات كالنظر للجسم بصورة سلبية مع تقدم السن، وعدم الشعور بالمتعة من أحداث الحياة التي كانت تسبب السعادة في وقت سابق، وفقدان الهدف، والنظر للوقت المتبقي على أنه لا يكفي لتحقيق أهداف الشباب والشعور بضرورة إعادة التقييم، ووضع أولويات يمكن تحقيقها في ضوء القدرات المتوفرة والوقت المتاح، وقد يتم إيعاز الأزمة إلى أحداث مؤثرة تفرض تهديداً وتتطلب تحدياً، وصراع مع العالم الخارجى (رسلان، 2013: 29).

لا سيما ان مرحلة منتصف العمر هي مرحلة تقييمية أكثر منها تقويمية إلى حد ما، بمعنى أن الفرد يرى أن هناك أموراً انتهت من حياته ولن تعود وهو إحساس قد يتسبب بأعراض نفسية تشعر الفرد بالضيق والتوتر والحسرة (العازمي ، 2014 : 581) ويشير ويفر (weaver, 2009) إلى ان أزمة منتصف العمر تمثل وضع نفسي مؤلم يغلب عليه القلق والارتياح والشعور بالقنوط، وعدم الراحة عند إدراك أن نصف عمره قد انتهى، بالإضافة الى الضغوط والتحديات التي يواجهها ، سيما أنها تشتمل عادة على التأمل وإعادة تقييم الإنجازات ( 70 : weaver, 2009) فإن المشكلات النفسية في هذه المرحلة العمرية قد تتزايد خاصة فيما يتعلق بأعراض القلق فنسبة القلق فيما بين سن 45-55 عاماً تصل إلى ضعف نسبة القلق فيما بين سن 25 - 34 عاماً، كما تتضاعف نسبة القلق بين النساء فتصل إلى ضعف مثيلاتها بين الرجال ، ويبدو أن من أسباب زيادة القلق في هذا السن الإحساس الزائد بالمسئولية فضلاً عن الضغوط التي تتراكم على الأفراد فيما يتعلق بالعمل والأسرة والطموحات الشخصية والإحباطات الناجمة عن تحقيق الذات (ابراهيم 1987 : 103).

بالتالي يبقى الفرد عرضة للخوف من الوحدة ومن الانفصال فكما يخاف الطفل الانفصال عن الأم فإن الراشد يشعر بنفس المشاعر عند فقد شخص عزيز عليه بالوفاة أو الانفصال، أو في بعض الحالات التي تتضمن تقطع العلاقات الإنسانية والاجتماعية كفقدان العمل أو تغييره أو تغيير محل الإقامة وهؤلاء الأفراد يعانون من اكتئاب شديد أو يتجهون إلى بعض أساليب السلوك الأخرى التي تبدو وكأنها دفاع ضد قلق الانفصال (علاء الدين كفاي، 1999 : 128) والإصابة بأمراض بدنية خطيرة والخلافات الزوجية المستمرة، وكذلك المشكلات ذات الطبيعة المالية كالديون مثلا، والأحداث السلبية المتضمنة في العلاقات الشخصية المتبادلة ومواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ومنها التعرض للإحراج الاجتماعي أو الظلم أو الغدر. (درويش، 1993 : 233)

و بهذا يسعى البحث الحالي للإجابة على السؤال :

هل توجد علاقة ارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى  
تدريسي المرحلة الإعدادية ؟

### أهمية البحث :

تمتاز المرحلة الإعدادية لكونها تقع في موقع وسط بين التعليم الأساسي من ناحية والتعليم العالي من ناحية ثانية ولأن قدرات الطلبة واتجاهاتهم قد تبلورت، واندماجهم في الحياة الاجتماعية أصبح أكثر فاعلية فعلى العاملين في هذه المرحلة مراعاة طبيعة المتعلمين فيها ومطالب نموهم وحاجاتهم المجتمعية ، وإدراك أنها تمثل مفترق الطرق بالنسبة لهم، و إذا كنا نريد لطلبتنا حياة ناجحة في عالم متقدم ، فلا بد من تزويدهم بتعليم فعال ومهارات تفكير مستديمة لاكتساب المعلومات ومعالجتها والتفاعل معها ونقل أثارها ، ولا يمكن ان يتأتى لنا ذلك الا بوجود المدرسين من ذوي الكفاءة والمهنية يمتلكون فعالية عالية في اداء مهامهم وواجباتهم الدراسية تجاه العملية التعليمية بشكل عام والطلبة بشكل خاص (الحيلة ، 2001 : 287)

ولذلك يعد المدرسون الركن الذي تسير به العملية التربوية التعليمية، وهم حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية وأن أي خلل في هذا الركن يعرض العملية التربوية إلى الانهيار والتدني وعليه يتوقف نجاحها وفشلها في تحقيق أهدافها (الكحلوت، 2007: 16) ولهذا أهتمت كل المجتمعات بالمدرسين اهتماما " واضحا " وإعدادهم إعدادا مختلف الجوانب علميا " ومهنيا " وثقافيا " لأنهم تقع على عاتقهم مسؤولية تربية واعداد المتعلمين إعدادا " سليما " في كافة الجوانب النفسية و متكاملًا من العقلية والخلقية والدينية والاجتماعية (بو سعدة، 2017: 16) وهناك اهتمام متزايد بمدرسي المرحلة الإعدادية نظرا لخطورة هذه المرحلة في التأثير على شخصية الطالب، فأما أن تكون شخصية سوية قادرة على البناء فيما بعد أو تكون شخصية منحرفة تعمل على هدم المجتمع، فالطالب في هذه المرحلة في أشد الحاجة إلى

مدرس قادر على معرفة خصائصه والتعامل معه على أساس صحيح, وهذا لا يتم إلا بوجود مدرسين مربين وناجحين يتمتعون بصفات وسلوكيات ايجابية كفيلة بتطوير شخصياتهم (السفاسفة و عربيات, 2005: 258).

فقد اشار عالم النفس الهولندي هيرمانز (Hermans, 1987) الى ن حوار الأنا الذاتي يعد احد اهم المقومات التي تساهم في تطوير العمل المهني للمدرسين نظرا لاهميته الكبيرة في عملية التخطيط، وحل المشكلات، والتأمل الذاتي، وتكوين الصورة الذاتية، والتفكير النقدي، والعواطف الايجابية، والقراءة الصامتة، كما ان حوار الأنا الذاتي يساعد الافراد على تنظيم الاعمال والنشاطات وتنظيم المشاعر والانفعالات، وسرعة البديهية وحسن الحديث الاجتماعي والإبداع، وغيرها من الوظائف الأخرى المهمة (Hermans, 1997 : 223) فقد اشارت نتائج دراسة (Hermans, 2017) الى حوار الأنا الذاتي له أثر إيجابي في عملية التعليم عبر ثقافات متعددة (Hermans et al, 2017 : 187)

وكذلك تتضح أهمية حوار الأنا الذاتي من خلال ما طرحه هيرمانز واخرون (Hermans et al,1992) بأنه مفيد للغاية في مجال علم النفس التتموي لكونه يسمح للافراد بفهم كيفية بناء رؤيتهم لأنفسهم بناءً على علاقاتهم مع المجتمع انه كخطاب باطني، يعد سوك و تصرف بناء يقوم به العقل البشري وأداة لاكتشاف المعرفة الجديدة واتخاذ القرارات وعملية التخطيط لتحقيق الاهداف المنشودة حينما يستخدم الافراد الكلمات لإقناع أنفسهم بقدرتهم على بإنجاز مهمات شاقة

( Dolcos & Albarracin , 2014 : 636 )

ويتضمن حوار الأنا الذاتي (المعروف أيضًا باسم الحديث الذاتي المثمر) ملاحظة حقيقة الموقف، وتجاوز المعتقدات والتحيزات التي يمكن أن تفضي إلى الحديث الذاتي السلبي وأنه شكل خاص من أشكال الحديث الذاتي الإيجابي والذي

يساعد على تعديل السوك وتحسين الأداء وهو أكثر فاعلية من الحديث مع الآخرين ويحسن من المشاركة في مهمة ما (Lewis , 2002 ; 175)

ويوضح فيجوتسكي (Vygotsky, 1928) بأن حوار الأنا الذاتي يتضمن فكرة المنشأ الاجتماعي من خلال عمليات النمو والتطور بحيث يكون هناك انتقال للتحكم من البيئة الى الفرد (من التنظيم الخارجي الى التنظيم الذاتي) اذ ان هذا التنظيم الذاتي ينبع من حوار الأنا الذاتي باعتباره شكل من أشكال "التعاون الداخلي مع الذات" ويعتقد فيجوتسكي انه من اهم الادوات النفسية التي تساعد الفرد على النمو والتطور والتعلم من خلال تعزيز القدرة على بناء المعرفة عما ينطقه او يكتبه بواسطة الحوارات الذاتية (سيجلر , 2011 : 132)

كما يساعد حوار الأنا الذاتي على تخفيف اعراض الاضطرابات والامراض من خلال تزويد المرء باستراتيجيات تنظم سلوكه الإدراكي والتأمل بالحديث المتفائل وقد يجسد كل من المعتقدات التي نعيها والتي لا نعيها (Weinrib, 1983:47) وفي هذا الصدد اوضحت دراسة (الطار , 2018) نتائجها التي اكدت على ان الحوار الذاتي يرتبط عكسيا بالهزيمة النفسية (الطار , 2018 : 388) ويساهم حوار الأنا الذاتي في التدفق الواسع للأفكار وانسيابيتها والتجارب ، سوءا كانت لفظية أم غير لفظية وقد اكدت نتائج دراسة (Deyab & Elshaikh, 2018) على ان الحوار الذاتي يساعد في تداعي الافكار وسهولة انسيابها (Deyab & Elshaikh, 2018) : 88

واشار لويس روجاس (Leiwes rogas, 1999) في كتابه (نحن ما نقوله) "Somos Lo Que Hablamos" الى أن حوار الأنا الذاتي يمثل الأفكار والتي هي جزء من ديناميكياتنا اليومية ، وما نقوله وكيف نحكم على أنفسنا في بعض الأحيان لا نولي اهتمامًا كافيًا لهذه المونولوجات الداخلية ، ومع ذلك يمكن أن تكون مدمرة بقدر ما يمكن أن تكون إيجابية ، ولهذا السبب يؤثر حوار الأنا الذاتي الذي

تحافظ عليه في كيفية إدراكك لما يحدث من حولك وينشط عملية التركيز نحو ما يحدث كما أنه يؤثر بشكل غير مباشر على طريقة ردة فعلك , كما أوضح موسلي (Mously,2011) ان حوار الأنا الذاتي هو النشاط البشري الأكثر فاعلية لحماية احترام الذات الصحي ، وإدارة حياتنا ، والاستمتاع بالتعايش ، وعلاقاتنا الطيبة ، وتحفيز الآليات الطبيعية التي تسهل الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية (81: Hermans, 2013) مما يساهم في مواجهة المشكلات والازمات التي تواجه الفرد لا سيما الأزمة التي تحصل في فترة منتصف العمر (Anderson et al., 2012: 243) , اذ اشارت نظرية يونغ ( Jung, 1959) الى أن منتصف العمر هي مفتاح التميز، وان عملية تحقيق الذات والوعي الذاتي في هذه الفترة يحتوي على العديد من التناقضات المحتملة وأن تكامل منتصف العمر بين التفكير والإحساس والشعور والحدس الذي وصفه قد يؤدي، على ما يبدو إلى الارتباك حول حياة الفرد وأهدافه وافكاره وهو ما يبق عليه بأزمة منتصف العمر (Wahl & Kruse,2005:10 )

اذ تعد أزمة منتصف العمر ظاهرة مهمة للغاية من الظواهر التي تعتري النمو الإنساني فيجب معرفتها وتشخيص كل ما يرتبط بها سواء بشكل مباشر او بشكل ضمني بغية مواجهتها مواجهة ايجابية لتلافيها بالطرق الموجبة المتكيفة كون الافراد، في هذه المرحلة يقع على عاتق أصحاب مهمة تربية الأجيال الشابة المتمثلة في الأبناء ورعاية الأجيال المسنة المتمثلة في الوالدين، كما أنها المرحلة التي يتقلد أصحابها المناصب الإدارية الحساسة ويتحكمون في مقاليد الأمور ، ومن هنا جاءت أهميتها في كون أصحابها جيلاً وسطاً بين جيلين يجتهدون لإسعاد من يصغرهم، ومن يكبرهم متناسين أنفسهم , فههم الجيل المغمور بين الجيلين السابق واللاحق إضافة إلى ذلك، فهم يلبون نداء المطالب الوظيفية فيتزايد الإحساس بالمسؤولية ، وتكثر الأعباء ، علاوة على مشاعر التقدم في السن التي تبدأ في

اجتياحهم معلنة عن بدء مرحلة جديدة تنخفض فيها القدرات الجسدية ، وتظهر فيها ملامح الشيخوخة ، ويضعف فيها أداء أجهزة الجسم ، وتتسابق الأمراض الواحد تلو الآخر، ويزحف شبح الموت ويبدأ يحذر أن كل يوم انتهى لن يعود أبداً ، وأن ما لم يتم إنجازه من قبل لن يُنجز الآن ، وأن الوقت المتبقي قصير ، كل هذا يجعل هذا الجيل يعيش في كبد وتنتابه أعراض صحية ونفسية تقود بعضه إلى أزمة منتصف العمر ، والتي يقترح أرنولد كروجر Arnold Kruger أنها تتفق والمحك التشخيصي DSM-III-R لاضطراب التوافق (محمود ، 2008 : 2) فان تعف على متاعب ومشكلات هؤلاء الأفراد في منتصف العمر، والمدى الذي تصل فيه إلى الأزمة ، وماهية الأعراض المصاحبة لتلك الأزمة ، وكيفية التعامل معها من خلال أساليب المواجهة تعد مسألة غاية في الأهمية ، وقد أكد بعض علماء النفس امثال وال وكروس (Wahl & Kruse, 2005)، على أن الأفراد قد يمرون بأزمة منتصف العمر، منذ سن الخامسة والثلاثين وحتى الخامسة والأربعين، والذي يظهر في شعورهم بضيق الوقت المتبقي لهم في الحياة، وقرب انتهائه من غير تحقيق اهدافهم وشعورهم بالتعاسة والكآبة (Wahl & Kruse, 2005 : 10) وقد يصاحب هذه الفترة الشعور بالاكئاب والملل والضيق غير المبرر والرغبة في التغيير وفي هذا الصدد اشارت نتائج دراسة (الحربي والحريقي ، 2014) الى ان أزمة منتصف العمر ترتبط ارتباطا سالبا مع السعادة (الحربي والحريقي ، 2014 : 81).

وتؤكد بيررتي (Bertini, 2011) على أن أزمة منتصف العمر ظاهرة مهمة يجب معرفتها وتشخيص اسبابها لكونها فترة زمنية يمر بها الفرد في مرحلة الرشد المتوسط و لها تأثيرات قوية على مختلف جوانب شخصيته ، اذ تتمثل تأثيراتها في المشكلات الصحية والاهتمامات الجنسية والتهديد الذي يمثله العاملون الأصغر سنا (Bertini, 2011; 23) ، و يرى بوستن (Boston, 2005) على أنها الوقت الذي يشكك فيه الفرد في القيم القديمة، ويسعى وراء اتجاهات جديدة ، ولذلك يتوجب

معرفة ماهية هذه الأزمة وكل ما من شأنه ان يعزز منها وطرق مواجهتها ( 2005, Boston ; 198)

**وبناء على ما تقدم يمكن بيان أهمية البحث الحالي بإيجاز في عدة جوانب نظرية وتطبيقية :**

**الأهمية النظرية :**

1- يعد البحث الحالي إضافة جديدة لأنه البحث الأول من ناحية الربط بين متغيري البحث, (على حد علم الباحثة).

2- يركز البحث الحالي على أزمة منتصف العمر وما يترتب عليها من اثار وتبعات سلبية تلقي بظلالها على الافراد والتي من شأنها ان تؤثر سلبا في حياتهم مما يؤدي الى الاضطرابات نفسية وجسمية وسلوكية

3- يهتم البحث الحالي بمفهوم حوار الأنا الذاتي لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية اذ يمثل هذا المفهوم نقطة انطلاق حقيقية في حياتهم المرحلية كونها تمثل تفضيلات في استخدام طرق معينة في التعامل مع الاخرين بفاعلية واتقان .

4- يهتم البحث الحالي بشريحة تربوية مهمة وهي شريحة تدريسيي المرحلة الاعدادية وهي من أهم الفئات التربوية والتعليمية في المجتمع لما لها من أهمية كبيرة في اعداد الاجيال القادمة وبناء مستقبل المجتمع ومظاهر تطوره ورقبه .

**وتبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية الإفادة من نتائجها في المجالات التربوية وكما يأتي:-**

1- يمكن الإفادة من البحث الحالي في توظيف ابعاد حوار الأنا الذاتي بغية التخطيط لتحقيق الأهداف والغايات المنشودة.

2- يمكن الإفادة من الجوانب الأساسية لمفهوم أزمة منتصف العمر التي يظهرها البحث الحالي في مجالات الارشاد التربوي والنفسي لمعالجة هذه المشكلة .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف :

- 1- حوار الأنا الذاتي لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية.
- 2- أزمة منتصف العمر لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية.
- 3- العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى تدريسيي المرحلة الاعدادية.
- 4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر على وفق متغيري الجنس ( ذكور , إناث ) والتخصص (علمي , انساني).

### حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بتدريسيي المرحلة الاعدادية من كلا الجنسين ( ذكور , إناث ) والتخصص (علمي , انساني ) للعام الدراسي ( 2022 - 2023 ).

### تحديد المصطلحات :

أولاً - حوار الأنا الذاتي (The ego-self dialogue):

عرفه كل من :-

• فيجوتسكي (Vygotsky, 1928)

محادثات فعلية يجريها الفرد مع نفسه لنفسه ذات منشأ اجتماعي من التفاعلات الاجتماعية مع الاخرين (Theodorakis et al, 2001: 312).

• هيرمانز (Hermans, 1991) :

نشاط عقلي يعبر فيه الفرد بصراحة عما يدور بداخله من أفكار مع الذات بناء على المواقف والحوارات الخارجية التي يتعرضون اليها (Hermans, 1996 : 31)

### • سيجريست (Siegrist, 1995) :

هو المحادثات التي لا نتشارك فيها مع شخص آخر بل تكون مع الانفس الخاصة بنا وهي يمكن أن تكون أما بصوت عالي أو أن تصاغ فقط في منطقة أفكارنا (Siegrist, 1995 : 261)

### • التعريف النظري :

اعتمدت الباحثة تعريف (Hermans, 1996) لكونها تبنت مقياس ( Lewis, 1991) الذي اعتمد تعريف والنظرية (Hermans, 1996) ذاته .

### • التعريف الإجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته الإجرائية على فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي المستعمل بالبحث الحالي .

### ثانياً – أزمة منتصف العمر (Midlife Crisis) :

عرفها كل من :-

### • جاكوز (Jaques,1965)

هي فترة من الأزمات التطويرية التي يمر بها الفرد أي ان الافراد في منتصف العمر يواجهون مرحلة أزمة تؤثر في إدراكهم لنضجهم (Jacques, 1965: 502)

### • شيك (sheck,1996)

مفهوم متعدد الأبعاد حددت أبعاده بمشكلات منتصف العمر تتعلق بالذات ، ومشكلات منتصف العمر تتعلق بالآخرين ، ومشكلات منتصف العمر تتعلق بالخوف من الشيخوخة ( Sheck,1996: 109).

• ويفر (Weaver , 2009) :

حالة نفسية يغلب عليها الشك والقلق يشعر خلالها الفرد بعدم الراحة عند إدراك أن نصف العمر قد انتهى وهي فترة مليئة بالضغوط ذلك أنها تشتمل على التأمل وإعادة تقييم الانجازات (Weaver , 2009 : 69)

• التعريف النظري:

اعتمدت الباحثة تعريف جاكوز ( Jaques,1965) كونها تبنت مقياس (سمارة , 2018) الذي اعتمد تعريف ونظريته (Jaques,1965) نفسه .

• التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طرق إجابته الإجرائية عن فقرات مقياس أزمة منتصف العمر المستعمل بالبحث الحالي .

## المحور الاول

## حوار الأنا الذاتي: The ego-self dialogue

## تمهيد:

استخدم مصطلح حوار الأنا الذاتي او ما يسمى بالحديث الداخلي في تخصصات مختلفة لوصف جوانب وابعاد التواصل داخل الفرد نفسه واكتسب هذا المصطلح أهمية خاصة وله أثر كبير في مجالات بحوث العلاج النفسي مثل العلاج العقلاني الانفعالي لـ البرت إليس Ellis والعلاج المعرفي لـ ارون بيك Beck وفي هذه الدراسات ينظر إلى حوار الأنا الذاتي باعتباره أداة قوية لتحويل التفكير غير العقلاني غير المنتج إلى معتقدات عقلانية مرغوب فيها (Hall & Srmotrova, 2013: 76).

اذ لا يقتصر كلام الافراد وحديثهم على المواقف والاحداث الاجتماعية وبالشكل الظاهري فقط انما يمكن ان تحصل عملية التحدث او الحوار او الحديث مع النفس او الذات حينما يحدث الفرد نفسه عن نفسه من محتوى معرفي سواء كان ذلك بصوت مسموع او غير مسموع (القطار , 2019 : 393)

فأن التحدث بصوت عالٍ ليس فكرة حديثة، فقد ظهرت عند الفلاسفة اليونانيين والرومان القدماء، في أعمال خطباء عظماء مثل "ماركوس توليوس ايسيرو". ولعل أكثر التطورات الحديثة إثارة للاهتمام بخصوص هذه الفكرة، قد ظهرت في مقال "حول التكوين التدريجي للأفكار في الكلام" للكاتب الألماني "هاينرش فون كلايست" يصف فيه عاداته في استخدام الحديث كأسلوب تفكير، ويتكهن بأنه إذا لم نكتشف شيئاً ما بمجرد التفكير فيه، فقد نكتشفه بطريقة الحديث الحر. ومما كتبه؛ أن الأفكار تكون مجردة أولاً، والحديث النشط هو ما يساعد في تحويل الفكرة المبهمة إلى فكرة متكاملة، الأفكار ليست هي التي تنتج الكلام، بل بالأحرى؛ الكلام هو

العملية الإبداعية التي تُؤدِّد الأفكار ، وكما يقول كلايست (Claiet): ” كما تأتي الشهية مع الطعام، تأتي الأفكار مع الحديث” (Elshaikh , 2011 : 393)

أما في علم النفس، فيُقصد بحوار الأنا الذاتي او الحديث الداخلي ( inner speech) الذي يكون دون نطقٍ للكلمات، ويحدث عندما نفكر في أمرٍ ما، نخطط أو نحاول حل مشكلةٍ وبصمت، نحاول تذكر الكتب التي طالعناها، كلمات الموسيقى التي أعجبنا أو المحادثات التي سمعناها، وكذا المطالعة والكتابة بصمت ، في جميع هذه الأمثلة، نحن نفكر ونتذكر بمساعدة كلماتٍ نقولها لأنفسنا وبعيدًا عن مسامع غيرنا ، يُمكننا أن نقول أنّ حوار الأنا الذاتي آلية عالمية ومهمّة إلى حدٍ ما للوعي البشري والنشاط النفسي، لكن بالطبع دون استرسال ، فقد نمضي الكثير من وقتنا في الاستماع لحديثنا الداخلي ، لكن إلى أي مدى يستطيع دماغنا التمييز بين الكلام الداخلي مع النفس والأصوات التي نصدرها عندما نتحدث بصوت مسموع مع غيرنا أو مع أنفسنا؟ أظهرت دراسة حديثة نُشرت في مجلة “eLife” أنّ حديثنا الداخلي مع أنفسنا وكذا حديثنا مع غيرنا يُمكن أن يكون سيّان بالنسبة الى دماغنا (Whitford et al, 2017 : 66)

وهناك الكثير من يخلط بين مفهوم الحديث الداخلي والحديث الخاص، ففي النوع الثاني اي "الحديث الخاص" يتحدث الناس إلى أنفسهم بصوت مسموع ، وإذا تحدث الفرد الى نفسه قائلاً: "لا تنس أن تحضّر بعض القهوة"، أو "التزم بالخطّة"، دون صوت، فإن ذلك يُعد حديثًا داخليًا، أما إذا قال شيئًا مماثلًا لنفسه لكن بصوت مسموع، فإن ذلك يُعد حديثًا خاصًا ، يبدو أن لكلتا صور الحديث أغراضًا مختلفة، تتضمن التخطيط لتصرفاتنا ومراقبتها، وتنظيم مشاعرنا، وتنمية إبداعنا ، ويبدو أن "الحديث الداخلي" أكثر شيوعًا من "الحديث الخاص" لدى البالغين، كما يوليه علماء النفس اهتمامًا خاصًا؛ إذ يؤدي -على الأرجح- الدور الأكبر في تفكيرنا ، وأشار فيجوتسكي إلى أن الحديثين الداخلي والخاص كثيرًا ما يتعرضان الى الاختصار، مقارنةً بالكلام المنطوق الموجّه إلى شخص آخر. عادةً لا يتعين علينا عند التحدث

إلى النفس أن نقول جملاً كاملة، ويرجع ذلك في جزء منه إلى أن الكلام موجّه إلى النفس، وعليه لسنا بحاجة إلى توضيح التفاصيل كاملةً (Konopka & Beers, 2014 : 194)

فلوقتٍ طويلٍ، كان هناك اعتقادٌ أنّ الحوار الداخلي هو الذي يُسبّب الهلوسة السمعية اللفظية ، حيث تُشير الأبحاث السابقة عن الموضوع أنّه إذا أردنا الكلام بصوت مسموع، فإنّ دماغنا يصنع نسخة للسياالات العصبية الصادرة كأوامر ( an efference-copy) و التي يتم ارسالها إلى شفاهنا وفمنا وحبالنا الصوتية، تُرسل هذه النسخة إلى المنطقة المسؤولة عن معالجة الأصوات في الدماغ حتى تنتبأ بالأصوات التي هي على وشك سماعها، وهكذا يتمكّن الدماغ من التمييز بين الأصوات الصادرة من حديثنا الداخلي والتي يمكنه التنبؤ بها والأصوات التي يُصدرها غيرنا ، وقد شبّه توماس وتفورد (Thomas,1979) الأمر برّدّة فعلنا عند تعرضنا للدغدغة، بحيث أنّ دماغنا يعرف مسبقاً أنّنا من ندغدغ أنفسنا، فلا نحس بأي شيء مقارنةً بدغدغة غيرنا لنا. نفسه الشيء ينطبق على حديثنا الداخلي (Meijers , 2017 : 2)

### مفهوم حوار الأنا الذاتي

يعد حوار الأنا الذاتي هو ذلك الحوار أو الخطاب الداخلي الذي يحدث بين الشخص وذاته، وغالباً ما يكون نتيجة لتفكيره في أمر من الأمور التي تشغل ذهنه وتسيطر عليه، ولذلك يردد كلمات لا يمكن لأي شخص غيره أن يسمعها، ويطلق على هذا النوع من الحديث مصطلحات عدة فهو أحياناً يعرف بأنه الحديث الداخلي ، أو المونولوج الداخلي ، أو التفكير الشفهي ، حديث الذات، او التحدث مع الذات، أو الكلام الداخلي، أو خطاب الباطن أو الخطاب الداخلي ، وطبقاً لمجلة نيوساينتيت العلمية البريطانية، فإنه من الضروري فهم ماهية هذا الحديث النفسي ومدى تأثيره في مشاعر الشخص وقراراته ، وانه يعبر عن الصوت الداخلي للشخص الذي فيه حديث لفظي مستمر للأفكار التي تتبادر للذهن في حالة الوعي وعادة ما يكون

مرتببًا بإحساس الشخص بذاته ، ويستخدم علماء النفس مصطلح " حوار الأنا الذاتي " للتعبير عن هذه الظاهرة، التي يتحدث الناس فيها إلى أنفسهم في صمت، في عقولهم ( Weinrib, 1983:47 )

فقد يرى فيجوتسكي (Vygotsky, 1928) أن الكلام الشخصي يتطور من الكلام الاجتماعي، ثم يصبح فيما بعد داخلي كحديث ذاتي، بدلاً من أن يختفي وأصبح هذا التفسير هو الأكثر قبولاً ويدعمه البحث التجريبي وتتضمن فكرة المنشأ الاجتماعي للكلام الداخلي احتمالية وجود ما يسمى بـ "الحوار الداخلي" وهو شكل من أشكال "التعاون الداخلي مع الذات" ومع ذلك، يعتقد فيجوتسكي أن الكلام الداخلي يكتسب خصائصه النحوية الخاصة، ويستخدم بشدة الاختصارات والحذف مقارنة بالكلام الشفهي (أو حتى مقارنة بالكلام المكتوب) ( Hermans,, 2016 : )

(87)

واقترح عالم النفس التتموي السويسري بياجيه (Piaget, 1956)، فكرة أن الكلام الشخصي أو المعروف بالكلام "المتركز حول الذات" - أي التحدث إلى نفسك بصوت عالٍ - هو الشكل الأولي للكلام، والذي يتطور منه "الكلام الاجتماعي"، ويختفي عندما يكبر الطفل وان توظيف حديث النفس عندما يكون في سياقه المناسب يساعد على تقوية وتنظيم النسق الذهني للفرد (Tharp & Gallimore, 1988 : 35)

إن حوار الأنا الذاتي وفقاً لما يراه وينرب (Weinrib, 1983) ، هو تصرف بناء يقوم به العقل البشري وأداة لاكتشاف المعرفة الجديدة واتخاذ القرارات. ويعتبر بجانب المشاعر كالفرح والغضب والخوف، وما إلى ذلك، والوعي الحسي أحد الجوانب القليلة لمعالجة المعلومات والأنشطة العقلية الأخرى التي يمكن للبشر أن يدركوها مباشرة ( Weinrib, 1983:47 )

وكتب آندي كلارك في عام (1998) أن اللغة الداخلية تعتمد على اللغة الاجتماعية في تكوينها وتفعيلها " هي لغة ملائمة على نحو خاص يستعملها الفرد

من أجل تحقيق مزيدا من الأهداف الشخصية المتعلقة ( Oles, & Hermans, 2005 : 176 )

وحسب ما ذكرته ليزا فايرستون (Leza fairestun, 2000)، فإن طبيعة حوار الأنا الذاتي يبني على ما يمتلك الفرد من بنى معرفية بهدف عميات التنظيم الذاتي كالخطيط والتأمل الذاتي والتفكير النقدي (على سبيل المثال، التقييم والحكم والنقد) (Albarracin & Dolcos, 2014 : 84)

كما ان حوار الأنا الذاتي وفقا لثيودوراكس واخرون ( Theodorakis , 2001 , et al ) هو واحدة من الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة من قبل الأفراد والذي يصف ما يقوله الأفراد لأنفسهم وذلك للمزيد من التفكير بقوة وتوجيه سلوكياتهم وأفعالهم، وهو يمكن أن يتجلي بطرق لفظية أو غير لفظية، في كلمة، وفكرة، وإبتسامة، وعبوس، وما إلي ذلك (Theodorakis et al, 2001: 310).

واشار فيرن هوف (Feren Huof , 2001) الى ان الكلام الداخلي ما هو إلا عملية فردية يمكن أن تؤدي عدة وظائف تنظيمية , وأن معظم قوة التحدث مع الذات تأتي من الطريقة التي ينسق بها الفرد حوار بين وجهات نظر اجتماعية مختلفة. ويعتقد أن نظام اللغة للحوار الداخلي يعمل جنباً إلى جنب مع جزء من نظام الإدراك الاجتماعي (وهو يقع في النصف الأيمن من الدماغ بالقرب من نقطة التقاطع بين الفص الصدغي والفص الجداري) ( Callero,, 2003 : 124 )

واشار فوس (Vohs, 2004) الى ان الرأي السابق كان يعتقد أن "التفكير في الأشياء" يتكون فقط من الكلمات المسموعة في الخطاب الداخلي وبالتالي يجب أن تحجب هذه الفكرة الشائعة عن العقل حقيقة أن العقل يعالج باستمرار جميع أنواع المعلومات دون مستوى الوعي، أو الحقائق الأخرى التي تعيد تسمية هذا النشاط بأسماء حالات أخرى "لا عقلية" شاع افتراضها مثل "رد الفعل الانعكاسي" أو حتى في بعض الأحيان باسم "استحواذ الشياطين" يجري الخطاب الداخلي كما يجري النقاش مع شخص ثان , فقد يفكر المرء في داخله مثلا «أنا بحاجة إلى 27 دولارًا

لأسلمها للطفل بائع الجرائد , لدي بعض النقود في محفظتي , عشرة زائد عشرة زائد خمسة... إذن لدي 25 دولارًا , يبدو أن الصيغة المثالية للخطاب الداخلي هي الصيغة التي تبدأ بعبارات عن أمور واقعية وتستمر بدقة منطقية إلى أن يتوصل الفرد إلى حل بناءً على وجهة النظر هذه، فإن إحراز تقدم نحو تفكير أفضل يتحقق عندما يتعلم المرء كيف يقيم مدى ترسخ "عبارات عن الحقيقة" في ذهنه بالفعل، ويتحقق بتعلم المرء كيف يتجنب الأخطاء المنطقية ولكن يجب على المرء أيضًا أن يضع في عين اعتباره بعض الأسئلة كتلك التي تستفسر عن سبب بحثه عن حل مثل (لماذا أريد المساهمة بأموال في هذه المؤسسة الخيرية؟)، أو التي تستفسر عن سبب استمراره في الحصول على نتائج يتضح أنها منحازة في أنماط ثابتة إلى حد ما مثل (لماذا لا أعطي ابدا مالا للجمعيات الخيرية التي تفيد فئة معينة من الناس؟) ( Jones & Morioka 2011: 187 )

ويبين يارتان ويوسيسولو ( Yaratan & Yucesoylu, 2010 ) حوار الأنا الذاتي بأنه ما يقوله الناس لأنفسهم مع التركيز بوجه خاص على الكلمات المستخدمة لتعبير الفرد عن أفكاره ومعتقداته حول نفسه، ويمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابية أو سلبية، فإذا كانت الأفكار التي يتم تشغيلها من خلال رؤوسنا هي في معظمها سلبية، فمن المرجح أن يكون المرء متشائمًا في نظرتة للحياة، وإذا كانت أفكارنا في معظمها إيجابية فإننا على الأرجح نكون متفائلين، أي أن حوار الأنا الذاتي هو الحديث الداخلي لدينا أي الكلمات التي نقولها لأنفسنا (2010: 3507) (Yaratan & Yucesoylu).

وبشكل عام يتم توضيح حوار الأنا الذاتي من قبل (Spak, 2014) ان حوار الأنا الذاتي هو ما يقوله الناس لأنفسهم إما بصوت عالي أو بصوت صغير داخل رأسهم من أجل تغيير نمط قائم من الفكر وغالباً ما يستخدم الحديث الذاتي في شكل كلمة واحدة أو كلمتين (2 : 2017 , Meijers), و يعتقد البعض أن حوار الأنا الذاتي وخصوصا الجانب المسموع منه هو مرض نفسي , ولذلك نجد في نظر

بعض الثقافات تصنف مسألة التحدث إلى النفس بأنها ضرب من الجنون، ويصنف الشخص الذي يتحدث إلى نفسه من فئة "غريب الأطوار"، وعززت الأفلام السينمائية هذه الفكرة حيث رسمت صورة سلبية لهذه الشخصيات وهي "تُتمتم" وحدها. عندما يمر أحدهم بجانب من يحاور نفسه أو عندما يرى صديق صديقه وهو غارق مع أفكاره قد ينتابه شعور بالأسى على حاله قد تكتشف بعض الاضطرابات النفسية من خلال أعراض الحديث إلى النفس مثل مرض الفصام لكن هذه العادة شائعة أيضاً لدى الأصحاء. فالتحدث إلى النفس بصوت عال يمكن أن يكون أحد امتدادات الحوار الداخلي لدى الانسان، وسببه الخلايا المسؤولة عن الأوامر الحركية في الدماغ (Van Raalte et al, 2016: 139).

### طبيعة حوار الأنا الذاتي:

يمكن تصنيف طبيعة حوار الأنا الذاتي وفقاً لعدة محاور وهي:

1 - التكافؤ: ويرتكز على وصفات ثنائية القطب من الإيجابية والسلبية للحديث الذاتي ويشمل النوعين الآتي :

- الحديث الذاتي الايجابي: وهو الحديث الذاتي الذي يقال كشكل من أشكال الثناء ويساعد على الحفاظ على تركيز الفرد من الأهتمام في الوقت الحاضر وليس على أخطاء الماضي أو المستقبل البعيد.
- الحديث الذاتي السلبي: وهو الحديث الذاتي الذي يقال كشكل من أشكال النقد وهو غير مناسب وغير منطقي ويؤدي إلى نتائج عكسية أو إنتاج القلق. ومن الواضح أن هذه التعريفات تتطوي على جانبين مختلفين على وجه التحديد الحديث الذاتي الإيجابي يساعد على الأداء والحديث الذاتي السلبي يعيق الأداء.

٢- العلانية: فقد يتحدث الأفراد لأنفسهم بطريقة علنية للغاية أي حوار ذاتي خارجي كما يشار إليه أيضاً بأنه على نحو يسمح لشخص آخر لكي يسمع ما قيل، ويقع الحديث الذاتي السري أو الكلام الداخلي أو الحوار النفسي الداخلي في الطرف

الآخر من التواصل وهو بإستخدام صوت صغير داخل رأس الفرد، وهذا لا يمكن أن يسمعه من قبل شخص آخر (Hardy, 2006 : 84-86)

### وينظر إلي حوار الأنا الذاتي على النحو التالي:

- أ- عبارات لفظية او غير لفظية موجهة لتحقيق هدف ما
- ب- متعددة الأبعاد في الطبيعة
- ج- مفتوحة التفسير بحكم محتواه
- د- دينامية إلى حد ما

هـ - تعليمية أو تحفيزية (Miles & Neil, 2013: 874).

### وظائف حوار الأنا الذاتي:

يترتب على حوار الأنا الذاتي مجموعة من الوظائف الايجابية التي من شأنها أن تعزز من سلوك الافراد نتيجة لحوار الأنا الذاتي:

1. وظيفة التعزيز الذاتي: قد يتحدث الناس إلى أنفسهم عندما يشعرون بالفخر حين يحدث شيء جيد لهم.
2. وظيفة الإدارة الذاتية: قد يتحدث الناس لأنفسهم عندما يكونون في حاجة إلى معرفة ما ينبغي القيام به أو فعله
3. وظيفة تحقيق الاهداف: يسعى الافراد في العادة الى الحوار والحديث مع أنفسهم بغية وضع الخطط التي تساهم في تحقيق غاياتهم واهدافهم
4. وظيفة العقاب الذاتي : بسبب الاخطاء وحالات الفشل والاختفاق التي يتعرض لها بعض الافراد في اثناء انجاز المهام وتحقيق الاهداف فقد يتجهون الى عقاب الذات من خلال تأنيب الضمير او لوم الذات وعدم الرضا عنها (Shi et , 2015: 126).

إن حوار الأنا الذاتي هو أداة معرفية مهمة تستخدم من قبل الأفراد للتوسط بين أعمالهم أو التعلم أو المطالبة بأنشطة جديدة و ومن حيث المضمون فهو يتكون عادة من التعليقات على أفعال الفرد الخاصة أو البيانات الافتراضية أو التوجهات الذاتية أو التقييم الذاتي أو التعبير عن تغيير الحالة المعرفية (Hall, & 2013: 77 Smotrova).

### أبعاد حوار الأنا الذاتي:

يشتمل حوار الأنا الذاتي على مجموعة من الأبعاد والتي تعد سلوكيات ومشاعر مسموعة أو غير مسموعة وهي ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه سواء بصوت مسموع أو غير مسموع من محتوى مرتبط في بنيته المعرفية وهذه الأبعاد هي:

- 1- حب الحياة: بالرضا عن الحياة وتقبلها والاستمتاع بها والتعاؤل بالمستقبل.
- 2- حب الذات: بأنه شخص محبوب لديه طموح وقدرة على التصرف بإيجابية واتخاذ القرارات الصحيحة.
- 3- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية: بالقدرة على إدارة المواقف الصعبة والوصول للأهداف والاستفادة من الوقت بشكل إيجابي.
- 4- التدعيم الذاتي: بالدعم والمدح والتحفيز للذات والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية.
- 5- التحدي الإيجابي للذات: بالقدرة على إثارة الذات والتركيز على الأهداف المحددة والتأكيد على أهمية التحدي في الصورة الإيجابية مما يثمر عن الوصول إلى أعلى مستوي من الأداء في حدود القدرات والإمكانات المتاحة للفرد (العطار , 2019 : 396 – 397)

النظريات التي فسرت حوار الأنا الذاتي :

اولا : النظرية الثقافية الاجتماعية (فيجوتسكي , 1928 )

### **Sociocultural theory (Vygotsky, 1928)**

قام العالم الروسي الشهير فيجوتسكي بتقديم نظرية خاصة بالثقافة الاجتماعية، ويعد فيجوتسكي واحدا من المتخصصين في مجال الفكر السيكولوجي. وتوضح نظريته النمو المعرفي للأطفال، وكيف يتعلم الطفل كل الأشياء من حوله، ويرى أن تطور الإدراك عند الطفل يتأثر بالتفاعلات الاجتماعية والتي تساعد في معرفة كيف يقوم الطفل باكتساب المفاهيم والأشياء الموجودة حوله، ومرحلة تطور الإدراك من سن الطفولة حتى النضوج (Dolcos & Albarracin, 2014 : 301)

ويرى فيجوتسكي أن تفكير الانسان واداءه محكومان بالتطور الاجتماعي الثقافي الذي ينقل الانسان من بدائي الى انسان حضاري يستخدم الاشارات والرموز ليمثل وظائفه العقلية المعرفية , فالاطفال يعيشون منذ مولدهم في بيئات اجتماعية خصبة وعميقة وهي اجتماعية لا لانها تضم اناسا اخرين يتفاعلون مع الطفل مثل الوالدين والاخوة والراشدين والمعلمين والاطفال الاخرين فحسب , بل هي ايضا اجتماعية لانها تضم كثيرا من المصنوعات والمنتجات وهي الاشياء الكثيرة التي توجد بسبب جهود الناس وابتكاراتهم (الكتب واجهزة التلفزيون والالات ... الخ) والمهارات الكثيرة التي تعبر عن تراثنا الثقافي (القراءة والكتابة والرموز والاشارات ... الخ) والقيم والعادات والاتجاهات الكثيرة التي ترشد سلوكيات وافعال الاطفال , وواضح ان جميع هذه المظاهر للعالم الاجتماعي تؤثر تأثيرا عميقا فيما يفكر به الاطفال وطرق تفكيرهم فيه وبهذا توفر الثقافة السياق بالغ التأثير في النمو المعرفي (سيجلر , 2011 : 53)

اعتقد فيجوتسكي ان الانشطة والافعال الانسانية تجري في مواقف اجتماعية ولا يمكن فهمها بمعزل عن هذه المواقف , واحدى هذه الافكار المفتاحية هو ان البنى

والعمليات العقلية النوعية لدينا يمكن تقصي اثرها من تفاعلاتنا الاجتماعية مع الاخرين , وهذه التفاعلات الاجتماعية تعد اكثر من مجرد تاثيرات بسيطة على النمو المعرفي فهي تخلق في الواقع البنى المعرفية وعمليات التفكير لدينا , اذ تؤكد النظرية على دور الحوار التعاوني بين الاطفال وبين افراد المجتمع المستثمرين في النمو , ويتعلم الاطفال ثقافة مجتمعاتهم المحلية من خلال التفاعلات الاجتماعية المستمرة, والحقيقة ان فيكوتسكي تصور فكريا النمو على انه تحويل الانشطة والفعاليات الاجتماعية التشاركية الى عمليات متشربة او مذوتة داخليا (زين الدين , 2010 : 167)

يرى فيكوتسكي ان التعلم يحدث والتفكير ينمو بصور نشطة على يد المتعلم ولا يستقبلها بطريقة سلبية من البيئة كما يرى ان التفاعل الاجتماعي هو الجانب الاساسي في تنمية التفكير والجانب المعرفي برتمه ويؤكد تاكيدا كبيرا على اهمية الحوارات والتفاعلات الاجتماعية الاخرى بين المتعلم والاخرين , يشمل العالم الاجتماعي للمتعلم الافراد الذين يؤثرون بصور مباشرة على المتعلم من المعلم والاصدقاء والاقربان وجميع الافراد الذين يشارك او يتعامل معهم المتعلم من خلال انشطته المختلفة ولكن هذا الرأي لا يشير الى ان المتعلم يبني معرفته من خلال العوامل الخارجية فحسب , بل يرى فيكوتسكي ان المتعلم لابد ايضا ان يكون له القدرة على بناء معرفته عما ينطقه وعما يكتبه من خلال الحوار الداخلي, لذلك فالتعلم يحدث والتفكير ينمو سواء كان من خلال التفاعل بمصادر المعرفة في الاطار الاجتماعي او من خلال دوره النشط في بناء معرفته من خلال فكرته نفسه او بعبارة اخرى يظهر التعلم وينمو التفكير مرتين مرة على المستوى الاجتماعي من بالتعاون بين الاقربان ومرة اخرى على المستوى الفردي داخل عقل المتعلم نفسه (قطامي , 2012 : 286)

وبدا يسرد فيكوتسكي نظريته بملاحظته لأطفال يتحدثون إلى أنفسهم في اثناء اللعب، ومن وجهة نظره فإن هذا الحديث الداخلي الذي يحدثه الطفل ينتج بناء على

حواره مع والديه أو أحد مقدمي الرعاية له، وهو يتطور بعد ذلك من خلال التفاعل الاجتماعي، ويمر بعدد من التحولات المهمة حتى يصبح داخلياً مثل أن يتم اختصاره أو إيجازه بالمقارنة بالحديث الخارجي ، وتقرح نظرية فيجوتسكي بعض الاحتمالات عن الطريقة التي يتشكل بها الخطاب الداخلي في المخ، فإذا كان الخطاب الداخلي مأخوذاً عن الخطاب الخارجي، فإنه من المتوقع أن يساعد الخطابان في تنشيط نفس الشبكات العصبية بالمخ (Michel, 2013 : 124)

فقد كانت إحدى أهم نتائج نظرية فيجوتسكي هي أن الحديث الداخلي لا بد أن يكون له بنية الحديث بصوت مسموع نفسها، وتحديدًا جودة الحوار بين وجهتي نظر مختلفتين ، فالتعلم على المستوى الفردي يحدث داخل عقل المتعلم وبالاعتماد على الحديث الذاتي والذي يعد من أهم المفاهيم التي اولاها فيجوتسكي اهمية كبيرة ، اذ قدم تفسيرًا مختلفًا للحديث الخاص؛ فقد رأى أن الأطفال يتعمدون إعادة توظيف الكلمات التي نجحوا في استخدامها من قبل في التفاعلات الاجتماعية مع أشخاص آخرين ، فهم يتعلمون استخدام اللغة للسيطرة على أنفسهم بدلاً من السيطرة على سلوك الآخرين ، ودعمت الأبحاث التي أجريت في العقود التالية نظرية فيجوتسكي حول كيفية تطوّر الحديث الداخلي وكيف يؤدي وظائفه في النهاية (2001: 312). (Theodorakis et al,

فالكلام الشخصي يتطور من الكلام الاجتماعي، ثم يصبح فيما بعد داخلي كحديث ذاتي، بدلاً من أن يختفي. وأصبح هذا التفسير هو الأكثر قبولاً ويدعمه البحث التجريبي. تتضمن فكرة المنشأ الاجتماعي للكلام الداخلي احتمالية وجود ما يسمى بـ "الحوار الداخلي" وهو شكل من أشكال "التعاون الداخلي مع الذات" ومع ذلك، يعتقد فيجوتسكي أن الكلام الداخلي يكتسب خصائصه النحوية الخاصة، ويستخدم بشدة الاختصارات والحذف مقارنة بالكلام الشفهي (أو حتى مقارنة بالكلام المكتوب) فالأفراد وفقاً لنظرية فيجوتسكي القائلة بأنه عندما يتحدث الأفراد إلى أنفسهم فإنهم يجرون محادثة فعلية (Mosley, 2014 : 262)

وكان فيجوتسكي يشير إلى أن التحدث إلى النفس في صمت عند البالغين هو نسخة داخلية للمحادثات التي نجريها مع الآخرين في أثناء نمونا كأطفال , ولذلك رأى فيجوتسكي أن الكلمات في الخطاب الداخلي تعمل كأدوات نفسية، تماماً مثل استخدام مفك لتفكيك شيء مجمع، فتفكيك الأفكار إلى كلمات يعطيها شكلاً ملموساً ويسهل استخدامها . وتتبعاً فيجوتسكي بأن الخطاب الداخلي الخاص يجعل الشخص يسيطر على تصرفاته، حيث يستخدم كلمات توجه أفعاله، وأن تعطيل عمل الأجهزة الموجودة داخل الجسم والمسؤولة عن الخطاب الداخلي يعيق أداء الشخص عن قيامه بمهام بعينها تتطلب التخطيط والتحكم، مما يفتح المجال للافتراضات ( )

Van Raalte et al, 2016 : 141

ثانيا : نظرية النمو المعرفي (جان بياجيه , 1936) :

### **Cognitive development theory (Jean Piaget , 1936):**

اهتم بياجيه في نظريته المعرفية بالنشأ المعرفي وعملية التفكير لدى الافال وكان ينظر إلى النمو المعرفي من جانبين هما (البنية العقلية والوظائف العقلية), ويرى أن النمو المعرفي لا يتم إلا بمعرفتهما, ويشير البناء العقلي إلى حالة التفكير التي توجد لدى الفرد في مرحلة ما من مراحل نموه. أما الوظائف العقلية فتشير إلى العمليات التي يلجأ إليها الفرد عند تفاعله مع مثيرات البيئة التي يتعامل معها. ينصب اهتمام بياجيه على تطور التراكيب أو الأبنية المعرفية, ويعتقد بياجيه أن الاستعدادات العقلية عند الإنسان موروثه وبالتالي فهي ثابتة لا تتغير. أما الأبنية والعمليات العقلية فهي التي تتغير مع مرور الزمن نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة (أبو جادو , 2013 : 26)

وأشار بياجيه الى ان الأطفال لا يرون الاشياء كما يراها الكبار ولا حتى كما يراها الأطفال الأكبر أو الاصغر منهم بقليل، وقد قدم العالم السويسري جان بياجيه طريقه ممتازة لفهم مثل هذه الفروق بين الاطفال تركز على النظرة البنائية للتطور، وقد كان بياجيه مهتما بدراسة الفروقات في مستوى فهم الاطفال والكبار للعالم الذي

يعيشون فيه , إذ أكتشف من خلال أحاديثه مع الأطفال أنهم يعتقدون ان الاحلام تأتي اليهم اثناء نومهم ليلا من النافذة، وأن الشخص الأطول هو أكبر سنا من الأقصر، وان الاشياء تقاس يعدها وليس بحجمها، مثل هذه الملاحظات اثارت قناعات راسخه لديه بأن ما نسميه نحن معرفه هو أكثر من مجرد نسخه عن الحقيقة فنحن نقوم بشكل نشط ببناء ما تعرفه عن العالم المحيط بنا وننظم فهمنا لهذا العالم بطريقة مختلفة نوعيا حسب العمر الذي نعيشه في ذلك الوقت حيث ان لكل مرحله عمريه طريقة مختلفة في التفكير، فبدلا من النظر الى ادراك الطفل على انه خاطئ يجب أن ننظر اليه على أنه يعكس المنطق الذي يتبناه الطفل لذاته وينظر من خلاله إلى عالمه ويفسره بطريقته الخاصة، فهم لديهم عالمهم الخاص (الريماوي , 2003 : 187)

واشار بياجيه الى عملية التفكير تشتمل على وظيفتين أساسيتين ثابتتين لا تتغيران مع تقدم العمر، هما التنظيم والتكيف وتمثل وظيفة التنظيم نزعة الفرد إلى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها في أنظمة كلية متناسقة ومتكاملة، أما التكيف هو عبارة عن تغيرات في العضوية تحدث استجابة لمطالب بيئية، وتعتبر عملية التكيف وظيفة على درجة كبيرة من الأهمية، ويحدث التكيف من خلال عمليتين هما التمثل والمواءمة (ابو غزال, 2014: 93-94).

بين بياجيه أن الطفل في مرحلة الطفولة يكون غير قادر على التمييز بين الأشياء الذاتية (أي تلك الأمور الشخصية أو الخاصة) وبين الأمور الموضوعية (أي تلك المرتبطة بالمعرفة العامة). وبالضرورة، يعتقد الأطفال أن من يختلفون معهم في الآراء يكونون إما مخطئين أو لا وجود لهم من الأساس. ويرجح جان بياجيه (Jean Piaget) أن الأطفال الصغار هم بطبعهم متمركزون حول ذاتهم. ركز بياجيه على جانبين من جوانب التمرکز حول الذات؛ وهما اللغة والأخلاقيات (تواتي , 2014 : 132)

وكان يعتقد أن الأطفال المتمركزين حول ذاتهم يستخدمون اللغة للتواصل مع أنفسهم في المقام الأول. لاحظ بياجيه أن الأطفال قد يتحدثون مع أنفسهم في أثناء اللعب، وأن هذا الحديث مع الأنا (المتمركز حول الذات) إنما يعبر عن أفكار الطفل نفسه (83 : Hermans, 2013) ويعتقد بياجيه أن هذا الكلام ليس له وظيفة محددة؛ إذ أنه يُستخدم كوسيلة لمصاحبة النشاط الحالي للطفل أو لتعزيز هذا النشاط. وأشار في نظريته إلى أنه كلما نما الطفل على المستويين المعرفي والاجتماعي، كلما تراجع مستوى الكلام المتمركز حول الذات الذي يستخدمه (Callero , 2003 : 31)

واوضح بياجيه أن هناك عدة عوامل تساهم في ارتقاء الكلام الداخلي لدى الأفراد فالتنظيم يشير الى أولى الوظائف العقلية عند بياجيه التي تمثل نزعة الفرد الى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها في انظمة وعند استخدامها تصبح بدرجة من المرونة في تشكيلها وأن التكيف يشير الى الوظائف العقلية الثانية عند بياجيه, التي تمثل نزعة الفرد إلى التلاؤم والتألف مع البيئة التي يعيش فيها بالإضافة الى ان التمثل كعملية عقلية تساهم في تعديل الخبرات والمعلومات الجديدة لتلائم ما يعرفه الفرد على نحو مسبق وهذا اهم ما يحتاجه مفهوم الانفتاح المعرفي في حين تشير المواءمة إلى عملية تغيير أو مراجعة السكيمات الموجودة لدى الفرد في ضوء الخبرات الجديدة, والمواءمة أو الاستيعاب هي نزعة الفرد لتغيير استجابته كي تتناسب مع البيئة المحيطة , كما ان البنية المعرفية وهي حالة التفكير التي تسود ذهن المتعلم في مرحلة من مراحل النمو المعرفي ويفترض ان هذه البنية تنمو وتتطور مع العمر عن طريق التفاعل مع الخبرات والمواقف وباعلى حالاتها تشكل رشاقة على المستوى المعرفي تجعل من الحوار الداخلي عند الفرد اكثر منطقيا وعقلانيا (أبو جادو, 2012: 105)

## ثالثا : نظرية الذات الحوارية لـ(هوبير هيرمانز , 1991)

**Dialogical Self theory (Hubert Hermans, 1991)**

انشئت نظرية الذات الحوارية في التسعينيات من قبل عالم النفس الهولندي هوبيرت هيرمانز (Hubert Hermans, 1991) بالاعتماد على التكامل بين الذات المركزية لوليام جيمس ، والمدرسة الحوارية والثقافية لميخائيل باختين وكان الهدف منها أن يحدد وجهة نظر جديدة لبناء الذات من خلال الحوارات الذاتية لمعرفة الذات نفسها (33 : Hermans, 1996) كما تأثرت النظرية ببعض المناهج التجريبية الأمريكية والتقاليد الفلسفية الأوروبية الذين كانوا متأثرين بشكل كبير بمارتن هايدجر ومقولته التي تشير ضمناً إلى أن وجودنا في العالم يتحدد في جوهره مع أشخاص آخرين وأن الطبيعة المحددة للإنسان لا يمكن فهمها بشكل صحيح إلا كجزء من العلاقة الاجتماعية ، وهكذا شعر هيرمان بالحاجة إلى الاعتراف بالجوانب الذاتية داخل النفس لأداء الشخصية وطابعها المتطور بواسطة الحياة الاجتماعية ، اذ بدأ هيرمانس في تطوير طريقة المواجهة الذاتية التي تشمل الفهم الداخلي للشخص ذاته من خلال الحوار الداخلي للذات (Hermans & Kempen, 1998 : 1112) وحاول هيرمانز في هذه النظرية نيته إضفاء اللامركزية على النظرة الكلاسيكية للذات بوصفها بناء فردياً أو اجتماعياً بشكل حصري ولقد اكد على أننا مزيج من كلا البعدين الفردي والاجتماعي (Oles & Hermans, 2005 : 84)

كما تقوم نظرية الحوار الذاتي بنسج مفهومين معا هما الذات والحوار بطريقة تحقق فهماً أكثر عمقاً للترابط بين الذات مع المجتمع. عادة، يشير مفهوم الذات لشيء ما «داخلي»، أي العملية الفكرية التي تجري داخل ذهن الفرد، في رتبط الحوار مع شيء «خارجي»، أي والعمليات التي تحدث بين الأشخاص الذين يشاركون في التواصل ، ويتجاوز المفهوم المركب «للذات الحوارية» الانقسام الثنائي بين «الذات» و«الأخر» وذلك عن طريق غرس «الخارج» في «الداخل»، وفي إدخال «الداخل» في «الخارج». نظراً لكونه يعمل «كمجتمع للعقل»، يتم تعبئة

العقل الذاتي بكل «المواقف الذاتية» المتعددة التي تقوم بربط العلاقات الحوارية مع البعض ، وتعتبر نظرية الحوار الذاتي أن «الذات» هي «ممتدة»، أي يجب دمج الأفراد والجماعات في المجتمع الكبير كعناصر في المجتمع المصغر للذات. لذلك، نتيجة لهذا الامتداد، لا تشمل الذات المواقف الداخلية فقط (على سبيل المثال، أنا كابن لوالدي، وأنا كمدرس، وأنا كمحب لموسيقى الجاز)، ولكن تشمل أيضًا مناصب خارجية (على سبيل المثال، والدي، تلاميذي، المجموعات التي أنتمي إليها) 2012 (Hermans, : 3)

وبالنظر إلى الافتراض الأساسي للذات الممتدة، فإن «الآخر» ليس ببساطة خارج الذات بل جزءًا جوهريًا منها ، إذ لا يوجد الآخر الفعلي خارج الذات فحسب، بل هناك الآخر المتخيل الذي يتجسد كآخر في الذات ، التضمين النظري المهم هو أن العمليات الأساسية، مثل النقد الذاتي، والاتفاقيات الذاتية، والاستشارات الذاتية، تحدث في مجالات مختلفة في الذات: داخل المجال الذاتي (على سبيل المثال، « أنا لا أتفق مع نفسي ان متعة للحياة كعامل طموح» ) ، وبين المجال الداخلي والخارجي الموسع (على سبيل المثال، «أريد أن أفعل ذلك العمل ولكن صوت والدي بنفسه ينتقيني») وداخل المجال الخارجي (على سبيل المثال، «الطريقة التي يتفاعل بها زملائي مع بعضهم البعض قد أدت بي أن اقرر اختيار وظيفة أخرى»). كما توضح هذه الأمثلة لا يوجد فصل حاد بين الذات الداخلية والعالم الخارجي، بل هناك انتقال تدريجي ، تفترض النظرية أن الذات، كمجتمع للعقل، يتم ملؤها بواسطة المواقف الذاتية الداخلية والخارجية ، وعندما تكون بعض المواقف في صمت الذات أو تقمع المواقف الأخرى، تسود العلاقات الأحادية ، في المقابل، عندما يتم التعرف على المواقف وقبولها في خلافاتها ومتغيراتها (سواء داخل المجالين الداخلي والخارجي للذات أو فيما بينهما)، تظهر العلاقات الحوارية مع إمكانية زيادة تطوير وتجديد الذات والآخر كأجزاء مركزية في المجتمع ككل (Hermans, 1996 : 33)

وان نظرية الذات الحوارية ، ترى ان الذات هي كيان ممتد واننا جميعاً مرتبطون بالمجتمع الذي يحتويها وفي المقابل نخلق داخل أنفسنا مجتمعات صغيرة نتواصل معها بحوار الأنا الذاتي ، فالمواقف المختلفة للذات الحوارية يعتبرها هوبير هيرمانز شخصيات رئيسية في علم النفس الحواري ، فقد سعت نظرية الذاتية الحوارية إلى أهداف مختلفة كان أحدها المساهمة في فهم تأثيرات البيئة الاجتماعية والثقافية على الحوار الداخلي للفرد و العمل على معرفة "الأنا" التي نحملها داخلنا والتي تحدد من نحن بواسطة التأثيرات الاجتماعية ، وتقترح نظرية الذات الحوارية نهجاً مثيراً للاهتمام لكيفية بناء ديناميكيات حوار الأنا الذاتي من خلال التفاعلات الاجتماعية لبناء حوارات ذاتية خاصة بنا، ومن هذا المنظور ، يمكن للذات أن تأخذ أصوات الشخصيات الاجتماعية الرئيسية التي تحيط بها. ومن هذا المنطلق يمكن القول نحن جميعاً جزء من سيناريو معقد نسجه العديد من الأشخاص والمؤسسات التي تكيفنا معها ضمن الحياة الاجتماعية. على سبيل المثال من ضمن المواقف التي يمكنك افتراضها ، قد يكون هناك موقف لوالدتك أو رئيسك في العمل أو شريكك ، إلخ ، بمعنى آخر ، في محادثاتك الداخلية ، يمكنك أيضاً تضمين العديد من الأشخاص الذين يشكلون حياتك. تتخيل ما قد يقوله أفضل صديق لك عندما تخبره بأشياء معينة. أنت تفكر أيضاً في ما قد يفكر فيه والدك بشأن بعض القرارات التي اتخذتها ، بالتالي يمكن نسج الافكار الذاتية عن طريق التعامل والتفاعل مع الآخرين وتذويت العناصر الاجتماعية في داخل الفرد لتصبح ضمن عناصر الحوار الداخلي 2004 (Hermans & Dimaggio, : 34 - 35)

ولذلك فان الذات الحوارية هي منظور يقف بين الافراد والمجتمع المحيط بهم ، اذا فالتركيز ليس على الحوار الداخلي الكلاسيكي الموجه حصرياً نحو أنفسنا ولكن في الواقع تتحرك نظراتنا إلى الخارج وتحاول تخيل وجهات نظر تلك الكيانات التي تدور حولنا ومن هذا المنطلق اصبحت حوارات الأنا الذاتية التي تمثل نظرية الذات

الحوارية هي مسارات فردية ولكن لها أيضًا أصل اجتماعي لذلك ، يمكن أن يتركز الحوار الداخلي على العناصر في الخارج (Hermans, 1996 : 33)

ووفقا لهذا النهج الحوارى فان النظرية لديها منظورات:

- المنظور الأول : هو الموقف الداخلي الذي يركز على جميع الطرق التي ندرك بها أنفسنا ونقدم الحوارات الذاتية تجاه انفسنا , على سبيل المثال: "أنا مبدع ، انا عاشق للحيوانات ، انا عدو لمن هم سيئون ,
- المنظور الثاني : ويمثل المنظور الثاني المواقف الخارجية وهي تلك الأدوار التي نؤديها في المجتمع , على سبيل المثال: "أنا أب ، أنا ابنة ، انا أخت ، انا مدرس رياضيات ، إلخ (Hermans, 2011 : 656)

غالبًا ما يتصور الفرد ان حواراه الداخلي كآلية منفصلة عن العالم فهو يميل إلى أن يكون غير مدرك للتكيف الاجتماعي وما ينبع منه وتأثيراته الكبيرة على سلوكياته وشخصيته ، ولكن الفرد حينما ينتقد او يقدر نفسه وحينما يخطط وينظم وكذلك تتبع مخاوفه وآماله واهدافه واهتماماته من الواقع المحيط به ولذلك فان حديثه الداخلي يتوسطه كل ما يحيط به في الواقع أي ان المجتمع شكل ذلك البناء المقدم , فعلى سبيل المثال، فكر المراهق الذي يبدأ في التقليل من قيمة نفسه لديه مناقشات داخلية يغذي فيها الكراهية تجاه نفسه وقدراته وشكله الخارجي ذلك لأن المجتمع والصور التي يشاهدها يوميًا تكون من المصادر الاجتماعية المختلفة والتي تقدر أنواعًا أخرى من النماذج مما شكل حوار اناه الذاتي المنتقد لنفسه (Hermans, 2013 : 83)

اذ ان حوار الأنا الذاتي هو مفهوم يصف قدرة العقل على تخيل الحوار الفكري الداخلي الذي يقوم به عقل الفرد في حوار مع نفسه حول امور حياته، وذلك بناء على الحوار الخارجي الذي يقوم به , ولذلك يعرف هيرمانز (Hermans, 1991) حوار الأنا الذاتي بأنه نشاط عقلي يعبر فيه الافراد بصراحة عما يدور بداخله من أفكار مع الذات بناء على المواقف والحوارات الخارجية التي يتعرضون اليها 1996 (Hermans, : 31)

وتشير النظرية الى ان الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع نفسه لها علاقة كبيرة بما يجري من حوله والعلاقات التي يبنيها مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، اذ تعرف هذه الحقيقة الداخلية بالذات الحوارية ، وان حوار الأنا الذاتي هو نوع من التواصل الذي يقوم به الفرد بشكل يومي مع نفسه ويحتوي على أفكاره ومعتقداته لا ينطق بها ، فالفرد لا يعبر عن كل ما يعتقد والذو يخطر بباله للآخرين، هذا لأنه يقوم بتصفية واختزال ما يقوم بتوصيله الى الآخرين ، من حيث الشكل والمحتوى ، ولكنه في الحوار الذاتي يتعمق في حديثه مع نفسه وفي الواقع لغته الداخلية أو تفكيره ليس أكثر من محادثة يجريها مع نفسه ومع ذلك ، فإن تلك المحادثة تؤثر بشكل كبير على الطريقة التي يتعامل بها مع العالم من حوله علاوة على ذلك ، يتحدث الكثير عن كيفية معاملته لنفسه وفي واقع الأمر إن ديناميكيات هذا الحوار الداخلي تحدد كيفية مواجهته للصراعات والعقبات التي تعترضه (26) : 1992 (Hermans et al, فقد كان الهدف من هذه الطريقة هو تقديم حلول للمشاكل التي واجهها هيرمانس سابقاً فكان من المفترض ان يقوم المعالج بما يأتي :

1. تمكين المسترشدين من تكوين قصص عن حياتهم وفقاً للمعنى الذي ينسبونه إلى أحداث مختلفة وعدم الاسترشاد بحل واحد او عدة حلول يفرضها المعالج.

2. تسهيل الانتقال التدريجي من التقييم إلى التغيير العلاجي وأخيراً الاستناد إلى علاقة تعاونية وليس على علاقة موضوعية بين المعالج والعميل (5) : 2012 (Hermans & Gieser).

وقد تبنت الباحثة نظرية هيرمانز ( Hermans,1991 ) لحوار الأنا الذاتي للمسوغات الاتية :

1-إنها تبنت مقياس ( Lewis, 1991 ) الذي اعتمد تعريف ونظرية هيرمانز ذاته.

2-إنها تحدثت حول مفهوم حوار الأنا الذاتي بشكل صريح ومباشر

3-إن هذه النظرية ثرية في تناولها لمفهوم لحوار الأنا الذاتي اذ تحدثت عنه بشكل منهجي متكامل

4-قامت النظرية على نتائج الكثير من الدراسات والبحوث.

## المحور الثاني

## أزمة منتصف العمر : Midlife Crisis

## تمهيد:

تعد مرحلة منتصف العمر مرحلة مهمة للغاية في مراحل النمو الإنساني وتغطي مرحلة منتصف العمر السنوات ما بين 40 - 60 عاماً تقريباً، وهي مرحلة الفترة الوسطى، جسر بين جيلين ويدرك الأفراد في هذه المرحلة أنهم مختلفين ليس فقط عن صغروهم سناً من الشباب وصغار الراشدين بل عن المتقاعدين والمسنين أيضاً (Craig, 1996 : 546)

في حين اشارت جمعية علم النفس الامريكية (APA,2015) الى ان فترة منتصف العمر هي فترة من الكرب النفسي تحدث لبعض الأفراد خلال السنوات الوسطى من مرحلة البلوغ ، وتمتد من سن 35 -65سنة تقريبا ، قد تتعلق أسباب ازمتها بأحداث الحياة الهامة والمخاوف والمشكلات الصحية والمهنية (APA,2015:652).

كما ان مرحلة منتصف العمر (الرشد) Midlife (Adulthood) : حسب ما جاء في كتاب الرشد Adulthood لكاتشاديورين (Katchadourian ,1978) الذي حرره أريكسون بان هذه المرحلة هي مرحلة النضج والنمو الكامل، أي أنها المرحلة التي يبلغ فيها الفرد أقصى حجم وقوة وإنتاجية مقارنة بباقي مراحل حياته، وفيها تزداد قدرته على تحمل المسؤولية والتعامل مع المسائل الشخصية بينما اوضحها أريكسون (Erikson ,1968) على أنها القدرة على رعاية الأفراد الذين يرتبط معهم في وحدة متكاملة (Hermans & Oles , 1999 : 1406)

إذ يقع على عاتق أصحابها مهمة تربية الأجيال الشابة المتمثلة في الأبناء ورعاية الأجيال المسنة المتمثلة في الوالدين، كما أنها المرحلة التي يتقلد أصحابها المناصب الإدارية الحساسة ويتحكمون في مقاليد الأمور ، ومن هنا جاءت أهميتها في كون

أصحابها جيل وسط بين جيلين يجتهدون لإسعاد من يصغرهم، ومن يكبرهم متناسين أنفسهم إلى أن أطلق عليهم (جيل الشطيرة) , Sandwich Generation , Middle-agers أي الجيل المغمور بين الجيلين السابق واللاحق إضافة إلى ذلك، فهم يلبون نداء المطالب الوظيفية فيتزايد الإحساس بالمسئولية ، وتكثر الأعباء ، علاوة على مشاعر التقدم في السن التي تبدأ في اجتياحهم معلنة عن بدء مرحلة جديدة تنخفض فيها القدرات الجسدية ، وتظهر فيها ملامح الشيخوخة ، ويضعف فيها أداء أجهزة الجسم ، وتتسابق الأمراض الواحد تلو الآخر، ويزحف شبح الموت ، ويبدأ يحذر أن كل يوم انتهى لن يعود أبداً ، وأن ما لم يتم إنجازه من قبل لن ينجز ، وأن الوقت المتبقي قصير ، كل هذا يجعل هذا الجيل يعيش في كبد وتنتابه أعراض صحية ونفسية تقود بعضه إلى أزمة منتصف العمر ، والتي يقترح أرنولد كروجر Arnold Kruger أنها تتفق والمحك التشخيصي DSM-III-R لاضطراب التوافق Adjustment Disorder (6 : Marks,19995)

وتعد فترة الانتقال إلى مرحلة الرشد الأوسط فترة نمائية دالة لأزمة منتصف العمر لاستطلاع الفرد لحياته بأكملها متضمناً وضعه الوظيفي ، وإيقاظ القضايا غير المحسومة حول مكانته الآن وإلى أين سيتجه ، ويبدو أن معظم العلماء أمثال دريبنج وجودن وفارل روزنبرج وميرسر ونيكولز ودويل , Drebing & Gooden, 1991; (Nichols & Doyle, 1989) (Farrell & Rosenberg, 1981, Mercer ) يتفقون على أن منتصف العمر هو الوقت الذي تبرز فيه قضايا مهمة عديدة ، وهو الوقت الذي يجد الرجال والنساء فيه أنفسهم منشغلين بعملية مؤلمة هي تقييم لذات . (Sigelman & Shaffer , 1995:439)

ويحدث التغيير في منتصف العمر من خلال مواجهة الانتقالات المتوقعة المعيارية المرتبطة بالنضج الاجتماعي ، ووفقاً لمنظور "المراحل الارتقائية الحياتية" يتميز الانتقال الناجح خلال منتصف العمر بازدياد تقبل المسئولية تجاه الآخرين ، والإحساس بالنضج والإشباع الشخصي والانفعالي كاستجابة لتحقيق الالتزامات

الاجتماعية ، ومن ناحية أخرى فإن منظور الأزمة" يؤكد الصراع وليس الإشباع: فقد تقاوم التغيرات الشخصية والاجتماعية العميقة وتدرك على أنها صعبة الاجتياز، أو ترى باعتبارها رمزاً للتقدم في السن والموت الوشيك أكثر من كونها مرحب بها كمؤشر للإنجاز وإتقان العمل. (Gotlib& Wheaton ,1997 : 215)

### مفهوم أزمة منتصف العمر:

أن أزمة منتصف العمر ليست مجرد افتراءات أو إدعاءات ، وإنما هي واقع طبي مسلم به سواء عند المرأة أو الرجل ، وإنما كانت عند المرأة أكثر وضوحاً نظراً لوضوح الأعراض الدالة عليها ، وليس من الضروري أن يعاني كل رجل أو كل سيدة من هذه الأزمة حيث أن ذلك يتوقف على مدى الاستعداد النفسي لدى الشخص لذلك ، فالأشخاص الذين فشلوا في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم التي كانوا يتمنونها هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض أزمة منتصف العمر ، وقد يصاحب هذه الفترة الشعور بالاكئاب والملل والضيق غير المبرر والرغبة في التغيير و أن أول من ابتكر هذا المصطلح هو جاكوز (Jaques,1965) فقد أكد على ان هناك لحظات حرجة تمر بالافراد خلال مراحل حياتهم ومن بينها أزمة منتصف العمر التي قد تستمر لعدة سنوات , (Jacques, 1965, 502)

وقد اشار جولد (Gould ,1978) الى أن الأفراد قد يمرون بأزمة منتصف العمر منذ سن الخامسة والثلاثين وحتى الخامسة والأربعين، والذي يظهر شعورهم بضيق الوقت المتبقي لهم في الحياة، وقرب انتهائه من غير تحقيق أهدافهم Gould (1978 ; 310)

ويصف مان (Mann, 1980) أزمة منتصف العمر بأنها تحصل عند استغراق الفرد في المواجهة مع الخوف من أنه ربما قد يكون الوقت متأخراً لإنجاز بعض من أهدافه في الحياة ، وتفهم حقائق الحياة الحالية مقارنة بتصورات وطموحات مرحلة الرشد المبكر. (Hayes ,1994:794)

وتمثل أزمة منتصف العمر الأزمة السابعة من أزمت النمو الثمانية وفقاً لأريكسون (Erikson, 1982)، والتي تظهر ضمن مرحلة "الإنتاجية مقابل الركود"، المعروفة بـ "منتصف العمر" (الغامدي، ٢٠١٠: ١٩) وبالرغم من أن الإنتاجية هي القطب المرغوب لهذه المرحلة، وبه تكتسب الأنا فاعليتها، إلا أن اضطراب نمو الأنا قد يتجه نحو المبالغة في الإنتاجية بدرجة غير تكيفية (سوء التكيف)، والأسوأ من ذلك هو سيطرته في القطب الممقوت متمثلاً في الركود (الشذوذ)، والذي ينجلي في انغماس الفرد في ذاته، واهتمامه فقط براحته (الزهراني، ٢٠٠٥: ٤١) وتجدر الإشارة إلا أن أريكسون (Erikson, 1982) أطلق على قطبي المرحلة بفعاليتها ومقابلها المرضي المتمثل في سوء التكيف أو الشذوذ مصطلح "أزمة 32 Erikson 1982: ويعتقد بعض علماء النفس أمثال (Gadino, 1983) أن أزمة منتصف العمر لدى الرجال هي رد فعل نفسي على سن اليأس والشيك ونهاية الحياة الإيجابية لأزواجهم (Gadino, 1983 : 470).

واوضح كل من (Schuster & Ashburn, 1992) ان أزمة منتصف العمر تشتمل على اي انزعاج انفعالي حاد ينشأ من مصادر موقفية أو نمائية أو اجتماعية ، وينتج في شكل عجز مؤقت عن التحمل والمواجهة بأساليب حل المشكلات المعتادة لدى الفرد (Schuster & Ashburn, 1992:793) فيما اورد كل من هيرمانز وأوليز (Hermans & Oles, 1999) مفهوما لأزمة منتصف العمر بأنها عملية انتقال مؤكدة للذات تتضمن إعادة تفسير منظور الوقت ، وإعادة تقييم قيم الحياة وأهدافها ، ومجابهة الموت كحدث شخصي في المستقبل ، والتخطيط للـ نصف الثاني من الحياة (Hermans & Oles ,1999: 1404)

أما (الحسيني, 2002) فتؤكد أن السبب في أزمة منتصف العمر يكمن بفشل الفرد في تكوين هويته في مرحلة المراهقة، والذي يعمل عاملاً مرمياً في تكوين الأزمة، بسبب ما يقع فيه من تشتت للدور أو تميعة والذي عزته إلى وجهة نظر

مارشا (Marsha) في فشل المراهق الذي يأخذ أربعة أوجه يشكل تمييع الدور (Role Confusion) (الحسيني, 2002, : 132)

ويرى سولدو (Soldo, 2002) ان أزمة منتصف العمر تحدث في مرحلة انتقالية تمتد ما بين (35-65) سنة حيث يواجه الفرد فيها العديد من التغيرات الفسيولوجية والهرمونية تجعله أكثر عرضة لحدوث تغيرات نفسية سلبية (الشربيني، ٢٠٠٣: ٢٨) , واكد بوستن (Boston, 2005) على ان أزمة منتصف العمر تمثل الوقت الذي يشكك فيه الفرد في القيم القديمة، ويسعى وراء اتجاهات جديدة (Boston, 2005 : 287)

واشار (النيال, 2008) الى أن مرحلة الطفولة سبب رئيس لأزمة منتصف العمر، وأن سبب الأزمة يرجع إلى الحرمان في هذه المرحلة، وأن الإنجازات التي حققها الأفراد في منتصف عمرهم، ما هي إلا حيلة دفاعية لتعويض هذه المشاعر، إلا أن هذه الحيلة ما تلبث أن تتبعثر عند مواجهة واقع التقدم في العمر، وأن أزمة منتصف العمر ليست إلا انعكاساً للبحث عن الشباب الضائع، بل إنها صرخة يائسة لطفولة منبوذة (النيال, 2008, : 18)

وتناول بيتر (Peter , 2010) جوانب أزمة منتصف العمر عند فرويد (freud) وذكر في دراسته عدد من المعطيات من أهمها:

1. أن المرحلة الانتقالية لمنتصف العمر مرحلة طبيعية من النمو والارتقاء ترتبط بترتيب عمري لدورة حياة الانسان، وأن الأزمة تحدث أثناء الانتقال.
2. إعاقة النمو والارتقاء، ويؤدي العجز عن التقدم إلى هجوم الأنا الأعلى ونكوص الأنا وحدوث الأزمة.
3. إن المهمة الإنمائية الحيوية لانتقال منتصف العمر هي ابتكار نسخة جديدة لحلم الشباب بشكل يتلاءم مع منتصف العمر.

4. أنه أثناء فترة الانتقال لمنتصف العمر تتسارع عمليات تفرد الشخصية، وتيسر العمل الإنمائي اللازم للمرحلة القادمة، واستدل بعض الباحثين على وجود الأزمة وجوانبها، من خلال بحثهم في التغير النوعي أو التحول في الشكل الإبداعي لأداء بعض الشخصيات المشهورة، فقد عبروا عن معاناتهم أثناء تخطيطهم للأزمة من خلال إبداعاتهم الأدبية وإنجازاتهم العلمية ( رسلان، 2013: 248).

ويؤكد فرانزوي (Franzoi, 2011) على أن أزمة منتصف العمر ليست خرافة، فعلى الأقل واحد من عشر أفراد يعانون من أزمة تتعلق بالعمر، والتي تستمر في الذكور من (3) وحتى (10) سنوات، أما الإناث من سنتين وحتى (5) سنوات (Franzoi, 2011 : 287)

#### أسباب أزمة منتصف العمر

قسمت (محمود, 2008) أسباب أزمة منتصف العمر وتقنيدها في ستة أبعاد رئيسية في مقياسها والتي أطلقت عليه مسمى 'محدثات أزمة منتصف العمر"، وهذه الاسباب هي :

1. أسباب مهنية: وتشمل جميع الضغوط الخاصة بالعمل من ضغوط وأعباء وفقدان الوظيفة، أو الانتقال منها، والتقاعد، وتدني الأداء الوظيفي، وغياب الثناء والتقدير .

2. أسباب أسرية: وتشمل استقلال الأبناء، والخيانة الزوجية، وممارسة أدوار الآخرين، والشعور الزائد بالمسؤولية، والخلافات الأسرية، وعقوق الأبناء.

3. أسباب فسيولوجية: وتشمل انقطاع الحيض للإناث، والضعف الجنسي، وتدهور الصحة العامة، وفقدان الخصوبة، وعدم القدرة على الإنجاب، وكذلك تشمل الأسباب الفسيولوجية من ترهلات وتجاعيد وسمنة، وظهور الشيب، وفقدان الهمة والنشاط. العامة .

4. أسباب اجتماعية: وتشمل خيانة أحد الأصدقاء، واليأس من الآخرين، وتغير مجرى الحياة، والشعور بمرارة الواقع، وفقدان المساندة الاجتماعية، والعزوبة، والعنوسة.

5. أسباب نفسية: وتشمل التوتر الدائم، وفقدان معنى الحياة، والفشل في تحقيق الأهداف، وانعدام الطموح، والفراغ العاطفي، والفتور الجنسي، والخوف من الشيخوخة، والتقدم في العمر، والإحساس بالعجز، والخوف من الموت، وصراع القيم والمبادئ.

6. أسباب صدمية: وتشمل الإصابة بمرض مزمن، أو استئصال أحد الأعضاء، أو الطلاق، أو التريل، أو وفاة أحد الأبناء، أو الوالدين أو أحد الأصدقاء

(محمود , 2008 : 59 - 60)

وقد اشار كل من بريفرمن وباريس (Braverman & Paris,1993) و(النيال , 2008) على مرحلة الطفولة وهما يؤكدان أن سبب الأزمة يرجع إلى الحرمان في هذه المرحلة، وأن الإنجازات التي حققها الأفراد في منتصف عمرهم ما هي إلا حيلة دفاعية لتعويض هذه المشاعر، إلا أن هذه الحيلة ما تلبث أن تتبعثر عند مواجهة واقع التقدم في العمر، وأن أزمة منتصف العمر ليست فقط انعكاسا للبحث عن الشباب الضائع، بل إنها صرخة يائسة لطفولة منبوذة

(Braverman & Paris:1993 652)

في حين ركزت (الحسيني , 2008) على مرحلة المراهقة، فهي ترى أن السبب في أزمة منتصف العمر يكمن في فشل الفرد في تكوين هويته في مرحلة المراهقة، والذي يعمل كعاملا مرسبا في تكوين الأزمة بسبب ما يقع فيه من تشتت للدور أو تميعه والذي عزته إلى وجهة نظر مارشا Marcia في فشل المراهق الذي يؤخذ أربعة أوجه، يشكل تميع الدور Role Confusion أحدها (الحسيني , 2002 :

ويعزو هاركف (Hargive, 2008) سبب أزمة منتصف العمر إلى مرحلة الشباب، حيث يؤكد على أن سبب الأزمة يرجع إلى مرحلة النضج، فمنذ الصغر يقود الآباء والمعلمون أبنائهم إلى الاعتقاد بأن الخيارات الصحيحة تضمن لهم حياة مريحة مما يقودهم بالتأكيد إلى النضج، ووفقاً لهذه الأسطورة فإن حياة الفرد الناضج ستكون مستقرة بسبب كافة الخيارات الصحيحة والجيدة، التي اتخذت باستحسان من الأسرة والمجتمع، ومن هنا تنبثق العديد من الأزمات والضغوط بسبب مجموعة الآمال والتطلعات التي قد لا تكون حقيقية، فقد تختلف جوانب هذه المرحلة عما كان متوقعا لها في فترة العشرينات (Hargrive, 2008 : 187)

### خصائص أزمة منتصف العمر

تذكر (الدرعي, 2008) أن الأفراد الذين يمرون بفترة منتصف العمر لديهم بعض من هذه المشاعر الآتية:

1. البحث عن حلم أو هدف غير محدد المعالم.
2. مشاعر الندم العميقة لعدم تحقيق الأهداف (تأنيب الضمير).
3. الرغبة في إعادة مشاعر الشباب الماضية.
- 4، الحاجة لقضاء مزيد من الوقت وحيداً أو مع شخص وفي.
5. الاستياء من الحياة.
6. الشعور بالملل من الأشياء.
7. مشاعر الاتجاه نحو المغامرة والرغبة في عمل أشياء مختلفة (غريبة).
8. التساؤل عن جدوى الحياة ومدى صحة القرارات التي اتخذت قبل سنوات.
9. الحيرة حول من يكون وإلى أين نتجه الحياة؟ (سمارة , 2018 : 27)

أما هارجرف (Hargrve, 2008) فيرى أن هناك سمات وخصائص تتلازم مع الانتقال لمنتصف العمر تتمثل في ما يلي:

1. التقييم الذاتي: فعلى الرغم من أن تقييم ذات الإنسان وعيوبه وقيمه عملية مؤلمة إلا أن التبصر المكتسب يمهد الطريق لمزيد من التطور.
2. إعادة تقييم الماضي: فقد تنشأ أسئلة مثل ماذا فعلت بحياتي؟ ما هي قيمتي وأولوياتي؟ وقد يدرك الشخص أن كثيراً من حياته قد بني على فروض زائفة.
3. الاعتراف بنهاية الحياة: فيبدأ الشخص في مواجهة موته، وهذا الاعتراف قد يجعل الوقت ثميناً، ويؤدي إلى منظورات جديدة بشأن الأولويات والقيم (187 : Hargive, 2008).

وقد يشعر الأفراد الذين يعانون من أزمة منتصف العمر بمشاعر مختلفة منها ما يأتي:

1. شعور عميق بالندم على الأهداف التي لم تتحقق
2. الخوف من الذل بين الزملاء الناجحين
3. الشوق لتحقيق الشعور بالنضارة
4. حاجة إلى قضاء المزيد من الوقت بمفردك أو مع أقران معينين
5. إحساس متزايد بحياتهم الجنسية أو عدم وجودها
6. السأم أو الارتباك أو الاستياء أو الغضب بسبب استيائهم من الزواج أو العمل أو الصحة أو الوضع الاقتصادي أو الاجتماعي .
7. الطموح لتصحيح الأخطاء التي يشعرون أنها اتخذت في وقت مبكر من الحياة

(Braverman & Paris, 1993: 652)

### التغيرات المختلفة التي تقترن بأزمة منتصف العمر:

تتنوع التغيرات الحاصلة في فترة منتصف العمر والتي تقترن بما يسمى بأزمة منتصف العمر بين مهنية وأسرية وفسولوجية واجتماعية ونفسية وصدمية ويختلف تأثيرها على الرجال وعلى النساء كل حسب استعداده ومجال اهتمامه ونوعية مشكلاته ومن هذه التغيرات هي التغيرات التي تحصل في المظهر الخارجي حيث يظهر التضعضن في البشرة ، وخاصة في الوجه والرقبة والأطراف ، ويصبح الجلد جافاً متجعداً، مع انتشار البقع عليه إلى جانب زوال اللون الطبيعي للشعر فينقلب رمادياً ، ثم يشيب أو يسقط ( حسن ، ٢٠٠٥ : ١٧ )

كما ان التغير في القوة العضلية يضر حينما تضمر العضلات تبعاً لزيادة العمر ، وخاصة بعد مرحلة الرشد وأكتمال النضج ، وتقل مرونتها ، وبذلك تتأثر النواحي الحركية تبعاً لهذا الضمور ، وذلك الجمود والحركة هو انكماش عضلي في ناحية وامتداد في الناحية الأخرى ، وعندما تضعف هذه القوة تتأثر سرعة الانكماش والامتداد وتضعف تبعاً لذلك القوة العضلية للفرد ، ولهذه التغيرات أثرها على الجهد البدلي ، والعمل اليدوي ، وحتى علي عملية المشي نفسها ، فتتغير حركة المشي تبعاً لزيادة العمر الزمني للفرد ( فؤاد ، 2000 : ٣٧٧ ) بالإضافة الى التغير في كثافة كتلة العظام حيث تبدأ كتلة العظام في التناقص - بصفة خاصة لدى النساء - في الثلاثينيات ثم يتسارع معدل هذا التناقص في الخمسينيات وتكون النتيجة انخفاض شديد في مقدار الكتلة العظمية ، وهو ما يجعل العظام أكثر ضعفاً وقابلية للكسر ، كما تأخذ وقتاً أطول في الشفاء ، وذلك لدي الراشدين في مرحلتي الرشد الأوسط والمتأخر ، وإذا ما كانت هذه التغيرات العظمية حادة يصاب صاحبها بمرض هشاشة العظام ( Kail & Cavanaugh, 1996 : 410 )

ويضاف الى هذه التغيرات كذلك التغير في وظائف الحواس فالقوة البصرية يحدث فيها هبوط يتسم بأنه بطيء ومستقر كما يحدث فقدان مستمر للسمع وخاصة إدراك النغمات ذات التردد المرتفع وهو أكثر شيوعاً بين الرجال ، ويحدث أيضاً

بعض النقص في حواس الذوق والحساسية للمسية وخاصة في أواخر الأربعينات (أمال و فؤاد ، ١٩٩٩ : ٤٢٤) كما ان التغيرات المرتبطة بالقلب والدورة الدموية تتجلى حين تبدأ عضلة القلب في مواجهة بعض القصور في وظائفها نتيجة التغيرات في أجهزة الجسم ونقص مستويات استخدام الأكسجين حيث نقل قدرة الجانب الأيسر من عضلة القلب على الانقباض الكامل مما يتسبب في انخفاض كميات الدم المدفوع إلى الجسم عندما تنخفض كمية الدم الخارجة في أثناء كل دقة من دقات القلب وتناقص كمية الأكسجين المستخلصة كما تتكلس جدران الشرايين نتيجة الدهون فتضيق مما يسبب صعوبة في تدفق الدم خلالها وايضا تحدث مجموعة من التغيرات المرتبطة بالجهاز التنفسي تتمثل بنقص نسبة الأوكسجين التي يتم دفعها في الدم تدريجياً مع تقدم العمر ونتيجة لفقدان المرونة في . أنسجة الرئة والتغيرات البنائية التي تحدث في الحويصلات الهوائية وزيادة مقاومة الصدر لحركة الاتساع في أثناء الشهيق لدخول الهواء للرئتين (حسين ، 2005 : 19 - 20)

واخيرا تحصل بعض التغيرات كالإصابة بمرض مزمن أو خطير ، اذ يرى أبو قراط Hippocrates أن أثر المرض في الجسم أمر يهدد تكيف الإنسان ، فمدى التعارض بين صورة الفرد عن نفسه كما يدركها هو ويشعر بها ، وبين ما هي عليه في الواقع بسبب المرض يمثل الدور الفعلي الذي يقوم به الفرد في مجالات التكيف الهامة مثل البيت والعمل أو مع الأصدقاء وكلما زاد الصراع بين أدوار الفرد وما يجب أن يكون ، زاد تفكك الشخصية واضطرابها ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء التكيف. فمريض السكر هو أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالانفعالات السلبية المؤثرة على حياته الاجتماعية ، فهو يشعر بالغضب لأقل الأسباب ولا يتفاعل بطريقة آمنة مع المحيطين به ، وكذا مريض السرطان وما ينتابه من اضطرابات مزاجية ومشاعر غير سارة بالنسبة لحياته المهددة بالموت ، وأيضا لتأثير الدواء على مظهره العام وخاصة في حالة استخدام العلاج الكيميائي ، كل هذا يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي، (حسن ، 2005 : 9 - 10)

## مراحل ادارة ابعاد أزمة منتصف العمر:

من الطبيعي أن يختلف الأفراد فيما بينهم في قدرتهم على إدارة أبعاد الأزمة، ولكنها في الأغلب قد تأخذ عدة مراحل وهذه المراحل هي :

1. التقييم الذاتي: حيث يقارن الناس صورتهم الذاتية الواقعية بصورتهم المثالية في ضوء التوقعات الاجتماعية لمن يمرون بهذه المرحلة.

2. تقييم مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعة مسبقاً فالبعض يقيم ما توصل إليه في ضوء ما يعكسه من إشباع عاطفي يطابق أمنيته، ومن المحتمل أنهم حققوا ما هدفوا إليه ثم اكتشفوا أنه لم يصل بهم للإشباع المطلوب.

3. وضع أهداف جديدة: ولكنها الآن توضع في ضوء الإمكانيات الجسدية والعقلية المحدودة وبهذا يتوفر له حافز جديد للحياة (307 :: Lachman , 2004 )

## أعراض مرحلة منتصف العمر لدى المرأة

تتجلى أعراض أزمة منتصف العمر في انعدام الهدف، وفقدان المتعة في الحياة، والإحساس بالفراغ والريبة، وانعدام التركيز، والحزن، والاكتئاب المستمر، والأرق، وشدة الانفعال، والبحث عن المتعة والمرح طوال الوقت وانعدام المسؤولية التي غالبا ما يظهر في سلوك البذخ (Adler, 2007 , 165).

ويعاني بعض الافراد في هذا السن من أعراض شديدة متباينة، سواء كانت أعراض جسدية أو نفسية، بينما افراد اخرين يعانون من أعراض متوسطة أو خفيفة ونادرة، ولكن نادرا ما تمر هذه الفترة من عمر الفرد بدون أعراض وتغيرات مصاحبة لها (كردي، 2012 : 100).

ويرى الدير (Adler , 2007) أن من اهم هذه الأعراض والاضطرابات النفسية التي من الممكن ان تحصل او يحصل جزء منها لدى الافراد الذين يعانون من أزمة منتصف العمر هي ما يأتي:

1. اضطراب الطباع: كعدم الاستقرار، والاستثارة، وفرط النشاط أو على العكس الخمول والهدوء.
2. الاضطرابات الجسمية النفسية: كالوهن، والصداع والدوخة، والرجفة، وفقد الانتباه والتركيز والأرق.
3. القلق، وسرعة الانفعال والعدائية.
4. الشعور السريع بالتعب والإرهاق والإجهاد.
5. التوتر العصبي واضطرابات النوم.
6. فقدان الشهية وعدم الرغبة في القيام بأي عمل حتى لو كانت أعمال روتينية.
- 7، زيادة الشكوك والوساوس.
8. الاكتئاب النفسي.
9. الشعور بالوحدة (Adler , 2007: 166)

النظريات التي فسرت أزمة منتصف العمر :

اولا : نظرية (جاكوز , 1965) :

**Theory (Jaques , 1965) :**

اشار جاكوز (Jaques,1965) الى ان نظرة الفرد السليمة إلى الواقع، وعدم تهويله للأمور أو تحجيمه لها، كلها عوامل مهمة تساعده في تحقيق السلام الداخلي مع النفس، والسلام مع الآخرين. ويؤكد علماء النفس أن الأزمات النفسية والصدمات الانفعالية أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع الآخرين، من السهل أن تدفعه إلى الشعور بالضيق والتوتر والقلق، وهي في ذاتها تعد ضغوطاً حياتية تؤثر في الاتزان

النفسي للفرد , وعليه فإن الفرد في مرحلة الرشد المتوسط، حينما يتعرض لمثل هذه الأزمات، فإنه قد يستطيع مواجهتها بشكل إيجابي وفعال، وقد لا يستطيع، وهنا يقع في أزمة منتصف العمر midlife crisis، التي تختلف في شدة تأثيرها من فرد لآخر، ويختلف كذلك الأمر باختلاف الظروف، والبيئة، والطباع ... الخ Almeida (& Horn, 2004 : 428).

ويرى عالم التحليل النفسي جاكوز (Jaques ١٩٦٥) وهو أول من صاغ مصطلح أزمة منتصف العمر من خلال تجاربه الشخصية على الفنانين - أن أزمة منتصف العمر هي من الأزمات التطورية التي يمر بها الفرد، مشيراً إلى أن الأفراد في منتصف العمر يواجهون مرحلة أزمة تتأثر بإدراكهم لنضجهم، وللتغير في إدراك الإطار الزمني والعمرى لحياتهم منذ الولادة إلى الوقت المتبقي لهم ليعيشوه. وهي تحدث استجابة لشعور الفرد بتهديد الموت أو بقرب الموت المحتوم ( Shek, 1996 : ١٠٩) حيث افترض أن الأفراد يواجهون أزمة عندما يدركون أن حياتهم قد شارفت على النهاية، وأن الإطار المرجعي للوقت قد تغير من كونه وقتاً منذ الميلاد Time since birth إلى الوقت المتبقي للحياة Time left to live ولقد ذكر أن أزمة منتصف العمر غالباً ما تتضمن القلق حول المستقبل، والإحساس بتدهور الصحة والتقييم السلبي للعلاقة الزوجية والحياة المهنية، والضغط الناشئ من رعاية ذويهم من كبار السن (Jacques, 1965: 502)

ويطلق على هذه الأزمة أيضاً، تسميات أخرى مثل: تحولات وسط العمر midlife transition، وأزمة النضج crisis of maturation، إلا أن الاستخدام الأول هو الأكثر شيوعاً هو أزمة منتصف العمر (المفدى، ١٩٩٥ : ٥٢١) فهي تمثل فترة من الأزمات التطورية التي يمر بها الفرد أي ان الافراد في منتصف العمر يواجهون مرحلة أزمة تأثر بادراكهم لنضجهم , كما انها تعد مرحلة من الاضطراب الانفعالي الشخصي، ومرحلة تحديات التوافق التي يجابهها الأفراد عندما

يصلون إلى منتصف العمر، مصحوبة بالرغبة في تغيير حياتهم وبالمخاوف والقلق من التقدم في العمر (Jacques, 1965: 502)

وترتبط أزمة منتصف العمر كما يرى "جاكوز بالقلق الوجودي existential anxiety، الذي يعرفه بأنه: "دافع سلبي للسلوك يتمثل في خوف الفرد من ألا يكون له وجود، أي الخوف من العدم، أو الخوف من ألا يكون لدى الفرد هدف شامل أو توجه للحياة" و إن أزمة منتصف العمر، لا تعد مرضاً نفسياً، ولكن تتشابه أعراضها مع أعراض الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب، مما يدفع الكثيرين من الأطباء النفسيين إلى عدّها امتداداً لبعض الاضطرابات النفسية، اذا يضعون لعلاجها بعض الأدوية المهدئة، إلا أن هناك فرقاً واضحاً بين أزمة منتصف العمر، وبين المرض النفسي، إذ إن للمرض النفسي تاريخ قديم من حيث شعور الفرد بالاضطراب والتوتر، وترجع جذوره غالباً إلى مرحلة الطفولة، أما أزمة منتصف العمر، فليس لها تاريخ سابق من الاضطراب كالمريض النفسي، وإنما تحدث بمجرد دخول الفرد هذه المرحلة من العمر بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين سنة (Almeida & Horn, 2004 : 428).

أزمة منتصف العمر ليست نسقاً عاماً في الرشد المتوسط، وليس من الضروري أن يكون وراء حدوثها ضغوط أو أحداث أو مشكلات، ولكن يمكن أن تحدث نتيجة لتغيرات فيزيولوجية معينة تشكل بعض الأزمات للأفراد في هذه السن. فبينما يعد بعض الباحثين هذه الظاهرة أزمة، نجد من الباحثين من بعدها تحولات لا تقتضي بالضرورة وجود أزمة، أي إن الفرد يمر بنوع من التغيرات وقد يرافق ذلك معاناة – أي أزمة – وقد لا يرافقها. ومنهم من يعتقد أن هناك فترات متكررة لهذه التحولات بينما يتحدث بعضهم عن فترة واحدة رئيسة لهذه التحولات وهي حوالي سن الأربعين (Arterburn & Shore, 2008 : 7)

وأشار جاكوز (Jacques, 1965) الى ان ابرز أعراض أزمة منتصف العمر

هي :

- 1 - إحساس الفرد بالتقدم في العمر.
  - 2- تغير نظرة الفرد إلى الزمن: ويقصد به أن الفرد يبدأ ينظر إلى عمره على أنه السنوات التي يتوقع أن يعيشها وليس إلى السنوات التي مضت منذ ميلاده. فالقلق من الزمن الذي يمر، وظهور بعض مظاهر الضعف الجسمي، والخوف من الشيخوخة، وانفصال الأبناء والتقاعد ... وغير ذلك من أحداث الحياة، كلها مظاهر يجب أن يعمل الفرد على تقبلها، ومواجهتها، فهي لا تؤدي إلى وجود أزمة طالما أنها تحدث في الوقت المتوقع لها الذي يحدده في كثير من الأحيان المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (المفدى، ١٩٩٥ : ٥٢٧)،
  - 3- وعي الفرد بالموت.
  - 4- الفجوة بين الطموحات والإنجازات وإدراك الفرد عدم قدرته على تحقيق الكثير من طموحاته.
  - 5- تبدل العلاقات الأسرية للفرد .
  - 6- تغير المستوى الاجتماعي للفرد.
  - 7- إعادة تقويم الفرد للحياة وتغير أدواره: إذ يميل الفرد خلال هذه الأزمة إلى مراجعة ما حدث معه في الوقت الذي هو فيه، ويتذكر الفشل، ويقلل من أهمية النجاح، الأمر الذي يشعره بعدم الفائدة وبضالة وجوده، مقارنة بالحياة الماضية : (Jacques, 1965505)
- وقد يرافق ذلك تغيير في الهوية الذاتية، فيرفض بعض سلوكياته وطريقة عيشه، ويسعى إلى القيام بأدوار جديدة فتتغير نظرة الآخرين إليه، وتتأثر علاقاته الاجتماعية بمن حوله (عبد الغني وحسين، ٢٠١١ : ٢٢-٢٣).

## مجالات أزمة منتصف العمر:

اوضح جاكوز (Jaques,1965) عدة مجالات تشكل أزمة منتصف العمر لدى الافراد وكما ياتي :

1. الشعور بالرضا عن الحياة
2. عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل
3. قلق الموت
4. الاحساس بانخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم
5. الاحساس بكبر السن وأدراك الزمن
6. الفجوة بين الطموح والانجاز
7. الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه
8. الضغوط الصحية (Jacques, 1965: 505)

ثانيا : نظرية النمو النفسي الاجتماعي (اريكسون , 1968 )

### psychosocial development theory (Erikson, 1968)

تعد هذه النظرية تعديلا للنظرية النفسية، حيث تدخل الاعتبارات الاجتماعية والثقافية في معادلة النمو النفسي، حيث قدمت ثماني مراحل لحياة الإنسان تقع الثلاث الأخيرة منها في طور الرشد، أما المراحل الخمس الأولى من مرحلتي الطفولة والمراهقة فقد لقيت اهتماماً بالغاً أكثر مما لقيته المراحل الثلاث الأخرى من مراحل الرشد وقد يكون الاهتمام الخاص راجعاً إلى انبهار اريكسون (Erikson) بهذه الفترة وبأهميتها الاستراتيجية للجهود المعاصرة في العالم الغربي في تربية الطفل (371 Wrightsman , 1981) كما تعد هذه النظرية نظرية شاملة فهي النظرية الوحيدة التي درست النمو من الميلاد حتى آخر العمر ويعتبر السلوك ناجما عن ثلاثة

عوامل هي عوامل بيولوجية و عوامل اجتماعية بيئية و عوامل فردية ، وتتصارع هذه العوامل ويتفاعلها يحدث أزمة وبانتهاء الصراع يحدث النمو والنضج ( Maton et al , 1995 : 1601)

اذ يتتابع نمو الشخصية في ثمانية مراحل من الطفولة إلي الشيخوخة ، وكل مرحلة تعتبر بمثابة نقطة تحول وتتضمن أزمة نمو نفسية اجتماعية يعبر عنها اتجاهان : احدهما يتضمن خاصية مرغوبة والآخر يتضمن خطرا . فإذا اتجه النمو ناحية المرغوب فذلك خير ، وإذا اتجه نحو الخطر ظهرت مشكلات النمو ، والراحل الخمس الأولى لدى أريكسون (Erikson) هي في الأساس إعادة تشكيل وامتداد لمراحل النمو الجنسي عند فرويد (freud)، غير أن هذه المراحل بالنسبة لأريكسون مراحل دائبة الحركة، فالفرد من وجهة نظره لا يملك شخصيته أبداً، ولكنه يدأب على إعادة تنمية الشخصية ( Wrightsman, 1981:368)

وينظر أريكسون اريك (Erikson) إلى كل مرحلة عمرية جديدة على أنها مستوى جديد من التكامل البنائي (Structural Integration) ومن وجهة نظر اريكسون فإن نضج الشخصية يحدث عن طريق ما أسماه الخطوات الحرجة (Critical Steps)، أو بعبارة أخرى فإن النضج هو تمايز أجزاء سبق تخطيطها في فترات حرجة أو حاسمة ذات تتابع محدد، وقد تبدو هذه الفترات الحاسمة الحرجة في القدرة على اتخاذ القرار بين التقدم والانهييار، والتكامل والتخلف (45- 44 : Menon, 2001)

ففي المرحلة السابعة مرحلة الفعالية مقابل الركود ( وسط العمر 35-50) وهي تمثل مرحلة النضج يعتقد اير كسون بأن الاشخاص في هذا العمر يحتاجون الى الوئام مع الاخرين فهم يحتاجون لأن يكونوا فعالين ومشمولين مباشرة في تعليم وتوجيه الجيل القادم وتمتد هذه الحاجة الى ابعد من عائلة الفرد المباشرة ، ولو انها يمكن ان تشمل طبعاً اطفال الشخص ، ان هذا الاهتمام يوسع مداه ، ومع ذلك يمتد للأجيال القادمة والى نوع المجتمع الذي يعيشون فيه مستقبلاً. حيث لا يحتاج الفرد

لأن يكون والدا لكي يظهر روح الوالدية كما ان وجود الاطفال لا يضمن بشكل اوتوماتيكي هذه الحاجة .يشعر ايركسون بأن كل المؤسسات البشرية – تجارية كانت ام عسكرية ام اكااديمية تعزز وتحمي التعبير عن روح الوالدين حيث انها جميعا تتضمن انشاء رصيد من المعرفة وطرق لتقديم التوجيه للجيل الجديد فيستطيع الفرد ان يرضي الحاجة لتوجيه الجيل القادم في الواقع في اي تنظيم يكون هو جزءا منه . وعندما لا يظهر سلوك كهذا في وسط العمر يسيطر على الفرد (شعور بالركود) والضجر والجذب في العلاقات مع الاخرين وينكص الشخص الى مرحلة الالفة الكاذبة التي ينغمس في الاساليب الطفولية .وقد يصبح الفرد عاجز كليا او نفسيا بسبب الاستغراق الكلي في حاجاته وراحته (Freund & Ritter, 2009 : 582)

ولذلك تنشأ الأزمة حسب رأي أريكسون (Erikson) في المرحلة السابقة من مراحل النمو الثماني (40-50 عاما) نتيجة الصراع بين الانطواء على الذات (Self-absorption) من ناحية والأبوة أو الإحساس الوالدي (Generativity) من ناحية أخرى، ويقصد بالانطواء على الذات التركيز الضيق على الاهتمامات الشخصية للفرد خصوصاً في أمور التقدم في الحياة، والتمتع بوسائل الراحة المادية، في حين يقصد بالإحساس الوالدي الاهتمام بالآخرين جزئياً من أجل الرخاء النفسي للأسرة، ويرى أريكسون (Erikson) أن الأفراد الذين يتعلم لديهم الإحساس برعاية الآخرين والانفتاح بمختلف الصور عليهم، يعانون من مشاكل الركود الشخصي (Personal stagnation) وهي المرحلة السابقة من مراحل تطور الإنسان ونموه، وهي تسمى أيضاً الانتاجية مقابل الركود، وهي قد تدفع البعض في اتجاه إيجابي جديد أو قد تدفع البعض الآخر إلى التخبط، ولا تحمل الأزمة عند أريكسون (Erikson) صورة قاتمة، بل يرى أن كل أزمة شخصية أو اجتماعية تولد عوامل تؤدي إلى النضج، إذا ما أولى اهتماماً خاصاً للآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بتطور الإنسان، وقد حاول أن يركز على ايجاد حلول حاسمة لأزمات النمو ( Colarusso & Nemiroff ,1981: 298)

ثالثا : نظرية (ليفنسون , 1976) :

### Theory (Levinson, 1976) :

قدم اليانسون " نظرية شاملة عن نمو الراشدين، وعلى الرغم من أن هذه النظرية قد تضمنت إشارة لـ (أزمة منتصف العمر)، إلا أنها اكتسبت أهمية خاصة ذلك أنها ترى أن النمو يحدث بشكل أفضل في مرحلة الرشد (شريبه , 2018 : 146)

اذ لم يركز ليفنسون وزملاؤه (Levinson et al) على التغيرات التي تعترى الفرد، ولكنهم وجهوا اهتمامهم نحو الحدود المشتركة بين الذات وعالم العلاقات الشخصية، وتقدم نظرية ليفنسون (Levinson) دورة حياة عالمية مكونة من نقاط ومراحل زمنية محددة في ترتيب يبدأ من الميلاد وحتى سن الشيخوخة، ويعد العصر (Era) كوحدة زمنية هو الوحدة الأساسية في دورة الفرد، والتي تستمر عشرين عاماً، وهي على النحو التالي: ما قبل الرشد (صفر -20)، والرشد (40-60)، والرشد المتأخر (60-80)، ومن ثم الرشد المتأخر تماما (80 فما فوق)، وكل فترة زمنية لها خصائصها التي تميزها ( Levinson, 1976: 22)

ويعد ليفنسون " أول من قام بدراسة أزمة منتصف العمر دراسة علمية، وذلك بتتبع (طولي) لأربع مجموعات من الذكور في أربعة مجالات من العمل هي: العمال، ومديري الأعمال، والأكاديميين، والروائيين ، وجوهر نظريته هو بنية الحياة life structure ، التي تتشكل بالدرجة الأولى عن طريق البيئة المادية والاجتماعية للفرد، فهو تتضمن الأسرة العمل، وذلك متغيرات أخرى مثل الدين، والعرق، والحالة الاجتماعية للفرد ... وغيرها (شريبه , 2018 : 146)

وقد عد ليفنسون (Levinson) الفترة بين (16-24) سنة هي فترة ترك الأسرة والاستقلال عنها، أما الفترة بين (28-33) سنة فإن الفرد يدخل عالم الرشد ويمارس دور الراشد، وهذه المرحلة تقابل مرحلة الألفة مقابل الوحدة أو العزلة عند أريكسون (Erikson)، وتتقسم هذه المرحلة في رأي ليفنسون - إلى وجهتين هما: الوجهة

الخارجية، وفيها يمارس الفرد الأدوار الاجتماعية والاهتمامات ويخطط للأهداف بعيدة المدى، أما الواجهة الداخلية لبنية الحياة فتتضمن المعنى الشخصي الذي يحمله الفرد نحو الآخرين، والقيم، والأحلام، والخصال السيكودينامية التي تؤثر في تفاعلات الفرد مع بيئته المحيطة ( Levinson, 1976: 22 ).

ويشير (Levinson, 1976) إلى أن الفرد في الفترة بين (28-33) سنة يشعر بحاجة ملحة إلى بناء حياة أكثر استقراراً وثباتاً، وفي الفترة ما بين (36-37) سنة قد يتعرض الفرد إلى بؤس الأزمات، فمن وجهة نظر ليفنسون (Levinson) أن تفوق الفرد ونجاحه وتقدمه وحصوله على الإثابة يجعله أكثر عرضة للضغوط والمسؤوليات، وذلك لمحاولاته المتعددة الحفاظ على هذا التفوق، مما قد يعرضه للوقوع بأزمة. وتأتي المرحلة العمرية (40-45) سنة- وهي مرحلة الأزمة عند ليفنسون (Levinson)- وفيها يسأل الفرد نفسه: ماذا فعلت في حياتي؟ ماذا أقدم لذاتي وللآخرين؟ وماذا أريد إنجاز؟ ما هي قيمي واتجاهاتي؟ هل ما أوّمن به من قيم أمارسه في حياتي الفعلية؟ هل حقاً أسلك مسلكاً سليماً في حياتي (سمارة , 2018 : 22)

ويرى ليفنسون (Levinson) أنه من الصعب تجاوز الفرد لهذه الاتجاهات المتناقضة في مرحلة منتصف العمر، فيشعر الفرد أنه شاب في كثير من المواقف وفي ذاته يشعر بتقدم العمر، كما يشعر الفرد ويشكل متعاقب بالصغر، ثم الكبر ثم ما بينهما (in between)، ويحاول أن يجعل من هذه الفترة البينية (ما بين الإحساس بالصغر والإحساس بالكبر) معنى، وربما يتفاعل بطرق مختلفة مع هذه الفترة البينية تفاعلاً يختلف عن أساليب تفاعله في مرحلة الرشد المبكر، Levinson, (1976 : 23)

ويرى ليفنسون (Levinson) أن الفرد سوف يتعرض للتحويل (الأزمة سواء أكان ناجحاً أم فاشلاً، فإذا فشل فسوف يلوم نفسه، وإذا كان ناجحاً فسوف يرى أن ما وضعه من أهداف أقل مما لديه من إمكانيات، كما يرى ليفنسون (Levinson) إلا

أن هذا لا يعده "اليفنسون" أزمة، فالمسألة ما يشعر به الفرد من تناقض بين ما هي ما يريده لنفسه وبين بنية حياته الحالية، ويحدث هذا التغير الذي يمر به الفرد في الجوانب الآتية:

1- النظرة إلى الجسم وانحداره.

2- الإحساس بالكبر.

3- التحول في الأدوار الجنسية.

وهذا التغير قد يستمر لثلاث أو أربع سنوات، إلا أن قمته في حدود الأربعين، وبالتالي أن أزمة منتصف العمر لا يمكن أن تحدث قبل سن (38) وليس بعد سن (43). أما عندما يصل الفرد إلى سن (45) فإن عملية التغير تكون قد انتهت وتظهر بنية جديدة لحياة الفرد هي التي تشكل سلوكه (المفدى، ١٩٩٥ : 528).

وأن ما سبق ذكره لا يعد أزمة بقدر ما هو وقت عصيب يمر به الفرد، ولكن القضية تكمن في خبرة اليأس (Experience of Disparity) التي تقود الفرد إلى معاناة جديدة وصراع بين ما كسبه من تعايشه وبقائه في بناء معين، وبين ما يريد فعلاً تحقيقه لذاته (Levinson, 1978: 23)

وقد تبنت الباحثة نظرية جاكوز (Jaques, 1965) أزمة منتصف العمر للمسوغات الآتية :

1- كونها النظرية الأولى في طرحها لمفهوم أزمة منتصف العمر وتناولته بشكل صريح ومباشر.

2- تعد هذه النظرية رائدة وغنية وثرية في تناولها لمفهوم أزمة منتصف العمر إذ تناولت المفهوم بشكل شمولي ومتعمق.

3- دعمت النظرية بالكثير من الأبحاث والدراسات التجريبية التي أجراها الكثير من الباحثين.

4- وضعت النظرية تعريفاً لمفهوم أزمة منتصف العمر ومجالات مكونة لهذا المفهوم وهي تقيس المفهوم نفسه.

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث ابتداءً من منهج البحث ، وصف مجتمع البحث ، أسلوب إختيار عينات البحث ، خطوات بناء أدواتي البحث لقياس هذه المتغيرين على وفق الأهداف التي تم تحديدها، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لها، وصولاً إلى الوسائل الإحصائية المستعملة وسيتم إستعراض ذلك وعلى النحو الآتي:

### أولاً. منهج البحث: Methodology of Research

أتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لكونه يقوم على الرصد والمتابعة الدقيقة، لظاهرة أو حدث معين، من أجل التعرف عليها والكشف عن العلاقة بين عناصرها وتفسيرها من حيث المحتوى، المضمون، للوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره(عليان،2001:48) و لهذا إستعملت الباحثة المنهج الوصفي- الإرتباطي، إذ يفيد هذا النوع في تقدير العلاقة بين متغيرين أو أكثر من ناحية ، ومعرفة إتجاه هذه العلاقة من ناحية أخرى، وبعبارة أخرى إلى أي حد ترتبط المتغيرات ببعضها البعض ، هل يكون الإرتباط جزئياً أم كلياً ، سالباً أم موجباً؟ (داود و عبدالرحمن،1990:185).

### ثانياً. مجتمع البحث: Population of the Research

يقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تقوم الباحثة بدراستها ، (عبدالسلام،2020:134).

يتكون مجتمع البحث الحالي من مدرسي المرحلة الإعدادية بفرعيها العلمي والإنساني ولكلا الجنسين وللدراسة الصباحية في المدارس الحكومية في محافظة بابل للعام الدراسي (2023 -2022-) وبالبالغ عددهم (2432\*) مدرس ومدرسة موزعين

\*حصلت الباحثة على البيانات من قسم الإحصاء التابع للمديرية العامة لتربية بابل. بناءً على كتاب تسهيل المهمة الصادر من جامعة بابل- كلية الدراسات العليا والمعنون إلى المديرية العامة لتربية بابل على (75) مدرسة، بواقع (43) مدرسة للذكور، إذ بلغ عدد المدرسين (1309) وبنسبة (54%) و(32) مدرسة للإناث، فبلغ عددهنّ (1123) وبنسبة (46%) ، وبلغ مجموع التخصص العلمي (778) مدرساً ومدرسةً بنسبة (32%) في حين بلغ عدد التخصص الإنساني (1678) بنسبة (68%) وكما في الجدول (1).

## جدول (1)

## مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص

المجموع	إناث		أسم المدرسة	المجموع	ذكور		اسم المدرسة	ت
	إنساني	علمي			إنساني	علمي		
28	20	8	ع. ام المؤمنين	20	13	7	ع. النهروان	1
22	17	5	ع. الفاو	30	19	11	ع. المشروع	2
37	25	12	ع. بلقيس	29	20	9	ع. جابر الأنصاري	3
37	25	12	ع. الحوراء	25	20	5	ع. الامام	4
42	26	16	ع. شط العرب	33	24	9	ع. الهاشمية	5
38	26	12	ع. ام البنين	28	23	5	ع. القدس	6
40	31	9	ع. بنت الهدى	32	23	9	ع. علي جواد طاهر	7
38	28	10	ع. دجلة	29	22	7	ع. الجهاد	8
32	20	12	ع. سكيّنة	41	25	16	ع. الجزائر	9
48	30	18	ع. طليطلة	57	35	22	ع. الحلة	10
43	30	13	ع. الثورة	45	27	18	ع. الامام علي	11

41	27	14	ع. الزرقاء	33	19	14	ع. الفيحاء	12
43	29	14	ع. الزهراء	45	30	15	ع. الثورة	13
42	27	15	ع. المناذرة	35	24	11	ع. القاسم	14
9	4	5	ع. الكوثى للبنات	29	21	8	ع. الشهيد عادل	15
37	28	9	ع. اليقظة	29	20	9	ع. الاندلس	16
38	30	8	ع. امنه الصدر	38	27	11	ع. الاقتدار	17
35	24	11	ع. خديجة الكبرى	28	19	9	ع. المؤمل	18
33	23	10	ع. النفوس	45	33	12	ع. الكندي	19
42	28	14	ع. دكتورة مديحة	24	16	8	ع.أبن السكيت	20
41	26	15	ع. الربيع	44	26	18	ع. الجامعة	21
35	20	15	ع. المحاويل	30	21	9	ع. الكفل	22
30	23	7	ع. اسماء	18	12	6	ع. العلامة الكليني	23
26	17	9	ع. قرطبة	26	20	6	ع. العراق الجديد	24
20	14	6	ع. حيفا	21	16	5	ع. المحاويل	25
49	36	13	ع. المسيب للبنات	31	19	12	ع. الطبري	26
43	30	13	ع. الكوثر	24	17	7	ع. الكرامة	27
28	18	10	ع. عشتار	22	16	6	ع. حطين	28
23	19	4	ع. السدة	36	26	10	ع. صنعاء	29

36	25	11	المدحتية للبنات	35	21	14	ع. الفجر	30
38	27	11	ميسلون	27	19	8	ع. الاسكندرية	31
29	18	11	الغساسنة	20	12	8	ع. السدة	32
				32	21	11	ع. المدحتية للبنين	33
				26	18	8	ع. الحكيم	34
				27	17	10	ع. الفرزدق	35
				35	24	11	ع. الكوثى للبنين	36
				40	30	10	ع. الجماهير	37
				21	15	6	ع. سبأ	38
				44	31	13	ع. البيان	39
				20	16	4	ع. السجاد	40
				8	5	3	ع. البيادر	41
				26	15	11	ع. الشوملي	42
				21	15	6	ع. المرتضى	43
1123	771	352	المجموع	1309	892	417	المجموع	
1123	مجموع التخصص الإنساني			1309	مجموع التخصص العلمي			
2432	المجموع الكلي							

### ثالثاً. عينات البحث: The Samples of Research

حددت عينات البحث التي تمثلت في العينة الأساسية في البحث الحالي، وكذلك عينة وضوح الفقرات والتعليمات وعينة الثبات بطريقة إعادة الإختبار، فضلاً عن عينة

التحليل الإحصائي والتي تستخدمها الباحثة في إجراءات بناء الاداتين وعلى النحو الآتي:

يقصد بالعينة (Sample) هي مجموعة جزئية تختار بطريقة مناسبة، من مجتمع البحث المراد دراسته، وممثله لعناصره أفضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله، وهذه العينة تمثل المجتمع وتحقق أغراضه وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي، وباستعمالها تعطينا فكرة عن سلوك كافة أفراد المجتمع الذي أخذت منه (عباس وآخرون، 2014: 218). إذ إستعملت الباحثة عينتين في بحثها الحالي أحدهما للتحليل الإحصائي تتألف من (400) مدرسٍ ومدرسةٍ من مجتمع البحث البالغ (2456). إذ تشير أدبيات القياس النفسي أنه يفضل إختيار عينة أن لا تقل عن (400) فرداً (Anastasi, 1988: 23). والأخرى للتطبيق النهائي إذ بلغت (332) مدرساً ومدرسة، إتمتد الباحثة في إستخراجهما على معادلة ستيفن ثامبسون، توزعت عينة البحث بالنسبة للتخصص العلمي، بلغ عددهم (105) مدرس ومدرسة وبنسبة (32%)، بواقع (57) مدرساً وبنسبة (54%) و(48) مدرسة وبنسبة (46%)، وأما التخصص الإنساني بلغ عددهم (227) مدرساً ومدرسة وبنسبة (68%)، بواقع (122) مدرساً وبنسبة (54%) و(105) مدرسة وبنسبة (46%). اختيروا بطريقة العشوائية الطبقية (Random Stratified Sample ذات التوزيع المتناسب (Proportionally distributed) إذ يمتاز هذا النوع بأنه أكثر دقة وتمثيلاً لمجتمع البحث كذلك يمكن إستعمالها في حالة المقارنة بين مجتمعات أو طبقات مختلفة (عليان وربيحي، 2000: 147). وكما موضح في الجدول (2)

## جدول (2)

عينة التطبيق النهائي موزعين بحسب التخصص والجنس

المجموع	إناث		أسم المدرسة	المجموع	ذكور		اسم المدرسة	ت
	إنساني	علمي			إنساني	علمي		
8	5	3	ع. الفاو	8	5	3	ع. المشروع	1
10	7	3	ع. بلقيس	11	8	3	ع. الامام	2
10	7	3	ع. شط العرب	11	8	3	ع. الهاشمية	3
10	7	3	ع. ام البنين	11	8	3	ع. الجهاد	4
10	8	2	ع. بنت الهدى	10	8	2	ع. الجزائر	5
11	8	3	ع. الثورة	10	7	3	ع. الفيحاء	6
11	8	3	ع. الزرقاء	12	8	4	ع. الثورة	7
12	8	4	ع. المناذرة	11	7	4	القاسم	8
10	8	2	ع. اليقظة	11	7	4	المؤمل	9
10	6	4	ع. الربيع	12	7	5	الجامعة	10
10	6	4	ع. المحاويل	11	6	5	الكرامة	11
8	5	3	قرطبة	9	6	3	الفجر	12
6	4	2	حيفا	10	7	3	الإسكندرية	13
11	7	4	الكوثر	10	7	3	الحكيم	14
8	6	2	السدة	13	10	3	الجماهير	15
8	5	3	ميسلون	9	7	2	سبأ	16
				8	5	3	المرتضى	17
				2	1	1	البيادر	18

332	105	48	مجموع الإناث	179	122	57	مجموع الذكور
332	153	المجموع الكلي للإناث		179	المجموع الكلي للذكور		

#### رابعاً. أدوات البحث: Tools Research

لغرض قياس متغيرات البحث الحالي (حوار الأنا الذاتي، أزمة منتصف العمر) تطلب وجود أداتين لقياس هذين المتغيرين تتوافر فيهما الخصائص السيكومترية للقياس وعلى النحو الآتي:

#### أولاً: حوار الأنا الذاتي: self-ego dialogue

##### 1. وصف مقياس حوار الأنا الذاتي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت حوار الأنا الذاتي، لم تجد الباحثة مقياساً على الصعيد العربي يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالي وهم (مدرسو المرحلة الإعدادية، لذا لجأت الباحثة إلى تبني مقياس (charlotte w.lewis,1991) والمعتمد على نظرية (هوبير هيرمان، 1998) ويتكون المقياس من (21) فقرة ، يستغرق وقت الإجابة عليه (10-15) دقيقة ، وكان المقياس ثنائي البدائل (نعم ، لا) ويعطي (2) للبديل نعم و(1) للبديل لا ومن ثم يتم تجميع استجابات المستجيب على فقرات المقياس والمجموع الكلي يمثل درجة المستجيب المراد قياسه على مقياس حوار الأنا الذاتي.

##### 2. صدق الترجمة لمقياس حوار الأنا الذاتي:

قامت الباحثة بترجمة مقياس حوار الأنا الذاتي المُعد من قبل هوبرهيرمان حيث عرضت المقياس على متخصص باللغة الانكليزية ومن ثم عرضت النسخة المترجمة الى متخصص اخر اعاده الى اللغة الانكليزية ومن ثم عرضت النسختان العربية

والانكليزية الى متخصص اخر باللغة الانكليزية لمقارنة النسختين وبعدها عرضت النسخة بصورتها النهائية على متخصص باللغة العربية للتأكد من صياغتها.

### 3. صلاحية فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي:

لغرض تحقيق ذلك فقد عرضت الفقرات بصيغتها الأولية البالغة (20) فقرةً ملحق رقم (3) على عدد من المحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية والقياس النفسي والبالغ عددهم (30) محكماً ملحق رقم (1) من أجل إصدار أحكامهم على مدى صلاحية تلك الفقرات ومناسبتها لمدرسي المرحلة الإعدادية فضلاً عن سلامة وصياغة الفقرة للغرض الذي وضعت من أجله، إذ تراوحت قيم ( $x^2$ ) المحسوبة للفقرات ما بين (10.8 - 30) وهي أعلى من قيمة ( $x^2$ ) الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وبناءً على ذلك فقد عُدت جميع الفقرات صالحة ، كما تمت إضافة فقرة من قبل السادة المحكمين ليصبح المقياس مكون من (21) فقرة والجدول (3) يوضح ذلك ، كما عُدلت بعض الفقرات في ضوء ملاحظات المحكمين ملحق (5)

### جدول (3)

#### صلاحية فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي

مستوى الدلالة 0,05	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	غير موافقون	موافقون	أرقام الفقرات	حوار الأنا الذاتي
		30	0	30	1,4,7,11,15,18,2	
		26.13	1	29	5,8,9,13,19	
		19.2	3	27	3 , 12,16,	
دالة	3.84	10.8	6	24	6,10,14,17,20	

## 3. تجربة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس حوار الأنا الذاتي:

إنّ الغرض من إستعمال هذه العينة هو التحقق من مدى فهم أفراد العينة للفقرات، وتشخيص الصعوبات التي تواجه المستجيب، وكذلك الوصول لحساب الزمن المستغرق في الإجابة (الزاملي، 2017: 53). طبق مقياس حوار الأنا الذاتي ملحق (3) على العينة الاستطلاعية تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية ( Random Sample) والتي تمثلت في مدرسي المدارس الاعدادية في محافظة بابل، اختير منهم بطريقة عشوائية (40) مدرساً ومدرسة نصفهم من التخصص العلمي والنصف الآخر من التخصص الإنساني والجدول (4) يوضح ذلك .

## جدول (4)

عينة وضوح الفقرات والتعليمات موزعة بحسب الجنس والتخصص

المجموع	التخصص		اسم المدرسة
	انساني	علمي	
20	10	10	إعدادية الشوملي للبنين
20	10	10	إعدادية ميسلون للبنات
40	20	20	المجموع

ولغرض توضيح الإجابة، أعطت الباحثة مثالاً توضيحياً يبين كيفية الإجابة وذلك عبر إختيار البديل المناسب، ثم إخبارهم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وبعد إجراء التطبيق الإستطلاعي للمقياس تبين أن جميع فقراته كانت واضحة وتعليماته مفهومه بالنسبة للمستجيبين، والوقت المستغرق في الإجابة عنه تراوحت بين (10 - 15) دقيقة.

## 4. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي:

تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس ذات درجة عالية من الأهمية لما تؤدي إليه من وظيفة تسهم إسهاماً فاعلاً في الخروج بأدوات قياس فعالة تعمل على قياس الخصائص والسمات الإنسانية قياساً بالدقة، وأن الغرض من إجرائه هو للتأكد من جودة وكفاءة كل فقرة من فقرات المقياس في قدرتها على قياس ما وضعت لقياسه (النبهان، 2013:220) و (سليمان وأبو علام، 2010:312).

كما أن الهدف من تحليل الفقرات هو لتحديد إمكانية تمييزها بين المفحوصين في السمة أو الخاصية التي يقيسها المقياس (القوة التمييزية) (الطيري، 1997:161). إذ تشير أدبيات القياس النفسي أنه يفضل إختيار عينة لا تقل عن (400) فرداً (Anastasi, 1988:23).

لأن هذا الحجم حين تختار المجموعتين الطرفيتين وبنسبة (27%) لكل مجموعة يحقق حجماً مناسباً في كل منهما وتبايناً جيداً بينهما (Ghiselli et al, 1981:434).

في حين أشار هنرسون (Henrysoon) أن حجم العينة يعد مناسباً إذا كان يتراوح بين (400-500) فرداً يتم اختيارهم بدقة من مجتمع البحث (Henrysoon, 1971:132) وأشارت نانلي (Nunnally, 1978) أن نسبة عدد افراد العينة إلى عدد الفقرات أن لا تقل عن (5) أفراد مقابل كل فقرة من فقرات المقياس وذلك للتقليل من فرص المصادفة عند القيام بالتحليل الإحصائي (Nunnally, 1978:262). ومن أجل إجراء التحليل الإحصائي، طبق مقياس حوار الأنا الذاتي على عينة مكونة من (400) مدرس ومدرسة، أختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب ومن كلا الاختصاصين العلمي والإنساني. وقد إعتمدت الباحثة على رأي انستازي في تحديد حجم عينة التحليل الإحصائي. والجدول (5) يوضح

جدول (5)

عينة التحليل الإحصائي لمقياس حوار الانا الذاتي موزعة بحسب الجنس  
والتخصص والمدرسة

المجموع	إناث		أسم المدرسة	المجموع	ذكور		اسم المدرسة	ت
	إنساني	علمي			إنساني	علمي		
11	9	2	ع. ام المؤمنين	9	6	3	ع. النهروان	1
15	10	5	ع. الحوراء	11	7	4	ع. جابر الأنصاري	2
15	10	5	ع. دجلة	9	8	1	ع. القدس	3
12	7	5	ع. سكيّنة	11	8	3	ع. علي جواد ظاهر	4
16	11	5	ع. طليطلة	15	10	5	ع. الحلة	5
16	11	5	ع. الزهراء	11	7	4	ع. الامام علي	6
4	1	3	ع. الكوئي للبنات	10	8	2	ع. الشهيد عادل	7
11	9	2	ع. امنه الصدر	10	7	3	ع. الاندلس	8
11	7	4	ع. خديجة الكبرى	11	6	5	ع. الاقتدار	9
8	6	2	ع. النفوس	11	7	4	ع. الكندي	10
13	9	4	ع. دكتورة مديحة	8	6	2	ع. ابن السكيت	11
11	9	2	ع. أسماء	9	6	3	ع. الكفل	12
16	11	5	ع. المسيب للبنات	8	6	2	ع. العلامة الكليني	13
15	10	5	المدحتية للبنات	10	8	2	ع. العراق الجديد	14
11	7	4	الغساسنة	7	6	1	ع. المحاويل	15
				11	6	5	ع. الطبري	16

				8	6	2	ع. حطين	17
				11	7	4	ع. صنعاء	18
				4	2	2	ع. السدة	19
				9	5	4	ع. المدحتية للبنين	20
				7	5	2	ع. الفرزدق	21
				9	6	3	ع. الكوثى للبنين	22
				4	3	1	ع. السجاد	23
				2	1	1	ع. البيادر	24
185	127	58	المجموع الإناث	215	147	68	مجموع الذكور	
400	185		المجموع الكلي	215			المجموع الكلي	

قد إستخرجت القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي بالإعتماد على الطريقتين الآتيتين:

#### القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين:

- أستعمل أسلوب المجموعتين الطرفيتين للتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي وذلك بعد تطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) مدرس ومدرسة. أتبع الباحث الخطوات الآتية:
- تصحيح المقياس وإيجاد الدرجة الكلية لكل إستمارة.
- رتبت الدرجات الكلية لاستمارات مقياس حوار الأنا الذاتي بشكل تنازلي من أعلى درجة للمقياس إلى أدنى درجة.
- إختيرت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بوصفها المجموعة العليا وذات النسبة من أدنى الدرجات بوصفها المجموعة الدنيا، إذ بلغ

عدد الاستثمارات في كل مجموعة (108) ومنها يكون عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (216) استمارة.

- استخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين (العليا والدنيا)، ثم طبق الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) للتحقق من إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات في المجموعتين العليا والدنيا، وكانت القيمة التائية مؤشراً يحقق التمييز بين فقرات المقياس وذلك بمقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) وبدرجة حرية (214)، عند مستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول (6).

### جدول (6)

القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي

مستوى دلالة (0.05)	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	8.46	1.044	3.94	.391	4.84	1
دالة	7.44	1.014	4.02	.456	4.81	2
دالة	9.58	1.169	3.42	.646	4.65	3
دالة	8.00	1.137	3.57	.721	4.61	4
دالة	9.05	1.123	3.64	.557	4.73	5
دالة	8.41	1.049	3.76	.483	4.69	6
دالة	10.50	1.088	3.45	.526	4.68	7
دالة	7.73	1.167	3.68	.614	4.66	8
دالة	10.56	1.198	3.28	.616	4.65	9

دالة	8.95	1.256	3.45	.585	4.65	10
دالة	9.25	1.153	3.42	.599	4.57	11
دالة	8.54	1.122	3.44	.690	4.53	12
دالة	8.75	1.176	3.40	.751	4.57	13
دالة	11.04	1.040	3.32	.550	4.57	14
دالة	8.67	1.183	3.39	.703	4.54	15
دالة	9.31	1.172	3.51	.590	4.69	16
دالة	11.51	1.142	3.38	.476	4.75	17
دالة	11.33	1.197	3.12	1.142	3.38	18
دالة	8.90	1.176	3.41	.617	4.55	19
دالة	9.79	1.276	3.19	1.176	3.41	20
دالة	9.48	1.259	3.39	.538	4.64	21

عند النظر إلى الجدول (6) نجد أن فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي جميعها مميزة إذ تتراوح القيم التائية المحسوبة ما بين (7.44-11.51) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (214) وبمستوى دلالة (0.05) مما يعني أن فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي لها القدرة على التمييز في السمة المراد قياسها لدى المستجيبين.

ب- إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس حوار الأنا الذاتي:

إستعمل الباحث معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وللعينة نفسها التي تم إستعمالها في التحليل الإحصائي البالغة (400) مدرس ومدرسة وكما موضح في الجدول (7)

## جدول (7)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس حوار الأنا الذاتي

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرات	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرات
.411	12	.446	1
.520	13	.467	2
.477	14	.434	3
.317	15	.444	4
.449	16	.427	5
.468	17	.502	6
.413	18	.443	7
.421	19	.430	8
.558	20	.402	9
.598	21	.322	10
		.363	11

عند النظر للجدول (7) نجد أن قيم معامل ارتباط بيرسون تتراوح ما بين (.317 - .598) مما يشير إلى أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ووفقاً لهذا المؤشر فإن الفقرات تقيس المفهوم الذي يقيسه الاختبار ولذا تم الإبقاء على الفقرات جميعها.

خامساً. الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الأنا الذاتي

### 1. مؤشرات صدق المقياس (Validity Scale)

هو قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي أعد من أجله أو قياس ما أعد لقياسه فعلاً، وكما يعد الصدق من الشروط الواجب توفرها في أداة جمع المعلومات (عباس وشهاب، 2018:140). وقد

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال المؤشرات الآتية:

#### أ. الصدق الظاهري Face Validity

يشمل المظهر العام للإختبار، من حيث نوع المفردات، وكيف تم صياغتها، ومدى وضوحها، وكذلك التعليمات الخاصة به ومدى أماكن مناسبة الإختبار للغرض الذي وضع من أجله (الامام وآخرون، 1990:126).

وتتضمن إجراءات هذا النوع من الصدق، قيام الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين، لفحص فقرات المقياس وعلاقتها بالهدف الذي صمم المقياس من أجله (غنيم، 2004:89).

والصدق الظاهري لا يعد طريقة سيكومترية جيدة في حساب الصدق، إلا إذا تم استعماله بوصفه إجراءً للفحص المبدئي لفقرات الاختبار (جي وآخرون، 2012:253). وقد تم التحقق من هذا الإجراء بعرض المقياس على المحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية والقياس النفسي (ملحق 4) وتم ذكر ذلك في فقرة صلاحية الفقرات.

#### ب. صدق البناء Construct Validity

يقصد به مدى قياس المقياس لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي، ويعتمد هذا النوع من الصدق على وصف أوسع ويتطلب معلومات أكثر عن الخاصية السلوكية المراد قياسها (أحمد، 2004:88).

وهو يمثل سمة سيكولوجية أو صفة لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشرة وإنما يستدل عليها من مجموعة السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، 2012: 273). فهو يعدّ من أكثر أنواع الصدق تعقيداً؛ لأنه يكون معتمداً على إفتراضات نظرية يتم التحقق منها بشكل تجريبي، إذ يعتمد مصمم المقياس على نظريات خاصة بالسمة المراد قياسها، وفي حالة انسجام النتائج مع الإفتراضات التي استند إليها مصمم الإختبار دل ذلك على مؤشر صدق البناء أما في حالة عدم الإنسجام يعني وجود خطأ في التصميم التجريبي للتطبيق (محاسنة، 2013: 155).

وقد تم التحقق من صدق البناء لمقياس حوار الأنا الذاتي من خلال المؤشرات التالية التي ذكرت سابقاً في التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وهي كالآتي:

- 1- القوة التمييزية بإسلوب المجموعتين الطرفيتين.
- 2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

## 2. مؤشرات ثبات المقياس: The Scale Reliability

يقصد به أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة في الإلتقان والاتساق، والاستقرار فيما تزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص (مجيد، 2014: 124) وقد استعملت الباحثة طريقتين لاستخراج الثبات كالآتي :

أ. طريقة الإختبار - إعادة الإختبار: **Test - Retest Reliability** (معامل الأستقرار)

تقوم هذه الطريقة على إعادة تطبيق الإختبار للمجموعة نفسها بعد فترة زمنية معينة، بمعنى أن نفس المجموعة تتعرض للإختبار نفسه في فترتين زمنيتين متباعدتين (القواسمة وآخرون، 2012: 237).

ولإيجاد معامل الثبات لمقياس حوار الأنا الذاتي طبق المقياس على عينة مؤلفة من (40) مدرساً ومدرسة من غير عينة البحث تم إختيارهم عشوائياً وبأعداد متساوية موزعين بحسب الجنس والتخصص من مدرستين أحدهما للذكور والأخرى

للإثبات. وإعيد تطبيق المقياس على نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وهي فترة مناسبة؛ لكي لا يتذكر المستجيب الإجابات في المرة السابقة (Adams,1964:58).

ثم حسب العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات المستخرج بطريقة إعادة الإختبار (0.83) والجدول (8) يوضح ذلك وباستخراج المعيار المطلق للثبات يتبين انه ثبات يعتمد عليه .

### جدول (8)

عينة الثبات بطريقة إعادة الإختبار موزعين بحسب الجنس والتخصص

المجموع	التخصص		اسم المدرسة
	إنساني	علمي	
20	10	10	إعدادية البيان للبنين
20	10	10	إعدادية عشتار للبنات
40	20	20	المجموع

### ب. طريقة الفا كرونباخ: Cranbach Alpha

هي الطريقة التي اقترحها كرونباخ عام (1951) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للإختبار ، وهي تعميم لمعادلة (كيودر وريتشاردسون - 20) (النبهان، 2014:300). وجد كرونباخ أنّ هذا المعامل يعد مؤشراً للتكافؤ أي يعطي قيمة تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ إلى جانب الإتساق الداخلي أو التجانس (علام، 2000:165).

إنّ كلاً من صيغتي كيودر وريتشاردسون تستخدم مع الاختبارات التي تشتمل على مفردات ثنائية الدرجة غير أنه إذا كان الاهتمام منصباً على بناء مقياس متدرج الميزان سواء أكان ثلاثياً أم خماسياً التدرج فهنا لا يمكن أن نعد إحدى الإجابات

صحيحة والآخرى خاطئة؛ لهذا نستعمل طريقة الفاكرونباخ عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات المقاييس المتدرجة (مجيد، 2014:157).

ولإيجاد معامل الثبات لمقياس طبقت معادلة الفاكرونباخ على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) مدرس ومدرسة، إذ بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (.81) والجدول (9) يوضح معامل الثبات المستخرج بطريقتي إعادة الإختبار - الفاكرونباخ لمقياس حوار الأنا الذاتي  
جدول (9)

ثبات مقياس حوار الأنا الذاتي بطريقتي إعادة الثبات - الفاكرونباخ

الفاكرونباخ	إعادة الإختبار	طريقة الثبات
. 81	.83	قيمة معامل الثبات

ج- الخطأ المعياري: Standard Error of Measurement

يؤكد (ايبيل) أن الخطأ المعياري للمقياس مؤشراً من مؤشرات دقة المقياس؛ لأنه يوضح مدى اقتراب درجات الفرد في المقياس من درجاته الحقيقية (Ebel, 1972:429).

إذ يطبق المقياس أكثر من مرة على العينة ويحسب الخطأ المعياري لدرجات العينة بحيث كلما كان الخطأ المعياري كبيراً كلما كان معامل الثبات قليلاً والعكس صحيح (البياتي، 2014:264). وبعد تطبيق معادلة الخطأ المعياري للمقياس، إذ بلغت قيمته (4.62) عند استعمال طريقة الفاكرونباخ والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

قيم الخطأ المعياري لمقياس حوار الأنا الذاتي

الطريقة	معامل الثبات	الإنحراف المعياري	معامل الثبات
الفاكرونباخ	.80	10.34	4.62

سادساً. المؤشرات الإحصائية لمقياس حوار الأنا الذاتي:

أوضحت أدبيات القياس النفسي إن المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن يتصف بها المقياس تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع الإعتدالي؛ لذا استخرجت بعض المؤشرات الإحصائية لمقياس حوار الأنا الذاتي بالإعتماد على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) مدرس ومدرسة ومنها: ( الوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال، المتوسط الفرضي ، الانحراف المعياري ، التباين ، الالتواء ، التفرطح، أعلى درجة ، أقل درجة) للتعرف على مدى قرب درجات العينة أو بعدها من المنحى الإعتدالي للمقياس، إذ تبين إن توزيع درجات العينة للمقياس يقترب من التوزيع الإعتدالي وهو مؤشر إيجابي مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس إذا ما استعملت فيما بعد، ولأجل ذلك إستعملت الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ( Spss) وكما موضح في الجدول(11).

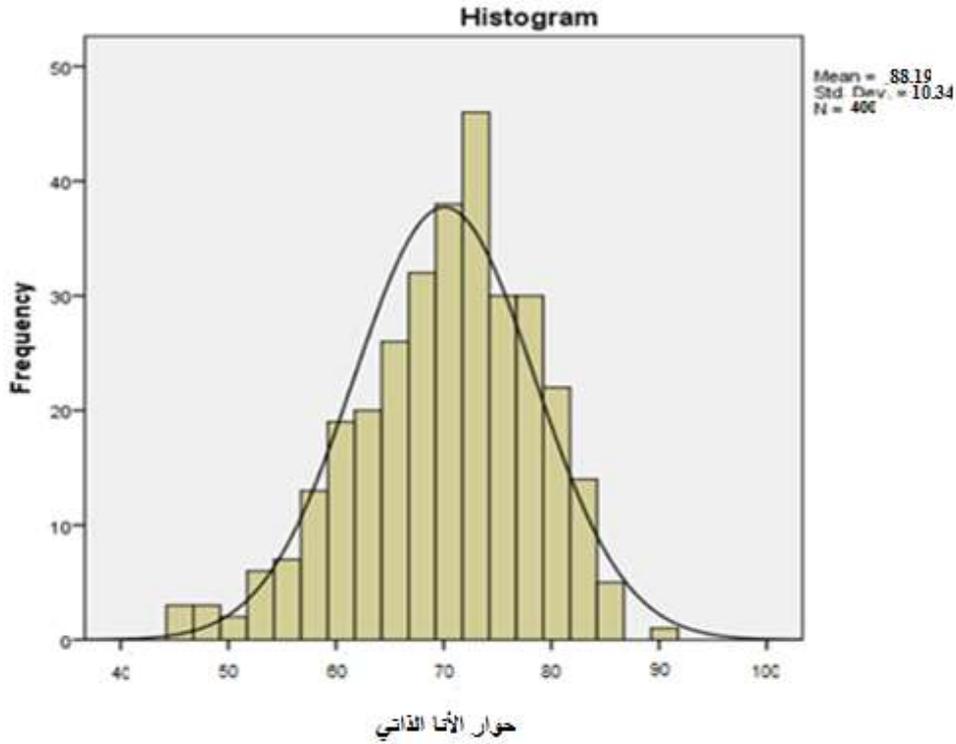
جدول (11)

المؤشرات الإحصائية لمقياس حوار الأنا الذاتي

قيم المؤشرات	المؤشرات الإحصائية
88.19	Mean الوسط الحسابي
.517	STD . ERROR in Mean الخطأ المعياري للمتوسط
90.00	Median الوسيط
95	Mode المنوال
10.34	Std. Deviation الانحراف المعياري
106.938	ARIANCE التباين
-1.056-	Skewnss الالتواء
.122	Std . Error in Skewnss الخطأ المعياري للالتواء
1.418	Kurtosis التفرطح

.243	الخطأ المعياري للتفرطح Std . Error In Kurtosis
54	المدى Range
46	اقل درجة Minimum
100	اعلى درجة Maximum

يتضح من الجدول (11) أن المؤشرات الإحصائية لمقياس حوار الأنا الذاتي إذ أن درجات الأفراد تقترب من التوزيع الإعتدالي وبهذا يمكننا إستعمال الإحصاء المعلمي.



شكل (1)

الرسم البياني لمقياس حوار الأنا الذاتي

وصف مقياس ازمة منتصف العمر: تكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة وامام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق عليه تماماً ، كثيراً ، قليلاً ، نادراً ، لا تنطبق علي دائماً) وتعطى الدرجة (1،2،3،4،5) على التوالي لل فقرات الايجابية على ان بدائل الاجابة عدلت من قبل السادة المحكمين.

### ثانياً. مقياس أزمة منتصف العمر: Middle- ago Crisis

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت أزمة منتصف العمر ، لم تجد الباحثة مقياساً يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالي، لذا كان لابد من بناء أداة لقياس أزمة منتصف العمر ، إذ أن هناك خطوات علمية محددة لبناء المقياس والتي تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي تستند إليها الباحثة عند بناء المقياس.

#### 1. تحديد مفهوم مقياس أزمة منتصف العمر

- أ. إعتقاد تعريف جاكوز (Jacuz,1995) لأزمة منتصف العمر معتمداً على نظرية في بناء المقياس.
- ب. سيتم بناء المقياس على وفق النظرية التقليدية وان الخصائص السيكومترية للمقياس ستحسب على وفق مؤشراتها.
- ج. بناء المقياس وفق أسلوب التقرير الذاتي
- د - تحديد الهدف من بناء المقياس هو لغرض قياس أزمة منتصف العمر لدى مدرسي المرحلة الإعدادية بفرعيها (العلمي والإنساني) من أجل التعرف على أزمة منتصف العمر لديهم.

#### 2. تحديد مجالات المقياس: حدد جاكوز ( jacuz,1995 ) مجالات أزمة منتصف

العمر في الآتي:

- أ. الشعور بالرضا عن الحياة
- ب. عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل
- ت. قلق الموت
- ث. الإحساس بإنخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم
- ج. الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن
- ح. الفجوة بين الطموح والإنجاز

خ. الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه الفرد

ز. الضغوط الصحية

### 3. صياغة فقرات مقياس أزمة منتصف العمر:

بعد وضع التعريف النظري لأزمة منتصف العمر وتحديد مجالاتها الثمانية التي يتكون منها المقياس، وتعريف كل مجال من هذه المجالات، تمّ صياغة فقرات المقياس في ضوء التعريف النظري لكل مجال من هذه المجالات، لذا وزعت الفقرات على ثمانية مجالات وعلى النحو الآتي :

أ. الشعور بالرضا عن الحياة: عدد الفقرات (8) تتوزع كالاتي (1,2,3,4,5,6,7,8)

ب. عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل: عدد الفقرات (16) تتوزع كالاتي (9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22,23,24)

ت. قلق الموت: عدد الفقرات (8) وتوزع كالاتي (25,26,27,28,29,30,31,32)

ث. الإحساس بإنخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم: عدد الفقرات (7) تتوزع كالاتي (33,34,35,36,37,38,39)

ج. الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن: عدد الفقرات (4) تتوزع كالاتي (40,41,42,43)

ح. الفجوة بين الطموح والإنجاز: عدد الفقرات (6) تتوزع كالاتي (44,45,46,47,48,49)

خ. الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه الفرد: عدد الفقرات (7) تتوزع كالاتي (50,51,52,53,54,55,56)

ز. الضغوط الصحية: عدد الفقرات (13) تتوزع كالاتي (57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69)

## 4. تصحيح مقياس أزمة منتصف العمر:

إعتمدت الباحثة على طريقة ليكرت؛ وهي إحدى الطرق العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية لأنها تتمتع بمزايا عدة منها: سهولة البناء والتصحيح، كما أنّ هذه الطريقة لا تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين، لأنها تتيح الفرصة للمفحوص لبيان درجة الرفض أو الموافقة لكل فقرة من فقرات المقياس (عبد الفتاح، 2013:206). يقصد بتصحيح المقياس وضع درجة لإستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر بفقراته (69) فقرة، إذ وضعت لكل فقرة في المقياس خمسة بدائل هي: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) ودرجاتها (1,2,3,4,5) إذا كانت باتجاه المقياس وتكون معكوسة إذا كانت الفقرات عكس اتجاه المقياس.

## 5. إعداد تعليمات مقياس أزمة منتصف العمر:

اقتصرت تعليمات المقياس على كيفية الإجابة عن فقراته مع مراعاة الدقة، وكذلك عمدت الباحثة إلى إخفاء الهدف من المقياس؛ كي لا تتأثر استجابة المستجيب في الإجابة وعليه تضمنت التعليمات المقياس في أن تكون الإجابة على جميع الفقرات مع ضرورة مراعاة الدقة والموضوعية من دون ترك أي فقرة دون الإجابة عليها، وهذه الإجابات ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة؛ لأنها تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط.

## 6. صلاحية فقرات مقياس أزمة منتصف العمر

ولغرض تحقيق ذلك فقد عرضت الفقرات بصيغتها الأولية البالغة (69) فقرة موزعة على ثمان مجالات ملحق رقم (9) ، على عدد من المحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (30) محكماً ملحق رقم (4) من أجل إصدار إحكامهم على مدى صلاحية تلك الفقرات ومناسبتها لمدرسي المرحلة الإعدادية فضلاً عن سلامة وصياغة الفقرة للغرض الذي وضعت من أجله، إذ تراوحت قيم

( $x^2$ ) المحسوبة للفقرات ما بين (30 - 8.53) وهي أعلى من قيمة ( $x^2$ ) الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وبناء على ذلك فقد عُدت الفقرات جميعها صالحة والجدول (12) يوضح ذلك، كما عُدلت بعض الفقرات في ضوء ملاحظات المختصين ملحق (10)

## جدول (12)

## صلاحية فقرات مقياس أزمة منتصف العمر

المجالات	أرقام الفقرات	موافقون	غير موافقون	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
الشعور بالرضا عن الحياة	1,3,4,8	30	0	30	3.84	دالة
	2,5,6,7	28	2	22.53	3.84	دالة
عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل	1,2,4,6,9,11,12,15	30	0	30	3.84	دالة
	3,5,7,6	29	1	26.13	3.84	دالة
قلق الموت	2,4,6,7	28	2	16.13	3.84	دالة
	1,3,5,8	62	4	22.53	3.84	دالة
الإحساس بإنخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم	2,3,5,7	27	3	19.2	3.84	دالة
	1,4,5,8,1,4,6	24	6	10.8	3.84	دالة
الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن	1,2,3,4	23	7	8.53	3.84	دالة
	4,6	29	1	26.13	3.84	دالة

دالة	3.84	16.13	4	26	1,2,3,5	الطموح والإنجاز
دالة	3.84	19.2	3	27	3,4,5	الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه الفرد
دالة	3.84	10.8	6	24	1,2,5	
دالة	3.84	22.53	2	28	3,4,6,7	الضغوط الصحية
دالة	3.84	19.2	3	27	1,2,5,8,9,10	
دالة	3.84	10.8	6	24	11,12,13,	

#### 7. العينة الاستطلاعية لتجربة وضوح الفقرات والتعليمات مقياس أزمة منتصف العمر

من أجل إجراء تجربة وضوح التعليمات طبق المقياس على العينة نفسها البالغة (40) مدرساً ومدرسة التي طبق عليها مقياس حوار الأنا الذاتي، وبعد إجراء التجربة تبين أن فقرات المقياس جميعها كانت واضحة وتعليماته مفهومه بالنسبة للمستجيبين، والوقت المستغرق في الإجابة عليه تراوحت (30-35) دقيقة.

#### 8. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس أزمة منتصف العمر:

تم التحقق من تحليل فقرات مقياس أزمة منتصف العمر بالطرق الآتية:

##### أ. القوة التمييزية لفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين:

لغرض إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس أزمة منتصف العمر بطريقة المجموعتين الطرفيتين أتبعته الباحثة الخطوات نفسها التي قامت بها في إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الأنا الذاتي والجدول (13) يوضح ذلك.

## جدول (13)

القوة التمييزية لفقرات مقياس ازمة منتصف العمر

مستوى دلالة (0.05)	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	15.497	1.063	2.64	.773	4.67	1
دالة	4.121	.903	4.23	.548	4.71	2
دالة	5.494	1.126	3.22	1.030	4.00	3
دالة	4.771	1.563	3.73	1.674	4.56	4
دالة	4.146	1.412	3.85	1.725	4.56	5
دالة	3.206	1.269	3.90	.933	4.36	6
دالة	4.109	1.224	3.19	1.792	3.88	7
دالة	2.044	.803	4.14	.927	4.40	8
دالة	3.250	.960	3.94	.913	4.37	9
دالة	2.048	.922	4.01	.936	4.28	10
دالة	2.533	.927	4.02	.889	4.35	11
دالة	3.190	1.004	3.96	.756	4.37	12
دالة	3.049	1.118	3.96	.816	4.37	13
دالة	3.135	1.046	3.91	.783	4.32	14
دالة	4.343	1.353	3.12	1.669	3.85	15
دالة	3.658	.709	3.25	.983	3.71	16
دالة	2.108	1.090	3.91	.935	4.20	17
دالة	2.527	1.063	3.86	.873	4.20	18

دالة	5.692	1.776	3.86	1.460	4.85	19
دالة	4.528	1.588	3.41	1.669	4.20	20
دالة	2.832	.897	3.24	.929	3.61	21
دالة	3.748	.727	3.24	1.254	3.75	22
دالة	12.346	1.049	2.18	1.175	3.96	23
دالة	6.170	1.222	3.24	1.054	4.14	24
دالة	3.606	1.613	3.68	1.756	4.32	25
دالة	2.933	1.019	3.88	.418	4.22	26
دالة	4.068	1.606	3.36	1.210	4.02	27
دالة	9.252	1.127	2.26	1.393	3.68	28
دالة	8.395	.918	3.14	1.268	4.34	29
دالة	3.498	1.462	3.39	1.791	4.00	30
دالة	3.638	1.601	4.24	1.025	4.81	31
دالة	3.708	1.602	4.35	1.015	4.93	32
دالة	9.623	1.133	2.12	1.164	3.53	33
دالة	3.206	1.269	3.90	.933	4.36	34
دالة	3.384	.981	3.99	.910	4.44	35
دالة	3.606	1.613	3.68	1.756	4.32	36
دالة	3.849	1.608	4.00	1.538	4.66	37
دالة	2.718	1.063	3.97	.919	4.34	38
دالة	4.140	1.236	3.80	.792	4.37	39
دالة	5.883	1.153	3.66	.825	4.46	40
دالة	6.515	1.149	3.73	.672	4.58	41

دالة	7.828	1.141	3.63	.605	4.63	42
دالة	7.183	1.196	3.51	.755	4.48	43
دالة	7.085	1.117	3.62	.648	4.53	44
دالة	7.667	1.148	3.51	.814	4.54	45
دالة	5.080	1.140	3.52	1.069	4.25	46
دالة	8.390	1.290	3.33	.755	4.49	47
دالة	9.268	1.240	3.44	.614	4.66	48
دالة	8.103	1.309	3.62	.627	4.71	49
دالة	9.633	1.315	3.52	.477	4.81	50
دالة	10.254	1.396	3.44	.373	4.86	51
دالة	11.151	1.450	3.31	.538	4.83	52
دالة	11.994	1.397	3.19	.555	4.81	53
دالة	7.583	1.156	3.52	.742	4.53	54
دالة	9.324	1.444	3.27	.734	4.72	55
دالة	10.424	1.330	3.23	.769	4.69	56
دالة	10.413	1.329	3.17	.803	4.64	57
دالة	11.735	1.390	3.11	.624	4.72	58
دالة	11.061	1.352	3.20	.642	4.71	59
دالة	10.291	1.348	3.30	.718	4.73	60
دالة	11.786	1.165	3.27	.545	4.76	61
دالة	11.854	1.276	3.16	.577	4.72	62
دالة	9.580	1.236	3.38	.734	4.68	63
دالة	9.252	1.440	3.10	.975	4.49	64

دالة	9.838	1.271	3.19	.834	4.57	65
دالة	8.783	1.265	3.23	.902	4.48	66
دالة	4.952	1.153	3.84	.690	4.49	67
دالة	4.473	1.156	3.81	.899	4.43	68
دالة	5.844	1.045	3.74	.717	4.49	69

عند النظر إلى الجدول (13) نجد أن فقرات مقياس أزمة منتصف العمر جميعها مميزة إذ تتراوح القيم التائية المحسوبة ما بين (2.044 - 15.497) وهي أعلى من القيمة التائية المحسوبة البالغ (1.96) عند درجة حرية (214) وبمستوى دلالة (0.05) مما يعني أن فقرات مقياس أزمة منتصف العمر لها القدرة على التمييز في السمة المراد قياسها لدى المفحوصين.

#### ب- إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إستعملت الباحثة معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وللعينة نفسها التي استعملت في التحليل الإحصائي البالغة (400) مدرس ومدرسة وكما موضح في الجدول (14)

#### جدول (14)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس أزمة منتصف العمر

معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرات	معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرات
.545	26	.409	1
.515	27	.393	2
.526	28	.426	3

0.0198	29	.435	4
.540	30	.419	5
.456	31	.453	6
.433	32	.435	7
.536	33	.392	8
.451	34	0.022	9
.435	35	.479	10
.530	36	.446	11
.508	37	.460	12
.396	38	.424	13
.399	39	.429	14
0.0111	40	.435	15
.453	41	.466	16
.550	42	.438	17
.553	43	.514	18
.352	44	.451	19
.422	45	.523	20
.373	46	.474	21
.435	47	.438	22
.425	48	.437	23
.565	49	.533	24
.555	50	.461	25
0.045	61	.253	51

.455	62	.322	52
.549	63	.222	53
.344	64	.365	54
.543	65	0.040	55
.555	66	.315	56
.568	67	.375	57
.345	68	.425	58
.222	69	.453	59
		.471	60

عند النظر للجدول (14) نجد أن قيم معامل ارتباط بيرسون تتراوح ما بين (0.222-0.568) مما يشير إلى أن معاملات الارتباط لفقرات مقياس ازمة منتصف العمر جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ماعدا الفقرات (9,29,40,55,61) جاءت أقل من القيمة الجدولية لذلك تم حذفها

ج- إرتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه.

إستعمل معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات كل مجال ودرجاتهم الكلية على ذلك المجال الذي تنتمي إليه وللعينة نفسها التي استعملت في التحليل الإحصائي وكما موضح في الجدول (15).

## جدول (15)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة المجال الذي تنتمي إليه لمقياس ازمة منتصف العمر

المجالات	الفقرات	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	المكونات	الفقرات	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
الشعور بالرضا عن الحياة	1	.578	قلق الموت	24	.689
	2	.454		25	.583
	3	.539		26	.607
	4	.601		27	.649
	5	.603		28	.619
	6	.608		29	.568
	7	.601		30	.588
	8	.575		31	.668
عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل	9	.624	الإحساس بانخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم	32	.605
	10	.591		33	.581
	11	.556		34	.679
	12	.541		35	.654
	13	.526		36	.545
	14	.566		37	.457
	15	.561		38	.567
	16	.602		39	.502
	17	.621		40	.444
	18	.559		41	.345

.546	42	السن وإدراك الزمن	.614	19	
.655	43	الفجوة	.600	20	
.321	44	بين	.580	21	
.450	45	الطموح	.518	22	
.544	46	والإنجاز	.617	23	
.567	58		.377	47	
.456	59		.359	48	
.388	60		.655	49	الرضا
.599	61		.453	50	عن
.622	62		.243	51	الوسط
.544	63		.344	52	الذي
.623	64		.555	53	يعيش
			.643	54	فيه الفرد
			.612	55	الضغوط
			.399	56	الصحية
			.380	57	

يظهر من الجدول (15) أن قيم معاملات إرتباط تتراوح ما بين (.608 - .454) بالنسبة للمجال الأول وللمجال الثاني فأنها كانت ما بين (.624- .518) أما المجال الثالث فأنها تتراوح (.689- .568) في حين تتراوح ما بين (.679- .321) بالنسبة للمجال الرابع ، وأما المجال الخامس تتراوح النسبة ما بين (.546- .345) وتتراوح النسبة ما بين (.655- .321) للمجال السادس في حين كانت النسبة

تتراوح ما بين (243- .655) بالنسبة للمجال السابع وأما المجال الثامن تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (380- .623) مما يشير إلى أن معاملات ارتباط فقرات مقياس ازمة منتصف العمر جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ووفقاً لهذا المؤشر تم الإبقاء على الفقرات جميعها البالغة (64) فقرة.

د- ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

إستعمل معامل إرتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل مجال من المجالات ودرجاتهم الكلية وللعينة نفسها التي تم إستعمالها في التحليل الإحصائي وكما موضح في الجدول (16).

## جدول (16)

قيم معامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس ازمة منتصف العمر

المجالات	الشعور بالرضا عن الحياة	عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل	قلق الموت	الإحساس بإنخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم	الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن	الفجوة بين الطموح والإنجاز	الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه الفرد	الضغوط الصحية	المقياس ككل
الشعور بالرضا عن الحياة	1								
عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل	.465	1							
قلق الموت	.646	.437	1						
الإحساس بإنخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم	.47	.57	.61	1					
الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن	.55	.45	.44	.53	1				
الفجوة بين الطموح والإنجاز	.40	.58	.61	.42	.50	1			

		1	.47	.41	.59				الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه الفرد
	1	.49	.58	.55	.43	.48	.59	.54	الضغوط الصحية
1	.899	.876	.785	.567	.623	.787	.810	.744	للمقياس ككل

من الجدول (16) يظهر أن معاملات ارتباط درجات كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط المجالات فيما بينها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وهذا يعني المجالات تقيس ظاهرة واحدة وهي أزمة منتصف العمر ووفقاً لهذا المؤشر تم الإبقاء على المجالات وبذلك فإن المقياس يتكون من ثمان مجالات ويتضمن (64) فقرة. خامساً. الخصائص السيكومترية لمقياس:

### 1. مؤشرات صدق المقياس (Validity Scale)

تم إيجاد نوعين من الصدق لمقياس أزمة منتصف العمر هما:

#### أ. الصدق الظاهري Face Validity

تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس عندما عرضت الفقرات على (30) مختصاً في قسم العلوم التربوية والنفسية ملحق (4) وعدت الفقرات جميعها صالحة، كما موضح في فقرة صلاحية الفقرات السابقة

#### ب. صدق البناء Construct Validity

وقد تم التحقق من صدق البناء للمقياس من خلال المؤشرات التالية التي ذكرت سابقاً في التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وهي كالآتي:  
 ➤ القوة التمييزية بإسلوب المجموعتين الطرفيتين.

- ✚ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- ✚ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه.
- ✚ علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس (مصفوفة الارتباطات الداخلية).

## 2. مؤشرات ثبات المقياس: The Scale Reliability:

إستخرج الثبات لمقياس أزمة منتصف العمر بالطريقتين الآتيتين:

أ. طريقة الإختبار - إعادة الإختبار: **Test - Retest Reliability** (معامل الأستقرار)

لإيجاد معامل الثبات لمقياس أزمة منتصف العمر طبق المقياس على عينة الثبات نفسها التي إستخدمت لإيجاد معامل الثبات في مقياس حوار الأنا الذاتي بإستعمال معامل إرتباط بيرسون لإيجاد الثبات لمقياس أزمة منتصف العمر، إذ بلغ ثباته (.85). وعند استخراج المعيار المطلق لمعامل الارتباط يتبين ان قيمة (0.72) هو معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليه.

ب. طريقة الفا كرونباخ: **Cranbach Alpha**

حسب معامل الثبات لمقياس أزمة منتصف العمر وفقاً لمعادلة الفا كرونباخ بالإعتماد على بيانات عينة التحليل الإحصائي، وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (.82) والجدول (17) يوضح معامل الثبات المستخرج بطريقتي إعادة الإختبار - الفا كرونباخ لمقياس أزمة منتصف العمر.

### جدول (17)

ثبات مقياس أزمة منتصف العمر بطريقتي إعادة الثبات - الفا كرونباخ

الفا كرونباخ	إعادة الإختبار	الطريقة
.82	.85	معامل الثبات

**الخطأ المعياري: Standard Error of Measurement**

إستخرج الخطأ المعياري لمقياس أزمة منتصف العمر بالإعتماد على الخطوات نفسها التي تم تطبيقها لإستخراج الخطأ المعياري لمقياس حوار الأنا الذاتي، إذ بلغت قيمة الخطأ المعياري لمقياس أزمة منتصف العمر (6.22) عندما إستعمل طريقة الفاكرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (.83) والجدول (18) يوضح ذلك.

**جدول (18)**

قيم الخطأ المعياري لمقياس أزمة منتصف العمر

الطريقة	معامل الثبات	الإنحراف المعياري	معامل الثبات
الفاكرونباخ	.82	21.41	9.08

سادساً. صف مقياس أزمة منتصف العمر بصيغته النهائية وطريقة تصحيحه: بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أزمة منتصف العمر أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (64) فقرة موزعة على ثمانية مجالات هي: (الشعور بالرضا عن الحياة، عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل، قلق الموت، الإحساس بإنخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم، الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن، الفجوة بين الطموح والإنجاز، الرضا عن الوسط الذي يعيش فيه الفرد، الضغوط الصحية، صيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية وتحتوي كل فقرة منه على خمس بدائل هي: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ ابداً) ودرجاتها (1,2,3,4,5) للفقرات باتجاه المقياس والعكس صحيح مع الفقرات التي هي عكس اتجاه المقياس وأن أعلى درجة للمقياس (320) وأقل درجة له هي (64)، وبمتوسط فرضي (192). وملحق (13) يتضمن المقياس بصيغته النهائية.

## سابعاً. المؤشرات الإحصائية لمقياس أزمة منتصف العمر

أوضحت أدبيات القياس النفسي إن المؤشرات الإحصائية التي ينبغي إن يتصف بها المقياس تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع الإعتدالي، لذا تم إستخراج بعض المؤشرات الإحصائية لمقياس أزمة منتصف العمر بالإعتماد على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) مدرس ومدرسة ومنها: ( الوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال، المتوسط الفرضي ، الإنحراف المعياري ، التباين ، الالتواء ، التفرطح، أعلى درجة ، أقل درجة) للتعرف على مدى قرب درجات العينة أو بعدها من المنحى الإعتدالي للمقياس، إذ تبين إن توزيع درجات العينة للمقياس يقترب من التوزيع الإعتدالي وهو مؤشر إيجابي مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس إذا استعملت فيما بعد، ولأجل ذلك إستعملت الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ( Spss) وكما موضح في الجدول(19).

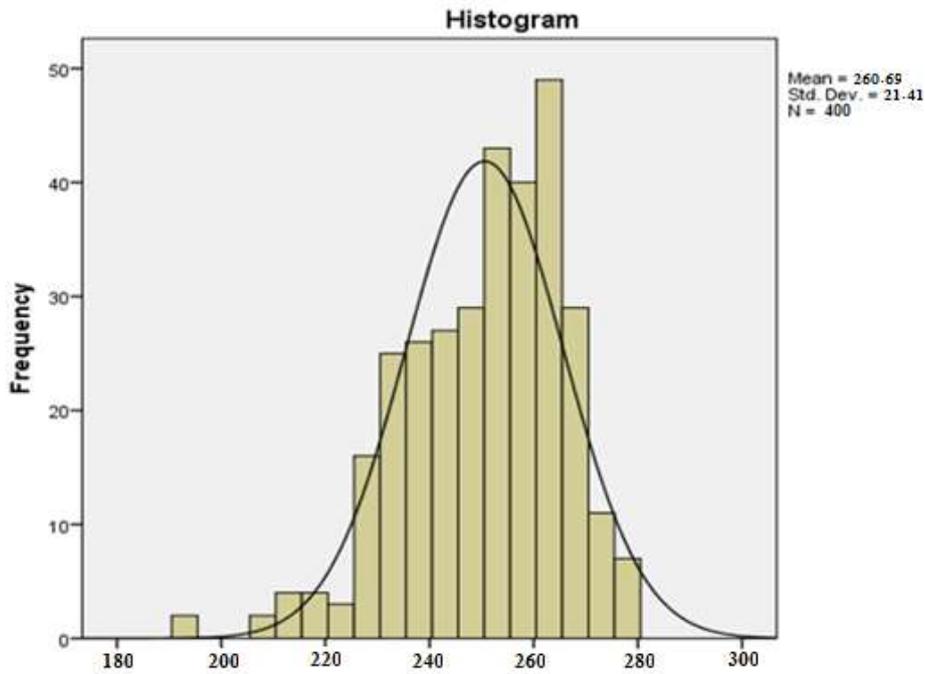
## جدول (19)

## المؤشرات الإحصائية لمقياس أزمة منتصف العمر

قيم المؤشرات	المؤشرات الإحصائية
260.69	Mean الوسط الحسابي
1.072	الخطأ المعياري للمتوسط STD . ERROR Mean
264.00	Median الوسيط
266	Mode المنوال
21.41	Std. Deviation الانحراف المعياري
458.389	ARIANCE التباين
-.463-	Skewness الالتواء

.122	الخطأ المعياري للالتواء Std . Error in Skewnss
.468	التفرطح Kurtosis
.244	الخطأ المعياري للتفرطح Std . Error In Kurtosis
120	المدى Range
180	اقل درجة Minimum
300	اعلى درجة Maximum

يتضح من الجدول (19) أن المؤشرات الإحصائية لمقياس أزمة منتصف العمر إذ أن درجات الأفراد تقترب من التوزيع الإعتدالي وبهذا يمكننا إستعمال الإحصاء المعلمي.



شكل (2)

الرسم البياني لمقياس أزمة منتصف العمر

**ثامناً: التطبيق النهائي Final Application**

بعد أن قامت الباحثة بتبني مقياس لحوار الأنا الذاتي وبناء مقياس أزمة منتصف العمر والتحقق من الخصائص السيكومترية لهم، ثم تطبيقهم على عينة البحث البالغة (332) مدرساً ومدرسة وتصحيح الإستمارات وتفرغ البيانات في برنامج الأكسل، ولغرض معالجة البيانات إحصائياً إستعملت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية.

**الوسائل الإحصائية: Statistical means**

من أجل معالجة البيانات في البحث الحالي إستعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Spss) وإستعملت الوسائل الإحصائية الأتية:

1. **معادلة ستيفن ثامبسون (Steven Thompson):** لإستخراج عينة التطبيق النهائي للبحث الحالي.

2. **إختبار كاي لحسن المطابقة (Ch-Squar):** لإستخراج الصدق الظاهري لمقياسي البحث الأربع.

3. **الإختبار التائي (T-test) لعينتين المستقلتين:** لإستخراج القوة التمييزية لمقاسي البحث الحالي.

4. **معامل إرتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient):** لإستخراج مؤشرات صدق البناء لمقياسي البحث، وإستخراج الثبات بطريقة الإختبار - إعادة الإختبار للمقياسي البحث الحالي.

5. **معادلة الفاكرونباخ (Alpha Cronbach Formula):** لإستخراج الثبات لمقياسي البحث الحالي.

6. **الإختبار التائي (T-test) لعينة واحدة:** للتعرف على متغيرات البحث (حوار الأنا الذاتي، أزمة منتصف العمر).

7. **الإختبار التائي لدلالة معامل إرتباط بيرسون:** لأختبار الدلالة الإحصائية لقيم معاملات الإرتباط.

8. الإختبار الزائبي (Z): للتعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية لمتغيرات البحث الحالي.

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ومناقشتها مع الدراسات السابقة أيضاً كما ويتضمن مجموعة من الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي وضعتها الباحثة في ضوء النتائج التي توصلت إليها وكالاتي:

### الهدف الأول: التعرف الى حوار الأنا الذاتي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس حوار الأنا الذاتي على أفراد العينة البالغ عددهم (332) مدرساً ومدرسة، وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (88.19) وبإنحراف معياري قدره (10.34)، وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (63) ولمعرفة الفروق بين أفراد العينة إستعمل الإختبار التائي t-test لعينة واحدة، والجدول (20) يوضح ذلك .

### جدول (20)

المتوسط الحسابي والفرضي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لحوار الأنا الذاتي لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	درجة حرية	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة						
دال	1.96	44.32	10.34	63	84.76	331	332	حوار الأنا الذاتي

يظهر من خلال الجدول (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حوار الأنا الذاتي من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (44.32) بالقيمة الجدولية

البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (331) وهذا يدل على أن عينة البحث (مدرسي المرحلة الإعدادية) لديهم حوار الأنا الذاتي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الذات الحوارية لهيرمانز (Hermans, 1991) التي تبنتها الباحثة بأن المدرسين والمدرسات كان لديهم حوار الأنا الذاتي لأن هذا السلوك ينشأ ويتأثر بالمواقف الاجتماعية والثقافية التي يتفاعل معها المدرس لبناء حوارات ذاتية خاصة لمعرفة الذات والقدرات والامكانيات الخاصة ولذلك يمكن ان تأخذ ذواتهم أصوات الشخصيات الاجتماعية الرئيسية التي تحيط بهم في مراحل حياتهم وخصوصا اثناء عملهم في البيئة المهنية خلال تفاعلاتهم الاجتماعية والثقافية والمعرفية ومن خلال نمذجة سلوكيات بعضهم البعض ضمن حواراتهم الذاتية الداخلية ولأن علاقاتهم الاجتماعية عادة ما تكون مؤطرة ومكحلة بشيء من الثقافة كونهم فئة راقية من فئات المجتمع وعلاقاتهم تدور حول هذا النمط من الافراد فان حواراتهم الذاتية عادة ما تتشا متأثرة بهذه المواقف الاجتماعية والثقافية مما جعلهم يقدرون انفسهم ويخطط وينظمون اعمالهم وكذلك يضعون اهدافهم واهتماماتهم ويرسمون امالهم من خلال حوار الأنا الذاتي المثر ببيئتهم الثقافية, ولذلك كان نهجهم في الحوار الذاتي يركز على جميع الطرق التي يدركون بها أنفسهم ويقدمون الحوارات الذاتية تجاه انفسهم بشكل ايجابي بناء كأن يقول مع نفسه أنا مبدع ، انا عدو لمن هم سيئون ، وكذلك يركز على المواقف الخارجية وهي ادوارهم التي يؤدونها في المجتمع حينما يقول أنا أب ، او انا مدرس ، إلخ و باعتبارهم شخصيات مثقفة وواعية فقد كانوا يتمتعون بقدرة عقلية على تخيل الحوار الفكري الداخلي الذي يقوم به العقل في حوار بناء ويجابي مع الذات حول امور حياتهم مما شكل لديهم حوار الأنا الذاتي (Hermans, 2011 : 656) ، ولغرض مناقشة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة لم تجد الباحثة دراسة لحوار الأنا الذاتي تناولت العينة ذاتها.

الهدف الثاني: التعرف على ازمة منتصف العمر لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس ازمة منتصف العمر على أفراد العينة البالغ عددهم (332) مدرساً ومدرسة، وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (260.69) وبإنحراف معياري قدره (21.41)، وبمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (195) ولمعرفة الفروق بين أفراد العينة إستعمل الإختبار التائي t-test لعينة واحدة، والجدول (21) يوضح ذلك .

### جدول ( 21 )

المتوسط الحسابي والفرضي والإنحراف المعياري والقيمة التائية لأزمة منتصف العمر لأفراد عينة البحث.

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة						
0.05								
دال	1.96	55.81	21.41	192	243.3	331	332	ازمة منتصف العمر

يظهر الجدول (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وذلك من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة البالغة (55.81) بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (331)، وهذا يدل على أن عينة البحث (مدرسي المرحلة الإعدادية) لديهم أزمة منتصف العمر.

يمكن ن تعزى هذه نتيجة وفقاً لنظرية جاكوز (Jaques, 1965) المتنبئة بأن المدرسين ومدرسات كانت لديهم بعض المشاعر المرتبة بأزمة منتصف العمر لأنهم

واجهوا مرحلة أزمة تتأثر بإدراكهم لنضجهم، وللتغير في إدراك الإطار الزمني والعمرى لحياتهم منذ الولادة إلى الوقت المتبقي لهم ليعيشوه فإن الإطار المرجعي للوقت قد تغير من كونه وقتاً منذ الميلاد Time since birth إلى الوقت المتبقي للحياة Time left to live ، كما ان تحديات التوافق والتكيف مع المواقف والاحداث التي يجابهونها حينما وصلوا إلى مرحلة منتصف العمر نتيجة التغير والانحدار من الحياة الايجابية حيث مظاهر القوة والنشاط والحيوية والقدرات والامكانيات والامال والطموحات الشبابية والرغبات والفجوة بين الطموحات والإنجازات وإدراك الفرد عدم قدرته على تحقيق الكثير من طموحاته الى الحياة السلبية حيث مظاهر الضعف البدني والضعف المعرفي واختلاف الامراض الجسمي بضافة الى بعض الاضطرابات النفسية كالمخاوف والقلق من التقدم في العمر مصحوبة بالقلق الوجودي خوفاً من فقدان الوجود الحقيقي ما يؤدي الى ضعف الثقة بالنفس والاحساس بكبر السن, اذ ان هذه المجموعة من التغيرات عادة ما تكون مصحوبة ببعض المشاعر السلبية كالقلق حول المستقبل، والإحساس بتدهور الصحة والتقييم السلبي للعلاقة الزوجية والحياة المهنية مما ادى الى ازمة منتصف العمر - 502 :

(Jacques, 1965505) كما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (الحربي والحريقي , 2014) التي اشارت الى غياب ازمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات .

**الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.**

لغرض تحقيق هذا الهدف استعمل معامل ارتباط بيرسون من أجل إيجاد العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر وذلك بإخذ إجابات عينة البحث على مقياسي حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر كما موضح في الجدول (22).

## جدول (22)

معامل ارتباط بيرسون بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر

المتغير	الارتباط	القيمة التائية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة
حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر	.12	2.145	دال

يتضح من الجدول (22) وجود علاقة ارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى أفراد العينة ،وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (0.12) ولمعرفة دلالة العلاقة تم إستعمال الإختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، وقد بلغت القيمة التائية لمعامل ارتباط بيرسون (2.145) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيري البحث حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر ، إذ كلما ارتفع مستوى حوار الأنا الذاتي لدى الأفراد إرتفعت أزمة منتصف العمر لديهم.

وتعزى هذه النتيجة وفقا لنظرية الذات الحوارية لهيرمانز (Hermans, 1991) التي تبنتها الباحثة بأن حوار الأنا الذاتي وباعتباره سلوك داخلي ذات منشأ اجتماعي كونه يتأثر وبشكل مباشر بالعلاقات الاجتماعية وعمليات التفاعل الاجتماعي حينما تؤثر بدورها على ذوات الافراد وتشكل مسارات الذات الإنسانية ولذلك تأخذ الذات أصوات الشخصيات الاجتماعية الرئيسية التي تحيط بها في مراحل الحياة فحينما يكون حوار الأنا الذاتي ذات طابع سلبي يغلب عليه التشائم والتذمر ولوم الذات ولوم الواقع بعيدا عن التفاؤل والامل والتطلعات المستقبلية والتوجهات الإيجابية نحو الحياة ومواقفها فسوف يعكس على الذات منظومة من المشاعر والانفعالات السلبية يؤثر على فاعلية الفرد وصحته النفسية والتركيز على إدراك للتغير السلبي في حياته، والتغير في إدراك الإطار الزمني والعمرى لحياته فتنغير نظرة الفرد إلى الزمن ويبدأ ينظر إلى عمره على أنه السنوات التي يتوقع أن يعيشها وليس إلى السنوات التي

مضت منذ ميلاده ولذلك يتركز حوارهِ الداخلي حول القلق من الزمن الذي يمر، وظهور بعض مظاهر الضعف الجسمي، وفقدان الثقة بالنفس والخوف من الشيخوخة، وانفصال الأبناء والتقاعد... وغير ذلك من أحداث الحياة، مستبعدا الجوانب المشرقة في الحياة مما يجعل الأفراد يواجهون أزمة منتصف العمر في هذه المرحلة العمرية كما اشار اليها جاكوز (Jacques, 1965: 502)

**الهدف الرابع: الفروق في العلاقة الإرتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى مدرسي المرحلة الإعدادية على وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني)**

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بدراسة العلاقة الإرتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر للعينة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني)، إذ بلغت قيمة معامل الإرتباط بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر للذكور (0.34). أما قيمة معامل الإرتباط للإناث بلغت (0.30) وبعد تحويلها الى الدرجات المعيارية، إذ بلغت الدرجة المعيارية للذكور (0.35) في حين بلغت الدرجة المعيارية للإناث (0.30). ولغرض التأكد من دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس في قوة الإرتباط فقد طبقت الباحثة اختبار (فيشر) لدلالة الفروق في الإرتباطات بعد تحويل قيم معامل الإرتباط إلى القيم الزائنية، وقد تبين عن طريق هذا الإختبار أن القيمة الزائنية الفشرية قد بلغت (0.35) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قوة الإرتباط بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر. والجدول (23) يوضح ذلك.

## جدول (23)

الفروق في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى  
مدرسي المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	نوع العينة	العينة	الارتباط	الدرجات المعيارية	القيم الزائفة الفشرية	القيمة الجدولية	دلالة الفرق
حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر	ذكور	179	.34	.35	.35	1.96	غير دال
	إناث	153	.30	.30			

أما بالنسبة لمتغير التخصص فبلغت قيمة معامل الارتباط بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر تبعاً لهذا المتغير، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط للتخصص العلمي (.33) أما قيمة معامل الارتباط للتخصص الإنساني بلغت (.28) وبعد تحويلها للدرجات المعيارية بلغت الدرجة المعيارية للتخصص العلمي (.34) في حين بلغت الدرجة المعيارية للتخصص الإنساني (.28). ولغرض التأكد من دلالة الفروق تبعاً لمتغير التخصص في قوة الارتباط فقد طبقت الباحثة اختبار (فيشر) لدلالة الفروق في الارتباطات بعد تحويل قيم معامل الارتباط إلى القيم الزائفة، وقد تبين عن طريق هذا الاختبار أن القيمة الزائفة الفشرية قد بلغت (.502) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصين العلمي والإنساني في قوة الارتباط بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر. وجدول (24) يوضح ذلك.

## جدول (24)

الفروق في العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى  
مدرسي المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير التخصص

المتغير	نوع العينة	العينة	الارتباط	الدرجات المعيارية	القيم الزائفة المحسوبة	القيمة الجدولية	دلالة الفرق
حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر	علمي	105	.33	.34	.502	1.96	غير دال
	انساني	227	.28	.28			

وتشير هذه النتيجة الى ان علاقة حوار الأنا الذاتي بأزمة منتصف العمر تبعاً للجنس والتخصص هي بالمستوى نفسه لان حوار الأنا الذاتي من شأنه ان يؤثر وبدرجة كبيرة في مشاعر الفرد وانفعالاته ومنظومته الوجدانية ككل , فيما يتحدث الفرد الى ذاته بكلام سلبي يعبر عن ضعف الثقة بالنفس وفقدان الامل والتذمر من الحياة فهو بذلك يعزز من المشاعر السلبية ويثير بداخله القلق والخوف من المستقبل المجهول والتوتر وعدم جدوى الحياة مما يؤدي الى ازمة منتصف العمر في هذه المرحلة العمرية لدى افراد العينة كلها بصرف النظر عن طبيعة الجنس البشري او نوع التخصص الدراسي مما جعل هذه النتيجة متسقة مع ما جاء في الاطر النظرية التي تبنتها الباحثة كونها لم تشر الى ان هناك دور يذكر لمتغير الجنس او التخصص الدراسي بهذه المتغيرات او بالعلاقة الارتباطية بينهما .

## الاستنتاجات Conclusions

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة عن طريق تحليل البيانات ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يأتي :

- 1- إن افراد العينة كلهم يستخدمون حوار الأنا الذاتي في وضع عمليات التخطيط والتنظيم ووضع الاستراتيجيات اثناء اداء المهام .
- 2- ان افراد العينة بشكل عام يشعرون بازمة منتصف العمر نتيجة وضع البلد السيء وغياب معنى الحياة.
- 3- ان حوار الأنا الذاتي يعزز من المشاعر السلبية المترتبة على ازمة منتصف العمر اذا كان ذات طابع متشائم وسلبى.

### التوصيات: Recommendations

- بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:
1. الاستفادة من أداة البحث (أزمة منتصف العمر) بالدراسات المستقبلية المشابهة لمفاهيم البحث.
  2. بناء برامج ارشادية تعمل على تنمية الجوانب المعرفية والاجتماعية والروحية لمواجهة متغيرات مرحلة منتصف العمر ضمن الدورات التطويرية والتأهيلية التي تقيمها معاهد الاعداد والتدريب التابعة لوزارة التربية.
  3. اهتمام كليات التربية بمرحلة منتصف العمر ومتطلباتها وما يترتب عليها من اثار سلبية ضمن مواد العلوم التربوية والنفسية ولا سيما مادة علم نفس النمو.
  4. يمكن للقائمين بالإرشاد التربوي والتوجيه النفسي والمسؤولين عن الصحة النفسية الاهتمام بحوار الأنا الذاتي كاستراتيجية لتعديل السلوك وبناء الذات .

### المقترحات: Proposals

- بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تقترح الباحثة ما يأتي:
1. إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين حوار الأنا الذاتي و متغيرات اخرى مثل (صورة الذات (الواقعية - المثالية) ، التفكير المستقبلي).
  2. إجراء دراسة حول حوار الأنا الذاتي لدى (الطلاب , غير الطلاب) في المرحلة العمرية نفسها لمعرفة تأثير التعليم على حوار الأنا الذاتي

3. ادخال متغيرات ديموغرافية أخر إلى البحث الحالي (الحالة الاجتماعية, الحالة الاقتصادية, نوع السكن).
4. إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين ازمة منتصف العمر و متغيرات اخرى مثل (الذكاء الروحي ، الامل (المختار - المستعار).

## أولاً: المصادر العربية:

القران الكريم:

- ❖ إبراهيم , عبد الستار .(1987). أسس علم النفس , الرياض , دار المريخ .
- ❖ أبو النور , محمّد عبدالتواب, محمّد, هناء مصطفى عواد,(2017). ازمة القيم في ضوء متغيري المرحلة التعليمية ونوع التعليم لدى المعلمين والمعلمات بمؤسسات التعليم قبل الجامعي, مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية, العدد7, الجزء
- ❖ ابو جادو, صالح محمد .(2013). علم النفس التربوي , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان - الاردن
- ❖ ابو غزال, معاوية محمود. (2014). نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية, جامعة اليرموك, كمية التربية
- ❖ أحمد، بشرى إسماعيل. (2004). المرجع في القياس النفسي. ط1. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ❖ أحمد، مصطفى عبدالعال. (2012). تأملات تربوية في تعليم التفكير واللغة. ط 1. الرياض: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.
- ❖ آمال صادق،فؤاد ابو حطب (١٩٩٩) . نمو الإنسان (من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين)، الطبعة الرابعة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- ❖ الامام، مصطفى محمود وعبدالرحمن، أنور حسين والعجيلي، صباح حسين.(1990). التقويم والقياس. العراق: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- ❖ انجلر، باربرا. (1991). مدخل إلى نظريات الشخصية. (ترجمة فهد بن عبد الله بن دليم).
- ❖ بو سعدة , قاسم .(2017). المعلم الكفاء او الفعال , مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية , الجزائر جامعة قاصدي مرباح ورقلة , عدد (18)

- ❖ البياتي، فارس رشيد. (2018). الحاوي في مناهج البحث العلمي. ط1. عمان. الأردن: دار السواقي العلمية.
- ❖ تواتي، ايمان. (2014). دراسة سيرورات النمو المعرفي عند الطفل الاصم من خلال اختبارات الاحتفاظ بالجوامد والسوائل والوزن لجان بياجيه دراسة مقارنة بين الطفل الاصم والطفل العادي، جامعة العربي بم مهدي، ام البواقي
- ❖ تيغزة، أمجد بوزان. (2012). التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة SPSS وليزرل Lisrel. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ❖ جاكسون، براون. روشيل، بنينجتون. (2010). مميز بالأصفر مقرر مختصر في العيش بحكمة والاختيار بذكاء. ط1. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- ❖ جون، نيل، ألبرت روبرت. (1982). التجريب في العلوم السلوكية. ترجمة (موفق الحمداني، عبد العزيز الشيخ). وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. بغداد. العراق.
- ❖ جي، ميلر، جيو فري، ابراسان، بيتر. (2012). البحث التربوي - كفايات للتحليل والتطبيقات. (ترجمة صلاح الدين محمود علام). عمان. الأردن: دار الفكر.
- ❖ الحربي، نايف، والحريقي، نهال. (2014). ازمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية لدى المعلمين والمعلمات، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع45، ج1، 81 - 130.
- ❖ حسن مصطفى عبد المعطي. (٢٠٠٥). سيكولوجية المسنين - القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- ❖ الحساوي , عمار عبد الأمير عبيد .(2019). الازدهار النفسي علاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة كربلاء , العراق
- ❖ حسين , علي فايد .(2005). ضغوط الحياة وضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالاعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير اكلينيكية , دراسات نفسية , 15 (1) , 5 - 53 .
- ❖ الحسيني, فهد عبد السلام .(2002). دراسة نفسية لأزمة منتصف العمر وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي والتغذية المعرفية. رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة عين شمس, القاهرة, مصر.
- ❖ الخفاف, إيمان عباس.(2013). الذكاء الإنفعالي تعلم كيف تكون إنفعالياً. ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- ❖ داود, عزيز حنا, عبد الرحمن, أنور حسين .(1990). مناهج البحث التربوي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة بغداد.
- ❖ درويش , زين العابدين .(1993) . علم النفس الاجتماعي , اسسه وتطبيقاته , ط2, القاهرة , مطابع زمزم
- ❖ الدريع, فوزية .(2008). الحب في الأربعين, بغداد: منشورات الجمل , العراق .
- ❖ رسلان , نجلاء .(2013) . المتغيرات المنبئة بأزمة منتصف العمر لدى عينة من المعلمين والمعلمات , دراسة عربية في التربية وعلم النفس , ع 40 , ج 4 , 247 - 286
- ❖ روتر, جوليان .(1984). علم النفس الإكلينيكي. (ترجمة عطية محمود هنا) ومراجعة محمود عثمان نجاتي. ط2. القاهرة: دار الشروق.
- ❖ الريماوي, محمد عوده .(2003). علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة- , ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان - الأردن

- ❖ الزاملي، علي حسين هاشم. (2017). بناء وتقنين المقاييس النفسية. رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق في بغداد (2291).
- ❖ الزغول، عماد عبد الرحيم. (2010). نظريات التعلم. ط1. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ❖ الزهراني، نجمة عبدالله محمد. (٢٠٠٥). النمو النفس - اجتماعي وفق نظرية اريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- ❖ الزيات. (2004). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. ط2. مصر: دار الجامعات للنشر.
- ❖ الزيات، فتحي مصطفى. (1996). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. ط1. مصر: دار الجامعات للنشر
- ❖ زين الدين ، امثال . (2010). علم النفس المعرفي ، ط2 ، المنهل اللبناني ، لبنان ، بيروت .
- ❖ سبجلر ، روبرت . (2011) . تفكير الأطفال ، (تنميته - تحديات مستقبلية ) تعريب جابر عبد الحميد جبر واحلام الباز حسن ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ❖ السفاسفة، محمّد وعربيات، احمد. (2005). مبادئ الصحة النفسية. الأردن: دائرة المكتبة الوطنية.
- ❖ سكر، حيدر كريم. (2015). النظرية المعرفية في التعلم مفاهيمها - تطبيقاتها. ط1. بغداد: دار الفراهيدي للنشر والتوزيع.
- ❖ سليمان، أمين علي محمد وأبو علام، رجاء محمود. (2010). القياس والتقويم في العلوم الإنسانية أسسه وأدواته وتطبيقاته. ط1. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

- ❖ سمارة، عزيز والنمر، عصام والحسن، هشام. (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط2. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ❖ سمارة، محمد (٢٠١٨) ، أزمة منتصف العمر لدى النساء العاملات في المحافظات الشمالية الفلسطينية في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين
- ❖ شحته، مروى محمد. (2008). الاساءة للمسنين دراسة ميدانية فى الثقافة المصرية: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ❖ شريبه , بشرى أيوب .(2018). علم نفس النمو الرشد والشيخوخة , منشورات جامعة تشرين , كية التربية .
- ❖ الشناوي، نرمين. (2018). نوستالجيا الروح. ط1. القاهرة: دار اوراق للنشر والتوزيع.
- ❖ الطالب، هشام، أبو سليمان، عبد الحميد، الطالب، عمر. (2019). التربية الوالدية. رؤية منهجية تطبيقية في التربية الأسرية. ط1. الأردن: المكتب العالمي للفكر الإسلامي
- ❖ الطيرى، عبد الرحمن بن سلمان. (1997). القياس النفسي والتربوي نظريته، أسسه، تطبيقاته. ط1. الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
- ❖ الطوخي، هيثم محمد، عبدالغني، نسرین محمد.(2017). تنمية الثقافة التربوية للمعلم لمواجهة تحولات القرن الحادي والعشرين. العلوم التربوية. العدد الثالث. ج3.
- ❖ الطيب، منال محمد، الجزولي، سالي علاء الدين. (ب ت). ساعد نفسك: بناء الثقة وتقدير الذات. مركز الأحفاد للإرشاد وعلاج الصدمة النفسية.

- ❖ العازمي , احمد .(2014). ممدى اسهام بعض المتغيرات بالتنبؤ بجودة الحياة لدى الافراد في منتصف العمر في الكويت , مجلة كلية التربية , ع(56) , 612 – 573.
- ❖ عباس، جمال أحمد، شهاب، منتهى خالد. (2018). **مناهج وأساليب البحث العلمي**. ط1. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- ❖ عباس، محمد خليل. نوفل، محمد بكر. العبسي، محمد مصطفى. أبو عواد، فريال محمد. (2014). **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. ط5. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ❖ عبد السلام، محمد. (2020). **مناهج البحث في العلوم الإجتماعية والنفسية**. ط1. مكتبة النور.
- ❖ عبد الغني، رباب رشاد حسين (٢٠٠٩). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة. رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- ❖ عبد الهادي، جودت. (2000). **نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية**. ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- ❖ عبدالفتاح، سعدية شكري علي.(2013). **بناء الإختبارات والمقاييس في علم النفس**. ط1. القاهرة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- ❖ العتوم، عدنان يوسف، علاونه. فلاح شفيق، الجراح، عبد الناصر ذياب. أبو غزال، معاوية محمود. (2005). **علم النفس التربوي النظرية والتطبيق**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- ❖ العطار , محمود مغازي علي .(2019). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية , *المجلة المصرية للدراسات النفسية* , مج (29) , ع (102) , 388 - 432
- ❖ علام، صلاح الدين محمود. (2000). *القياس والتقويم التربوي والنفسي. أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ❖ عليان، ربحي مصطفى، غنيم، عثمان محمد. (2000). *مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق*. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ❖ عليان، مصطفى ربحي. (2001). *البحث العلمي أسسه. مناهجه وأساليبه. إجراءاته*. الأردن: بيت الأفكار الدولية.
- ❖ عماشة، سناء حسن. (2010). *الاتجاهات النفسية والإجتماعية أنواعها ومدخل لقياسها*. ط1. مصر. الناشر: مجموعة النيل العربية.
- ❖ الغامدي، حسين عبدالفتاح .(٢٠١٠). *مقياس فاعليات الأنا: مقياس لتقييم نمو فاعليات الأنا من منظور أريك أريكسون، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: مركز الدراسات والبحوث*.
- ❖ غباري. (2007). *القياس النفسي*. ط6. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ❖ غباري. (2015). *سيكولوجية الشخصية*. ط1. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- ❖ غباري، ثائر أحمد، أبو شعيرة. خالد محمد. (2010). *سيكولوجية التعلم وتطبيقاته الصفية*. ط1. مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
- ❖ غنيم، محمد عبد السلام .(2004). *مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي*. جامعة حلوان.
- ❖ فرج، صفوت.(1980). *القياس النفسي*. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

- ❖ فؤاد البهي السيد ( 2000 ) : الأسس النفسية للنمو" من الطفولة إلى الشيخوخة " ، الطبعة الرابعة ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ❖ فيرز ، أي جيري (1986) . نظريات التعلم ، ج2 ، تحرير : جورج . إم . غازدا وريموندجي كورسين وآخرون ، ترجمة ( علي حسين حجاج ) ، مراجعة : عطية محمود هنا ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، ع108.
- ❖ قانون وزارة التربية العراقية رقم (22) لعام 2011.
- ❖ قطامي ، يوسف .(2012). نمو الطفل المعرفي واللغوي ، ط2 ، الجامعة الأردنية ، عممان .
- ❖ القواسمة، رشدي. أبو الرز، جمال. أبو موسى، مفيد. أبو طالب. صابر.(2012). **مناهج البحث العلمي**. جامعة القدس المفتوحة.
- ❖ الكلوت ، جيهان عبد الله .(2007) .المقومات الشخصية والمهنية للمعلم في ضوء اراء بعض المربين المسلمين ومدى تمثلها لدى معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة غزة من وجهة نظر طلبتهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة
- ❖ كفافافي ، علاء الدين .(1999). الارشاد والعلاج النفسي الاسري ، المنظور النسقي الاتصالي ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- ❖ كردي، سميرة .(2012). زملة أعراض منتصف العمر وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من السيدات المنجبات بمدينة الطائف - دراسة وصفية مقارنة. مجلة علم النفس، م25(95)
- ❖ مالهى ، رانجيت سينج، ريزنر، روبرت دبليو.(2005). تعزيز تقدير الذات - إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة. ط1. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

- ❖ ماي، رولو. (1992). دراسة شجاعة الإبداع. (ترجمة فؤاد كامل). ط1. الكويت: دار سعاد صباح.
- ❖ مجيد، سوسن شاكر. (2014). أسس بناء الإختبارات النفسية والتربوية، ط3. عمان: مركز دبيونو للتعليم التفكير.
- ❖ محاسنة، إبراهيم أحمد. (2013). القياس النفسي في ظل النظرية التقليدية والنظرية الحديثة. ط1. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- ❖ محمود ، اجلال فاروق . (2008). أزمة منتصف العمر ، المحدثات ، الاعراض المصاحبة ، عمليات التحمل والمواجهة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 18 ، العدد 59 ، القاهرة .
- ❖ مشري، سلاف. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والصادر واستراتيجيات المواجهة. جامعة الوادي. الجزائر.
- ❖ معمريه، بشير. (2009). مدخل لدراسة القياس النفسي. ط1. جمهورية مصر العربية: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- ❖ المفدى، عمر عبدالرحمن (1995). أزمة منتصف العمر: مقارنة عمرية على عينة من المجتمع السعودي. مجلة كلية التربية، العدد ١٢. الدوحة، جامعة قطر.
- ❖ ملحم، سامي محمد. (2012). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط6. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ❖ موسى، رشاد عبد العزيز. (1998). سيكولوجية الفروق بين الجنسين. ط 2. القاهرة: مؤسسة المختار للنشر.
- ❖ النبهان، موسى . (2013). أساسيات القياس النفسي في العلوم السلوكية. ط2. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

- ❖ النيال، مایسة (2008): دراسة مقارنة عبر مرحلة الرشد ". القاهرة: دار المعرفة الجامعية، مصر.
- ❖ نیکولاس، کولانجیلو، غازی، دیفیز. (2012). المرجع في تربية الموهوبين. ترجمة (أبو جادو، صالح محمد، أبو جادو، محمود محمد). الرياض: مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.
- ثانياً: المصادر الأجنبية:
- ❖ Adams ,G .( 1964). **Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance**. New York . Holt Rine. Hart and Winston.
- ❖ Adler, B., Jr. (2007). **Boys & Their Toys: Understanding Men by Understanding Their Relationship with Gadgets**. New York: AMACOM
- ❖ Allen , m . yen, M. (1979 ). **Introduction to Measurement theory**. Monterey. California.
- ❖ Allen ,Larson.(2013).**Moral Courage** . Building the Bridge Between what we say and what we do.
- ❖ Almeida, D. M. & Horm, M. C. (2004). **Is Daily Life More Stressful During Middle Adulthood?** In O. G. Brim; C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Mid-Life* (pp 425 451)
- ❖ Anastasi,Ann.(1988).**Psychologicaltesting**.(6thEd).NY :Mac Millan.
- ❖ Anderson, M., Goodman, J., & Schlossberg, N. (2012). **Counseling Adults in Transition: Linking Practice with Theory** (4th éd.). New York: Springer
- ❖ Ankita, Yadav.(2021). **Essay on is Moral Courage Importance than Physical Courage**.
- ❖ Armon, C.(2009). **Personality Theories**. Edition 1. Harper Collins Publishers.

- ❖ Arterburn, S. & Shore, J. (2008). **Midlife Manual for Men: Finding Significance in the Second Half**. Bloomington: Bethany House.
- ❖ Aultman, Julie.(2008). Moral Courage through a Collective Voice. **The American Journal of Bioethics** 8, no. 4 .67-69.
- ❖ Bandura, Albert.(1978). **The Self System in Reciprocal Determinism** . American Psychological Association.
- ❖ Bandura. ( 1991). **Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action**. In W. M. Kurtines & J. L. Gewitz (Eds), Handbook of moral behavior and development. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- ❖ Baumeister, R.F. (1998). **The self, in Gilbert, D.T. Fiske, S.T. and Lindzey, G. (Eds.), Handbook of social psychology** (4th ed.; Vol. 1), McGraw- Hill, New York, pp. 680-740
- ❖ Bayram ,C. Ahmet , A. Yuksel ,E.(2011). Validity and reliability of the conditional self-worth scale. **journal of human sciences**. Volume.8 .Issue1.
- ❖ Ben, Dean. (2007). **Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients**. 1 edition .Publisher Wiley.
- ❖ Bennett ,R.(2015). **Community of Character Moral Courage**.
- ❖ Bertini, K. (2011). **Strength for the Sandwich Generation**. California: Praeger.
- ❖ Bhatia . R . C , (2013) , **Personality Development** , Ane's Student Education . New Delhi . India
- ❖ Bhavdeep, S. Shrikant ,A. (2020).**Positive Mental Attitude for the Budding Dentist - Getting Over the Negative Thinking**. India.
- ❖ Blackstock, Cindy.(2011). **moral courage to do the right thing**. Atkinson charitable foundation. First nations child and family caring society of Canada.
- ❖ Borba, Michelle.(2018). **Building Empathy with our Children**.

- ❖ Boroujenia,S, T, & Shahbazi, M, (2011), The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance of Basketball's Motor Skill, **Procedia Social and Behavioral Sciences** 15 (8) 3113–3117
- ❖ Bouck, L. Patterson, M. (2016). **Contingent Self-worth in Chinese Adolescents and Young Adults**: Relations with Global Self-Esteem and Depressive Symptoms. *Social Development*, 25 (4), 846–865.
- ❖ Bovasso, D. (2011). **Self- Worth and its Impact on learning From the Classroom to the Product page**: Syracuse University.
- ❖ Bowman ,K.(2009).**Strategies for self-worth in university life**. 1 . edition.
- ❖ Branden, Nathaniel.(1995). **Six Pillars of Self Esteem**. Random House USA Inc.
- ❖ Braverman, S. & Paris, J. (1993). **The Male Mid-Life Crisis in the Grown-Up Resilient Child**. *Psychotherapy*, 30 (4), pp. 651-657.
- ❖ Burwell, R.. & Shirk, S. (2006). Self-processes in adolescent depressive symptoms: The role of self-worth contingencies. **Journal of Research on Adolescence**, 16, 479- 490.
- ❖ Callero, Peter L. 2003. **“The Sociology of the Self.”** *Annual Review of Sociology*, 29, 2003
- ❖ Cavanagh, G. Moberg, D. (2009). **The virtue of courage within the organization**. *Research in Ethical Issues in Organizations*.
- ❖ Chang, M..(2019). **The role of social media on self-worth**. American Psychological Association.
- ❖ Clark Jones.(2012). **self-worth** . Michigan State University
- ❖ Colarusso, C & Nemiroff, R. (1981). "Adult Development; A new Dimension". New York: Plenum.
- ❖ Collins ,Harper.(2006). **Moral Courage for a University Ethics Capstone Class**. New York. Volume 2, Issue 2 .

- ❖ Comer, D. & Vega, g. eds (2011). **Moral courage in organizations**: Doing the right thing. 1st Edition.
- ❖ Comer, D. R., & Sekerka, L. E. (2018). Keep calm and carry on (ethically): Durable moral courage in the workplace. **Human Resource Management Review**. 28(2), 116–130.
- ❖ Contingencies of Self-Worth and Goals. In S. J. **Spencer, S. Fein, M. P. Zanna, & J. M. Olson** (Eds.), *Motivated social perception: The ninth Ontario Symposium*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- ❖ Costa ,V. Sarmiento ,R.(2019). **Confirmatory Factor Analysis A Case study**. Portugal .
- ❖ Covington, M. V. (1997). **self-worth and motivation**. New York: Cambridge University Press.
- ❖ Craig, G.J.(1996). **Human Development**, Seventh Edition,new Jersey: Prentice Hall.
- ❖ Crocker ,J. Nuer.( 2003). **The Insatiable Quest for Self-Worth**. Department of Psychology University of Michigan
- ❖ Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, 1, 143-149.
- ❖ Crocker, J. Luhtanen, R. Bouvrette, S. (2003). **Contingencies of self-worth in college students**. Predicting freshman year activities., *University of Michigan*. Nov;85(5):894-908.
- ❖ Crocker, J. Park, L. (2005). **Interpersonal Consequences of Seeking Self-Esteem**. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- ❖ Crocker, J. Wolfe, C. (2001). **Contingencies of self-worth**. *Psychological Review*, 108, 593–623.
- ❖ Crocker, J. Wolfe, C. (2003). **What Does the Self Want**.
- ❖ Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). **Contingencies of self-worth**. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200-203.
- ❖ Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When Grades Determine Self-Worth: Consequences

- of Contingent Self-Worth for Male and Female Engineering and Psychology Majors. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85(3), 507–516
- ❖ Crocker, J., Sommers, S. R., Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and admissions to graduate school. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 28, 1275-1286.
  - ❖ Dalglish, T. Tchanturia, K. Serpell, L. Hems, S. Silva, P. Treasure, J. (2001). **Perceived control over events in the world in patients with eating disorders: A preliminary study.** *Personality & Individual Differences: Special Issue*, 31, 453-460. Daniel, Brown's.(2017). **negative attitudes among young people.** edition 1.
  - ❖ David ,W. Chambers.(2011).Developin a Self-Scoring Comprehensive Instrument to Measure Rest's Four-Component Model of Moral Behavior: The Moral Skills Inventory. **Journal of Dental Education** 75 (2011): 23-35
  - ❖ Day, Lisa.(2007). "Courage as a Virtue Necessary to Good moral Practice." **American Journal of Critical Care** 16, no. 6. November 613-616.
  - ❖ Deborah, L. Sara, J .(2018). **Factor Analysis Exploratory and Confirmatory.** The Reviewer's Guide to Quantitative Methods in the Social Sciences. 2nd Edition.
  - ❖ Demo,R.(2005).Seeking self-esteem And self-worth. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 338 – 415.
  - ❖ Deyab, Mohammad S , & Elshaikh, Ebtihal A. (2018). **THE DIALOGICAL SELF IN CHINUA ACHEBE'S THINGS FALL APART**, Minia University, Egypt.
  - ❖ Dierendonck,Dirk van . Driehuisen, Sabine. (2015). Leader's intention to support followers self-worth, **Leadership & Organization Development Journal**, Vol. 36 Iss 2 . 1-34.
  - ❖ Dolcos, S., & Albarracin, D. (2014). The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You. **European**

**Journal of Social Psychology**, 44(6), 636–642.  
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2048>

- ❖ Ebel ,R.L.(1972).**Essential of Education Measurement** .new York. Prentice .Hill.
- ❖ Elshaikh, E. (2011). “Dialogical Self in Tennyson’s Ulysses and Farooq Guwaida’s A Star looking for an Orbit.” **International Journal of Interdisciplinary Social Sciences** 5 (9): 393–404.
- ❖ Enrico ,Perinelli. Guido, Alessandri. Michele ,Vecchione. David, Mancini.(2020).**A comprehensive analysis of the psychometric properties of the contingencies of self-worth scale (CSWS)**.
- ❖ Erikson, E. H. (1982). **The Life Cycle Completed**. New York:
- ❖ Escolar Chua, R. L. (2016). Moral sensitivity, moral distress, and moral courage among baccalaureate Filipino nursing students. **Nursing Ethics**, 25(4). 458–469.
- ❖ Everett, T., & Ken, k. (2011). **Self -worth inventory**. Published by Consuling Resource Group. Canada.
- ❖ Feldman, R. (2007). **Ghild Development**, New Jersey: Pearson Education.
- ❖ Fongkanta, Pongwat.(2018). Teachers’ Motivation, Professional Life Phase, and Contingencies of Self-Motivation, Professional Life Phase, and Contingencies of Self-Worth. **A Dissertation** Submitted to the
- ❖ Franzoi, S. L. (2011). **Psychology: A Discovery Experience**. **Mason**: South-Western Cengage Learning.
- ❖ Fredrickson, B. L. (2001). **The role of positive emotions in positive psychology**: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*.
- ❖ Freund, A. & Ritter, J. (2009): **Midlife crisis**: adebate. *Gerontology* vol.55 (55) Pp582-591.

- ❖ Fritz, Roger.(2010).**The Power of a Positive Attitude.** Publisher: Prakash Books.
- ❖ Gadino, (1983). "Skinner's Dark Year and Walden Two American Psychologists, 36(5), pp 470-479.
- ❖ Gee, Jeff & Gee, Val.(2006). **The Winner's Attitude. Change How You Deal with Difficult People and Get the Best Out of Any Situation.** Published. by McGraw-Hill.
- ❖ Gentile, Mary.(2011).**Giving Voice to Values .How to Speak Your Mind When You Know What's Right.**
- ❖ Ghiselli, E. Campbell. J. Zedeck, S.(1981). **Measurement Theory for Behavioral Sciences.**W.H.Freeman and Company,San Francisco.
- ❖ Gibson, Erin.(2019). **Longitudinal Learning Plan for Developing Moral Courage.** The University of Texas.
- ❖ Gillespie, A. (2004). Self -affirmation intervention for self -worth protective students. United States International University.
- ❖ Gini, A. (2006). **Why it's hard to be good.** New York, NY: Routledge.
- ❖ Goodwin, Garrett .(2018). Instability of Contingencies of Self Worth : The Role of Approach-Avoidance Temperament a **Master of Arts in Psychology.** Carolina University .
- ❖ Gotlib, I H & Wheaton, B. (1997):**Stress and adversity over the life course "trajectories and turning points"** USA: Cambridge University Press
- ❖ Gould, R. L. (1978). **Transformations: Growth and Change in Adult Life.** New York
- ❖ Graduate School, the College of Education and Human Sciences. **at The University of Southern Mississippi.**
- ❖ Grant ,Goodrich.(2017). **Moral Courage.** The Krause Center for Leadership and Ethics.
- ❖ Hal, Urban.(2006).**Choices that Change Lives .**Publisher New York Fireside.

- ❖ Hall, J. K., & Smotrova, T. (2013). Teacher self-talk: Interactional resource for managing instruction and eliciting empathy. **Journal of Pragmatics**, 47(1), 75-92.
- ❖ Hans & Parker. (2017). Mental orientation of teachers working in the education sector in Poland. **Journal of Educational and Psychological Sciences**.
- ❖ Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. **Psychology of Sport and Exercise**, 7(1), 81-97
- ❖ Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self talk. **Journal of Sports Sciences**, 23(9), 905-917.
- ❖ Hargrive, D.(2008): Stories of women's midlife experience.(unpublished Ph.D dissertation) University of South Africa
- ❖ Harter, S. (2003). **The development of self-representations during childhood and adolescence**. In M. Leary & J. Tangney (Eds.). Handbook of self and identity (pp.610-642). New York: The Guilford Press.
- ❖ Hashimoto, K. (2012). optimism and positive mental orientation on students subjective well-being .Kyoto University, Japan. **Journal of Psychologia**. vol 5. (45–59).
- ❖ Hayes N. (1994): Foundations of psychology "An introductory text" London: Routledge
- ❖ Henrysoon, S. (1971). **Gathering, Analyzing and using data on test Items**. In Robert. L. Thorndik. Educational Measurement, 2nd ed, Washington, American council on Education.
- ❖ Hermans H.J.M & Oles P.K. (1999):**Midlife crisis in men: Affective organization of personal meanings**; Human Relations,52, 1403-1426.
- ❖ Hermans, H. J. M. (1997). “**Self-Narrative in the Life Course: A Contextual Approach.**” In Narrative

- Development: Six Approaches, edited by Michael Bamberg, 223–264. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates
- ❖ Hermans, H. J. M., (2016). **Assessing and stimulating a dialogical self in groups**, teams. cultures, and organizations. New York, NY: Springer.
  - ❖ Hermans, H.J.M. (1996). **Voicing the self: From information processing to dialogical interchange**. *Psychological Bulletin*, 119, 31-50.
  - ❖ Hermans, H.J.M. (2011). **The dialogical self: A process of positioning in space and time**. In: S. Gallagher (Ed.). *The Oxford Handbook of the Self* (pp. 654–680). Oxford, UK: Oxford University Press
  - ❖ Hermans, H.J.M. (2012). **Dialogical Self Theory and the increasing multiplicity of I-positions in a globalizing society: Introduction**. *New Directions for Child and Adolescent Development (NDCAD)*, 137, 1-21.
  - ❖ Hermans, H.J.M. (2013). The dialogical self in education. ***Journal of Constructivist Psychology***, 26, 81-89.
  - ❖ Hermans, H.J.M., & Dimaggio, G. (Eds) (2004). **The dialogical self in psychotherapy**. New York: Brunner & Routledge. ISBN 1-58391-855-8.
  - ❖ Hermans, H.J.M., & Kempen, H.J.G. (1998). **Moving Cultures: The Perilous Problems of Cultural Dichotomies in a Globalizing Society**. *American Psychologist*, 53, 1111-1120.
  - ❖ Hermans, H.J.M., Kempen, H.J.G., & Van Loon, R. (1992). **The dialogical self: Beyond individualism and rationalism**. *American Psychologist*, 47, 23-33.
  - ❖ Hermans, H.J.M., Konopka, A., Oosterwegel, A., & Zomer, P. (2017). Fields of tension in a boundary crossing world: towards a democratic organization of the self. ***Integrative Psychological and Behavioural Science***, 51(4).
  - ❖ Hill ,Napoleon. Stone Clement.(2013). **Success Through a Positive Mental Attitude**. Publisher: Qford.

- ❖ Hoffman ,W. Carroll ,A. Kidder, R.(2005). **Moral Courage: Digital Distrust Ethics in a Troubled World.**
- ❖ Hoffman, M. (2001). **Empathy and moral development.** New York. Cambridge University Press.
- ❖ Horton,(2002). **Report of the APA Task Force on the Assessment of Competencies in Professional Psychology.**
- ❖ Jackie, Cowan.(2010). **Teachers and Students Understandings of How Self Worth is Influenced In The Learning Environment.** A New Zealand.
- ❖ Jackson ,W. Goossens , R.(2013).**Handbook of Adolescent Development.** A psychology press.
- ❖ James. Rest.(1983). **Morality, in Manual of Child Psychology.** 4th ed .New York: Wiley.
- ❖ Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. **The International Journal of Psychoanalysis**, 46(4), 502–514.
- ❖ Jeff ,Barnes.(2007). **Identifying Strategies That Encourage Resolve To Exhibit Moral Courage.**
- ❖ Jeffrey Gitomer.(2009). **Little Gold Book of YES! Attitude.** How How to Find, Build and Keep a YES! Attitude for a Lifetime of Success. Publish Financial Times.
- ❖ Johnson, C. E. (2018). **Meeting the ethical challenges of leadership casting light or shadow** (6th ed.). Los Angeles: Sage.
- ❖ Jones, R. A., & Morioka, M. (2011). **Jungian and dialogical self perspectives.** New York, NY: Palgrave Macmillan.
- ❖ Kail R.V&Cavanaugh J.C.(1996):Human Development. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- ❖ Keller ,J.(2010). **Attitude is Everything Change Your Attitude and You Change Your Life.** published by James Allen.
- ❖ Kelly, M. (2007). **Self- Worth Theory Goes to Elementary School: An Integrative Approach to Reading Motivation.** University of Callforind. proquest in formation and learning

company

- ❖ Kelvac L.(2009). **Inhibitors of moral courage**. 3 edition.
- ❖ Kendra, Cherry.(2020). **Personality Psychology**. Edition1.NewYork.
- ❖ Kidder, R. M., & Bracy, M. (2001). **Moral Courage: A white paper**. Camden, Maine: Institute for Global Ethics.
- ❖ Kidder, R.M. (2005). **Moral courage**. New York, NY : Harper Collins Publishers.
- ❖ Knee, Chip, Amber L. Bush; Amy canavello; Astpid cook, .(2008). Relationship- contingent self- Esteem and the ups and Downs of Romantic, **Journal of personality and social psychology** 95(3): 608- 627.
- ❖ Kobuck, Shelley.(2015). Moral Courage: A Requirement for Ethical Decision Making in Nursing Home Leadership. A **Dissertation**. Duquesne University.
- ❖ Konopka, A. & Beers, W. (2014). **Compositionwork: A method for self-investigation**, 27, 194-210.
- ❖ Kormanik, Martin .(2009). Internal Versus External Control of Reinforcement: A Review of the Locus of Control Construct. **Human Resource Development Review** 8(4) 463–483.
- ❖ Kotekar , Vivek .(2017). Positive Mental Attitude: A Need of Time. The **International Journal of Indian Psychology**. Volume 4, Issue 2, No. 87.
- ❖ Lachman, M. E. (2004). **Development in Midlife**. Annual Review of Psychology, 55,
- ❖ Lachman, Vicki.(2007). **Moral Courage. A Virtue in Need of Development**. New York.
- ❖ Lachman,. (2008). **Strategies Necessary for Moral Courage**. Developing your moral compass. New York.

- ❖ Lassiter, Cathy.(2017).**The Courage to Lead**. Activating Four Types of Courage for Success.
- ❖ Laura, C, Larissa, P, Nikolina, D.(2019). **Moral Courage at school**.
- ❖ Lerman, A. (2002). Social anxiety and contingent self-worth. **Unpublished master's thesis**, Illinois Institute of Technology.
- ❖ Lester, P. Vogelgesang, G. Hannah, S. Kimmey, T. (2010). **Developing courage in followers: Theoretical and applied perspectives**. In C. Pury & S. Lopez (Eds.), The psychology of courage.
- ❖ Levinson, D. (1976): "Periods in Adult Development of Men Ages 18-54. **Counseling Psychologist** ". 6, pp 21-25.
- ❖ Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H. & McKee, B. (1978). **The Seasons of a Man's Life**. New York: Ballantine Books.
- ❖ Lewis, Charlotte W. (1991). **A Study of the Compensatory Relationship of Ego and Self: The Ego-Self Dialogue Explored through Jungian Sandplay and Taoist Philosophy**, A Dissertation submitted to the California Institute of Integral Studies for the degree of Doctor of Philosophy
- ❖ Lewis, M. (2002). **The dialogical brain: Contributions of emotional neurobiology to understanding the dialogical self**. *Theory & Psychology*, 12, 175-190.
- ❖ Louis, Delphi.(2014). **How do you change your negative attitudes**.1 Edition. Publisher Wiley.
- ❖ Maeghan M, Regina, S.(2020). Linking Self-Worth and Terror Management Theory. **A Thesis Submitted to the**

### **Department of Psychology in Partial Fulfillment of the Requirements**

- ❖ Marks, N.F. (1995):Midlife marital status differences in social support relationships with adult children and psychological well being, **Journal of Family Issues**, 16, 5-28
- ❖ Marku, H., & Kitallama, S. (1991). **Culture and the Self: Implications for Cognition**, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- ❖ Markway ,Barbara.(2018). **50 Ways You Can Be Brave**. Psychology today Retrieved Edited.
- ❖ Martin (2010). **The Eleven Laws of Success**. HarperCollins Publisher.
- ❖ Maton, Kenneth I. Marc A. Zimmerman, and Deborah A. Salem .(1995). Family Structure and Psychosocial Correlates among Urban African-American Adolescent Males, **JOURNAL ARTICLE**, *Child Development* Vol. 66, No. (6), pp. 1598-1613
- ❖ Matsuguma, S. (2013). Rasing a Sense of Self-Worth: Action Research on Self-Compassion in an English Program. **Master of Arts in Teaching**. Japan.
- ❖ Maxwell, J. (2006). **difference maker** Making your Orientation your greatest asset. Publisher Thomas Nelson.
- ❖ Maxwell, J. . (2009). **Basics of Mental Orientation What every Leader Needs to Know For**. Publisher : Hovel Audio.
- ❖ May, D., Luth, M., Schwoerer, C. (2014). The influence of business ethics education on moral efficacy. moral meaningfulness. and moral courage. A quasi-experimental study. **Journal of Business Ethics**. 124.(1). 67–80.
- ❖ Menon, U. (2001). **Middle Adulthood in Cultural Perspective: The imagined and the experienced in three**

- cultures.** In M. E. Lachman (Ed.), *The Handbook of Midlife* (pp. 40-74). New York: Wiley
- ❖ Michel Beth Dinkler (, 2013). **Silent Statements: Narrative Representations of Speech and Silence in the Gospel of Luke.** de Gruyter. s. 124
  - ❖ Miles, A., & Neil, R. (2013). **The use of self-talk during elite cricket batting performance.** *Psychology of sport and exercise*, 14(6), 874-881.
  - ❖ Miller, Douglas.(2006). **The Positive Mental Attitude.** British Library.
  - ❖ Miller, Rielle.(2005). **Moral Courage. Definition and Development.** Ethics Resource Center.
  - ❖ Miller, William. (2000) **The Mystery of Courage .**Cambridge MA: Harvard University Press.
  - ❖ Monin, B. Pizarro, D. Beer, J. ( 2007). Deciding versus reacting: Conceptions of moral judgment and the reason-affect debate. **Review of General Psychology.**
  - ❖ Mosley, Peter (21 August 2014). **Talking to Ourselves: The Science of the Soft Sound in Your Head.** The Guardian. Retrieved 21 December 2018
  - ❖ Murray, J.S. (2010) Moral Courage in Healthcare. Acting Ethically Even in the Presence of Risk. **The Online Journal of Issues in Nursing** Vol. 15, No. 3.
  - ❖ Niiya, Y. Crocker, J. Bartmess, E. (2004). **From vulnerability to resilience. Learning orientations buffer contingent self-esteem from failure.** *Psychological Science.*
  - ❖ Nunnally, C. (1970). **Introduction to Psychological Measurement.** New York: Mc.graw-Hill Zealand, *Journal of Psychiatry*, Vol9, 21, No 22.

- ❖ Oles, P.K., & Hermans, H.J.M. (Eds.) (2005). **The dialogical self: Theory and research.** Lublin, Poland: Wydawnictwo. ISBN 83-7363-320-0
- ❖ Osswald, S. Greitemeyer, T. Fischer, P. Frey, D. (2010). What is moral courage? Definition, explication, and classification of a complex construct. In C. Pury & S. Lopez (Eds.), **The psychology of courage.**
- ❖ Peter, H; & Pamel, F. (2010). **Moderation of Success and Failure Feedback Bgvalidation Seeking on Affect Change:** Implications for Theories of Cognitive Adaptation and self-worth Regulation. *Research in science education*, 14 (4), 145-164.
- ❖ Ralph ,N.(2011). **Moral courage is the highest expression of humanity.** Princeton University .
- ❖ Rate, C. Clarke, J. Lindsay, D. Sternberg, R .(2007). Implicit theories of courage. **The Journal of Positive Psychology.** 2(2):80.
- ❖ Raul ,A. Graciana, C.(2020). Correlations between moral courage scores and social desirability scores among medical residents and fellows in Argentina. **Journal OF educational evaluation for health profssions.**
- ❖ Rebecca, Ashton.(2017). Professional Courage in Educational Psychology. **Journal of Educational Psychology.**
- ❖ Reber, A. S. Reber, E. S. (2001): **The Penguin dictionary of psychology** (3 rd ed.) London: Penguin Books.
- ❖ Rotter J. (1990). **Internal Versus External Control of Reinforcement:** A Case History of a Variable, *American Psychologist.*

- ❖ Salmon. (2013). **open mind**. 2nd Edition. Publisher Harvard University.
- ❖ Sanderson, Catherine.(2020). **Why We Act Turning Bystanders into Moral Rebels**. Publisher Harvard University Press.
- ❖ Sargent, J. Crocker, J. Luhtanen, K. (2006). Contingencies of self -worth and depressive symptoms in college students. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 25. 628- 646.
- ❖ Saurel, Sylvain.(2019). **The only difference between failure and success**.
- ❖ Schneider,L.(2012). **The Seven Habits of Highly Successful People**. Random house Publisher.
- ❖ Schuster C.S.&Ashburn, S.S.(1992):**The process of human development "A holistic life-span approach "**, Third Edition, New York: J.B.Lippincott Company.
- ❖ Sekerka, L. Bagozzi, P. (2009). Facing Ethical Challenges in the Workplace: Conceptualizing and Measuring Professional Moral Courage. **Journal of Business Ethics**. 89(4). 565–579.
- ❖ Sekerka, L. Bagozzi, R. (2007). **Moral courage in the workplace: Moving to and from the desire and decision to act**. **Business Ethics: A European Review**.
- ❖ Sekreter ,Gulseren.(2017). How Does Students. Sense of Self-Worth Influence Their Goal Orientation in Mathematics Achievement. **8th International Visible Conference on Educational Studies & AppliedLinguistics**.
- ❖ Shek, D. T. L. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. **Journal of Psychology**, 130 (1), pp. 109-119.

- ❖ Shelton, Ken .(2002).**Real Success Based on the Writings of Success Magazine Founder Orison Swett Marden.** 1St Edition. Publisher Executive Excellence Publishing.
- ❖ Shi, X., Brinthaupt, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. **Personality and Individual Differences**, 75, 125-129.
- ❖ Simon B.(2017). **The hidden power of man.** 1st Edition . Random house Publisher.
- ❖ Smith. (2008). **Success rules.** Edition 1. Harper Collins Publisher.
- ❖ Steven k. Thompson .(2012). **sampling** .third edition. John Wiley & Sons .
- ❖ Steven, M. (2006). **Moral Courage in Times of Change.** New York: Psychology Press.
- ❖ Stone's, W. Clement.(2016). **Believe and Achieve 17 Principles of Success.** United States of America.
- ❖ Strecher, V. DeVellis ,B. Becker ,M.(1986). **The Role of Self-Efficacy in Achieving Health Behavior Change** .Health Education Quarterly.
- ❖ SueL.(2021). **Consumer Moral Courage.** Toronto. ON: Harper Collins.
- ❖ Ted, Thomas. & Ira ,Chaleff.(2017). Moral Courage and Intelligent Disobedience. **InterAgency Journal** Vol. 8, Issue 1.
- ❖ Teo, t. Ting, L. Yong, Y. (2013). Structural Equation Modeling. **Contemporary Approaches to Research in Learning Innovations Sense Publishers.**

- ❖ Tharp, R, G, & Gallimore, R, G.(1988). **Rousing Minds to Life : Teaching**, Learning, and Schooling in Social Context, Kamehameha Elementary Education Project
- ❖ Theodorakis et al(2001), **Self-Talk in a Basketball-Shooting Task** , March Perceptual and Motor Skills 92(1):309
- ❖ Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). **Self-talk in basketball-shooting a task**. Perceptual and Motor Skills, 92(1), 309-321
- ❖ Toler, stan.(2016).**the power of your attitude**. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. Washington, DC: American Psychological Association.
- ❖ Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). **Self-talk: Review and sport-specific model**. Psychology of Sport and Exercise, 22, 139-148.
- ❖ Wahl, H., & Kruse, A. (2005). Historical Perspectives of Middle Age Within the Life Span. In S. L. Willis & M. Martin (Eds.), **Middle Adulthood: A lifespan perspective** (pp3- 34). Thousand Oaks: Sage
- ❖ Weaver , Y. (2009 ). **Mid-Life A Time of Crisis or New Possibilities?** .Existential Analysis,20(1), 69-78.
- ❖ Weinrib, E. (1983). **Images of the Self**. Boston: Sigo Press.
- ❖ Weiss, J. W. (2009). **Business ethics: A stakeholder & issues management approach** (5th int. ed.). Mason, OH: South-Western Cengage Learning.
- ❖ Wensen ,F.(2012). **Educational applications of self-worth in American schools**. Warner Bros Global Publishing.
- ❖ Whitford, T, J, Jack, B, Person, D, & Griffiths, O .(2017) , Neurophysiological evidence of efference copies to inner

- speech, **School of Psychology**, University of New South Wales (UNSW Sydney).
- ❖ Woodard, Cooper. (2004). Hardiness and the Concept of Courage , **Consulting Psychology Journal and Research**, vol.56.(3).
  - ❖ Worline, M. C., Wrzesniewski, A., & Rafaeli, A. (2002). Courage and work: Breaking routines to improve performance. In R. Lord, R. Klimoski, & R. Kanfer (Eds.), **Emotions at work** (pp. 295–330). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
  - ❖ Wrightsman, L. (1981):" Personal Documents as Data in Conventionalizing Adult Personality Development ". **Personality and Social Bulletin**, 7,3, pp367 385.
  - ❖ Yaratan, H, & Yucesoylu, R .(2010). Self-esteem, self-concept, self-talk and significant others' statements in fifth grade students: Differences according to gender and school type, **Procedia - Social and Behavioral Sciences** 2(2):3506-3518
  - ❖ Zeigler, V. Besser, A. King, K. (2011). Contingent self-esteem and anticipated reactions to interpersonal rejection and achievement failure. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 30. 1096.
  - ❖ Zinzow, H. (2012). Connecting military personnel to mental health treatment: Barriers, facilitators, and intervention recommendations. **Philadelphia: Paper presented at the Annual Convention for the International Society for Traumatic Stress Studies.**

## ملحق (1)

## أسماء السادة المحكمين على مقاييس البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د.	حسين ربيع حمادي	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية
2.	أ.د.	صادق كاظم جريو	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية
3.	أ.د.	عبد السلام جودت حسن	علم نفس النمو	جامعة بابل - كلية التربية الاساسية
4.	أ.د.	علي حسين مظلوم	علم النفس المعرفي	جامعة بابل - كلية التربية
5.	أ.د.	علي صكر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
6.	أ.د.	علي محمود كاظم	علم النفس السريري	جامعة بابل - كلية التربية
7.	أ.د.	عماد حسين عبيد	علم نفس النمو	جامعة بابل - كلية التربية الاساسية
8.	أ.د.	فاضل محسن يوسف	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة - كلية التربية
9.	أ.د.	كريم فخري هلال	ادارة تربوية	جامعة بابل - كلية التربية
10.	أ.د.	نغم هادي حسين	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية - كلية الآداب
11.	أ.د.	نهلة نجم الدين المختار	علم النفس التربوي	جامعة بغداد - كلية التربية
12.	أ.م.د.	احمد عبد الكاظم جوني	علم نفس الشخصية	جامعة القادسية - كلية الآداب
13.	أ.م.د.	بشرى حسين علي	علم النفس التربوي	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
14.	أ.م.د.	ثائر فاضل الدباغ	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة - كلية التربية

الاساسية				
مركز البحوث النفسية- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	صحة نفسية	سيف محمد رديف	أ.م.د	.15
جامعة بغداد-كلية التربية	علم النفس التربوي	شيماء عبد العزيز العباسي	أ.م.د	.16
جامعة كربلاء - كلية التربية	علم النفس التربوي	فاطمة ذياب مالود	أ.م.د	.17

## ملحق (2)

## مقياس حوار الانا الذاتي بصيغته الاجنبية

N	Items
1.	Usually I receive enough to fulfill my desires
2.	I wish I had more control of my thoughts
3.	If I make a fool of myself, I usually take it seriously
4.	I always wish I could do better than I do. I really live for the future
5.	I really live for the future.
6.	If I could live my live over again I would do things differently
7.	Rarely, if ever, do I feel a need to control my thoughts
8.	Usually I accept my personal problems
9.	I am at conflict with what fate has given me
10.	Nothing is as important to me as staying in control
11.	Usually I am satisfied with my level of performance
12.	There is no particular right way to be
13.	I wish I could get it together
14.	If I could do better, my life would be better
15.	I really struggle against the ebb and flow of life
16.	I desire more than I usually receive
17.	My life would improve if I had more success.
18.	When I wish I could do better, I understand this is of limited importance.
19.	Understanding my personal problems comes easily if I do not fight it

20.

Being satisfied with my level of performance would only hinder my potential in the long run

## ملحق (3)

جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

استبانة آراء المحكمين على مقياس حوار الانا الذاتي

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدرسي المرحلة الإعدادية) ولتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب توفر أداة لقياس حوار الأنا الذاتي وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع ترجمت الباحثة مقياس (Charlotte W.Lewis,1991) بالاعتماد على تعريف ونظرية (هوبير هيرمان،1998) والذي عرفه (هو نشاط عقلي يعبر فيه الفرد بصراحة عما يدور بداخله من أفكار مع الذات بناءً على المواقف والحوارات الخارجية التي يتعرضون لها). وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة وسعة إطلاع في هذا المجال، فإن الباحثة تود الإفادة من آرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، أو اذا كانت الفقرات تحتاج إلى تعديل فيرجى اقتراح التعديل المناسب، علما ان بدائل الاجابة هي : (تتطبق عليّ دائما ، تتطبق عليّ ، تتطبق الى حد ما ، تتطبق عليّ نادرا ، لا تتطبق عليّ أبدا ) .

ولكم الشكر الجزيل مع التقدير

طالبة الماجستير

اسم المشرف

قبس عماد عبد

أ. د علي حسين المعموري

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	عادة اتلقى ما يكفي لتلبية رغباتي			
2	اتمنى لو كان لدي المزيد من السيطرة على افكاري			
3	اذا كنت اخذع نفسي فأنا عادة ما أخذ الأمر على محمل الجد			
4	اتمنى ان افعل افضل مما افعل			
5	أعيش حقاً من اجل المستقبل			
6	اذا كان بإمكانني ان اعيش حياتي مرة اخرى كنت سأفعل الاشياء بشكل مختلف			
7	نادراً ما اشعر بالحاجة الى التحكم في افكاري			
8	اتقبل مشاكلي الشخصية بدون تحفظ			
9	أنا في صراع مع ما اعطاني القدر			
10	ليس هناك ما هو مهم بالنسبة لي مثل البقاء بالسيطرة			
11	أشعر بالرضا عن مستواي في الاداء			
12	لا توجد طريقة صحيحة ومحددة اعالج بها مشاكلي			
13	أتمنى ان احصل على ما اتمناه في حياتي			
14	اذا كان بإمكانني القيام بعمل أفضل فإن حياتي ستكون أفضل			
15	أنا أكافح حقاً ضد مد وجزر الحياة			
16	أرغب في الحصول على اكثر مما اتلقى			
17	اذا حققت المزيد من النجاح سوف تتحسن حياتي			
18	عندما اتمنى أن افعل ما هو افضل، أفهم ان هذا محدود			
19	فهم مشاكلي الشخصية يأتي بسهولة اذا فعلت ذلك			
20	سأحقق ما اطمح اليه			
21	التفكير في إمكاناتي لن يعيق عطائي على المدى الطويل			

## ملحق ( 4 )

جامعة بابل – كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات العليا – الماجستير

## مقياس حوار الانا الذاتي المستعمل للتحليل الإحصائي

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة

تحية طيبة:

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن آرائك تجاه بعض المواقف الحياتية , يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة ( ✓ ) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك ، علماً لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية:

<input type="text"/>	: أنساني	<input type="text"/>	: علمي	: التخصص:
<input type="text"/>	: أنثى	<input type="text"/>	: ذكر	: الجنس:

جزيل الشكر والتقدير

طالبة الماجستير  
قبس عماد عبد

المشرف  
أ.د علي حسين المعموري

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	عادة اتلقى ما يكفي لتلبية رغباتي			
2	اتمنى لو كان لدي المزيد من السيطرة على افكاري			
3	اذا كنت اخذع نفسي فأنا عادة ما أخذ الأمر على محمل الجد			
4	اتمنى ان افعل افضل مما افعل			
5	أعيش حقاً من اجل المستقبل			
6	اذا كان بإمكانني ان اعيش حياتي مرة اخرى كنت سأفعل الاشياء بشكل مختلف			
7	نادراً ما اشعر بالحاجة الى التحكم في افكاري			
8	اتقبل مشاكلي الشخصية بدون تحفظ			
9	أنا في صراع مع ما اعطاني القدر			
10	ليس هناك ما هو مهم بالنسبة لي مثل البقاء بالسيطرة			
11	أشعر بالرضا عن مستواي في الاداء			
12	لا توجد طريقة صحيحة ومحددة اعالج بها مشاكلي			
13	أتمنى ان احصل على ما اتمناه في حياتي			
14	اذا كان بإمكانني القيام بعمل أفضل فإن حياتي ستكون أفضل			
15	أنا أكافح حقاً ضد مد وجزر الحياة			
16	أرغب في الحصول على اكثر مما اتلقى			
17	اذا حققت المزيد من النجاح سوف تتحسن حياتي			
18	عندما اتمنى أن افعل ما هو افضل، أفهم ان هذا محدود			
19	فهم مشاكلي الشخصية يأتي بسهولة اذا فعلت ذلك			
20	سأحقق ما اطمح اليه			
21	التفكير في إمكاناتي لن يعيق عطائي على المدى الطويل			

## ملحق ( 5 )

جامعة بابل – كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات العليا – الماجستير

## مقياس حوار الانا الذاتي المستعمل للتطبيق النهائي

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة

تحية طيبة:

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن آرائك تجاه بعض المواقف الحياتية , يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة ( ✓ ) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك ، علماً لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية:

<input type="text"/>	: أنساني	<input type="text"/>	: علمي	: التخصص:
<input type="text"/>	: أنثى	<input type="text"/>	: ذكر	: الجنس:

جزيل الشكر والتقدير

طالبة الماجستير  
قبس عماد عبد

المشرف  
أ.د. علي حسين المعموري

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	عادة اتلقى ما يكفي لتلبية رغباتي			
2	اتمنى لو كان لدي المزيد من السيطرة على افكاري			
3	اذا كنت اخذع نفسي فأنا عادة ما أخذ الأمر على محمل الجد			
4	اتمنى ان افعل افضل مما افعل			
5	أعيش حقاً من اجل المستقبل			
6	اذا كان بإمكانني ان اعيش حياتي مرة اخرى كنت سأفعل الاشياء بشكل مختلف			
7	نادراً ما اشعر بالحاجة الى التحكم في افكاري			
8	اتقبل مشاكلي الشخصية بدون تحفظ			
9	أنا في صراع مع ما اعطاني القدر			
10	ليس هناك ما هو مهم بالنسبة لي مثل البقاء بالسيطرة			
11	أشعر بالرضا عن مستواي في الاداء			
12	لا توجد طريقة صحيحة ومحددة اعالج بها مشاكلي			
13	أتمنى ان احصل على ما اتمناه في حياتي			
14	اذا كان بإمكانني القيام بعمل أفضل فإن حياتي ستكون أفضل			
15	أنا أكافح حقاً ضد مد وجزر الحياة			
16	أرغب في الحصول على اكثر مما اتلقى			
17	اذا حققت المزيد من النجاح سوف تتحسن حياتي			
18	عندما اتمنى أن افعل ما هو افضل، أفهم ان هذا محدود			
19	فهم مشاكلي الشخصية يأتي بسهولة اذا فعلت ذلك			
20	سأحقق ما اطمح اليه			
21	التفكير في إمكاناتي لن يعيق عطائي على المدى الطويل			

## ملحق ( 6 )

جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

استبانة آراء المحكمين على مقياس أزمة منتصف العمر

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم ب(حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الأعدادية ) ولتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب توفر أداة لقياس أزمة منتصف العمر وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع حيث تبنت الباحثة مقياس (محمد يوسف سمارة،2018) معتمدة على تعريف ونظرية (جاكوز،1995) والذي عرفها (هي فترة من الأزمات التطويرية التي يمر بها الفرد اي أن الافراد في منتصف العمر يواجهون مرحلة أزمة تأثر بأدراكهم لنضجهم) .

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة وسعة إطلاع في هذا المجال، فإن الباحثة تود الإفادة من آرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ماوضعت لأجله، أو اذا كانت الفقرات تحتاج إلى تعديل فيرجى اقتراح التعديل المناسب، علما ان بدائل الاجابة هي :

(تنطبق عليّ دائما ، تنطبق عليّ ، تنطبق الي حد ما ، تنطبق عليّ نادرا ، لا تنطبق عليّ أبدا )

ولكم الشكر الجزيل مع التقدير

طالبة الماجستير

اسم المشرف

قبس عماد عبد

أ. د علي حسين المعموري

## المجال الأول: الشعور بالرضا عن الحياة:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	اسرتي لم تعد تفهمني بالدرجة الكافية			
2	أظن أن قرارتي الأسرية لم تعد حكيمة			
3	أنا غير راضٍ عن حياتي هذه الأيام			
4	أشعر أن اسرتي تهتم بغيري أكثر من اهتمامها بي			
5	اصبحت علاقتي بأفراد أسرتي يسودها التوتر دون سبب واضح على عكس السابق			
6	أتمنى أن اتمتع بالشباب والحيوية			
7	أشعر بأنني في حالة من الضياع والأسى			
8	وضعي الاجتماعي الحالي يدفعني الى البحث عن بداية جديدة في مختلف مجالات حياتي العائلية والاجتماعية			

## المجال الثاني: عدم الثقة بالنفس والنظرة القائمة نحو المستقبل

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	ليس لديّ على مواجهه المشكلات المستقبلية			
2	ينتابني إحساس بالضعف وقلة الحيلة			
3	لديّ شعور متزايد بعدم قدرتي على تحقيق اهدافي لأنني أتوقع الموت في أي لحظة			
4	أفكر أن الحياة غير مجدية هذه الأيام			
5	اشعر أن المستقبل يحمل لي أشياء مخيفة			

			6	أشعر بالأسى والحزن لأنني لم احقق طموحاتي التي كنت أصبوا إليها
			7	اشعر باليأس والقنوط
			8	يغلب على تقييمي للأحداث السابقة مسحة من الحزن والتشاؤم
			9	حياتي الحالية تتحكم فيها قوى خارجية
			10	تراودني أفكار بأن أفراد أسرتي سيتركوني وحيداً في يوماً من الأيام
			11	أخاف من المستقبل بسبب التغيرات المستمرة في مظهري
			12	أنخفاض الدخل لأسرتي يجعلني اقلق من المستقبل
			13	اشعر أن الحياة بلا معنى
			14	اتخوف من الأصابة بمرض خطير و مزمن
			15	أتوقع أن القدر يحمل أخباراً سارة في المستقبل
			16	ليس لدي طموح وأهداف واضحة في الحياة

## المجال الثالث: قلق الموت

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	عندما أسمع أحاديث عن الموت اصاب باضطراب عصبي			
2	أخشى أن أموت موتاً مفزعاً في حادث ما			
3	اشعر بالخوف من أن اختطف من قبل المقربين لي			
4	اشعر بالخوف عندما تخطر لي فكرة الموت في الفترة الاخيرة			

			بدأت اشعر أن عمري قصير ولم يبق لي أكثر مما مضى في هذه الحياة	5
			تسيطر عليّ الآن فكرة تعرضي للموت المفاجئ	6
			تراودني في الفترة الأخيرة افكار حول موت المقربين إليّ	7
			افضل البقاء بمفردي في الفترة الأخيرة	8

#### المجال الرابع: الإحساس بانخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	لم أعد أتمتع بالنشاط والحيوية اللذين كنت اتمتع بهما من قبل			
2	أترقب كل تغير لي في جسمي			
3	اشعر بالخوف من أن أصاب بمرضٍ في هذه المرحلة من العمر			
4	اقلق على صحتي منذ فترة من الزمن			
5	بدأت افقد الشعور بالرضا عن صورة جسمي			
6	اصاب بنوبة اكتئاب عندما اشعر بألم في جسمي			
7	التغيرات التي حصلت في جسمي تجعلني اشعر بالانزعاج			

## المجال الخامس: الإحساس بكبر السن وإدراك الزمن

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	لم يبق من العمر لتحقيق أهدافي التي خططت لها في سنوات عمري المبكرة			
2	ملاح وجهي توحى بتقدم عمري مما جعل الآخرين يعاملونني بطريقة سلبية عن السابق			
3	أعتقد بأنني في مرحلة عمرية لن أتمكن من خلالها إنجاز الكثير من الأهداف التي كنت أروم تحقيقها			
4	افتقد الإحساس بالسعادة في الفترة الأخيرة			

## المجال السادس: الفجوة بين الطموح والإنجاز

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	عندما أدرك الفجوة بين طموحي وقدرتي على الإنجاز أشعر بالأسى			
2	أمتلك قوة داخلية تدفعني إلى تعديل مسار حياتي			
3	أدركت مؤخراً بأنني غير راضٍ عن مكانتي في الحياة			
4	عندما انتقدم بالعمر أتأثر بالحكم الاجتماعي والتقييم السلبي للآخرين			
5	أرى أن الحياة مملة ورتيبة			
6	أحاول أن أبحث عن ذاتي أكثر من أي وقت مضى			

## المجال السابع: الرضا عن الوسط الذي اعيش فيه

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	أواجه ضغوطات عديدة في التفاعل مع الآخرين			
2	أنا مقتنع بعلاقتي مع اقربائي			
3	أنا راضٍ عن حياتي في هذا العمر			
4	أنا قادر على القيام بعملتي سواءً من داخل المنزل أم من خارجه			
5	أنا مطمئن عن حوالي الصحية الحالية			
6	يحترمني من هم أصغر مني سناً			
7	ينشغل تفكيري كثيراً بعلاقتي الأسرية			

## المجال الثامن: الضغوط الصحية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	اشعر بالإحباط من وضعي الصحي			
2	أعاني من اضطرابات في النوم			
3	أنا راضٍ عن حياتي في هذا العمر			
4	لم أعد قادر على الحصول على العلاج اللازم			
5	اصاب بالخمول والكسل			
6	أعاني من فقدان الشهية وعدم الرغبة في الأكل			
7	أعاني من صداع في الرأس			
8	اشعر بسرعة دقات قلبي من وقت لآخر			
9	اعاني من مشكلات في المعدة بالرغم من عدم			

			وجود سبب عضوي لذلك	
			أرى أن صحتي تسوء	10
			اشعر بالغثيان والدوخة بشكل متكرر	11
			اشعر بالألم في مفاصلي عند القيام بأي مجهود	12
			تراودني الأحلام والكوابيس المزعجة	13

## ملحق (7)

جامعة بابل – كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات العليا – الماجستير

## مقياس ازمة منتصف العمر المستعمل للتحليل الإحصائي

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة

تحية طيبة:

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن آرائك تجاه بعض المواقف الحياتية، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة ( ✓ ) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك ، علماً لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

<input type="text"/>	: أنساني	<input type="text"/>	: علمي	: التخصص
<input type="text"/>	: أنثى	<input type="text"/>	: ذكر	: الجنس

جزيل الشكر والتقدير

طالبة الماجستير  
قبس عماد عبد

المشرف  
أ.د علي حسين المعموري

ت	الفقرات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبدأ
1	أسرتي لم تعد تفهمني بالدرجة الكافية					
2	أظن أن قرارتي الأسرية لم تعد حكيمة					
3	أنا غير راضٍ عن حياتي هذه الأيام					
4	أشعر أن أسرتي تهتم بغيري أكثر من اهتمامها بي					
5	أصبحت علاقتي بأفراد أسرتي يسودها التوتر دون سبب واضح على عكس السابق					
6	أتمنى أن أتمتع بالشباب والحيوية					
7	أشعر بأنني في حالة من الضياع والأسى					
8	وضعي الاجتماعي الحالي يدفعني إلى البحث عن بداية جديدة في مختلف مجالات حياتي العائلية والاجتماعية					
9	ليس لديّ على مواجهه المشكلات المستقبلية					
10	ينتابني إحساس بالضعف وقلة الحيلة					
11	لديّ شعور متزايد بعدم قدرتي على تحقيق اهدافي لأنني أتوقع الموت في أي لحظة					
12	أفكر أن الحياة غير مجدية هذه الأيام					
13	أشعر أن المستقبل يحمل لي أشياء مخيفة					
14	أشعر بالأسى والحزن لأنني لم احقق طموحاتي التي كنت أصبوا إليها					
15	أشعر باليأس والقنوط					
16	يغلب على تقييمي للأحداث السابقة مسحة من الحزن والتشاؤم					
17	حياتي الحالية تتحكم فيها قوى خارجية					

				تراودني أفكار بأن أفراد أسرتي سيتركوني وحيداً في يوماً من الأيام	18
				أخاف من المستقبل بسبب التغيرات المستمرة في مظهري	19
				أنخفاض الدخل لأسرتي يجعلني اقلق من المستقبل	20
				اشعر أن الحياة بلا معنى	21
				اتخوف من الأصابة بمرض خطير و مزمن	22
				أتوقع أن القدر يحمل أخباراً سارة في المستقبل	23
				ليس لديّ طموح وأهداف واضحة في الحياة	24
				عندما أسمع أحاديث عن الموت اصاب بإضطراب عصبي	25
				اخشى أن أموت موتاً مفزعاً في حادث ما	26
				اشعر بالخوف من أن اختطف من قبل المقربين لي	27
				اشعر بالخوف عندما تخطر لي فكرة الموت في الفترة الاخيرة	28
				بدأت اشعر أن عمري قصير ولم يبقى لي أكثر مما مضى في هذه الحياة	29
				تسيطر عليّ الآن فكرة تعرضي للموت المفاجئ	30
				تراودني في الفترة الأخيرة افكار حول موت المقربين إليّ	31
				إفضل البقاء بمفردي في الفترة الأخيرة	32
				لم أعد أتمتع بالنشاط والحيوية اللذين كنت اتمتع بهما من قبل	33
				أترقب كل تغير لي في جسمي	34

					اشعر بالخوف من أن أصاب بمرضٍ في هذه المرحلة من العمر	35
					اقلق على صحتي منذ فترة من الزمن	36
					بدأت أفقد الشعور بالرضا عن صورة جسمي	37
					اصاب بنوبة اكتئاب عندما اشعر بألم في جسمي	38
					التغيرات التي حصلت في جسمي تجعلني اشعر بالإنزعاج	39
					لم يبقى من العمر لتحقيق أهدافي التي خططت لها في سنوات عمري المبكرة	40
					ملامح وجهي توحى بتقدم عمري مما جعل الآخرين يعاملونني بطريقة سلبية عن السابق	41
					أعتقد بأنني في مرحلة عمرية لن أتمكن من خلالها إنجاز الكثير من الأهداف التي كنت أروم تحقيقها	42
					افتقد الإحساس بالسعادة في الفترة الأخيرة	43
					عندما أدرك الفجوة بين طموحي وقدرتي على الإنجاز أشعر بالأسى	44
					أمتلك قوة داخلية تدفعني إلى تعديل مسار حياتي	45
					أدركت مؤخراً بأنني غير راضٍ عن مكانتي في الحياة	46
					عندما انتقد بالعمر أتأثر بالحكم الاجتماعي والتقييم السلبي للآخرين	47
					أرى أن الحياة مملة ورتيبة	48
					أحاول أن أبحث عن ذاتي أكثر من أي وقت مضى	49

					أواجه ضغوطات عديدة في التفاعل مع الآخرين	50
					أنا مقتنع بعلاقاتي مع اقربائي	51
					أنا راضٍ عن حياتي في هذا العمر	52
					أنا قادر على القيام بعملتي سواءً من داخل المنزل أم من خارجه	53
					أنا مطمئن عن احوالي الصحية الحالية	54
					يحترمني من هم أصغر مني سناً	55
					ينشغل تفكيري كثيراً بعلاقتي الأسرية	56
					اشعر بالاحباط من وضعي الصحي	57
					أعاني من اضطرابات في النوم	58
					أنا راضٍ عن حياتي في هذا العمر	59
					لم أعد قادر على الحصول على العلاج اللازم	60
					اصاب بالخمول والكسل	61
					أعاني من فقدان الشهية وعدم الرغبة في الأكل	62
					أعاني من صداع في الرأس	63
					اشعر بسرعة دقات قلبي من وقت لآخر	64
					اعاني من مشكلات في المعدة بالرغم من عدم وجود سبب عضوي لذلك	65
					أرى أن صحتي تسوء	66
					اشعر بالغثيان والدوخة بشكل متكرر	67
					اشعر بالألم في مفاصلي عند القيام بأي مجهود	68
					تراودني الأحلام والكوابيس المزعجة	69

## ملحق (8)

جامعة بابل – كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات العليا – الماجستير

## مقياس ازمة منتصف العمر المستعمل للتطبيق النهائي

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة

تحية طيبة:

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة ( ✓ ) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك ، علماً لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص :	علمي :	أنساني :
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
الجنس :	ذكر :	أنثى :
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

جزيل الشكر والتقدير

طالبة الماجستير  
قبس عماد عبد

المشرف  
أ.د علي حسين المعموري

ت	الفقرات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبدأ
1	أسرتي لم تعد تفهمني بالدرجة الكافية					
2	أظن أن قرارتي الأسرية لم تعد حكيمة					
3	أنا غير راضٍ عن حياتي هذه الأيام					
4	أشعر أن أسرتي تهتم بغيري أكثر من اهتمامها بي					
5	أصبحت علاقتي بأفراد أسرتي يسودها التوتر دون سبب واضح على عكس السابق					
6	أتمنى أن أتمتع بالشباب والحيوية					
7	أشعر بأنني في حالة من الضياع والأسى					
8	وضعي الاجتماعي الحالي يدفعني إلى البحث عن بداية جديدة في مختلف مجالات حياتي العائلية والاجتماعية					
9	أنتابني إحساس بالضعف وقلة الحيلة					
10	لدي شعور متزايد بعدم قدرتي على تحقيق أهدافي لأنني أتوقع الموت في أي لحظة					
11	أفكر أن الحياة غير مجدية هذه الأيام					
12	أشعر أن المستقبل يحمل لي أشياء مخيفة					
13	أشعر بالأسى والحزن لأنني لم أحقق طموحاتي التي كنت أصبوا إليها					
14	أشعر باليأس والقنوط					
15	يغلب على تقييمي للأحداث السابقة مسحة من الحزن والتشاؤم					
16	حياتي الحالية تتحكم فيها قوى خارجية					
17	ترودني أفكار بأن أفراد أسرتي سيتركوني وحيداً					

					في يوماً من الأيام	
					أخاف من المستقبل بسبب التغيرات المستمرة في مظهري	18
					أنخفاض الدخل لأسرتي يجعلني اقلق من المستقبل	19
					اشعر أن الحياة بلا معنى	20
					اتخوف من الأصابة بمرض خطير و مزمن	21
					أتوقع أن القدر يحمل أخباراً سارة في المستقبل	22
					ليس لديّ طموح وأهداف واضحة في الحياة	23
					عندما أسمع أحاديث عن الموت اصاب بإضطراب عصبي	24
					اخشى أن أموت موتاً مفزعاً في حادث ما	25
					اشعر بالخوف من أن اختطف من قبل المقربين لي	26
					اشعر بالخوف عندما تخطر لي فكرة الموت في الفترة الاخيرة	27
					تسيطر عليّ الآن فكرة تعرضي للموت المفاجئ	28
					تراودني في الفترة الأخيرة افكار حول موت المقربين إليّ	29
					إفضل البقاء بمفردي في الفترة الأخيرة	30
					لم أعد أتمتع بالنشاط والحيوية اللذين كنت اتمتع بهما من قبل	31
					أترقب كل تغير لي في جسمي	32
					اشعر بالخوف من أن أصاب بمرضٍ في هذه المرحلة من العمر	33
					اقلق على صحتي منذ فترة من الزمن	34

					35	بدأت أفقد الشعور بالرضا عن صورة جسمي
					36	أصاب بنوبة اكتئاب عندما اشعر بألم في جسمي
					37	التغيرات التي حصلت في جسمي تجعلني اشعر بالإنزعاج
					38	ملاح وجهي توحى بتقدم عمري مما جعل الآخرين يعاملونني بطريقة سلبية عن السابق
					39	أعتقد بأنني في مرحلة عمرية لن أتمكن من خلالها إنجاز الكثير من الأهداف التي كنت أروم تحقيقها
					40	افتقد الإحساس بالسعادة في الفترة الأخيرة
					41	عندما أدرك الفجوة بين طموحي وقدرتي على الإنجاز أشعر بالأسى
					42	أمتلك قوة داخلية تدفعني إلى تعديل مسار حياتي
					43	أدركت مؤخراً بأنني غير راضٍ عن مكائتي في الحياة
					44	عندما انتقدم بالعمر أتأثر بالحكم الإجتماعي والتقييم السلبي للآخرين
					45	أرى أن الحياة مملة ورتيبة
					46	أحاول أن أبحث عن ذاتي أكثر من أي وقت مضى
					47	أواجه ضغوطات عديدة في التفاعل مع الآخرين
					48	أنا مقتنع بعلاقاتي مع اقربائي
					49	أنا راضٍ عن حياتي في هذا العمر
					50	أنا قادر على القيام بعملتي سواءً من داخل المنزل أم من خارجه
					51	أنا مطمئن عن حواليي الصحية الحالية

					52	ينشغل تفكيري كثيراً بعلاقتي الأسرية
					53	أشعر بالاحباط من وضعي الصحي
					54	أعاني من اضطرابات في النوم
					55	أنا راضٍ عن حياتي في هذا العمر
					56	لم أعد قادر على الحصول على العلاج اللازم
					57	أعاني من فقدان الشهية وعدم الرغبة في الأكل
					58	أعاني من صداع في الرأس
					59	أشعر بسرعة دقات قلبي من وقت لآخر
					60	أعاني من مشكلات في المعدة بالرغم من عدم وجود سبب عضوي لذلك
					61	أرى أن صحتي تسوء
					62	أشعر بالغثيان والدوخة بشكل متكرر
					63	أشعر بالألم في مفاصلي عند القيام بأي مجهود
					64	تراودني الأحلام والكوابيس المزعجة