

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم النفسية والتربوية

حوار الأنا الذاتي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في اختصاص العلوم النفسية والتربوية

مقدم من قبل الطالبة

دعاء مهدي عودة الطائي

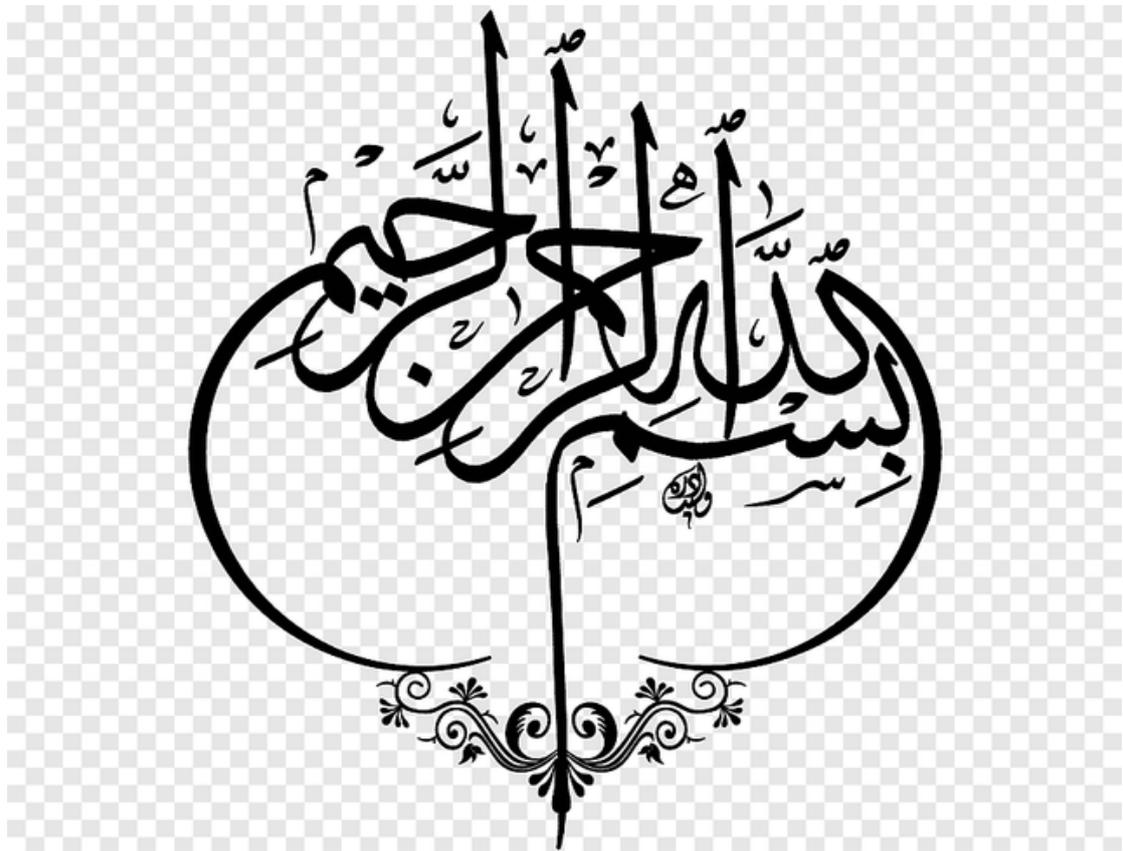
وبإشراف الدكتورة

حنان حسين الحلفي

لسنة

1445/1444 هـ

2024/2023 م



{ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }

صدق الله العلي العظيم

[الرعد](#) [28] :

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى:
وطني ذلك الحب الذي لا يتوقف وذلك العطاء الذي لا ينضب...

الى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير ، فلقد كان له الفضل الاول في بلوغي التعليم العالي
(والدي العزيز) أطل الله في عمره .

إلى من غرست فينا حب العلم ، إلى ملاكي في الحياه ، إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها
بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب (أمي طيب الله تراها) .

إلى الأعمدة الثابتة في الحياة الداعمين والساندين أرضي الصلبة وجداري المتين إلى من أشد الله
بهم عضدي فكانوا خير معين (إخواني وأخواتي) .

والى جناب الدكتورة الفضلى التي قامت بالأشراف على هذا البحث من أوله إلى حيث ما هو
عليه الآن (الدكتورة حنان حسين الحلفي) .

شكر وتقدير

قال تعالى بسم الله الرحمن الرحيم { لَنَنْ شَكَرْكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ } شكرا لله تعالى بجميع

أنواع شكره على جميع نعمه وأفضاله .

أتوجه بالشكر الجزيل الى جناب الدكتورة الفاضلى

(حنان حسين الحلفي)

على ما أبدته من دور في إتمام هذا البحث من نصح وإرشاد وتعديل وتنبيه أسأل الله لها علو

الدرجات العلمية والتوفيق .

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- 1- حوار الأنا الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا.
- 2- الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا.
- 3- العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا.

وقد حددت عينه البحث الحالي على طلبة الدراسات العليا قسم (اللغة العربية – علم النفس- تاريخ – جغرافية) في كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة بابل من الذكور والاناث للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) . والمتكونة من (٤٠) طالب وطالبة وقد تبنت الباحثة مقياس (

1991Charlotte W.Lewis,

لحوار الأنا الذاتي والذي يحتوي على (٢٠) فقره ، ومقياس (هاشم ، ٢٠١٧) للطمأنينة الانفعالية والذي يحتوي على (٣٠) فقره وبعد المعالجة الإحصائية ظهرت النتائج الآتية :

- 1- أن طلبة الدراسات العليا يتصفون بحوار الأنا الذاتي.
- 2- أن طلبة الدراسات العليا يتمتعون بمستوى طمأنينة انفعاليه متوسطة.
- 3- أتضح وجود علاقة ارتباطيه طرديه بين حوار الأنا الذاتي و الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا.

وفي ضوء نتائج البحث الحالي أوصت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
2	الآية القرآنية
3	الإهداء
4	شكر وتقدير
5	مستخلص البحث
6	قائمة المحتويات
8	فصل الأول التعريف بالبحث
9	مشكلة البحث
11	أهمية البحث
14	أهداف البحث
14	حدود البحث
14	تحديد المصطلحات
16	الفصل الثاني إطار نظري ودراسات سابقة
17	التمهيد
18	نظريات فسرت حوار الأنا الذاتي
21	الطمأنينة الانفعالية
22	نظريات فسرت الطمأنينة الانفعالية
24	مناقشة الاطار النظري
25	دراسات سابقة درست حوار الأنا الذاتي
26	دراسات سابقة درست الطمأنينة الانفعالية
28	موازنة الدراسات السابقة في البحث الحالي
30	الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته
31	منهج البحث
31	مجتمع البحث
32	عينة البحث
32	أداتا البحث
35	الوسائل الاحصائية
37	الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها
38	عرض النتائج وتفسيرها
40	الاستنتاجات
40	التوصيات
50	المقترحات
42	المصادر والملاحق

43	المصادر
43	الملاحق
45	أسماء السادة المحكمين حسب الدرجة العلمية
46	مقياس حوار الأنا الذاتي بصيغته الأولى
48	مقياس الطمأنينة الانفعالية بصيغته الأولى
50	مقياس حوار الأنا الذاتي بصيغته النهائية
52	مقياس الطمأنينة الانفعالية بصيغته النهائية

الدراسة في الدراسة في

__ مشكلة البحث

__ أهمية البحث

__ أهداف البحث

__ حدود البحث

__ تحديد المصطلحات

أولاً : مشكلة البحث

نتيجة لما مر به بلدنا العزيز من أحداث صعبة وأوضاع مأساوية حيث تعرض أفراد المجتمع العراقي لسنوات عديدة الى الصراعات والضغوط النفسية بسبب ما مرت به من حروب وتهجير ودمار عم مجالات كثيره من حياة الناس فقد تعرض الافراد يوميا للصددمات والاحداث المؤلمة والجو المشحون بالمشكلات المختلفة وعلى جميع الاصعدة الحياتية منها والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والسياسية ! وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات واساليب الحياة كافة حيث كان ذلك له الاثر البالغ في حياة الفرد العراقي بشكل عام وحياة طلبة الدراسات العليا بشكل خاص (الحسناوي , 2019 , ص 2) .

الامر الذي ينتج عنه حوار الانى الذاتي في طابع متشائم يؤثر على فاعلية الفرد وصحته النفسية فأنه عادة ما يؤثر بالعوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية التي يفرزها الواقع الاجتماعي ونتيجة للحياة الصعبة التي يعيشها الافراد والاحداث القاسية التي يواجهونها عادةً ما ينتج عنها حوار ذاتي يغلب عليه التشائم والتذمر ولوم الذات ولوم الواقع بعيداً عن التفاؤل والامل والتطلعات المستقبلية والتوجهات الإيجابية نحو الحياة ومواقفها المختلفة كما تراها الباحثة .

حيث يعتبر الحوار الذاتي من الموضوعات ذات التأثير المباشر على الفرد وهو ما ينعكس بدوره على دور الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه ! فمن منا لا يتحاور مع ذاته ويتحدث معها في ضل التطورات السريعة والمتلاحقة في كافة مجالات الحياة والتي أصبحت تمثل عبئاً كبيراً لا بد ان يحاول الافراد الاقتراب منها والتعايش معها وهو ما يجعله يتحاور مع نفسه أما بصورة إيجابية فيصبح الحوار الذاتي إيجابي وأما بصورة سلبية فيصبح الحوار الذاتي سلبياً , ولذا يعد الاهتمام بالحديث الذاتي الإيجابي ودوره في أداء الافراد في كافة المجالات أمر يستحق التطور والتمعن بفرض الاستفادة بالدور الفعال للحوار

الذاتي في الوصول الى أقصى حالات الاداء مع الشعور بالسعادة (العطار , 2019 , ص 3) .

يصف حوار الأنا الذاتي مفهوم قدرة العقل على تخيل الحوار الفكري الداخلي الذي يقوم به عقل المشاركين في الحوار , وذلك بناءً على الحوار الخارجي الذي يقومون به (. [Wikichttps :Llar . m . wikipediaorg](https://lar.m.wikipedia.org) هيرمانز) .

وبالإضافة الى أنه يعد مفهوم معقد من حيث الماهية والمفهوم وأن دراسته أصعب بكثير من دراسة المفاهيم النفسية الأخرى مما أدى الى الندرة الشديدة في المؤلفات العلمية والبحوث والدراسات حول هذا الموضوع ولعل السبب في حصول حوار الانى الذاتي على قدر قليل من الاهتمام العلمي يرجع الى صعوبة وتقصير عملية قياسه لدى الافراد كونه يتأثر وبشكل مباشر بالأحداث والأوضاع المستجدة الإيجابية منها والسلبية التي تحصل بشكل يومي (عبد , 2022 , ص 2) .

اذ شار كل من هول وسمو تدوفا (عبد , 2022 , ص 3) . الى ان حوار الأنا الذاتي السلبى يساهم في الاصابة في الاضطرابات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق والشدة النفسي كونه يؤثر تأثيراً سلبياً على افكار الفرد ومعتقداته (عبد , 2022 , ص 3) .

حيث أوضح (عبد , 2022 , ص 3) في مقابلة احد الافراد الذين يستخدمون حوار الأنا الذاتي بطريقة سلبية (المعروف أيضا بسم الحديث الذاتي الغير المثمر) كاستراتيجية للتخطيط والتنظيم عادة ما يكون دوره في المواقف المستبدة والاحداث الصعبة ما يسما " الناقد الداخلي" اذا ارتبطت الطرق التي يعمل بها صوته الداخلي ببعض الحالات النفسية مثل اذ طراب ما بعده الصدمة النفسي والقلق والاكتئاب وقد يكون هذا النوع من الأحاديث الذاتية لطبيعته ناقدا للفرد وحتى أنه يصل الى حد يقوم فيه إهانات مباشرة أو تحديات لسلوكه الذاتي (عبد , 2022 , ص 3) , ومن الأمثلة على هذه المعتقدات والأفكار الباطنة التي تقضي الى حوار الأنا الذاتي ذات

الطابع السلبي " أنا بلى تقدير " , " أنا فاشل " , " أنا غير محبوب " , لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور الذاتي (عبد , 2022 , ص 3) .
ونظراً لما تعانيه المجتمعات عامه والتربوية خاصة من انخفاض للطمأنينة الانفعالية نتيجة للضغوطات والاضطرابات التي أصابت المتعلمين في المراحل المختلفة وبخاصة طلبة الدراسات العليا حيث أنهم يمرون بمرحلة قائمة على الانفتاح والتواصل علمياً واجتماعياً ومن ثم تروي الباحثة ضرورة الكشف عن المتغيرات التي لها علاقة بالطمأنينة الانفعالية والتي قد تسهم في التنبؤ بها لدى فئة مهمة في المجتمع وهم طلبة الدراسات العليا .
فلشخص الذي لم تشبع حاجاته الاساسية ودوافعه يكون شخصاً محبطاً لا تكون لديه القدرة على التفكير بصورة منطقية أو أن يركز أنباهه بشكل دقيق اذ ان معظم تفكيره مشغول بتطبيق الضغوط والوصول الى نوع من الطمأنينة (القرشي , 2005 , ص 12) .
أن شعور الفرد بالطمأنينة الانفعالية يجعله شخصاً فاعلاً في بينته ومنتجاً وعلى العكس من ذلك فإن الفرد سوف يكون ناقداً للثقة في نفسه ومن حوله و قلقاً ومتوتراً وغير مستقر وعليه فإن الشعور بالطمأنينة يعد من مظاهر الصحة النفسية الايجابية ومؤشراً على توافق الشخص نفسياً واجتماعياً (مطلق , 1994 , ص 1) وفي حلة لم تشبع الحاجة للطمأنينة الانفعالية فإن الفرد سوف يكون متوتراً وقلقاً اتجاه المواقف التي يمر بها وتقل قدرته على المبادأة وأكثر جموداً وتردداً وحذراً في الشروع بالأعمال و استبانة لمواقف الحياة اليومية تكون متأثره بما تشعر به من مخاوف قلة شعوره بالأمن النفسي (قاسم وأحمد , 2008 , ص 6) , وقد أبدأت ذلك دراسة (الوائلي والمولى , 2012) من أن اشباع الحاجات له تأثير كبير في الشعور بها (الوائلي والمولى , 2012 , ص 1) وقد يؤدي فقدان الشعور بها الى حدوث بعض الاضطرابات النفسية لديهم وقيامهم بسلوك عدواني تجاه مصادر إحباطهم وقيامهم بأنماط سلوكية غير سوية من أجل الحصول على الطمأنينة الانفعالية الذي

يفتقر إليها كما أن فقدان الشعور بها يختلف من شخص الى آخر ومن مرحلة عمرية الى أخرى وعند الذكور والإناث لذلك يمكن أن
تؤدي الى عدم شعور الطالب بالطمأنينة الانفعالية الى شعوره بأنه مكروه من زملائه وعدم الثقة فيهم وما يصحب هذا من أحاسيس بالنقص والحيرة ويبدو عليه الاتكالية والشعور بالنقص و الضعف وقلة الحيرة (عبد الهادي , 2018 , ص 4) .
لذا فإن الطمأنينة الانفعالية تعد نتيجة حتمية لإشباع الحاجات النفسية المتعددة بشرط توفر البيئة الاجتماعية المطمئنة وفي هذا الصدد أشارت دراسة (المفدى , 1994) التي أجريت على عينة من طلبة الدراسات العليا على ان الحاجة للطمأنينة الانفعالية تأتي في مقدمة الحاجات النفسية التي يجب اشباعها (المفدى , 1994 , ص 67) .

ويرى فروم أنه في حالة عدم اشباع الحاجة الى الطمأنينة فإن هذا يؤدي الى مجموعة من الأعراض المرضية فيها التسلبية في الفكر والسلوك والمواقف والتي تعد أحد ميكانيزمات الدفاع التي تدفع الفرد الى التخلي عن حريته واستقلاله الذاتي من خلال الاندماج مع شخص آخر او جماعة تمنحه الشعور بالقوة المفقودة وكذلك البحث عن روابط ثانوية بديية للروابط الأولية والروابط الأولية عند فروم هي تلك الروابط التي تمنح الفرد الشعور بالطمأنينة (عبد , 1990 , ص 56) .

وبهذا الصدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة على السؤال الآتي :

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا ؟

ثانياً : أهمية البحث

أن حوار الأنا الذاتي يعد أحد النشاطات البشرية المهمة والأكثر فاعلية في حماية الذات صحياً كما يعمل على إدارة حياة الفرد والاستمتاع بالتعايش والعلاقات الطيبة ويحفز الآليات الطبيعية التي تعمل على الحفاظ على الصحة العقلية والجسدية والنفسية والاجتماعية (حسين , 2023 , ص 2) أن تعرف الفرد على مواقف الحياة الضاغطة وتحديدها ومواجهتها واستبدالها بأحاديث مفيدة ذاتية و ايجابية من أجل بناء ثقة بالنفس ومواجهة المشكلات هو ما يدعى بحوار الأنا الذاتي (العطار , 2019 , ص 89) فقد أشار عالم النفس الهولندي هيرمانز (عبد , 2022) الى ان حوار الأنا الذاتي أحد هم المقدمات التي تساهم في تطور العمل المهني في

طلبة الدراسات العليا نظراً لأهميته الكبيرة في عملية التخطيط وحل المشكلات والتأمل الذاتي وتكوين الصور الذاتية والتفكير النقدي والعواطف الايجابية والقراءة الصامتة كما أن حوار الأنا الذاتي يساعد الأفراد على تنظيم الاعمال والنشاطات وتنظيم المشاعر والانفعالات وسرعة البديهية وحسن الحديث الاجتماعي والأبداع وغيرها من الوظائف الأخرى المهمة (عبد , 2022 , ص 6) .

وكذلك تتضح أهمية حوار الأنا الذاتي من خلال ما طرحه هيرمانز وآخرون (عبد , 2022 , ص 6) بأنه مفيد للغاية في مجال علم النفس التنموي لكونه يسمح للأفراد بفهم كيفية بناء رؤيتهم لأنفسهم بناءً على علاقاتهم مع المجتمع أنه كخطاب باطني بعد سلوك وتصرف بناء يقوم به العقل البشري وأداة لاكتشاف المعرفة الجديدة واتخاذ القرارات وعملية التخطيط لتحقيق الأهداف المنشودة فيما يستخدم الأفراد الكلمات لأقناع انفسهم بقدرتهم على إنجاز مهمات شاقه .

كما يعد حوار الأنا الذاتي وسيلة لتغير ما يرغب الفرد في تغييره ومحاولة للتغلب على الأفكار السلبية الماضية ومحوها واستبدالها بتوجيهات إيجابية واعية وجديدة وهنا يدعى الحديث الذاتي المثمر , (حسين , 2023 , ص 2) .

ويتضمن حوار الأنا الذاتي المعروف باسم الحديث الذاتي المثمر ملاحظة حقيقة الموقف وتجاوز المعتقدات والتحيزات التي يمكن أن يتضمنها الحديث الداخلي السلبي بالإضافة الى انه شكل من اشكال الحديث الذاتي الايجابي الذي يعمل على تعديل السلوك وتحسين الاداء وهذا أكثر فاعلية من الحديث مع الاخرين ويحسن من المشاركة في مهمة ما (hewis , 2002 , 175) .

ويوضح فيجو تسكي (عبد , 2022 , ص 7) بأنه 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) إذ ان هذا التنظيم الذاتي ينبع من حوار الأنا الذاتي باعتباره شكل من أشكال التعاون الداخلي مع الذات ويعتقد فيجو تسكي أنه من اهم الأدوات النفسية التي تساعد الفرد على النمو والتطور والتعلم من خلال تعزيز القدرة على بناء

المعرفة كما بنطقه أو يكتبه بواسطة الحوارات الذاتية (سيجلر , 2011 , ص 132) كما يساعد حوار الأنا الذاتي على تحقيق أعراض الاضطرابات والأمراض من خلال تزويد المرء باستراتيجيات تنظم سلوكه الادراكي والتأمل بالحديث المتفائل وقد يجسد كل من المعتقدات التي نعيها والتي الانعيا (عبد , 2022 , ص 7) وفي هذا الصدد أوضحت دراسة العطار (2018) نتائجها التي أكدت ان حوار الأنا الذاتي يرتبط عكسيا بالهزيمة النفسية (العطار , 2018 , ص 388) .

كما أوضح موسلي (2011) أن حوار الأنا الذاتي هو النشاط البشري الأكثر فاعلية لحماية احترام الذات الصحي وادارة حياتنا والاستمتاع بالتعايش وعلاقتنا الطبيعية وتحفيز الآليات الطبيعية والتي تسهل الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية. ويعكس الرفاه الذاتي الاداء النفسي الايجابي حيث يحدد علاقة الفرد في ذاته وتقبلها والوعي بها وشعوه بالطمأنينة النفسية من خلال تمتعه بعلاقات جيدة مع الاخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل ساعيا لتحقيق أهدافه ومقاصد حياته يتبناها من خلال استقلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات بها يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصي (شنر وآخرون , 2013) .

والشعور بالطمأنينة الانفعالية هو احد مظاهر الصحة النفسية الايجابية وتعد حجر الزوايا في الشخصية السوية ومن الخصائص النفسية والاجتماعية التي تحرك السلوك الانساني وتوجه نمو غايته ومن العوامل الاساسية للبناء النفسي وتحقيق الثبات النفسي والتوافق الانفعالي وذلك من خلال شعور الفرد بالأمن والنجاح واقامة علاقات سوية مع الاخرين وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والجمود الفكري والانفتاح على الاخرين وعلى الخبرات الموجه لذاته ونموها الايجابي السليم (عباد إسماعيل , 2018) . حيث تعد الطمأنينة الانفعالية أحد مظاهر الصحة النفسية الايجابية وتؤثر في توافق الفرد وتكيفه النفسي والاجتماعي لان الذي يترتب على الشعور بالطمأنينة هو شعور الفرد بكونه فاعلا وذا انتاجيه (حجازي , 2000 , ص 185) .

وقد اشارة أدبيات علم النفس الى أن الحاجات النفسية متعددة اذ تأتي في مقدمتها الطمأنينة الانفعالية وتعد من أكثرها أهمية وفي حالة تمكن الفرد من اشباع الحاجة للطمأنينة فسيتوجه لحاجاته النفسية والاجتماعية الاخرى ولا تظهر هذه الحاجة عند الفرد الا بعد ان يشبع حاجاته الفسيولوجية ولو بشكل جزئي (سميت , 1997 , ص 11) لذا يرى علماء النفس عند دراسة الافراد فإنه لا يوجد جانب أهم من الناحية السايكو لوجيه من جانب الشعور بالأمن والطمأنينة

باعتبار التمتع بالطمأنينة والأمن تؤثر إيجابياً في بناء شخصية الفرد ونمو الابداع (البدراني , 2004 , ص 4) .

لهذا السبب تعد الطمأنينة الانفعالية من أهم مظاهر الشخصية السوية والتي تتبلور عند الشخص منذ مرحلة الطفولة وهذا المظهر المهم كثيراً ما يتحول الى مهدد في أي مرحلة لاحقه من مراحل الحياة في حال تعرض الفرد للضغوط نفسية واجتماعية تفوق قدرة تحمله مما يؤدي به الى الاضطراب النفسي (شخير , 2005 , ص 3) .

لذا يرى ديتا ماسو وآخرين أن الافراد المطمئنين انفعالياً يتميزون بمشاعر ايجابية عن انفسهم وعلاقتهم وبالإضافة الى تمتعهم بمهارات اجتماعية متوازنة تمكنهم من الانتقال بصورة طبيعية وتحول انسيابي في فترات نموهم (ديتا موسو , 2003 , ص 310) .

ومن جانب آخر تتجلى أهمية البحث في أن طلبة الدراسات العليا يمثلون والوسيلة والهدف في عملية التغيير والاسهام في عملية التطوير بما يتناسب مع متطلبات العصر الحالي الي يتميز بالانفجار المعرفي الشامل لغرض مواكبة ذلك التطور فان هذه المسؤولية تقع على عاتق المؤسسات التربوية والذي يتناسب مع طبيعة ومتطلبات المرحلة (هاشم , 2017 , ص 6) .

وهذا ما جعل أدبيات علم النفس تدعي أن الطمأنينة الانفعالية تعد أحد أهم اساسيات الاستقرار النفسي والتي تعرض الحاجات النفسية المهمة لكل فرد كونها مفهوماً نفسياً مركبا يحمل في طياته الشعور بالأمن والسلام والرضا والثقة بالنفس وتحقيق المفهوم الايجابي لهوية الفرد (محمد , 2013 , ص 5) .

يمكن ايجاز أهمية البحث الحالي بما يلي :

- 1_ يعد البحث الحالي اضافة جديدة لأنه البحث الاول من ناحية الربط بين متغيري البحث , (على حد علم الباحثة) .
- 2_ ترجع أهمية البحث في أنها تدرس مفاهيم الطمأنينة الانفعالية وتطويرها لدى طلبة الدراسات العليا .
- 3_ يهتم البحث الحالي بمفهوم حوار الأنا الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا إذ يمثل هذا المفهوم نقطة انطلاق حقيقيه في حياتهم المرحلية كونها تمثل تفضيلات في استخدام طرق معنية في التعامل مع الاخرين بفاعلية واتقان .

ثالثا : أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

- 1_ حوار الأنا الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا .
- 2_ الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا .
- 3_ العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا .

رابعا : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي لطلبة الدراسات العليا في كلية التربية للعلوم الانسانية ومن كلا الجنسين (ذكور _ أناث) للعام الدراسي (2023 _ 2024 م) .

خامسا : تحديد المصطلحات

أولا : حوار الأنا الذاتي (The ego _ Selfdialogne)
عرفه كل من :

• فيجو تسكي (Vygotsky , 1928) : محادثات نفسية يجدها الفرد معه نفسه لنفسه ذات منشأ اجتماعي من التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين (عبد , 2022 , ص 110) .

• هيرمانز (Hermans , 1991) : نشاط عقلي يعبر فيه الفرد بصراحة عما يدور في داخله من أفكار مع الذات بناء على المواقف والحوارات الخارجية التي يتعرفون اليها .

التعريف النظري : اعتمدت الباحثة تعريف (Hermans , 1996) لكونها تبنت مقياس (Lewis , 1991) والذي اعتمدت تعريف والنظرية (Hermans , 1996) .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبين عن طريق اجابته الاجرائية على فقرات مقياس حوار الأنا الذاتي المستعمل في البحث الحالي .

ثانياً : الطمأنينة الانفعالية (Emotionality Tranquility)

عرفها كل من :

- ما سلو (1952) أنها شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم اياه واحساسه بالانتماء وبأن له مكاناً وسط الجماعة والشعور بالسلامة وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق (عبد السلام , 1988 ' ص 40) .
- زهران (1972) هو حاجة الفرد بالشعور بالأمن والاطمئنان بالانتماء الى جماعته في الاسرة والمدرسة والرفاق بالمجتمع كما أن الفرد بحاجة الى الرعاية في جو آمن يشعر فيه بالحماية بكل العوامل الخارجية المهددة ويشعر بالأمن في حاضره ومستقبله مع مراعاة الوسائل التي تشبع هذه الحاجة عند الفرد حتى لا يشعر بتهديد خطر لكيانه (زهران , 1972 , ص 112) .
- الكنائي (1985) هي مقدار ما يحتاج اليه الشخص من حماية لنفسه ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل الحروب والأوبئة والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية التي تعصف بالفرد وتخفف القلق الناتج عن التفكير بالمستقبل المجهول فيما يتعلق بالدراسة والعمل والمشاكل وغيرها (الكنائي , 1985 , ص 87) .
- كرينز (Kerens) وآخرون (2001) أنها شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر لدى الآخرين وندرة شعوره بالخطر والتهديد و أدراكه أن الآخرين ذوي الاهمية النفسية مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنياً ونفسياً لرعايته وحمايته ومساندته في الأزمات .

التعريف النظري :تبنت الباحثة تعريف (Keren eta ,2001) لكونه التعريف المعتمد محلية في بناء مقياس الطمأنينة الانفعالية (أسم حاجة المقياس) والذي تبنته الباحثة .

التعريف الاجرائي :

فهي الدراسة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته عن فقرات مقياس الطمأنينة الانفعالية .



أطار نظري ودراسات سابقة

نظريات فسرت حوار الأنا الذاتي

نظريات فسرت الطمأنينة الانفعالية

مناقشة الإطار النظري

دراسات سابقة (دراسات سابقة درست حوار الأنا الذاتي)

دراسات سابقة (دراسات سابقة درست الطمأنينة الانفعالية)

موازنة الدراسات السابقة في البحث الحالي

المحور الاول : أطار نظري

أولاً : حوار الانا الذاتي

تمهيد :

أستخدم مصطلح حوار الأنا الذاتي أو ما يسمى بالحديث الداخلي في تخصصات مختلفة بوصف جوانب وأبعاد التواصل داخل الفرد نفسه وأكتسب هذا المصطلح أهمية خاصة وله أثر كبير في مجالات بحوث العلاج النفسي مثل العلاج العقلاني الانفعالي (البرت أليس Ellis) العلاج المعرفي (لأرون بيك Besk) وفي هذه الدراسات ينظر الى حوار الأنا الذاتي باعتباره أداة قوية لتحويل التفكير الغير عقلاني في هذا المنتج الى معتقدات عقلانية مرغوب فيها (عبد 2022, , ص 15) .

أذ لا يقتصر كلام الأفراد وحديثهم على المواقف والاحداث الاجتماعية وبالشكل الظاهري فقط أما يمكن أن تحصل عملية التحدث أو الحوار أو الحديث مع النفس أو مع الذات فيما يحدث الفرد نفسه عن نفسه من محتوى معرفي سوى كان ذلك بصوت مسموع أو غير مسموع (العطار , 2019 , ص393) .

فأن التحدث بصوت عال ليس فكرة حديثه فقد أظهرت عند الفلاسفة اليونانيين والرومانيين 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 الالمانى هاينرس فون كلايست يصف فيه عاداته في استخدام الحديث كأسلوب تفكير ويتكهن بأنه أذ لم تكشف شيئاً ما بمجرد التفكير فيه تكشفه بطريقة الحديث الحر ومما كتبه أن الافكار تكون مجردة أولاً والحديث النشط هو ما يساعد في تحويل الفكرة المبهمة الى فكرة متكاملة , الأفكار ليس هي التي تنتج الكلام بل بالحرى الكلام هو العملية الابداعية التي تولد الافكار وكما بقول كلايست (CleiseT) كما تأتي الشهية مع الطعام تأتي الأفكار مع الحديث (عبد , 2022 , ص 15) .

أما في علم النفس فيقتصر ب حوار الأنا الذاتي والحديث الداخلي (Inner speech) الذي يكون دون النطق بالكلمات ويحدث عندما نفكر في أمراً ما نخطط أو نحاول حل المشكلة وبصمت نحاول تذكر الكتب التي طالعناها كلمات الموسيقى التي أعجبنا أو المحادثات التي سمعناها وكذا المطالعة والكتابة بصمت في جميع هذه الامثلة نحن نفكر ونتذكر بمساعدة كلمات نقولها لأنفسنا بعيداً عن مسامع غيرنا يمكننا أن نقول أن حوار الأنا الذاتي آلية عالمية ومهمة الى حد ما للوعي البشري والنشاط الصفي لكن بالطبع دون أستر سال فقد يمضي الكثير من وقتنا في الاستماع لحديثنا الداخلي لكن الى أي مدي يستطيع دماغنا التمييز بين الكلام الداخلي مع النفس والأصوات التي نصورها عندما نتحدث بصوت مسموع مع غيرنا أو مع أنفسنا ؟ أظهرت دراسة حديثه نشرة في مجلة (Elife) أن حديثنا الداخلي مع أنفسنا وكذا حديثنا مع غيرنا يمكن أن يكون بالنسبة الى دماغنا (عبد , 2022 , ص 16) .

وهناك الكثير من يخلط بين الحديث الداخلي والحديث الخاص ففي الحديث الثاني أي الحديث الخاص يتحدث الناس الى أنفسهم بصوت مسموع و إذا تحدث الفرد الى نفسه قائلاً لا تنس ان تحظر بعض القهوة أو التزم بالخطه دون صدق فأن ذلك يعد حديثاً داخلياً أما اذا قال شيئاً مماثل لنفسه ولكن بصوت مسموع فأن ذلك يعد حديثاً خاصاً وبعد أن لکن صور الحديث أغراضاً مختلفة تتضمن التخطيط لتصرفاتنا ومراقبتها وتنظيم مشاعرنا وتنمية أبداعنا ويبدو أن الحديث الداخلي هو أكثر شيوعاً من الحديث الخاص لدا البالغين كما يوليه علماء النفي اهتماماً خاصاً إذ يؤدي على الأرجح الدور الأكبر في تفكيرنا وأشار فيجو تسكي الى أن الحديثين الكداخلي والخاص كثيراً ما يتعرضان الى الاختصار مقارنة بالكلام المنطوق الموجه الى شخص آخر عادة لا يتعين علينا عند التحدث الى النفس أن نقول جملاً كاملة ويرجع ذلك في جزء منه الى أن الكلام موجه الى النفس وعلينا لسنا بحاجة الى التوضيح التفاصيل (عبد , 2022 , ص 16)

● نظريات فسرت حوار الأنا الذاتي :

أولاً : النظرية الثقافية الاجتماعية (فيجو تسكي , 1928)

قام العالم الروسي الشهير فيجو تسكي بتقديم نظرية خاصة بالثقافة الاجتماعية ويعد فيجو واحد 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 ومرآحل تطور الإدراك من سن الطفولة حتى النضوج (عبد , 2022 , ص 24) . ويرى فيجو أن تفكير الإنسان أدارته محكومات بالتطور الاجتماعي والثقافي الذي ينقل الإنسان من بدائي الى أنسان حضاري يستخدم الاشارات والرموز ليمثل وظائفه العقلية المعرفية والأطفال يعيشون منذ مولدهم في بيئات اجتماعية خصبة وعميقة وهي اجتماعية لأنها تضم أناساً آخرين يتفاعلون مع الطفل مثل الوالدين والأخوة والراشدين والمعلمين والأطفال الآخرين فحسب بل هي أيضاً اجتماعية لأنها تضم كثيراً من المصنوعات والمنتجات وهي الأشياء الكثيرة التي توجد بسبب جهود الناس وابتكاراتهم (الكتب وأجهزة التلفاز و الآلات الخ) والمهارات التي تعبر عن تراثنا الثقافي القراءة والكتابة والرموز والإشارات... الخ والقيم والعادات والاتجاهات الكثيرة التي ترشد سلوكيات و أفعال الأطفال وأن جميع هذه المظاهر للعالم الاجتماعي تؤثر تأثيراً اجتماعياً عميقاً فيما يفكر به الأطفال وطرق تفكيرهم فيه وبهذا تؤثر الثقافة السياق بالغ التأثير في النمو المعرفي (سيجلر , 2011 , ص 53) اعتقد فيجو أن الانشطة وأفعال الإنسان تجري في مواقف اجتماعية لا يمكن فهمها بمعزل عن هذه المواقف وأحدى هذه الأفكار المفتاحية هو أن البناء والعمليات العقلية النوعية لدينا يمكن تقضي أثرها من تفاعلاتنا الاجتماعية مع الآخرين , وهذه التفاعلات الاجتماعية تعد أكثر من مجرد تأثيرات بسيطة على النمو المعرفي فهي تختلف في الواقع البنى المعرفية وعمليات التفكير لدينا ذا تأكد النظرية على دور الحوار التعاوني بين الأطفال وبين أفراد المجتمع المستبدن في النمو , ويتعلم الاطفال ثقافة مجتمعاتهم المحلية من خلال التفاعلات الاجتماعية المستمرة والحقيقة ان فيجو تسكي تصور فكريا النمو على أنه تحويل الأنشطة

والفعاليات الاجتماعية التشاركية الى عمليات متشعبة او مرونة داخلية (زين الدين , 2010 , ص 167) .

ويرى فيجو تسكي أن التعلم يحدث والتفكير للنمو بصورة نشطة على يد المتعلم ولا يستقبلها بطريقة سلبية من البيئة إنما يرى أن التفاعل الاجتماعي هو الجانب الأساسي في تنمية التفكير والجانب المعرفي برمته ويؤكد لنا تأكيداً كبيراً على أهمية الحوادث والتفاعلات الاجتماعية الأخرى بين المتعلم والآخرين، يشمل العالم الاجتماعي للمتعلم الأفراد الذين يؤثر فيها بصورة مباشرة على المتعلم من المعلم والأصدقاء والاقربان وجميع الأفراد الذين يشارك أو يتعامل معهم المتعلم من خلال أنشطته المختلفة، ولكن هذا الرأي لا يشير إلى أن المتعلم يبني معرفته من خلال العوامل الخارجية فحسب بل يرى فيجو تسكي أن المتعلم لابد أيضاً أن يكون له القدرة على بناء معرفته كما ينطقه وكما يكتبه من خلال الحوار الداخلي لذلك فالتعلم يحدث والتفكير ينمو سواء كان من خلال التفاعل بمعايير المعرفة في الافادة الاجتماعي أو من خلال دوره النشط في بناء معرفته من خلال فكرته نفسه أو بعبارة أخرى يظهر التعلم وينمو التفكير مرتين مرة على المستوى الاجتماعي بالتعاون بين الاقربان و مرة أخر على المستوى الفردي داخل عقل المتعلم نفسه (قطامي، ٢٠١٢، ص ٢٨٦).

وبدأ يسرد فيجو تسكي نظريته بملاحظته لأطفال يتحدثون إلى أنفسهم في أثناء اللعب ومن جهة أخرى فإن هذا الحديث الداخلي الذي يحدثه الطفل ينتج بناء على حواره مع والديه أو أحد مقدمي الرعاية له وهو ينمو بعد ذلك من خلال التفاعل الاجتماعي ويمر بعدد من التحولات المهمة حتى يصبح داخلياً مثل أن يتم اختصاره أو ايجازه بالمقارنة بالحديث الخارجي وتقتصر نظرية فيجو تسكي بعض الاحتمالات عن الطريقة التي يشكل بها الخطاب الداخلي في المخ فإن كان الخطاب الداخلي مأخوذاً عن الخطاب الخارجي فإنه من المتوقع أن يساعد الخطابات في تنشيط نفس الشبكات العصبية بالمخ (حيدر، ٢٠٢٢، ص ٢٥ ٢٦ -) .

فقد كان أحد أهم نتائج نظرية فيجو تسكي هو أن الحديث الداخلي لابد أن يكون له بنية الحديث بصوت مسموع نفسها وتحديداً جودة الحوار بين وجهتي نظر مختلفتين فالتعلم على المستوى الفردي يحدث داخل عقل المتعلم وبالاعتماد على الحديث الداخلي والذي يعد من أهم المفاهيم التي اولها فيجو تسكي أهمية كبيرة إذ قدم تفسيراً مختلفاً للحديث الخاص فقد رأى أن الأطفال يعتمدون إعادة توظيف الكلمات التي نجحوا في استخدامها من قبل في التفاعلات الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين فهم يتعلمون استخدام اللغة السيطرة على

أنفسهم بدلاً من السيطرة على سلوك الآخرين ودعمت الأبحاث التي أجريت في العقود التالية نظرية فيجو تسكي حول اسبقية تطوير الحديث الداخلي وكيف يؤدي وظائفه في النهاية (عبد، ٢٠٢٢، ص ٢٦) .

ثانياً : نظرية النمو المعرفي (جان بياجيه ، ١٩٣٦) :

(١٩٣٦ ، Jean piaget) (Cognitive development theory)
اهتم بياجيه في نظريته المعرفية بالنشأ المعرفي وعملية التفكير لدى الأطفال وكان ينظر إلى النمو المعرفي من جانبين هما (البنية العقلية والوظائف العقلية) ويرى إن النمو المعرفي لا يتم إلا بمعرفتها ويشير البناء العقلي الى حالة التفكير التي توجد لدى الفرد في مرحلة ما من مراحل نموه . اما الوظائف العقلية فتشير الى العمليات التي يلجأ اليها الفرد عند تفاعله مع مثيرات البيئة والتي يتعامل معها ينص اهتمام بياجيه على التراكم أو التبنية المعرفية ويعتقد بياجيه ان الاستعدادات العقلية عند الانسان مرونة وبالتالي هي ثابتة لا تتغير .
اما الابنية والعمليات العقلية فهي التي تتغير مع مرور الزمن نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة (ابو جادو ، ٢٠١٣ ، ص ٢٦) .
وأشار بياجيه إلى إن الأطفال لا يرون الأشياء كما يراها الكبار ولا حتى الصغار (الأطفال) الأكبر أو الأصغر منهم بقليل وقد قدم العالم السويسري جان بياجيه طريقة مضادة لفهم مثل هذه الفروق بين الأطفال تركز على النظرة البنائية للتطور وقد كان بياجيه مهتماً بدراسة الفروقات في مستوى فهم الأطفال والكبار للعالم الذي يعيشون به أو اكتشاف من خلال احاديثه مع الأطفال انهم يعتقدون ان الاحلام تأتي اليهم اثناء نومهم ليلاً من النافذة واذا الشخص الأطول هو الأكبر سناً من الأقصر وإن الأشياء تقاس بعددها وليس بحجمها مثل هذه الملاحظات اثارت قناعات واسعة لديه بأن ما نسميه نحن معرفة هو أكثر من مجرد نسخة عن الحقيقة فنحن نقدم بشكل نشط بناء ما تقدمه عن العالم المحيط بنا وننظم فهمنا لهذا العالم بطريقة مختلفة نوعية حسب العمر الذي نعيشه في ذلك الوقت حيث لكل مرحلة عمرية طريقة مختلفة في التفكير فبدلاً من النظر إلى ادراك الطفل على انه خاطئ يجب ان ننظر اليه على انه يعكس المنطق الذي يتبناه الطفل لذاته

ينظر من خلاله الى عالمه ويفسره بطريقة الخاصة فهم لديهم عالمهم الخاص (الريماوي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٧ - 28)

وأشار بياجيه الى عملية التفكير تشمل على وظيفتين اساسيتين ثابتتين لا تتغيران مع تقدم العمر هما التنظيم والتكيف وتمثل وظيفة التنظيم نزعة الفرد الى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها في انظمة كلية متناسقة ومتكاملة أما التكيف هو عبارة عن تغيرات في العضوية تحدث استجابة لمطالب بيئتهم ، تعتبر عملية التكيف وظيفة على درجة كبيرة من الأهمية ويحدث التكيف من خلال عمليتين هما التمثل و الموائمة (ابو غزال ، ٢٠١٤ ، ص ٩٣ - ٩٤) .

بين بياجيه إن الطفل في مرحلة الطفولة يكون غير قادر على التمييز بين الأشياء الذاتية (أي تلك الأمور الشخصية او الخاصة) وبين الامور الموضوعية (اي تلك المرتبطة بالمعرفة العامة) وبالضرورة يعتقد الأطفال إن من يختلفون معهم في الأداء يكونوا أما مخطئين أو لا وجود لهم من الأساس ويرجع جان بياجيه إن الاكفال الصغار هم بطبعهم متمركزون حول ذاتهم وركز بياجيه على جانبين من جوانب التمرکز حول الذات وهما اللغة والاخلاقيات ، (توافي ، ٢٠١٤ ، ص ١٢٣) .

وكان يعتقد إن الاطفال المتمركزين حول ذاتهم يستخدمون اللغة للتواصل مع انفسهم في المقام الأول. لاحظ بياجيه إن الأطفال قد يتحدثون مع انفسهم في اثناء

اللعب وإن هذا الحديث مع الأنا (المتمركز حول الذات) انما يعبر عن افكار الطفل نفسه (عبد، ٢٠٢٢، ص ٢٩).

ويعتقد بياجيه إن هذا الكلام ليس له وظيفة كبيرة إذ إنه يستخدم كوسيلة للمصاحبة النشاط الحالي للطفل أو لتعزيز هذا النشاط وأشار في نظريته الى انه كلما نما الطفل على المستويين المعرفي والاجتماعي كلما تراجع مستوى الكلام المتمركز حول الذات الذي يستخدمه (عبد، ٢٠٢٢، ص ٢٩).

وأوضح بياجيه ان هناك عدت عوامل تساهم في ارتفاع الكلام الداخلي لدى الأفراد فالتنظيم يشير إلى أولى الوظائف العقلية عند بياجيه التي تمثل نزعة الفرد إلى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها في أنظمة وعند استخدامها يصبح بدرجة من المرونة في تشكيلها وإن التكيف يشير إلى الوظائف العقلية الثانية عند بياجيه التي تمثل نزعة الفرد إلى التلائم والتألف مع البيئة التي يعيش فيها بالإضافة إلى إن التمثل كعملية عقلية تساهم في تعديل الخبرات والمعلومات الجديدة لتلائم ما يعرفه الفرد على نحو مسبق وهذا أهم ما يحتاجه مفهوم الانفتاح المعرفي في حين تشير الموائمة الى عملية تغيير أو مراجعة الاسكيمات الموجودة لدى الفرد في ضوء الخبرات الجديدة والموائمة للاستيعاب هي نزعة الفرد لتغيير استجابته كي تتناسب مع البيئة المحيطة كما إن البيئة المعرفية وهي حالة التفكير التي تسود ذهن المتعلم في مرحلة من مراحل النمو المعرفي ويفترض إن هذه البيئة تنمو وتتطور مع العمر عن طريق التفاعل مع الخبرات والمواقف علماً ما لأنها تشكل وشاقة على المستوى المعرفي تجعل من الحوار الداخلي عند الفرد أكثر منطقياً وعقلانياً (ابو جادو، ٢٠١٢، ص ١٠٥).

ثانياً: الطمأنينة الانفعالية .

- تمهيد :

من الذين تحدثوا عن هذا المفهوم العالم البورت في نظريته السمات والتي اهتمت بدراسة الاصحاء بدلا من المصابين وهذا مقارب مما نجده عند ما سلو واعتبر البورت إن الأمن الانفعالي من مميزات الشخصية السليمة الناضجة فالأسلوب من الراشدين يتميزون بمساحة كافية تلزمهم ليتقبلوا ويتعلموا الصراعات والاحباطات التي لا يمكن تجنبها في الحياة كما إن لديهم صورة موجبة عن أنفسهم ويقابل هذا ما يحدث عند الشخص الأول سواء الذي تمتلئ بالأشفاق على الذات ويتميز بصورة سلبية عن نفسه (جابر، ١٩٩٠، ص ٢٧٣- ٢٧٧) .

ويرى البورت إن ما يضيء الشعور بالأمن على الشخص الناضج هو قدرته على مواجهة مشاكله بطرق فاعلة دون الإصابة بالاحباط وانه ليس من السهل أن يقع فريسة للفوضى أو تنشيط همته أو يختل توازنه وهو قادر على الاستغاثة من حب آراءه الماضية وتقبل الذات ولديه الثقة بالنفس ويمكنه تأجيل الإشباع حاجاته وتحمل احباطات حياته اليومية دون لوم الآخرين على أخطائهم أو ممارسة سلوك غير مرغوب فيه (عبد الرحمن ، ١٩٩٨، ص ٣٢٦) .

و بالاتجاه نفسه الذي يعرض أداءه أو الذي يرى إن عدم شعور الفرد بالأمن والطمأنينة ينشأ نتيجة الشعور بالعدوانية والتهجير الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي او المعنوي مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك القصور ايجابياً (يبذل مزيد من الجهد من أجل الوصول إلى أعلى الطموح) أو سلبياً باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ اشكالاً من العنف والتطرف الذي لا يتقبله المجتمع مما يزيد من

مدة القلق لديه وتعرف هذه الظاهرة (بالتعويض النفسي الزائد) (الخصري، ٢٠٠٣، ص ٣٢).

ويرتبط الأمن النفسي من وجهة نظر أولد بمدى قدرة الإنسان على تحقيق التكيف والسعادة التي يتلقاها بميادين العمل، والحب والمجتمع ويتم ذلك من خلال قدرة الإنسان على تجاوز قطبية كلية تصف بها بني البشر وهي الشعور بالعدوانية وينطوي على غاية مناسبة تسهم في تجاوز عقد النقص المصممة على بني البشر (سعد، ١٩٩٩، ص ٢٧).

وتحدث ما سلو وهو من المنظرين الذين تناولوا جوانب عدة تتعلق بالأمن النفسي وقد وضع اختبار جاء نتيجة البحث الميداني العيادي والنظري حول مفهوم الأمن والأمن النفسي كما انتهى إليه ما سلو هو أنا الشعور بالأمن شعور مركب يتضمن أبعاد أولية ثلاثة وتترتب على هذه الأبعاد الأساسية فهي :

- شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه وبأنه ينظرون إليه ويعاملونه في دفة ومودة ويقابل ذلك لمن لا يتوفر لديهم الأمن شعور الفرد بأنه غير محبوب وبأنه يعيش وسط أناس لا يملكون له المودة وبأنه مكروه ومحتقر.
- شعور الفرد بالانتماء واحساسه بأن لديه مكانة في الجماعة ويقابل ذلك لمن لا يتواجد لديهم الشعور بالأمن شعور الفرد بالعزلة والانفراد .

- شعور الفرد بالسلامة والاطمئنان وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق ويقابل ذلك لمن لا يتوافر لديهم الشعور بالأمن وشعور الفرد بالخطر والقلق في معظم الحالات (الكفافي ، ١٩٧٠، ص ١١٠) ، (دواد وعبد، ١٩٨٣، ص ٤٧).

نظريات فسرت مفهوم الطمأنينة الانفعالية :

أولاً : نظرية التحليل النفسي :

رائد هذه النظرية والمدرسة هو فرويد ومن وجهة نظره فإن الشخصية تتألف من ثلاثة مقومات وهي الهو (I d) و الأنا (Ego) و الأنا العليا (super Ego)، وعمل هذه المقطوعات يتم تبعاً للطاقة الموجودة في كل منها وعمل هذه المنظومات بتعاون وانسجام فيما بينها ينعكس على شخصية الفرد بالتوافق (طه، ١٩٨٠، ص ٣٥). ويذكر فرويد إن الفرد في صراع بين شكلين أساسيين من الدوافع هي،

- أ- دوافع الحياة والبقاء تتبلور حول الدوافع الجنسية .
- ب- دوافع الموت وتتمركز حول الدوافع حول العدوانية .

العلاقة بين هذه الدوافع هي علاقة صراع دائم وليس علاقة رفاق ووثام الفرد الذي يكون سويًا في عملية التوافق هو الذي يكون باستطاعته أن يحب وأن يعمل ويستطيع أن يوازن بين تلك الدوافع المتصارعة ومن هنا نرى إن محور التوافق النفسي عند أصحاب مدرسة التحليل النفسي بفضل دور الفرد بالجماعة إنما هو يبعد الفرد عن انسانيته ويجعله رهينة لإشباع حاجاته ويسلب الفرد ارادته فيجعل سلوكه مقترناً باستجابته تتحول وقت المستجدات الخارجية ويجعل الفرد طوال حياته أسير نفسه الغريزية والانانية المفترسة . وبناء على ما تقوم فإن اشباع دوافع الحياة

التي يمثلها الأنا تأخذ مكونات الشخصية في هذه النظرية هو المسؤول عن تحقيق الطمأنينة الانفعالية أو عدم تحققها (سعد، ١٩٩٩، ص ١٣٢). ولكي يتحقق الشعور بالاطمئنان فإن على الأنا أن يوفق بين مطالب الهو و الأنا العليا وإذا نجح في هذه المهمة اتجهت الشخصية اتجاهاً سويماً و الأنا القوية هي التي تسيطر على الهو و الأنا الأعلى تحدث التوازن بينهما وبين الواقع أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع ذاتها دون مراعاتها للواقع (سفيان، ٢٠٠٤، ص ١٦٣).

هناك مبدنان اكدهما فرويد إذ أشار إلى دورهما في التحكم في الحياة النفسية للفرد وهما :

- أ - مبدأ الثبات واتزان ينص على ميل الفرد الى خفض توازنه إلى أدنى مستوى ممكن وصولاً إلى حالة الاتزان والثبات .
- ب- مبدأ اللذة وتجنب الألم وينص على وجود نزعة فطرية داخل الفرد للحصول على اللذة وتجنب الألم (القريطي، ١٩٩٨، ص ٢٥٨) .
- وحسب رأي فرويد ووجهة نظره فإن الفرد يلجأ إلى الحيل الدفاعية من أجل إعادة التوازن فإن الإفراط في استخدام الحيل الدفاعية يؤثر سلباً في تفاعل الفرد مع الحياة ويدل على الضعف النفسي وبهذا يشهد الفرد بعدم الطمأنينة الانفعالية (جواد وليندر زمن ١٩٨٨، ص ٢٥٢) .

ثانياً : المدرسة السلوكية :

أجمع رواد المدرسة السلوكية على إن كل سلوك للإنسان تقريباً هو سلوك متعلم سواء كان سلوكاً ايجابياً أو سلبياً إذ يرى سكينر (skiner) إن الاستجابات الغير سوية تعود إلى خطأ في أسلوب التعلم الشرطي للفرد ويسبب هذا الخطأ في التعلم ضعفاً في نمو الاستجابة السليمة وتطوره ومنها حالة عدم الشعور بالأمن والاطمئنان (هاشم ، ٢٠١٧، ص ٣٠) .

ويمكن اعتبار التوافق السلوكي لعدم التوافق هو نتيجة لتأثير التعزيز أوانه الوسيلة التي تساعد على اكتساب الفرد للعادات الايجابية والسلبية ومن ثم تكوين بنيته للشخصية (هاشم ، ٢٠١٧، ص ٣٠).

ويتصف التوافق الاجتماعي حسب وجهة نظر السلوكيين من خلال:

- 1- قدرة الفرد على إدراك الظروف تؤدي إلى قلق السلوك الشاذ أو التي تمنع السلوك المطلوب من الأنا .
- 2_ عمل الفرد على معالجة كل من السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها لتعزز البديل المهم .
- ٣- استخدام مبدأ الثواب والعقاب من خلال انابة السلوك المرغوب فيه ومعاقبة السلوك غير المرغوب فيه .
- 4- عمل تقييم لفعالية السلوك الناتج والتوصل إلى معلومات جديدة حول الحاجات الأخرى ويعد دولار و ميلر السلوك متعلماً ولكنه أكثر تعقيداً فهو ناتج عن تفاعل بين الرغبة والتذليل والاستجابة والتعزيز (هاشم ، ٢٠١٧، ص ٣١)

- وقد امتاز دولار و ميلر إلى أربعة مواقف تعليمية يمكن أن يرجع إليها تكون الأمراض العصبية وتتمثل بسوء التوافق الاجتماعي إذ إن نمو الأعراض والميكانيكيات - الآليات الشعورية - يرجع إلى تعلم الصراعات اللاشعورية التي تؤدي إلى اكتساب الأنماط الاتوافقية للسلوك هي :
- أ- موقف التغذية والفظام.
- ب- موقف ضبط عملية التبول والتبرز.
- ج- موقف التدريب على الجنس.
- د- موقف التحكم في انفعال الغضب (داوود وناظم ، ١٩٩٠ ، ص ٤٠٠) .

ثالثاً : مناقشة الإطار النظري

- أن وجهة النظر التي فسرة متغيرين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية كثيرة ومتعددة وذلك أن دل على شيء أنما يدل على آثار هذين المتغيرين من الناحية العلمية .
- فقد فسر (فيجو تسكي) أن حوار الأنا الذاتي بنظريته الخاصة بالثقافة الاجتماعية 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 في اكتساب المفاهيم والأشياء الموجودة حوله ومرحلة تطور الإدراك من سن الطفولة وحتى النضج .
- أما (بياجيه) فقد فسر الحوار الذاتي بوجه نظريته المعرفية بالنشأ المعرفي وعملية التفكير لدى الأطفال وكان ينظر الى النمو المعرفي من جانبين هما (البنية العقلية والوظائف العقلية) ويرى أن النمو المعرفي لا يتم الا بمعرفتهما ويشير البناء العقلي الى حالة التفكير التي توجد لدى الفرد في مرحلة ما من مراحل نموه والوظائف العقلية وتشير الى العمليات التي يلجأ إليها الفرد عند تفاعله مع مثيرات البيئة التي يتعامل معها .
- أما بالنسبة الى النظريات التي فسرة الطمأنينة الانفعالية فقد رأى المؤسس المدرسة التحليل النفسي (فرويد) حيث هنالك مبدآن أشاره الى دورهما في التحكم في الحياة النفسية للفرد

__ مبدأ الثبات و الاتزان وينص على ميل الفرد الى خفض توتراته الى أدنى مستوى ممكن وصولاً الى حالة الاتزان والثبات .

__ مبدأ اللذة وتجنب الألم ونص على وجود نزعة فطرية داخل الفرد للحصول على اللذة وتجنب الألم .

أما من وجهة (سكرنر) رائد من رواد المدرسة السلوكية على أن كل سلوك للإنسان تقريباً هو سلوك متعلم سواء كان سلوكاً إيجابياً أم سلبياً ويمكن اعتبار التوافق السلوكي أو عدم التوافق هو نتيجة لتأثير التعزيز إذ أنه الوسيلة التي تساعد على اكتساب الفرد للعادات الإيجابية والسلبية ومن ثم تكوين بنية للشخصية .

المحور الثاني : دراسات سابقة (دراسات سابقة درست حوار الأنا الذاتي) .

• دراسات عربية :

- 1_ دراسة عبد (2022) هدفت الدراسة الى التعرف على حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الاعدادية أذ بلغ عددهم (2432) مدرس و مدرس (في محافظة بابل حيث بلغ عدد (1309) وعدد المدرسات (1123) واستخدمت الباحثة مقياس (Charlottew . Lewis , 1991) ويتضح من ذلك وجود علاقة ارتباطية بين حوار الأنا الذاتي وأزمة منتصف العمر لدى أفراد العينة .
- 2_ دراسة حسين (02022) يتحدد البحث بطلبة كلية التربية /الجامعة المستنصرية حيث بلغت عينة البحث (400) طالب وطالبة من مجتمع البحث تم اختيارهم بالسلوب الطبقي العشوائي ذات التوزيع المتساوي وتحقيق الأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس لحوار الأنا الذاتي وبالاعتماد على تعريف ونظرية هوبيرت هيرمانز (1991) أجري لفقرات المقياس تحليلاً احصائياً واستخراج الخصائص السايكو مترية أذ تم التأكيد من صدق المقياس بطرق منها الاتساق الداخلي والتحليل العاملي الاستكشافي الذي أسفر عن وجود (3) عوامل كذلك تم التأكيد من ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار وقد بلغ (0,73) وألفا كورنياخ وقد بلغ (0,84) وتكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وقد توصلت النتائج الى أن المقياس يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات (الخصائص السايكو مترية) كما توصلت النتائج الى أن طلبة الجامعة يستخدمون حوار الأنا الذاتي في التنظيم والتخطيط في أداء المهام ثم خرج البحث في بعض التوصيات والمقترحات .

• دراسات أجنبية :

1_ (Dana , A . etal ,2013) من أثار الحديث الذاتي الايجابي في المستويين العلني والسري على الأداء الحركي لرمي السهام وتكونت عينة الدراسة من (27) فرد تتراوح أعمارهم ما بين (24 _ 68) سنة وأظهرت النتائج أن الحديث الذاتي الايجابي العلني له تأثير كبير على رمي السهام بالمقارنة الحديث الذاتي السري .

2_ (Hatzigeorgiadis , A , etal ,2009) قامت بدراسة الآليات الكامنة وراء علاقة الحديث الذاتي بالأداء أثار الحديث الذاتي الايجابي على الثقة بالنفس و القلق وتكونت العينة من (72) لاعباً للتنس وقد أجريت التجربة في خمس جلسات وأظهرت نتائج الدراسة أن الحديث الذاتي الايجابي يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويقلل القلق المعرفي بالإضافة الى تحسن أداء المهام .

دراسات سابقة (دراسات سابقة درست الطمأنينة الانفعالية)

• دراسات عربية

1_ دراسة العرج (2017) هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات التدبر وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من مرضى السرطان بالمنطقة الوسطى بالمملكة العربية السعودية على عينة مكونة من (48) مريضاً ومريضة و استخدمت الباحثة مقياس الطمأنينة الانفعالية من أعداد عوده (2002) وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين خمس أبعاد من مقياس التدبر بدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة الانفعالية .

2_ وهدف مظلوم (2014) الى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة ومعرفة تأثير النوع (الذكور _ الإناث) في الأمن النفسي والولاء للوطن وكان عدد الطلاب (373) طالب وطالبة في الفرقة الرابعة بكليتي التربية والآداب منهم (174) طالباً و (199) طالبة واستخدم مقياس الأمن النفسي ومقياس الولاء للوطن وكشف النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسي .

• دراسات أجنبية :

- 1_ دراسة كولينز (2014) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والتفاؤل لدى عينة الدراسة والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي والتفاعل وتكونت عينة الدراسة من (316) من المراهقين وتراوحت أعمارهم ما بين (14_18) سنة بولاية كاليفورنيا وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصمود النفسي ومقياس التفاؤل لدى المراهقين ووجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي في اتجاه الذكور وتوصلت الدراسة الى مرتفعي التفاؤل كانوا أكثر صموداً نفسياً مقارنة بمنخفضي التفاؤل .
- 2_ دراسة نيلسون (2013) هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي وكل من الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين والشباب والتعرف على الفروق بين المراهقين (الذكور _ الإناث) والشباب (الذكور الإناث) على مقياس الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات وتكونت عينة دراسة من المراهقين وبلغ عددهم (435) من المراهقين وتراوحت أعمارهم ما بين (14 _ 17) سنة في متوسط عمر قدره (7,15) سنة بينما

شملت عينة الشباب (175) فرد وتراوحت أعمارهم ما بين (19_22) سنة في متوسط عمر قدره (1,21) سنة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصمود النفسي ومقياس الطمأنينة الانفعالية ومقياس تقدير الذات وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن وإشارة نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات لدى عينة المراهقين والشباب كما إشارة النتائج الى فاعلية كل من الطمأنينة وتقدير الذات في التنبؤ بالصمود النفسي كما بينة النتائج أن مرتفعي الطمأنينة الانفعالية هم أكثر صموداً نفسياً مقارنة بمنخفضي الطمأنينة .

خامساً : موازنة الدراسات السابقة بالبحث الحالي

سيتم موازنة الدراسات السابقة في البحث الحالي من حيث :

● الأهداف

تباينت و اختلفت الاهداف من الدراسات السابقة التي درست (حوار الأنا الذاتي) , دراسة عبد (2022) هدفت الدراسة الى التعرف على حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الاعدادية في محافظة بابل .

أما دراسة حسين (2022) تتحدد هذه الدراسة بطلبة كلية التربية /الجامعة المستنصرية حيث بلغت عينة البحث (400) طالب وطالبة من مجتمع البحث تم اختيارهم بالسلوب الطبعي العشوائي ذات التوزيع المتساوي .

في حين هدفة دراسة (Dana , A . etal ,2013) من أثار الحديث الذاتي الايجابي في المستويين العلني والسري على الأداء الحركي لرمي السهام .

(Hatzigeorgiadis , A , etal ,2009) قامت بدراسة الآليات الكامنة وراء علاقة الحديث الذاتي بالأداء أثار الحديث الذاتي الايجابي على الثقة بالنفس و القلق .

أما دراسة العرج (2017) هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات التدبر وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من مرضى السرطان بالمنطقة الوسطى بالمملكة العربية السعودية. حيث هدفت دراسة مظلوم (2014) الى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة ومعرفة تأثير النوع (الذكور _ الإناث) في الأمن النفسي والولاء للوطن .

أما دراسة كولينز (2014) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي والتفاؤل .

أما دراسة نيلسون (2013) هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي وكل من الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات لدى المراهقين والشباب والتعرف على الفروق بين المراهقين (الذكور _ الإناث) والشباب (الذكور _ الإناث) .

● العينة

تباينت أحجام العينات التي استخدمت في هذه الدراسات فقد بلغت عددها كحد أعلى (2432) مدرس ومدرسة في دراسة عبد (2022) وبلغ عددها كحد أدنى (27) فرد في دراسة (Dana , A . etal ,2013) .

أما عينة البحث الحالي بلغ (40) طالب وطالبة توزعت ما بين (20) طالب , و (20) طالبة من طلبة الدراسات العليا جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية .

• الأدوات المستعملة

تعددت الأدوات التي استعملتها الدراسات السابقة على وفق اختلاف أهدافها والمتغيرات التي تناولتها وأختلف الباحثون في استعمال الأدوات المناسبة لجميع البيانات بعضهم قاموا ببناء أدوات تتناسب مع طبيعة بحوثهم ومنهم من تبنى أدوات جاهزة صممها باحثون آخرون .

((أما البحث الحالي فقد اعتمدت الباحثة على مقياس (عبد , 2022) لقياس حوار الأنا الذاتي و (هاشم , 2017) لقياس الطمأنينة الانفعالية)) .

• الوسائل الاحصائية السابقة

تعددت الوسائل الاحصائية التي استخدمت في الدراسات السابقة منها اختبار مربع كاي , الاختبار التائي , معامل ارتباط بيرسون معادلة سبيرمان بروان , معادلة ألفا كرونياخ , معادلة الخطأ المعياري , تحليل التباين التائي , الاختبار التائي لعينة واحدة ي استخراج النتائج , الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط , الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , معامل ارتباط الاختبار التائي لعينة واحدة , تحليل التباين التائي الوسائل الاحصائية الحالية . ((أما البحث الحالي استخدمت الباحثة الوسائل التالية معامل ارتباط بيرسون واختبار مربع كاي , معادلة سبيرمان , الانحراف المعياري))

• النتائج

سيتم مناقشة النتائج في الفصل الرابع الخاص بعرض نتائج البحث ومناقشتها .



منهجية البحث و اجراءاته

أولاً :- منهج البحث

ان المنهج الوصفي (الدراسة الارتباطية) هو المنهج الذي استخدمته الباحثة في بحثها الحالي
اوانه المنهج الذي يناسب هذا البحث واهدافه

ثانياً :- مجتمع البحث Community Resear ch

المقصود بمجتمع البحث جميع الافراد الذين ينبغي للباحث ان يصمم عليهم نتائج دراسته
(عليان ,. 48,2001)

حيث يتألف مجتمع البحث من طلبة الدراسات العليا كلية التربية للعلوم الانسانية / للأقسام
(اللغة العربية _ جغرافية _ علم النفس _ التاريخ)

للعام الدراسي (2023_2024) البالغ عددهم (77) طالب لكلا الجنسين كما هو موضح في
الجدول رقم (1)

جدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث

جدول (1)

ت	القسم	العدد
1	اللغة العربية	8
2	علم النفس	18
3	جغرافية	14
4	تاريخ	37

تم الحصول على هذه المعلومات الموجودة في الجدول وقم واحد من مكتب التسجيل في كلية
التربية للعلوم الانسانية جامعة بابل

ثالثاً :- عينة البحث Research The sample

أخذت الباحثة عينه عشوائية تحددت ب (40) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية , اللغة العربية , الجغرافية بجامعة بابل كما هو مبين في جدول رقم (2)

جدول رقم (2) يوضح عينه البحث

القسم	الذكور	الاناث	المجموع
علم النفس	9	9	18
اللغة العربية	4	4	8
جغرافية	7	7	14
			40

رابعاً :- أداتا البحث Research Ad ata

تبنت الباحثة في بحثها الحالي (حوار الانا الذاتي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا)

charlotte w.Lewis, 1991 مقياس حوار الانا الذاتي ومقياس الطمأنينة الانفعالية ل (هاشم ,2017) وتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم في مجال العلوم التربوية والنفسية للتحقق من الصدق الظاهري خامساً :- الخصائص السايكو مترية الأدوات مقياس حوار الانا الذاتي :-بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وما توافر من مقياس لحوار الانا الذاتي ارتأت الباحثة تبني مقياس (Charlottew.louis, 1991) لحوار الانا الذاتي كونه الاكثر ملائمة لعينه البحث وقامت الباحثة بإجراءات التالفة للتأكد من صلاحية المقياس الصدق الظاهري :- يري (أيبيل) ان افضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري الاداة المقياس هي ما يقدره مجموعة من المتخصصين بصلاحيه فقرات المقياس في مدى قياسه للسمة او القدرة التي يفترضها الباحث ان تقيسها((فرج,2017. 271) ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرض الباحث فقرات من المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس كما في الجدول ادناه رقم (3) اذ طلب الباحث من كل واحد منهم ان يوضح اراء كل فقرة من حيث كونها صالحة ام غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان جميع فقرات المقياس مقبولة اما اذا كانت قيمة كاي المحسوبة اقل من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض وعلى وفق ملاحظات المحكمين استبقت جميع الفقرات الانها حصلت على نسبة (100%) وبذلك استبقت جميع فقرات المقياس البالغة (20) فقرة والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول رقم (3) يوضح اراء المحكمين على مقياس حوار الانا الذاتي

الفقرات	الموافقين	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
20_1	10	%100	صفر	صفر	10	3,84	0,05

ثبات المقياس:- المقصود بثبات المقياس هو درجة استقراره اذا طبق اكثر من مره بفواصل زمني مقارب (عمده, 68.2000) ولغرض استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية اذ تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وزوجية (ملحم . 2000,ص67) وبعد تطبيق معامل الارتباط (76%) حيث تمثل هذه الدرجة معامل ثبات نصفي الاختبار وباستعمال المعادلة الصحيحة لسبيرمان براون قد بلغ معامل الثبات (0,80)

الصيغة النهائية للاداه :- بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للاداه التي تكونت من (20) فقره فقد وضعت الباحثة امام كل فقره اربع بدائل بعد ان اعطت اوزان من (4-1) (4) للبدل اوافق (3) للبدل متردد (2) للبدل لا اوافق (1) للبدل لا اوافق بشده ويشير المستجيب بوضع اشاره (√) في الحقل الذي يناسبه من اجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس لجميع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذي فان اعلى درجة هي (80) واقل درجة كانت (20) والتي تمكن الاجابة عليها بوضع (√) في المكان المناسب علما ان فقرات مقياس حوار الانا الذاتي كانت الفقرات الايجابية هي (1-4-11-13-14-15-18-20-19) حيث تدرجت اوزانها من (4_1) اما الفقرات السلبية (2-3-5-6-7-8-9-10-12-16-17) حيث تدرجت اوزانها من (4_1)

تصحيح الاداة :- يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل اجاباتهم على كل فقره من المقياس على وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (50) درجة وبلغت اعلى درجه فرضية (80) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (20)

مقياس الطمأنينة الانفعالية :- بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وما توفر من مقاييس (لطمأنينة الانفعالية) ارتأت الباحثة بعد الاخذ برأي المشرف تبنت مقياس (هاشم، 2017) لمستوى الطمأنينة الانفعالية لكونه الاكثر ملائمة وقامت الباحثة بالإعدادات التالية للتأكد من صلاحية المقياس.

الصدق الظاهري :- يرى ايبل ان افضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري الاداة المقياس هي ما يقدره مجموعة من المتخصصين بصلاحية فقرات المقياس من مدى قياسها للسمة او القدرة التي يفترض انها تقيسها (فرج2012، 271) ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس كما في جدول رقم (1) اذا طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر على كل فقره من حيث كونها صالحة ام غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح فاذا كانت قيمة كاي

المحسوبة اعلى من الجدولية فان فقرات المقياس ترفض على وفق ملاحظات المحكمين استبقت جميع الفقرات الا انها حصلت على نسبة اتفاق (100%)
وبذلك ستبقى جميع فقرات المقياس البالغة 30 والجدول رقم (4)

جدول رقم (4) يوضح اراء المحكمين على مقياس الطمأنينة الانفعالية

الفقرات	الموافقون	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
30_1	10	%100	0	0	10	3.84	0.05

ثبات المقياس:- المقصود بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق اكثر من امرة بفاصل زمني مقارب (عمدة 68.2000)، ولغرض استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الفقرات الى زوجية وفردية (ملحم، 67,200) وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط (0.65) حيث تمثل هذه الدرجة معامل ثبات نصفي الاختبار والاستعمال المعادلة لسبيرمان براون قد بلغ معامل الثبات (0.78)

الصيغة النهائية للاداء :-

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للاداء التي تكونت من 30 فقره فقد وضعت الباحثة امام كل فقره اربعة بدائل بعد ان اعطت اوزان من (1_4) ودرجات فكانت (4) للبديل اوافق (3) للبديل متردد (2) للبديل لا اوافق (1) للبديل لا اوافق بشده ويشير المستجيب بوضع اشارته (√) في الحقل الذي يناسبه من اجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس لجميع الدرجات التي حصل عليها المستجيب لذا فان اعلى درجة فرضيه (120) وادنى درجة فرضيه (30) علما ان مقياس الطمأنينة الانفعالية الايجابية تدرجت اوزانه من (1_4) اما الفقرات السلبية فقد تدرجت من (1_4)

تصحيح الاداء:- يقصد بتصحيح الاداء الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقره من فقرات المقياس على وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (75) درجة وبلغت اعلى درجة فرضيه (120) درجة وادنى درجة فرضيه (30) درجة

الوسائل الاحصائية :- من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تمت معالجة بياناته بالوسائل الاحصائية التالية

1_ (الاختبار التائي t-test)

لعينه واحده من الاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجة العينة على مقياس البحث

$$T = \frac{\bar{S} - \bar{A}}{\frac{E}{\sqrt{N}}}$$

2- الوسط الحسابي : \bar{S}

$$\bar{S} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{عددها}}$$

3- الوسط الفرضي: \bar{A}

$$\bar{A} = \frac{\text{مجموع أوزان البدائل * عدد الفقرات}}{\text{عدد البدائل}}$$

4- الأنحراف المعياري:

$$\sqrt{\frac{\sum x^2 - n \bar{x}^2}{n}}$$

5- معامل ارتباط بيرسون استعمل في استخراج الثابت بطريقة التجزئة النصفية

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

6- معادلة سبير مان بروان: استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث

$$\text{Reliability coefficient} = \frac{2 * r}{1 + r}$$

7- الأختبار التائي لمعامل الارتباط بيرسون. استخدام هذا الأختبار لمعرفة دلالة قيمة الارتباط بين مقياسي البحث

$$t = \frac{r}{\sqrt{\frac{1+r^2}{n-2}}}$$

8- مربع كاي : استخدم الاستخراج الصدق الظاهري لمقياسي البحث

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$



عرض النتائج وتفسيرها

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

أولاً : عرض النتائج وتفسيرها :

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث على وفق أهدافها ومناقشتها وكما يلي :

1_ حوار الأنا الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا :
بعد المناقشة الاحصائية بلغ المتوسط الحسابي لدرجة العينة على مقياس الأنا الذاتي (70,42) بينما كان الوسط الفرضي (50) وبلغ الانحراف المعياري (4,55) وبعد استخدام الاختبار التائية لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (28,400) أعلى من القيمة الجدولية (0,02) وهي ذات دلالة احصائية من مستوى (0,05) ودرجة حرية (39) مما يشير الى أن طلبة الدراسات العليا يمتلكون حوار أنا الذاتي .

جدول رقم (5) يوضح الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية للعينة على مقياس (حوار الأنا الذاتي) .

العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
40	70,42	50	4,55	28,400	0,02	39	0,05

تشير نتائج جدول رقم (5) الى ان عينة البحث يمتلكون مستوى من حوار الأنا الذاتي تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية (فيجو تسكي, 1928) حيث يرى فيجو أن التفكير وأدائه هو الذي يحكم الانسان بالتطور الاجتماعي والثقافي والذي ينقل الانسان من بدائي الى حضاري يستخدم الاشارات والرموز ليمثل وظائفه العقلية و المعرفية فقد كان إحدى أهم نتائج نظرية فيجو تسكي هي ان الحديث الداخلي لا بد أن يكون له بنسبة الحديث بصوت مسموع نفسها وتحديدًا جودة الحوار بين وجهتي نظر مختلفتين فالتعلم على المستوى الفردي يحدث داخل تحول المتعلم وبالاعتماد على الحديث الذاتي والذي يعد من أهم المفاهيم التي أولاها فيجو تسكي أهمية كبيرة .

فالكلام الشخصي يتطور من الكلام الاجتماعي ثم يصبح فيما بعد داخلي كحديث ذاتي بدلا من أن يختفي وأصبح هذا التفسير هو الأكثر قبولاً ويدعمه البحث التجريبي .
حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد (2022) حيث هدفت الدراسة الى التعرف على حوار الأنا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر وينصح من ذلك وجود علاقة ارتباطية فيما بينهما .

وكذلك متفقة مع دراسة حسين (2022) فقد توصلت النتائج الى ان المقياس يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات (الخصائص السيكومترية) وكذلك توصلت النتائج الى ان طلبة الجامعة يستخدمون حوار الانا الذاتي في التنظيم والتخطيط لأداء المهام .
 أما دراسة (Dana , etal , 2013) حيث أظهرت هذه الدراسة أن الحديث الذاتي الايجابي العلني له تأثير كبير على رمي السهام بالمقارنة بالحديث الذاتي وجاءت نتيجة دراسة (Hatzigeopgiadis , A , Etal ,2009) متفقه ايضا
 حيث أظهرت أن الحديث الذاتي الايجابي يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويقلل الفلق المعرفي با لإضافة الى تحسن أداء المهام .
 أما من وجهة نظر الباحثة أن حوار الانا الذاتي نوع من التواصل الذي يقوم به الفرد بشكل يومي مع نفسه ويحتوي على افكاره ومعتقداته لا ينطق بها .

2_ الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا :

بعد المعالجة الاحصائية بلغ الوسط الحسابي لمقياس الطمأنينة الانفعالية لعينة البحث (91,5) والانحراف المعياري (11,22) بينما كان الوسط الفرضي (75) وبعد استخدام الاختبار التائية لعينة واحده ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (9,301) أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,02) وهي ذات دلالة احصائية في مستوى (0,05) ودرجة حرية (39) مما يشير الى أن طلبة الدراسات العليا يمتلكون مستوى من الطمأنينة الانفعالية .
 جدول رقم (6) يوضح الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة على مقياس الطمأنينة الانفعالية

العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
40	91,5	75	11,22	9,301	0,02	39	0,05

تشير نتائج جدول رقم (6) الى وجود مستوى جيد من الطمأنينة الانفعالية لدى عينة البحث وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية التحليل النفسي حيث يتحقق الشعور بالاطمئنان فأن على الأنا يوفق بين مطالب الهو و الأنا العليا وأن نجح في هذه المهمة اتجهت الشخصية أتجاهها سويا فا الأنا القوية هي التي تسيطر على الهو و الأنا العليا وتحدث التوازن بينها وبين الواقع أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول اشباع غرائزها دون مراعات للواقع .

حيث جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة العرج (2017) وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين خمس أبعاد من مقياس التدبير بالدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة الانفعالية وكذلك دراسة مظلوم (2014) حيث كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسي .
 أما دراسة كولينز (2014) حيث هدفت الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي و التقاتل والتعرف على الفروق بين أفراد العينة ووجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين على مقياس الصمود النفسي في أتجاه الذكور .
 وكذلك دراسة نيلسون (2013) توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات .

أما من وجهة نظر الباحثة أن الطمأنينة الانفعالية حسب نظرية ماسلو مجهزة فطريا لتحقيق حاجاته الاساسية على شكل هرمي بدأ بالحاجات الفسيولوجية مرورا بالحاجة الى الامن والطمأنينة ثم الحاجة الى الانتماء والتقبل من المجموعة وصولا الى حاجة احترام الذات في قمة

هرم ماسلو وبعد تحقيق كل هذه الحاجات يتوجه الانسان الى تحقيق ذاته ليصل الى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه .

3_ العلاقة الارتباطية بين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا .

استخدمه الباحثة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات العينة في حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية وظهر ما يلي :

فقد بلغ معامل الارتباط بين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية للعينة (0,65) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية بعد إيجاد معامل الارتباط تم تطبيق اختبار ت لدلالة معامل الارتباط حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (46,428) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (39) وهذا يدل على أن قيمة الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية .

جدول رقم (7) يوضح دلالة معامل الارتباط بين متغيري البحث

العينة	قيمة الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
40	0,65	46,428	1,96	39	0,05

ثانيا : الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث تم الوصول الى ثلاث نتائج وهي
- 1_ أن طلبة الدراسات العليا يتصفون بحوار الأنا الذاتي .
 - 2_ أن طلبة الدراسات العليا يتمتعون بمستوى طمأنينة انفعالية متوسطة .
 - 3_ أتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين حوار الأنا الذاتي والطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا .

ثالثا : التوصيات

- 1_ يمكن للقائمين بالإرشاد التربوي والتوجيه النفسي والمسؤولين عن الصحة النفسية الاهتمام بحوار الأنا الذاتي كاستراتيجية لتعديل السلوك وبناء الذات
- 2_ بناء برامج ارشادية تعمل على تنمية الجوانب المعرفية والروحية والاجتماعية لمواجهة متغيرات مرحلة منتصف العمر ضمن الدورات التطويرية والتأهيلية التي تقيمها معاهد والتدريب التابعة لوزارة التربية .
- 3_ على الكوادر التدريسية في المدارس الاعدادية تعزيز الطمأنينة

لدى طلبتهم من خلال الدعم النفسي الاجتماعي وتهيئة الظروف
لديهم

4_ على المدرس أن يشعر طلبته أنهم طلبة علم ويحتاجون الى
الاستطلاع والبحث والحصول على المعلومات الجيدة لمواكبة
عصر العلم الذي نعيشه وذلك يمكن أن يتم عندما يستخدم
المراجع العلمية والمجلات أو البحث في الأنترنت وذلك أمام
طلبته لتشجيعهم على الاعتماد على الذات في الحصول على
المعلومة .

رابعاً : المقترحات

بناءً على نتائج البحث تقترح الباحثة إجراء بعض
البحوث كما يأتي

- 1_ إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين حوار الأنا
الذاتي ومتغيرات أخرى مثل
(صورة الذات الواقعية _ المثالية التفكير المستقبلي) .
- 2_ إجراء دراسة حول حوار الأنا الذاتي (طلاب وغير طلاب)
في المراحل العمرية نفسها لمعرفة تأثير التعليم على الحوار
الأنا الذاتي
- 3_ دراسة الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة
الجامعة وفق متغير التخصص .
- 4_ أساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها في الطمأنينة الانفعالية لدى
طلبة المرحلتين الابتدائية والمتوسطة .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُرِيهِمْ آيَاتِهِ
وَالَّذِي يُخْرِجُ النَّوْمَ
وَالَّذِي يُخْرِجُ النَّوْمَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُرِيهِمْ آيَاتِهِ
وَالَّذِي يُخْرِجُ النَّوْمَ
وَالَّذِي يُخْرِجُ النَّوْمَ

المصادر :

- 1_ القرآن الكريم .
- 2_ البدراني , جلال عزيز , 2004, الامن النفسي وعلاقته بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة الموصل , كلية التربية , العراق .
- 3_ الحسنوي , عمار عبد الامير عبيد , 2019 , الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة كربلاء , العراق .
- 4_ الريماوي , محمد عوده , 2003 , علم النفس النمو , الطفولة والمراهقة ط 1 , دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة , عمان , الاردن .
- 5_ العطار , محمود مغازي علي , 2019 , الحديث الذاتي الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية , المجلة المصرية لدراسات النفسية , مج 29 , ع 102 , 388 _ 432 .
- 6_ القرشي , أنير عداي سلمان , 2005 , بناء مقياس الحاجات الانسانية لطلبة جامعة بغداد في ضوء نظرية أريك فروم , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد _ كلية التربية ابن رشد , العراق .
- 7_ القريطي , عبد المطلب , 1998 , في الصحة النفسية , ط 1 , دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع _ العراق .
- 8_ المفدي , عمد , 1994 , الحاجات النفسية للشباب في المرحلتين المتوسطة والثانوية , دراسات تربوية , الجزء الثالث , مجلد 7 .
- 9- الوائلي , جميله رحيم والمولى , سالي طالب , 2012 , الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بالمناخ الاسري لدى طالبات قسم رياض الاطفال , كلية التربية للبنات , قسم رياض الاطفال , بغداد - العراق .
- 10- أبو جادو , صالح محمد , 2013 , علم النفس التربوي , دار الميسرة للنشر والتوزيع , عمان - الاردن .
- 11_ أبو غزال , معاوية محمود , 2014 , نظريات التطور الانساني وتطبيقات التربوية , جامعة اليرموك , كمية التربية .
- 12_ سيجلر , روبرت , 2011 , تفكير الاطفال (تتميته - تحديات مستقبلية) تعريب جابر عبد الحميد جبر وأحلام الباز حسن , ط 1 , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر .
- 13_ تواتي , ايمان , 2014 , دراسة سيرويات 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 .
- 14_ جابر , عبد الحميد جابر , 1990 , النظريات الشخصية , البناء , الديناميات , النمو , طرق البحث , التقويم , دار النهضة , ط 1 , القاهرة , مصر .
- 15_ جوارد _ سيدني , تيدلند زمن (1988) , الشخصية السلمية (دراسة للشخصية من وجهة نظر علم النفس الانساني) , ترجمة حمد ولي الكربولي وموفق الحمداني , مطبعة وزارة التعليم العالي _ بغداد .
- 16_ حجازي , 2000 , منظور دينامي في البيت والمدرسة , المركز الثقافي العربي , الدار البيضاء , المغرب .

- 17_ الاجتماعية كمنينات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة اكلينيكية , دراسات نفسية , 15 , 1-53 .
- 18- داوود , عزيز حنا , و ناظم هاشم العبيدي , 1990 , علم النفس الشخصية , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل .
- 19_ زين الدين , امتثال , 2010 , علم النفس المعرفي , ط2 , المنهل اللبناني , لبنان , بيروت .
- 20 – سعد , علي , 1999 , مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي , مجلة دمشق المجلد 15 , العدد 1 , دمشق .
- 21_ سفيان , نبيل , 2004 , المختصر في الشخصية والارشاد النفسي (المفهوم , النظرية , النمو , التوافق , الاضطراب , الارشاد والعلاج) , ط1 , ايتراك للنشر والتوزيع , القاهرة , مصر .
- 22- سمين , زيد بهلول , 1997 , الامن النفسي والتحمل النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية , أطروحة دكتوراه غير منشورة , الجامعة المستنصرية – كلية الآداب , العراق.
- 23_ عبد , قيس عماد عبد , 2022 , حوار الانا الذاتي وعلاقته بأزمة منتصف العمر لدى تدريسي المرحلة الاعدادية رسالة ماجستير , جامعة بابل , العراق .
- 24- عبد الرحمن , سعد , 1988 , القياس النفسي , مكتبة الفلاح , الكويت .
- 25 – عليان , مصطفى ربحي , 2001 , البحث العلمي اسسه , مناهجه وأساليبه , واجراءاته , الاردن , بيت الأفكار الدولية .
- 26- قاسم , أزهار يحيى و أحمد عامر سلطان , 2008 , الامن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القران الكريم , مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية , مجلد 8 , العدد 1 العراق .
- 27- قطامي , يوسف , 2012 , نمو الطفل المعرفي واللغوي , ط2 , الجامعة الاردنية , عمان.
- 28- طه , فرج عبد القادر , 1980 , سيكولوجية الشخصية المعرفية للأنتاج ودراسة نظرية ميدانية في التوافق المهني والصحة النفسية , مكتبة الحاتجي , القاهرة , مصر .
- 29- ملحم , سامي محمد , 2012 , القياس والتقويم في التربية وعلم النفس , ط6 , عمان دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- 30- هاشم , أركان فلاح هاشم , 2017 , الطمأنينة الانفعالية وهوية الأنا وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير , جامعة بابل , العراق .

_ الملاحق

ملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين حسب الدرجة العلمية

الاسم	التخصص	ت
أ د بسام عبد الخالق	طرائق تدريس	1
أ م د مدين نوري طلاك	علم نفس الخواص	2
أ م د صادق الشمري	علم نفس التربوي	3
أ م د فارس مطشر	طرائق تدريس	4
م د مروان كاظم وجر	أصول التربية	5
أ م عباس حاكم	طرائق تدريس	6
م . حسين فليح	طرائق تدريس	7
م . م مهند كاظم	علم النفس التربوي	8
م م رواء سامي علي	علم نفس تربوي	9
م م فائق رياض محمد	علم نفس تربوي / قياس	1.

ملحق رقم (2)

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية / الدراسات الأولية

((مقياس حوار الأنا الذاتي بصورته الأولية))

م / استبانة آراء المحكمين حول صلاحية مقياس حوار الأنا الذاتي

حظرة الدكتور/ ه المحترم

تحية طيبة ..

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (حوار الأنا الذاتي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا) ولغرض تحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (Lewis , 1991 , Charlotte W .) والذي ترجمه (عبد , 2022) لقياس حوار الأنا الذاتي والي عرفه (هوبير هيرمان , 1998) 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 الافادة من آرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله أو إذا كانت الفقرات تحتاج الى تعديل فيرجى اقتراح التعديل المناسب علماً أن بدائل الإجابة هي : (تنطبق عليّ دائماً , تنطبق الي حد ما , تنطبق عليّ نادراً , لا تنطبق عليّ أبداً) .

ولكم مني جزيل الشكر مع فائق التقدير.....

أسم الباحثة
دعاء مهدي عوده

أسم المشرف
م. د حنان حسين علي

ت	الفقرة	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
1	عاده أتلقى ما يكفي لتلبية رغباتي			
2	اتمنى لو كان لديه المزيد من السيطرة على افكاري			
3	اذا كنت اخذع نفسي فأنا عادة ما أخذ الأمر على محمل الجد			
4	اتمنى أن أفعل افضل مما افعل			
5	اعيش حقاً من اجل المستقبل			
6	اذا كان بإمكانني ان اعيش حياتي مره اخرى كنت سأفعل الأشياء بشكل مختلف			
7	نادرا ما أشعر بالحاجة إلى التحكم في افكاري			
8	أتقبل مشاكلي شخصيه دون تحفظ			
9	انا في صراع مع ما أعطاني القدر			
10	ليس هناك ما هو مهم بالنسبة لي مثل البقاء بالسيطرة			
11	أشعر بالرضا عن مستواي في الأداء			
12	لا توجد طريقه صحيحه ومحدده اعالج بها مشاكلي			
13	اتمنى ان احصل على ما اتمناه في حياتي			
14	اذا كان بإمكانني القيام بعمل افضل فان حياتي ستكون افضل			
15	انا اكافح حقا ضد مد وجزر الحياه			
16	أرغب في الحصول على أكثر مما اتلقى			
17	انا حققت المزيد من النجاح سوف تتحسن حياتي			
18	عندما اتمنى ان افعل ما هو أفضل افهم ان هذا محدود			
19	فهم مشاكلي الشخصية يأتي بسهولة اذا فعلت ذلك			
20	سأحقق ما طمح اليه			

ملحق رقم (3)

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية / الدراسات الأولية

((مقياس الطمأنينة الانفعالية بصورته الأولية))

م / استبانة آراء المحكمين حول صلاحية مقياس الطمأنينة الانفعالية

حظرة الدكتور/ ه المحترم

تحية طيبة ..

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (حوار الأنا الذاتي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الدراسات العليا) ولغرض تحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (هاشم , 2017) لقياس الطمأنينة الانفعالية والتي عرفها (كرينز و آخرون , 2001 , Kerens , etal) بأنها شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين وقلة شعور الفرد بالخطر والتهديد و أدراكه أن الآخرين ذوي الاهمية النفسية في حياته مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته في الازمات .

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة وسعة إطلاع في هذا المجال فإن الباحثة تود الافادة من آرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله أو اذا كانت الفقرات تحتاج الى تعديل فيرجى اقتراح التعديل المناسب علماً أن بدائل الاجابة هي :
(تنطبق عليـدائما , تنطبق الى حد ما , تنطبق عليـنادراً , لا تنطبق عليـأبداً) .

ولكم مني جزيل الشكر مع فائق التقدير.....

أسم الباحثة
دعاء مهدي عوده

أسم المشرف
م. د حنان حسين علي

ت	الفقرة	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
1	أشعر بأن الناس يحبونني كمحبتهم للآخرين			
2	أتجنب الأشياء الغير سارة			
3	أتقبل نقد زملائي بروح طيبة			
4	تهبط عزيمتي بسهولة			
5	أشعر بالود نحو معظم الناس			
6	أنا شخص أنزعج بسرعة			
7	أثق بمعظم الناس من حولي			
8	أشعر بعدم الإرتياح عندما أفكر بالمستقبل			
9	ينتابني شعور بالإرتياح عندما أرى الآخرين سعداء			
10	أشفق على نفسي عندما تسير الأمور عكس ما أربغ			
11	أشعر بعدم الإرتياح من مراقبة الناس لي في الشارع			
12	أستطيع العمل بانسجام مع الآخرين			
13	أشعر بأن الناس من حولي يعاملونني معاملة عادلة			
14	أبتعد عن المنافسة مع الآخرين			
15	أشعر بعدم الرضا عن نفسي			
16	عندما أحتاج إلى المساعدة أجد من يقف بجانبني			
17	أشعر بعدم الثقة بالآخرين			
18	يشعرنني أصدقائي بأهميتي حتى ولو كانت تصرفاتي خاطئة			
19	تشعرنني أسرتي بالرضا والقوة			
20	ليس لدي أصدقاء أتحدث معهم			
21	تعامل زملائي معي يجعلني أشعر بأهميتي			
22	أنا موضع إهتمام من قبل زملائي			
23	أشعر بالوحدة كما لو كان ليس لي أحد أعرفه			
24	أنا مبتعد عن الإلتزامات الإجتماعية			
25	أشعر بعدم وجود مساندة حقيقة من زملائي			
26	أعتقد أن الناس لا يحتاجون إلى بعضهم البعض ويمكنهم الإعتماد على أنفسهم			
27	أثق في نفسي وقدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة دون مساعدة من الآخرين			
28	منذ صغري أتلقى قدر كبير من مساندة والدي			
29	عندما أكون في مشكلة أستطيع أن أعتمد على زملائي لمساعدتي			
30	أشعر بالراحة عندما أطلب المساندة من أسرتي			

ملحق رقم (4)

جامعة بابل /كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية / الدراسات الأولية

((مقياس حوار الأنا الذاتي بصيغته النهائية))

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :

لغرض إجراء دراسة علمية, يرجى التفضل منك في الإجابة عن الفقرات التي أعدت لذلك بدقة وتمعن , ووضع إشارة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك أنت ويناسبك وكما موضح في المثال أدناه , علماً إن إجابتك الحقيقية عن الفقرات هي إسهام منك في رفد مسيرة البحث العلمي وإن هذه الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحث , لذا لا داعي لذكر الإسم .

الجنس : ذكر أنثى

ولكم مني جزيل الشكر والامتنان .

فإذا كان مضمون الفقرة تنطبق عليك نادراً ضع علامة (√) تحت البديل تنطبق علي نادراً وكما مبين في المثال أدناه

الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي تماماً
عاده اتلقى مايكفني لتلبية رغباتي			√	

الباحثة : دعاء مهدي عوده

ت	الفقرة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ تماماً
1	عاده أتلقى ما يكفي لتلبية رغباتي				
2	أتمنى لو كان لديه المزيد من السيطرة علي افكاري				
3	إذا كنت اخذع نفسي فأنا عادةً ما أخذ الأمر علي محمل الجد				
4	أتمنى أن أفعل أفضل مما أفعل				
5	اعيش حقاً من اجل المستقبل				
6	إذا كان بإمكانني ان اعيش حياتي مره اخرى كنت سأفعل الأشياء بشكل مختلف				
7	نادراً ما أشعر بالحاجة إلى التحكم في افكاري				
8	أقبل مشاكلي شخصيه دون تحفظ				
9	انا في صراع مع ما أعطاني القدر				
10	ليس هناك ما هو مهم بالنسبة لي مثل البقاء بالسيطرة				
11	أشعر بالرضا عن مستواي في الأداء				
12	لا توجد طريقه صحيحه ومحدده اعالج بها مشاكلي				
13	أتمنى ان احصل على ما أتمناه في حياتي				
14	إذا كان بإمكانني القيام بعمل أفضل فان حياتي ستكون أفضل				
15	انا اكافح حقاً ضد مد وجزر الحياه				
16	أرغب في الحصول على أكثر مما أتلقى				
17	انا حققت المزيد من النجاح سوف تتحسن حياتي				
18	عندما أتمنى ان أفعل ما هو أفضل أفهم ان هذا محدود				
19	فهم مشاكلي الشخصية يأتي بسهولة إذا فعلت ذلك				
20	سأحقق ما طمح اليه				

ملحق رقم (5)

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية / الدراسات الأولية

((مقياس الطمأنينة الانفعالية بصيغته النهائية))

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :

لغرض إجراء دراسة علمية، يرجى التفضل منك في الإجابة عن الفقرات التي أعدت لذلك بدقة وتمعن ، ووضع إشارة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك أنت ويناسبك وكما موضح في المثال أدناه ، علماً إن إجابتك الحقيقية عن الفقرات هي إسهام منك في رفق مسيرة البحث العلمي وإن هذه الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحث ، لذا لا داعي لذكر الاسم .
الجنس : ذكر أنثى
ولكم مني جليل الشكر والامتنان .
فإذا كان مضمون الفقرة تنطبق عليك نادراً ضع علامة (√) تحت البديل تنطبق علي نادراً وكما مبين في المثال أدناه

ت	الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي تماماً
1	أشعر بأن الناس يحبونني كمحبتهم للآخرين			√	

الباحثة: دعاء مهدي عوده

ت	الفقرة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ تماماً
1	أشعر بأن الناس يحبونني كمحبتهم للآخرين				
2	أتجنب الأشياء الغير سارة				
3	أقبل نقد زملائي بروح طيبة				
4	تهبط عزيمتي بسهولة				
5	أشعر بالود نحو معظم الناس				
6	أنا شخص أنزعج بسرعة				
7	أثق بمعظم الناس من حولي				
8	أشعر بعدم الارتياح عندما أفكر بالمستقبل				
9	ينتابني شعور بالارتياح عندما أرى الآخرين سعداء				
10	أشفق على نفسي عندما تسير الأمور عكس ما أرغب				
11	أشعر بعدم الارتياح من مراقبة الناس لي في الشارع				
12	أستطيع العمل بانسجام مع الآخرين				
13	أشعر بأن الناس من حولي يعاملونني معاملة عادلة				
14	أبتعد عن المنافسة مع الآخرين				
15	أشعر بعدم الرضا عن نفسي				
16	عندما أحتاج إلى المساعدة أجد من يقف بجانبني				
17	أشعر بعدم الثقة بالآخرين				
18	يشعرني أصدقائي بأهميتي حتى ولو كانت تصرفاتي خاطئة				
19	تشعرني أسرتي بالرضا والقوة				
20	ليس لدي أصدقاء أتحدث معهم				
21	تعامل زملائي معي يجعلني أشعر بأهميتي				
22	أنا موضع اهتمام من قبل زملائي				
23	أشعر بالوحدة كما لو كان ليس لي أحد أعرفه				
24	أنا مبتعد عن الالتزامات الاجتماعية				
25	أشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من زملائي				
26	أعتقد أن الناس لا يحتاجون إلى بعضهم البعض ويمكنهم الاعتماد على أنفسهم				
27	أثق في نفسي وقدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة دون مساعدة من الآخرين				
28	منذ صغري أتلقى قدر كبير من مساندة والدي				
29	عندما أكون في مشكلة أستطيع أن أعتد على زملائي لمساعدتي				
30	أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من أسرتي				

