

الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة أ.د. امال اسماعيل حسين الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

هدف البحث الحالي:

- بناء مقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة.

يتحدد البحث بطلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالبا وطالبة من مجتمع البحث تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي ذات التوزيع المتساوي، وتحقيقا لاهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس لحوار الانا الذاتي بالاعتماد على تعريف ونظرية هوبيرت هيرمانز (Hubert Hermans, 1991)، اجري لفقرات المقياس تحليلا احصائيا واستخراج الخصائص السيكومترية له اذ تم التأكد من صدق المقياس بطرق منها الاتساق الداخلي والتحليل العاملي الاستكشافي الذي اسفر عن وجود (٣) عوامل، كذلك تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي اعادة الاختبار وقد بلغ (٠,٧٣)، والفا كرونباخ وقد بلغ (٠,٨٤)، وتكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة موزع على ثلاث مجالات، وقد توصلت نتائج البحث الى ان المقياس يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات (الخصائص السيكومترية)، كما توصلت النتائج الى ان طلبة الجامعة يستخدمون حوار الانا الذاتي في التخطيط والتنظيم لأداء المهام، ثم خرج البحث ببعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية حوار الانا الذاتي طلبة الجامعة

Psychometric properties of the self-ego dialogue scale among university students

Prof. Dr Amal Ismail Hussain

Mustansiriyah University/ College of Education

Abstract

Current search goal:

Constructing a measure of self-ego dialogue among university students.

-Identifying the psychometric characteristics of the ego-self-dialogue scale among university students.

- Identifying the self-ego dialogue among university students.

The research is determined by the students of the College of Education / Mustansiriyah University for the academic year (2022-2023). Hubert Hermans (1991), conducted a statistical analysis of the items of the scale and extracted its psychometric characteristics, as the validity of the scale was confirmed by methods, including internal consistency and exploratory factor analysis, which resulted in the presence of (3) factors. It reached (0.73), and Cronbach's alpha was (0.84), and the scale in its final form consisted of (30) items distributed over three domains. University students use the self-ego dialogue in planning and organizing to perform tasks, then the research came out with some recommendations and proposals.

Keywords: Psychometric properties, Self-ego dialogue, University students.

مشكلة البحث

يعد مفهوم حوار الانا الذاتي من المفاهيم المعقدة ودراسته أكثر صعوبة من دراسة المفاهيم النفسية الاخرى مما ادى الى قلة الدراسات حوله ولم يحصل الا على قدر قليل من الاهتمام العلمي، كما أن عملية قياسه معقدة وتتأثر بالأحداث السلبية منها والايجابية التي تحصل يوميا (Dolcos&Albarracin:2014:64).

ان حوار الانا الذاتي غالبا ما يتأثر بالعوامل الداخلية والخارجية التي تفرزها البيئة والواقع الاجتماعي، ونتيجة لما يمر به الفرد من ضغوط نفسية او احداث قاسية قد يواجهها في حياته اليومية، وبسبب تعدد اساليب الحياة ومطالبها وما طرأ من مستجدات على العادات والقيم نتج عنها حوار انا ذاتي ذات طابع متشائم قد يؤثر في فاعلية الفرد وصحته النفسية كونه يؤثر تأثيرا سلبيا مباشرا على أفكاره ومعتقداته (كرم الله: ٢٠١٠: ٢٩).

كما يعد حوار الانا الذاتي من الاحاديث الذاتية ذات الطابع الناقد لسلوك الفرد وافكاره ويمكن ان يصل الى حد تقديم الالهات بصورة مباشرة للذات أو تحديات للسلوك الذاتي، ومن الامثلة على هذه الاحاديث التي تقضي الى حوار انا ذاتي سلبي " أنا فاشل " و "انا غير محبوب" و "انا لااستطيع التعامل مع هذا ".... الخ، كل هذه العبارات تسمى بعبارات التقيد الذاتي (العطار: ٢٠١٩: ٣٨٨-٣٨٩).

(٤٣٢). وأشار كلا من هول وسماتروفا (Hall&Smotrova,2013) الى ان الحوار الذاتي السلبي يؤدي الى الاصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر كما يؤثر على افكار الفرد ومعتقداته وسلوكه (Hall&Smotrova:2013:86).

ويرى كلا من يارتان وبويسسولو (٢٠١٠) الى ان حوار الانا الذاتي هو الحديث الداخلي او ما يقوله الفرد عن نفسه مع التركيز بشكل خاص على الكلام المستخدم للتعبير عن الافكار والمعتقدات حول الذات وان هذه الافكار التلقائية قد تكون سلبية او ايجابية، فاذا كان تفكير الفرد متشائما ونظرته للحياة سوداوية كان حوار الانا الذاتي سلبيا، اما اذا كان تفكير الفرد ايجابيا فانه على الاغلب يكون متفائلا ونظرته ايجابية نحو الحياة وحوار الانا الذاتي ايجابي (yaratan&Yucesoylu:2010:43).

ترتبط الصحة العقلية والنفسية والجسدية ارتباطا وثيقا مع بعضها البعض وهي بهذا تسهم في امكانية استعمال الفرد حوار انا ذاتي ايجابي وبالتالي تحسن لديه نوعية الحياة وتكون لديه مهارات عقلية تسمح له بحل المشكلات بشكل اكثر كفاءة وفعالية (زين الدين: ٢٠١٦: ٢٣).

ومن هنا تحاول الباحثة بناء مقياس لحوار الانا الذاتي لطلبة الجامعة ليكون اداة مناسبة وفعالة لقياس هذه السمة يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة لذا انبثقت مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل الاتي: ما الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث

ان حوار الانا الذاتي يعد احد النشاطات البشرية المهمة والاكثر فاعلية لحماية الذات صحيا، كما يعمل على ادارة حياة الفرد والاستمتاع بالتعاشيش والعلاقات الطيبة ويحفز الاليات الطبيعية التي تعمل على الحفاظ على الصحة العقلية والجسدية والنفسية والاجتماعية (Hermans:2013:45).

كما يعد حوار الانا الذاتي وسيلة لتغيير ما يرغب الفرد في تغييره ومحاولة للتغلب على الافكار السلبية الماضية ومحوها واستبدالها بتوجهات ايجابية واعية وجديدة وهنا يدعى (الحديث الذاتي المثمر) (Helmstetter&Shad:1982:63)

ويرى موران Morran (١٩٨٦) ان حوار الانا الذاتي المثمر هو حديث داخلي يشمل على عبارات تضم الثناء والتشجيع وتجاوز المعتقدات والتحيزات التي يمكن أن يتضمنها الحديث الداخلي السلبي، بالإضافة الى أنه شكل من اشكال الحديث الذاتي الايجابي الذي يعمل على تعديل السلوك وتحسين الاداء (Morran:1986:74). ان تعرف الفرد على مواقف الحياة الصاعقة وتحديد مواجهتها واستبدالها باحاديث مفيدة ذاتية وايجابية من اجل بناء ثقة بالنفس ومواجهة المشكلات هو ما يدعى بحوار الانا الذاتي (الطار: ٢٠١٩: ٨٩).

يعتقد فيجوتسكي أن التنظيم الذاتي للفرد ينبع من حوار الانا الذاتي الذي يعد احد اهم الادوات النفسية التي تساعد الفرد على النمو والتطور (سيلجر: ٢٠١١: ١٣٢).

وقد استخدم ميكينوم Meichenbaum (١٩٧٤) اسلوب التوجيه الى تقنية حوار الانا الذاتي للاطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات سلوكية وعلمهم كيفية التكلم مع النفس بطريقة ايجابية من أجل أن يفهموا متطلبات المهمة التي يقومون بها وضبط سلوكهم، وهذا ما اشارت له نتائج دراسة اليكسا وميتشيل (Alexa& Michael, ٢٠١٠) الى أن حوار الانا الذاتي يساعد على ممارسة ضبط النفس من خلال تحسين قدرة الفرد على كبح الدوافع وعدم التسرع (الكندري: ٢٠١٨: ١٤٥).

ان حوار الانا الذاتي يعد احد اهم المقومات التي تساعد وتساهم في رفع المستوى المعرفي والتعليمي للفرد نظرا لاهميته في عملية التخطيط وحل المشكلات والتأمل الذاتي، وهذا ما اشارت له نتائج دراسة (Hermans,2013) الى أن حوار الانا الذاتي له دور ايجابي في عملية التعلم عبر الثقافات المتعددة وله تأثير مباشر على العمليات الادراكية وعملية الفهم والاستيعاب (Hermans:2013:213).

كما توصلت نتائج دراسة بيرنارد (Bernard,2008) الى أن الطلبة الذين استخدموا تقنية حوار الانا الذاتي في المجالات الاكاديمية كانوا اكثر كفاءة وقدرة على التعلم (Bernard:2008:276).

ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي في قياس حوار الانا الذاتي في مرحلة مهمه من مراحل الحياة والمتجسدة في المرحلة الجامعية التي يكون فيها الفرد بحاجة ماسة الى استخدام عملياته النفسية والعقلية بكفاية بحيث تتناسب وحجم التغيرات والتطورات التي يواجهها في مجتمعه.

ويمكن اجمال اهمية البحث الحالي النظرية والتطبيقية بما يأتي:-

- ١- اهمية قياس حوار الانا الذاتي لانه يمكن ان يكون منبئا لاداء الطلبة المعرفي بشكل افضل.
- ٢- يمكن الاستفادة من مقياس حوار الانا الذاتي في بناء برامج تربوية وارشادية واعداد خطط تعليمية لتنمية قدرات الطلبة في محادثة الذات بشكل ايجابي ومثمر.
- ٣- يقدم البحث الحالي اضافة نوعية للمكتبة وللباحثين في المجال التربوي من خلال بناء مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية لقياس حوار الانا الذاتي.
- ٤- يعد البحث الحالي ضمن مجال البحوث التي تهتم بالتوازن النفسي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة لما لها من اهمية في استخدام الية نفسية من اجل مواجهة ضغوطات الحياة وتطوراتها المتسارعة.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:-

- ١- بناء مقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة
- ٢- التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- التعرف على حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية لكلا التخصصين (علمي – انساني) ولكلا الجنسين (ذكور – اناث) للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات:

اولاً:- الخصائص السيكومترية

عرفها:-

- الغامدي ٢٠٠٣

مجموعة مؤشرات تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج الاختبار واستقرار نتائجه واتساقها، كما انها تعبر عن الاسس التي يعتمد عليها المقياس في تفسير نتائجه. (الغامدي:٢٠٠٣: ١٣٤).

ثانياً:- حوار الانا الذاتي

عرفه:

- هيرمانز (Hermans,1991):

نشاط عقلي يفصح فيه الفرد بصراحة عما يدور في داخله من افكار مع الذات بناء على الموقف والحوار الخارجي الذي يتعرض له (Hermans:1991:43).

التعريف النظري

تبنت الباحثة تعريف هيرمانز (١٩٩١) تعريفا نظريا لبحثها كونها تبنت نظريته في بناء مقياس حوار الانا الذاتي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس حوار الانا الذاتي الذي تم بناءه في البحث الحالي.

الفصل الثاني

مفهوم حوار الانا الذاتي

يفسر علماء النفس حوار الانا الذاتي بأنه حديث داخلي بدون نطق الكلمات خاصة عندما نفكر بموضوع ما، نخطط له او نحاول إيجاد حل لمشكلة، اذا هي الية عالمية مهمة للوعي البشري والنشاط النفسي (Whitford:2017:54).

ووفقا للدراسات فهناك اختلاف كبير في عدد مرات تجربة شعور الفرد بحوار الانا الذاتي فالبعض يرى ان حوار الانا الذاتي لديه شبه معدوم، فالاطفال على سبيل المثال هم اقل ذكرا لاستخدامهم حوار الانا الذاتي من الافراد الاكبر سنا (Bernard:2008:276).

يعد حوار الانا الذاتي تقنية فعالة وضرورية في المجالات المختلفة، فهو يساعد على جعل الحياة بالنسبة للفرد افضل عن طريق التغلب على ارهاصاتنا وضغوطها ومشاكلها وبالتالي تعزز جودة الحياة لديه، ويمثل خطاب داخلي يحدث بين الفرد وذاته وعادة يكون نتيجة لتفكيره في أمر ما، ويسمى هذا النوع من الحديث بمصطلحات متعددة منها التحدث مع الذات، او حديث الذات، او المونولوج الذاتي، او الخطاب الداخلي ويستخدم علماء النفس مصطلح "حوار الانا الذاتي" كونه يعبر عن الصوت الداخلي للفرد ويكون فيه حديث لفظي مستمر لما يتبادر له في ذهنه من افكار لحالة الوعي، أي حالة تحدث الفرد مع ذاته بصمت في داخل عقله ويصف وينرب (Weinrib,1983) حوار الانا الذاتي بأنه تصرف يقوم به العقل البشري واداة ناجحة لاكتشاف المعارف الجديدة فالوعي الحسي هو احد الجوانب المهمة للأنشطة العقلية ومعالجة المعلومات، كما يعدجنبنا الى جنب مع الانفعالات كالفرح والخوف والغضب (Weinrib:1983:54).

ويشير بياجيه (Piaget,1956) الى فكرة أن الكلام الذاتي او المعروف بالكلام المتمركز حول الذات هو الصورة الاولى للتحدث والذي يتطور الى التحدث الاجتماعي، وهو يساعد على تنظيم وترتيب النسق الذهني للفرد (Gallimore&Tharp:1988:46).

ويرى كلارك (١٩٩٨) بان اللغة الداخلية تعتمد بشكل كبير على اللغة الاجتماعية في تشكيلها وتفعيلها، فهي لغة مناسبة على نحو خاص يستخدمها الفرد لغرض تحقيق كثير من الاهداف الشخصية المرجوة (Oles&Hermans:2005:186).

ويذكر فايرستون (٢٠٠٠) بأن حوار الانا الذاتي يعتمد على ما يمتلكه الفرد من بني معرفية لغرض عمليات التنظيم مثل التفكير الناقد والتخطيط والتأمل الذاتي، اذ يعد من الاستراتيجيات المعرفية المهمة والمستخدم من قبل الفرد فهو يصف مايقوله لنفسه و يحتاج لكثير من التفكير وفي ضوءها توجه سلوكياته وافعاله وهذا يمكن ان يظهر بطرق لفظية او غير لفظية (2014:79: Dolcos&Albarracin).

ان حوار الانا الذاتي يساعد الفرد على تخفيف الامراض والاضطرابات وذلك عن طريق تزويده باستراتيجيات تساعد في تنظيم سلوكه المعرفي والادراكي وكذلك التأمل بالحديث المنظم والايجابي وهذا ماوصلت له نتائج دراسة العطار (٢٠١٩) اذ استنتجت ان حوار الانا الذاتي يرتبط ارتباطا سلبيا بالهزيمة النفسية (العطار: ٢٠١٩: ٥٦).

ويشير ميجرز (Meigers, 2017: ٢٠١٧) الى ان حوار الانا الذاتي هو مايقوله ويفعله الفرد لنفسه بصوت عالي او بصوت منخفض داخل دماغه من اجل تغيير تفكير قائم وعادة ما يستخدم الحديث الذاتي بشكل كلمه او كلمتين (Meigers:2017:38).

وظائف حوار الانا الذاتي

- هناك مجموعة من الوظائف الايجابية التي تعمل على تعزيز سلوك الفرد عن طريق حوار الانا الذاتي منها:
- ١- تحقيق الاهداف:- اذ يلجأ الفرد الى حوار الانا الذاتي من اجل وضع خطط تساعد في تحقيق اهدافه وطموحاته.
 - ٢- الادارة الذاتية:- فقد يتحدث الفرد الى نفسه عندما يكون بحاجة الى معرفة مايجب ان يعمل او مايقوم به.
 - ٣- العقاب الذاتي:- نتيجة للفشل او مايقع به الفرد من اخطاء التي يمكن ان يتعرض لها اثناء انجاز مهامه او تحقيق غايته فقد يلجأون الى العقاب الذاتي عن طريق تأنيب الذات ولومها.
 - ٤- التعزيز الايجابي الذاتي:- اذ يتحدث الفرد الى نفسه عندما يشعر بالفخر ويمدح ذاته على ما فعله. (Shi&et al:2015:134).

النظرية المفسرة لحوار الانا الذاتي

نظرية هوبيرت هيرمانز (Hubert Hermans, 1991)

ظهرت نظرية الذات الحوارية لهيرمانز في التسعينات وقد تأثرت النظرية ببعض المناهج التجريبية والتقاليد الفلسفية الامريكية ومن هنا شعر هيرمانز بضرورة الاعتراف بالعمليات الذاتية التي تحدث داخل النفس لتحديد الجوانب الشخصية عن طريق تفاعلاتها مع الحياة الاجتماعية، كما حاول هيرمانز اضافة اللامركزية على المفهوم الكلاسيكي للذات اذ عدها بناء ومزيج فردي واجتماعي، وتنسج هذه النظرية مفاهيم مع بعض هو الذات وطريقة الحوار التي تحقق فهما كبيرا للترابط بين الذات والمجتمع، وحوار الذات الداخلية هي العملية الفكرية التي تحدث داخل ذهن الفرد و تربطها بشئ خارجي اي يمكن ربطها بالأشخاص الذي يشاركون الفرد في تواصله معهم.

تري نظرية الذات الحوارية أن الذات عبارة عن كيان مستمر وممتد وان الفرد مرتبط بشكل كبير بالمجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي يكون هذا الفرد بداخله مجتمعات اصغر كي يتواصل معها عن طريق حوار ذاتي للانا، ويعد هيرمانز المواقف المتنوعة للذات الحوارية شخصيات اساسية في علم النفس الحواري، ووضعت هذه النظرية اهداف عديدة اهمها محاولة فهم التأثيرات الاجتماعية والبيئية والثقافية على الحوار الذاتي للفرد ومعرفة الانا التي يحملها الفرد بداخله والتي من خلالها تتحدد طبيعة هذا الفرد. وترسم لنا نظرية الذات الحوارية صورة مثيرة ومهمة في كيفية بناء استراتيجيات لحوار الذات الداخلي عن طريق التفاعل الاجتماعي لغرض بناء حوار داخلي خاص بالفرد ومن هنا يمكننا القول باننا جميعا جزء لا يتجزأ من سيناريو متشابك نسجه الافراد والمجتمع والتي تعايشنا معها ضمن هذه الحياة الاجتماعية.

ويمثل حوار الانا الذاتي للفرد آلية منفصلة عن المحيط الخارجي فهو لا يدرك تكيفه الاجتماعي وما ينتج عنها من تأثيرات على شخصيته وسلوكه، الا أن الفرد عندما ينتقد نفسه ويلومها وعندما ينظم ويخطط وتظهر مخاوفه عن طموحاته واهدافه من الواقع المحيط به يلجأ الى حوار الانا الذاتي ليتوسط ما يحيط به اي ان المجتمع هو الذي شكل هذا البناء الداخلي له باعتباره المصدر التي يستمد منه نظرتة لذاته.

ومن هنا فقد وضعت هذه النظرية منظورين اساسيين لهذا النهج الحواري وهما:

الاول:- يمثل المواقف الداخلية التي تشير الى كل الاساليب والطرق التي يفهم بها الفرد نفسه ويقدم الحوار الداخلي اتجاهها، ومثال على ذلك أن ناجح، انا ارفض الظلم.

الثاني:- يمثل المواقف الخارجية والتي تشير الى سلوكية الفرد والادوار التي يمثلها داخل المجتمع ومثال على ذلك أنا استاذ جامعي، انا زوج، انا ابن.... الخ

يعد حوار الانا الذاتي من المفاهيم الاساسية التي تصف قدرة عقل الفرد على تصور وتخيل الحديث الفكري الداخلي الذي يقوم به عن طريق حوار مع نفسه بما يتعلق باحوال حياته استنادا الى حوار خارجي، وتفسر نظرية هيرمانز الى أن الطريقة التي يحاور بها الفرد ذاته لها صلة كبيرة بما يحدث من حوله والعلاقات التي يكونها مع الافراد الاخرين داخل مجتمعه الذي يعيش فيه، فالحوار الذاتي هو نوع من انواع التواصل بين الفرد وذاته الداخلية بما تحتويه من افكار ومعتقدات لايفصح عنها ظاهريا فغالبا مايخفي الفرد عن الاخرين عما يجول بباطنه ويخفيها عنهم، الا انه عندما يحاور ذاته داخليا فإنه يتعمق اثناء حوار مع نفسه، وبالرغم من ان هذا الحوار الداخلي ماهو الا مجرد محادثة الا انه يؤثر بشكل كبير على طريقة تعامله مع الاخرين ومع العالم المحيط به كذلك يؤثر على كيفية مواجهته للصعوبات والمشاكل والعقبات التي يمكن ان يتعرض لها وهنا يعد حوار الانا الذاتي بمثابة الطريقة التي تقدم الحلول للمشكلات التي يواجهها، ومن هنا يرى هيرمانز بانه من الصعب الفصل بين المحيط الداخلي للفرد ومحيطه الخارجي اذ يكمل كل منهما الاخر مما ينتج عنه حوارا داخليا للفرد، وان الذات الحوارية هي حالة تقف بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه (Hermans:1991:54).

وقد تبنت الباحثة نظرية (هيرمانز ١٩٩١) كونها النظرية التي وصفت حوار الانا الذاتي بشكل واضح ومعقد وتناولته بصورة منهجية متكاملة.

الفصل الثالث

إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل تحديد مجتمع البحث وعينته وإجراءات بناء مقياس حوار الانا الذاتي، وإعداد فقراته، وتحليلها منطقياً وإحصائياً ومن ثم إيجاد الخصائص السيكمترية للمقياس، فضلاً عن ذكر الوسائل المستخدمة في هذا البحث.

أولاً. مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) (الدراسة الاولى الصباحية. وبذلك يتكون المجتمع من (٤٠٥٠) طالباً وطالبة، موزعين بحسب الجنس والتخصص.

ثانياً. عينة البحث:

اتبعت الباحثة أسلوب الطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي في اختيار عينة البحث من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددها (٤٠٠) طالباً وطالبة بواقع (٢٠٠) طالب وطالبة من قسمين علميين (الفيزياء، علوم الحاسبات) و(٢٠٠) طالباً وطالبة من قسمين انسانيين (الجغرافية، اللغة العربية).

ثالثاً: بناء مقياس حوار الانا الذاتي:

قامت الباحثة ببناء مقياس حوار الانا الذاتي وفقاً للخطوات العلمية المحددة لبناء المقاييس والتي تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي تستند عليها الباحثة عند بناء المقياس.

١- تحديد مفهوم حوار الانا الذاتي ومجالاته

حددت الباحثة التعريف النظري والنظرية المتبناة لمفهوم حوار الانا الذاتي ل (هوبيرت هيرمانز (Hubert Hermans, 1991) الذي يشير الى ان حوار الانا الذاتي هو " نشاط عقلي يفصح فيه الفرد بصراحة عما يدور في داخله من افكار مع الذات بناء على الموقف والحوار الخارجي الذي يتعرض له" (Hermans:1991:43). وقد حددت (اشتقت) الباحثة ثلاث مجالات لمقياس حوار الانا الذاتي وهي:-

الرضا عن الذات:- هو مايقوله الفرد عن نفسه لنفسه بقدرته على تحقيق رغباته واشباع حاجاته بجانب امتلاكه الثقة بالنفس التي تسهم في بناء كيانه وشخصيته.

الادارة الايجابية للمواقف الذاتية:- وهي سلوكيات الفرد وتحديثه مع نفسه عن قدرته على ادارة المواقف الصعبة ومحاولة الوصول الى تحقيق الاهداف واستغلال الوقت بصورة ايجابية.

التحدي الايجابي للذات:- قدرة الفرد على اثارة الذات والتركيز على الاهداف الاساسية والتركيز على التحدي الايجابي الذي يثمر للوصول الى اعلى المستويات في الاداء في اطار قدرات وامكانيات الفرد.

(الطار:٢٠١٩: ٣٧٩)

٢- صياغة فقرات المقياس:

تم صياغة (٣٠) فقرة لمقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة، موزعة على ثلاث مجالات ولكل مجال (١٠) فقرات، اعتمدت الباحثة المدرج الخماسي للتقدير يتدرج من (ينطبق علي تماماً، ينطبق علي احياناً، ينطبق علي بدرجة قليلة، لا ينطبق علي، لا ينطبق علي ابدا) الذي وضع امام كل فقرة وكانت الاوزان تتراوح بين (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية.

٣- صلاحية الفقرات

للتأكد من صلاحية فقرات مقياس حوار الانا الذاتي، تم عرض فقرات المقياس بصيغته الاولى والبالغ عددها (٣٠) فقرة على عدد من السادة الاساتذة المحكمين وبلغ عددهم (١٠) محكماً من المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم، وذلك للتأكد من صلاحية التعليمات والفقرات والبدايل وملامتها لمقياس حوار الانا الذاتي، وقد تم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) من عدد المحكمين معياراً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت لقياسه، وقد كانت نسبة الاتفاق (١٠٠%) على جميع الفقرات.

٤- التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس ووضوح الفقرات وحساب الوقت المستغرق للإجابة على المقياس تم اختيار (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية وبشكل عشوائي، وقد ظهر بان الفقرات جميعها مفهومة لدى الطلبة وان الوقت المستغرق في الاجابة امتد من (١٥-٢٠) دقيقة.

٥- التحليل الاحصائي للفقرات

بهذه اجراء التحليل الاحصائي طبق مقياس حوار الانا الذاتي على عينة مكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة (وهي ذاتها عينة التطبيق النهائي) اختيروا بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي ومن كلا الاختصاصين وكلا الجنسين، وقد استخرجت القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الانا الذاتي بالاعتماد على:-

أ- اسلوب المجموعتين الطريقتين.

بلغت عينة التحليل الاحصائي (٤٠٠) استمارة فقد كانت نسبة لـ (٢٧%) هي (١٠٨) استمارة في كل مجموعة، وبذلك فإن عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل هي (٢١٦) استمارة. وتم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة في المجموعتين العليا والدنيا وتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test) لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم قورنت القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس حوار الانا الذاتي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية	مستوى دلالة (0.05)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.67	.773	2.64	1.063	15.497	دالة
2	4.71	.548	4.23	.903	4.121	دالة
3	4.00	1.030	3.22	1.126	5.494	دالة
4	4.56	1.674	3.73	1.563	4.771	دالة
5	4.56	1.725	3.85	1.412	4.146	دالة
6	4.36	.933	3.90	1.269	3.206	دالة
7	3.88	1.792	3.19	1.224	4.109	دالة
8	4.40	.927	4.14	.803	2.044	دالة
9	4.37	.913	3.94	.960	3.250	دالة
10	4.28	.936	4.01	.922	2.048	دالة
11	4.35	.889	4.02	.927	2.533	دالة
12	4.37	.756	3.96	1.004	3.190	دالة
13	4.37	.816	3.96	1.118	3.049	دالة
14	4.32	.783	3.91	1.046	3.135	دالة
15	3.85	1.669	3.12	1.353	4.343	دالة
16	3.71	.983	3.25	.709	3.658	دالة
17	4.20	.935	3.91	1.090	2.108	دالة
18	4.20	.873	3.86	1.063	2.527	دالة
19	4.85	1.460	3.86	1.776	5.692	دالة
20	4.20	1.669	3.41	1.588	4.528	دالة
21	3.61	.929	3.24	.897	2.832	دالة
22	3.75	1.254	3.24	.727	3.748	دالة
23	3.96	1.175	2.18	1.049	12.346	دالة
24	4.14	1.054	3.24	1.222	6.170	دالة
25	4.32	1.756	3.68	1.613	3.606	دالة
26	4.22	.418	3.88	1.019	2.933	دالة
27	4.02	1.210	3.36	1.606	4.068	دالة
28	3.68	1.393	2.26	1.127	9.252	دالة
29	4.34	1.268	3.14	.918	8.395	دالة
30	4.00	1.791	3.39	1.462	3.498	دالة

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ولقد اشارت نتائج التحليل الى ان جميع فقرات المقياس والبالغ عددها (٣٠) فقرة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط والبالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس حوار الانا الذاتي

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٤٧٨	١٦	٠,٤٨٣
٢	٠,٣٩٦	١٧	٠,٣٨٥
٣	٠,٤٢٢	١٨	٠,٤٦٦
٤	٠,٤٧٦	١٩	٠,٤٧٧
٥	٠,٣٥٤	٢٠	٠,٥١٨
٦	٠,٣٩٧	٢١	٠,٥٢٦

٧	٠,٤٥٥	٢٢	٠,٤٣٨
٨	٠,٥٤١	٢٣	٠,٥٤١
٩	٠,٤٧٨	٢٤	٠,٤٤٨
١٠	٠,٣٧٧	٢٥	٠,٤٥٧
١١	٠,٣٩٩	٢٦	٠,٥٢٤
١٢	٠,٤١٧	٢٧	٠,٤٨٤
١٣	٠,٤٣٦	٢٨	٠,٤٦٥
١٤	٠,٤٥١	٢٩	٠,٥١١
١٥	٠,٥٣٣	٣٠	٠,٤٥٤

ج- التحليل العاملي الاستكشافي

يسعى التحليل العاملي الى الكشف عن عدد صغير نسبيا من المتغيرات غير المشاهدة او الكامنه التي تمثل تمثيلا كافيا للعلاقات البيئية بين عدد من المتغيرات الملحظة، بحيث كل متغير كامن يمثل مقدار التباين المشترك بين عدد من المتغيرات المقاسة، وهذه المتغيرات التحتية او الضمنية القليلة تلخص المعلومات التي تنطوي عليها المتغيرات العديدة للظاهرة المقاسة وتسمى فنيا بالعوامل الكامنة، فالعامل متغير كامن لكن يختلف عن المتغيرات في ان معظم المتغيرات يمكن قياسها مباشرة في حين العوامل هي متغيرات افتراضية مشتقة من تحليل بيانات مجموعة من متغيرات تم قياسها بشكل مباشر (تيفر: ٢٠٢١: ٦١).

ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة الخطوات الاتية:

- اختبار بارتليت (Bartlett's Test Of Sphericity)

للتأكد من ان مصفوفة الارتباط ليست المصفوفة الاحادية تم استخدام اختبار بارتليت التي تختبر جميع معاملات الارتباط في المصفوفة كي لا تكون ارتباطات صفرية، أي مصفوفة الوحدة، فإذا كانت قيمة اختبار بارتليت دالة احصائية (أي تكون قيم عناصر الخلايا القطرية الرئيسية مساويا للواحد الصحيح) فان ذلك يدل على خلو المصفوفة من الارتباطات الصفرية أي انها ليست مصفوفة احادية (فهمي: ٢٠٠٥: ٧٨).

- مقياس كيزر – ماير – اولكين (KMO) Kiser- Meyer- Olkin

يعد مقياس كيزر مؤشرا لتقدير حجم معاملات الارتباط للمتغيرات الملحظة لحجم معاملات الارتباط الجزئية، ويقترح قبول قيم هذا المؤشر التي لا تقل عن (٠,٥) واضعا محكات للحكم على مستوى ملائمة المعايير والجدول (٣) بين ذلك.

جدول (٣)

يوضح قيم مؤشر KMO للحكم على المستوى

قيمة Kmo	مستوى Kmo لمدى ملائمة العينة
٠,٥ – ٠,٧	مقبول
٠,٧ – ٠,٨	جيد
٠,٩ فما فوق	جيد جدا

كانت نتيجة اختبار باتليت دالة احصائية وهذا يشير الى ان مصفوفة الارتباطات يتوافر فيها الحد الأدنى من الارتباطات أي ليست مصفوفة احادية وهي بذلك تعد صالحة للتحليل العاملي، وبالرغم من ذلك الا ان هذا المؤشر غير كاف للحكم على ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي لذا قامت الباحثة باستخدام اختبار كيزر وقد اشارت النتائج الى ان قيمة (KMO) المحسوبة (٠,٧٢٤) وهذا يشير الى أن مجموع مربعات معاملات الارتباط بين المتغيرات أكبر بالنسبة لمجموع مربعات معاملات الارتباط الجزئية وهذا يشير الى وجود عوامل تلتقي عندها تباين المتغيرات المقاسة، وبهذا يكون التحليل العاملي مناسباً.

- الاشتراكات (الشيوع) Communalities

تدل قيم الشيوع على نسبة تباين الفقرة التي تمكنت العوامل المستخرجة من تفسيرها، فإذا كانت كل قيم الشيوع مرتفعة (قريبة من الواحد صحيح) هذا يعني ان العوامل المستخرجة نجحت في استخراج او تفسير معظم التباين في الفقرات، اما اذا كانت بعض قيم الشيوع اقل من (٠,٥) فمعنى ذلك ان الفقرات تنطوي على نسب تباين كبيرة وغير مفسرة، وقد كانت قيم الاشتراكات للفقرات الناتجة وقيم اسهامها كما في جدول (٤).

جدول (٤)

يوضح قيم الاشتراكات (الشيوع)

الفقرات	الشيوع	الفقرات	الشيوع	الفقرات	الشيوع
١	٠,٧٧٤	١٦	٠,٥٤٥	١	٠,٥٤٥
٢	٠,٦٩٢	١٧	٠,٥٣١	٢	٠,٥٣١
٣	٠,٦٥٧	١٨	٠,٥٢٧	٣	٠,٥٢٧
٤	٠,٥٩٤	١٩	٠,٥٩٨	٤	٠,٥٩٨

٥	١,٠٠٠	٠,٥٢٣	٢٠	١,٠٠٠	٠,٧٥٦
٦	١,٠٠٠	٠,٦٧٨	٢١	١,٠٠٠	٠,٧٦٦
٧	١,٠٠٠	٠,٦٤٩	٢٢	١,٠٠٠	٠,٧٥٤
٨	١,٠٠٠	٠,٧٧٦	٢٣	١,٠٠٠	٠,٦١١
٩	١,٠٠٠	٠,٦٢١	٢٤	١,٠٠٠	٠,٥٢٥
١٠	١,٠٠٠	٠,٧٢٤	٢٥	١,٠٠٠	٠,٧٦١
١١	١,٠٠٠	٠,٧١٣	٢٦	١,٠٠٠	٠,٦١٣
١٢	١,٠٠٠	٠,٦٣٢	٢٧	١,٠٠٠	٠,٦٨٩
١٣	١,٠٠٠	٠,٤٥٩	٢٨	١,٠٠٠	٠,٥٩١
١٤	١,٠٠٠	٠,٤٩٩	٢٩	١,٠٠٠	٠,٦٧٨
١٥	١,٠٠٠	٠,٥٤٣	٣٠	١,٠٠٠	٠,٥٧٦

- استخراج العوامل

اعتمدت الباحثة طريقة المكونات الأساسية في عملية التحليل وقد نتج عنها (٣) عوامل رتبت تنازليا لكل عامل حسب قيمة الجذر الكامن، وحسب معيار كايزر فإن القيمة الأدنى للجذر الكامن لأي عامل جوهرية هي (١)، وقد أسفر التحليل عن تشبع كل عامل ب(١٠) فقرات وهو ما يقصد به درجة ارتباط الفقرة بالعامل والجدول (٥) يشير إلى نسبة تباين كل عامل للتباين الكلي لمصفوفة الارتباط ويسمى ب (التباين المفسر).

جدول (٥)

العوامل الناتجة من تحليل مصفوفة فقرات مقياس حوار الانا الذاتي (قبل التدوير)

ت	رقم الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	ت	رقم الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٥	٠,٥٩٧			١٦	١٠	٠,٣٣٨		
٢	٦	٠,٥٤٩			١٧	٢٠	٠,٣١٧		
٣	١٢	٠,٥٦٨	٠,٣٥٥		١٨	١٦		٠,٤٤٤	
٤	٩	٠,٥٣٢			١٩	١٥		٠,٤٢٦	
٥	١٣	٠,٤٨٦			٢٠	٢٥		٠,٤١٧	
٦	٣٠	٠,٤٦١			٢١	٢٦	٠,٣٣٢	٠,٤١٢	
٧	٢٣	٠,٤٤٧	٠,٣١٧		٢٢	٤		٠,٣٩٥	
٨	٧	٠,٤٣٦			٢٣	٢٩		٠,٣٤٠	
٩	٨	٠,٤٢١			٢٤	٢١		٠,٣٣٤	
١٠	11	٠,٤١٥			٢٥	١٨		٠,٣٢٣	
١١	٢	٠,٣٩٤			٢٦	٢٢		٠,٦٢٥	
١٢	١٤	٠,٣٨٨			٢٧	٣		٠,٥٧٩	
١٣	١٧	٠,٣٦٠			٢٨	٢٧		٠,٥٥٧	
١٤	١	٣٥٦			٢٩	٢٨		٠,٥٠٣	
١٥	٢٤	٠,٣٤٦			٣٠	١٩		٠,٤٦٧	
الجذر الكامن		١٣,٦٣		٦,٧٥		٣,٤٩			
التباين المفسر		١٠,٦٥٣		٨,٤٦٨		٨,٣٢٩			

وبعد تدوير العوامل الناتجة تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس لتعظيم التباين للتدوير والتي اقترحها كايزر (Kaiser) نتج عنه (٣) عوامل ايضا والجدول (٦) يوضح تشبعات الفقرات بالعوامل الثلاث لمقياس حوار الانا الذاتي والجذر الكامن للعوامل ونسبة تباين كل عامل للتباين الكلي.

جدول (٦)

العوامل الناتجة من تحليل مصفوفة فقرات مقياس حوار الانا الذاتي (بعد التدوير)

ت	رقم الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	ت	رقم الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٥	٠,٥٦٢			١٦	٣٠	٠,٤٦٦		
٢	٦	٠,٥٣٩			١٧	٢٩	٠,٤٠٨		
٣	٢	٠,٥٣٥			١٨	٢٨	٠,٣٩٢		

٤	٤	٠,٥٢٢		١٩	٢٥	٠,٣٥٢	
٥	٩	٠,٤٩٥		٢٠	٢٤	٠,٣١٠	
٦	٣	٠,٤٩٤		٢١	٢٠	٠,٦٩٢	
٧	١	٠,٤٢٥		٢٢	١٦	٠,٦٢٤	
٨	١٠	٠,٣٧٨		٢٣	١٣	٠,٦٠٧	
٩	٨	٠,٣٦١		٢٤	١٩	٠,٥٣٥	
١٠	٧	٠,٣٣٨		٢٥	١٥	٠,٥٠٣	
١١	٢١	٠,٦٥١		٢٦	١١	٠,٤٩٨	
١٢	٢٦	٠,٥٩٠		٢٧	١٧	٠,٤٦٦	
١٣	٢٧	٠,٥٨٣		٢٨	١٨	٠,٤٢٧	
١٤	٢٢	٠,٥٣٣		٢٩	١٢	٠,٤٠٧	
١٥	٢٣	٠,٥٢٨		٣٠	١٤	٠,٣٥٠	
الجذر الكامن		٧,٧٦	٧,٥٥	٧,٢٧			
التباين المفسر		١٤,٢٧٥	٧,٢٤٢	٥,٦٣٤			

يتبين من الجدول اعلاه ان كل عامل من العوامل الثلاثة قد تشعب ب(١٠) فقرات وقد كان تشعبها اكثر من (٠,٣٠).

د- علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى

تم ايجاد الارتباط بين درجة كل مجال والمجالات الاخرى من مقياس حوار الانا الذاتي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى لمقياس حوار الانا الذاتي

المجال	الرضا عن الذات	الادارة الايجابية للمواقف الذاتية	التحدي الايجابي للذات	الكلية
الرضا عن الذات	١			
الادارة الايجابية للمواقف الذاتية	٠,٤٥٢	١		
التحدي الايجابي للذات	٠,٤٨٦	٠,٣٩٨	١	
الكلية	٠,٨٣٢	٠,٦٤٢	٠,٧٧٠	١

رابعاً:- الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي:

١- الصدق:- يشير مفهوم الصدق الى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي اعد من اجله او قياس ما اعد لقياسه فعلا وقد تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي وعلى النحو الآتي:

أ- الصدق الظاهري:- وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال عرضه على لجنة من المحكمين المتخصصين في القياس والتقويم وعلم النفس وكما سبقت الإشارة اليه في صلاحية الفقرات.

ب- صدق البناء: تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق للمقياس عن طريق:

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

- علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى

ج- التحليل العاملي الاستكشافي

٢- الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ- طريقة إعادة الاختبار: تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة عددها (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، بعد (١٦) يوماً من التطبيق الأول. وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني وتحليل الإجابات وحساب الدرجات استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، فكانت درجة ثبات المقياس (٠,٨٦) وبعد تربيع معامل الارتباط أصبح (٠,٧٣) وهو مؤشر يدل على ثبات جيد للمقياس.

ب- طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي: تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronback formula) للاتساق الداخلي على استمارات التحليل الاحصائي والبالغ عددها (٤٠٠) وقد بلغ ثبات المقياس (٠,٨٤) وعدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

وصف المقياس بصيغته النهائية:

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة، وبذلك تتراوح أعلى درجة كلية للمقياس (١٥٠) درجة وأدنى درجة للمقياس (٣٠) وبمتوسط فرضي مقداره (٩٠) درجة.

الوسائل الاحصائية:

- ١ - معامل ارتباط بيرسون ٢- معادلة الفا كرونباخ
- ٣- الاختبار التائي لعينة واحدة ٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- تم معالجة بعض البيانات الاحصائية بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات والتحليل العاملي الاستكشافي.

الفصل الرابع/ عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: بناء مقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة

تحقق هذا الهدف من خلال اجراءات الفصل الثالث.

الهدف الثاني: التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة

تم استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس حوار الانا الذاتي كالصدق والثبات والتحليل العاملي وقد ذكر تفصيليا في الفصل الثالث.

الهدف الثالث: لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس حوار الانا الذاتي على طلبة الجامعة والبالغ عددها (٤٠٠) طالبا وطالبة وقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (١٠٢) درجة وبانحراف معياري مقداره (٩,٩٧) درجة بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (٢٤,٠٩) درجة وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩)، وهذا يدل على ان طلبة الجامعة يوجد لديهم حوار الانا الذاتي والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

الاختبار التائي لعينة واحدة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠٠	١٠٢	٩,٩٧	٩٠	٢٤,٠٩	١,٩٦	٠,٠٥

تدل النتيجة المبينة في الجدول اعلاه ان طلبة الجامعة يمتلكون حوار الانا الذاتي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية هيرمانز (Hermans, 1991) التي تم تبنيها من قبل الباحثة اذ يشير هيرمانز الى ان حوار الانا الذاتي يتأثر وينشأ من خلال تفاعلات الفرد في المواقف الاجتماعية والثقافية لمعرفة الذات والامكانيات والقدرات مما يجعلهم يقدرون ذواتهم ويخططون وينظمون اعمالهم ويضعون اهدافهم المستقبلية اذ يقدمون الحوارات الذاتية تجاه انفسهم بصورة ايجابية، و يعد طلبة الجامعة الفئة المثقفة والواعية ويتمتعون بقدرات عقلية على تخيل الحوار الداخلي الفكري مما يولد حوار انا ذاتي ايجابي لهم.

التوصيات

بناء على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي:

- ١- على الباحثين في مجال العلوم التربوية والنفسية الاستفادة من مقياس البحث الحالي بابعاده الثلاثة والتحقق من دلالاته على عينات اخرى.
- ٢- تفعيل دور الوحدات الارشادية في الجامعات لتوجيه الطلبة على تنمية الجوانب الذاتية التي تعمل على تطوير مهارات اتخاذ القرارات والتواصل الفعال.
- ٣- اهتمام الجامعات بادخال البرامج التربوية والتعليمية لتعزيز حوار الانا الذاتي لدى طلبة الجامعة الذي يساعد على وضع عمليات التنظيم و التخطيط وكذلك وضع استراتيجيات اساسية اثناء القيام بالمهام.

المقترحات

بناءا على نتائج البحث تقترح الباحثة ماياتي:

- ١- اجراء دراسة تجريبية لبيان اثر برنامج لتنمية حوار الانا الذاتي لدى الفئات العمرية (الاعدادية، طلبة الجامعة)
- ٢- اجراء دراسة ارتباطية لمعرفة علاقة حوار الانا الذاتي بمتغيرات اخرى مثل (التفكير المستقبلي، التحكم المدرك، الذكاء الوجداني)

المصادر

- ١- تيغزة، امحمد بوزيان: (٢٠١٢): التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي- مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة spss، وليزرل lisrel، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- ٢- زين الدين، امثال: (٢٠١٦) علم النفس المعرفي، المنهل اللبناني للطباعة والنشر، ط ٢، بيروت، لبنان.
- ٣- سيلجر، روبرت: (٢٠١١): تفكير الاطفال (تنمية - تحديات مستقبلية)، ترجمة جابر عبد الحميد واحلام الباز، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٤- العطار، محمود مغازي علي: (٢٠١٩): الحديث الذاتي الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد (٢٩).
- ٥- الغامدي، سعيد حسن ال عبد الفتاح: (٢٠٠٣): مدى اختلاف الخصائص السيكمترية لاداة القياس في ضوء تغاير عدد بدائل الاستجابة والمرحلة الدراسية: دراسة حالة – مقياس ليكرت، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، السعودية.
- ٦- فهمي، محمد شامل بهاء الدين: (٢٠٠٥): الاحصاء بلامعانة المفاهيم مع التطبيقات باستخدام برنامج spss، معهد الادارة العامة، السعودية، الرياض.
- ٧- كرم الله، عيدان شهدف: (٢٠١٠): اثر اسلوبين ارشاديين (الحديث الذاتي – اعادة بناء المعرفة) في تعديل البنى المعرفية الشخصية المميزة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ٨- الكندري، عبد الله يوسف: (٢٠١٨): الحديث الذاتي (الايجابي – السلبي) وعلاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الاولى في دولة الكويت، *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، مجلة المؤتمر الدولي الثاني.
- 9- Bernard, Ann (2008): The Effects Of Self-Talk on the Level of Success in college Students, **University of New Orleans, Louisiana**. Dolcos, S., & Albarracin, D. (2014): The inner speech of behavioral Regulation: Intention and task Performance strengthen: **European Journal of Social Psychology**, 44(6).
- 10- Gallimore, R. G. & Thap, R. G. (1988): Rousing Minds To Life: Teaching, Learning, and Schooling in Social Context, Kamehameha **Education Project**.
- 11- Hall, J. K., & Smotrova, T. (2013): Teacher self-talk: Interactional resource for managing instruction and eliciting empathy: **Journal of Pragmatics**, 47(1).
- 12- Helmstetter, Shad: (1982): **What To Say When You Talk To Yourself**, Pocket Books, a division of Simon & Schuster Inc, U.S.A.
- 13- Hermans, H. J. M.: (1991): **Self- Narrative in the Life Course: A Contextual Approach**, In Narrative Development: Six Approaches, edited by Michael Bamberg.
- 14- Hermans, H. J. M.: (2013): The dialogical self in education: **Journal of Constructivist Psychology**.
- 15- Meigers M.: (2017): **The dialogical brain: Contributions of emotional neurobiology to understanding the dialogical self: Theory & Psychology**: 12.
- 16- Morran, D. K.: (1986): Relationship of counselor self- talk and hypothesis formulation to Performance Level: **Journal of Counseling Psychology**.
- 17- Oles, P. K. & Hermans, H. J. M.: (2005): **The dialogical self: Theory and research** Lublin, Poland: Wydawnictwo, ISBN 83.
- 18- Shi & X. Brinthaup, T. M. & McCree, M (2015): The relationship of self-talk frequency to communication: **Personality and individual Differences**, 75.
- 19- 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.
- 20- Yaratana, H. & Yucesoğlu, R.: (2010): Self-esteem, self- concept, self- talk and significant others: **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, 2.