التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة

صهيب محمد صالح

جامعة تكريت /كلية التربية للعلوم الانسانية

أ.م.د.سرى اسعد جميل

جامعة تكريت /كلية التربية للعلوم الإنسانية

The effectiveness of an educational-learning program

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى :

١- التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة .

٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٣- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي- انساني).

ولتحقيق اهداف البحث اختار الباحث طلبة جامعة تكريت مجتمعاً لبحثه والبالغ عددهم (١٦٣٤٦)طالباً وطالبة في (٢٢) كلية انسانية وعلمية، واختار الباحث (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت، وكانت العينة حسب متغير الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي- انساني).وقد اعد الباحث مقياس التواصل مع الذات البالغ عدد فقراته (٥٠) فقرة تتوزع على (٥) مجالات : مراجعة الذات(١١) فقرة و تعزيز الذات (١٠)فقرات و توجيه الذات(٩) فقرات و تقدير الذات(١٠)فقرات و تطوير الذات (١٠) فقرات. وتحقق الباحث من صدقه وتمييزه وثباته. وبعد تطبيق الاداة وتحليل البيانات احصائيا توصل الباحث الى النتائج الاتية:

- تبين ان عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من التواصل مع الذات
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى التواصل مع الذات ولصالح الاناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التخصص العلمي والانساني في مستوى التواصل مع الذات.

الكلمات المفتاحية

- **التواصل مع الذات**
- **طلبة جامعة تكريت .**

Abstract

The current research aims to identify the level of:

1- Communication with the self among university students.

2- Statistically significant differences in the level of self-communication among university students according to the gender variable (male-female).

3- Statistically significant differences in the level of self-communication among university students according to the variable of specialization (scientific - human).

To achieve the objectives of the research, the researcher chose Tikrit University students as a community for his research, which numbered (16346) male and female students in (22) humanities and scientific colleges. - Humanitarian).The researcher has prepared a measure of communication with the self, the number of which is (50) items distributed into (5) domains: self-review (11) items, self-promotion (10) items, self-direction (9) items, self-esteem (10) items, and development Self (10) paragraphs. The researcher verified its validity, distinction and stability. After applying the tool and analyzing the data statistically, the researcher reached the following results:

- It was found that the research sample had a high level of communication with the self
- There are statistically significant differences between males and females in the level of self-communication in favor of females.
- There are no statistically significant differences between scientific and human specialization in the level of self-communication.

key words

- **Communication with the self**
- **Tikrit University Coating.**

الفصل الاول .مشكلة البحث

يعد التواصل مع الذات من العمليات النفسية المنتشرة في المجتمع ويستخدمها الافراد في حياتهم اليومية والعلمية والدراسية ، فبعض الافراد يستخدم التواصل مع الذات الايجابي بشكل مبدع ومرغوب ويساهم في التطور والابداع والابتكار والتعليم والازدهار والنجاح ويساعدهم على النمو وزيادة ثقتهم بانفسهم ، اما البعض الاخر فيستخدمه بشكل يولد لديه احاسيس سلبية هدامة بدورها تقلل من ادوارهم في شتى المجالات الحياتية ، وله دور كبير في عرقلة خطوات النجاح ويعيق تقدمه في خدمة المجتمع باكمله . (الحمداني، ٢٠٢٢:٢) ان وعي الشخص بذاته تعد مشكلة بحد ذاتها لانه من خلالها لا يتعين عليه دائماً الاعتماد على الاخرين وهنا يفهم انه شخص قوي يمكنه تحقيق الكثير ولكن يجب ايضاً ان يدرك ذلك انه لا يستطيع فعل كل شي وانه يطلب المساعدة احياناً من الاخرين لحا مشكلة ما ، لذا يعد التحدث او الاتصال مع

الذات له دور كبير في تحديد متى يمكنه تلقي المساعدة من الاخرين او الاتصال وجهاً لوجه من خلال الاتصال ذاتي .وتبرز مشكلة البحث الحالي من طبيعة حساسية المرحلة الجامعية كونها مرحلة إعدادا لطلبة في التفكير في مشكلات المجتمع ودفع عجلة الإنتاج فضلاً عن أنها مرحلة تسهم في بناء الشخصية السوية التي تستطيع ان تفكر تفكيراً سليماً ولا يمكن ان يتم ذلك ما لم تلقَ حاجات النمو الضرورية في هذه المرحلة إشباعاً في الجوانب كافة.(جامع ومحمد علي، ١٩٩٠ : ١١٥)وتنطلق مشكلة الدراسة الحالية بالاجابة على السؤال الاتي : **ما التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة ؟**

اهمية البحث :

تتبلور اهمية البحث الحالي في تركيزها على شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي الا وهي شريحة طلبة الجامعة فقد يحاول الكثير من الاشخاص البحث عن افضل الطرائق التي تعزز مهارات التواصل مع الاخرين من خلال الانخراط في الاطلاع على الكتب الخاصة بهذا المجال متجاهلين اهمية تعزيز مهارات تواصلهم مع انفسهم . (الرواشدة ،٢٠١١: ١١٢) ولم تعد هذه المهارات غاية في حد ذاتها ، إذ اصبح التركيز على المفهوم الوظيفي لتلك المهارات ، لذا اصبحت الجامعات مطالبة بالاستجابة والتفاعل مع ظروف مجتمعاتنا ومتطلباتها عن طريق نشر المعارف العلمية والتقنية عن طريق التدريس الجامعي الفعال الذي لا يعتمد على الحفظ والتلقين السلبي ، وإنما يعتمد على النقاش والحوار الفكري والفهم والتحليل والنقد والاستنتاج، وهذا يشير بوضوح الى اهمية الجامعة في اعداد الاجيال القادرة على التواصل مع انفسهم ومع الاخرين والقادرة على البحث في الجديد ليس على مستوى التقليد ، وانما على الابتكار لاشياء جديدة تتسم بالاصالة والحداثة ، وهو ما نرجوه من الطلبة في التعليم الجامعي . وعليه فنجاح الفرد في الحياة يعتمد بشكل كبير على ما يحمله من افكار ايجابية عن نفسه عندما يكون اعتقاداً ايجابياً عن الذات ، فالفرد يشعر بان له قيمة وشأن في الحياة فهو يتصرف وفق هذا الاعتقاد ، ويتمكن بذلك من ان يتغلب على الماكل التي تعترض طريقه ويتجاوزها وفق معطياة القوة الدافعة الايجابية ، وهذا النوع من الافراد هم الاكثر نجاحاً في حياتهم الشخصية والمهنية ، فتحقيق النجاح والسعادة والاستمتاع بحياة متوازية انما يتطلب تغيير في طريقة تفكير الفرد واسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه ، وتجاه الاخرين وتجاه الاشياء والمواق التي تحدث له والسعي الدائم الى تطوير جميع جوانب الحياة . (زين الدين، ٢٠١٦: ٢ ان الاتصال مع الذات له أهمية كبيرة في حياة الإنسان، إذ أنه يعمل على تطوير الإنسان واستخراج أفضل ما فيه، من خلال تحمّل المسؤولية إذ يساهم الاتصال الذاتي في تعليم الإنسان كيفية تحمّل عواقب أفعاله، واتخاذ القرارات بعقلانية أكثر، وبثقة دون خوف أو تردد، ويساعده على تحمل مسؤولياته بشكل أفضل، وكذلك تحفيز التعلم من خلال التجارب والعلاقات السابقة، حيث يساعد الاتصال الذاتي على مراجعة الأفكار، والمواقف وتحليلها، فيصبح الفرد أكثر قدرةً على التعلم من الأخطاء السابقة وأكثر ثقةً في تصحيح هذه الأخطاء بلا ندم أو خوف، واكتشاف الكثير من الصفات الشخصية، لأن الفهم الجيّد للذات يعرّف الفرد على قدراته الكامنة التي كان يجهلها، إلى أن يصبح أكثر وعيًا وفهمًا لرغباته وميوله وإمكانياته، مما قد يولّد رغبةً في تجربة أشياء متنوعة للتسلية واكتساب الخبرات. تجنب المشاعر السلبية والاكتئاب، لأن تمكين الاتصال مع الذات بشكل صحيح يتيح للفرد تخطي الفشل والمشاعر السلبية، ويحميه من جلد الذات المتكرر، حيث أن المتفهم لذاته لديه القدرة على تفهّم أخطائه ومشاكله، والتعامل معها، ومواجهتها بكل بمسؤوليةمن خلال بناء الشخصية وتغيير لغة جسده والاتصال الجيد مع ذاته إلى امتلاك الثقة بالذات، حيث يظهر هذا بشكل واضح من خلال طريقة الكلام ولغة الجسد التي توحي بالراحة والثقة أثناء الكلام.(النعمي ، ٢٠٢٢: ١١) ويذكر(خميل، ٢٠٠٥) أن التواصل مع الذات هي إحدى إستراتيجيات التدريب العقلي والتي تثير لدى الفرد الإحساس بالتحكم في مواقف مختلفة وذلك عن طريق إستبعاد أو أيقاف الأفكار السلبية التي تؤثر تأثيراً سابياً علي الاداء وتحويلها إلى أفكار إيجابية تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وقدراته .من اجل ذلك توصي (آن ويلسون) الطبيبة النفسية ، ان الافراد لابد ان يقومون بالتحدث مع انفسهم لانه لايعمل ذلك على تحسين الذاكرة فحسب ولكنه يغير الطريقة التي يشعر بها الافراد ، وترى ان الامر يتعلق بمن يصغي لما نقوله ولا يوجد افضا من انفسنا للقيم بهذا الاصغاء ، ونحن نعرف انفسنا جيداً ونعرف حقيقة شعورنا ، وهو ما يمكن ان يساعدنا على تحسين احوالنا .(ريان ، ٢٠١٧،:نت)

فالتواصل مع الذات اولى مراحل التواصل ويرتبط بالبناء المعرفي والادراكي للفرد وخصائصه النفسية الاخرى (اسماعيل،٢٠٠٣: ١٩) ، وهو يعد ايضاً عملية اساسية لان المجتمع يقوم على قدرة الفرد على نقل نواياه ومشاعره ومعلوماته وخبراته ، فالتواصل الذي يحدث داخل عقل الفرد يتضمن افكاره وتجاربه ومدركاته .(المفلح،٢٠١٥: ٣١) .وتتبع الاهمية النظرية والتطبيقية لهذا البحث من اهمية التواصل مع الذات وما يتضمنه من اثارة الاحاسيس لدى الافراد لذا فالاتصال الناجح يتيح للفرد فرصة حتى ينمو ويزهو وتزداد ثقته بنفسه وستطيع ان يتطور ويصل الى درجة الحكمة التي يمكن من خلالها ان يفهم ويتحرم ويتصل ويساعد ويبدع ويثار حسياً من خلال مشاعره واحاسيسه ، (عرب،

٢٠٠٠: ١٠٨) إذ يحصل الفرد من خلال الحواس المختلفة على الكثير من المعلومات او المثيرات سواء أكانت من البيئة الخارجية او الداخلية فيما يعرف بعملية الاثارة الحسية ، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات او المثيرات يما يعرف بعملية الادراك ، وبذلك يستطيع الفرد اتخاذ القرار سواء كان بالاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات ام المعلومات المحددة من بين هذه المعلومات المدركة ، وللانتباه علاقة قوية بكل من الادراك والاحساس على وفق عدد المثيرات والمعلومات المحددة .(ميرزا، ٢٠٢٢: ١٠)

وانطلاقاً مما تقدم تتجلى اهمية البحث الحالي بالنقاط الاتية :-

١- اهمية دراسة موضوع التواصل مع الذات باعتباره من المواضيع الحديثة والمهمة .

٢- استخدام الباحثون والدراسون مفهو التواصل مع الذات في الاونة الاخيرة في اتجاهاتهم لمجالاتهم المختلفة في الحياة

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى :

٤- التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة .

٥- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

٦- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي- انساني).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي طلبة جامعة تكريت الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات :

التواصل مع الذات (Communicating with oneself) :-

عرفها كل من :-

١- **المفلح (٢٠١٥) :-** هو الاتصال الذي يحدث داخل الفرد ، او بين الفرد ونفسه، فهو الاتصال الذي يحدث داخل عقل الفرد ويتضمن افكاره وتجاربه ومدركاته . (المفلح ، ٢٠١٥: ٣١)

٢- **نصر الله(٢٠١٦)** : هو تفاعل الفرد مع نفسه من خلال حديث الفرد مع ذاته بصورة شعورية تو لا شعورية ، ويحدث داخل عقل الانسان ويتضمن افكاره وتجاربه ومدركاته المختلفة .(نصر الله ،٢٠١٦: ٢٩)

٣- **التعريف النظري للتواصل مع الذات** : تواصل الفرد مع نفسه وحديثه مع ذاته حول تصوراته ومدركاته وقدراته ومشاعره واتجاهاته ومعتقداته في المواقف الحياتية المختلفة.

٤- **التعريف الاجرائي للتواصل مع الذات:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عينة البحث طلبة جامعة تكريت من خلال الاجابة على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني إطار نظري ودراسات سابقة

لمحمور الاول: اطار نظري.

اولاً :- التواصل مع الذات .

يعد التواصل مع الذات ظاهرة وتجربة اساسية في الحياة اليومية لكثير من الافراد ومع ذلك فهي تمثل تحديات كبيرة لاي جهد لدراستها علمياً ، ومع ذلك فقد اجتمعت مجموعة واسعة من المنهجيات لتسليط الضوء على التجربة الذاتية للتواصل مع الذات سواء أكان كلاماً داخلياً او تحدثمع الذات بشكل خاص، واسسه المعرفية والعصبية في مرحلة الطفولة .(الحمداني، ٢٠٢٢: ٢٨)

النظريات المفسرة للتواصل مع الذات .

١- نظرية أرسطو :

أوضح أرسطو أن هناك ثلاثة أركان أساسية للعملية الاتصالية وهي المتحدث والحديث والجمهور أو (المرسل والرسالة والمستقبل) ويري أن المرسل لابد أن يستخدم البرهان المنطقي ويقدم مضمونا قابلاً للتصديق لإقناع المستقبل ولهذا فقد أدرك أرسطو أن الموقف الاتصالي هو موقف مركب وأن الهدف منه لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال عوامل أخرى ومنها : شخصية المرسل نفسه وقدراته علي فهم شخصية المستقبل

للتأثير فيه وإقناعه حيث إن إدراك جمهور المستقبلين للرسالة تتأثر بتفسيره لهذه الرسالة وهذا التفسير يعتمد علي الوضعية الاجتماعية للجمهور من حيث التنشئة الاجتماعية والنسق القيمي السائد .

وقد أوضح أرسطو رأيه في الاتصال في كتابه (فن البلاغة) بأنه البحث عن جميع وسائل الإقناع واستخدام مفاهيم خاصة لتوضيح الاتصال :

الخطيب : المرسل . الخطبة : الرسالة . المستمع : المتلقي .

إلا أن نظرية أرسطو في تفسير العملية الاتصالية علي الرغم من اتفاقها مع التطور الاجتماعي آنذاك إلا أنها لم تشر إلى التغذية العكسية

٢- نظرية المعلومات :

تقوم وتعتمد نظرية المعلومات علي الأساس الذي يعتبر الاتصال عملية تعمل علي معالجة المعلومات التي يقوم بها الإنسان والتي تعتمد علي ما يفعله من أفعال أثناء قيامه بعملية الاتصال وفي مثل هذا الوضع فإن الاهتمام الأول الذي يبديه الإنسان يكون في تحري ومعرفة كمية المعلومات التي وردت في أية رسالة ترسل ثم القيام بقياس هذه المعلومات التي تلعب دوراً هاماً أو تساعد علي إضعاف ما هو مجهول والتقليل من عملية التشجيع ، لكي نصل في نهاية الأمر إلى خفض درجة الغموض أو عدم الثقة التي تكون لدي أطراف عملية الاتصال ، وبالاعتماد علي ما جاء به فرك frick فإن عملية نقل المعلومات هي في أساسها عملية انتقائية أو عملية اختيار ، وأحد اتجاهات هذه النظرية القول والتأكيد علي أن الاتصال يعتبر عملية هادفة ومقصودة في معظم المواقف الاتصالية والحالات التعليمية وهي تهتم بالعمل علي تقليل أو خفض درجة الغموض التي من الممكن أن يكون في الرسالة أو الوسيلة المستعملة للاتصال وهذه الصيغة المحددة تعمل علي توجيه الملاحظ أو المراقب وتقوده إلى تحديد الموقف الاتصال تحديداً دقيقاً ، بالإضافة لكونه يتجه إلى إعطاء هذا التفسير وانتسابه إلى المشاركين في العملية الاتصالية ، والصعوبة التي تنشأ هنا كون بعض المواقف الاتصالية كالاتصال المعارض أو الخاص بالأفراد اتصالاً ليس هادفاً أو بلا هدف أو من الممكن ان يؤدى إلى خلق معاني جديدة أو غموض جديد، من عملية الاتصال نفسها .

٣- نظرية النمو المعرفي جان بياجيه : Jean Piaget

بينت اعمال بياجيه (**Jean Piaget, 1980**) عن لغة الاطفال المتمركزة حول الذات ، عندما لاحظ بياجيه شكل اللغة الذي يميز مرحلة ما قبل المدرسة وقد اطلق عليها اللغة المتمركزة حول الذات ، لانها عبارة عن اتصال مع الذات كوظيفة ، إذ يعد الكلام الخاص سمة عالمية تقريباً لتطور الاطفال الصغار ، ثم وصفه لاول مرة من قبل بياجيه الذي اعتبره دليلاً على عدم قدرة الاطفال الصغار على تكييف اتصالاتهم مع المستمع وهذا سمي بمصطلح (الكلام المتمركز حول الذات) وقد ثبت متاخراً ان الخطاب الخاص يؤدي دوراً وظيفياً مهماً في المساعدة هلى التنظيم الذاتي لالادراك والسلوك .(Berk, 1986: 71)

ويحلل بياجيه التطور اللغوي المرتبط بالتطور المعرفي من خلال استقرائه للحاجات التي يبسعى الاطفال لاشباعها عندما يتحدثون ، ولتحقيق ذلك قام بياجيه بتصنيف هذا الحديث في فئتين هما :

١- الحديث المتمركز حول الذات : اذ يتحدث الاطفال دون ان يعنيهم امر المستمع لهم لذا يتحدثون حتى لو لم يسمع اليهم أحد .

٢- الحديث مع الذات :- إذ يتحدث الطفل مع نفسه ويسمع رجع صوته ولا ينظر اداء الاخرين من حوله ، لذلك لا يتعبر هذا الحديث تواصلاً مع الاخرين ولا يحقق اي وظيفة اجتماعية تسمح له بتعديل ابنيته .(ابو جادو، ٢٠٠٤: ٣٠١)

٤- النظرية الثقافية الاجتماعية لفيكوتسكي Vygostsky :

يعتبر فيكوتسكي (Vygostsky,1934) اول من ناقش موضوع التواصل مع الذات والذي كان يطلق عليه (الحديث الداخلي) والذي يبين ان تطوير الحديث الداخلي جزءاً لا يتجزأ من تطوير الوظائف العقلية العليا ، وكلها تنشأ من استيعاب التفاعل الاجتماعي . (Vygostsku, 1981: 158)

ويعد فيكونسكي الكلام الداخلي ليس مجرد النطق الصوتي للجمل ، انه صورة او شكل خاص من اشكال الكلام يقع بين التفكير والكلام المنطوق ، إذ فرق فيكوتسكي بين مستويين من الكلام وهي :

- الاول: المظهر الداخلي الدلالي : الذي يسير من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء ومن الجملة الى الكلمة .

- الثاني : المظهر الخارجي الصوتي : الذي يبدأ من كلمة واحدة لم يربط الطفل بين كلمتين او ثلاث ثم يكون جملاً قصيرة اي يسير من الخاص الى العام ومن الجزء الى الكل ومن الكلمة الى الجملة ، فهو يرى ان الكلام الداخلي هو كلام الفرد مع نفسه في حين يمثل الكلام الخارجي العلاقة بين الفرد والاخرين . (يوسف ، ١٩٩٠: ١٤٥)

يرى الباحث ان هذه النظرية هي الاقرب الى موضوعه عن التواصل مع الذات وهي ايضا المفسرة الاولى للتواصل الذاتي .

المحور الثاني / دراسات سابقة .

١- دراسة حمد(٢٠١١) .

اثر اسلوب التحدث مع الذات في خفض ائذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة

هدف البحث الحالي التعرف على اثر اسلوب التحدث مع الذات في خفض ايذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تكونت العينة من (٢٠) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة ، بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة وقد تبنى الباحث مقياس ايذاء الذات الذي اعدته (كاظم، ٢٠٠٩) المطبق على المرحلة المتوسطة وقام الباحث بتطبيق اسلوب ارشادي (التحدث مع الذات) لغرض خفض ايذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وقد استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان وتني ، اختبار ولكوكسن ، مربع كاي ، الوسط المرجح، معادلة الفاكرونباخ ، وفي ضوء النتائج قدم البحث عدداً من التوصيات والمقترحات . (حميد، ٢٠١١)

٢- دراسة عليوي (٢٠١٦) .

اثر اسلوب الحديث الذاتي في خفض القابلية للاستهواء لدى طالبات الجامعة

هدفت الدراسة التعرف على اثر اسلوب الحديث الذاتي في خفض القابلية للاستهواء لدى طالبات الجامعة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد تالفت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة من طالبات الجامعة بواقع (١٢) طالبة في كل مجموعة وقامت الباحثة بتبني مقياس الاستهواء الذي اعدته (الخزرجي،٢٠١٤) وقامت بتطبيق برنامج ارشادي باسلوب (الحديث الذاتي) وقد بلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة وقد استعانت الباحثة بالبرنامج الاحصائي(SPSS) واظهرت النتائج ان اسلوب الحديث الذاتي لع فاعلية في احداث تغيير ايجابي في خفض القابلية للاستهواء لدى طالبات المجموعة الارشادية ، وقد توصلت الباحثة الى مجموعة من التوصيات والمقترحات . (عليوي، ٢٠١٦)

٣- الحمداني(٢٠٢٢)

اثر برنامج تربوي في تنمية التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج تربوي في تنمية التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالباة من طالبات المرحلة المتوسطة بواقع (١١) طالبة لكل مجموعة ، وتم تطبيق البرنامج على عينة البحث وباستخدام الوسائل الاحصائية : معال ارتباط بيرسون ،معادلة الفاكرونباخ،الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ، اظهرت النتائج : فاعلية البرنامج على افراد العينة وتنمية تواصلهم مع الذات وان العينة لديهم مستوى عالٍ من التواصل مع الذات . (الحمداني، ٢٠٢٢)

الفصل الثالث/ اجراءات البحث

اولا : منهج البحث .

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي اذ يعبر تعبيرا كيفيا او كميا, فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها, اما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا ليوضّح مقدار هذه الظاهرة او حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى (عبيدات واخرون، ١٩٩٦ :٢٨٩).

ثانياً :- مجتمع البحث .

١- يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة تكريت للجنسين (الذكور . الاناث) والتخصصين (العلمي . الانساني) اذ بلغ عددهم (١٦٣٤٦) طالباً وطالبةً جامعية موزعين على (٢٢) كليه علمية وانسانية وعلى وفق متغير الجنس، والتخصص بعد مراجعة شؤون الطلبة وفق كتاب تسهيل المهمة موجه لهم .

٢- ولسعة هذا المجتمع والتباينات المتمثلة فيه حدد الباحث مجتمع البحث الأصلي بطلبة الصفوف الرابعة من الكليات العلمية والإنسانية للعام الدراسي ٢٠٢٢- ٢٠٢٣ والبالغ عددهم (٣١٧٧) .

ثانياً:- عينة البحث .

بعد أن حدد الباحث مجتمع البحث المتمثل بطلبة الصفوف الرابعة في كليات جامعة تكريت وكان مجموع طلبتها (١٦٣٤٦) طالباً وطالبة ، تم سحب وبطريقة عشوائية (٩٠٠) طالباً وطالبة وقسمت (٤٠) طالباً وطالبة للعينة الاستطلاعية ، و (٦٠) طالباً وطالبة لعينة الثبات و(٤٠٠) طالباً وطالبة للعينة الاحصائية و (٤٠٠) طالباً وطالبة للعينة الاساسية وكما موضح في جدول (١) و جدول(٢) .

جدول (١)يوضح عينة البحث الاساسية المتمثل بعينة الكليات وأعداد طلبتها للمرحلة الرابعة

ت	الكليات	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	إناث	
١	القانون	إنساني	٣٠	٢٥	٥٥
٢	الإدارة والاقتصاد	=	٣٣	٢٠	٥٣
٣	التربية للعلوم الانسانية	=	٥٠	٤٠	٩٠
٤	التربية للعلوم الصرفة	علمي	٥٠	٤٠	٩٠
٥	العلوم	=	٣٢	٢٥	٥٧
٦	الصيدلة	=	٣٠	٢٥	٥٥
المجموع			٢٢٥	١٧٥	٤٠٠

جدول (٢)يوضح عينة البحث الاحصائية المتمثل بعينة الكليات وأعداد طلبتها للمرحلة الرابعة

ت	الكليات	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	إناث	
١	الاداب	إنساني	٥٠	٥٠	١٠٠
٢	التربية للعلوم الانسانية	=	٥٠	٥٠	١٠٠
٣	التربية للعلوم الصرفة	علمي	٥٠	٥٠	١٠٠
٤	الهندسة	=	٥٠	٥٠	١٠٠
المجموع			٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

وبعد تعرف الباحث أعداد طلبة المرحلة الرابعة واتخاذه عينة لبحثه من بين الصفوف الأخرى لانهم قد عايشوا هذه المرحلة في جميع سنواتها حتى وصلوا إلى سنتهم الأخيرة تحقيقاً لعنوان البحث المتمثل بمرحلة الدراسة الجامعية.

رابعاً:- أداة البحث.

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي بنى الباحث أداة لقياس التواصل مع الذات إذ قام الباحث ببناء هذه الأداة ، والثانية لقياس الاثارة الحسية إذ قام البحث باعداد هذه الاداة وفيما يأتي خطوات اتبعها الباحث في المقياسين ، وفيما يأتي الإجراءات المتبعة :-

١- مقياس التواصل مع الذات.

لأجل بناء مقياس التواصل مع الذات كان على الباحث الاطلاع على دراسات وادبيات تناولت هذا المتغير , ولم يجد اداة صالحة تتلاءم مع مجتمع بحثه وعينته , لذا كان عليها بناء مقياس لقياس التواصل مع الذات وفقاً للخطوات الآتية :

تعريف التواصل مع الذات:

تواصل الفرد مع نفسه وحديثه مع ذاته حول تصوراته ومدركاته وقدراته ومشاعره واتجاهاته ومعتقداته في المواقف الحياتية المختلفة.

ولغرض التحقق من صلاحية الفقرات في المقياس الحالي والتأكد منها قام الباحث بالإجراءات الآتية :-

اعداد مجالات مقياس التواصل مع الذات :

اطلع الباحث على مجموعة من الدراسات والادبياتذات العلاقة لان حسب علم الباحث ان المتغير لم يطبق بشكل علاقة ارتباطية من قبل وبعد الاطلاع على تعريف المتغير والنظريات التي فسرت المتغير حدد الباحث مجالات التواصل مع الذات وفق الاتي :

١. **مراجعة الذات.**
٢. **تعزيز الذات .**

٣. **توجيه الذات.**

٤. **تقدير الذات .**

٥. **تطوير الذات .**

لذا اعتمد الباحث هذه المجالات في بناء مقياس التواصل مع الذات بعد الموافقة عليها من الخبراء والمحكمين .

تعليمات المقياس وإعداد ورقة الإجابة

أعد الباحث تعليمات الإجابة على فقرات المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام البديل المناسب للمستجيب علماً ان الإجابة تتمثل خمسة بدائل متدرجة هي **(موافق بشدة، موافق، موافق الى حدٍ ما، غير موافق، غير موافق بشدة)** وقد اخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر أفراد العينة عند أجابتهم . (Gronbach, 1970 :40)

صدق المقياس (Validity of the Scale) :

ارتأى الباحث التحقق من صلاحية الفقرات لمقياس التواصل مع الذات بعرض فقرات المقياس البالغة (٥٤) فقرة مع تعريف مجالاته على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية وذلك لإبداء آرائهم عن مدى صلاحية هذه الفقرات أو عدمها ومدى موافقتهم على تعريف المجال وبدائله المعتمدة فضلاً عن إبداء آرائهم حول نسبة عدد الفقرات لهذه المجالات . وبعد جمع آراء المحكمين ومن ثم تحليلها باستعمال مربع كأي (X^2) لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين آراء المحكمين ، وكذلك استخراج النسب المئوية للموافقين ودلالتها الإحصائية ، وقد تم قبول (٥٠) فقرة من فقرات المقياس لان قيم مربع كأي المحسوبة لها أكبر من قيمة مربع كأي الجدولية والبالغة (٣.٨٤) وتم رفض (٤) فقرات فقرة رقم(٥) من المجال الاول و فقرة رقم (٣، ٦) من المجال الثاني وفقرة رقم (٨) من المجال الرابع وكما موضح في جدول (٣) .

جدول (٣)يوضح آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التواصل مع الذات بصورته الأولية

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		غير الموافقين		قيمة مربع كأي X^2 المحسوبة	مستوى الدلالة ٠,٠٥
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية		
١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠	٣٢	١٢	٪١٠٠	-	٪٠	-	-
١٠، ٢٣، ٢٨، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤	١٧	١١	٪٩٢	١	٪٨	٨,٣	دالة إحصائياً
(٥) المجال الاول (٣، ٦) المجال الثاني (٨) المجال الرابع	٤	٩	٠,٧٥	٣	٠,٢٥	٣	غير دالة إحصائياً

من خلال جمع آراء المحكمين كما موضحة في جدول (٤) من حيث تحديد صلاحية الفقرات لمجالات المقياس فقد كانت النتائج كالآتي :-

١- الاستبقاء على الفقرات التي حصلت على تأييد المحكمين إذ كانت لها دلالات إحصائية كما مشار اليها في جدول (٤) .

٢- تصبح عدد الفقرات الصالحة والتي تتمتع بدلالة إحصائية (٥٠) فقرة كما في ملحق (٤).

التطبيق الاستطلاعي لمقياس التواصل مع الذات.

للتأكد من مدى وضوح فقرات مقياس التواصل مع الذات من حيث صياغتها ووضوح معناها ومدى فهم المستجيبين لها وكيفية اختيار البدائل المقابلة لكل فقرة من فقرات المقياس . قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها المطبق عليها مقياس لباواصل مع الذات والمكونة من (٤٠) طالباً وطالبة وطلب من المستجيبين قراءة تعليمات المقياس بكل دقة وموضوعية لمعرفة كيفية الإجابة على فقراته وكذلك تعريف الطلبة عن كيفية الإجابة أي كيفية التأشير على أحد البدائل لا يصح الإجابة على البديلين وإنما تكون الإجابة واحدة.

إعداد الصيغة الأولية للمقياس :

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة, وإجراء استبيان استطلاعي مفتوح على مجموعة من الاساتذة الجامعيين من كلا الجنسين من أجل جمع أكبرِ قدر ممكن من الفقرات , فضلا عن مراجعة العديد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية, وتوصل الباحث إلى مجموعة من الفقرات التي تم تحديدها استنادا إلى تعريفات التواص مع الذات والنظريات التي تخص هذا المتغير والتي تبناها الباحث في بناء أداته وصياغة الفقرات , اذ تمكن الباحث من صياغة فقرات وزعها على المجالات المذكورة اعلاه وكما في الجدول الاتي :

الجدول (٤)عدد فقرات مقياس التواصل مع الذات بصورته الاولية

ت	المجال	عدد الفقرات
١	مراجعة الذات	١١
٢	تعزيز الذات	١٠
٣	توجيه الذات	٩
٤	تقدير الذات	١٠
٦	تطوير الذات	١٠
	المجموع	٥٠

أي ان المقياس شمل (٥٠) فقرة , وتضم كل فقرة خمسة بدائل هي **(موافق بشدة، موافق، موافق الى حدٍ ما، غير موافق، غير موافق بشدة)** , وقام الباحث بصياغة تعريفا نظرياً لكل مجال من المجالات الخمسة.

- **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التواصل مع الذات.**

تمثل عملية التحليل الاحصائيّ للفقرات خطوة مهمة عند تطبيق أيّ مقياس، لمعرفة الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس التي تساعد الباحث على اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة وهذا بدوره يؤدي الى زيادة صدق المقياس وثباته (Anastasi&Urbina,1997:172)، لذا قام الباحث بأجراء التحليل الإحصائي وفق الأتي:

١. **عينة التحليل الإحصائي للفقرات:**

يتفق أصحاب القياس النفسي على أن القوة التميزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في المقاييس النفسية, (المصري، ١٩٩٩, ٩٢)، ولقياس هاتين الخاصيتين لفقرات مقياس التواصل الذاتي، طبق المقياس الذي يتكون من (٥٠) فقرة على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وتعد هذه العينة مناسبة لتحليل فقرات مقياس التواصل الذاتي، ويرى هنريسون " Henrysoon" إنّ حجم العينة المناسبة في عملية التحليل الاحصائي للفقرات يفضل ان لا يقل عن (٤٠٠) فرد يتم اختيارهم بدقة من المجتمع الأصلي. (Henrysoon , 1963 ,132)؛ لأن اعتماد نسبة (٢٧٪) من أفراد هذه العينة في تحديد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية يحقق حجماً مناسباً في كلّ مجموعة وتبايناً جيداً بينهما. (Ghiselli , et al ,1981, 434) ويُعدّ هذا مناسباً أيضاً في ضوء رأي نانلي (Nunnaly,1978) الذي يرى أن يكون حجم عينة التحليل الاحصائي للفقرات ما بين (٥-١٠) أفراد لكلّ فقرة من فقرات المقياس للتقليل من أثر الصدفة. (Nunnally, 1978, 262)، وترى أنستازي (Anastasi) أن أفضل حجم لعينة تحليل الفقرات هو أن يكون في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين (١٠٠) فرد إذا اعتمدت نسبة (٢٧٪) من حجم العينة في كلّ من المجموعتين المتطرفتين. (Anastasi , 1988 , 23).وتشير معظم المصادر الخاصة بالقياس النفسي الى ان حجم عينة التحليل الاحصائي المناسبة لتحليل فقرات المقاييس النفسية يفضل ان لا تقل عن (٤٠٠) فرد يتم اختيارهم من افراد المجتمع الاحصائي وبدقة (Thorindike, 1971: 132).

٢. **المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الاحصائي لمقياس التواصل مع الذات:**

أوضحت الأدبيات العلمية أن من المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن يتصف بها أي مقياس تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع الأعتدالي، الذي يمكن التعرف عليه بواسطة مؤشرين أساسيين هما الوسط الحسابي والانحراف المعياري وانه كلما قلت درجة الانحراف المعياري واقتربت من الصفر، دل ذلك على وجود نوع من التجانس أو التقارب بين قيم درجات التوزيع. (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧، ٢١٧).

كذلك فإن الالتواء (Skewness) والتفرطح (Kurtosis) وان كانا يُعدان خاصيتين من خصائص التوزيعات التكرارية، حيث يشير معامل الالتواء إلى درجة تركيز التكرارات عند القيم المختلفة للتوزيع، ومعامل التفرطح إلى مدى تركيز التكرارات في منطقة ما للتوزيع الأعتدالي (عودة والخليلي ، ١٩٨٨: ٧٩-٨١)، فمن الممكن التمييز بين التوزيعات من خلال درجة ونوع الالتواء والتفرطح، حيث يستخدم عادةٍ مؤشرات إحصائية للتعبير عنهما إذ كلما كان معامل الالتواء ومعامل التفرطح قريبة من الصفر سواء كان موجباً أو سالباً ، دل هذا على ان شكل التوزيع التكراري للدرجات قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي (عودة ، ٢٠٠٢: ٢٤٧).ويكون التوزيع التكراري متماثلا حينما تتقارب قيم الوسط الحسابي والوسيط

والمنوال، ويكون التوزيع التكراري ملتوياً سالباً أو موجباً حينما تكون قيم هذه المقاييس الثلاثة لا تنطبق مع بعضها البعض(فيركسون،١٩٩١: ٧٨). قام الباحث باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية ، وكما موضحة في جدول (٥).**جدول (٥)قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس التواصل مع الذات**

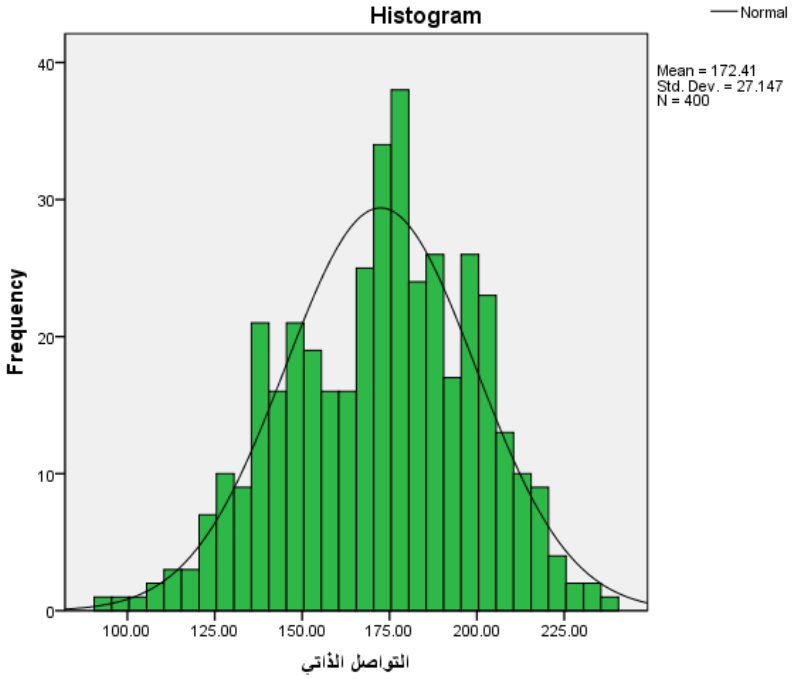
ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
١	الوسط الحسابي	١٧٢,٤١
٢	الوسيط	١٧٥,٠٠
٣	المنوال	١٧٨,٠٠
٤	الانحراف المعياري	٢٧,١٤
٥	التباين	٧٣٦,٩٣
٦	الالتواء	-٠,٢٢٧
٧	التفرطح	-٠,٣٧١
٨	أقل درجة	٩٣,٠٠
٩	أعلى درجة	٢٣٩,٠٠
١٠	المدى	١٤٦,٠٠

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الآنفة الذكر لمقياس التواصل الذاتي يبدو من الجدول أعلاه ان درجات التواصل الذاتي يقترب شكل توزيعها التكراري من التوزيع الاعتدالي ، لان معاملات الالتواء والتفرطح تقترب من الصفر ، إذ كلما كان معامل الالتواء ومعامل التفرطح قريبة من الصفر سواء كان موجباً أو سالباً ، دل هذا على ان شكل التوزيع التكراري للدرجات قريباً من شكل التوزيع الاعتدالي وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس المفهوم النفسي وتكون العينة ممثلة للمجتمع مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس. والشكل (٢) يبين ذلك.

الشكل (١)الشكل البياني لعينة التحليل الاحصائي لمقياس التواصل مع الذات

٣. حساب الخصائص السايكومترية للفقرات:

أن الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس تشكل أهمية كبيرة في تحديد قدرته على قياس ما وضع لقياسه فعلاً (Holden , el at, 1985 , 386-389)، ومن الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات المقاييس وهي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها (الزيباري ، ١٩٩٧ ، ٧٥). أن اختيار الفقرات ذات الخصائص القياسية السيكومترية المناسبة يمكن من بناء مقياس يتمتع بخصائص قياسية



جيدة ، لذا يجب التحقق من الخصائص القياسية للفقرات لانتقاء المناسب منها وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها (Ghiselli, el at , 1981 , 421). لذا قام الباحث بحساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي وكالاتي.

أ. القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items):

استخرج الباحث معاملات القوة التمييزية لفقرات مقياس التواصل الذاتي, ومن اجل إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين كالآتي: بعد أن تم تطبيق مقياس التواصل الذاتي على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة قام الباحث بالإجراءات الآتية:

١. تم ترتيب درجات أفراد العينة في استجابتهم على مقياس التواصل مع الذات من (أعلى) درجة إلى (أدنى) درجة.

٢. اعتُمدت نسبة (٢٧٪) من المجموعتين العليا والدنيا، لتمثل المجموعتين المتطرفتين، إذ إن اعتماد نسبة (٢٧٪) للمجموعتين المتطرفتين تُمثل أفضل نسبة يُمكُن اعتمادها، لأنها تُقدم مجموعتين بأقصى ما يُمكُن من حجم وتمايز (الزوبعي والكناني، ١٩٩٤: ٧٤). ولأن عينة التحليل الإحصائي تألفت من (٤٠٠) طالب وطالبة لذا فقد كان عدد الأفراد في المجموعتين العليا والدنيا (٢١٦) طالب وطالبة أي (١٠٨) في المجموعة الدنيا و(١٠٨) في المجموعة العليا.

٣. تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا يتبين أن جميع فقرات المقياس مميزة لأن القيم التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٢١٤), وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

ب. الاتساق الداخلي (صدق الفقرات):تم حساب الاتساق الداخلي كالأتي:

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:**

اعتمد الباحث في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط "بيرسون"Person correlation بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، لكون درجات الفقرة متصلة ومتدرجة ، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (٤٠٠) طالب وطالبة في البحث الحالي. وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨)عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وهذا يعد مؤشر على ان المقياس صادقاً لقياس الظاهرة التي وضع لقياسها.

- **علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :**

استخدم الباحث هذا الأسلوب لمعرفة معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه, وذلك لغرض التأكد من صدق فقرات مقياس التواصل مع الذات في كل مجال وتم اعتماد الدرجة الكلية للمجال محكاً داخلياً, وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) ومن خلال هذا المؤشر اتضح أن جميع فقرات المقياس تعبر عن مجالاتها

الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس :

تُعَد هذه الشروط بمثابة أهداف يحاول مصمم المقياس تحقيقها لحظة تصميمهُ للمقياس, وأهم هذه الشروط هي صدق المقياس, ومن ثّمَّ ثباته (الامام وآخرون,١٩٩٠:١٢). وقد قام الباحث بحسابهما على وفق الخطوات الآتية:

صدق المقياس (Validity of the Scale) :

تم استخراج للمقياس الحالي مؤشران للصدق هما الصدق الظاهري ، وصدق البناء، وفيما يأتي توضيح لكيفية التحقق من كل مؤشر منها :

١. الصدق الظاهري:Virtual Validity

وقد تَحقق الباحث من هذا الصدق من خلال عرض مقياس التواصل مع الذات بصورتهِ الأولية على مجموعةٍ من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية للحُكم على مدى صلاحية فقراتهِ في قياس ما أُعد لقياسهِ، فضلًا عن تقويم تعليماتهِ وبدائل الإجابة عن الفقرات، وإذا ما كانت التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة تحتاج إلى تعديل, وإذا كانت هناك أي مقترحات .

٢. صدق البناء (Constrcut Validity):

تحقق الباحث من صدق البناء من خلال اربعة مؤشرات هما :-

- التميز من خلال إيجاد الفروق بين المجموعتين المتطرفتين.
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.

- علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه.

ثانياً: ثبات المقياس Scales Reliability :

وقد تم حساب الثبات بطريقتي أعادة الاختبار والفاكرونباخ وكالاتي:

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest :

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٦٠) طالب وطالبة وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، حيث بينت آدمز(Adams) بأن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته يجب أن لا يتجاوز الأسبوعين من التطبيق الأول ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلـغ معامل الارتباط (٠,٨٩) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.

ب- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:

وقد أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٤٠٠) استمارة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠,٨٦) وهو معامل ثبات جيد.

وصف المقياس بصورته النهائية :

يتألف مقياس التواصل الذاتي في البحث الحالي بصورته النهائية من (٥٠) فقرة، موزعة على خمسة مجالات وهي (مراجعة الذات، تعزيز الذات ، توجيه الذات، تقدير الذات) وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي (موافق بشدة، موافق، موافق الى حد ما ، غير موافق، غير موافق بشدة) ، وأعطاها الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) ويتم حساب درجة كلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس ، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (٢٥٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات ، وأقل درجة يحصل عليها هي (٥٠) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس ، وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (١٥٠) درجة.

الفصل الرابع .

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

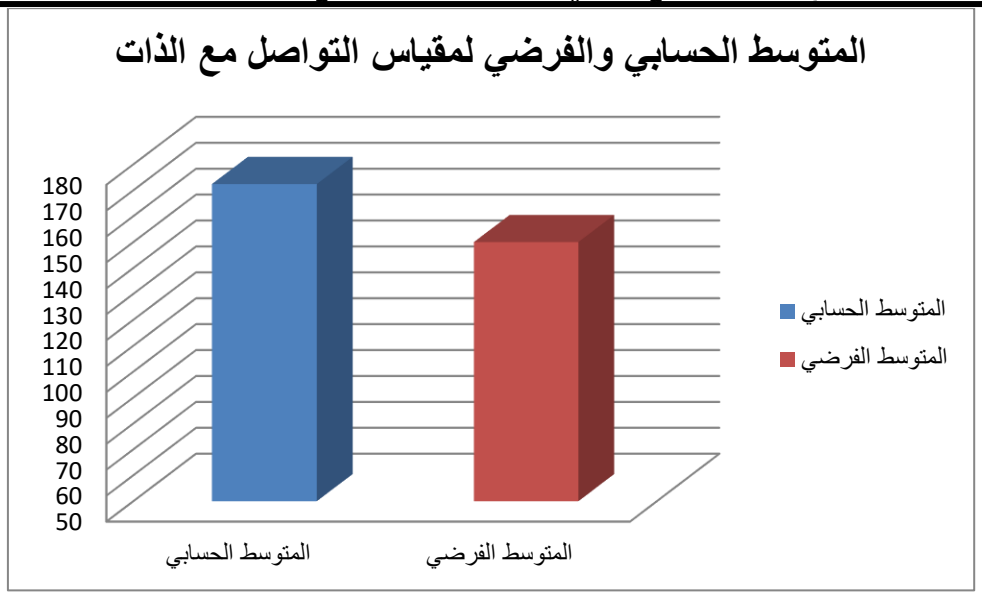
يمكن عرض النتائج كما يأتي:

الهدف الاول : التعرف على مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس التواصل مع الذات على عينة البحث المتكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (١٧٢,٤١٢) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٧,١٤٦) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (١٥٠) درجة ، استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦,٥١٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٣٩٩) والجدول (١٥) والشكل (٦) يوضحان ذلك.

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التواصل مع الذات

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التواصل مع الذات	٤٠٠	١٧٢,٤١٢	٢٧,١٤٦	١٥٠	١٦,٥١٢	١,٩٦	دالة



الشكل (٢) المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس التواصل مع الذات

ومن خلال ما تم عرضه تبين ان عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من التواصل مع الذات ، ويعزى الباحث هذه النتيجة الى الظروف التي مر بها الطالباً الجامعة في الفترة السابقة وخاصة جائحة كورونا ادت به الى الاعتماد الكلي على التواصل مع الذات دون الرجوع الى الاخرين وهذا بدوره يعزز لدى الطالباً الثقة بالنفس والاعتماد عليها .

الهدف الثاني : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس(ذكور اناث).

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة على مقياس التواصل مع الذات, وبعد معالجة البيانات إحصائيا , استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للجنس(ذكور واناث), وتبين ان متوسط درجات الذكور (١٦٩,٥٢٠) بانحراف معياري قدره (٢٧,٦٢٣) , ومتوسط درجات الاناث (١٧٦,١٣١) بانحراف معياري قدره (٢٦,١٣١) , ولمعرفة الفروق بين الذكور والاناث استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٧).

جدول (٧)لاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التواصل مع الذات تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التواصل مع الذات	ذكور	٢٢٥	١٦٩,٥٢٠	٢٧,٦٢٣	٢,٤٣١	١,٩٦	دالة
	اناث	١٧٥	١٧٦,١٣١	٢٦,١٣١			

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى التواصل مع الذات ولصالح الاناث كون القيمة التائية المحسوبة (٢,٤٣١) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان اناث يكون تواصلهم مع ذاتهم اكثر من الذكور بسبب الظروف التي نمر بها والضغوطات التي تؤدي بالطالبة عدم امتلاكها الحرية المطلقة في التعامل مع مع الاخرين .

الهدف الثالث : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير التخصص(علمي- انساني).

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة على مقياس التواصل مع الذات, وبعد معالجة البيانات إحصائيا , استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للتخصص(علمي- انساني), وتبين ان متوسط درجات التخصص العلمي (١٧٢,٦١١) بانحراف معياري قدره (٢٧,٢٣٥) , ومتوسط درجات التخصص الانساني (١٧٢,٢١٨) بانحراف معياري

قدره (٢٧,١٢٦) , ولمعرفة الفروق بين التخصصين استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٨).

جدول (٨)الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التواصل مع الذات تبعاً لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التواصل مع الذات	علمي	١٩٨	١٧٢,٦١١	٢٧,٢٣٥	٠,١٤٥	١,٩٦	غير دالة

يتبين من الجدول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التخصص العلمي والانساني في مستوى التواصل مع الذات كون القيمة التائية المحسوبة (٠,١٤٥) اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

من خلال ما تقدم ذكره في هذه الدراسة فقد توصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات نوردها فيما يأتي:

أولاً :- الاستنتاجات ***Conclusions***

ان ارتفاع مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة سببها الظروف التي مر بها الطالب الجامعي بسبب التعليم الالكتروني في ضوء جائحة كورونا ادى به الى الاعتماد على النفس وتواصلهم الذاتي مما يعزز لديهم الثقة بالنفس وارتفاع الروح المعنوية .

ثانياً. التوصيات :

١. إعداد ندوات ومحاضرات حول مفهوم التواصل مع الذات وجعله واضحا لدى الطلبة باعتباره خاصية أكثر ثباتا في رفع الروح المعنوية في شخصية الإنسان.
٢. تضمين المناهج الدراسية مهام تعليمية تدفع الطلبة إلى استخدام أساليب التواصل الذاتي.

ثالثاً:- المقترحات:

١. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى كطلبة المرحلة المتوسطة والإعدادية، وشرائح أخرى كأساتذة الجامعة والمدرسين والمعلمين .
٢. إجراء دراسة مماثلة تتناول علاقة التواصل مع الذات بمتغيرات أخرى مثل (سمات الشخصية، أساليب المعاملة الوالدية،تحقيق الذات ،التحصيل الدراسي).

المصادر .

١- ابو جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٤) ،علم النفس التطوري للطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .

٢- الإمام، مصطفى محمود وآخرون، (١٩٩٠): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.

٣- بورزيكوسكي، ريان (٢٠١٧) : التحدث الى النفس بصوت مسموع اول طريق النجاح . BBC,www.bbc.co .

٤- البياتي، عبد الجبار توفيق، واثناسيوس، زكريا. (١٩٧٧). الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية، بغداد.

٥- جامع ، محمد نبيل ، ومحمد علي محمد (١٩٩٠)، الأسس الاجتماعية للتربية ، القاهرة، دار النهضة .

٦- حمد ، صاحب عبد الله (٢٠١١) اثر اسلوب التحدث مع الذات في خفض ايذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، العراق .

٧- الحمداني ، منال محمد (٢٠٢٢) اثر برنامج تربوي في تنمية التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية .

٨- الرواشدة ، لبنى (٢٠١١) : مهارات اتصال الشخصي بذاته وعلاقته بالنجاح في الحياة ، مقالة بتخصص على النفس الاجتماعي ، مجلة العلوم التربوي والاجتماعية .

٩- زين الدين ، صباح خالد محمود (٢٠١٦) فاعلية برنامج ارشادي في الحديث الايجابي مع الذات للتخفيف من اعراض القلقلدى طالبات الايتام ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية، فلسطين ، غزة .

١٠- عبيدات ، ذوقان واخرون (١٩٩٦) : البحث العلمي ، مفهومه وادواته واساليبه، ط٢ ، دار الفكر،عمان ،الاردن.

١١- عرب ، مها (٢٠٠٠) اكتشف نفسك واسمتع بالحياة ، ط١، مؤسسة حورس الدولية ، الاسكندرية ، مصر .

١٢- عليوي ، هدى عبد العاكف كنعان (٢٠١٦) اثر اسلوب الحديث الذاتي في خفض القابلية للاستهواء لدى طالبات الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، طلية التربية الاساسية ، العراق .

١٣- عودة, أحمد سليمان. (٢٠٠٢). القياس والتقويم في العملية التدريسية، كلية العلوم التربوية، الإصدار الخامس، جامعة اليرموك.

١٤- فيركسون، جورج، أي. (١٩٩١). التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء العكيلي، الجامعة المستنصرية، دار الحكمة للطباعة والنشر .

١٥- المصري ، محمد عبد المجيد.(١٩٩٩). أثر أتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية / إبن رشد.

١٦- المفلح ، خضرة عمر (٢٠١٥) الاتصال المهارات والنظريات ، اسس عامة ،ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .

١٧- ميرزا، به يام حسرو (٢٠٢٢) الاثارة الحسية وعلاقتها بالجودة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في محافظة اربيل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة صلاح الدين، اربيل – كوردستان .

١٨- نصر الله ، عمر عبد الرحيم (٢٠١٠) : مبادئ الاتصال التربوي والانساني ، دار وائل للطباعة ، عمان ، الاردن.

١٩- النعيمي، روان (٢٠٢٢) مفهوم الاتصال الذاتي وطرقه ، مجلة موضوع ، عمان ، الاردن .

20- Anastasi , A. (1988). Psychological Testing , New York , 6th Macmillan publishing.

21- Berk, L. (1986) :Relationship of elementary school children's private speech to behavioral accompaniment to behavioral accompaniment to task, attention and task performonce .Developmental psychology, 22.

22- Ghiselli, E. E. et al. (1981). Measurement theory for the behavioral Sciences. San Francisco: Freeman & Company.

23- Henrysoon, S., (1963). Correction of Hem-total correlation in item analysis Psychometric. Vol. 28, No.3.

24- Nunnally, J.C. (1978). Psychometric Theory. New York: McGraw Hill company.

25- Vygotsky, L. (1981) :The genesis of higher mental functions, In the conccpt of activity in soviet psychology, ed, J. V. wortsch 144- 188 Armonk sharpe. Originally published in Russian in 1960.