الانا الهادئة لدى طلبة الجامعة

صفاء عبد الحسين محمد آ. د لمياء جاسم محمد

الجامعة المستنصرية ، كلية التربية، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

ali87.asa89@uomustansiriyah.edu.iq

Imyaajaseem@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على الانا الهادئة لدى طلبة الجامعة فضلاً على التعرف على دلالة الفرق في الانا الهادئة على وفق متغيرالجنس(ذكور –اناث) والتخصص(علمي– انساني) والصف(اول– رابع) ومن اجل تحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس الانا الهادئة ل (وايمنت ،بيور واخرون ٢٠١٤) ويبلغ عدد فقرات المقياس(١٤) فقرة وبعد التأكد من خصائصه السايكومترية تم تطبيق المقياس على العينة البالغة (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاولى والرابعة للجامعة المستنصرية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ واظهرت النتائج مايلي

١– ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الانا الهادئة

٢–لاتوجد فروق في الانا الهادئة بين متغير الجنس والتخصص والصف

الكلمات المفتاحية : الانا الهادئة ،طلبة الجامعة

Quiet Ego of University Students

Safaa Abd-Al Hussain Mohammed Asst. Prof Lamea Jaseem Mohammed
Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, College of Education for Human Sciences, Mustansiriya University

Abstract

The current research aims to identify the quiet ego of university students as well as to identify the significance of the difference in the quiet ego according to the variable of sex (male - female), specialization (scientific - human) and grade (first - fourth) and in order to achieve the objectives of the research, the two researchers adopted the measure of calm ego (Wayment& Bauer et al, 2015)The number of paragraphs of the scale was (14) paragraphs, four items for the field of perspective taking, and four items for the field of growth, and after ascertaining its psychometric characteristics, the scale was applied to the sample of (500) male and female students from The first and fourth stage students of Al-Mustansiriya University were selected by random stratification method for the 2020/2021 academic year, and the results showed the following:

1-University students have a good level of quiet ego

2- There are no differences in the quiet ego between the variable of sex, specialization and class

Keywords: Quiet ego, university students

مشكلة البحث Research Problem

تختلف حياة الانسان من مجتمع الى آخر ومن مدة زمنية الى أخرى، نتيجة لاختلاف التقاليد والقيم والتطور الحاصل في المجتمعات، وايضاً ما يمر به الاشخاص من ظروف الحياة الضاغطة داخل المجتمع نفسه، وهذا الاختلاف يؤثر على سلوك الاشخاص وعلى حالتهم النفسية وبالأخص الشباب الذين تتفتح أذهانهم وتتضح أفكارهم في هذه المرحلة، والشباب هم أداة للتطور والرقي والتغيير (العيسوي، ١٩٩٨: ٢٥). وتعد مشكلة انخفاض الانا الهادئة (Quiet ego) انعكاس للمصلحة الذاتية، والتي تكون

في النهاية ليست بمصلحتنا، وأن ضرر انخفاض الانا الهادئة يتجاوز التنافر الاجتماعي وأن ذلك غالبًا ما يؤدي إلى الصراع والانقسام والقسوة، وعلى الرغم من أن المصلحة الذاتية والتي تعد انعكاس لانخفاض الانا الهادئة عند الأشخاص قد تجلب لهم بعض المكاسب على المدى القصير، إلا أنها بنفس الوقت تؤثر سلبًا على صحتهم ورفاهيتهم على المدى الطويل، أن الثقافة التنافسية والمهنية لمجتمع اليوم تشجع وتدعم سلوك الأنا المتمركز حول الذات، هنالك بعض المجتمعات التي تشجع الاشخاص على المصلحة الذاتية والتي تعمل على تحقيق أهدافها بطرق مباشرة أو غير مباشرة، وأن يكونوا أولًا وذلك غالبًا ما يؤدي إلى الحسد والانفصال والغيرة الضارة لمجتمعنا، وتشمل استخدام التنمر والقوة البدنية والتباهي. (Naghdy,2014 :107–108)وكون الانا الهادئة سمة وان سمات الشخصية لها دور في تحديد سلوك الانسان ، لمحاولة الوصول الى الانسجام بين السلوك الفعلي والسلوك الذي يرغب ان يكون عليه الانسان، وفي ضوء ما تقدم يمكن القول ان مشكلة البحث الحالي تتلخص بالتعرف على الانا الهادئة لدى طلبة الجامعة

أهمية البحث: Research Importance

تعد الجامعة هي نقطة الاتصال بين الأجيال، وكذلك محور الاحتكاك الحقيقي بالمفاهيم والقيم الاجتماعية، وأداة لكسب المزيد من المعرفة لما يدور في هذا الكون، فطلبة الجامعة يعتبرون عنصر أساسي في بناء الجامعة وفهم مادتها وإعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل (بولص،١٩٧٧: ٤). وإن المرحلة الجامعية تحتاج الى توجيه وإعداد، فلكل مرحلة من المراحل لها خصائصها وظروفها ومتطلباتها، فيظهر دور الجانب التوجيهي والإرشادي، فتكاد جميع المجتمعات تعمل على احتواء هذه الفئة من أجل الاستفادة من طاقاتهم لكونهم يتميزون بطاقة عالية، تعمل على التغيير والتجدد والتطوير فهم قادرون على تنمية وتطوير المجتمع، مما يجعل المجتمع قادراً على والانتاج باستمرار فهم يمتازون، بدورين الأول هو الانتاج، والثاني بوصفهم قوة ضاغطة نحو التطوير في المجالات المختلفة (الخالدي، ٢٠١٢، ٧٠). ويهدف الارشاد إلى تقديم المساعدة النفسية التي تركز على فهم شخصية الشخص واستعداداته وقدراته وميوله وتبصره بمرحلة نموه ومتطلباته النفسية والاجتماعية ومساعدته على حل المشكلات التي تعترضه، والعمل على رعاية سلوكه وتعزيز وتقويم الجوانب الايجابية لديه، وتنمية الاتجاهات بما يجعله أكثر توافقا مع ذاته لما يمتلكه من قدرات لبناء سلوك ايجابي لديه والعمل على اكتشاف قدراته ومواهبه، وتقديم خدمات ارشادية تساعده على اكتشاف هذه الجوانب لتحقيق النمو السليم السوي نفسيا ومعرفيا واجتماعيا (ابو اسعد، ٢٠٠٩، ٧٢). وبما ان عينة البحث الحالي هم طلبة الجامعة فهم بحاجة بشكل مستمر ودائم الى حياه ذات معنى تتطلب امتلاكهم لسمات وخصائص ايجابية، تجعلهم قادرين على مواجهه التحديات، فانبثقت الحاجة لدراسات تهتم بالسلوك الانساني، وفق فضائل انسانية ومشاعر ايجابية عند طلبة الجامعة تعمل على اكسابهم تفكير ايجابي لكونهم يمرون بمرحلة عمرية هي مرحلة اكتساب خبرة ما(الحجامي، ٢٠١٥: ٣).وتعكس سمة الأنا الهادئة (Quite ego) المرغوبة على نطاق واسع لتحقيق النمو والتوازن في الحياة، وهي تبني هوية ذاتية أكثر تعاطفاً وأقل أنانية وانها تساعد على توسيع منظور المرء لنفسه، فيقل الدفاع والتهديد لتلك القيم التي تؤكد على الروابط الاجتماعية، التي تتجاوز الانا الشخصية، وكيفية نزع العواقب السلبية للتركيز الذاتي المفرط، وتعلمنا كيف يمكننا فهم وجهات نظر الآخرين، وكيف يمكننا تسهيل نمو السعادة لكل شخص و في نهاية المطاف تهدف نحو تنمية الهوية الذاتية التي تسهل الرفاهية الجيدة(Wayment&Bauer,2017:89). وأن الانا الهادئة تلعب دور مهم في الوصول إلى حالة التوازن كموقف أقل دفاعية تجاه الذات والآخرين، وبعبارة اخرى فأن "الأنا الهادئة" تعني نقل موقف ذاتي تجاه الذات والآخرين حيث يتم تخفيض حجم الأنا الصاخبة ويمكن للشخص الاستماع إلى الآخرين، بالإضافة إلى محاولة الذات للتعامل مع الحياة بطريقة أكثر رأفة وإنسانية، وان التوازن لا ينطوي فقط على الاهتمام بالذات والآخرين بل يشير التوازن أيضًا إلى التقييمات السلبية والإيجابية للذات والآخرين وان التوازن الأمثل بين التقييمات السلبية والإيجابية يؤدي إلى التكيف والرفاهية مع أحداث الحياة ويسهّل علينا الأخذ بنظر الاعتبار والتعرف الشامل على الأنا الهادئة للتوازن الاجتماعي والنفسي، خصوصًا أنها تزيد من احتمالية التعاون بين الآخرين وتخمد دوافع الحماية الذاتية ضد الآخرين.(Wayment&Bauer&Sylaska,2014:1003) واشار (كيرنيس وهيبنر ٢٠٠٧) انه لا يوجه الاشخاص ذوو الانا الهادئة جهودهم نحو الدفاع المستمر عن شعورهم بالقيمة أو بتعزيزه وبدلاً من ذلك فهم يأخذون إحساسهم

بالقيمة ليكونوا اكثر عطاءً ، وإنهم يقبلون نقاط ضعفهم، أن الأشخاص الذين يتمتعون بالأنا الهادئة يمتلكون "إحساسًا قويًا بالذات" أي شعورًا آمنًا ومستقرًا بتقدير الذات (أي تأمين احترام الذات العالي) والثقة والمعرفة الذاتية الواضحة (Kernis,et,al , 2000:1297). وتتضمن الأنا الهادئة إبراء ذمة النفس من الرغبات الأنانية وخفض حجم الأنا بمعنى آخر يشير (Wayment& Bauer & Sylaska ,2014) إلى مفهوم أكثر تعاطفًا للهوية الذاتية (Self identity) للشخص والذي يستلزم دمج الآخرين في الذات عن طريق تغذية نظرة أكثر تسامحًا تجاه الذات والنمو الشخصي للشخص وتقليل حجم الأنا، اي الوعي باللحظة الحالية (Akça,2016,410). وإن الاهتمام الأكاديمي بتهدئة الانا، المتجذر في الدعائم الأولى للفلسفة وعلم النفس، ليس جديدًا ففي الآونة الأخيرة مهدت حركة علم النفس الإيجابي طريقًا جديدا للابحاث حول الانا الهادئة، اذا تتعامل العديد من اهتمامات علم النفس الإيجابي مع الانا الهادئة، ولا سيما التسامح والحب المتبادل والامتنان والشجاعة والمسؤولية والإيثار والتسامح. واشار سنيدر ولوبز(Snyder & Lopez,2001) ان الاساس في البحث هو كيفية تفسير الشخص للذات وللآخرين – على وجه الخصوص، وكيف يمكن للشخص أن يصل إلى موقف أقل دفاعية وأكثر تكاملاً تجاه الذات والآخرين (Wayment& Bauer, 2008:8)ودرس (2014) Kesebir الأنا الهادئة وعلاقتها بقلق الموت، وتشير النتائج إلى أن الأنا الهادئة كانت أفضل عازل لقلق الموت من الاستراتيجيات التي تركز على تعزيز الذات فقط، مثل تعزيز احترام الذات، ومع ذلك كانت هناك بعض نقاط الضعف في مفهوم الأنا الهادئة في دراسة Kesebir، وعلى الرغم من اعترافه بالمفاهيم الأكثر تعقيدًا للأنا الهادئة، ارتبطت الأنا الهادئة بزيادة الرضا عن التعاطف وتقليل إجهاد التعاطف (Wayment,Huffman,&Eiler,2019). وانخفاض المادية (Watson,2018)، والإحسان وموازنة القلق الذاتي الآخر (Wayment&Bauer,2018)، (Hoffman, et al,2020:364) ويرتبط ضبط النفس بالعديد من التركيبات المتعلقة بخصائص الأنا الهادئة: العطف على الذات والتعاطف وأخذ المنظور ونظرًا لأن ضبط النفس ينشأ من القدرة على النظر إلى الذات والآخرين في سياق السعي وراء الهدف، فقد تم دراسة العلاقة بين مقياس الأنا الهادئة (QES) وضبط النفس بين عينتين من طلاب الجامعات (٦٠٧ إناث، ١٩٤ ذكور)، ووجدت الدراسة أن QES كان مرتبطًا بضبط النفس، والذي تم شرحه إلى حد كبير باستخدام الأهداف الرحمة تقدير رفاهية الآخرين أكثر من الصورة الذاتية (Wayment&Bauer,2017:P86).

اهداف البحث:Research aims

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

١- الانا الهادئة لدى طلبة الجامعة.

٢- دلالة الفروق للانا الهادئة لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات (الجنس والتخصص والصف)

حدود البحث:Research limits

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية بكلا الجنسين(ذكور-اناث) والتخصص (علمي-انساني) الصف (اول -رابع) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠ – ٢٠٢١)

تحديد المصطلحات: Define terms

١- الانا الهادئة: Quiet ego

عرفها (Wayment&Bauer, 2008) " السمة التي تعكس الهوية الذاتية المتوازنة التي لا تركز على نفسها أو الآخرين بشكل مفرط، وتوازن بين اهتماماتها واحتياجاتها واهتمامات واحتياجات الآخرين" (Wayment&Bauer, 2008,8)

هو التعريف النظري الحالي المتبنى في البحث (Wayment&Bauer, 2008) علماً ان تعريف.

التعريف الاجرائي: "هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الانا الهادئة الذي تم تبنيه في البحث الحالي والذي تم اعداده من قبل" (Wayment& Bauer et al, 2014)

الاطار النظري

الانا الهادئة: The Quiet ego

مفهوم الانا حديث الظهور الا ان الاهتمام في الانا الهادئة له تاريخ دائم ومميز في علم النفس ان الأفكار الكامنة وراء الأنا الهادئة ليست جديدة. لقد أدخل مصطلح الأنا الهادئة كفئة شاملة لمجموعة من التركيبات النفسية التي تتلاقى على انتقال الأنانية هذه التركيبات لها تاريخ نظري طويل في مجال علم النفس وتمتد إلى مجموعة من التخصصات النفسية، بما في ذلك علم النفس الاجتماعي والشخصية والنمو والمعرفي والإكلينيكي.(waymentBauer,2017:78).ويعد مفهوم الأنا الهادئة Quiet ego من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي، وأول من قدم هذا المفهوم على بساط البحث النفسي (Kernis&Heppner,2007) ليواجه به مفهوم الأنا الصاخبة (Noisy ego) والتي تعكس حالة من المغالاة في النرجسية، والإفراط في التمركز حول الذات. وعادة ما يكون كل فرد في رحلة نمو روحي غرور صاخب للغاية نحو الأنا الهادئة لمعرفة الذات الداخلية (Naghdy,2014 :106).الانا الهادئة هوية متوازنة(Balanced identity)، وتأخذ منظورهم، وتتبني وجهات نظرهم في المواقف المختلفة، وتسعى إلى النمو والتطور عبر الزمن، مصطلح "الأنا الهادئة المتزنة" هو هوية ذاتية متوازنة لا تركز على نفسها بشكل مفرط، ولكنها –أيضا– لا تركز بشكل مفرط على الآخرين، بل هي هوية تندمج مع الآخرين دون أن تفقد الذات، وهذا يعني المزيد من التوازن والتكامل بين الذات والآخرين في مفهوم الذات، والاعتراف المتوازن بنقاط القوة والضعف التي تمهد الطريق لنمو الشخصية، وتعاطف أكبر مع الذات والآخرين أي أن ننقل موقفًا ذاتيًا تجاه الذات والآخرين اذ يتم تقليل حجم الأنا بحيث يمكن أن تستمع إلى الآخرين وكذلك الذات في محاولة للتعامل مع الحياة بشكل أكثر إنسانية.(Wayment& Bauer,2008:8)

أنموذج الانا الهادئة (ego Quiet Model)

اسس وايمنت وبيور(Wayment&Bauer،2008) مفهومهم عن تنمية الانا الهادئة على النظرية التي انشأتها جين لا فينجر (١٩٧٦). بالنسبة إلى (Loevinger 1976)، فإن الأنا هي بناء شامل يمثل الوحدة الهيكلية الاساسية للشخصية. أنها تنطوي على عمليات تكاملية في التعامل مع الخبرات المتنوعة الشخصية والعلاقات الشخصية، بالإضافة إلى الإطار المرجعي اللاحق المفروض بشكل شخصي لتلك التجارب الحياتية لخلق المعنى. يشار إلى الأنا من قبل (Loevinger 1976) باعتبارها "السمة الرئيسية"، وابتكر لافينجر نظرية التطور الأمثل للشخصية التي تصف نمو "الأنا" وهو مصطلح موجز للعمليات التي يستخدمها الأشخاص لدمج جميع جوانب التفكير والعاطفة والسلوك. تصف نظرية لافينجر كيف يمكن لعمليات التنسيق والتكامل للذات أن تتطور على مدى العمر إذا نضج الشخص بطريقة تحقق الصحة النفسية المثلى (Hoffman,comptin,2020:295).وفسر البعض الأنا الهادئة على أنها غرور هشة، أو محطمة، أو صامتة. وفكر آخرون في "النوع القوي والهادئ" – الشخص الذي لديه ثقة بالنفس ولدت من فهم الذات ولا يشعر بالحاجة إلى التحدث بعمق عن الأشياء. هذا التفسير الأخير أقرب إلى معنى الأنا الهادئة فإن الأنا الأكثر هدوءً نسبيًا تستمع للآخرين كجزء من الانسجام النفسي والاجتماعي، في حين أن الأنا الأكثر ضوضاءً تضبط الآخرين كما يمكن للفرد أن يضبط الضوضاء. إن الأنا الأكثر هدوءً منسجمة مع الإيقاعات الداخلية للديناميات النفسية للناس (بما في ذلك الديناميكيات النفسية الخاصة بالذات)، في حين أن الأنا الأكثر ضجيجًا منسجمة أكثر مع الازدهار الصاخب لمظاهر الناس الخارجية. الأنا الأكثر هدوءً، مقارنة بالأنا الصاخبة، لديها المزيد من التوازن والتكامل بين الذات والآخرين في مفهوم الفرد عن الذات، وإدراك متوازن لنقاط القوة والضعف لدى المرء يمهد الطريق للنمو الشخصي، وتعاطفًا أكبر مع الذات والاخرين(Wayment&Bauer,2008:8).وقد ارتبطت الأنا الهادئة بـ(المغفرة، والامتنان، والتواضع، والإنتاجية، والإيثار، والاعتماد المتبادل، والتراحم الذاتي، والحب المتعاطف) (wayment at el,2015:1002).

وقد حدد (Bauer&Wayment,2008) أربعة مكونات للأنا الهادئة المتزنة، وهي: الوعي المنفصل awareness Detached، والهوية الشاملةInclusive identity، وأخذ منظور الآخر Perspective taking، والنمو Growth تنعكس ضمن بعدين رئيسين.(Wayment&Bauer,2017:71).

١- الوعي المنفصل (Detached awareness) الأنا الهادئة لديها وعي قوي بالذات دون أن تلتصق بالذات. ومن ثم فهي لا تحتاج إلى بذل أي جهد للدفاع باستمرار عن قيمة الذات. (Naghdy,2014:109) اذ يتم فصل وعي الشخص عن الذات والموقف بشكل غير دفاعي عن التقييمات الأنانية (Harter,2012:371). ويشير الوعي المنفصل هنا إلى التفسير الذاتي للوضع الحالي أذ لا يعتمد هذا التفسير على كيفية جعل المرء يشعر تجاه نفسه؛ أن الوعي يسمح بتفسير أقل دفاعية للذات وللآخرين في الوقت الحاضر.(Bauer&Wayment, 2008:11).

٢- الهوية الشاملة (المترابطة Inclusive identity) الذي يسمح للفرد بفهم وجهات نظر الآخرين بعناية دون مجرد التوافق مع وجهة نظرهم وإعادة النظر في معاملة الذات؛ بدلاً من ذلك، يحتفظ الفرد بمنظوره الخاص أيضًا، Harter,2012:371- (372) وهي قادرة على التواصل مع آراء الآخرين ورؤية الأمور من منظورهم. لديه القدرة على تجاوز الاختلافات الظاهرة وتطوير الوحدة والانسجام مع الآخرين (Naghdy,2014 :109). وتعني دمج العوالم الاجتماعية والطبيعية في إحساس المرء بالذات تتضمن الهوية الشاملة الجوانب التي تحدد الشخص بالإشارة إلى أدواره وعلاقاته، لا سيما تلك القائمة على روابط الارتباط، تستند الهوية الشاملة على شمول الفرد وعضويته في المجموعات ويشير للعلاقات المتبادلة للفرد مع الآخرين أي تفسير متوازن أو أكثر تكاملاً من الناحية التنموية للذات والآخرين. يعني القدرة على فهم وجهات نظر الآخرين بطريقة تسمح للشخص بالتعرف على هؤلاء الأشخاص. هذا النوع من الهوية المترابطة لا يتطور بشكل عام قبل سن الرشد (Bauer&Wayment.2008:11-12).

٣- اخذ المنظور (Perspective taking) وتشمل التعاطف والقبول والرغبة الصادقة في تعزيز رفاه الآخرين (Harter,2012:372) والاقتراب من الذات والآخرين بالقبول والتعاطف والرغبة في رفاهية الجميع. ولديها شعور عميق بالتواضع ومعرفة دقيقة بقدراتها. وان الفرد يعترف بأخطائه وعيوبه وحدوده، وهو منفتح على الأفكار والنصائح الجديدة، وله القدرة على نسيان الذات والتواصل مع الآخرين. والناس المتواضعون لديهم علاقات اجتماعية جيدة. ونظرًا لعدم وجود طموح لديهم للسيطرة على الآخرين، فهم على استعداد للتعلم من الآخرين (Naghdy,2014:109). ويتعامل هذا المكون عن طريق التعاطف Empathy مع الموقف العاطفي تجاه الذات أو الآخرين الذي يتضمن القبول والتعاطف والرغبة في تعزيز رفاهية الفرد أو المجموعة وينظر الى الترابط والرحمة على أنهما مرتبطان ارتباطًا وثيقًا لأنهما يمثلان أكثر الجوانب المفاهيمية والعاطفية نسبيًا للهوية النفسية والاجتماعية (Wayment&Bauer,2008:13).

٤- النمو Growth هو اتاحة المجال والفرصة للتطور الإيجابي للأنا في المستقبل لكل من الذات والآخرين.(Harter,2012:372) يهتم النمو بتطوير الصفات المتأصلة في الذات الروحية بدلاً من الإشباع الفوري للرغبات التي تمليها الذات الجسدية. هذه هي عملية النمو الروحي (Naghdy,2014:109). ويتعامل النمو مع نوع من التطور الإنساني أو الاجتماعي الإيجابي بمرور الوقت، أذ يكون المرء إما مهتمًا أو يؤسس بالفعل مستويات عالية من صفات الأنا الهادئة، مثل الوعي والترابط والرحمة. حتى مجرد الاهتمام الشخصي بالنمو يمكن أن يهدئ الأنا. مثل الوعي غير الدفاعي، فإن التفكير الموجه نحو النمو يفسح المجال لفهم وجهات النظر المتعددة. تنظر تفسيرات النمو إلى الوضع الحالي كجزء من عملية مستمرة بدلاً من كونها نهاية دائمة(Wayment & Bauer ,2008:13).

وترتبط مكونات الانا الهادئة الاربع ارتباطًا وثيقًا ومع ذلك تمت دراسة كل مكون لوحده يمكن ويمكن ان ننظر إلى الانا الهادئة بصفتها سمة شخصية يمكن تنميتها وتعزيزها، وترتبط الأنا المتزنة الهادئة مع المصادر الشخصية والموارد التي تعكس الاهتمام بالآخرين؛ وترتبط بامكانية تحقيق التوازن بين الذات والاهتمام بالآخر، وان هذا التوازن مرتبط بتعزيز الضبط الذاتي (Wayment&Bauer,2008:12).وان هذه المكونات تعكس خاصيتين رئيسيتين للأنا الهادئة وهما:

١- التوازن بين اهتمامات الذات والآخرين.

٢- نمو الذات أو النمو الشخصي (والآخرين أيضًا) كتنمية الوعي الذاتي، الهوية المترابطة والتجربة العطوفه. (Bauer, Wayment&2017:78)وتمثل هذه الأنواع من التوازن والنمو معًا العدسة أو الإطار الذي من خلاله تفسر الأنا الهادئة وتقيم الذات والآخرين(Wayment&Bauer&Sylaska,2015:p1001-1002).

الفصل الثالث

مجتمع البحث

"يشمل مجتمع البحث جميع مفردات وعناصر المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة" (عليان، غنيم، ٢٠٠٠: ١٣٧).. يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية من الذكور والإناث للدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠/ ٢٠٢١) اذ بلغ مجموع الطلبة (١٥٩٤١)* طالباً وطالبة بواقع (٧٧١٢) من الذكور و(٨٢٢٩) من الإناث موزعين بحسب تخصصاتهم بواقع (٨٤١٧) طالباً وطالبة للتخصص العلمي و(٧٢٢٤) طالب وطالبة للتخصص الإنساني موزعين بحسب الصف بواقع (٩٤٥٧) طالباً وطالبة في المرحلة الأولى، و(٦١٨٤) طالباً وطالبة في المرحلة الرابع والجدول (١) يوضح ذلك

الجدول (1)

مجتمع البحث موزع حسب الجنس والتخصص والمرحلة

الجنس والصف / الكلية والتخصص		المرحلة الاولى			المرحلة الرابعة			المجموع العام		
		ذ	أ	مج	ذ	أ	مج	ذ	أ	مج
الطب	علمي	٢٦٧	٣٧٦	٦٤٣	١٠٣	١٦٤	٢٦٧	٣٧٠	٥٤٠	٩١٠
الصيدلة	علمي	٩٦	١٦٢	٢٥٨	٥٥	١١٧	١٧٢	١٥١	٢٧٩	٤٣٠
طب الأسنان	علمي	٧٠	١٠٥	١٧٥	٣١	٦١	٩٢	١٠١	١٦٦	٢٦٧
الهندسة	علمي	٨٤٥	٣٥٢	١١٩٧	١٩٣	٢٨٥	٤٧٨	١٠٣٨	٦٣٧	١٦٧٥
العلوم	علمي	٢٦٦	٤١٩	٦٨٥	١٩١	٣٨٢	٥٧٣	٤٥٧	٨٠١	١٢٥٨
التربية الرياضية	علمي	١٤٦	٢٥	١٧١	٩٩	٢٤	١٢٣	٢٤٥	٤٩	٢٩٤
التربية	علمي	٣٠٥	١٨٩	٤٩٤	٢١٢	٢٠٧	٤١٩	٥١٧	٣٩٦	٩١٣
الادارة والاقتصاد	علمي	٥١٠	٤٣١	٩٤١	٤٤٩	٣٢٦	٧٧٥	٩٥٩	٧٥٧	١٧١٦
التربية الأساسية	علمي	٣٦٥	٣٧٧	٧٤٢	٧٠	١٤٢	٢١٢	٤٣٥	٥١٩	٩٥٤
مجموع	العلميات	٢٨٧٠	٢٤٣٦	٥٣٠٦	١٤٠٣	١٧٠٨	٣١١١	٤٢٧٣	٤١٤٤	٨٤١٧
القانون	إنساني	٦٠	١٢٦	١٨٦	٥٨	١٢٤	١٨٢	١١٨	٢٥٠	٣٦٨
العلوم السياسية	إنساني	٧٤	٧٧	١٥١	٦١	٦٢	١٢٣	١٣٥	١٣٩	٢٧٤
الآداب	إنساني	٧٩٠	٧٢٨	١٥١٨	٤٠٩	٥٥٢	٩٦١	١١٩٩	١٢٨٠	٢٤٧٩
التربية	إنساني	٢٩٠	٢٩٣	٥٨٣	٣٨٤	٣٦٥	٧٤٩	٦٧٤	٦٥٨	١٣٣٢
العلوم السياحية	انساني	١٣٥	٨٧	٢٢٢	٢٢٦	٩٤	٣٢٠	٣٦١	١٨١	٥٤٢
التربية الاساسية	إنساني	٨١٣	٩٠٠	١٧١٣	٥٠٠	٥٥٨	١٠٥٨	١٣١٣	١٧٥٨	٣٠٧١
مجموع	الانسانيات	٢١٦٢	٢٢١١	٤٣٧٣	١٦٣٨	١٧٥٥	٣٣٩٣	٣٨٠٠	٣٩٦٦	٧٧٦٦
المجموع	العام	٥٠٣٢	٤٦٤٧	٩٦٧٩	٣٠٤١	٣٤٦٣	٦٥٠٥	٨٠٧٣	٨١١٠	١٦١٨٣

ثالثاً: عينة البحث: sample of research

ان عينة البحث تعرف بانها جزء من مجتمع البحث والتي تمثل عناصر المجتمع افضل تمثيل (عباس وآخرون، ٢٠٠٩: ٢١٢).

عينات البحث الحالي تشتمل على:-

١- عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث الأساسية على (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية، تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي بأعداد متناسبة تقريبا مع عددهم في مجتمع البحث بحسب متغيرات الجنس والتخصص والصف، فقد اختيرت عشوائياً كليتان من الكليات العلمية هي العلوم والهندسة، وكلية من الكليات الإنسانية هي التربية ، ثم اختير عشوائياً قسمي الكيمياء وعلوم

*** تم الحصول على بيانات المجتمع من قسم الإحصاء شعبة المتابعة والتخطيط في الجامعة المستنصرية.**

الحياة من كلية العلوم، وقسمي هندسة ميكانيك والكهرباء من كلية الهندسة، وبالنسبة للكليات ذات التخصص الإنساني فقد تم اختيار قسمي اللغة العربية والجغرافية من كلية التربية والقانون والجدول (٢) يوضح ذلك

والجدول (٢)

عينة البحث الأساسية موزعة بحسب الجنس والتخصص والصف

الجنس والصف / التخصص	الصف الأول			الصف الرابع			المجموع العام		
	الذكور	الإناث	المجموع	الذكور	الإناث	المجموع	الذكور	الإناث	المجموع
العلمي	٨٩	٧٥	١٦٤	٤٣	٥٣	٩٦	١٣٢	١٢٨	٢٦٠
الإنساني	٦٧	٦٨	١٣٥	٥١	٥٤	١٠٥	١١٧	١٢٣	٢٤٠
المجموع العام	١٥٦	١٤٣	٢٩٩	٩٤	١٠٧	٢٠١	٢٤٩	٢٥١	٥٠٠

٢- عينة التحليل الإحصائي:

يشير هنريسون (Henrysoon,1971) يفضل ان لا يقل حجم عينة التحليل الإحصائي عن (٤٠٠) او(٥٠٠) شخص يتم انتقائهم بدقة من اصل المجتمع (Henrysoon,1971:132)، وقد اختارت الباحثة (٤٠٠) طاب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية عينة للتحليل الإحصائي لمقاييس بحثها، وقد تم الاختيار بالأسلوب الطبقي العشوائي واعدادهم في البحث متناسبة تقريباً مع عددهم في المجتمع بحسب متغيرات الجنس والصف والتخصص والجدول (٣) يوضح عينة التحليل الإحصائي.

الجدول (٣)

عينة التحليل الاحصائي موزعة بحسب الجنس والتخصص والصف

الجنس والصف / التخصص	الصف الأول			الصف الرابع			المجموع العام		
	الذكور	الإناث	المجموع	الذكور	الإناث	المجموع	الذكور	الإناث	المجموع
العلمي	٧١	٦٠	١٣١	٣٥	٤٢	٧٧	١٠٦	١٠٢	٢٠٨
الإنساني	٥٣	٥٥	١٠٨	٤٠	٤٣	٨٣	٩٤	٩٨	١٩٢
المجموع العام	١٢٤	١١٥	٢٣٩	٧٥	٨٥	١٦٠	٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

رابعاً: ادات البحث

مقياس الانا الهادئة (QES)Quite Ego Scals

اعتمدت الباحثة المقياس الذي اعدته وايمنت واخرون٢٠١٥

وصف مقياس الانا الهادئة

يتألف المقياس من١٤ فقرة وامام كل فقرة خمس بدائل متدرجة بطريقة ليكرت للاجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) تعطى لها عند التصحيح(٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حالة الفقرات التي تكون باتجاه قياس الانا الهادئة ويعكس التصحيح (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في حالة الفقرات التي لا تكون باتجاه قياس الانا الهادئة وان للمقياس اربع مكونات تعكس سمة الانا الهادئة وتتوزع الفقرات بصورة عشوائية

١- الوعي المنفصلDetached awareness وهي الفقرات ذات التسلسل (٢، ٦، ١٠)

٢- الهوية الشاملةInclusive identity وهي الفقرات ذات التسلسل(٣، ٧، ١٢)

٣- أخذ منظور الأخر Perspective taking وهي الفقرات ذات التسلسل (٤، ٨، ١١، ١٣)

٤- النموGrowth وهي الفقرات ذات التسلسل (١، ٥، ٩، ١٤)

إجراءات تكييف مقياس الانا الهادئة للبيئة العراقية:

قامت الباحثتان بمجموعة من الاجراءات لأعداد مقياس (وايمنت ٢٠١٥ للأنا الهادئة) للبيئة العراقية هي:

١- تم ترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض ترجمة المقياس باستبانة الملحق (٣) على المتخصصين في اللغة الإنكليزية، ليتم التأكد من صدق الترجمة والتأكد من سلامة لغة المقياس.

٢- تم عرض المقياس الذي تم ترجمته للغة العربية على متخصص باللغة العربية.

٣- ثم عرضت النسخة العربية على متخصص باللغة الانكليزية باستبانة خاصة الملحق (٤) لأجراء الترجمة العكسية، والتحقق من مطابقة الترجمة مع الترجمة الأصلية، وظهر أنها مطابقة تقريباً.

٤- وللتحقق من مدى ملاءمة الفقرات وتعليمات المقياس للبيئة العراقية (صدق ظاهري)، قامت الباحثتان بعرض المقياس باستبانة على (١٥) محكم بالإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس والقياس النفسي ولم يتم استبعاد اي فقرة اذ كان الفرق بين القيمة المحسوبة والجدولية لـ(كا^{2}) ذا دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بدرجة حرية (١)

التطبيق الاستطلاعي:

يشير فرج (١٩٨٠) للوصول الى صيغة نهائية للمقياس يجب تجربته على عينة استطلاعية للتأكد من مدى وضوح التعليمات وفهم عباراته للمستجيب لان الصعوبة في فهم العبارات وعدم وضوح التعليمات تدفع بالمجيب الى الإجابة العشوائية (فرج، ١٩٨٠: ١٦٠) ومعرفة الصعوبات التي تواجههم للتمكن من تلافيها قبل تطبيق المقياس ولكي يتم معرفة الزمن المستغرق من قبل المستجيب للاجابة على المقياس، طبقت الباحثتان المقياس على العينة الاستطلاعية العشوائية والبالغ عددها (٢٥) من الطلبة وتبين ان الفقرات وتعليمات المقياس واضحة ومفهومة وأن الزمن المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس (١٠) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس النفسية هو التحليل الإحصائي للفقرات، لان التحليل المنطقي للفقرات، قد لا يكشف عن صدقها او صلاحيتها بشكل دقيق (Eble,1972:408) لذلك تعد معاملات الصدق والثبات للفقرات والقوة التمييزية من الخصائص السايكومترية الضرورية التي ينبغي التحقق منها، ولذا تم التحقق من تمييز الفقرات، ومعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وسيتم توضيح إجراءات التحقق منها:-

القوة التمييزية للفقرات Items Distinction

يشير المختصون في القياس إلى أهمية قدرة الفقرة أو السؤال على التمييز بين المجيبين وذلك لان مثل هذا القياس يقوم أساساً على مبدأ الفروق الفردية(Ebel,1972;399). ويعني بالقوة التمييزية هو قدرة الفقرات التمييز بين الفرد الذي يحصل على درجة عالية والفرد الذي يحصل على درجة منخفضة في الصفة المقاسة على المقياس نفسه (دوران،١٩٨٥: ١٢٥). ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الانا الهادئة، تم تطبيق المقياس المؤلف من (١٤) فقرة (الملحق ٢) على عينة التحليل الاحصائي الجدول (٣) التي تتألف من (٤٠٠) من الطلبة، وبعد التطبيق للمقياس تم تصحيح الاجابات، ورتبت الاجابات تنازلياً ثم تحديد المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا بنسبة (٢٧%)، تم تحديد (١٠٨) من الطلبة في كل مجموعة، وتراوحت درجة أفراد المجموعة العليا بين (٧٠-٥٦) اما درجة أفراد المجموعة الدنيا فقد كانت (٤٨-٢٨)، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين على كل فقرة من فقرات المقياس، ظهر ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢،٥٧٦) بدرجة حرية (٢١٤) والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الانا الهادئة(*)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.6204	.59149	3.9167	1.11175	5.807	.01
2	3.7315	.87121	1.7500	.91840	16.267	.01
3	4.6111	.57735	4.0370	1.08452	4.856	.01
4	3.5648	1.02559	2.4352	1.20957	7.403	.01
5	4.7685	.44525	3.7500	1.25397	7.954	.01
6	4.4815	.53793	2.5278	1.04531	17.271	.01
7	4.3056	.94184	3.3148	1.39859	6.106	.01
8	4.5926	.51223	3.1111	1.29220	11.076	.01
9	4.6852	.60602	4.0370	1.11007	5.326	.01
10	4.0833	.82173	2.4815	1.18780	11.526	.01
11	4.6481	.49887	3.1574	1.29818	11.140	.01
12	4.0556	.77137	1.9815	1.10209	16.023	.01
13	4.3611	.76682	3.2130	1.44074	7.311	.01
14	4.1111	.94060	2.2500	1.22379	12.531	.01

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعتبر هذا الأسلوب أكثر الأساليب الإحصائية استخداماً في تحليل الفقرات للمقاييس، لما يتصف به بقدرته على تحديد مدى الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس(Lindquist,1951:286) ويشير أصحاب القياس النفسي إلى أهمية هذا الاسلوب الذي يحسب بعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ومن مميزاته أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته (الكناني،١٩٩٥: ١٤٥). وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون(Person Correlation Coefficient) لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة ودرجة المستجيب الكلية، وتبين ان جميع فقرات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١)، وان قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,١٢٨) بدرجة حرية (٣٩٨) واتضح إن جميع فقرات المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الانا الهادئة

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
1	.394	8	.586
2	.676	9	.405
3	.336	10	.496
4	.444	11	.539
5	.503	12	.633
6	.667	13	.397
7	.323	14	.548

(*) القيم التائية الجدولية بدرجة حرية (٢١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠,٠١) تساوي (٢,٥٧٦) ومستوى دلالة (٠,٠٠١) تساوي (٣,٢٩١)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يؤكد المتخصصون في مجال القياس النفسي الى ضرورة التحقق الصدق والثبات للمقياس لكي يتمكن الباحث من استخدام النتائج التي استخرجت من العينة للأغراض العلمية(Cronbach&Gleser,1965:291).

صدق المقياس: Validity of The Scale

يتفق المختصين في مجال القياس النفسي على أن مفهوم الصدق يعد اهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقاييس والاختبارات النفسية (Maloney&Ward,1980:366). وقد تحققت الباحثتان من صدق مقياس الانا الهادئة من خلال مؤشري الصدق الظاهري وصدق البناء وكالاتي:

الصدق الظاهري Face Validity

يعتمد في الاساس على مدى تمثيل المقياس للمجالات الخاصة التي يقيسها اذ ان من المنطقي ان يمثل محتوى المقياس الظاهري محتوى السلوك الذي يراد قياسه، وان طريقة اعتماد المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس ضرورية ومهمة للوصول الى مقياس تام (Hardesty,2004:P99) وقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس الانا الهادئة من خلال عرضه باستبانة على (١٥) من المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية والقياس النفسي وطلب منهم فحص فقرات كل مكون من مكونات المقياس، والتحقق من مدى ملائمة كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه والبدائل والاوزان وإجراء التعديل الذي يلاحظونه مناسب وبناءً على آرائهم تم تضمين جميع الفقرات في المقياس وان جميع الفقرات صالحة للاستخدام

صدق البناء Construct Validity

ترى انستازي (anasitasi,1988) صدق البناء هو من احد الطرق الأساسية للمقاييس السيكولوجية التربوية لكي يتم التحقق من صدقها (anasitasi,1988,p:139). لذا تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

أ- تمييز الفقرات

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ثبات المقياس Relliability of scale

يعتبر الثبات من الشروط الضرورية التي يجب توافرها في المقاييس والاختبارات النفسية، وهو الاتساق في قياس الشيء الذي تقوم بقياسه أداة القياس ويعني خلوه من الأخطاء الغير المنتظمة التي تشوب القياس (علام، ٢٠٠٠ : ١٣١)وقد تحققت الباحثتان من ثبات مقياس الانا الهادئة بطريقة اعادة الاختبار وطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفا كرونباخ، من خلال إجابات عينة الثبات البالغة (٦٠) طالباً وطالبة، وفيما يأتي إجراءات التحقق من طريقتي حساب ثبات مقياس الانا الهادئة:-

أ- طريقة الإختبار واعادة الإختبار method test &Retest

يشير الى الثبات بطريقة اعادة الاختبار هو معامل الإستقرار عبر الزمن (Dawas,1997,384)ولإيجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار طبق مقياس الانا الهادئة على عينة قوامها (٦٠) طالب وطالبة وقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وتم اعادة تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين وعند استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني تبين ان معامل الارتباط بلغ (٠،٧٦) ويعد معامل ثبات جيد بالامكان الاعتماد عليه.

ب- طريقة تحليل التباين بأستعمال معادلة الفا كرونباخ Alpha Cronbach

هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في المقياس ويتم تقسيمه إلى عدد من الأجزاء مساوي لعدد فقراته، وأن كل فقرة تشكل مقياس فرعي (عودة، ١٩٩٨: ٣٥٤)، وقد تحققت الباحثتان من ثبات مقياس الانا الهادئة عن طريق تحليل التباين باستخدام معادلة الفا كرونباخ، على عينة الثبات البالغة (٦٠) طالب وطالبة، وقد بلغ معامل الفا لمقياس الانا الهادئة (٠،٧٩) وهو معامل ثبات جيد.

وصف مقياس الانا الهادئة بصيغته النهائية:

يتألف مقياس الانا الهادئة بصيغته النهائية من (١٤) فقرة بواقع (٣) فقرة لمكون الوعي المنفصل، و(٣) فقرات لمكون الهوية الشاملة، و(٤) فقرات لمكون اخذ المنظور، و(٤) فقرات لمكون النمو، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات المصاغة نحو قياس الانا الهادئة ويعكس التصحيح (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات المصاغة عكس قياس الانا الهادئة

تطبيق أدات البحث:

بعد ان تم تكييف أدات البحث، والتأكد من دقة خصائصها السايكومترية، وبهدف تحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق أدات البحث على عينة البحث الأساسية البالغة (٥٠٠) طالب وطالبة انظر (الجدول:٢)

الوسائل الإحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم استعمال الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

عرض النتائج وتفسيرها

نتائج الهدف الاول: قياس الأنا الهادئة لدى طلبة الجامعة

لغرض تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الانا الهادئة على عينة البحث البالغة (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية لمعرفة مستوى الانا الهادئة لديهم، وبعد معالجة البيانات الاحصائية واستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجدت بأن الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة (٤٩،٢٧) والانحراف المعياري (٥،٤٤) بينما بلغ الوسط الفرضي (٤٢)، وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث بالوسط الفرضي للمقياس تبين بأن الوسط الحسابي لعينة البحث يتفوق على الوسط الفرضي للمقياس، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٩،٨٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤٩٩) وكما موضح في الجدول رقم (١٧).

جدول رقم (١٧)

نتيجة الاختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي لمقياس الانا الهادئة

المتغير	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانا الهادئة	500	49.27	5.44	42	499	29.887	1.96	0.05	دالة

وهذا يعني ان افراد مجتمع البحث يتسمون بالانا الهادئة، ويمكن تفسير ذلك على وفق انموذج (Wayment&Bauer2008) بأن طلبة المرحلة الجامعية يمتلكون هوية ذاتية رحيمة، منظور على الذات يوازن بين الاهتمامات بالذات والآخرين. الأفراد ذوو الأنا الهادئة ينظرون إلى الذات والآخرين بشكل مترابط، ويحافظون على الوعي الذاتي غير الدفاعي والنقد الذاتي البناء، ويقدرون النمو الشخصي بطرق تعزز الرفاهية (Wayment&Bauer2008) وتشير صورة الأنا الهادئة إلى شخص واثق من نفسه دون أن يكون متمركزًا حول نفسه، وكذلك متواضعًا وحكيمًا ومهتمًا برفاهية الآخرين والصالح العام. وهذه النتيجه تتفق مع دراسه كل من (Wayment,et al, 2011)،(Akca&Sümer, 2014)، ودراسة (الضبع ٢٠١٩) اذ اشارت هذه الدراسات ان طلبة الجامعة يتسمون بالانا الهادئة.

نتائج الهدف الثاني:

لمعرفة دلالة الفروق في الانا الهادئة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف والتفاعل بينها، استعمل تحليل التباين الثلاثي Three Way ANOVA (٢×٢×٢) مع التفاعل، وكانت النتائج كالأتي:-

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الأساسية والتفاعلات الثنائية والثلاثية، لان النسب الفائية المحسوبة اقل من النسب الفائية الجدولية البالغة(٣،٨٤)،. بدرجة حرية(١،٤٩٢) بمستوى دلالة (٠،٠٥) والجدول (١٨) يوضح ذلك

الجدول (١٨)

نتيجة تحليل التباين الثلاثي لمعرفة دلالة الفروق في الانا الهادئة لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص والصف

مصدر التباين	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية	متوسط المربعات M.S	النسبة الفائية F		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	2.670	1	2.670	0.090	3.84	غير دالة
التخصص	6.714	1	6.714	0.227	3.84	غير دالة
الصف	74.190	1	74.190	2.503	3.84	غير دالة
جنس × تخصص	99.414	1	99.414	3.354	3.84	غير دالة
جنس × صف	2.521	1	2.521	0.085	3.84	غير دالة
تخصص × صف	3.742	1	3.742	0.126	3.84	غير دالة
جنس × تخصص × صف	0,0279	1	0,0279	0.001	3.84	غير دالة
الخطأ	14583.205	492	29.641			
الكلي	14771.008	499				

ويتبين انه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة في الجنس والتخصص والصف والتفاعل وذلك لانهم يتعرضون الى نفس القيم والمبادئ السائدة في المجتمع والابتعاد عن التركيز المفرط على الذات خلال التنشئة الاسرية بل اشاعة صفات التعاون والترابط والتراحم بين المجتمع اذاً فالانا الهادئة لا تنبثق من العوامل والقوى الداخلية فقط بل العكس تأخذ المنحى الاجتماعي في التعامل والتفاعل مع الاخرين والاهتمامات الاجتماعية كمرتكز اساسي لبناء نفسها وتكوين صفاتها وخصائصها واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الضبع ٢٠١٩) لا توجد فروق في متغير الجنس.

١. التوصيات: Recommendations

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، توصي الباحثة بما يأتي:

١- الاهتمام بدعم الوحدات الارشادية في الجامعات والمعاهد لتوجيه سلوك الطالب نحو الافضل بالطرق والاساليب العلمية الحديثة والصحيحة.

٢- اقامة الندوات الثقافية والبرامج التنموية من اجل تنمية الانا الهادئة لدى جميع عينات المجتمع.

٢. المقترحات: Suggestions

اهم المقترحات التي قدمتها الباحثة بعد الانتهاء من دراستها الحالية:

١- القيام بإجراء دراسات وبحوث مماثلة لمتغير البحث على شرائح اجتماعية اخرى من غير الطلبة، اساتذة الجامعات، المرشدين، المدرسين الممرضين خصوصاً العاملين في المجالات الحساسة والتي تثير بعض الضغوطات النفسية للتوصل الى نتائج اكثر تعميما على المجتمع بصورة عامة، وكذلك تأخذ متغيرات ديموغرافية أخرى مثل: (المهنة، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي).

٢- اجراء دراسات معمقة حول مفهوم الانا الهادئة كونه متغيرا واسعا وحديثا على البيئة العراقية وحتى العربية مع متغيرات اخرى مثل (أساليب المعاملة الوالدية، الفراغ الوجودي، الشعور بالدونية علاقته بالتقدير الذاتي،

المصادر العربية

- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف، ٢٠٠٩، **الارشاد المدرسي**، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- بولص، جورج افرام (١٩٧٧). **اتجاهات طلبة جامعة بغداد نحو بعض المفاهيم التربوية والاجتماعية**. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة بغداد.
- الحجامي، عبد العباس غضيب (٢٠١٥): **الحاجات النفسية الاساسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتهما بالسعادة الحقيقية**، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية
- الخالدي، آمل إبراهيم، (٢٠١٢): **اساسيات الارشاد والصحة النفسية**، دار الكتب والوثائق ببغداد (٣٨٨) لسنة–٢٠١٢
- دوران، رودي (١٩٨٥): **أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم**، ترجمة محمد سعيد، دار الأمل، الأردن.
- عباس، محمد خليل، ومحمد بكر (٢٠٠٩): **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط١، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- عليان، ربحي مصطفى، غنيم، عثمان محمد (٢٠٠٠): **مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق**، ط ١، عمان – الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عودة، احمد سليمان (١٩٩٨): **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، المطبعة الوطنية، الاردن.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (١٩٩٨): **امراض العصر**، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- فرج، صفوت. (١٩٨٠): **القياس النفسي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الكبيسي (٢٠٠٢): **التوجيه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق**، بغداد.
- الكناني، ممدوح عبد المنعم، وجابر، عيسى عبدالله (١٩٩٥): **القياس والتقويم النفسي والتربوي**، مكتبة الفلاح، الكويت

المصادر الاجنبية:

- Akça, E., & Sümer, N. (2016).The quiet ego and its predictors in Turkish culture. In C. Roland-Lévy, P. Denoux, B. Voyer, P. Boski & W. K. Gabrenya Jr. (Eds.), Unity, diversity and culture: Research and Scholarship Selected from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology (pp. 410-415). Melbourne, Florida USA: International Association for Cross-Cultural Psychology.
- Anastasi, A. (1988), psychologically Testing, 6thed New York. Macmillan.
- Bauer, J. J., Park, S. W., Montoya, R. M., & Wayment, H. A. (2015). Growth motivation toward two paths of eudaimonic self-development. Journal of Happiness Studies, 16, 185-210
- Cronbach, L. J. & Gleser, G. C. (1965), Psychological testing and Personnel Decisions, 2nd. Ed. Urbona University of Iilinois press.
- Dawas, RM (1997): Fundamentals of Attitude measurement 2nd, ghon Wiled & Sons, New York. Depression, Journal of Research on Adolescence, volume, pp:379-394(16).
- Ebel, R.L. (1972): Essentials of Educational Measurement. New Jersey, Prentic–Hall, Inc.
- Hardesty, David M. & Bearden, Williams O., 2004, The use of experts judges in scale development, Journal of Business Research, Vol 57, P 98-107.
- Harter, Susan, 2012, The construction of the self: developmental and sociocultural foundations, - 2nd ed, The Guilford Press, New York London
- Henrysoon, S.:(1971). Gathering Analyzing and Data on Test Item. InR. L. Thorndike. (Ed) Educational Measurement. 2nd ed.(pp.130-159) Washington D.C. American Council on Education.
- Hoffman, Louis, Ramey, Benjamin, Silveira Danielle, (2020) Existential therapy, religion, and mindfulness (chapter25) (359-369)the scienceof religion, spirituality, and existentialism
- Hoffman, Edward, Compton, William C, 2020, Positive Psychology, Copyright by SAGE Publications, Inc.: the science of happiness and flourishing

- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. Personality and Social Psychology Bulletin, 26, 1297–1305. .
- Lindquist, E.: (1951). Educational measurement. Washington: Hougton Mifflin.
- Manloney, P. M, & Ward, P, M (1980) Psychological Aconceptul Aconceptud Approach, New York: Oxford un iversity press
- Naghdy, Fazel, 2014, Knowing My Inner Self: Applied Spirituality for Teenagers, Publisher Create Space
- Nunnally, j (1978), Psychometric theory. N.Y MC craw Hill oakes, William. fand curtis .
- Ozhiganova, V Galina, 2018, SELF-REGULATION AND SELF-REGULATORY CAPACITIES COMPONENTS, LEVELS, MODELS, RUDN Journal of Psychology and Pedaqogies, DOI: 10.22363/2313-1683-2018 Vol. 15 No. 3 255-270 Moscow.
- Wayment, H, A, &. Jack J. Bauer & Kateryna Sylaska (2014), The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity 123 Journal of Happiness Studies An Interdisciplinary
- Wayment, H. A. & Bauer, J. J. (2017). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. Journal of Happiness Studies, 19(3), 881 -896.
- Wayment, H. A., Bauer, J. J. & Sylaska, K. (2014). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. Journal of Happiness Studies.
- Wayment, H. A. Bauer, J.J. & Sylaska, K. (2015). The quictego scalo: Measuring the compas-siooate self-identity. Journal of Happiness Studies, 16.999-1033
- Wayment, H., & Bauer, J. (2008). Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego. Washington, D.C.: American Psychological Associatio