

بناء مقياس التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل

أ.د. فضيلة عرفات محمد
م.م. منال محمد رشيد محمد صالح
جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية
وزارة التربية
dr.fadheelaarafat@uomosul.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي :

- بناء مقياس التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل
- التعرف على مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل
بشكل عام وفقاً لمجالاته ، فضلاً عن التعرف على دلالة الفروق في مستوى التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل وفقاً لمتغيري الصف الدراسي (الاول والثاني والثالث) ، والموقع الجغرافي (الجانب الايسر ، الجانب الايمن) بلغت عينة البحث (834) طالبة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بنسبة (6 %) من مجتمع البحث للعام الدراسي (2020. 2021) والبالغ عددهم (13616) طالبة موزعة على (67) مدرسة متوسطة وثانوية في مدينة الموصل ومن كلا الجانبين الايمن والاييسر، ولغرض تحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس التواصل مع الذات بالاعتماد على الاطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم. وبعد التحقق من صدقه الظاهري بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين من المختصين في علم النفس ، فضلاً عن الصدق العاملي والتمييزي والبنائي فضلاً عن مؤشرات التمييز ، واستخراج ثباته بطريقة اعادة الاختبار والبالغ (0.91) وبطريقة الفا كرونباخ والبالغ (0.87) بعد ذلك طبقت الباحثتان الاداة على عينة البحث الاساسية وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) منها الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ وتحليل التباين الاحادي وقد توصلت الباحثتان الى النتائج الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي في مستوى التواصل مع الذات لدى افراد العينة فقد وقعوا ضمن مستوى اعلى من المتوسط الفرضي بدلالة الدرجة كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التواصل مع الذات ومتغير الصف الدراسي بينما توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التواصل مع الذات والموقع الجغرافي لصالح الجانب الايسر، وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج قدمت التوصيات والمقترحات اللازمة .الكلمات المفتاحية : التواصل مع الذات ، طلبة المرحلة المتوسطة ، مدينة الموصل

Building a scale of self-communication among middle school students In the city of Mosul

Prof. Dr. Fadheela Arafat Mohamme Manal Muhammad Rashid Muhammad Salih

Mosul University College of Education for Human Sciences, Ministry of ducation

Abstract

The current research aims:

Building a scale of self-communication among middle school students in the city of Mosul

Identifying the level of self-communication among middle school students in the city of Mosul

In general according to its fields, as well as identifying the significance of differences in the level of self-communication among middle school students in the city of Mosul according to the variables of the academic grade (first, second and third), and geographical location (left side, right side)

The research sample amounted to (834) female students, who were randomly selected by (6%) from the research community for the academic year (2020-2021), and their number was (13616) female students distributed over (67) middle and secondary schools in the city of Mosul and from both the right and left sides, and for the purpose of Achieving the objectives of the research The measure of self-communication was built based on theoretical frameworks and previous studies that dealt with this concept. And after verifying its apparent sincerity by presenting it to a group of experts and arbitrators from specialists in psychology, as well as factorial, discriminatory and constructivist honesty, as well as indicators of discrimination. And extract its stability by retesting method, amounting to (0.91) and by Alpha Cronbach method, amounting to (0.87). After that, the two researchers applied the tool to the basic research sample. The data were treated statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), including the t-test, Pearson correlation coefficient, Alpha Cronbach coefficient and one-way analysis of variance. The two researchers reached the following results:

- There are statistically significant differences between the achieved average and the hypothetical average in the level of self-communication among the sample members, as they fell within a higher level than the hypothetical average in terms of degree. To the existence of statistically significant differences between the level of communication with the self and the geographical location in favor of the left side, and in light of the results of the results, the necessary recommendations and suggestions were presented. Keywords: communication with the self, middle school students, the city of Mosul

التعريف بالبحث

مشكلة البحث: Research Problem:

ان المراهقة مرحلة من العمر تتصف بالشدة والمحن لأنها مرحلة ميلاد جديدة كما وصفها ستانلي هول ، حيث يرافقها توترات وتغيرات وصعوبات في التكيف، ولا تقتصر هذه التغيرات على مجال معين من مجالات التطور دون غيره ، بل انها شاملة لكل جوانب النمو والتطور لدى المراهق ، وقد تكون تأثيرها

واضح على حياة المراهق حيث تحد من ادواره الاجتماعية وانشطته ، وتؤدي في بعض الاحيان الى تقوقعه حول ذاته ، أو اتسامه ببعض الصفات العدوانية ، وقد يكون تأثرها واضحاً على تحصيله الدراسي، أو علاقاته الاجتماعية مع أسرته أو أصدقائه، أو المجتمع بكافة أفراده، وقد يحاول اثباته ذاته، مما ينجم عن ذلك ظهور بعض المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية ، مما يؤدي به الى الانطواء على الذات والاستغراق في احلام اليقظة (ماسترز ووسيتيز، 1998: 47).

وقد يكون تأثير هذه المرحلة على الفتاة المراهقة أصعب وأشد، وأكثر عرضة لمخاطر هذه المرحلة اذا ما قورنت بالفتى المراهق ، كون الفتاة قد تتسأل عما يحدث لها من تغييرات في احساسها ومشاعرها وانفعالاتها، وقد يدركها الفزع والخوف في كثير من الاحيان، وتجدها نفسها في حيرة من امرها وكيف تتعامل مع نفسها، وهل مانعها صحيح أو خطأ؟ مقبول أم مرفوض (احمد، 2017: 55).

وبما أن المدرسة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تلعب دور خطيراً في حياة المراهقين فهي تترك أثراً القوية على اتجاهات المراهقين وعاداتهم وآرائهم (هرمز، 1988: 77)، وتعتبر المراهقة المدرسة هي المنفذ الأكبر للعلاقات والمشاعر التي تملأ كيائها، ولكن رغم أن المدرسة هي من أفضل الاماكن التي من الممكن أن تكون فيها الفتاة المراهقة صداقات جديدة الا انه قد تشعر بالوحدة وقد يصل الامر ان تصاب بحالة من الاكتئاب وعدم الرغبة في الذهاب الى المدرسة، وشعورها بأنها فاشلة في المدرسة والد راسة وغير قادرة على تحقيق النجاح المطلوب يجعلها تشعر انها مختلفة عن اقرانها وانهم ينفرون منها الى جانب شعورها الداخلي بأنها لم تستطيع اثبات ذاتها وبالتالي تهتز ثقة الفتاة بنفسها .

ونتيجة لهذه المشاكل والصراعات النفسية والسلوكية لدى الفتاة المراهقة تتسحب من مجتمع الاسرة والاصدقاء وتتطوي على نفسها وتبدأ بتنقيس عن ما بداخلها من خلال التواصل مع الذات ، فالمراهق يفضل تأمل ذاته ومشكلاته منفرداً لا يشارك الاخرين اهتماماتهم وانشطتهم، ويعبر عن آرائه وافكاره عبر التواصل مع ذاته ويميل الى النقد والتهجم على الناس (العبد الكريم، 2004: 31) ، ويسرف في احلام اليقظة حيث يحاول تحقيق امانيه وحل مشكلاته من خلالها . شعرت الباحثتان بالمشكلة نتيجة التعامل مع الطالبات كمرشدة تربوية في المدارس الثانوية فضلاً عن اجراء دراسة استطلاعية اولية مفتوحة فضلاً عن نتائج بعض الدراسات السابقة كل هذه الامور وغيرها جعلت الباحثتان تقومان ببناء مقياس للتواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة لعدم توفر هذا المقياس حسب علم الباحثتان .

وانطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث بالأسئلة الآتية : ما مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل الصف الدراسي (الاول والثاني والثالث) ، والموقع الجغرافي (الجانب الايسر ، الجانب الايمن) وهل هناك فروق بين مستوى مقياس التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة ومتغيري علمي ، ادبي)

أهمية البحث : Research Importace

كل نجاح وكل تطور منبعه الذات ، فعلاقة الفرد هي الاساس الذي تبنى عليه الحياة الوظيفية والعلاقات الحميمة والمتعة الحقيقية والحياة ذات المعنى كلها امور تبدأ بالفرد نفسه ، فالتغيير الذي يدوم طويلاً يبدأ

من الداخل من الذات ، فعندما نغوص في اعماق ذاتنا سنكتشف أن كل ما له وجود في العالم الخارجي له وجود بداخلنا .

وقد حظي الاتصال الذاتي باهتمام علماء النفس باعتباره احد المستويات الذي يرتبط بالبناء المعرفي والادراك والتعلم ، وكافة السمات النفسية كما وحظي باهتمام علماء الاجتماع باعتباره حلقة هامة تربط ما بين سلوك الفرد والبيئة التي يعيش بها، وهناك العديد وهناك العديد من الباحثين الذين تناولوا عملية الاتصال الذاتي ، هذا ويعتبر فهم عمليات الاتصال الذاتي من أهم الاسس لفهم عملية الاتصال(المشاقبة، 2015: 83) من منطلق ان ردود الافعال اتجاه اي رسالة يستقبلها الفرد في أي شكل من المواقف يتوقف على ناتج هذه العملية التي تحدث ذاتياً في جميع المواقف ، وتتأثر بالمخزون الادراكي لدى الفرد عن الاشخاص والرموز التي يتعرض لها الفرد في عملياته الانفعالية (مكاوي وآخرون، 1998: 3) .

ولكي يتصل الفرد بالآخرين ويستقبل ماحوله من مثيرات، لابد أن يتزامن ذلك مع عملية داخلية في ذات الفرد ، تتمثل في استقبال المنبهات الخارجية ثم استيعابها والتعامل معها على ضوء العوامل التي تشكل ذات الفرد (حبيب، 2000: 68)، ومن جهة اخرى فقد جاء الاهتمام فقد جاء الاهتمام بالاتصال الذاتي من منطلق ان اغلب الافراد يهتمون بما يحدث في باطنهم وما يحدث للآخرين فنحن نهتم بمعرفة ما يحدث في العالم من حولنا وكيف نضفي المعاني على الاشياء التي نلاحظها، كما ان الاهتمام بالاتصال الذاتي جاء من خلال معرفة الاسلوب الذي نفكر بمقتضاه وكيف نشعر ونلاحظ ونفسر والاهم من ذلك كيف نستجيب الى الظروف المحيطة بنا(المشاقبة، 2015: 83)، وتشير الدراسات النفسية الى مخاطبة الذات أو التواصل مع الذات تقوم على اجراء حوار بين الفرد وعقله الباطن، مما يساعد على اتخاذ القرارات وتحديد الاختيارات، كما يعتبر وسيلة من وسائل تقويم واصلاح الانسان لنفسه سواء فيما يُقدم عليه من خطوات في المستقبل أو التفكير في الماضي وهو مايسمى بثرثرة العقل، ولولا التواصل مع الذات لم يتمكن الفرد من التعرف على امكانياته وتحديد أهدافه في الحياة.

فالتواصل مع العالم الخارجي لا يغني ابداً عن التواصل مع الذات والحديث مع النفس، فكلما زادت درجة الوعي لدى الفرد زادت قدرته على الحوار البناء مع النفس من أجل تعديل السلوك (Rotana.Net 2015) وبما ان الفرد هو المحور الاساسي الذي يدور من حوله وبواسطته كل ما يتم في المجتمع الانساني من عمليات اتصالية، فالفرد يتصل بذاته ويتصل بغيره فالتواصل شرط اساسي لتحقيق التكيف النفسي داخل الجماعة، ويستدل على تحقيق هذا التكيف بحدوث الاتزان داخل المجتمع، وعليه يحقق التواصل مهمته من خلال عمليتين رئيسيتين هما :

- انه يزيد من قدرة الافراد على التوافق المتبادل.
- يزيد من درجة اندماج الذوات في (النحن) .

ويتفق علماء النفس على اعتبار الفرد مزيج من العمليات النفسية الداخلية والتي يشار اليها بالسلوك الباطني ومجموعة من السلوكيات الخارجية التي تعكس شخصية الفرد ضمن ظروف بيئية واجتماعية معينة (بلعسة، ب، ن: 44) ، ويشير (روبرت ديلتز) الى ان الاعتقاد يمثل أكبر اطار للسلوك، وعندما

يكون الاعتقاد قوياً ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد، كما ويذكر (هيدام سمين) ان لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة في مستوى عميق في العقل الباطن وعلى اساس هذه القوانين يتصرف الانسان ، ويتم خزن الافكار بشكل تلقائي داخل العقل الباطن في الانسان، ويبدأ هذا العقل بخلق شخصية بديلة للواقع تبادلك الحوار، بصراحة وصدق تعرفك تمام المعرفة، وهذه الشخصية لاتخجل من انتقادك او التعبير عن مشاعرها بحرية ولاتخجل انت من تأنيبها أو التعبير عما يجول في فكرك امامها، فتجد فيها الصديق الوفي الذي تبوح له دون أي خوف أو قلق أو خجل (الخضراء، 2014: 2).

وان اكثر مايعيق الافراد هو أفكارهم التي تمثل كلام داخلي غير مرتب وفقاً لقواعد اللغة ، وأن الافراد يتحدثون لأنفسهم اثناء التفكير، فنحن غالباً مانؤدي حركات التفكير، فنحن غالباً مانؤدي حركات تشبه الكلام بالشفاء اثناء القراءة وهي تساعدنا في فهم مانقرأه (دافيدوف، 1983: 384) وتشير الابحاث والدراسات على ان الكلام الداخلي هو حديث النفس السري، أو التفكير اللفظي أو الحوار الداخلي أو الصوت الداخلي أو التواصل مع الذات أو التعبير عن الذات، وقد ركزت التفسيرات النظرية والابحاث التجريبية ان للتواصل مع الذات دور ووظيفة في التطور المعرفي والتنظيم الذاتي، (Journal List Front Psychol. 2016). وأشار وتني وآخرون (2006) الى ان أحد الوظائف الرئيسية للكلام الداخلي والتي وصفها هاردي بالوظيفة المعرفية والتنظيمية للحديث الذاتي ، حيث تعمل على تعزيز تركيز وتوجيه الانتباه، وعادة توجيهه ، كما توصل (Zinsser et al , 2006) الى ان الافراد المندفعون يجدون انفسهم محرومين من استخدام مهارات الكلام الداخلي للتحكم في افكارهم وسلوكهم، ونحن على علم ومعرفة بالكلام الداخلي لأنه يصاحب تفكيرنا وربما يتم تحديده بصوت الروح أو الضمير بمعنى آخر أنه صوت الحقيقة، وقد اشار فيجوتسكي (1986، 1934)) الى ان الكلام الداخلي يساعد الفرد على تكوين حياته الداخلية ، وغالباً مايكون الصوت الداخلي هو صوت النزاهة الذي نفكر فيه والذي يذكرنا دائماً بمبادئنا (Ridgway, 2009) .

ان الاتصال الناجح يتيح لنا فرصة حتى ينمو وتزداد ثقتنا بأنفسنا وعلى المدى الطويل ونستطيع ان نتطور ونصل الى درجة الحكمة ، ان الاتصال الناجح يساعدنا أن نفهم، ندعم ، نحترم، نرعى، نتصل، نساعد، نحذر، نحب، نبدع، نتعلم، ونستمع ونعبر عن مشاعرنا بطريقة صحيحة، ان الاتصال الناجح هو تعلم كيفية استخدام المفتاح الصحيح المناسب لاحداث التواصل لان التواصل لا يحدث الا من مشاعر وعواطف صادقة تنبع من القلب بمشاعر وعواطف صادقة عندما نستطيع ان نكشف عن أنفسنا ونعبر عن مشاعرنا الحقيقية (عرب، 2000: 108-109).

وبما ان المدرسة هي أحد مصادر التواصل مع الذات التي توفر فرصاً يختبر الفرد قواه من خلالها ويكتشف قدراته وجوانب عجزه وقصوره ففي المدرسة المتوسطة يتعرض المراهق للفشل أو النجاح ، يتقبل شخصيته أو يرفضها برغم مالها من خصائص وسمات، ولأشك أن نتائج العمل المدرسي يؤثر على مجمل سلوك المراهق فتجعله يشعر بالاعتزاز بنمو قدراته ومهاراته، وقد تخلق لديه احساساً بالخجل من نفسه (هرمز، 1988: 77-71) وبما ان تحديد الهوية من الحاجات المهمة عند المراهق حيث يسأل

نفسه من أنا؟ من أكون؟ مادوري في المجتمع؟ هل يمكن ان انجح أو أفشل في حياتي؟ فالمراهق يجد نفسه امام مطالب متعددة، وأفكار متناقضة وخيارات مهنية وتعليمية عديدة مما يجعله يعيش في صراع داخلي (Roberts. Feldman, 2005: 444) .

وترى الباحثان ان هذه الضغوط والصراعات النفسية التي يتعرض لها المراهق والمراهقة تحتاج الى طرق للتغلب عن مابداخلهم لذلك قد يلجأ الى تأمل الذات أو الخيال أو احلام اليقظة أو حديث او التواصل مع الذات ، لأظهار كل مايحول بداخلهم دون تدخل الالهل أو أحد افراد الاسرة لان التواصل مع الذات من المقومات الرئيسة للصحة النفسية ، وذلك لقيمتها المتمثلة في التغلب الانفعالي لانه يمكن للفرد من التخلص من انفعالاته بالتعبير عنها لفظياً ، مما يعيده الى حالته الطبيعية من اتزان النفسي حيث يجنبه الوقوع في الكثير من المشكلات النفسية .

ويرتبط التواصل مع الذات ببناء مفهوم ذات ايجابي للفرد (علي، بدون سنة:3)، وقد اشار العالم (آل شنايدر) الى ان الصورة الايجابية والسلبية التي يكونها الفرد لنفسه إنما هي وجهان لعملة واحدة والفارق بينهما فقط ان كلا منهما له اتجاه مختلف عن الآخر، لذلك تقوم المشاعر السلبية باستفاد طاقاتها على الرغم من أن هناك أوقات لايمكنك فيها تجنب هذه المشاعر وذلك حين يواجه الفرد الظلم ، أو عندما يحاول الدفاع عن نفسه ، الا أن عليه ان يقرر متى تكون هذه الانفعالات ضرورية وبشكل عام ان الافراد يميلون الى تجنب التعامل مع من يعتادون أخذ التوجيهات السلبية في حياتهم لذا وجب على الفرد ان يكون واعى بحواره الذاتي ، أي ما الذي يجول في خاطره وان يتجنب المشاعر السلبية والتدريب على ممارسة الحوار الذاتي الايجابي في الاوقات التي تؤثر فيها المشاعر السلبية على ثقة الفرد بنفسه (جوكوندريك، 2008: 84-90)

ومن هنا فان الاهتمام بالاتصال بالذات جاء من أننا لانعيش في عزلة عن الاخرين حيث ان جزءاً هاماً من وجودنا يقوم على تفاعلنا مع بعضنا البعض، وهذا كله يعتمد على الاتصال ، ولان انماط الاتصال التي تجري بداخلنا هي اساس الذي سيحكم اتصالننا مع بعضنا البعض (المشاقبة، 2015: 84). لذا ارتأت الباحثان بناء مقياس التواصل مع الذات لهذا الغرض .

الاهمية النظرية من خلال

-تكمن أهمية هذه البحث في أنها تتطرق الى موضوع لم يطرق اليها الباحثين إذ إن الدراسات التي أجريت على موضوع قليلة جدا لم نجد اي مقياس حول موضوع التواصل مع الذات .

- تتضح أهمية الدراسة في التعرف على طبيعة التواصل مع الذات لدى طلبة المتوسطة في ظل الظروف الصحية والصعوبات والمشكلات التي يعيشها الطلبة مع الحجر الصحي في المنازل بسبب جائحة الكورونا

-تدعم المكتبة ببحث يمكن أن يكون مرشداً للطلبة المقبلين على فتح مجال للدراسة نحو دراسات أخرى لها علاقة بمتغيرات الدراسة

اما الاهمية التطبيقية: يشير الى انه سينتج عن هذه الدراسة كثير من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات يمكن ان يستفيد منها المؤسسات الحكومية ووزارة التربية والاباء والامهات -فضلا عن المختصون بإعداد وتطوير المناهج الدراسية والأخذ بعين الاعتبار تضمين هذه المناهج مستوى يشجع على تنمية التواصل مع الذات

ثالثاً :. أهداف البحث : **Research objectives** يهدف البحث الحالي الى ما يأتي:

1-بناء مقياس التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل
2-التعرف على مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل بشكل عام وفقاً لمجالاته

3- التعرف على دلالة الفروق في مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل وفقاً لمتغيري أ..الصف الدراسي (الاول ،الثاني ،الثالث) ب- الموقع الجغرافي (الايسر ، الايمن).

حدود البحث:-**Research Limitations**

حدود البحث:-أ. الحدود البشرية: يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة المتوسطة الدراسة الصباحية الصفوف الثلاثة الاول والثاني والثالث الموقع الجغرافي (الايسر ، الايمن).

ب. الحدود المكانية : مدينة الموصل بجانبها الأيمن والأيسر .

ج. الحدود الزمانية : للعام الدراسي (2020_2021).

د. الحدود الموضوعية : التواصل مع الذات

تحديد المصطلحات:**Definition of the terms**

التواصل (لغة): التواصل لغةً هو الاقتران والاتصال والصلة والترابط والالتئام والجمع والإبلاغ والانتهاز والإعلام، وتعني إنشاء علاقة ترابط وإرسال وتبادل، وتواصل الصديقان، أي واصل أحدهما الآخر في اتفاق ووثام: اجتماعاً، اتفقاً، وتواصل الحديث حول المائدة: أي توالى، وتواصلت الأشياء، أي تتابعت ولم تنقطع

التواصل اصطلاحاً) : عرفه كل من

التواصل: عرفته دندي 2013 :

(انه العملية المستمرة التي يتم فيها تبادل الخبرات أو التوجيهات والمعلومات بين طرفين عبر رسائل لفظية أو غير لفظية ، تؤدي الى إحداث علاقة تفاعل وتغاهم ومشاركة حية ، بحيث يتم التأثير على أنماط السلوك أو الاداء ، لغرض تحقيق هدف معين). (دندي ، 2013: 26).

الاتصال : عرفته عرب 2000 :

(هو طريقة نقل المعلومات باستخدام اللغة ، الاشارات ، الرموز ، والسلوك).(عرب، 2000: 107)

وجد في الحقل اللغوي العربي ان كلمة اتصال مشتقة من كلمة التواصل "واصل" على وزن فاعل وكلمة تواصل جاءت على صيغة تفاعل ، ومصدرها وصال مواصلة ، وتشير كلمة تواصل الى الحدود المشاركة في الفعل ما بين الطرفين .

الاتصال جاء من الفعل الثلاثي للاتصال وهو "وصل" وجاء على شكل وصلت أي منى الشيء من باب وعد وصلة أيضاً. أي ان معنى الاتصال باللغة العربية هو الابلاغ والاخبار والربط واقامة الصلة والتتابع والاستمرار اي التواصل.(المشاقبة، 2015: 21-22)

الاتصال مع الذات عرفه الشلاش 2019 :

(بأنه مخاطبة الانسان لنفسه عن طريق العقل الباطن فهو طريقة تخاطب بين الشخص ونفسه إما للتفكير في القادم او تحليل الحاضر أو تقويم الماضي). (الشلاش ، 2019)

وتعرف الباحثتان التواصل مع الذات نظرياً:

(هو الاتصال الذي يحدث بين الفرد ونفسه ويتضمن أفكاره وتجاربها، ويتحول الفرد في هذا النوع من الاتصال مصدر ومتلقي في آن واحد ، أي مرسل ومستقبل في نفس الوقت) .

اما تعريف الباحثتان اجرائياً :

(هي الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس التواصل مع الذات الذي قامت ببنائه الباحثتان) .

الاطار النظري و الدراسات السابقة

الاطار النظرية التي تناولت التواصل مع الذات :

إن موضوع التواصل مع الذات والذي قد يأتي بمسميات أخرى كالكلام الداخلي أو الحوار مع الذات أو الحديث مع الذات والذي يعتبر أحد مجالات مقياس التواصل مع الذات ، وقد يتجلى بوضوح التواصل مع الذات عند اصحاب الفكر والفلسفة والفلاسفة منذ أقدم العصور وذلك فيما كتبوه ودونوه ، فالتواصل حالة مرافقة للانسان .

يعتبر كل من أفلاطون (427 ق.م - 347 ق.م) وأرسطو (385 ق.م - 322 ق.م) من مؤسسي الدراسات القديمة للاتصال ، حيث بينا أنه فنّ أو صناعة يمكن تعلمها بالتمارين ، وكان أفلاطون يرى أن البلاغة "هي كسب عقول الناس بالكلمات " وليس ذلك سوى طريقة من طرق جلب الانتباه والتأثير وهو التواصلية (عزوز ، 2016: 7) ، وذكر أفلاطون (369 ق.م)موضوع الحديث الداخلي الذي عرّف التفكير بأنه المحادثة التي تخوضها الروح مع نفسها عند التفكير في أي شيء ، فالروح عند التفكير تقوم بطرح الاسئلة على نفسها والاجابة عليها من خلال التحدث فالتفكير هو بمنزلة حوار عقلي (Geurts, 2018: 272) .

بينما كان سقراط يستهدي بالحكمة التي نصت على "اعرف نفسك" ، لان الفرد لن يعرف نفسه الا إذا كان للذات علاقة مع الحقيقة ، فاحتمالية معرفة الفرد بذاته يعتمد على قدرته على التوسع

في علاقات الذات مع الحقيقة والكلام ، بمعنى هل الذات قادرة على قول الحقيقة لنفسها ؟ (بكار ، 2000: 219) .

أما فيجوتسكي (Vygotsky) فيعتبر أول من ناقش موضوع التواصل مع الذات والذي كان يطلق عليه (الحديث الداخلي) فقد بين أن تطوير الحديث الداخلي جزء لا يتجزأ من تطوير الوظائف العقلية العليا ، وكلها تنشأ من استيعاب التفاعل الاجتماعي ، حيث يتقن الأطفال الأشكال الاجتماعية للسلوك وينقلون هذه الأشكال إلى أنفسهم ، وتظهر أي وظيفة في التطور الثقافي للطفل مرتين أو على مستويين ، يظهر أولاً على المستوى الاجتماعي ، ثم على المستوى النفسي ، يظهر أولاً بين الأفراد كقوة بين نفسية ، ثم داخل الطفل كقوة داخل نفسية ، فجميع الوظائف العقلية العليا (الانتباه ، الذاكرة ، تكوين المفاهيم ،..... الخ) هي علاقات اجتماعية داخلية (Vygotsky, 1981: 163-164) .

ومن خلال ملاحظة فيجوتسكي للأطفال ، لاحظ أن الأطفال يعتمدون إعادة توظيف الكلمات التي نجحوا في استخدامها من قبل في التفاعلات الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين (حمد ، 2011: 75) وقد أوضح أن تفاعل الطفل يستخدم الكلام مع نفسه عن طريق عملية تقليد الآخرين ويتم في بداية الأمر بصوت عالي بعدها يتحول إلى كلام داخلي (صامت) ويكون الكلام الداخلي في البداية مختصر للغاية ويصاحب الكلام الداخلي عملية تغييرات نحوية ، فيقوم الطفل بحذف مواضيع وإضافة مواضيع أخرى ، وحسب رأي فيجوتسكي قد لا يكون كلام الطفل كله مختصر قد يستخدم بعض من الحديث الداخلي المعقد (Gelfert, 2015: 9) ويبين فيجوتسكي أن الكلام الداخلي هو تجربة التحدث مع النفس بصمت ، وهو لغة بلا صوت ، خطاب فرعي ، وهو كيفية الإعراب عن العمل فكر أو لغة ، فكراً لفظياً . ويشير إلى مفهوم التفكير اللفظي، الذي يدل على العلاقة الواضحة بين الكلام الداخلي والفكر ، وهو تفاعل أساسي لفهم ظاهرة الكلام الداخلي في كلماته، فاللغة الداخلية هي لغة الذات واللغة الخارجية (Fosso, 2017: 318) .

ويؤكد فيجوتسكي على أن وجود أو غياب النطق لا يفسر الطبيعة النفسية للغة الداخلية فالكلام الداخلي لا يسبق اللغة الخارجية فحسب ، بل على العكس تماماً ، اللغة الخارجية هي عملية تحويل الفكر إلى كلمة ، فالكلام الداخلي هو عملية في الاتجاه المعاكس تنتقل من الخارج إلى الداخل وهي عملية تحويل اللغة في الفكر (فيجوتسكي ، 1934: 306-307) .

وإضافة فيجوتسكي على أن التواصل مع الذات (الكلام الداخلي) هو أداة لحل المشكلات وبالتحديد أثناء ألعاب الأطفال والتحكم في الفكر ، وتؤدي أيضاً وظيفة التواصل الاجتماعي ويتفق ذلك مع منهج للظواهر النفسية من أن اختفاء اللغة الانانية في سن المدرسة يتزامن مع ظهور التواصل مع الذات (الكلام الداخلي) واستتج فيجوتسكي أن الكلام الداخلي سيكون نتاج اللغة الانانية المتطورة (Fossa, 2017: 319) .

أما دونالد ميكنبوم (Meichenbaum) وهو أول من طور أسلوب التحدث مع الذات (التواصل مع الذات) فيبين أن عملية التعلم لا تنحصر بين المثير والاستجابة فقط، بل أن هناك عوامل أخرى تمارس دوراً وهي التفكير والادراك والبناءات المعرفية وحديث الفرد مع نفسه وكيف يعزز الأشياء ، هذه كلها لها دور في التأثير على سلوك الفرد (الشمري والتميمي, 2012: 730), فقد أكد على أن انجح الوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة أن ننبه الفرد الى الافكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه (تواصله مع الذات) عندما يواجه بعض المواقف المهددة مثل مواقف العدوان , الخوف الشديد والقلق , وكذلك في المواقف التي يواجهها الفرد سواء كانت مهنية أو دراسة , فإن سلوكه يعتبر نتيجة مباشرة لما يردده الفرد مع نفسه , ومع ما تقتنع به ذاته من أفكار (ابراهيم, 1990: 111)

وقد توصل الى أن التفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه لها دور كبير في سلوك الفرد, (العزة وعبد الهادي, 1999: 33) . ويرى أن ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته , وأن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد(التميمي, 2016: 275) .

وقد استخدم ميكنبوم أسلوب التوجيه الذاتي والتواصل مع الذات والحديث الداخلي على الاطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات سلوكية مثل : (الاندفاعية, والنشاط الزائد, والقلق, والعدوانية) فقد علمهم ان يتكلموا مع انفسهم بحيث يفهموا متطلبات المهمات المطلوب منهم القيام بها وذلك من أجل ضبط سلوكهم , واستخدام اسلوب التقليد والنمذجة والتعزيز والعلاج المعرفي(الحياي, 2011: 292).

كما أضافه ميكنبوم الى أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من الحديث مع الذات بطريقة سلبية , واستبداله بالحديث مع الذات بطريقة إيجابية (الخطيب , 1995: 260) .

أما سايمون جونز وتشارلز فيرنييهو فقد أوضحا في نموذج يعرف (بالنموذج الامامي) للتحكم الحركي , أن ما يحدث لمرضى الفصام , يستخدم فكر النسخ الصادرة في النموذج الامامي للتحكم الحركي , حيث يولد العقل الحركة دون وعي, بينما يتم إرسال المعلومات الى أجزاء الجسم الضرورية , ويرسل العقل بشكل أساسي نسخة من نفس المعلومات الى مناطق أخرى من الدماغ , يمكن بعد ذلك استخدام هذه النسخة (الصادرة) لعمل تنبؤات حول الحركات القادمة إذا كانت الاحاسيس الفعلية تتطابق مع التوقعات , فإننا نتخبر شعور الوكالة , اما اذا كان هناك عدم تطابق بين الجسم وموقعه المتوقع ربما يسبب عوائق أو اضطرابات معرفية أخرى , فلن يحدث أي شعور بالفعالية والكلام الداخلي , وإذا كان الكلام الداخلي فعلاً AVH يعتقد جونز وفيرنييهو ان النموذج المتقدم قد يفسر طبيعياً, فإن الخلل في مرضى الفصام ليس حقيقة أن الافعال (أي الاصوات) لا تحدث على الاطلاق , بدلاً من ذلك قد يكون السبب انهم يختبرون

كلاماً داخلياً طبيعياً , لكن إنشاء نسخة صادرة تنبؤية معطلة بدون نسخة صادرة , يتم الحكم على الاوامر الحركية على أنها غريبة (أي لا يشعر المرء أنها تسبب في الاجراء) (Jones & Eernyhoug, 2007: 399) .

وقد أستشهد (جونز وفيرنيهو) بأبحاث تشير الى أن قدرة الفرد على التحدث مع نفسه تشبه الى حد بعيد الكلام العادي (Schlinger, 2009: 530) .

الدراسات العربية : لعدم توفر دراسات عراقية وعربية خاصة بالتواصل مع الذات لذلك تناولت الباحثتان بعض الدراسات العراقية والعربية القريبة من موضوع البحث .

1- دراسة الحمداني وشامخ 2010: (ارتقاء القيم وعلاقته بالسلوك التصريحي لمدرسي ومدرسات المدارس المتوسطة والثانوية والاعداد:)

هدفت الدراسة التعرف على ارتقاء القيم وعلاقته بالسلوك التصريحي لدى مدرسي ومدرسات المدارس المتوسطة والثانوية والاعدادية , وذلك من خلال الفرضيات الاتية : لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في العلاقة الارتباطية بين ارتقاء القيم والسلوك التصريحي تبعاً لمتغيري الجنس والعمر لدى المدرسين والمدرسات, واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي , وقد تكونت عينة الدراسة من (400) مدرس ومدرسة بواقع (110) مدرس و(290) مدرسة وقد تم اختيار العينة بأسلوب المرحلي العشوائي , وقد قامت الباحثتان ببناء مقياس ارتقاء القيم وفق نظرية ويليامز Williams كما قامتا ببناء مقياس السلوك التصريحي كأدوات لجمع البيانات , وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ارتقاء القيم والسلوك التصريحي وهي علاقة طردية دالة احصائياً, وقد توصلت الباحثتان الى مجموعة من التوصيات والمقترحات (الحمداني وشامخ , 2010).

2- دراسة علي والجبوري 2015م: (افصح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل:)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الافصح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل , ولذلك قام الباحث بتبني مقياس الافصح عن الذات ل(جاسم , 1994) وتعريب وتكييف مقياس (ريجيو , 1986) لمهارات التواصل الاجتماعي , ومن ثم قام التحقق من صدق وثبات هذين المقياسين وتحليل فقراتهما إحصائياً على عينة بلغت (350) طالب وطالبة من طلبة جامعة بابل اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب, وبعد استكمال إعداد أدوات البحث طبقت على عينة البحث البالغة (407) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية, وبهدف تحليل نتائج البحث استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية منها (الاختبار التائي لعينة واحدة, الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون , معامل ارتباط بيرسون) , وقد توصل الباحث للنتائج الاتية: انخفاض مستوى الافصح عن الذات لدى طلبة الجامعة , يتمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من مهارات التواصل الاجتماعي , وجود علاقة ارتباطية بين الافصح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة, وبناءً على النتائج التي خرج بها البحث وضع الباحث مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي ستكمل البحث (علي والجبوري, 2015).

3- دراسة النملة 2016: (الافصح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية:)

هدفت الدراسة الى التعرف على الافصح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية , ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية في مدينة الرياض , واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من المستويين الثاني والسادس الجامعيين من العام الدراسي 2015-2016م , تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية , واستخدم الباحث مقياس الافصح عن الذات ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس وجهة الضبط (الداخلية والخارجية), واستمارة المستوى الاقتصادي \ الاجتماعي للأسرة في البيئة السعودية كأدوات لجمع البيانات حيث تم التأكد من صدقها وثباتها , وأظهر نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط ايجابية بين الافصح عن الذات والمساندة الاجتماعية في حين أشارت النتائج الى وجود علاقة سلبية بين الافصح عن الذات ووجهة الضبط الخارجية لدى جميع افراد عينة الدراسة , كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في الافصح عن الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور , اناث) وذلك لصالح الاناث , كما بينت النتائج ايضاً وجود فروق دالة احصائية في الافصح عن الذات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الثاني والسادس) ولصالح المستوى الدراسي لأفراد عينة الدراسة , كما دلت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائية بين المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط تبعاً لمتغير المستوى الدراسي , في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في وجهة الضبط تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث, وخلصت الدراسة الى اقتراح مجموعة من التوصيات ذات العلاقة (النملة, 2016).

4- دراسة الصلحي 2017: (التغيير المعتمدة على الاتصال الذاتي: استخدام الاداء التمثيلي في نظريات:)

هدفت الدراسة الى التأكيد على ان الاداء التمثيلي هو اول نموج يضع الذات في حالة اتصالية , اي ان الاداء التمثيلي هو اول مستخدم لعنصر الاتصال الذاتي , وذلك من خلال اختبار الفرضيات الاتية :

الاداء التمثيلي يعتبر من أهم النماذج التغييرية في محاولات وضع الانسان في مواجهة ذاته (عن طريق المحاكاة) , وتفترض الدراسة ان الفروق الجوهرية بين طريقة الاداء التمثيلي ونظريات التغيير هو مقدرة الاداء التمثيلي في تحرير الذات عندما يعاد تمثيلها وانتاجها من جديد, بينما تحاول النظريات الاخرى اعادة تشكيل الذات وفق فرضيات تكبل الذات بدلاً من تحريرها. وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي وذلك لطبيعة الدراسة وما أنبت عليه من مقارنات , بين النماذج التي أسست لها النظريات التي اعتمدت على الاتصال الذاتي , وطرقها ووسائلها وادواتها في تحقيق الفرضيات .وقد توصلت الدراسة الى انه لا يمكن إحداث أي نوع من التغيير الذاتي دون الاخذ في الاعتبار الاثر الدراماتيكي , الذي تولده المحاكاة داخل الذات عندما تنطلق الذات في الاجابة على الاسئلة : (لماذا, كيف, متى, أين) وما تولده

من اسئلة فرعية تستفز الذات وتثيرها , وقد توصل الباحث الى عدة توصيات حول الدراسة (الصلحي, 387, 2017).

الدراسات الاجنبية

1- دراسة اراكي وآخرون (Araki, 2006)

(العلاقة بين الاعتقاد بالحديث الذاتي والاداء :): هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الاعتقاد بالحديث الذاتي والاداء وتأثير نوع الحديث الذاتي سواء كان سلبياً او ايجابياً على الاداء , استخدمت الدراسة المنهج الوصفي , تكونت عينة الدراسة من (125) طالبا جامعياً , (39) من الاناث و(86) من الذكور , استخدمت الدراسة استبانة لقياس مستوى الاعتقاد بالحديث الذاتي , واستبانة لتحديد نوع الحديث الذاتي , اشارت النتائج الى ان الاعتقاد بالحديث الذاتي لا يرتبط الى حد كبير مع الاداء , وان نوع الحديث الذاتي المستخدم (ايجابي أو سلبي) كان اكثر أهمية من الاعتقاد بالحديث الذاتي (زين الدين, 2016: 85).

1- دراسة شويزون وآخرون (Wang and Christopher Jarrolds Xuezh Ren, 2011) (Tengfei)

(الفروق الفردية في تكرار الكلام الداخلي للعلاقات التفاضلية مع العوامل المعرفية والعوامل غير المعرفية:)

وهي دراسة وصفية اجريت لمعرفة كيفية ارتباط الفروق الفردية في تكرار استخدام الكلام الداخلي بالعوامل المعرفية وغير المعرفية, وقد تم في هذه الدراسة فحص اربع وظائف للكلام الداخلي أو التواصل مع الذات وهذه الوظائف هي النقد الذاتي , والتعزيز الذاتي , والادارة الذاتية , والتقييم الاجتماعي الذي تم قياسه (Brinthaups Self – Talk Scale) تضمنت العوامل المعرفية التي تم أخذها في الاعتبار الاداء التنفيذي والتفكير المعقد والعوامل السمات غير المعرفية تتكون من قلق السمات والاندفاع , تم جمع البيانات من عينة صينية كبيرة , استخدام مقياس الكلام الداخلي في تطبيق البحث, وكشفت نتائج الدراسة ان القلق والاندفاع كنا مرتبطين بشكل أساسي بتكرار الوظيفة العاطفية للكلام الداخلي , أما النقد الذاتي والتعزيز الذاتي والوظائف التنفيذية والتفكير المعقد كانت مرتبطة بشكل اساسي بتكرار الوظيفة المعرفية والتنظيمية الذاتية للكلام الداخلي

وتكمن الافادة من الدراسات السابقة من خلال :

1. صياغة المشكلة والاهمية وبلورتها وتحديد أهداف البحث .
2. تحديد الاطر النظرية , ومجالات مقياس التواصل مع الذات , بالاضافى الى مؤشرات الصدق والثبات.
3. اختيار الوسائل الاحصائية وتحليل البيانات بمقارنة نتائج الدراسة الحالية معها للتعرف على أوجه الشبه والاختلاف , بالاضافة الى مناقشة النتائج .

منهجية واجراءات البحث

أولاً: منهجية البحث : استخدمت الباحثان المنهج الوصفي الذي يتطلب تحديد الظاهرة المدروسة على ماهي في الواقع

ثانيا :مجتمع البحث وعيناته : **Puplation Research**: هو عبارة عن جميع الوحدات أو الافراد او المشاهدات التي تشترك في صفة أو مجموعة من الصفات تميزها عن غيرها , ويرغب الباحث في تعميم النتائج المتوصل اليها عليها (مصطفى , 2019: 18)

يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة المتوسطة في مركز مدينة الموصل للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (13616) طالبة موزعة على (67) مدرسة متوسطة وثانوية في مدينة الموصل ومن كلا الجانبين الايمن والايسر , وقد حصلت الباحثتان على الموافقات الرسمية لغرض تطبيق اجراءات البحث على الطلبة من مديرية تربية محافظة نينوى ملحق (1) ,

-**عينة البحث الأساسية** بعد تحديد مجتمع البحث الأصلي سحبت عينة عشوائية من مدارس المتوسطة ومن كلا الجانبين الايمن والايسر اصبح الحجم النهائي لعينة البحث الأساسية (834) طالبة ويمثل هذا الحجم تقريبا (6%) من مجتمع البحث الكلي كما في الجدول (1)

الجدول (1) يبين عينة البحث الاساسية موزعة حسب اسم المدرسة والعدد

ت	اسم المدرسة	العدد
1-	ثانوية المتميزات للبنات	177
2-	متوسطة المثنى للبنات	46
3-	متوسطة الحدباء للبنات	46
4-	ثانوية شهدة بنت الابري للبنات	79
5-	متوسطة الشيماء للبنات	19
6-	ثانوية نينوى للمتفوقات للبنات	100
7-	متوسطة الخنساء للبنات	52
8-	متوسطة خولة بنت الازور للبنات	12
9-	متوسطة الشعب للبنات	24
10-	متوسطة طرابلس للبنات	17
11-	ثانوية أم سلمة للبنات	51
12-	متوسطة تدمر للبنات	72
13-	متوسطة عائشة للبنات	53
14-	متوسطة بغداد للبنات	31

15-	متوسطة القاهرة للبنات	32
16-	ثانوية الموصل للمتفوقات	23
	المجموع	834

-عينات البحث :- أ- عينة البحث الاستطلاعية الأولى: تم إعداد استبيان استطلاعي مفتوح تتضمن مجموعة من الأسئلة حول التواصل مع الذات تم توزيع استمارات الاستبيان على عينة مكونة من (60) وطالبة من مدرستين هما متوسطة بغداد للبنات ومتوسطة الحدياء للبنات وجرى تحليل وتجميع الاستجابات وتوحيدها والتي شكلت مضمون لعدد من الفقرات

ب- عينة وضوح الفقرات : طبق مقياس التواصل مع الذات بصيغته الأولية على عينة استطلاعية مكونة من (22) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل والغرض من ذلك هو التأكد مما يأتي :-وضوح تعليمات الإجابة على فقرات المقياس -وضوح الفقرات من حيث المعنى - تحديد الزمن المستغرق في الإجابة على فقرات المقياس

ج-عينة التمييز يقصد بتمييز الفقرة (قدرة الفقرة على التمييز بين الطلبة الذين يتمتعون بقدر أكبر من المعارف والطلبة الأقل قدرة في مجال معين) (ملحم ،2000، 236) التحليل الاحصائي للفقرات :ولغرض إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس قامت الباحثتان بالإجراءات الآتية :-

-تحديد عينة تمييز الفقرات: تعد القوة التمييزية للفقرات احد الخصائص السيكمترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها لانها تميز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية في السمة المقاسة (المجموعة العليا) عن الافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة (المجموعة الدنيا) (منصور, 2009: 238) ولغرض حساب قوة تمييز الفقرات لمقياس التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة , تم اتباع الخطوات الاتية :

1.تم سحب عينة عشوائية بسيطة بلغ عددها (414) طالبة من الصفوف الاولى والثانية والثالثة من طالبات المرحلة المتوسطة , وهو حجم مناسب إذ يشير (نانالي 1978) إلى إن عدد أفراد عينة تمييز الفقرات لا يقل عن نسبة (1:5) من عدد فقرات الأداة (Nanally :1978: 262) كما موضح في الجدول (2) .بعد تطبيق المقياس على عينة التمييز ثم تصحيح الاستمارات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة ثم ترتيب الدرجات تنازليا وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا والدرجات الدنيا وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لغرض اختبار دلالة الفرق بين المجموعة العليا والدنيا وكانت جمع الفقرات ذات قدرة على التمييز علما ان القيمة التائية الجدولة تساوي (1,960) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (222) طالب وطالبة . كما في الجدولين (2) (3)

الجدول (2) أسماء مدارس عينة التمييز

ت	اسم المدرسة	اعداد طالبات المرحلة المتوسطة لعينة التمييز
1	ثانوية نينوى للمتفوقات للبنات	115
-2	متوسطة تدمر للبنات	102
-3	متوسطة عائشة للبنات	53
-4	متوسطة بغداد للبنات	31
-5	متوسطة القاهرة للبنات	32
-6	ثانوية أم سلمة للبنات	21
-7	ثانوية الموصل للمتفوقات	23
-8	متوسطة الخنساء للبنات	37
	المجموع	414

الجدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس التواصل مع الذات

الفقرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
فقرة 1	عليا	4.1339	.66435	4.941
	دنيا	3.6696	.73996	
فقرة 2	عليا	4.0089	.72901	6.033
	دنيا	3.3750	.83962	
فقرة 3	عليا	3.3125	.90076	4.951
	دنيا	2.6875	.98668	
فقرة 4	عليا	3.9464	.92842	4.674
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 6	عليا	3.9464	.92842	4.674
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 7	عليا	2.8214	1.38989	2.938
	دنيا	2.2946	1.29196	
فقرة 8	عليا	3.5179	.81630	4.014
	دنيا	3.0446	.94334	
فقرة 9	عليا	3.4375	.88817	3.897
	دنيا	2.9732	.89503	
فقرة 10	عليا	3.8839	.77976	3.093
	دنيا	3.5714	.73171	
فقرة 11	عليا	3.7054	.87650	2.952
	دنيا	3.3571	.88894	
فقرة 12	عليا	3.9554	.93374	4.734
	دنيا	3.3929	.84210	

الفقرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
فقرة 13	عليا	3.7768	.93683	2.970
	دنيا	3.4286	.81334	
فقرة 14	عليا	3.9554	.93374	4.734
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 15	عليا	3.6696	.86356	2.255
	دنيا	3.4107	.85481	
فقرة 16	عليا	3.9464	.92842	4.674
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 17	عليا	3.9821	.92981	4.971
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 18	عليا	3.7857	.87434	2.418
فقرة 19	عليا	3.6250	.95034	2.218
	دنيا	3.3482	.91740	
فقرة 20	عليا	3.9643	.92929	4.822
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 21	عليا	3.3482	1.09635	6.631
	دنيا	2.4107	1.01833	
فقرة 22	عليا	3.7232	.96991	3.438
	دنيا	3.2857	.93412	
فقرة 23	عليا	3.7946	.98766	4.581
	دنيا	3.1964	.96646	
فقرة 25	عليا	3.7589	.93236	4.673
	دنيا	3.1964	.86825	
فقرة 26	عليا	3.9375	.94231	5.129
	دنيا	3.3125	.88053	
فقرة 27	عليا	3.9911	.92508	5.513
	دنيا	3.3750	.73674	
فقرة 28	عليا	4.0982	.72236	8.822
	دنيا	3.2500	.71660	
فقرة 29	عليا	3.5179	1.07370	5.116
	دنيا	2.8214	.96061	
فقرة 30	عليا	3.4821	1.14673	4.542
	دنيا	2.8393	.96379	
فقرة 31	عليا	4.1518	.76181	6.876
	دنيا	3.4643	.73434	
فقرة 32	عليا	3.9821	.80519	5.393
	دنيا	3.4196	.75502	
فقرة 33	عليا	4.3214	.68726	7.431
	دنيا	3.6339	.69743	
فقرة 34	عليا	3.6875	.81684	5.029

الفقرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
	دنيا	3.1696	.72146	
فقرة 35	عليا	3.7321	.97705	3.186
	دنيا	3.2679	1.19294	
فقرة 36	عليا	4.0804	.76097	7.478
	دنيا	3.3304	.73996	
فقرة 37	عليا	4.0089	.79972	6.964
	دنيا	3.2768	.77355	
فقرة 38	عليا	3.5893	1.08681	3.633
	دنيا	3.0714	1.04592	
فقرة 39	عليا	3.6339	.94912	4.326
	دنيا	3.0893	.93533	
فقرة 40	عليا	4.4286	3.93807	2.823
	دنيا	3.3571	.79250	
فقرة 41	عليا	3.7679	.86973	3.888
	دنيا	3.3393	.77754	
فقرة 42	عليا	3.7143	.95322	3.681
	دنيا	3.2679	.85931	
فقرة 43	عليا	3.9018	.73472	6.478
	دنيا	3.2946	.66628	
فقرة 44	عليا	3.7857	.86398	4.936
	دنيا	3.2411	.78552	
فقرة 45	عليا	4.2679	.67092	8.512
	دنيا	3.4821	.71006	
فقرة 46	عليا	3.5179	.86973	6.647
	دنيا	2.6875	.99577	
فقرة 47	عليا	4.1429	.84744	7.737
	دنيا	3.2857	.81017	
فقرة 48	عليا	3.9375	.75075	6.348
	دنيا	3.2589	.84625	
فقرة 49	عليا	3.7321	.98623	6.348
	دنيا	3.1161	.92751	
فقرة 50	عليا	3.7232	.96057	4.907
	دنيا	3.0893	.97309	
فقرة 51	عليا	4.0982	.82702	8.248
	دنيا	3.2143	.77609	
فقرة 52	عليا	3.9643	.92929	4.822
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 53	عليا	3.8661	.75332	7.478
	دنيا	3.0625	.85193	
فقرة 54	عليا	4.1607	.72972	8.511

الفقرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
	دنيا	3.3571	.68256	
فقرة 55	عليا	3.9464	.92842	4.674
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 56	عليا	2.7857	1.25511	2.008
	دنيا	2.4554	1.20725	
فقرة 57	عليا	4.2946	.73077	8.958
	دنيا	3.3929	.77526	
فقرة 58	عليا	4.1071	.80937	7.769
	دنيا	3.3214	.70025	
فقرة 59	عليا	3.9464	.92842	4.674
	دنيا	3.3929	.84210	
فقرة 60	عليا	2.8214	1.38989	2.938
	دنيا	2.2946	1.29196	
فقرة 61	عليا	3.9911	.74126	7.413
	دنيا	3.2768	.70019	
فقرة 62	عليا	4.0804	.79569	6.668
	دنيا	3.4107	.70460	
فقرة 63	عليا	4.0714	.73171	6.709
	دنيا	3.4375	.68156	
فقرة 64	عليا	3.7321	.84876	6.871
	دنيا	2.8839	.99318	
فقرة 65	عليا	4.0089	.72901	6.172
	دنيا	3.4375	.65459	
فقرة 66	عليا	3.0179	1.10675	5.003
	دنيا	2.3304	.94334	
فقرة 67	عليا	4.2232	.86691	5.003
	دنيا	3.6339	.95856	

القيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (222)

اداة البحث :

مقياس التواصل مع الذات : لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان ببناء أداة تتصف بالصدق والثبات وقد اعتمدتا بعض الاعتبارات الأساسية عند بناء مقياس التواصل مع الذات ومجالاتها السبعة تحديد مصادر الحصول على فقرات المقياس استبيان استطلاعي مفتوح موجه إلى عينة من الطالبات كما في (الملحق 3) المقاييس والأدوات السابقة ذات العلاقة بموضوع التواصل وبعد الحصول على مجموعة من الفقرات من المصادر المذكورة قامتا ببناء مقياس التواصل مع الذات بصورتها الأولية والتي بلغت (78) فقرة موزعة على (7) مجالات تمت صياغة هذه الفقرات كي تتسم بالوضوح والترابط وبساطة اللغة وسلامتها وسهولة فهمها من قبل الطالبات

-صدق الاداة وثباتها

صدق فقرات مقياس التواصل مع الذات: -ويقصد بالصدق هو ان يقيس المقياس او الاختبار فعلا السمة او القدرة او الاتجاه الذي وضع لاجله (ملحم, 2002: 273) وقد تم التحقق من صدق مقياس التواصل مع الذات من خلال:

أ - الصدق الظاهري: ويقصد به مدى انسجام فقرات المقياس او الاختبار مع موضوع الاختبار ومفاهيمه وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس التواصل مع الذات من خلال عرض المقياس بصيغته الأولية ملحق (4) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم ملحق (5) لبيان رأيهم في مدى صلاحية المقياس ومجالاته وفقراته وحصل المقياس على نسبة اتفاق اكثر من (90%) وهي نسبة جيدة حسب رأي بلوم (بلوم, 1985: 126) وتم حذف

(11) فقرة كانت مكررة ضمن المجالات واصبحت بالنهاي (67) فقرة

ب- صدق البناء: ويعرف بانه ذلك النوع من الصدق الذي يوضح العلاقة بين الاساس النظري للاختبار وبين فقراته وتعد معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للاختبار دليلا على صدق البناء (الظاهر, 2000: 135).

-اسلوب علاقة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس او الاتساق الداخلي: وقد اعتمدت الباحثتان على عينة التحليل نفسها التي اجري عليها التحليل واتضح ان معامل الارتباط وكانت جميع الفقرات ترتبط ارتباطا دال احصائيا مع الدرجة الكلية كما في الملحق (6)

د-عينة ثبات مقياس التواصل مع الذات: يعد مفهوم الثبات من أهم المفاهيم الاساسية في القياس ويتعين توافره في المقياس او الاختبار لكي يكون صالحا للاستعمال, ويعد الثبات من الخصائص السيكمترية المهمة في اي اختبار ويعني ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه وان درجة الفرد لا تتغير جوهريا عند تكرار الاختبار (أبو فودة ونجاتي, 2012: 288) ولغرض التحقق من ثبات المقياس تم استخراج معامل الثبات بالطرائق الاتية:

أ- طريقة اعادة الاختبار ب- الثبات بطريقة التجانس الداخلي بطريقة الفا كرونباخ

أ- طريقة اعادة الاختبار: تعد من الاساليب المهمة في حساب ثبات الاختبار اذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج بوجود فاصل زمني ويسمى بالثبات , ويتلخص هذا الاسلوب من الثبات في اختيار عينة يطبق عليها الاختبار ثم يعاد تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد فترة زمنية قدره (15) يوما وفي ظروف مشابه تماما للظروف التي سبق اختبارهم فيها ويقصد بمعامل الثبات على وفق هذه الطريقة مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عند تطبيق الاختبار في المرة الاولى ودرجاته عند تطبيق الاختبار في المرة الثانية ويعتبر معامل ارتباط بيرسون الذي نحصل عليه عن ثبات الاختبار (عودة, 2009: 198) , ولغرض التحقق من ثبات مقياس التواصل مع الذات بطريقة اعادة الاختبار طبقت الاداة على عينة مكونة من (60) طالبة بواقع اختيروا بشكل عشوائي بتاريخ (2020\11\5) واعيد تطبيقها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات في التطبيقين بلغ معامل الثبات (0.90) , وهو ثبات عال

ب- **الثبات بطريقة التجانس الداخلي:** للتأكد من قوة ثبات التجانس تم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات لمقياس التواصل مع الذات تحقق هذا النوع من الثبات (0.87) وهو مؤشر جيد للمقياس

و- **تصحيح المقياس:** تم اعتماد اسلوب الاجابة على الفقرات وفق مدرج خماسي الاستجابة هو (موافق بشدة , موافق , موافق الى حد ما , غير موافق , غير موافق بشدة) وقد اعطيت الدرجة (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية وأعطيت (1, 2, 3, 4, 5) للفقرات السلبية وبهذا تم توزيع درجات مقياس التواصل مع الذات تتراوح بين (67) كحد ادنى و(335) كحد اعلى

ثامنا: الوسائل الإحصائية : تمت الاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ويرمز له باختصار (Spss) وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية : (نسبة الاتفاق , معامل ارتباط بيرسون , الاختبار التائي لعينة واحدة , الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , تحليل التباين الاحادي , الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط).

عرض النتائج ومناقشتها : يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي , للأجابة عن أهدافه المحددة , فضلا عن مناقشة هذه النتائج من خلال ماتم تقديمه من اطار نظري ووضع التوصيات والمقترحات بناءا على النتائج وعلى النحو الآتي :

الهدف الأول : بناء مقياس بناء مقياس التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اجراءات بناء المقياس والتي تم عرضها في الفصل الثالث

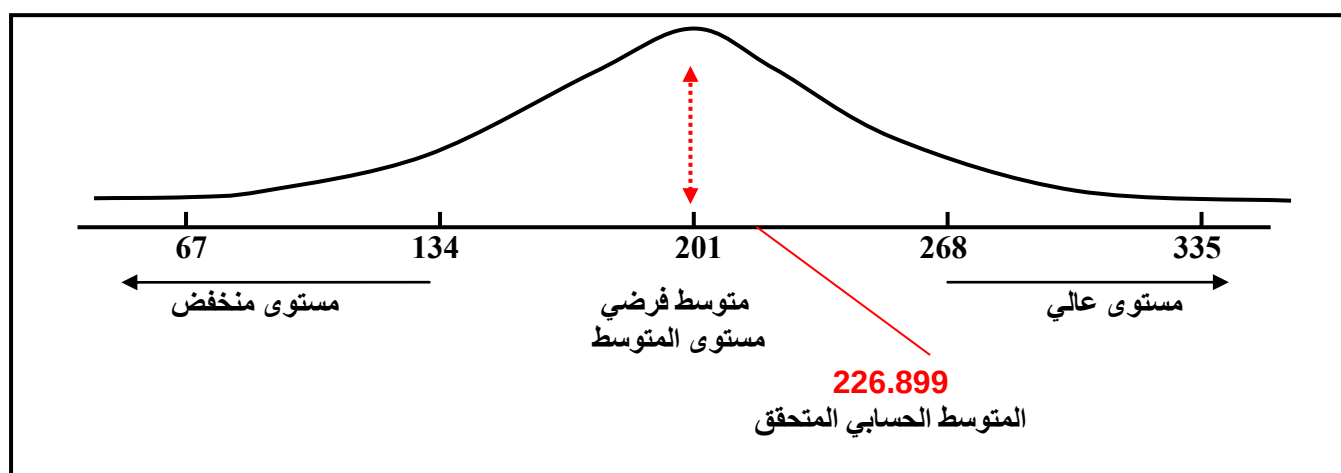
الهدف الثاني : التعرف على مستوى التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل بشكل عام وفقا لمجالاته

ولتحقيق ذلك تم قياس مستوى التواصل مع الذات لدى أفراد العينة البالغ عددهم (834) طالبة بواسطة المقياس (المعد من قبل الباحثان) فأظهرت النتائج أن درجات أفراد العينة بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث (226.899) (وبانحراف معياري (20.069) , بينما بلغ المتوسط الفرضي للعينة (210) درجة, وباستخدام الاختبار التائي تبين أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (37.267) كانت أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (833), مما يدل أن عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من التواصل مع الذات وكما موضح في الجدول (3) الاتي :

الجدول (3) يبين نتائج الاختبار التائي لمقياس التواصل مع الذات

المتوسط المتحقق	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي للمقياس	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
226.899	20.069	833	210	37.267	1.960	0.05 (*)

وعليه فان نتائج البحث طبيعية بسبب جائحة الكورونا الاعتماد كلي اصبح على التواصل، أنفقت مع بعض الدراسات



الشكل (2) موقع درجات أفراد العينة على منحنى التوزيع القياسي في مقياس التواصل مع الذات
أما بالنسبة لمجالات التواصل مع الذات: -وقد حصلت الباحثتان على درجات استجابات العينة في كل مجال من مجالات السبعة ولكل طالبة فقد استخرجت الباحثتان الأوساط النظرية لكل مجال كما استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال للعينة كما في الجدول (4)
الجدول (4) يبين نتائج الاختبار التائي للفرق بين الأوساط النظرية والأوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجال للعينة ككل

مجال التواصل مع الذات	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة ككل	الانحراف المعياري للمجال ككل	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
1 (الحديث مع الذات)	12	36	35.624	4.400	2.463	1.960	833	0.05
2 (مراجعة الذات)	14	42	49.347	6.676	31.783	1.960	833	0.05
3 (تعزيز الذات)	7	21	25.604	3.442	38.626	1.960	833	0.05
4 (توجيه الذات)	7	21	24.267	3.737	25.25	1.960	833	0.05
5 (إدارة الذات)	8	24	28.333	4.016	31.158	1.960	833	0.05
6 (تقدير الذات)	8	24	24.100	3.405	0.854	1.960	833	0.05
7 (تطوير الذات)	11	33	39.619	4.989	38.315	1.960	833	0.05

الهدف الثالث التعرف على دلالة الفروق في مستوى التواصل مع الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة وفقاً لمتغيري أ. الصف الدراسي (الاول والثاني والثالث) ب- والموقع الجغرافي (الجانب الايسر ، الجانب الايمن)

أ- متغير الصف الدراسي (الاول ،الثاني ،الثالث) :

وللتعرف على دلالة الفروق في درجات التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير الصف الدراسي (الاول والثاني والثالث). أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لعينة الصفوف البالغ عددهن (834) طالبة لكل صف من الصفوف الثلاث على مقياس التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة بلغ المتوسط الحسابي للصف الاول البالغة عددهن (65) (227.584) درجة وبانحراف معياري قدره (15.346) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الصف الثاني البالغة عددهن (446) على المقياس (227.403) درجة وبانحراف معياري قدره (19.999)، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الصف الثالث البالغة عددهن (323) على المقياس (226.065) درجة وبانحراف معياري قدره (21.007)، كما في الجدول (5)

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق في التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة وفق متغير الصف الدراسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف الدراسي
15.346	227.584	65	الاول
19.999	227.403	446	الثاني
21.007	226.065	323	الثالث
20.069	226.899	834	المجموع

الجدول (6)

يبين نتائج تحليل التباين في التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة وفق متغير الصف الدراسي

الدلالة	القيمة الفائية		مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصادر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
لا يوجد فرق دال	2.99	0.457	184.383	368.766	2	بين المجموعات
			403.327	335164.774	831	داخل المجموعات
				335533.540	833	الكلية

وقد أشارت المعالجات الاحصائية في الجدول اعلاه بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة ومتغير الصف الدراسي

ب- والموقع الجغرافي (الجانب الايسر ، الجانب الايمن)

تشير النتائج الى أن المتوسط الحسابي لدرجات طالبات الجانب الايسر البالغة عددهن (681) قد بلغ (227.754) وبأنحراف معياري قدره (20.072) ، في حين كان المتوسط الحسابي للطالبات الجانب

الايمن البالغ عددهن (153) قد بلغ (223.091) وبأنحراف معياري قدره (19.674) , وبأستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت () وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.960,) عند مستوى دلالة (0,05) , ودرجة حرية (832). كما في الجدول (7) :

الجدول (7) يبين نتائج الفروق بين متغير التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة ومتغير الموقع الجغرافي (الجانب الايسر ، الجانب الايمن)

الجانب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الايسر	681	227.754	20.072	832	2.606	1.960	0.05 (*)
الايمن	153	223.091	19.674				

وقد أشارت المعالجات الاحصائية في الجدول اعلاه بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التواصل مع الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة ومتغير الموقع الجغرافي (الجانب الايسر ، الجانب الايمن ولصالح الجانب الايسر

الاستنتاجات :

1. يتمتع طالبات المرحلة المتوسطة بمستوى عالي مع التواصل مع الذات.
 2. تتفوق طالبات الجانب الايسر على الجانب الايمن في التواصل مع الذات
 - 3- كما استتجت الباحثتان اغلب الطالبات الصفوف الثلاثة لديهن مستوى من الحديث والتواصل مع الذات.
- التوصيات :**

1. . اشاعة البرامج التوجيهية والتوعية الاسرية بالأساليب النفسية الفعالة التي تنمي التواصل مع الذات لدى ابنائهم لتأكيد فرديتهم واستقلاليتهم في الحياة اليومية,
2. وتوعيتهم بصورة مثالية وخاصة الاناث ورعايتهن واعطائهن دورا أكبر في مجالات الحياة
3. الافادة من مقياس التواصل مع الذات .

المقترحات :

1. اجراء دراسات تتناول متغير البحث التواصل مع الذات وعلاقته بمفهوم الذات و اساليب الضبط
 2. اجراء دراسة مقارنة في التواصل مع الذات لدى طلبة مدارس المتميزين و اقرانهم في المدارس العادية
- المصادر العربية الأجنبية :**

المصادر العربية

-القران الكريم

- 1- إبراهيم , عماد محمد (1990): دراسة للتفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجيه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي (رسالة ماجستير غير منشورة), كلية الآداب, جامعة الزقازيق, القاهرة.
- 2- أبو فودة , باسل خميس ونجاتي, احمد بنيونس (2012), الاختبارات التحصيلية مفهومها كيفية اعدادها - اسس بنائها وتكوينها وتطبيقها ميدانية, ط1, دار المسيرة, عمان, الاردن.
- 3- أحمد , يقين الحبيب البكري (2017) : تربية الفتاة المراهقة في الاسلام دراسة تربوية فقهية, رسالة ماجستير, جامعة الرباط الوطني , المغرب .
- 4- بلعسة, فتحية مهدي,(ب.ب. ت) :استراتيجيات التواصل من منظور علم النفس , مؤتمر فيلادلفيا الدولي الرابع عشر ثقافة التواصل , جامعة مولود معمري , الجزائر
- 5- بلوم, بينامين (1985), تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكويني, جامعة شيكاغو, دار ماكجر وهيل للنشر.
- 6- بكار, عبد الكريم (2000): الرحلة الى الذات, ط1, دار القلم للنشر , دمشق سوريا.
- 7- التميمي, محمود كاظم (2016): مؤشرات في الصحة النفسية ط1, الدار المنهجية للنشر والتوزيع , عمان , الاردن.
- 8- جوكوندريك , بيني يوف (2008) : 101 طريقة فورية لتنمية مهارات التخاطب , ط 3, مكتبة جرير, الرياض , السعودية .
- 9- حبيب , راكان عبد الكريم (2001) , مقدمة وسائل الاتصال , دار زهران , مصر .
- 10- الحمداني , حليلة سلمان خلف وشامخ, بسمة كريم (2010) , ارتقاء القيم وعلاقته بالسلوك التصريحي لدى مدرسي ومدرسات المدارس المتوسطة والثانوية والاعدادية في مدينة بغداد , جامعة المستنصرية , مجلة كلية التربية الاساسية , العدد 66 , بغداد , العراق .
- 11- الحمداني ,إقبال محمد رشيد (2011): الاغتراب - التمرد - قلق المستقبل , ط1 , دار صفاء للنشر والتوزيع, عمان , الاردن .
- 12- الحياتي, صبري بردان علي(2011): الارشاد التربوي والنفسي الاسلامي ونظرياته, ط1, دار صفا للنشر والتوزيع عمان , الاردن .
- 13- الخضراء, عبد العزيز (2014) : خطة ليكون التحدث مع الذات ايجابياً , عمان , الاردن .
- 14- الخطيب, جمال(1995): تعديل السلوك الانساني , ط3, مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع, الكويت
- 15- دافيدوف , لندا. ل (1983) : مدخل الى علم النفس , ط 3 , ترجمة السيد الطواب عمر نجيب , مراجعة وتقديم فؤاد ابو حطب , منشورات مكتبة التحرير , دار المريح للنشر , الرياض , السعودية .
- 16- دندي , إيمان رافع (2013) : التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية , رسالة دكتوراه غير منشورة , دمشق , سوريا .
- 17- الزوبعي, عبد الجليل وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية , مطابع دار الكتب, جامعة الموصل , العراق .

- 18-شحاته, سامية سمير (2012): **دروس في القياس النفسي والتربوي**, ط1, الدار الهندسية للطباعة, القاهرة, مصر .
- 19--الشلاش , عبد الرحمن (2019) : **الاتصال مع الذات** jShlash2010@hotmail.com1900lpg,e.19
- 20- الصلحي , قسم الله محمد ادريس يوسف (2017) : **استخدام الاداء التمثيلي في نظريات التغيير المعتمدة على الاتصال الذاتي**, جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ,مجلة العلوم الانسانية ,مجلد 18, العدد 3, الخرطوم , السودان .
- 21- طويلة, عائشة حسين (1991): **قياس التضامن لدى اسر الشهداء وعلاقته بالعصاب والانطواء** , كلية التربية , جامعة أبن رشد , بغداد , العراق .
- 22-الظاهر, زكريا محمد (2000), **مبادئ القياس والتقويم في التربية**, ط1, دار العالمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- 23- العبد الكريم , خولة بنت عبدالله السبتي (2004) : **مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية** , دراسة وصفية عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض.
- 24- عرب , مها (2000) : **اكتشف نفسك واستمتع بالحياة** , ط 1 مؤسسة حورس الدولية , اسكندرية , مصر .
- 25-العزة, سعيد وعبد الهادي , جودت عزت (1999): **نظريات الارشاد والعلاج النفسي** مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان , الاردن.
- 26-عزوز, أحمد (2016): **الاتصال ومهاراته مدخل الى تقنيات فن التبليغ والحوار والكتابة** , جامعة وهران - احمد بن بلة, منشورات مختبر اللغة العربية والاتصال .
- 27- علي , عامر ناظم صالح (ب.ت): **افصح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل** , بابل , العراق .
- 28- عودة, أحمد سيمان والخليلي , خليل يوسف (1988): **الاحصاء للباحث للتربية والعلوم الانسانية**, ط1, دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان , الاردن
- 29-عودة, احمد سليمان (2002), **القياس والتقويم في العملية التدريسية**, دار الأمل, الإصدار الخامس, الأردن.
- 30-الكبيسي, كامل (1987): **بناء وتقنين السمات الشخصية ذات الاولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الاعدادي** , كلية التربية, ابن رشد, جامعة بغداد , العراق .
- 31-ماسترز, وليم ووسيتيز , رالف (1998) : **المراهقة والبلوغ** , ط 1 , دار المناهل للطباعة والنشر, بيروت .

- 32- مجيد، سوسن شاكر (2007): أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، دار ديونو للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .
- 33- المشاقبة ، بسام عبد الرحمن (2015) : نظريات الاتصال ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 34- مصطفى ، الطويطي (2019) : اساليب الاحصاء الاستدلالي البارامترية ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، ط1، ج1، عمان ، الاردن .
- 35- ملحم، سامي محمد، (2002)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الاردن.
- 36- مكايي ، حسن عماد والسيد ، وليلى حسين (1998) : الاتصال ونظرياته المعاصرة، العربية للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر
- 37- منصور، السيد الشربيني (2009)، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس المجلد الثالث، العدد الثاني، الكويت.
- 38- النبهان، موسى (2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الاردن .
- 39- النملة ، عبد الرحمن بن سليمان (2016) : الافصح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، السعودية .
- 40- هرمز ، صباح حنا وابراهيم ، يوسف حنا (1988): علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
- المصادر الاجنبية :

- 41- . Anastasi, A., (1988), **Psychological Testing**, New York
- 42-Araki, k, Mintah J. k, Mack M. G, Huddles tins, Larson L .,& Jacobs K. (2006). **Belief in Self- Talk and Dynamic Balance** Performance .Athletic Insight, 8 volume 8, Issue 4 . pp123- 134 MacMillan.
- 43-Anthony James Ridgway , (2009). The inner Voice in our native **Language, of Correspon** once: **Grin American** University. JES, vole .q (2).37-Find NCBL SARS-COV- 2 liter ure , Sequence , and Clinical Content. **Journal List front Psyche** olv.7 , (2016) Mc508. 9968 Logo of front Psychol . Googol. Com\Search Rotana.net.
- 44-Robert. S. Feldman (2005)**Understanding Psychology**, Seventh Edition, university of Massach sets at Amherst .
- 45-Crock, L.& Algina, J. (1986): **Introduction to classical and Modern test theory** , New York : Holt Pinehart and Winston

- 46–Culler, E. A. (1966): Studies in Psychometric Theory, **Journal of Experimental Psychology** , vol. (9). No. (2) .
- 47–Geurts, B.(2018): **Making Sense of Self- talk**, Rev. Phil Psych9, Philosophy Depart ment University of Nijmegen, Netherlands.
- 48--Graham, J. R. & Lilly , R.S.(1984): **Psychological Testing** Jersey , Prentic. Hall. Inc.
- 49–Jones, S.R.& Fernyhough, C. (2007): **Thought as action: Inner Speech , Self-Monitoring, and auditory matter, Verbal hallucinations. Consciousness of a Person that is under inve**, stigation and cognition, 16, 391- 399.
- 50–Schlinger, H.D.(2009): **Some clarifications on the role of inner speech in consciousness. Consciousness and Cognition**,18,530- 531.
- 51–Vygotsky, L.(1981): **The genesis of higher mental functions, in the concept of activity in soviet psychology**. ed.J.v. wortsch, 144-188 Armonk Sharpe, originally Published in Russian in 1960.