

الأنا الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة

م. د. صبا لطيف عبد الكاظم

زينب حازم محمد حسن

جامعة بابل - كلية التربية الأساسية

The Calm Ego of Special Education Students

College of Basic Education

Dr. Saba Latif Abdul Kadhim

Zainab Hazem Mohammed

Babylon University - College of Basic Education

الملخص

تختلف حياة الانسان من مجتمع الى اخر ومن فترة زمنية الى اخرى نتيجة اختلاف القيم والتقاليد والتطور الحاصل في المجتمعات وايضا ما يمر به الافراد من ظروف الحياة الضاغطة داخل المجتمع نفسه وان هذا الاختلاف يؤثر على سلوك الافراد وعلى حالتهم النفسية. والشباب خاصة الذين تتفتح اذهانهم وتتضح افكارهم في هذه المرحلة. والشباب هم اداة التطور والرقى.

حيث هدف البحث الحالي التعرف على الأنا الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة وكذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق متغير جنس (ذكور - إناث) من اجل التحقق من ذلك قامت الباحثتان بتبني مقياس محمد (٢٠٢١) اذ بلغ عدد فقراته بصيغته النهائية (١٤) فقره وقد تم التأكد من السكيومترية وتم تطبيق الاداة على عينة البحث والتي بلغت ٦٠ طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية قسم التربية الخاصة في جامعه بابل

للعام الدراسي ٢٠٢٤. ٢٠٢٥

الكلمات المفتاحية: الانا الهادئة، طلبة قسم التربية الخاصة

Abstract

Human life varies from one society to another and from one period to another as a result of differences in values, traditions and development existing in societies, as well as the stressful life circumstances that individuals go through within the same society. This variation affects individuals' control and psychological state, especially young people whose minds open up and ideas are put forward at this stage. Since they are the tool of development and advancement.

The current research aims to identify the calm ego among students of the Department of Special Education, as well as to identify the statistically significant differences according to the gender variable (males - females). In order to verify this, the two researchers adopted the Muhammad scale

(2021), as the number of its paragraphs in its final form reached (14) paragraphs. The psychometrics were confirmed and the tool was applied to the research sample, which amounted to 60 male and female students who were selected by the stratified random method from the Department of Special Education at the University of Babylon for the academic year 2024-2025.

الفصل الأول: تعريف بالبحث

1. مشكلة البحث

ان ضرر انخفاض الأنا الهادئة يتجاوز التناظر الاجتماعي وان ذلك غالبا ما يؤدي الى الصراع والانقسام والقسوة ، وعلى الرغم من ان المصلحة الذاتية والتي تعد انعكاس لانخفاض الأنا الهادئة عند الاشخاص قد تجلب لهم بعض المكاسب على المدى القصير ، الا انها بنفس الوقت تؤثر سلباً على صحتهم ورفاهيتهم على المدى الطويل ، ان ثقافته التنافسية والمهنية لمجتمع اليوم تشجع وتدعم سلوك الأنا المتمركز حول الذات ، هناك بعض المجتمعات التي تشجع الاشخاص على المصلحة الذاتية والتي تعمل على تحقيق اهدافها بطريقة مباشرة او غير مباشرة ، وان يكونوا اولاً وذلك غالبا مايؤدي الى الحسد والانفصال والغيره الضاره ، وتشمل استخدام التمر والقوه البدنيه والتباهي (محمد ، 2021: 2). حيث يعتبر متغير الأنا الهادئة من المفاهيم الحديثه نسبياً ، والتي لم يتصد لها الباحثون الا قليلا بخلاف بعض الدراسات الاجنبية حيث تعتبر متغير الأنا الهادئة من ضمن فضائل ومكامن القوه في علم النفس الايجابي ، والتي تساعد في البحث عن البناء الامثل للشخصيه الانسانيه المتوازنه نفسيا القادره على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتيه بالشكل الذي يؤدي الى الرضا عن الحياه والاقتراب قدر المستطاع من السواء النفسي . حيث يمكن توجيه انتباه الى المتخصصين والباحثين في مجال الصحه النفسيه والارشاد النفسي لتنميه خصائص الأنا الهادئة للتمتع بالصحه والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعه (الجمال ، ٢٠٢٤: ٤١٣).

ولهذا يواجه طلاب الجامعه العديد من ضغوط الحياه المركبه في مجتمعنا ، بالاضافه الى التغيرات المعرفيه والفسولوجيه والانفعاليه التي تميز هذه المرحله من النم و الصحه النفسيه تمثل تحديداً لطلبة الجامعه ، حيث ان لهم احتياجات مهنيه ونفسيه ومعرفيه واجتماعيه لا بد من مراعاتها ، مع اهميه فهم ومعرفه ظروف التعامل معهم ، على الرغم من ذلك ترى كل من (هديل فرج ' منار عبد اللطيف ' ٢٠٢٣ : ٣١٣) ان مشكله الصحه النفسيه اصبحت شائعه بشكل متزايد بين طلاب الجامعه في الوقت الحاضر ، فهم يواجهون العديد من التحديات الفكرية

، والنفسية ، والاقتصادية مما قد يعرضهم للاجهاد والاستنزاف الانفعالي ، او عدم التوافق مع المجتمع الاكاديمي في بعض الاحيان ومن هنا جاءت مشكله البحث الحالي للاجابه عن التساؤل الادنى .

هل يوجد أنا هادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة ؟

2. اهمية البحث

تختلف حياة الانسان من مجتمع الى اخر ومن مده زمنيته الى اخرى ، نتيجة لاختلاف التقاليد والقيم والتطور الحاصل في المجتمعات ، وايضا مايمر به الاشخاص من ظروف الحياة الضاغطة داخل المجتمع نفسه ، وهذا الاختلاف يؤثر على الاشخاص وعلى حالتهم النفسية وبالاخص الشباب الذين تتفتح اذهانهم وتتضج افكارهم في هذه المرحله ، والشباب هم اداة للتطور والرقى والتغيير (العيسوي ، ١٩٩٨ : ٢٥) .
وان الأنا الهادئة تلعب دور مهم في الوصول الى حاله التوازن كموقف اقل دفاعيه تجاه الذات والآخرين ، وبعبارة اخرى فان الأنا الهادئة تعني نقل موقف ذاتي تجاه الذات والآخرين حيث يتم تخفيض حجم الأنا الصاخبه ويمكن للشخص الاستماع الى الآخرين ، بالاضافه الى محاوله الذات للتعامل مع الحياة بطريقه اكثر رافه وانسانيه وان التوازن لا يعني فقط على الاهتمام بالذات والآخرين بل يشير التوازن ايضا الى التقييمات السلبيه والايجابيه للذات والآخرين وان التوازن الامثل بين التقييمات السلبيه والايجابيه يؤدي الى التكيف والرفاهيه مع احداث الحياة اي انها تزيد من احتماليه التعاون وتخدم دوافع الحمايه الذاتيه ضد الآخرين (محمد، 2021: 10).

ويعد التعليم الجامعي احد اهم الدعامات الرئيسيه التي يرتكز عليها نمو المجتمع وتقدمه ، وذلك لانه المؤسسه التعليميه الاكاديميه التي تعمل على تطور المواد البشريه ، بمختلف الاختصاصات اللازمه لمتطلبات التنميه الشامله في المجتمع (أبو جادو ونوفل، ٢٠٠٧ : ٤١) .
وتعد الجامعه هي نقطه الاتصال بين الاجيال ، وكذلك محور الاحتكاك الحقيقي بالمفاهيم والقيم الاجتماعيه ، واداة لكسب المزيد من المعرفه لما يدور في هذا الكون، فطلبة الجامعه يعتبرون عنصر اساسي في بناء الجامعه وفهم مادتها واعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل(بولص، ١٩٩٧ : ٤) .

وقد عبر المفكر الالماني كارل جاسبرز عن ذلك بقوله " ان الجامعه تعني بحقيقه الامر الوجود الفكري للمجتمع وان المرحله الجامعيه تحتاج الى توجيه واعداد فلكل مرحله من المراحل لها خصائصها وظروفها ومتطلباتها فيظهر دور الجانب التوجيهي والاشادي ' فتكاد جميع

المجتمعات تعمل على احتواء هذه الفئة من اجل الاستفاده من طاقاتهم لكونهم يتميزون بطاقه عاليه ' تعمل على التغيير والتجديد والتطوير فهم قادرون على تنميه وتطوير المجتمع ' مما يجعل المجتمع قادرا على الانتاج باستمرار فهم يمتازون . بدورين الاول هو الانتاج والثاني بوصفهم قوه ضاغطة نحو التطور في المجالات المختلفه اذا الحاجه ماسه وملحه للتوجيه التربوي والارشاد النفسي لما له من اهميه ودور كبير جدا في حياة الاشخاص اذ اصبح ضروره قصوى لايمكن التخلي عنها اذ يعد واحد من قنوات الخدمه النفسيه التي تقدم للافراد والجماعات بهدف التغلب على الصعوبات والمشاكل التي تعترض توافق الاشخاص وانتاجهم (الخالدي ، ٢٠٢١: ٧٠).

وتتكامل شخصيه الطالب الجامعي بمساعده المرشد النفسي الذي يسعى الى تعديل اتجاهات الطلبة ونظريتهم المحدوده نحو مشكلاتهم (الشخصيه ، النفسيه ، الاجتماعيه ، التعليميه)من اجل اعاده تنظيم شخصيتهم مما يساعدهم على السعاده والثقه والانسجام بالآخرين والحياه معهم (احمد ، ٢٠٠٠: ١٢).

تتجلى اهميه البحث الحالي من مجالين :

الاهميه النظرية :

1. تسليط الضوء على الجانب النظري لمتغير البحث (الأنا الهادئة)
 - 2— اهميه دراسته المرحله الجامعيه كونها مرحله مهمه في بناء شخصيه الطلبة خلال سنوات الدراسه فيها حتى يكونون قادرين على قيادة انفسهم في سبيل الوصول الى تحقيق سعاده الآخرين واقامه المجتمع المتوازن المنطقي الذي يتمتع افرادة بالصحه النفسيه .
 - 3— ان النتائج وما تتوصل اليها الدراسه من مقترحات يمكن ان تثير بحوثاً نظريه وميدانيه تعمق الموضوع وتعزز اسس المعرفه في هذا الميدان لانها موضوعات مهمه وحيويه في حياة الشخص ينبغي اخذها بنظر الاهتمام من قبل الالباء والمربين في تربيتهم لابنائهم .
- .الاهميه التطبيقيه

تساعد الدراسه الحاليه الباحثين الآخرين في امكانيه اجراء دراسات وبحوث حول هذا المتغير من خلال توفيرها لمقاييس هذا المتغير .

3. اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على .:

1. الأنا الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة

2. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الأنا الهادئة على وفق الجنس ذكور - إناث

4. حدود البحث

1. الحد الموضوعي : الأنا الهادئة

2. الحد البشري : طلبة قسم التربية الخاصة

3. الحد المكاني : كلية التربية الأساسية . جامعته بابل

4. الحد الزمني : خلال الفصل الدراسي الثاني (٢٠٢٤ . ٢٠٢٥)

4. تحديد المصطلحات . الأنا الهادئة .:

عرفها (وايمنت & باير : 2008)

"هي السمة التي تعكس الهوية الذاتية المتوازنة التي لا تركز على نفسها او الآخرين بشكل مفرط ، وتوازن بين اهتماماتها واحتياجاتها واهتمامات واحتياجات الآخرين "

كما عرفها (الضبع : 2009)

الأنا الهادئة بانه هوية الفرد الذاتيه التي تتعامل مع الذات او الآخرين بتوازن ودون افراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي الى النرجسيه والانانيه او الاندماج مع الآخرين بشكل يفقد الذات خصائصها وتفردتها وتتضمن الوعي والتركيز على اللحظة الحاضره والتكامل بين الهوية الذاتية وهوية الآخرين وتبني منظور الآخر ووجهه نظره في المواقف المختلفه والسعي نحو النمو والتطور عبر الزمن بما ينعكس بشكل ايجابي على التطور الذاتي وتطور الآخرين

عبادي وآخرين (٢٠٢١) هوية الفرد الذاتية التي تتعامل مع الذات، او الآخرين بتوازن ودون افراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي الى النرجسيه والانانيه ، او الاندماج مع الآخر بشكل يفقد الذات خصوصيتها وتفردتها ، وتتضمن الوعي والتركيز على اللحظة الحاضره ، والتكامل بين الهوية الذاتية وهوية الآخرين ، وتبني منظور الآخر ووجهه نظره في المواقف المختلفه " والسعي نحو النمو والتطور عبر الزمن بما ينعكس بشكل ايجابي على التطور الذاتي وتطور الآخرين

عرفها (عبادي وآخرين ، ٢٠٢١ : ٥٣٤)

. علماً ان تعريف (وايمنت & باير، 2008 : 8) هو التعريف النظري الحالي المتبنى في البحث - التعريف الاجرائي:- هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الأنا الهادئة الذي تم تبنيه في البحث الحالي .

الفصل الثاني اطار نظري ودراسات سابقه

المحور الاول :. اطار نظري

. نبذه تاريخيه :

الأنا الهادئة تعتبر واحده من المفاهيم النفسيه الهامه في الدراسات الحديثه والتي تطورت عبر الزمن من خلال دراسات عديده في علم النفس . على الرغم من ان مفهوم الأنا قد تمت دراسته بشكل واسع في النظريات السكيولوجيه الا ان " الأنا الهادئة " هو مفهوم يبرز في السياقات التي تتعلق بالاستجابات الهادئة والمتحفظة للاحداث ما يساعد الافراد على التفاعل بشكل افضل مع بيئاتهم الجامعيه والاجتماعيه . تم تطوير هذا المفهوم بناء على مفاهيم الأنا التقليديه التي طرحها سيغموند فرويد ' حيث تعتبر الأنا هي الجزء الذي يتعامل مع الواقع ويسعى لتحقيق التوازن بين الغرائز الداخليه والمطالب الخارجيه . مفهوم الأنا تطور بشكل ملحوظ عبر الزمن ، حيث بدا سيغموند فرويد في طرح الأنا كجزء من اليه التوازن النفسي التي تنظم العلاقات بين الدوافع الغريزيه (الهو) والمتطلبات الاجتماعيه والاخلاقيه (السوبر ايغو) اعتبر فرويد ان الأنا تسعى الى السيطرة على الانفعاليات الداخليه وتوجهها بما يتوافق مع الواقع الخارجي . مع التفاصيل حول الأنا من خلال التركيز على كيفيه تكامل الشخص مع بيئته الاجتماعيه ، مع التاكيد على ان الأنا تسعى لتحقيق التوازن الداخلي بين رغبات الفرد ومتطلبات المجتمع (طه ، 1995: 109).

. مفهوم الأنا الهادئة

يشير مفهوم "الأنا الهادئة " الى حاله من التوازن والهدوء النفسي الذي يتيح للفرد اداره مشاعره وردود افعاله بشكل هادئ ومنظم في مواجهه التحديات والمواقف المجهده . ويعتبر الافراد الذين يمتلكون " أنا هادئه " قادرين على التحلي بالصبر والاستجابه بطريقه مدروسه ، دون الانفعال المفرط . يتميزون هؤلاء الافراد بتجنب الاندفاعات والتصرفات الغاضبه ، مما يعزز قدرتهم على التكيف الاجتماعي والتحصيل الاكاديمي في بيئته الجامعه .

تعريف الأنا الهدئه هو حاله النفسيه التي لا يتأثر فيها الفرد بالضغوط والتحديات اليوميه بشكل مفرط . من خلال الأنا الهادئة ، يصبح الفرد اكثر قدره على البقاء مستقرا عاطفيا ، مما يتيح له اتخاذ قرارات عقلانيه وسلميه في المواقف المختلفه . وبالتالي ، لا يؤدي تاثير المشاعر السلبيه مثل الغضب او القلق الى تصرفات متهوره .

" الأنا الهادئة " تمثل نوعا من التناغم الداخلي الذي يمكن الفرد من التعامل مع تحديات الحياه بمرونه وسلاسه (احمد عبد اللطيف ، 2019).

. العوامل التي تساهم في تشكيل الأنا الهادئة

1- التوازن النفسي :- الأنا الهادئة تمثل التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة في نظريه فرويد : الهو (الغريزه) ، الأنا (الجزء العقلاني الذي يتفاعل مع الواقع) والسوبر ايغو (الضمير الاخلاقي) . عندما يكون هذا التوازن موجودا ، فان الشخص يستطيع ان يتعامل مع المواقف المختلفه بشكل مناسب ومتوازن . مثلا ، في بيئته الجامعه حيث الضغوط تتعدد ، بل سيكون لديهم قدره اكبر على اتخاذ قرارات مدروسة .

2- القدره على ضبط العواطف :- الافراد الذين يتمتعون بالأنا الهادئة يمتلكون قدره كبيره على التحكم في مشاعرهم . هذا التحكم لا يعني قمع العواطف ، بل يتعلق بفهم هذه العواطف وكيفيه استخدامها بشكل يناسب المواقف . الشخص الذي لديه الأنا الهادئة يعرف كيف يتعامل مع مشاعره سواء كانت فرحا او غضبا او قلقا بطريقه متوازنه ، مما يسمح له بالتفاعل بشكل بناء مع الاشخاص والمواقف المختلفه .

3- الذكاء العاطفي :- هو مفهوم يرتبط ارتباطا وثيقا بالأنا الهادئة يشمل الذكاء العاطفي قدره الشخص على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين ، وتنظيم هذه المشاعر ، واستخدامها في التفاعل الاجتماعي . وفقا ل سالفوي وماير ، يمتلك الافراد الذين يتمتعون بالأنا الهادئة قدره اعلى على ادارة مشاعرهم ، وهو مايعزز قدرتهم على التعامل مع التوتر مع المواقف الضاغطة (سالفوي ، ١٩٩٠ : ٤٣) .

. الأنا الهادئة والضغوط النفسيه .:

الافراد الذين يمتلكون الأنا الهادئة يمكنهم التعامل مع الضغوط النفسيه بشكل اكثر فاعليه مقارنة بالافراد الذين يعانون من اضطرابات في الأنا او ضعف في القدره على التحكم في العواطف . الضغوط النفسيه في الحياة الجامعيه مثل التحديات الاكاديميه ، الاعمال الدراسيه المكثفه ، والعلاقات الاجتماعيه المعقده ، تمثل ضغطا كبيرا على الافراد (البديري ، شيماء : 2019).

. نظريه الأنا الهادئة في السياق الاكاديمي .:

في بيئته الجامعه ، يعتبر التفاعل الاجتماعي جزءا مهما في الحياة الاكاديميه . الطلاب الذين يمتلكون الأنا الهادئة يتمتعون بقدره اكبر على بناء علاقات اجتماعيه ناجحه بسبب تحكمهم في مشاعرهم وردود افعالهم . التفاعل مع الاساتذه والزملاء ، ادارة المشاعر اثناء

الامتحانات او التقييمات ، والقدرة على التعامل مع المواقف التنافسية ، هي جميعها مواقف تتطلب التوازن النفسي (الحجامي ، عبد العباس :2020).

.نظريات نفسيه تفسر الأنا الهادئة

الأنا الهادئة تعد سمه نفسيه هامه تساعد الافراد على تحقيق التوازن بين مشاعرهم وانفعالاتهم في مواجهه التحديات . يمكن تفسير هذا المفهوم باستخدام العديد من النظريات النفسيه التي تعكس كيفيه تاثير الأنا على سلوكيات الانسان . في هذا الجزء .

1. نظريه التحليل النفسي (سيغموند فرويد):

تعتبر نظريه التحليل النفسي التي وضعها سيغموند فرويد واحده من اولى النظريات التي طرحت مفهوم الأن بشكل مفصل . في هذه النظرية . في نظريه فرويد التي تتعلق بالأن ، تم تصنيف الأن كجزء من اليه التوازن بين الاجزاء الاخرى من النفس ، وهي الهو والسوبر ايغو . يرى فرويد دان الأن تعمل على التوازن بين الرغبات الغريزيه للهو وقيود السوبر ايغو الاخلاقيه . الأن الهادئة تمثل الشخص الذي يحقق هذا التوازن بطريقه عقلانيه لا تهيمن عليها الغرائز او الضغوط الاجتماعيه .

قسم فرويد العقل البشري الى ثلاثه مكونات رئيسيه هي الهو . والأن . والسوبر ايغو . مفهوم الأن في نظريه فرويد .:

1. الهو .: يمثل الدوافع الغريزيه والمباشره مثل الرغبات الجنسيه والجوع . هو الجانب الذي يسعى الى رغباته دون مراعاة العواقف .

2- السوبر ايغو :- يمثل الضمير والرقابه الاخلاقيه التي تمثل القيم والمعايير المجتمعيه . يميل السوبر ايغو الى فرض قواعد اخلاقيه صارمه على الفرد

3- الأن :- هو الجزء العقلاني من الشخصيه الذي يسعى لتحقيق التوازن بين الغرائز والرغبات العاطفيه من خلال معايير الواقع . الأن يحاول تلبيه احتياجات الهو احتياجات الهو دون انتهاك قوانين لسوبر ايغو او الفطره السليمه للمجتمع .

.وفقا لفرويد ، عندما تكون الأن في حاله توازن . يتمكن الشخص من الاستجابه لمتطلبات الواقع بطريقه منظمه . وبالتالي ، فان الأن الهادئة تمثل حاله من التناغم بين الرغبات الداخليه والمتطلبات الاجتماعيه (فرويد ، ١٩٢٣ : ٣٤).

2. تفسير نظريه الأن الهادئة في ضوء الذكاء العاطفي

وفقا لنظريه الذكاء العاطفي يعد الافراد الذين يتمتعون بالأنا الهادئة قادرين على ضبط مشاعرهم وتنظيمها بشكل متقن . في البيئات الاكاديميه ، يمكن للطلاب الذين يتمتعون بذكاء عاطفي عال ان يتحكمون في مشاعر القلق والغضب بطريقه من تاثيرها على قراراتهم وادائهم الاكاديمي . هؤلاء الافراد قادرون على التعامل مع التوتر بشكل بناء ، واستخدامه لتحفيز الاداء الايجابي ، مما يعزز من نجاحهم في المواقف التي تتطلب التفكير العقلاني والتركيز (سالفوي، ١٩٩٠: ٤٣).

3. نظريه التحكيم المعرفي .: (لينغ ، 2012)

تعتمد نظريه التحكيم المعرفي على مفهوم ان الافراد لديهم قدره على التحكم في تفكيرهم وعواطفهم من خلال عمليات معرفيه واعيه . هذه النظرية تدعم فكره ان الاشخاص الذين يمتلكون الأنا الهادئة يتعاملون مع مواقف التوتر من خلال استراتيجيات معرفيه تهدف الى تقليل استجابته الشخص العاطفه للمواقف الصعبه . التحكم المعرفي يشمل مجموعه من الاستراتيجيات التي يستخدمها الافراد للتعامل مع المشاعر غير المرغوب فيها مثل الغضب ، القلق ، او الحزن يتمكن الاشخاص الذين يمتلكون الأنا الهادئة من استخدام تقنيات معرفيه مثل اعاده التفسير واعاده التركيز ، مما يمكنهم من تقليل تاثير هذه المشاعر السلبيه على تصرفاتهم . فعندما يواجه هؤلاء الافراد ضغوطا في بيئه العمل والدراسه ، يمكنهم التعامل معها من خلال تغيير الطريقه التي يفكرون بها عن المشكل هاو تعديل استراتيجياتهم للتعامل مع المواقف الضاغطة (لينغ ، ٢٠١٢: ٧٥).

المحور الثاني الدراسات السابقه .: دراسه عراقيه .:

1. دراسه " الجبوري " (2016)

" اثر الأنا الهادئة على التفاعل الاجتماعي والتعامل مع الضغوط الاكاديميه في الجامعات العراقيه " مجله البحوث التربويه .

دراسه الجبوري (2016) تناولت التاثيرات النفسيه والاجتماعيه للأنا الهادئة على الطلاب في الجامعات العراقيه . الهدف من هذه الدراسه كان فحص العلاقه بين الأنا الهادئة ومهارات التكيف مع الضغوط الاكاديميه والاجتماعيه .

2. دراسه " الموسوي " (2019)

" تحليل تاثير الأنا الهادئة على الاداء الاكاديمي والتواصل الاجتماعي في الجامعات العراقيه " مجله العلوم الاجتماعيه .

دراسه الموسوي تتعلق بتأثير الأنا الهادئة على الاداء الاكاديمي والتفاعل الاجتماعي داخل الجامعات العراقية . ركزت الدراسه على تحليل كيف ان يؤثر وجود الأنا الهادئة على قدره الطلاب على التفاعل بفعاليه في الصفوف الدراسيه وفي البيئه الجامعيه بشكل عام . هدف الدراسه كان قياس تأثير الأنا الهادئة على الاداء الاكاديمي والتفاعل الاجتماعي بين الطلاب الجامعيين في العراق . تم التركيز على العلاقه بين الأنا الهادئة والقدره على التواصل الفعال مع الاخرين في بيئه تعليميه .

دراسه عربيه .:

3. دراسه " الحسيني " (2017)

" تأثير الأنا لهادئه على الصحه النفسيه لدى طلبة الجامعه " مجله العلوم النفسيه .
ان دراسه الحسيني (2017) ركزت على تحليل تأثير الأنا الهادئة على الصحه النفسيه للطلاب في الجامعات العربيه . كانت الدراسه تهدف الى تحديد مدى تأثير قدره الافراد على اداره عواطفهم بشكل هادئ على مستويات القلق والاكتئاب بين الطلاب الجامعيين . تم اجراء المسح على مجموعه كبيره من الطلاب الجامعيين في بعض الجامعات العربيه باستخدام مقاييس نفسيه مخصصه لقياس الأنا الهادئة . الهدف من الدراسه كان فحص تأثير الأنا الهادئة على الصحه النفسيه للطلاب الجامعيين العرب . كان هناك تركيز على دراسه العلاقه بين الأنا الهادئة والتقليل من مشاعر القلق والاكتئاب ، خاصه في بيئات الجامعات التي تميل الى ان تكون مرهقه نفسيا .

4 . دراسه العزاوي(2020)

" الأنا الهادئة وعلاقتها بالعلاقات الاجتماعيه بين طلبة الجامعات العربيه " مجله دراسات تربويه
دراسه العزاوي تناولت الأنا الهادئة على العلاقات الاجتماعيه بين الطلاب الجامعيين في الجامعات العربيه . كانت الدراسه تهدف الى فهم كيف ان الافراد الذين يمتلكون الأنا الهادئة ينجحون في بناء علاقه اجتماعيه اكثر استقرارا وقل تأثيرا بالضغوط الاجتماعيه المحيطه .

كان الهدف من الدراسه هو تحديد العلاقه بين الأنا الهادئة وقدره الطلاب على التفاعل بشكل ايجابي مع اقرانهم . الدراسه ارادت قياس كيف تؤثر الأنا الهادئة على تقليل مستويات التوتر الاجتماعي وتعزيز التفاعلات الصحيه بين الطلاب .

دراسه اجنبيه .:

5. دراسه (واغنر : 2015)

" Calm Ego Academic Achievement in College Students "

Journal of Academic Psychology

دراسه واغنى (2015) ركزت على تأثير الأنا الهادئة على الاداء الاكاديمي للطلاب الجامعيين في بيئات ضاغطة . الدراسه استهدفت تحليل كيفيه تأثير الشخصيه الهادئة ، وخاصة القدره على التحكم في مشاعر القلق والتوتر ، على النجاح الاكاديمي للطلاب في الجامعات . تم اجراء الدراسه على عينه من الطلاب الجامعيين الذين تم تقييم مستوى الأنا لديهم من خلال مقاييس معينه لتحديد مدى قدره الطلاب على التعامل مع المواقف الاكاديميه تحت ضغوط . وان الهدف من الدراسه كان استكشاف العلاقه بين الأنا الهادئة والاداء الاكاديمي لدى الطلاب الجامعيين . تمحور الهدف حول تحديد ما اذا كانت الأنا الهادئة تساعد الطلاب على تحسين ادائهم الاكاديمي ، خصوصا عندما يتعرضون لضغوط مختلفه مثل الامتحانات ومشاريع الدراسه . 6 . دراسه " فينتر (2018)

Leadership "Quiet Ego and Leadership in Higher Education " Journal of and Management

لدراسه فينتر ركزت على تأثير الانا الهادئة على مهارات القياده في بيئه الجامعه . هذع الدراسه تهدف الى فهم كيفيه تأثير القدره على الحفاظ على التوازن الداخلي على قدره الطالب على التأثير في الاخرين والقياده في المواقف الاكاديميه والاجتماعيه . تم استخدام استبيانات لتقييم مستوى الأنا لدى مجموعه من الطلاب الجامعيين في بيئات تعليميه متنوعه . الهدف الرئيسي لهذه الدراسه كان فحص العلاقه بين الأنا الهادئة ومهارات القياده لدى الطلاب في بيئه التعليم العالي . الدراسه ارادت ان تظهر ما اذا كانت الأنا الهادئة تسهم في تعزيز مهارات القياده والتاثير الاجتماعي في بيئه الجامعه ، بما يشمل التفاعل مع الاساتذه والزلاء في المشاريع الجامعيه . جوانب الافاده من الدراسات السابقه:.

١. افادت الباحثان من العناصر الأساسية اللازمه لعمل البحث العلمي
٢. على طريقها تستطيع الباحثان ان تبرهن على اهمية البحث العلمي الذي تتناوله
٣. مساعده الباحثان في اختيار الوسائل الاحصائيه
٤. تتعرف الباحثان من خلال اطلاعها على كيفيه عمل البحث وعلى النقطه التي تبدا بحثها من خلاله

٥- تفيد الباحثتان وتزودها بالأفكار التي تناسب بحثها وتتعرف من خلالها على المنهج المناسب لموضوع بحثها وكذلك التعرف على الإيجابيات والسلبيات .

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينه له واعداد الادوات المناسبة للقياس والتأكد من صلاحيتها وقدرتها وصدقها ومن ثم تطبيقها على عينه البحث المختاره واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وفيما يلي وصف الاجراءات البحث :-

اولاً . منهج البحث :-

لما كان البحث الحالي يسعى الى قياس الانا الهادئة اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بوصفه انسب المناهج لوصف وتحليل الظاهر المدروسه اذ ان المنهج الوصفي يمكن استخدامه في دراسه السمات والقدرات والميول والاتجاهات وتعد دراسه الظاهر على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا (ملحم ، 2000 : 32) . ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً فالتعبير الكمي يعطينا وصف رقمي يوضح مقدار هذه الظاهر هاو حجمها ودرجه ارتباطها مع الظواهر الاخرى اما التعبير الكيفي فيصف لنا هذه الظاهر ويوضح لنا خصائصها (عبيدات ، 1999:286).

1 . مجتمع البحث :-

يقصد به جميع مفردات الظاهر التي يقوم الباحث بدراستها او هو المجموع الشامل التي يجري اختيار العينه منه وايضا يمكن الاشاره اليه بانه شمول كافه وحدات ظاهره التي نحن بصدد دراستها سواء كانت وحدات على العد على شكل مفرد كالشخص او على شكل مجموعات كالاسره (ملحم ، ٢٠٢١:١٢٥).

وقد تمثل مجتمع البحث الحالي الطلبة المسجلين في قسم التربية الخاصه / كلية التربية الأساسية في جامعه بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤—٢٠٢٥) البالغ عددهم (٣١٥) والجدول الاتي يوضح جدول (١) يوضح مجتمع البحث وفقا للجنس

ت	المرحلة	ذكور	النسبه	اناث	النسبه	المجموع	النسبه
١	الثالثه	٢١	%٣٦	٣٧	%٥٤	٥٨	%١٠٠
٢	الرابعه	٨٤	%٥٤	١٠١	%٥٥	١٨٥	%١٠٠

2. عينة البحث :-

- ان عينه البحث تعرف بانها جزء من مجتمع البحث والتي تمثل عناصر المجتمع افضل تمثيل (عباس واخرون، 2009:212). ويجري الباحث عليها دراسه وفق شروط خاصه (ملحم ، 2000:125). ويتم جمع البيانات من خلالها مباشرة ويجب ان يكون حجمها مناسب ويكون اختيارها بطريقه عشوائيه (النجار ، 2015:115). وان العينه التي تكون اقل تمثيل لمجتمع البحث تكون اقل احتمال لعكس سلوك المجتمع الذي تنتمي اليه (مايرز ، 1990:145).

جدول (٢) يوضح عينه البحث

المرحلة	الجنس	الجنس
	ذكور	اناث
الثالثه	٣٠	٣٠
الرابعه	٣٠	٣٠
المجموع	٦٠	٦٠

ثالثاً . اداة البحث : مقياس الانثى الهادئة

بعد اطلاع الباحثان على الدراسات السابقه قامت بتبني مقياس وايمنت واخرون (wayment,al ٢٠١٥) المكون من (١٤) فقره لمقياس الانثى الهادئة ، وامام كل فقره خمس بدائل متدرجه بطريقه لكرات للاجاباه (وافق بشده - وافق - محايد - لا وافق - لا وافق بشده) ويعطي لها عند التصحيح (1,2,3,4,5) في حاله الفقرات التي تكون باتجاه قياس الانثى الهادئة ويعكس التصحيح (1.2.3.4.5) في حاله الفقرات التي تكون باتجاه قياس الانثى الهادئة وان للقياس اربع مكونات تعكس سمه الانثى الهادئة وتتنوع الفقرات بصوره عشوائيه على مقياس الانثى الهادئة

1. الوعي المنفصل وهي الفقرات ذات تسلسل (10.6.2)
2. الهوية الشامله وهي الفقرات ذات تسلسل (12.7.3)
3. اخذ المنظور الاخر وهي الفقرات ذات تسلسل (13.11.8.4)
4. النمو وهي الفقرات ذات تسلسل (14.9.5.1)

الجدول (٣) يوضح آراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الانثى الهادئة

الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية	الدالة الاحصائية
1.2.3.4.6.7.8.10 11.12.13.14	10	10	0	%100	داله
5.9	10	9	1	% 90	داله

عينه وضوح التعليمات والفقرات : — خطوه ضروريه لانجاز اي بحث علمي اذ تعد اساسا جوهريا لبناء البحث كله واهمال الكتابه عن العينه الاستطلاعيه ينقص البحث احد العناصر الأساسية فيه ويسقط عن البحث جهدا كان قد بذله فعلا في المرحله التمهيديه للبحث (زغول ، 1995:48).

وعليه وقبل البدء في اجراءات البحث الأساسية تم القيام بدراسه استطلاعيه على عينه من مجموعه من الطلبة وبلغ عددهم (10) طالب وطالبه وكذلك الفقرات واضحه ومفهومه

جدول (4) العينه الاستطلاعيه لمقياس الانثى الهادئة

المرحلة	ذكور	اناث	المجموع
الثالثه	٥	٥	١٠
الرابعه	٥	٥	١٠
المجموع	١٠	١٠	٢٠

. الخصائص السكيومترية للمقياس

— يؤكد المختصون في مجال القياس النفسي الى ضروره التحقق الصدق والثبات للمقياس لكي يتمكن الباحث من استخدام النتائج التي استخدمت من العينه للاغراض العلميه (cronbach&gleser,1965:291) — الصدق : — يعد الصدق من الشروط الأساسية التي ينبغي توافرها في ادوات البحث والتي تعدها اي دراسه لان الصدق يشير الى مقدرة المقياس على قياس ماعد لقياسه (محمد ' ٢٠٠٥:١٤٤).

لذلك استخدمت الباحثان الصدق لمقياس كالاتي :

— الصدق الظاهري : — يمثل هذا النوع من الصدق المظهر العام للاختبار اي الفحص المبدئي لمحتويات الاختبار من حيث نوع الفقرات ومدى وضوحها فضلا عن تعليمات الاختبار ودقتها ودرجه وضوحها (الكبيسي، ٢٠١٠ : ٢٦٥) وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس عن

طريق عرضه على مجموعه من المختصين والخبراء في التربية الأساسية والاخذ بارائهم حول صلاحية تلك الفقرات والذي ابدوا موافقتهم على صلاحية جميع فقرات المقياس — الثبات: — يعد الثبات من الشروط التي يجب توفرها في المقياس والاختبارات النفسية وهو الاتساق من قياس الشيء الذي تقوم بقياسه اداة القياس ويعني خلوه من الاخطاء الغير منظمه التي تشوب القياس (علام، 2000:131). والهدف من الثبات لتقدير اخطاء المقياس وهناك عدد من الطرق التي يمكن من خلالها ايجاد الثبات وقد استخدمت الباحثتان طريقه اعاده الاختبار

— اعاده الاختبار :- تم حساب ثبات الاختبار اذ تم تطبيق الاختبار مره ثانيه بعد مرور ١٥ من التطبيق الاول وبتطبيق معامل بيرسون بين درجات الاول والثاني وجد ان قيمه معامل الارتباط (0.82) وهو معامل ارتباط جيد .

جدول (٥) يبين عينة الثبات بطريقة اعاده الاختبار

المرحلة	ذكور	اناث	المجموع
الثالثه	٥	٥	١٠
الرابعه	٥	٥	١٠
المجموع	١٠	١٠	٢٠

الوسائل الاحصائية :-

1. معامل ارتباط بيرسون

استعمل في حساب معامل ثبات لاختبار بطريقه اعاده الاختبار

2. النسبه المئوية

لاستخراج قيمه الخبراء والمحكمين

3. الاختبار التائي لعينه واحده للتعرف على مستوى الانا الهادئة لدى قسم التربية الخاصة

4 — الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لايجاد الفروق ذات الدلاله الاحصائية للانا الهادئة وفق

الجنس (اناث . ذكور) .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

— يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثتان بعد تحليلها للبيانات احصائيا

، ومن ثم مناقشتها وفقا لاسئله البحث وعلى النحو الاتي

هدف البحث :- التعرف على الانا الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة

بعد معالجة البيانات الاحصائية لافراد العينة في الانثى الهادئة البالغ عددهم (50) طالب وطالبة فقد حصل الطلبة على متوسط حسابي مقداره (108.88) بانحراف معياري قدره (30.419) اما المتوسط الفرضي (150) درجه ولهذا الغرض استعمل الباحثان الاختبار التائي لعينه واحده وبلغت القيمه التائيه (4.389) المحسوبه لعينه واحده وهي اصغر من القيمه التائيه الجدوليه البالغه عددها (1.96) عند درجه حريه (59) ومستوى دلالة (0.05)

جدول رقم (٦) يوضح الانحراف المعياري المتوسط الحسابي والقيمة التائية

العينه	متوسط العينه	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجه الحريه	القيمه التائيه المحسوبه	القيمه التائيه الجدوليه	مستوى الداله
60	150.222	30.412	150	59	4.389	1.96	0.05 داله

وهذا يعني ان افراد مجتمع البحث يتسمون بالانثى الهادئة ويمكن تفسير ذلك على وفق نموذج (wayment & bauer 2008) بان طلبة الجامعه يمتلكون الانثى الهادئة (هويه ذاتيه رحيمه) اي ان يوازن الافراد بين الاهتمامات بالذات والآخرين وان الافراد ذو الانثى الهادئة ينظرون الى الذات والآخرين بشكل مترابط ويحافظون على الوعي الذاتي غير الدفاعي والنقد الذاتي البناء ويقدرن النمو الشخصي بطرق تعزز الرفاهيه (wayment & bauer 2008) وتشير صوره الانثى الهادئة الى شخص واثق من نفسه دون ان يكون متركزا حول نفسه وكذلك متواضعا وحكيما ومهتما برفاهيه الآخرين والصالح العام يفسر الشخص الذي لديه الانثى الهادئة احساسه بذاته على انه اكثر ارتباطا وتجريدا واكثر امكانيه للتعرف على الصفات الرقيقه للتجربه الانسانيه وان تعزز خصائص الانثى الهادئة قد يكون مفيدا في زياده وعي الطلاب حول اهميه الموازنه بين الاهتمامات الذاتيه والاهتمامات الاخرى التي تركز على الذات واهميه قيمهم ومثلهم الرحيمه وهذه النتيجة تتفق مع دراسه كل من (wayment , et al, 2011) ودراسه (الضبع 2019) اذ اشارت هذه الدراسه ان طلبة الجامعه يتسمون بالانثى الهادئة

— ثانيا : الهدف الثاني : — التعرف على الفروق ذات الدلاله الاحصائيه لدى طلبة قسم التربية الخاصه على وفق متغير الجنسين ذكور واثان

لاجل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان باستخراج الوسط الحسابي لعينه الذكور اذ بلغ (٦٦) درجه وانحراف المعياري (٢٢٦,٩٧) درجه اما الوسط الحسابي لعينه الاناث بلغ (٨٤,٥) درجه

وانحراف معياري بلغ (٤٥٦,٩٧) درجة والتعرف على دلالة الفروق الفردية بين الذكور والاناث استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين ان الفرق دال احصائيا لصالح الاناث اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٠٩,٩٧٦) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجه حريه (٥٨) وجدول رقم (٤) يوضح الفروق الفردية ذات دلالة لحاصلتيه للانا الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة

جدول رقم (٧) يوضح قيم الوسط الحسابي الانحراف المعياري للداله الفروق بين متغير الجنس اناث وذكور على مقياس الانا الهادئة

العينه	حجم العينه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجه الحريه	القيمه التائيه المحسوبه	القيمه التائيه الجدوليه	مستوى الداله الاحصائيه
ذكور	٣٠	٦٦	٢٢٦,٧٦	٢٩	١٠٩,٩٦٧	١,٩٦	٠,٠٥
اناث	٣٠	٨٤,٥	٤٥٦,٩٧	٢٩	١٠٩,٩٦٧	١,٩٦	٠,٠٥

ويتبين من الجدول اعلاه انه لا يوجد فروق بين طلبة الجامعة في الجنس لانهم يتعرضون الى نفس القيم والمبادئ السائدة في المجتمع والابتعاد على التركيز المفرط على الذات خلال التنشئة الاسريه بل اشاعه صفات التعاون والترابط والتراحم بين المجتمع اذا فالأنا الهادئة لا تنبثق من العوامل والقوى الداخليه فقط بل العكس تاخذ المنحى الاجتماعي في التعامل والتفاعل مع الآخرين والاهتمامات الاجتماعيه كمرتكز اساسي لبناء نفسها وصفاتها وخصائصها (وايمنت و باير ٢٠٠٨) لا توجد فروق في متغير الجنس .

. ثانيا الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتفسيرها توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات الاتيه .:

١ — طلبة الجامعة يتسمون بصوره عامه بالانا الهادئة رغم الضغوط النفسيه ومصاعب الحياه الاجتماعيه اليوميه لما يمر به مجتمعنا العراقي بصوره عامه في هذه المرحله

٢ — لا يوجد فرق لمتغير الجنس في الانا الهادئة لدى طلبة الجامعة لكون جميع الطلبة يمرون بنفس الظروف

3. التوصيات .:

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثتان بما ياتي

١- توصي الباحثتان المختصين في وزارة التعليم والمسؤولين على قسم الارشاد بتوفير الامكانيه الماديه والمعنويه والاحتياجات الازمه للاهتمام بدعم الوحدات الارشاديه في الجامعات والمعاهد لتوجيه سلوك الطالب نحو الافضل بالاساليب العلميه الحديثه والصحيحه

٢- اقامه الندوات الثقافيه والبرامج التنمويه من قبل المختصين في المجالات التربويه والارشاديه والمهنيه والاسريه من اجل توضيح اهميه تمتع الافراد بالانا الهادئة

4 . المقترحات .:

اهم المقترحات التي قدمتها الباحثتان بعد الانتهاء من دراستها الحاليه

١. اجراء دراسه معمقه حول مفهوم الانا الهادئة كونه متغيرا واسعا وحديثا على مع متغيرات اخرى مثل الفراغ الوجودي . الشعور بالدونيه . المثابره . التواضع

٢. اجراء دراسه اثر البعد الثقافى ريف مدينه على الانا الهادئة .

المصادر العربيه

. القرآن الكريم

- ١ — ابو جادو، ص، ونووفل ، م ، (2007) ، تعليم التفكير النظرية والتطبيق ط 1 ، عمان ، الاردن ، دار المسيره للنشر والتوزيع والطباعه.
- ٢ . احمد ، س ، (2000)، التوجيه والارشاد النفسى ، القايره ، مركز الاسكندريه للنشر
- ٣ — الجبوري ، أ . (2016). اثر الأنا الهادئة على التفاعل الاجتماعى والتعامل مع الضغوط الاكاديميه في الجامعات العراقيه . مجلة العلوم الاجتماعيه .
٤. الحسيني ، م . (2017). تاثير الأنا الهادئة على الصحه النفسيه لدى طلبة الجامعات العربيه . مجلة العلوم النفسيه .
- ٥ — الخالدي ، ا (2012) ، اساسيات الارشاد والصحه النفسيه ، دار الكتب والوثائق ، بغداد (388) لسنة . 2012 .
- ٦ — الزغلول ، ر ، و الزغلول، ع (2003). علم النفس المعرفي ، ط 1 ، عمان ، الاردن ، دار المشرق للنشر والتوزيع .
- ٧- الضبع ، ف (2019) ، العوامل الستة الكبرى للشخصيه "النسخه المختصره hexaco - 24 " محددات نفسيه للانا الهادئة لدى معلمي ومعلمات المرحله الابتدائيه ، المجله التربويه ، العدد 66 .

- ٨ — العزاوي ، ع . (2020). الأنا الهادئة وعلاقتها بالعلاقات الاجتماعية بين طلبة الجامعات العراقية . مجلة دراسات تربويه .
- ٩ — العيسوي ، ع (1985)، القياس والتجريب في علم النفس التربوي ، بيروت ، لبنان ، الدار الجامعية .
- ١٠ . الكبيسي ، و (2010). القياس النفسي ، ط 1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق .
- ١١ — الموسوي ، ز . (2019) . تحليل تاثير الأنا الهادئة على الاداء الاكاديمي والتواصل الاجتماعي في الجامعات العراقية . مجلة العلوم الاجتماعية.
- ١٢ — النجار ، ن.(2015). الاحصاء التحليلي مع تطبيقات برمجية spss . ط 1 ، عمان ، الاردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع .
- ١٣ — النعيمي ، س . (2018). ادوات البحث في الدراسات الاجتماعية : اسس تطبيقية . مكتبه الابحاث .
- ١٤ — النفيعي ، ع. (1996) ، نمو الانا في الطفولة ، مجله البحث في تربيه وعلم النفس ، جامعه المنيا ، كليه التربية ، المجلد التاسع ، العدد الثالث .
- ١٥ — بارون ، ب . (2015). الأنا الهادئة وتأثيرها على الاداء الاكاديمي . مجلة علم النفس الاكاديمي .
- ١٦ — بولص ، ج.(1977) ، اتجاهات طلبة جامعه بغداد نحو بعض المفاهيم التربويه والاجتماعيه . رساله ماجستير ، جامعه بغداد .، كليه التربية .
- ١٧ . سالفوي ، ب . وماير ، ج. (1990). نظرية الذكاء العاطفي . مجلة الدراسات النفسية .
- ١٨ . سميث ، ج . (2008). الذكاء العاطفي والتنظيم العاطفي . دراسات علم النفس العاطفي .
- ١٩ . طه ، ف. (1993) ، موسوعه علم النفس والتحليل النفسي ، الكويت ، دار سعاد الصباح .
- ٢٠ — طه ، ف. ، أبو النيل م . (1995)، معجم علم النفس والتحليل النفسي ، ط 1 ، بيروت ، لبنان .
- ٢١ — عباس ، م ، محمد ، ب.(2009). مدخل الى منهج البحث في التربية وعلم النفس . ط 1 ، عمان ، الاردن ، دار المسيره .
- ٢٢ . عبيدات ، ذ. (1999). البحث العلمي مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، عمان ، درار الفكر .
- ٢٣ — علام ، ص. ، (2000). تطورات معاصره في القياس النفسي والتربوي ، ط 2 ، الكويت ، مطابع القبس التجاريه.

٢٤. فريد ، س . (1923). الهوية الأنا والسوبر ايغو . الطبعة السادسة ، دار النشر الاكاديميه.
٢٥. لينغ، أ . (2012). نظرية السيطره المعرفيه . مجلة علم النفس المعرفي .
- ٢٦ — مايز ، ا (1990). علم النفس التجريبي ، العراق ، ترجمة خليل ابراهيم البياتي ، بغداد ، مطبعة دار الحكمه للنشر .
- ٢٧ — محمد ، ص. (2021)، الأنا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية .
- ٢٨ — معهد ، العلوم الاجتماعيه ، (2017) . مفاهيم ومصطلحات في البحث العلمي . دار النشر الاكاديميه .
- ٢٩- ملحم ، س. (2000) ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1، عمان الاردن ، دار المسيره.
- ٣٠ — هديل ح ، عبد اللطيف ، م.(2023). الشفقة بالذات والاندماج الاكاديمي كمؤشرات للرفاهه لدى طلبة الدراسات العليا المتفوقين دراسيا . مجلة كلية التربية ، جامعة المستنصرية ، 33(2) ، 301 . 376 .

مقياس الأنا الهادئة بصورته النهائي

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعه من الفقرات تمثل سلوكك وتصرفاتك ومشاعرك تجاه نفسك وتجاه الآخرين ، يرجى تفضلك بقراءة كل فقره واختيار البديل الذي ترى انه ينطبق عليك اكثر من غيره ، وذلك بوضع علامة ✓ امام كل عباره وتحت البديل الذي تختاره والذي ترى بأنه ينطبق عليك اكثر من غيره ، علما ان اجابتك سوف تكون سريه ولن يطلع عليها احد سوى الباحث وانها تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر الاسم ، يرجى تعاونكم معنا في الاجابه على جميع الفقرات دون ترك اي واحده منها .

مع جزيل شكر الباحثتان وتقديرهما ، قبل البدء بالاجابه ارجو ذكر المعلومات الاتيه .:

الجنس	
الصف	

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية

الأنا الهادئة لدى طلبة قسم التربية الخاصة

مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

مثال عن الاجابه

ت	الفقرات	وافق بشده	وافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشده
	هل تهتم بمظهرك الخارجي	✓				

ت	الفقرات	وافق بشده	وافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشده
١	اعتقد انه من المهم ان تكون لدي تجارب جديده تتحدى طريقه تفكيري حول نفسي والعالم					
٢	افعل اشياء دون الاهتمام بها					
٣	اشعر بالارتباط مع كل الكائنات من حولي					
٤	قبل ان انقذ شخصا ما احاول ان اتخيل كيف سيكون شعوري اذ كنت مكانه					
٥	بالنسبه لي الحياة هي عمليه مستمره للتعلم والتغيير والنمو					
٦	اقوم بالوظائف او المهام تلقائيا دون وعي بما افعله					
٧	اشعر بارتباط مع الغرباء					
٨	عندما اشعر بالغضب من شخص ما احاول وضع نفسي مكانه لفتره من الوقت					
٩	لدي شعور بانني بمرور الوقت قد تطورت كشخص					
١٠	اتسرع في الانشطه دون الانتباه لها حقا					
١١	اجد احيانا صعوبه في رؤيه الاشياء من وجهه نظر شخص اخر					
١٢	اشعر بالارتباط باشخاص من اعراق اخرى					
١٣	احاول النظر الى جانب كل شخص عند الخلاف قبل اتخاذ القرار					
١٤	عندما افكر في الامر فانا لم اتحسن على مر السنين					