

الافصاح عن الذات وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال

م.م. فاطمه سعيد ابراهيم

fatimasaed@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف على الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال، كما هدفت للتعرف على العلاقة بين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي لدى طالبات رياض الاطفال، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبة لهدف الدراسة، كما تم بناء مقياس الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي من قبل الباحثة على وفق الخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية، وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس تم تطبيق المقياسين على عينة الدراسة التي تكونت من (٢٤٢) طالبة من طالبات رياض الاطفال في كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، أشارت نتائج الدراسة الى ان طالبات قسم رياض الاطفال لديهن افصاح عن الذات واستقرار نفسي ، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي ، قدمت الباحثة عددا من التوصيات منها على وفق ما توصلت اليه الدراسة من نتائج من حيث العلاقة بين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي.

الكلمات المفتاحية: الافصاح عن الذات، الاستقرار النفسي، طالبات قسم رياض الاطفال

Self-disclosure and its relationship to psychological stability among female kindergarten students

Asst.Lect. Fatima Saeed Ibrahim

Al-Mustansiriya University/College of Basic Education

Abstract

The study aimed to identify self-disclosure and psychological stability among kindergarten students. It also aimed to identify the relationship between self-disclosure and psychological stability among kindergarten students. The descriptive, correlational approach was used to suit the aim of the study. A measure of self-disclosure and psychological stability was also constructed from The researcher accepted, according to the scientific steps in constructing psychological

scales, and after verifying the psychometric properties of the two scales, the two scales were applied to the study sample, which consisted of (242) female kindergarten students at the College of Basic Education, Al-Mustansiriya University in Baghdad Governorate, for the academic year (2023-2024). The results of the study indicated that female students in the kindergarten department have self-disclosure and psychological stability, and there is no correlation between self-disclosure and psychological stability. The researcher presented a number of recommendations, based on the results the study reached in terms of the relationship between self-disclosure and stability. Psychological.

Keywords: self-disclosure, psychological stability, kindergarten female students

مشكلة البحث :

الإفصاح عن الذات هو مفهوم دقيق، ومن الواضح أن التفاعلات السلبية مع الآخرين يمكن أن تجعلنا مترددين في مشاركة أفكارنا ورغباتنا. ومع ذلك، فإن الرغبة في التواصل العميق والقيم المشتركة مع الآخرين تفوق أي خوف من المخاطرة. وإن بناء علاقات قوية يمكن أن يثري حياتنا بشكل كبير بعدة طرق مفيدة، (Derlega & et al, 1993:9-10)، لقد حظي مفهوم الإفصاح عن الذات باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس، وذلك لأهميته كمتغير حديث ومهم، حيث يعمل كوسيط نفسي في توافق الأفراد وسلامتهم النفسية (النملة، ٢٠١٦: ١)، ويؤكد ما سبق دراسة أجراها (Gibbs et al, 2011) أن الأفراد الذين ينخرطون في مستويات عالية من الإفصاح عن الذات يميلون إلى التمتع بصحة نفسية أفضل مقارنة بأولئك الذين هم أكثر تكتماً بشأن مشاعرهم وتجاربهم السلبية. ووجدت الدراسة أيضاً أن الإفصاح عن الذات يمكن أن يساعد في تقليل مشاعر الحزن والتوتر والقلق، ويمكن أن يساعد في تطوير العلاقات الاجتماعية، والتي تعد ضرورية لتقديم الدعم النفسي خلال الأوقات الصعبة (٨٢: Gibbs et al, ٢٠١١)، و يعد الإفصاح عن الذات أداة مهمة تستخدم لمساعدة الفرد للتعرف على أفراد جدد (Wei & et al , 2005: 603)، قد يحتاج طلاب الجامعات إلى مشاركة المعلومات الشخصية والأسرار بشكل مناسب مع الأفراد الموثوق بهم من أجل التنفيس عن مشاعرهم ورغباتهم، أثناء مواجهة التحديات في الأسرة والعمل والجامعة والمجتمع. من خلال التعبير عن أنفسهم بفعالية، يمكن للطلاب أن يصبحوا أكثر وعياً بحقوقهم واحتياجاتهم، ويدافعوا

بنّقة عن أنفسهم مع الأفراد المؤثرين مثل الآباء والأصدقاء المقربين. وهذا يمكن أن يؤدي في النهاية إلى الاستقرار النفسي (ابو سريع، ٢٠٢١: ٣٦٢)، لقد أكد العديد من علماء النفس أن الاستقرار النفسي هو عنصر أساسي يؤثر بشكل مباشر على أداء الفرد. وضعف الاستقرار النفسي قد يعيق الأداء ويؤدي إلى مشاكل وإخفاقات مختلفة. وعلى العكس من ذلك، فإن المستوى المرتفع من الاستقرار النفسي يمكن أن يعزز كفاءة الفرد ونجاحه (برنهارت، ١٩٥٩: ٩٤)، الاستقرار النفسي هو حالة إيجابية تدل على رضا الفرد عن نفسه وعلاقاته، بالإضافة إلى مشاعر الثقة بالنفس والإيجابية والاستقلالية والهدف في الحياة (خشبة، ٢٠١٨: ٦٧)، وقد جدت دراسة أجراها ليفجر (٢٠٠٠) أن الاستقرار النفسي يؤثر بشكل كبير على مشاعر الإنسان ويلعب دوراً حاسماً في البناء النفسي والاجتماعي السليم (الشمري، ٢٠٠٥: ٣٩)، وترى الباحثة ان خوف الطلبة من الرفض من قبل الآخرين وقلة دعم اصدقائهم واسرتهم وتزايد الضغوط وتفاقم مشكلات الحياة يمنعهم من التعبير عن انفسهم، اضافته الى نقص المهارات الاجتماعية التي تساعدهم على التواصل بفعالية والافصاح عن ذاتهم بحرية مما يجعلهم يشعرون بالوحده، وبالتالي يؤثر على استقرارهم النفسي. ومن هنا تتجلى مشكلة البحث من خلال الاجابة عن التساؤل الآتي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين الافصاح عن الذات وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال؟

اهمية البحث:

يعد الافصاح عن الذات أمراً بالغ الأهمية في العديد من جوانب حياة الشخص، حيث يساعد على بناء علاقات شخصية مع الآخرين في الأسرة والمدرسة والجامعة وخارجها. إنه جزء ضروري وحيوي من التفاعل الاجتماعي، حيث يسمح للأفراد بتقليل المسافة الشخصية وتكوين علاقات حميمة بينهم (waring & chalune, ١٩٨٣: ١٨٤)، يعد الإفصاح عن الذات جانباً أساسياً من جوانب الصحة النفسية لأنه يسمح للأفراد بالتعبير عن مشاعرهم من خلال إيصالها إلى الآخرين. تساعد هذه العملية الأفراد على الحفاظ على التوازن النفسي ومنع المشكلات النفسية المحتملة. بالإضافة إلى ذلك، يعد الافصاح عن الذات أمراً بالغ الأهمية لبناء مفهوم ذاتي إيجابي، لأنه يسمح للأفراد بتلقي تعليقات من الآخرين واكتساب فهم أعمق لأنفسهم (العمرى، ٢٠١٣: ٨٣)، يرى جورارد أنه من أجل بناء علاقات قوية وتعزيز الثقة مع الآخرين، من المهم أن تكون منفتحاً وتفصح عن ذاتك معهم. إن مشاركة أفكارنا ومشاعرنا وتجاربنا اليومية مع أحبائنا يمكن أن يوفر لنا الراحة والدعم، خاصة في الأوقات الصعبة. من الضروري التواصل بشكل فعال وإظهار الاحترام والثقة من أجل تعميق الروابط مع الآخرين. ومن خلال الانفتاح والشفافية، يمكننا تقوية الروابط وتنمية التقدير والحب لدى من حولنا. من الأهمية بمكان

أن يفهم كل فرد أهمية التواصل الفعال في بناء العلاقات والحفاظ عليها (Jourard, 1971: 3-4)، إن إحساس الفرد بالاستقرار النفسي يحفزه على فهم نفسه، إذ لا يمكن تحقيق الوعي الذاتي إلا إذا تم تلبية احتياجاته. يمكن أن تكون المشاعر والعواطف لدى الشباب قوية ولا يمكن التنبؤ بها عندما لا يتم تلبية احتياجاتهم على النحو المرغوب فيه، مما قد يؤدي إلى مشاكل نفسية وسلوكية، وقد يؤدي التعرض لفترات طويلة للاضطرابات النفسية إلى ظهور الأعراض فيما بعد (العظماء، ١٩٨٨: ٤٣٣)، وبحسب كمال (١٩٨٣) فإن الشخصية المستقرة والمتوازنة تتميز بالتوافق بين الأفكار والسلوكيات، والتوازن الداخلي، والمواءمة مع الظروف والاحتياجات الخارجية يظهر الأفراد الذين يتمتعون بمثل هذه الشخصية النضج العاطفي والثقة بالنفس والثقة في الآخرين والقدرة على التحكم في عواطفهم وتنظيمها (كمال، ١٩٨٣ : ٨٤ - ٨٥)، لقد استكشفت العديد من الدراسات العلاقة بين الاستقرار والمتغيرات المختلفة عبر عينات مختلفة. وقد وجدت إحدى هذه الدراسات التي أجراها عبيد (٢٠٠٦) أن المرشدين التربويين يظهرون مستويات عالية من فعالية الذات والاستقرار النفسي. كما وتأتي أهمية البحث من الآتي:

١- أهمية الإفصاح عن الذات في تطوير العلاقات الشخصية مع الآخرين التي تعد مؤشراً عليها ومن السبل المهمة في تقليل المسافة الشخصية بين الأفراد.

٢- الاستقرار النفسي عامل مهم وإساسي في قدرة الفرد على الشعور بالاطمئنان والهدوء الأمر الذي ينعكس على المجتمع بصورة جيدة.

٣- مساعدة طالبات الجامعة اللاتي يمثلن شريحة مهمة من المجتمع في معرفة وتحديد أي من مجالات حياتهم سوف يسمح بها للآخرين بمعرفتها أو التي يفصحن عنها بسهولة.

أهداف البحث: يهدف البحث التعرف إلى:

١- الإفصاح عن الذات لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

٢- الاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

٣- العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات والاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

حدود البحث:

يقصر البحث على طالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية، للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات:

أولاً: الإفصاح عن الذات: وعرفه

- جورارد (Jourard, 1971)

" العملية التي تجعل ذات الفرد معروفا للآخرين عن طريق البوح بمعلومات شخصية عن الذات." (Jourard,1971:٧٣)

- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة تعريف (Jourard,1971) تعريفا نظريا للبحث في بناء مقياس الافصاح عن الذات.

- **التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس الافصاح عن الذات المعد في البحث.

ثانيا: الاستقرار النفسي: وعرفه

- ايزنك(١٩٦٩)

" بعد اساسي في الشخصية يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثل الثبات والنضج والتوافق والشعور بالراحة والامان والتقاؤل والعقلانية الى القطب السالب الذي يمثل سوء التوافق والقلق والتارجح."

(ايزنك،١٩٦٩:٥٧)

- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة تعريف (ايزنك،١٩٦٩) تعريفا نظريا للبحث في بناء مقياس الاستقرار النفسي.

- **التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس الاستقرار النفسي المعد في البحث.

ثالثا: طالبات قسم رياض الاطفال:

- **الخرافي (٢٠١٦)**

" هن الطالبات اللواتي أتممن الدراسة الاعدادية وتم قبولهن في الكلية في قسم رياض الاطفال وبعد تخرجهن يحصلن على شهادة البكالوريوس في تربية رياض الاطفال ويصبحن معلمات جامعيات في رياض الاطفال". (الخرافي، ٢٠١٦:٦)

الاطار النظري:

اولا: الافصاح عن الذات

لقد أصبح مفهوم الافصاح عن الذات متغيراً نفسياً مهماً جذب اهتمام العديد من الباحثين في علم النفس والصحة النفسية، وهو ينطوي على الكشف عن الذات وتقديمها للآخرين للتعرف عليها وإدراكها، ويشمل المشكلات الاجتماعية والنفسية مثل الصحة والمالية والأهداف المستقبلية والمعتقدات والتفضيلات والأسرار الشخصية والعائلية (الباكر، ١٩٩٦: ٣)، اكد (١٩٨٠ Archer & Burleson) بأن علماء النفس الاجتماعي يجب أن يعطوا الفضل للعالم سيدني جودارد لريادة مفهوم الافصاح عن الذات في عام ١٩٥٧، حيث كان لديه المزيد من الخبرة والتجربة في دراسة هذا المفهوم (Archer & Burleson:1980:184)، في المراحل الأولى

من تطور مفهوم الإفصاح عن الذات، تمت الإشارة إليه بأسماء مختلفة. استخدم ريكرز وأوفسينكينا وكوزمان (١٩٥٨) مصطلح إمكانية الوصول الاجتماعي لتمثيل مفهوم الإفصاح عن الذات، في حين استخدم بولانسكي مصطلح إمكانية الوصول اللفظي لشرح مفهوم الإفصاح عن الذات (Cozby, ١٩٧٣:٧٣)، كان سيدني جودارد (١٩٧٠) أول من استخدم مصطلح الإفصاح عن الذات، والذي أصبح شائعاً فيما بعد. واجه جودارد انتقادات بسبب تسميته الأولى التي ركزت على اتصال الذات الحقيقية نشر جودارد كتابه الأول عن الإفصاح عن الذات في عام ١٩٦٦، حيث قدم تفسيراً نظرياً وعملياً للسلوك لتمكين التنبؤ والتحكم Jourard & (landsman:1980:40).

وظائف الإفصاح عن الذات :

❖ التنفيس الانفعالي : تجلب عملية الكشف عن الذات شعوراً بالارتياح والهدوء، حيث يحتاج الأفراد في كثير من الأحيان إلى مشاركة المعلومات الشخصية والآراء والتوجهات لأسباب مختلفة (Derlega & Berg: 1987:219).

❖ ايضاح الذات : يجب على كل شخص تقييم نفسه وآرائه وقيمه ومعتقداته وسلوكه من خلال المناقشة مع شخص آخر لتلقي التعليقات.

❖ تأييد الذات : وقد يكون الغرض من تأييد الذات مماثلاً ايضاح الذات في المعلومات المكشوفة، إلا أنها تختلف في نتائجها. في حين أن ايضاح الذات يتضمن توضيح المعلومات للتقييم، فإن تأييد الذات يتضمن مشاركة هذه المعلومات مع الآخرين لاستيعاب المعتقدات والمفاهيم داخل أنفسنا. هذه العملية ضرورية لتعزيز الذاتي (Corsini:1987:51).

❖ تقوية العلاقات والحفاظ عليها: من أجل بناء علاقات قوية وصحية مع الآخرين، يجب على الأفراد الانخراط في عملية الإفصاح عن الذات لا يساعد هذا الفعل على تقوية الروابط الاجتماعية والحفاظ عليها فحسب، بل يمهّد الطريق أيضاً لتطوير العلاقات الحميمة (Shaver 1988: 479-480).

❖ الضبط الاجتماعي: إن قيام الفرد بمشاركة المعلومات الشخصية يسمح له بممارسة السيطرة على ظروفه والتأثير على الآخرين من خلال اختيار المعلومات التي سيتم الإفصاح عنها. ومن خلال الإفصاح عن القيم والمعتقدات والتفضيلات والحدود في تفاعلاتهم، يمكن للأفراد تأكيد السيطرة على سلوك الآخرين (ابو سريغ، ١٩٩٣:٤٦).

❖ تحقيق الوعي الذاتي: عندما ننخرط في محادثة مع شخص ما ونسمع صوتنا وصوته، فإن ذلك يعزز اتصالنا العاطفي ومشاركتنا في الموقف. يتيح لنا هذا التفاعل تكوين الأحكام وإيجاد الحلول، حيث يتطلب الوعي الذاتي التعبير عن أفكارنا ومعتقداتنا لفظياً بثقة (الزبيدي، ٢٠١٦:٢٠).

نظرية جورارد (١٩٧٣) في الإفصاح عن الذات

وفقاً لجورارد (١٩٧٣)، يمكن أن تختلف العلاقات الاجتماعية البشرية بشكل كبير من حيث مستوى الإفصاح بين الأفراد، بدءاً من التبادلات السطحية إلى الروابط العميقة وذات المغزى. ويمكن تنظيم هذه العلاقات بطريقة منظمة، والانتقال من التفاعلات السطحية إلى التبادلات الأكثر حميمية وحقيقية من خلال المشاركة الاجتماعية المستمرة. وفي هذه العلاقات، يتم التعبير عن المشاعر مثل المودة والراحة والألفة والحنان. ويرى جورارد (١٩٧٣)، من المرجح أن يفصح الأفراد عن المعلومات الشخصية إذا شعروا أن مشاركتها لن تؤدي إلى الإحراج في بعض المواقف، بل ستجلب لهم الراحة في حالات أخرى. ويتأثر قرار الإفصاح هذا بالجوانب المختلفة للذات التي يمتلكها الشخص، بما في ذلك المكونات المعرفية والعاطفية والاجتماعية. نظراً لأن الأفراد لديهم مجموعة من المشاعر والخبرات، فإن الإفصاح يمكن أن يكون مزعجاً ومفيداً. تعتمد نظرية جورارد على فكرة أن الإفصاح عن الذات هو عملية ذات اتجاهين تتبع معياراً اجتماعياً ويمكن أن تكون مجزية لكل من الشخص الذي يشارك المعلومات والمتلقي. في المراحل الأولى من الإفصاح، تلعب المعايير المجتمعية دوراً مهماً، في حين أن المستويات الأعمق من الإفصاح يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية لكلا الطرفين المعنيين (الخزاعي وصالح، ٢٠٢٣: ٥٩-٦٠).

وقدم جورارد (١٩٧٣) فرضية مهمة حول الإفصاح الفردي عن الذات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية، وأن عملية الاختراق تبدأ من مستويات سطحية وتنتهي عند مستويات صريحة من التبادل والإفصاح عن الذات، قد تحدث فيها تفاعلات قد يكافئ عليها تمتد لتشمل نفس مستويات التبادل المفتوح والمتصل بعد حدوث ذلك. تتم مكافأة التفاعلات، والفرضية الثانية هي أن يتم التحقق من تفاعل المتصل دون انقطاع في مناطق يسهل الوصول إليها، مناطق معينة يجدون فيها أنهم حصلوا على مكافآت مسبقاً. أما الفرضية الثالثة فإن عملية الاختراق الاجتماعي تنتقل تدريجياً إلى مستويات قريبة من الصراحة، وترى الفرضية الرابعة تبايناً في معدل الاختراق. ومستوى حسب وظيفة تفسير التكلفة والمكافأة. ويحدد التوازن النسبي بين التكاليف والمكافأة متوسط مدى ومستوى العلاقة. الفرضية الأخيرة هي أن معدل تطور العلاقات مع مرور الوقت يبدأ بمعدل أسرع في المراحل المبكرة والمتوسطة منه في نهايتها. هذه النظرية هي أن التبادل يأخذ جانبا هاما جدا. في عملية الاختراق الاجتماعي، تعتبر العلاقات الشخصية مهمة وهي دالة على نتائج التكلفة والعائد للتفاعل الاجتماعي، يفترض جورارد (١٩٧٣) أن الإفصاح عن الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطبيعة البشرية، حيث أن الإفصاح على الذات يمكن أن يسهل عملية التحرر الشخصي من خلال مشاركة الأفكار والعواطف والخبرات الداخلية مع الآخرين. يتم تعزيز عملية الإفصاح هذه من خلال العلاقات الاجتماعية الصحية المبنية على

التفاهم والتواصل المتبادل. في الجوهر، يجب أن يكون لدى الأفراد عقلية اجتماعية تركز على تعزيز الروابط الاجتماعية العميقة والتبادلات الهادفة لتحقيق المستويات المثلى من التفاعل بين الأشخاص (الخزاعي وصالح، ٢٠٢٣: ٦٠).

ثانياً: الاستقرار النفسي

الاستقرار النفسي يعرف بأنه شعور الفرد بقيمته الذاتية، والثقة، والاطمئنان إلى مكانته في المجتمع. ويرى العلماء أن الاستقرار النفسي ينطوي على الحفاظ على علاقات متوازنة ومرضية أخلاقياً ونفسياً واجتماعياً لتجنب المؤثرات السلبية. ولا يقتصر الأمر على البيئة الخارجية فحسب، بل يتعلق أيضاً بالبيئة النفسية الداخلية. فإذا ظلت البيئة النفسية للإنسان سليمة وقوية، فلن يكون للعوامل الخارجية تأثير سلبي. إن بناء بيئة نفسية قوية يتطلب التفاني والإيمان الحقيقي، وهما عاملان حاسمان في تحقيق السلوك الناضج (عبد العزيز، ١٩٩٧: ٧٨-٨٦).

النظرية التي فسرت الاستقرار النفسي

نظرية هانز أيزنك (1916-1997) Eysenck

تصف نظرية العوامل الثلاثة لايزنك، التي تعتمد على الإحصائيات المعقدة والتحليل العاملي الدقيق، الشخصية من خلال تحديد ثلاثة أبعاد رئيسية (الصاحب، ٢٠١١: ٤٦-٤٧). الانبساطية الانطوائية : تتميز الشخصية الانطوائية بالسلوك الهادئ والقدرة القوية على التحكم في انفعالاتها. تضع هذه الشخصية قيمة عالية على المعايير الأخلاقية والاجتماعية. عادة لا يتفاعل الانطوائيون كثيراً مع المجتمع، ويمكن أن يكونوا غير مستقرين عاطفياً، وسهلي الانفعال. غالباً ما يكون لديهم أهداف طموحة وسلوك أقل عدوانية بسبب طبيعتهم الانطوائية. يميل الانطوائيون إلى التحفظ والحذر ويفضلون العزلة على التفاعلات الاجتماعية. يتجنبون الإثارة والعلاقات الوثيقة مع الآخرين (زهران، ١٩٧٨: ٦٠) (العاني، ١٩٨٩: ٥٢). الشخصية الانبساطية : وفي المقابل، فهي أكثر اندماجاً مع المجتمع ككل، ويوصف صاحبها بأنه مندفِع، متفائل، يمتلك الشعور بالأمان والطمأنينة والاستقرار. ومع ذلك، لا يمكن الاعتماد عليه، فشخصيته مرحة للغاية (Eysenck, 1967:37) واعتمد على بافلوف في الكاف والتنبيه في تفسير الانطواء والانبساط، موضحاً الفروق بين الأفراد على أساس نشاط تكوين الشبكي (الصاحب، ٢٠١١: ٤٨). الشخصية العصابية والاستقرار (الثبات الانفعالي) : تتميز الشخصية العصابية بميلها إلى الغضب والقلق بسهولة، وذلك حسب مستوى العصابية، على عكس الشخصية المستقرة عاطفياً. ويتميز هذا النوع من الشخصية بالهدوء والثبات، ويعتمد على قدرته على حل المشكلات بشكل منطقي وقابل للتكيف وعادة ما يقترب من الحياة بطريقة أكثر عقلانية مقارنة مع معظم الناس، يتم وضع أولئك الذين يظهرون هذه السمة في الطرف الأقصى من العصابية، وغالباً ما يعانون من قلق وحساسية متزايدة. من المهم ملاحظة أن العصابية لا

تعني العصاب، بل تشير إلى القابلية للإصابة بالعصاب في ظل ظروف معينة، مثل المستويات العالية من التوتر (Eysenck, 1964:6), (Eysenck, 1967:40). الشخصية الذهانية : يُظهر الأفراد ذوو الميول الذهانية سمات مثل العدوان والسلوك الغريب وتجاهل الأعراف والتقاليد الاجتماعية. يقوم هذا الجانب بتقييم الفرد بناءً على مستوى صلابته أو مرونة العقلية. أولئك الذين لديهم عقلية جامدة يميلون إلى إظهار العدوان والحساسية، في حين أن أولئك الذين لديهم عقلية مرنة يظهرون سمات الود والتعاون والانفتاح العاطفي (عبد الخالق، ١٩٩٠: ٥٨١). ومن ثم، لم يعتقد آيزنك أن الأفراد إما منفتحون تماماً أم لا، أو عصابيون أو خاليون من العصابية، أو ذهانيين تماماً أم لا. بدلاً من ذلك، يعتقد إيزنك أن معظم الناس يقعون في مكان ما بين الانبساط والانطواء، ويظهرون مستويات معتدلة من كلتا السمات (كفاي وآخرون، ٢٠١٠: ٦٨٣). تهدف نظرية آيسنك إلى شرح الشخصية من خلال تعريف السمات كعوامل إحصائية أولية تعتمد على العلاقات الملحوظة بين الاستجابات المعتادة المختلفة. تشمل السمات الرئيسية في نظريته النشاط البدني، والاندفاع، والمجازفة، والمسؤولية، والبهجة، والاستعداد الاجتماعي، والتي يتم تجميعها في أنماط أو أبعاد من الدرجة الثانية تتكون من سمات أولية مترابطة (كفاي وآخرون، ٢٠١٠: ٦٨٢-٦٨٣).

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً: دراسة تناولت الإفصاح عن الذات

١- هدفت دراسته "كيتو" (Kito, ٢٠٠٥) بالتعرف على مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة بالإضافة إلى التعرف على السمات والعلاقات الشخصية ومدى ارتباطها بالإفصاح عن الذات لديهم. وفي ضوء ذلك طبق بحثه على عينة مكونة من (١٤٥) طالباً جامعياً، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث توصلت نتائج بحثه إلى وجود مستوى مرتفع من الإفصاح عن الذات بين طلبة الجامعة (Kito, ٢٠٠٥: ١٢٧).

٢- هدفت دراسة (صالح، ٢٠١٦) تعرف إلى الإفصاح عن الذات لدى طلبة جامعة بابل. الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص. والعلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة طبق بحثه على عينة من (٤٠٧) طالباً وطالبة، ولغرض تحقيق أهداف البحث تبني الباحث مقياس جورارد للإفصاح عن الذات المعرب والمكيف على البيئة العراقية من قبل جاسم (١٩٩٤). وتوصل البحث إلى النتائج منها انخفاض مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة جامعة بابل. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإفصاح عن الذات على وفق متغير الجنس ولصالح الإناث. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإفصاح عن الذات ومهارات التواصل الاجتماعي. (صالح، ٢٠١٦: بي-ك)

ثانياً: دراسته تناولت الاستقرار النفسي

١-دراسة (الخرجي، ٢٠٠٦) استهدفت الدراسة إلى التعرف على القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات والعلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس المتغيرات البحث الثلاثة القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات). وقد طبقت على عينة بلغت (٨١٢) طالباً وطالبة، أختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وتم توزيعهم وفق متغيري الجنس، والتخصص. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عالي من القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات و إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الاستقرار النفسي(الخرجي، ٢٠٠٦ : ح - ط)

٢- دراسته (هفن، ٢٠١٠) استهدف البحث التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة وفقاً للمتغيرات النوع (ذكور، إناث) والتخصص علمي - إنساني، شملت عينة البحث (٢٩٨) طالباً وطالبة واستخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي الذي أعده الخرجي (٢٠٠٦)، وتم إيجاد الصدق الظاهر للأداة بعرضه على لجنة من الخبراء، أما الثبات فتم إيجاده بطريقة إعادة التطبيق، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك عالٍ وعدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات (هفن، ٢٠٠٦ : ٥٩)

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث: هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع دراسته (المحمودي، ٢٠١٩: ٣٥)، استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي كونه يتلائم مع متطلبات اهداف البحث.

ثانياً: مجتمع البحث: هو جميع المفردات او وحدات الظاهرة تحت البحث قد يكون مجتمع البحث مكون من مجموعة من الافراد في مجتمع ما(النعمي، ٢٠١٥: ٧٧) ، يتألف مجتمع البحث من طالبات قسم رياض الاطفال في كلية التربية الاساسية /الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) الجدول (١) يبين ذلك

جدول (١) توزيع طالبات مجتمع البحث

ت	المرحلة	العدد
١	المرحلة الاولى	١٥٠
٢	المرحلة الثانية	١٥٠
٣	المرحلة الثالثة	١٠٠
٤	المرحلة الرابعة	٢٥٠
المجموع		٦٥٠

ثالثاً: عينة البحث: هي مجموعه ممثلة لعناصر المجتمع افضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج العينه على افراد المجتمع باكماله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع(النبهان، ٢٠٠١: ١٨٧)، قامت الباحثة باستعمال طريقة العينه العشوائية الطبقية (اسلوب التوزيع المتناسب) في اختيار عينه البحث اذا تم اختيار (٢٤٢) طالبه من المجتمع والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢) توزيع طالبات عينة البحث

ت	المرحلة	العدد
١	المرحلة الاولى	٥٦
٢	المرحلة الثانية	٥٦
٣	المرحلة الثالثة	٣٧
٤	المرحلة الرابعة	٩٣
المجموع		٢٤٢

رابعاً: اداتا البحث:

لتحقيق اهداف البحث تطلب توفر اداة لقياس الافصاح عن الذات واداة لقياس الاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال قامت الباحثة ببناء اداتا البحث وفق الاتي:

١- **مقياس الافصاح عن الذات :** من خلال اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات التي اهتمت بهذا المفهوم فقد اعتمدت الباحثة تعريف جورارد (١٩٧١) واطلاعها على بعض المقاييس منها مقياس جورارد (١٩٧١) ، جاسم (١٩٩٤) ، الباكر (١٩٩٦) ، Kito (٢٠٠٥) ، عثمان (٢٠١٣) وعلى وفق نظرية جورارد (١٩٧٣)، تمكنت الباحثة من إعداد مقياس الافصاح عن الذات وتكون من (٣٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات وقد راعت الباحثة ان تكون هذه الفقرات ايجابية (مع الموضوع) . ذات اربع بدائل (موافق تماماً ، موافق ، ارفض ، ارفض تماماً) مع أوزانها ، بحيث أعطيت الأوزان (١,٢,٣,4). وهذه المجالات هي كما يلي:

- **المجال الاول المشاكل الشخصية:** يتكون من (٧) فقرات يعكس مشاركة الفرد للمعلومات المتعلقة بمشكلاته وصعوباته الشخصية مع الأصدقاء، أو أفراد العائلة و الهدف منه الحصول على الدعم العاطفي و المساعدة في حل المشكلة، أو الشعور بالارتياح.

- **المجال الثاني العلاقات الشخصية:** يتكون من (٧) فقرات ويعكس التحدث عن تفاصيل العلاقات مع الأصدقاء، أو أفراد العائلة، أو الشخص الذي يعجب به الفرد ويهدف الى مثلاً طلب النصيحة، أو السعي للحصول على دعم عاطفي، أو مشاركة الفرح والنجاحات، أو حتى معالجة الصعوبات والمشاكل في العلاقة مع الجنس الاخر.

- **المجال الثالث الانجازات الشخصية :** يتكون من (٧) فقرات ويعكس مشاركة الفرد لمعلومات حول نجاحاته وإنجازاته مع الآخرين. مثل التعليم، العمل، الرياضة، الهوايات، أو أي مجالات أخرى تهم الشخص.

- **المجال الرابع الحالة الانفعالية :** يتكون من (٧) فقرات ويعكس مشاركة الفرد لمشاعره وأحاسيسه الحالية مع الآخرين. يمكن أن تتضمن هذه المشاعر السعادة، الحزن، الغضب، القلق، الحب، الإحباط، أو أي مشاعر أخرى يمر بها الشخص. قد يكون يهدف الى الحصول على الدعم العاطفي، أو التفاهم، أو مجرد التعبير عن النفس لتخفيف الضغط النفسي.

- **المجال الخامس الافكار والمعتقدات الشخصية :** يتكون من (٧) فقرات ويعكس مشاركة الفرد لآرائه ومواقفه ومعتقداته مع الآخرين. يمكن أن تشمل هذه الأفكار والمعتقدات مجالات متنوعة مثل الدين، السياسة، القيم الأخلاقية، الفلسفة، أو حتى التفضيلات الشخصية في مختلف جوانب الحياة.

٢- **مقياس الاستقرار النفسي :** تبنت الباحثة تعريف ايزنك (١٩٦٩) كما قامت الباحثة في ضوء الأدبيات السابقة وعلى وفق نظرية (Eysenck 1916-1997) بإعداد (٣٠) فقرة ، وقد راعت الباحثة ان تكون هذه الفقرات ايجابية (مع الموضوع) والبدائل هي (موافق تماما ، موافق ، ارفض ، ارفض تماما) مع أوزانها ، بحيث أعطيت الأوزان (١,٢,٣,٤) امام كل فقرة.

التطبيق الاستطلاعي للمقياس: بغية التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياسين، والكشف عن مدى وضوح الفقرات، وتعرف مواطن القوة والضعف في صياغة الفقرات، وبدائل الاجابة لعينة البحث قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينه عشوائية تكونت من (٢٠) طالبة، وقد تبين ان تعليمات وفقرات المقياسين وبدائل الاجابة واضحة ومفهومة.

الصدق الظاهري: تم التأكد من صدق مقياس الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي من خلال عرضه بصيغة الاولى على مجموعه من المحكمين في مجال رياض الاطفال والعلوم التربوية النفسية، لابداء الرأي حول مدى مناسبة فقرات المقياس الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي ، اذ اعتمدت الباحثة نسبة (٨٠%) فاكثرا معيارا لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من اجل قياسه، وقد تم تعديل على وفق ما اشار اليه المحكمين ملحق (١) و (٢).

التحليل الاحصائي للفقرات: يتم تحليل الفقرات إحصائياً من خلال إجابات عينة من الأفراد بهدف الكشف عن الخصائص القياسية للفقرات من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس النفسية والتربوية، لان التحليل المنطقي للفقرات قد يكشف أحيانا عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق، في حين أن التحليل الإحصائي للدرجات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه (Ebel,1972:405). يشمل التحليل الاحصائي

أ- القوة التمييزية: لايجاد القوة التمييزية تم استعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين طبق المقياسين على عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (٢٤٢) طالبة، وتم اجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الافصاح عن الذات الذي تكون من (٣٥) فقرة ومقياس الاستقرار النفسي الذي تكون من (٣٠) فقرة، رتبت الباحثة الدرجات الكلية التي حصلت عليها الطالبات في المقياسين بصورة تنازلية من اعلى درجة الى ادنى درجة ثم حددت الباحثة المجموعتين المتطرفتين اعلى (٢٧%) من مجموع الدرجات المجموعة العليا واطأ (٢٧%) من مجموع الدرجات المجموعه الدنيا، اصبح عدد الافراد في كل مجموعه (٦٥) استمارة، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين المتطرفتين استخرجت القيم التائية المحسوبة التي تمثل القوة التمييزية لكل فقرة بين المجموعتين وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢٨) ظهر ان هناك فقرات في المقياسين غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٨) وجدول (٣) و(٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الافصاح عن الذات

ت	المجموعة العليا 27%				المجموعة الدنيا 27%				القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	ت	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري							
١	3.3385	.47687	1.4308	.49904	22.282	دالة	١٩	3.1538	.75479	2.6308	.80174	3.830	دالة	3.830	دالة
٢	3.4615	.53259	1.8462	.75479	14.098	دالة	٢٠	3.0462	.83723	3.1077	.95399	- .391	غير دالة	- .391	غير دالة
٣	3.1385	.68184	1.5231	.66398	13.684	دالة	٢١	3.2923	.65486	2.7385	.90618	3.994	دالة	3.994	دالة
٤	3.4615	.56116	2.1846	.91672	9.578	دالة	٢٢	3.0769	.83493	2.0000	.86603	7.218	دالة	7.218	دالة
٥	3.3538	.64785	2.1538	.85203	9.039	دالة	٢٣	2.3385	.85288	1.8000	.86963	3.564	دالة	3.564	دالة
٦	3.2615	.66795	2.0000	.79057	9.827	دالة	٢٤	2.9385	.93336	1.9385	.89925	6.221	دالة	6.221	دالة
٧	1.9846	.71790	1.3692	.62673	5.206	دالة	٢٥	1.9692	1.01503	1.7231	.94386	1.432	غير دالة	1.432	غير دالة
٨	2.1538	.77522	1.6769	.79270	3.468	دالة	٢٦	2.4923	1.16086	1.8769	.99228	3.249	دالة	3.249	دالة
٩	2.8615	1.01361	2.0462	1.06699	4.467	دالة	٢٧	2.1538	.92248	1.6308	.82100	3.415	دالة	3.415	دالة
١٠	1.9385	.86380	1.3538	.59767	4.487	دالة	٢٨	3.0154	.78047	1.9231	.77677	7.998	دالة	7.998	دالة
١١	1.8462	.73380	1.3846	.70027	3.669	دالة	٢٩	2.9231	.79663	2.5846	1.02914	2.097	دالة	2.097	دالة
١٢	2.8308	.85822	1.5231	.79270	9.024	دالة	٣٠	3.5538	.75064	3.0462	.85569	3.596	دالة	3.596	دالة
١٣	2.4615	.84921	1.8308	.78201	4.405	دالة	٣١	2.6769	.83118	2.3231	.96998	2.233	دالة	2.233	دالة
١٤	2.5538	.82974	2.1846	.93361	2.383	دالة	٣٢	3.1385	.88171	2.6308	.89389	3.260	دالة	3.260	دالة
١٥	3.1538	.79512	2.7231	1.13891	2.500	دالة	٣٣	3.0769	.83493	2.4154	.88198	4.392	دالة	4.392	دالة
١٦	3.0769	.90671	2.7077	.93078	2.291	دالة	٣٤	2.1077	.86824	1.6308	.71958	3.410	دالة	3.410	دالة
١٧	3.4308	.78996	3.2769	.94386	1.008	غير دالة	٣٥	2.8923	.70982	2.2000	.86963	4.972	دالة	4.972	دالة
١٨	3.1692	.62673	2.8769	.85710	2.220	دالة									

جدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستقرار النفسي

المجموعة العليا %27						المجموعة الدنيا %27					
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	ت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
3.9692	.17404	2.8308	.48635	17.769	دالة	١٦	3.3538	.71656	2.9077	.65486	3.705
3.9538	.21145	2.7077	.60527	15.670	دالة	١٧	3.6615	.61940	2.9385	.70438	6.215
3.6769	.47129	2.5538	.70779	10.648	دالة	١٨	3.3692	.82100	3.0000	.66144	2.824
3.6308	.60128	2.7538	.55988	8.605	دالة	١٩	3.2769	.85710	2.8769	.67332	2.959
3.5077	.64039	2.7846	.59928	6.647	دالة	٢٠	3.3385	.79602	2.8923	.58957	3.631
3.7385	.56670	3.1077	.70982	5.599	دالة	٢١	3.6000	.60725	3.0154	.54464	5.778
3.8154	.39100	3.1692	.62673	7.052	دالة	٢٢	3.7231	.54508	3.1385	.65852	5.514
3.2769	.85710	2.8000	.68920	3.496	دالة	٢٣	3.6769	.58916	3.1385	.55557	5.361
3.6923	.49759	3.0308	.63662	6.601	دالة	٢٤	3.6615	.64413	3.0615	.72623	4.983
3.5538	.63813	2.9538	.69441	5.129	دالة	٢٥	3.6462	.57093	3.2308	.70199	3.701
3.6615	.56670	3.1385	.58301	5.187	دالة	٢٦	3.6769	.58916	3.1692	.62673	4.758
3.5231	.66398	3.0000	.72887	4.277	دالة	٢٧	3.6154	.62979	3.0923	.72291	4.399
3.8154	.60962	3.4462	.70779	3.187	دالة	٢٨	3.3385	.79602	2.9692	.58548	3.013
3.6923	.55686	3.1538	.71219	4.802	دالة	٢٩	3.5846	.58342	3.1538	.64301	4.000
3.6308	.67475	3.0923	.70096	4.462	دالة	٣٠	3.5846	.63473	3.0923	.67830	4.273

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية يتم تحليل الفقرات واستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياسين والدرجة الكلية وتم استخدام عينة التحليل الاحصائي البالغة (٢٤٢) طالبة، وكانت جميع فقرات مقياس الافصاح عن الذات دالة احصائيا ماعدا الفقرة رقم (١٧ و ٢٠ و ٢٥) وكانت ايضا جميع فقرات مقياس الاستقرار النفسي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبذلك اصبح مقياس الافصاح عن الذات مكونا من (٣٢) فقرة ملحق (٣) والجدول (٥) يبين ذلك، اما مقياس الاستقرار النفسي بقي كما هو مكونا من (٣٠) فقرة ملحق (٤) والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الافصاح عن الذات والدرجة الكلية عليه

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٨٧	٨	٠.٣٩	١٥	٠.٥٥	٢٢	٠.٦٥	٢٩	٠.٣٥
٢	٠.٦٢	٩	٠.٢٥	١٦	٠.٤٤	٢٣	٠.٦٥	٣٠	٠.٢٥
٣	٠.٨٧	١٠	٠.٢٦	١٧	٠.٠٤	٢٤	٠.٤١	٣١	٠.٤٧
٤	٠.٩٤	١١	٠.٤١	١٨	٠.٣٤	٢٥	٠.١١	٣٢	٠.٧١
٥	٠.٦٢	١٢	٠.٧٦	١٩	٠.٣٥	٢٦	0.87	٣٣	٠.٤١
٦	٠.٤٢	١٣	٠.٦٧	٢٠	٠.١٠	٢٧	٠.٦٦	٣٤	٠.٤٠
٧	٠.٣٣	١٤	٠.٣٥	٢١	٠.٥٤	٢٨	٠.٦١	٣٥	٠.٦٥

جدول (٦) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية عليه

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٣٨	٧	٠.٣١	١٣	٠.٣٢	١٩	٠.٤٩	٢٥	٠.٤٠
٢	٠.٤٧	٨	٠.٤٥	١٤	٠.٥٤	٢٠	٠.٥٧	٢٦	٠.٥٥
٣	٠.٥٦	٩	٠.٤٥	١٥	٠.٤٩	٢١	٠.٤٨	٢٧	٠.٥٨
٤	٠.٤٧	١٠	٠.٤٦	١٦	٠.٦١	٢٢	٠.٤٢	٢٨	٠.٣٦
٥	٠.٤٠	١١	٠.٣٥	١٧	٠.٥٢	٢٣	٠.٦٠	٢٩	٠.٤٢
٦	٠.٤١	١٢	٠.٤٧	١٨	٠.٦٥	٢٤	٠.٤٨	٣٠	٠.٥٦

النتائج: هو دقة المقياس في القياس او الملاحظة وعدم تناقضة مع نفسه واتساق ما يزودنا به من معلومات عن سلوك الفرد (ابو حطب، ١٩٨٧: ١٠١). وقد تم استخراج الثبات لمقياس الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي بالطريقة الاتية:

١- طريقة اعادة الاختبار: هذه الطريقة تقيس الاتساق الخارجي للفقرات ويسمى معامل الثبات الناتج بمعامل الاستقرار , ويعني ذلك استقرار نتائج الاختبار من خلال المدة بين التطبيق الأول والثاني للاختبار (الشايب ، ٢٠٠٩ : ١٠٦) ولحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار تم تطبيق مقياس الافصاح عن الذات ومقياس الاستقرار النفسي على عينة من طالبات رياض الاطفال بلغ عددها (٣٠) طالبة بفاصل زمني (١٤) يوم على التطبيق الاول تمت اعادة تطبيق المقياسين على العينة نفسها وتم حساب الثبات من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول و التطبيق الثاني إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الافصاح عن الذات (٠.٧٨) ومعامل ثبات الاستقرار النفسي (٠.٨٠)

الصورة النهائية للمقياسين: اصبح مقياس الافصاح عن الذات بصورته النهائية يتكون من (٣٢) فقرة موزعه على (٥) مجالات واربع بدائل (موافق تماما ، موافق ، ارفض ، ارفض تماما) بالأوزان (١,٢,٣,٤) وان اعلى درجة للمقياس (١٢٨) واقل درجة (٣٢) وبوسط فرضي (٨٠) اما مقياس الاستقرار النفسي تكون من (٣٠) فقرة واربع بدائل هي (موافق تماما ، موافق ، ارفض ، ارفض تماما) بالأوزان (١,٢,٣,٤) امام كل فقرة وكانت اعلى درجة (١٢٠) واقل درجة (٣٠) وبوسط فرضي (٧٥) والملحق (٣) و(٤) يوضحان ذلك واصبح المقياسين جاهزين لتطبيقهم على عينة مكونه من (٢٤٢) طالبة من طالبات قسم رياض الاطفال .

الوسائل الاحصائية:

استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية (Spss) في المعالجات الاحصائية ، حيث استعملت ١- معامل ارتباط بيرسون لايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، واستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار، وللتحقق من الهدف الثالث لايجاد العلاقة بين المتغيرين

٢- الاختبار التائي لعينه واحدة للتحقق من الهدف الاول والثاني

٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لايجاد القوة التمييزية.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: الافصاح عن الذات لدى طالبات قسم رياض الاطفال.

ظهرت نتائج البحث ان متوسط الحسابي بلغ (٨٦.٧٨٩٣) وانحراف معياري بلغ (١٤.٦٨٢٠٠) وعند مقارنه الوسط الحسابي للعينة بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (٨٠) درجه، وللتأكد فيما اذ كان الفرق دال احصائيا تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اذ تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٧.١٩٤) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٧٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حرية (٢٤١) كما في الجدول (٧)

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لدى عينة البحث على مقياس الافصاح عن الذات

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الوسط الفرضي	القيمة ت المحسوبة	القيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
الافصاح عن الذات	٢٤٢	٨٦.٧٨٩٣	١٤.٦٨٢٠٠	٢٤١	٨٠	٧.١٩٤	١.٩٧٠	٠.٠٥

تشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث طالبات قسم رياض الاطفال لديهن افصاح عن الذات ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية جورارد ان الإفصاح الفردي عن الذات المتعلق بالعلاقات الاجتماعية، يبدأ من مستويات سطحية وتنتهي عند مستويات صريحة من التبادل والإفصاح عن الذات، قد تحدث فيها تفاعلات قد يكافئ عليها تمتد لتشمل نفس مستويات التبادل المفتوح والمتصل بعد حدوث ذلك، وقد يؤدي الإفصاح الفردي عن الذات إلى عمليات يتحرر من خلالها الأفراد مما في داخل أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم وتجاربهم الفردية لأشخاص آخرين، وهو الإفصاح. ويمكن أن يتم ذلك من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة التي تعتمد على مبدأ الثقافة المتبادلة . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kito, ٢٠٠٥) توصلت نتائج بحثه إلى وجود مستوي مرتفع من الافصاح عن الذات بين طلبة الجامعة وتختلف مع دراسة (صالح، ٢٠١٦) التي اشارت الى انخفاض مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلبة جامعة بابل.

الهدف الثاني: الاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال.

ظهرت نتائج البحث ان متوسط الحسابي بلغ (٩٨.٩٩١٧) وانحراف معياري بلغ (١٢.٤٨٤٦٨) وعند مقارنه الوسط الحسابي للعينة بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (٧٥) درجه، وللتأكد فيما اذ كان الفرق دال احصائيا تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اذ تبين ان القيمة التائية

المحسوبة (٢٩.٨٩٥) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٧٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حرية (٢٤١) كما في الجدول (٨)

جدول (٨) نتائج الاختبار التائي لدى عينة البحث على مقياس الاستقرار النفسي

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الاستقرار النفسي	٢٤٢	٩٨.٩٩١٧	١٢.٤٨٤٦٨	٢٤١	٧٥	٢٩.٨٩٥	١.٩٧٠	٠.٠٥

تشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث طالبات قسم رياض الاطفال لديهن استقرار نفسي وذلك لما تمثله المرحلة الجامعية من شعورهن بالاستقلالية والنضج وخبرات جديدة والقدرة على تحقيق الاهداف التي يرغبن بها وادارة انفعالاتهن وهذا ما يعزز لديهن الرضا الداخلي والاستقرار النفسي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية ايزنك الشخصية التي تتسم بالثبات الانفعالي فهي شخصية هادئة مستقرة تقسم بقدرتها على حل المشكلات بعقلانية ومرنة تميل الى المعاشة مع الحياة وفق مستوى اكثر عقلانية مقارنة مع معظم الناس. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخرجي، ٢٠٠٦) التي اشارت الى ان يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عالي من الاستقرار النفسي ودراسة (هفن، ٢٠١٠) التي اشارت الى أن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك عالٍ.

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية بين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال.

تم احتساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيري الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني انه لا توجد هناك علاقة بين المتغيرين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي كما في الجدول (٩)

جدول (٩) معامل الارتباط بيرسون بين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي القيمة التائية المقابلة لها

مستوى الدلالة	القيمة التائية		معامل الارتباط	المتغير ٢	المتغير ١
	الجدولية	المحسوبة			
٠.٠٥	١.٩٧٠	١.٧١٥	٠.١١	الاستقرار النفسي	الافصاح عن الذات

العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاستقرار النفسي ليست واضحة و ثابتة وتعتمد على عدة عوامل. طبيعة الإفصاح ونوعية المعلومات التي يتم مشاركتها تلعب دورًا كبيرًا، الإفصاح عن مشاعر سلبية بشكل مستمر دون دعم قد يزيد من التوتر والبيئة الاجتماعية أيضاً مؤثرة ففي بيئات داعمة يمكن أن يعزز الإفصاح الاستقرار النفسي، بينما في بيئات ناقدة قد يزيد من

الضغوط الشخصية والفروق الفردية مهمة أيضاً، حيث أن بعض الأشخاص يجدون الراحة في الإفصاح بينما يشعر آخرون بالحرج. بالإضافة إلى ذلك، استراتيجيات التعامل مع الضغوط والخبرات السابقة في الإفصاح تؤثر على كيفية تأثير الإفصاح على الصحة النفسية. لذلك، العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاستقرار النفسي معقدة وتعتمد على السياق والفرد نفسه.

الاستنتاجات:

- ١- طالبات قسم رياض الاطفال لديهن افصاح عن الذات
- ٢- طالبات قسم رياض الاطفال لديهن استقرار نفسي
- ٣- لا توجد علاقة ارتباطية لدى طالبات قسم رياض الاطفال بين الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي

التوصيات:

- ١- اقامة ندوات ومؤتمرات علمية تتمحور حول الافصاح عن الذات والاستقرار النفسي للطالبات الجامعيات.
- ٢- تشجيع الطالبات على الافصاح عن الذات ضمن العلاقات الاجتماعية المساندة والمحيطه بهن من الاهل والصديقات مما يساعد من الحد من الضغوط الداخلية التي تواجه الطالبات.
- ٣- العمل على تعميق حالة الاستقرار النفسي للطالبات من خلال زيادة الانشطة العلمية والرياضية والفنية في الجامعة.

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة تتناول الافصاح عن الذات مع متغيرات اخرى مثل اضطراب الهوية.
- ٢- اجراء دراسة تتناول الاستقرار النفسي والحرية العاطفية على عينات مختلفة.

المصادر:

- ابو حطب، فؤاد (١٩٨٧) التقويم والقياس ، ط٣، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ابو سريع، اسامة سعد (١٩٩٣) الصداقة من منظور علم النفس عالم المعرفة سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت
- ابو سريع، عائشة احمد (٢٠٢١) الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد، ٣١، العدد، ١١٠، ٣٥٩-٤٠٠
- أيزنك هانز جوردن (١٩٩٤): الحقيقة والوهم في علم النفس، ترجمة قدرى حنفي و رؤوف نظمي، دار المعارف القاهرة.
- الباكر، جمال محمد (1996) : مقياس الإفصاح عن الذات، كراسة التعليمات القاهرة: دار الفكر العربي

- برنهارت ,كارلس أيس (١٩٥٩): علم النفس في الحياة العلمية :ترجمة إبراهيم عبد الله محي ,مطبعة الرابطة , بغداد.
- الخرافي، وجدان عناد صاحب (٢٠١٦) اللياقة الفعلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال (الطروحة دكتوراه) كلية التربية للبنات، جامعة بغداد
- الخزاعي, علي صكر جابر وصالح ,هاجر فاخر (٢٠٢٣) الافصح عن الذات لدى طلبه الجامعه مجله اشراقات تنمويه ,العدد ٣٥ ,ص ٥٣-٨١.
- الخزرجي ، سناء صاحب محمد (٢٠٠٦) : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، جامعة المستنصرية، كلية التربية أطروحة دكتوراه غير منشورة
- خشبة ، فاطمة ، (٢٠١٨) التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة ،مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، مصر
- الزبيدي ، ميسون علي حسن كاظم (٢٠١٦) كشف الذات وعلاقتها بالشخصية غير المكتملة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات جامعة بغداد العراق
- زهران حامد عبد السلام (١٩٧٨) الصحة والعلاج النفسي، ط ٢ ،عالم الكتب للنشر القاهرة.
- الشايب عبد الحافظ (٢٠٠٩): أسس البحث التربوي، ط١، دار وائل للنشر، عمان.
- الشمري ، جاسم فياض ، (٢٠٠٥) ، الانسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم ، دار الكتب للطباعة والنشر ،العراق
- صاحب منتهى مطشر عبد (٢٠١١) أنماط الشخصية على وفق نظرية الإنكرام والقيم والذكاء الاجتماعي، ط ١ ،دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان
- صالح،عامر ناظم (٢٠١٦) : الإفصح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل،رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعته بابل.
- العاني نزار محمد مسعيد (١٩٨٩)، اضواء على الشخصية الإنسانية، دار الشؤون الثقافية العامة بغداد
- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٠)، أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية ،الاسكندرية.
- عبد العزيز , مفتاح محمد (1997): القرآن وعلم النفس، ط١، منشورات قار يونس بنغازي.
- عبيد،سالم حميد(٢٠٠٦) فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين،رساله ماجستير،الجامعه المستنصرية.
- العظماوي، إبراهيم كاظم (١٩٨٨) معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة.

- العمري، خالد على صالح (٢٠١٣). كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والاعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن
- كفاقي، علاء الدين و النبال ، مياسة احمد و سالم، سهير محمد (٢٠١٠) نظريات الشخصية الارتقاء - النمو - التنوع، ط ١. دار الفكر للنشر القاهرة.
- كمال ، على (١٩٨٣) : النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط ٢، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع ، بغداد .
- المحمودي، محمد سرحان على (٢٠١٩) منهاج البحث العلمي، ط ٣، دار الكتب، صنعاء - اليمن.
- النبهان ، موسى (٢٠٠١) اساسيات القياس وفن العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان. الاردن.
- النعيمي ، محمد عبد العال واخرون (٢٠١٥) طرق ومناهج البحث التربوي، ط ١ مؤسسة الوزان للنشر والتوزيع، عمان
- النملة، عبد الرحمن بن سليمان (٢٠١٦) الإفصاح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢٠) ١ - ٧٨
- هفن أسعد رشيد (٢٠١٠) الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد ١٠ العدد ٢.
- Archer, Richard. Burleson, Joseph (1980): The effect of timing of self- disclosure on traction and reciprocity, Journal of personality and social psychology. (38),1.
- Corsini, Raymond. (1987): Encyclopedia of Psychology, New York : John Willey And Son.
- Cozby, Paul (1973): Self-disclosure, a literature review, psychological Bulletin.
- Derelga, V. J. & Berge, J. H. (1987): Self - Disclosure: Theory Research and Therapy. New York and London: Plenum Press.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). Sage series on close relationship. Self-disclosure. Sage Publications. Inc.

- Ebel, R.L. (1972): Essentials of educational measurements, 2nd de le Wood clidffs, N.J, prentice Hill.
 - Eysenck, H, J., (1967), The Biological Basis of Personality, Springfield, I. L. Charles C. Thomas
 - Eysenck, H. J., (1964), Manual of the Eysenck Person Allty Inventory, Professor of psychology, University of London.
 - Gibbs, J, Ellison, N.B, Lai, C.H (2011): First comes love, then comes goole: An investigation off uncertainty reduction strategies and self disclosure in online dating.communication Research, vol 38 (1), p70-100.
 - Jourard , S. M. (1971): Self – Disclosure An Experminted analysis of the transparent self, New York, wiley – Interscience.
 - Jourard, S. M. (1971 b): Self-Disclosure, An Experminted analysis of the transparent self, New York, John Wiley & Sons, Inc.
 - Jourard, Sidney Landsman, Tony (1980): Healthy Personality: On Approach Frone the Viewpoint of Humanistic Psychology, 4th. Ed., New York: MacMill Publishing Co., Inc.Journal of Personality and Social Psychology, Vol 100(3).
 - Kito, M. (2005). Self-Disclosure in Romantic Relationships and Frindships Among Amaerican and Japans College Students. Journal of Social Psychology, 10, 127-140.
- Research and Therapy. New York and London: Plenum Press.
- Waring. E. M. & Chelune, G. J. (1983): Martial Intimacy and self – Disclosure, Journal of Clinical Psychology, March, (39), PP. 183-190
 - Wei, M., Russell, W, D., & Zakalik, A, R. (2005). Adult attachment, social self– efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. Journal of Counseling Psychology, 52(4), 602-61