



مجلة العلوم التربوية



الأنا الهادئة وعلاقتها بالمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة

اعداد

أ / دعاء احمد فتحى احمد

معيدة بقسم الصحة النفسية

بكلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

أ.د/ عبير أحمد ابوالوفا

أستاذ الصحة النفسية

بكلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

أ.د / مصطفى أبو المجد سليمان مفضل

أستاذ الصحة النفسية

بكلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث الحالي من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، بمتوسط عمري قدره ٢١,٥ وانحراف معياري مقداره ٠,٨، وتم استخدام مقياس الأنا الهادئة إعداد (Wayment et al. (2015)، ترجمة الباحثة، ومقياس المخططات المعرفية الإيجابية إعداد (Louis et al. (2018)، ترجمة عبدالحميد، و دنقل (٢٠٢٢)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث ارتبطت الأنا الهادئة ارتباطاً دالاً إحصائياً بالمجالات الأربع للمخططات المعرفية الإيجابية: المجال الأول الاتصال والقبول ويحتوي على المخططات (الوفاء العاطفي، الانتماء الاجتماعي، الانفتاح العاطفي/ العفوية)، المجال الثاني الاستقلال والأداء الصحي ويحتوي على المخططات (النجاح، التفاوض/أساسيات الصحة والسلامة، الكفاءة/ الاعتماد على الذات الصحي، تطوير الذات/ حدود صحية، التعلق المستقر)، المجال الثالث حدود معقولة ويحتوي على المخططات (التعاطف، الانضباط الذاتي، التوجيه الذاتي)، المجال الرابع المعايير الواقعية ويحتوي على المخططات (توقعات واقعية، التعاطف مع الذات/ الغفران، الرعاية الذاتية).

الكلمات المفتاحية: الأنا الهادئة - المخططات المعرفية الإيجابية - طلاب الجامعة.

The quiet ego and its relationship to positive cognitive schemas among a sample of university students

Abstract:

The current research aimed to identify the nature of the correlation between the quiet ego and positive cognitive schemas among a sample of university students. The current research sample consisted of 390 male and female students from the Faculty of Education in Qena, South Valley University, with an average age of 21.5 and a standard deviation of 0.8. The quiet ego scale prepared by Wayment et al. (2015) The researcher's translation, and the positive cognitive schemas scale prepared by Louis et al. (2018) translated by Abd El Hameed, and Donkol (2022) was used, The results indicated that there is a statistically significant correlation between the calm ego and positive cognitive schemas among a sample of university students, where the quiet ego was statistically significantly associated with the four domains of positive cognitive schemas: the first domain is communication and acceptance and contains schemas (emotional fulfillment, social affiliation, emotional openness/spontaneity), the second domain is independence and healthy performance and contains schemas (success, optimism/ basics of health and safety, Competence/Healthy Self-Reliance, Self-Development/Healthy Boundaries, Stable Attachment), Domain 3 Reasonable Boundaries and contains schemas (empathy, self-discipline, self-direction), Domain 4 Realistic Standards and contains schemas (realistic expectations, self-compassion/forgiveness self-care).

Keywords: quiet ego - positive cognitive schemas - university students.

مقدمة:

حدد فرويد البناء النفسي للشخصية الانسانية في ثلاث مكونات رئيسية وهي الهوية ID والأنا Ego والأنا الأعلى Super ego، وتمثل الأنا الجزء الواعي في الشخصية الانسانية، حيث تتعامل مع متغيرات الواقع الخارجي، كما تعتبر المسئول الأول عن فض الصراع اللاشعوري الدائم بين الهو بحاجاته الغريزية ودوافعه المكبوتة ومغالات الأنا الأعلى بمثاليها، ويتوقف توافق الشخصية وسواءها النفسي علي نجاح الأنا في مهمتها.

وتعد طبيعة الأنا وكفاءتها في مدي ما تسهم به من أدوار أو وظائف في الشخصية، حيث تعمل على نمو وتطور الشخصية من خلال التفاعل بينها وبين البيئة المحيطة، و تسعى للحفاظ عليها وحمايتها من الأخطار التي تتعرض لها، وإشباع متطلباتها بشكل لا يتعارض مع الواقع وظروفه، ويتمثل بعض نشاط الأنا علي المستويين الشعوري واللاشعوري، المستوي الشعوري كالعلاقات العقلية والإدراك الحسي الداخلي والخارجي، بينما يكون لا شعوريًا كالحيل الدفاعية من إسقاط وكبت وإعلاء وتبرير وغيرها (طه، ١٩٩٣، ١١٥).

وإزداد اهتمام العلوم الانسانية الحديثة بمفهوم الأنا، فتناول علم النفس الإيجابي حالات الأنا وحددها في ثلاث حالات وهي: الأنا الصاخبة Noise ego وهي التي لا يمكنها رؤية وجهات نظر الآخرين بل وتفرض وجهة نظرها عليهم، الأنا الصامتة Silent ego وهي التي لا صوت لها وتخضع باستمرار لآراء الآخرين، الأنا الهادئة Quiet ego التي تمثل نقطة الاتزان بين الأنا الصاخبة والأنا الصامتة (Akca, 2016).

ويعد مفهوم الانا الهادئة من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي، فأول من استخدم هذا المفهوم (2007) Heppner & Kernis ليواجه به الإفراط في التمرکز حول الذات والشعور بالأنانية، فالأشخاص الذين يتمتعون بالأنا الهادئة يمتلكون شعورًا آمنًا بتقدير الذات والثقة والمعرفة الذاتية.

وأشارت دراسة (2015) Wayment et al. إلي الأنا الهادئة بوصفها هوية الفرد الذاتية التي تتجاوز الأنانية فلا تركز على نفسها أو على الآخرين بشكل مفرط بل تندمج معهم دون فقد ذاتها، وتتماشي مع موقف أقل دفاعية وتوازن تجاه الذات والآخرين، كذلك أوضح Wayment &

(Bauer 2017) الأنا الهادئة كسمة شخصية مستقرة تساعد علي توسيع منظور المرء لنفسه، وكيفية نزع العواقب السلبية للتركيز الذاتي المفرط، وكيف يمكنه فهم وجهات نظر الآخرين. وتشمل الأنا الهادئة أربع خصائص وهي الوعي المنفصل *Detached awareness*، الهوية المترابطة *Interdependent identity*، أخذ منظور الآخر *Perspective taking*، والنمو *Growth*، و تعكس هذه الخصائص بعدين رئيسيين للأنا الهادئة هما: البعد الأول توازن الذات حيث يشير إلى الاهتمام بالذات والآخرين فهي حالة لا يتم فيها قمع الذات أو التركيز المفرط عليها، ويتمثل البعد الآخر في النمو الشخصي الذي يشير إلى القدرة علي ملاحظة الأحداث الراهنة وإدراك جوانب البيئة المختلفة (Bauer & Wayment, 2008).

وتعد الأنا الهادئة توجهاً إيجابياً نحو الحياة والعمل حيث تساعد الفرد على التوازن والعقلانية في إصدار الأحكام والتروي عند تفسير المعلومات التي تؤثر علي اتخاذ القرارات، كما تشتمل علي تفكير أقل سلبية وأكثر شمولية، هذا بالإضافة لارتباطها بالعديد من المتغيرات مثل تقدير الذات، الثقة بالنفس، الانفعالات الإيجابية، السلوكيات الاجتماعية المتكررة (Boin & Voci, 2019; Huffman & Irving, 2018; Wayment et al., 2011; Wayment et al., 2015; Wolever et al., 2015).

لذا فإن تحلي المرء بالعقلانية والعلاقات الآمنة المستقرة يسهم في إكسابه أفكار ومعتقدات إيجابية عن ذاته، والآخرين، و العالم المحيط به من حوله، وعن مستقبله، كما تنمي لديه مهارات تمكنه من التكيف مع مواقف الحياة اليومية المتغيرة والتحكم في السلوك وتعديله بما يتناسب مع المواقف المتغيرة وهذا ما يعرف بالمخططات المعرفية الإيجابية *Positive cognitive schemas*.

ورأي (Lockwood and Perris 2012) أن المخططات المعرفية الإيجابية نظير للمخططات المعرفية السلبية أو اللاتكيفية في نظرية العلاج بالمخطط لجيفري يونج، فهي بنيات منفصلة تتكون من الانفعالات وردود الفعل العصبية فيما يتعلق بالذات والآخرين، وتنشأ من خلال العديد من التجارب المختلفة التي يمر بها المرء في مرحلة الطفولة.

وتتطور المخططات المعرفية الإيجابية للمرء من خلال تطور قدراته المعرفية وتلبية احتياجاته العاطفية مما يؤدي إلى سلوكيات إيجابية ومتوازنة، وتؤثر هذه المخططات علي كيفية حصول الفرد على المعلومات من البيئة ومن ثم فهمها واستيعابها وتفسيرها، وتتضمن التفسير والتشهير

واستدعاء المعلومات التي تبسط التفاعلات المعقدة بين الأشخاص (Keyfitz, 2017; McKinney & Kwan, 2018; Jiyoung Park et al., 2016).

ومن خلال ما تم عرضه وعلم الرغم من وجود العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية، إلا إنه لا توجد دراسة أوضحت العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى طلاب الجامعة (على حد علم الباحثة)، لذلك يسعى البحث الحالي للتحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

تسعى الدولة بكافة مؤسساتها التعليمية والاجتماعية وعلى رأسها الجامعات للاهتمام بالتنشئة الإيجابية لأفكار ومعتقدات طلاب الجامعة وتقبلهم للرأي والرأي الآخر وتنمية الثقة في أنفسهم، وذلك لما يتعرض له الطلاب من مشكلات وصعوبات تؤثر على صحتهم النفسية مثل: الميل الانتحارية والنوبات الاكتئابية والضغط النفسية، مما يحد من قدرتهم وكفاءتهم في مواجهة التحديات والضغوطات ويعوقهم عن تحقيق أهدافهم في الحياة، لذا اتجه علم النفس الإيجابي للاهتمام بهؤلاء الطلاب فهم بحاجة بشكل مستمر إلى حياة ذات معنى تتطلب امتلاكهم لسمات وخصائص إيجابية تجعلهم قادرين علي مواجهة الصعوبات، وتم اشتقاق مشكلة البحث الحالي من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية وتبلورت في محورين أساسيين، أولهما الأنا الهادئة وأهميتها، وثانيهما المخططات المعرفية الإيجابية وأهميتها.

تعد الأنا الهادئة أحد متغيرات الصحة النفسية الإيجابية، التي تستهدف زيادة سعادة الأفراد وصحتهم وتكوين هوية متزنة بطريقة أكثر تكاملية، ومن خلال الاطلاع على الكثير من الدراسات السابقة والتراث السيكلوجي والأطر النظرية لمتغيرات الدراسة والمتمثلة في نتائج لعدد من الدراسات عن الأنا الهادئة حيث تعد من المتغيرات التي كثر الحديث عنها لما لها من تأثير كبير علي حياة الفرد وعلاقاته بالآخرين. فأشارت دراسة محمد (٢٠٢١) إلي تمتع طلاب الجامعة بمستوي مرتفع من الأنا الهادئة، وتعزيز خصائصها يساعد في زيادة وعي الطلاب للموازنة بين اهتماماتهم الذاتية واهتمامات الآخرين.

وكذلك أشارت دراسة الضبع وعبادي (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الأنا الهادئة والتواصل الفكري لدى طلاب الجامعة، كما توصلت نتائج دراسة (Wayment & Cavolo, 2019) إلى ارتباط الأنا الهادئة إيجابيًا بمهارات التنظيم الذاتي وضبط النفس والتفاعل الإيجابي مع الآخرين لدى طلاب الجامعة، مما تعمل على زيادة الشعور بالسعادة التي تظهر عندما ينغمس الأفراد بعمق في أنشطة جماعية إيجابية، كما ترتبط إيجابيًا بالوعي الذاتي لدي عينة من البالغين (Gherghel et al., 2018; Jacob & Sudhamayi, 2020; Wayment et al., 2015a).

ورأي (Campbell and Buffardi, 2008) أن الأنا الهادئة تعمل علي المدى القصير على ضبط النفس والتعاطف، وعلى المدى الطويل على إدارة حياة الفرد كليًا، وتساعده على خوض تجارب مباشرة في الحياة، مما يترتب عليها مستويات أعلى من الأداء، ومن مؤشراتهما: التواصل، الأصالة، توجيه النظام البيئي، الهوية الشاملة، الحكمة، الهناء النفسي، اليقظة العقلية، وتقدير الذات، كما تمكن الفرد من الإدراك الدقيق للذات وتحمل المسؤولية عن الأخطاء والعمل على تصحيحها، وتؤدي إلى خفض الميول العدوانية وخداع الآخرين.

وبالاطلاع على الدراسات التي تناولت الأنا الهادئة لوحظ تناول الكثير منها علاقة الأنا الهادئة بالعديد من المتغيرات الأخرى مثل الضبط الذاتي، والتعاطف مع الذات، والرضا عن الحياة، والهناء الذاتي، والحكمة، والتسامي بالذات، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، والضغط المدركة، ونمو ما بعد الصدمة (Gherghel et al., 2018; Watson, 2018; Wayment et al., 2016; Wayment & Bauer, 2018; Wayment & Cavolo, 2019; Wayment et al., 2019). لذا أوصت بعض الدراسات بضرورة الاعتماد علي التدخل القائم علي مهارات الأنا الهادئة وتوظيفه في برامج الإرشاد النفسي لتنمية القيم الموجهة نحو الآخر بشكل عام، حيث تعزيز الأنا الهادئة من شأنه أن ينمي قدرة الطالب علي الموازنة بين اهتماماته الذاتية والاهتمامات الأخرى والتي بدورها ستؤثر علي تحكم الفرد في انفعالاته وفهم انفعالات الآخرين، و شعوره بالرضا عن الحياة (الضبع وعبادي، ٢٠٢١؛ محمد، ٢٠٢١).

فتسهم المخططات المعرفية الإيجابية بدور هام في استمرارية الرضا عن الحياة، خاصة لدي الأفراد الذين لديهم دافع لإشباع الحاجة لتقدير الذات للحصول علي النجاحات وتجنب الفشل، و تسمح للفرد بتكون نظرة إيجابية ومتقائلة عن نفسه وعن الآخرين وعن العالم الخارجي من حوله، ويكتسب

الفرد المخططات في مرحلة الطفولة نتيجة الخبرات الطبيعية التي يمر بها في البيئة والتجارب الإيجابية، وتسهم في خفض مستويات التوتر وتعزيز الرفاهية الانفعالية، Diržytė & Perminas, (2020; Wu et al., 2009; حماني ماما وآخرون، ٢٠١٦).

ومن اطلاع الباحثة علي الدراسات السابقة والأطر النظرية حول المخططات المعرفية الإيجابية، وُجد أن الكثير من الدراسات التي تناولت المخططات المعرفية بالدراسة والتحليل ركزت علي الجانب السلبي أو اللاتكفي منها فتناولت المخططات المعرفية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية كالاكتئاب في دراسة محمد (٢٠٢٠)، وأعراض الاضطرابات الشخصية كما ورد في دراسة الحديبي، وحسن (٢٠٢٠)، بينما تناول القليل منها الجانب الإيجابي للمخططات ودورها في تكوين أفكار واتجاهات إيجابية في حياة الفرد، فأشارت دراسة Keyfitz et al. (2013) إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المخططات المعرفية الإيجابية والمرونة، كما أشارت دراسة محمود (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية بين المخططات المعرفية الإيجابية والرضا عن الحياة، وأوصت بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول المخططات المعرفية الإيجابية التي يمكن أن تسهم في تحقيق رفاهية الفرد وسعادته الشخصية.

وفي هذا الصدد يسعى البحث الحالي للتحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ومن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي:

١- ما العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

ومن هذا السؤال تم اشتقاق الأسئلة التالية:

أ- ما العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الأول للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

ب- ما العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الثاني للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

ج- ما العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الثالث للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

د- ما العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الرابع للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

هدف البحث:

١- التحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ومن هذا الهدف تتفرع الأهداف التالية:

أ- التحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الأول للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ب- التحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الثاني للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ج- التحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الثالث للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

د- التحقق من العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والمجال الرابع للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث الحالي في الجانب النظري والتطبيقي:

أولاً: الأهمية النظرية:

أ. تناول الدراسة الحالية لأحد الموضوعات البحثية الحديثة التي تمثل علم النفس الإيجابي- في حدود علم الباحثة- المتمثلة في الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية، التي تسهم في بناء الشخصية الإنسانية وتساعد الفرد علي تحقيق النمو والتوازن في الحياة، كما تعد أحد الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط.

ب. يُظهر البحث أهمية المخططات المعرفية الإيجابية والتي تعتبر إحدى الركائز الأساسية في بناء الشخصية، كما تسهم في تنمية الجوانب السلوكية والمعرفية والوجدانية لدي الطلاب، حيث ركزت العديد من الدراسات السابقة علي المخططات المعرفية اللاتكيفية وأهملت دور المخططات المعرفية الإيجابية في حياة الفرد.

ج. أهمية الشريحة العمرية التي أجري عليها البحث وهي طلاب الجامعة، وذلك بسبب تعرضهم لمجموعة من الضغوط والتحديات المتعلقة بهذه المرحلة مما يؤثر على توافقيهم النفسي والاجتماعي وأدائهم الاكاديمي، وكذلك ما تهتم به الجامعة من إعداد طلابها نفسيًا واجتماعيًا ومعرفيًا.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

أ-تقديم اداة مترجمة لمقياس الأنا الهادئة ومن ثم الاستفادة منه في البحوث ذات العلاقة.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

الأنا الهادئة Quiet Ego:

هي سمة أو حالة تعكس هوية الفرد الذاتية المتوازنة، التي لا تركز علي نفسها أو علي الآخرين بشكل مفرط، وتوازن بين اهتماماتها واهتمامات الآخرين، وتأخذ منظورهم وتتبنى وجهات نظرهم في المواقف المختلفة(Wayment & Bauer, 2015).

ويتبنى البحث الحالي تعريف(Wayment & Bauer (2015) للأنا الهادئة كتعريف إجرائي للبحث الحالي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأنا الهادئة المستخدم في البحث الحالي.

المخططات المعرفية الإيجابية Positive Cognitive Schemas:

هي معتقدات إيجابية تتألف من الذكريات والعواطف وردود الفعل فيما يتعلق بالذات وعلاقتها مع الآخرين، والتي تم نشأتها وتطويرها خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة وتؤدي إلى تصرفات سلوكية تكيفية، وتتكون من الوفاء العاطفي، والانتماء الاجتماعي، والانفتاح الانفعالي، والنجاح، والتفاؤل/الصحة والسلامة، والكفاءة الذاتية/الاعتماد على الذات، وتطوير الذات، والتعلق المستقر، والتعاطف، وضبط النفس، والتوجيه الذاتي، وتوقعات واقعية، والتعاطف مع الذات، والرعاية الذاتية(Louis et al., 2018).

ويتبنى البحث الحالي تعريف(Louis et al. (2018) للمخططات المعرفية الإيجابية كتعريف إجرائي للبحث الحالي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المخططات المعرفية الإيجابية المستخدم في البحث الحالي.

محددات البحث:

- أ- محددات مكانية: تم تطبيق البحث الحالي بكلية التربية- بقنا جامعة جنوب الوادي.
 ب- محددات زمنية: تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.
 ج- محددات بشرية: عينة من طلاب كلية التربية بقنا في الفرق الثالثة والرابعة (الطلاب المعلمين).
 د- محددات منهجية: وتنقسم إلى:

١-منهج البحث: اعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهدافه في التحقق من طبيعة العلاقة بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية لإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

٢-أدوات البحث:

(أ) مقياس الأنا الهادئة(إعداد: Wayment et al.,2015، ترجمة الباحثة).

(ب) مقياس المخططات المعرفية الإيجابية(إعداد: Louis et al.,2018، ترجمة:

عبدالحاميد، و دنقل، ٢٠٢٢).

٣- الأساليب الإحصائية:

(١) معامل ارتباط بيرسون .

أدبيات البحث:**أولاً الأنا الهادئة Quiet Ego:****أ- مفهوم الأنا الهادئة:**

نشأ مفهوم الأنا وتطورت سيكولوجيته مع تطور نظرية التحليل النفسي لفرويد، فأشار فرويد في نظريته التحليلية إلى مكونات الجهاز النفسي للشخصية، والتي تتمثل في الهو (Id) والأنا (Ego) والأنا الأعلى (Super Ego) ، وتمثل الأنا مركز الإدراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية والمشرف علي الحركة والإرادة والتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها وحل الصراع بين الهو والأنا الأعلى عن طريق الموازنة بين مطالب وغرائز الأول ومثاليات وأخلاق الأخر وذلك وفق الواقع، ولذلك فهو منقذ للشخصية يعمل وفق مبدأ الواقع من أجل حفظ وتحقيق الذات والتوافق الاجتماعي(زهران، ١٩٨٦، ص ١١١).

وتشتمل وظائف الأنا السيطرة على الحركات الإرادية للفرد، وحفظ الذات وذلك من خلال التعامل مع المثيرات الخارجية وتعديلها بما يعود عليها بالنفع، المحافظة على الشخصية وحمايتها مما تتعرض له من أخطار وإشباع احتياجاتها ومتطلباتها بشكل يتوافق مع الواقع الخارجي، ولهذا تنشط الأنا على المستويين الشعوري (كالأدراك الحسي الخارجي والعمليات العقلية)واللاشعوري(كالحيل الدفاعية)، وحل الصراعات الشخصية وتحقيق توافقها مع البيئة (حب الله، ٢٠٠٤، ص ٣٣؛ طه، ١٩٩٢، ص ١١٥؛ عبدالرحمن، ١٩٩٨، ص ٨٨؛ كيال، ١٩٩٣، ص ١٣٨).

ومن خلال ما سبق فإن الأنا تشكل بناء متماسكًا اجتماعيًا ونفسيًا وأكاديميًا يمثل شخصية الفرد، لذا فإن إمكانية تفاعلها بكل هذه المكونات وطبقًا لواقعها فهذا سيكون بمثابة الصورة الحقيقية لها، والتي يعكس قدرتها في المحافظة على بنائها أمام الأحداث الصادمة، والقدرة على التكيف في مواجهة الصعوبات والأحداث غير المواتية، وتطور الشخصية من خلال التفاعل بينها وبين البيئة المحيطة.

وفي العقد الأخير اهتمت العلوم الانسانية الحديثة بمفهوم الأنا، فتناولت الدراسات حالات الأنا وتمثلت في ثلاث حالات رئيسية هي الأنا الصاخبة Noise Ego، والأنا الصامتة Silent Ego، والأنا الهادئة Quiet Ego، فتمثل الأنا الصاخبة الحالة المسيطرة للأنا التي لا يمكنها رؤية وجهات نظر الآخرين بل وتفرض وجهة نظرها، كما تمثل الأنا الصامتة الحالة الراضخة للأنا التي لا صوت لها وتخضع باستمرار لآراء الآخرين، في حين تعد الأنا الهادئة الحالة المتزنة للأنا التي تمثل نقطة التوازن بين الأنا الصاخبة والأنا الصامتة (Akca, 2016).

ويعد مفهوم الأنا الهادئة من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي، فأول من استخدم هذا المفهوم (Heppner & Kernis, 2007) ليواجه به مفهوم الأنا الصاخبة التي تعكس حالة من المغالاة في النرجسية والافراط في التركيز حول الذات، فالأفراد ذوو الأنا الهادئة لا يوجهون جهودهم نحو الدفاع المستمر عن شعورهم بالقيمة، بينما يأخذون شعورهم بالقيمة ليكونوا أكثر عطاءً، ويتقبلون نقاط ضعفهم، ويمتلكون شعورًا مستقرًا بتقدير الذات والثقة والمعرفة الذاتية الواضحة.

ووصف (Wayment & Bauer, 2015) الانا الهادئة بأنها سمة تعكس الهوية الذاتية المتوازنة، التي لا تركز على نفسها أو على الآخرين بشكل مفرط، وتوازن بين اهتماماتها واهتمامات الآخرين، وتأخذ منظورهم وتتبنى وجهات نظرهم في المواقف المختلفة، وعرفها الضبع وعبادي

(٢٠٢١) بانها مفهوم شامل يستخدم لوصف السمات النفسية المرتبطة بتجاوز المصلحة الذاتية المفرطة للذات، فهي تمثل هوية ذاتية تسمو بالفرد عن الأناانية، وفي الوقت نفسه لا تتجاهل مصلحة الذات في مقابل الاهتمام بالآخر.

وعرفها الضبع (٢٠١٩) بأنها هوية الفرد الذاتية التي تتعامل بتوازن مع الذات والآخرين دون إفراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي إلى النرجسية، أو الاندماج مع الآخر بشكل يفقدها تفردا وخصوصيتها، وكذلك وضح (Bauer & Wayment, 2008) أن مفهوم الأنا الهادئة استُخدم للإشارة ضمنياً إلى الفرد الذي يتخطى الأناانية، فيميل معظم الباحثين إلى تصورهما على نهجين هما (١) كموازنة بين مصالح الذات والآخرين، (٢) كتنمية للوعي الذاتي والهوية المترابطة والخبرة الرحيمة.

كما قدم (Bauer & Wayment, 2008) تصوراً متكاملًا عن مفهوم الأنا الهادئة لوصف الخصائص النفسية التي ترتبط بانخفاض في الأفكار والمشاعر والسلوكيات الأناانية، مع زيادة في الوعي الذاتي للفرد والترابط والتعاطف والنمو، وبالتالي أشارت إلى هوية ذاتية متوازنة، توازن بين نفسها والآخرين وتأخذ منظورهم وتتبنى وجهات نظرهم في المواقف المختلفة، ويؤدي هذا إلى مزيد من التوازن والتكامل بين الذات والآخرين، والاعتراف المتوازن بنقاط القوة والضعف، مما ينعكس بالإيجاب على نمو الشخصية وتطورها، وتعاطف أكبر مع الذات والآخرين.

و تعد الأنا الهادئة توجهاً أكثر إيجابية في الحياة والعمل، حيث تهدف إلى زيادة سعادة الأفراد وصحتهم، وتكوين هوية جديدة متكاملة، وتجاوز التركيز المفرط على الذات، والتوازن والعقلانية في إصدار الأحكام والقرارات، والتروي عند تفسير المعلومات، فهي ترتبط بتفكير أقل سلبية وأكثر شمولية، وأساليب مواجهة فعالة، وبالعدوان والانفعالات السلبية بشكل سلبي، كما ترتبط بصورة إيجابية بالثقة بالنفس، الرضا عن الحياة، تقدير الذات، المرونة في التفكير، الهناء الشخصي، الانفعالات الإيجابية، السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، التفكير المنفتح، والمرونة (Akca & Sumer, 2016; Boin & Voci, 2019; Wayment & Bauer, 2017; Wayment et al., 2015; Wayment et al., 2011; Wolever et al., 2015; Huffman & Irving, 2018).

وترتبط الأنا الهادئة مع الموارد والمصادر الشخصية التي تعكس الاهتمام بالآخرين، حيث ترتبط بتحقيق التوازن بين الذات والاهتمام بالآخر ويرتبط هذا التوازن بتعزيز الضبط الذاتي، كما ترتبط بعدد من السمات التي لا حصر لها وتعد في الوقت نفسه خصائص لها، ومن هذه السمات

التسامح والايثار والامتنان والتواضع والتعاطف مع الذات، وقد صنفت هذه السمات ضمن قوائم الفضائل ومكامن القوة في الشخصية في علم النفس الإيجابي، وبالإضافة إلى ذلك ترتبط أيضًا بمؤشرات الهناء الذاتي (الضبع، ٢٠١٩؛ Wayment & Cavolo, 2016; Wayment et al., 2019).

وفي هذا السياق تمكن الأنا الهادئة الفرد من الإدراك الدقيق للذات، والاستعداد لتحمل المسؤولية عن الأخطاء التي يرتكبها وتصحيحها، وتؤدي إلى خفض الميول العدوانية وخداع الآخرين، من خلال دورها الفعال في القدرة على ضبط النفس والتعاطف، وإدارة حياة الفرد بمساعدته على خوض تجارب جديدة في الحياة، مما يترتب عليه مستويات مرتفعة من الأداء على المدى البعيد، ومن مؤشراتهما: التواضع، الأصالة، الهوية الشاملة، الهناء النفسي، اليقظة العقلية، التسامي، الحكمة، وتقدير الذات (الضبع وعبادي، ٢٠٢١؛ Campbell & Buffardi, 2008).

ونظرًا لأهمية الأنا الهادئة لدى طلاب الجامعة وتأثيرها على النواحي السلوكية والانفعالية والاجتماعية والاكاديمية لديهم اهتمت العديد من الدراسات بدراستها، ومن أمثلة هذه الدراسات في البيئة العربية دراسة (الضبع، وعبادي، ٢٠٢١؛ محمد، ٢٠٢١)، وفي البيئة الأجنبية دراسة (Akca & Sumer, 2016; Jacob, 2020; Liu et al., 2022; Watson, 2018; Wayment & Bauer, 2017; Wayment & Cavolo, 2019; Wayment et al., 2016; Gherghel et al., 2018).

فأشارت دراسة الضبع، وعبادي (٢٠٢١) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الأنا الهادئة والتواضع الفكري لدى عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج دراسة محمد (٢٠٢١) إلى تحلي طلاب الجامعة بمستوى مرتفع من الأنا الهادئة، وكذلك ارتباطها ارتباطاً طردياً موجباً بالتنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت دراسة الضبع (٢٠١٩) إسهام العوامل الستة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالأنا الهادئة لدى عينة الدراسة.

ومن ثم أشارت دراسة (Liu et al., 2022) إلى ارتباط الأنا الهادئة إيجابياً بمفهوم الذات، وكذلك تنبأت بشكل غير مباشر بالرفاهية النفسية من خلال ارتباطها بمفهوم الذات، كما توصلت دراسة (Jacob 2020) ارتباط الأنا الهادئة ارتباطاً إيجابياً بالوعي الذاتي لدى عينة من الشباب، في حين ارتباطها بصورة سلبية بالقلق الاجتماعي لدى نفس العينة، وجاءت دراسة (Watson 2018) لتشير إلى ارتباط الأنا المادية بصورة سلبية بالأنا الهادئة، وارتباطها بانخفاض الرفاهية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة.

وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة (Akca & Sumer, 2016) وجود علاقة إيجابية بين الأنا الهادئة ومؤشرات الرفاهية وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، وأشارت دراسة (Wayment & Bauer, 2017) إلى ارتباطها بضبط النفس، وبدوافع الهدف، والاحسان، والدوافع التي توازن الاهتمامات بين الذات والآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك توصلت دراسة (Wayment et al., 2015) إلى ارتباط الأنا الهادئة بالعديد من السمات والخصائص مثل التعاطف مع الذات وتقرير المصير والأصالة وتجاوز الذات، كما تعد مؤشراً كبيراً للمرونة ومؤشرات الرفاهية.

كما ارتبطت الأنا الهادئة ارتباطاً إيجابياً بمهارات التنظيم الذاتي، وضبط النفس، والتفاعل والتواصل الإيجابي مع الآخرين، فهي تعكس قوة رضا الفرد عن ذاته، والتي تعمل على تحفيز الشعور بالسعادة لديه، وتكوين شخصية جديدة أكثر تكاملاً (Gherghel et al., 2018; Wayment et al., 2015a; Wayment & Cavolo, 2019).

ب- مكونات الأنا الهادئة وخصائصها:

تتكون الأنا الهادئة من بعدين رئيسيين هما: توازن الأنا والنمو الشخصي، فيشير التوازن Balance إلى تحقيق الموازنة بين احتياجات واهتمامات الفرد والآخرين، والتقييمات الإيجابية والسلبية للذات والآخر، فهو حالة لا يتم فيها قمع الذات، أو التركيز المفرط عليها، ويعكس القيم التي تهتم بالرفاهية الذاتية ورفاهية الآخرين في الوقت نفسه، ويشمل الهوية الشاملة وأخذ المنظور، بينما يشير النمو الشخصي Personal growth إلى القدرة على ملاحظة الأحداث الراهنة، وإدراك جوانب البيئة المختلفة، للتعرف على فرص التعلم والتطور الإيجابي بمرور الوقت، والاهتمام بالأهداف والرؤى بعيدة المدى، حيث تسعى إلى المعنى وتحقيق الذات، ويشمل النمو والوعي المنفصل (Bauer & Wayment, 2008; Wayment & Bauer, 2015; Wayment & Bauer, 2018). وبذلك يكمن تقسيم هذين البعدين (مكونات الأنا الهادئة) إلى أربع خصائص وهي: الوعي المنفصل Detached awareness، الهوية المترابطة (الشاملة) Interdependent identity، أخذ المنظور Perspective taking، والنمو Growth (Bauer & Wayment, 2008).

يمكن تفسير خصائص الأنا الهادئة على النحو التالي:

١- الوعي المنفصل Detached awareness: هو حالة تقسر الوضع الحالي دون إعطائه وزن أكبر مما يستحق في ضوء التوقعات والتجارب والخبرات السابقة، ويتطلب أن يكون بعيداً

عن الأنانية، ويؤدي إلى رؤية واضحة للحظة الحالية دون تفكير في مقدار الاستفادة منها، ويعد نوع غير دفاعي من الانتباه واليقظة، حيث يساعد الفرد على إدراك إيجابيات وسلبيات الموقف أو الذات أو الآخرين، ويعتمد على درجة معينة من الانتباه والانفتاح، والاهتمام بالأحداث والخبرات الراهنة، والاستعداد لقبول ما يكتشفه الفرد عن ذاته أو الآخرين من حوله، وحالة يتمكن فيها الفرد من القدرة على التفكير والفهم في وضع مستقل عن ردود أفعال الأنا، ويمثل أسلوبًا تجريبيًا لمعالجة المعلومات التي تُخفف التوحد مع الأفكار والمشاعر (Akca, 2016; Bauer & Wayment, 2008).

٢- النمو Growth: يشير النمو إلى اهتمام شامل بالأهداف الشخصية والانسانية طويلة المدى، ويمثل عامل أو دافع للتطور الذاتي عبر الزمن بطريقة إيجابية، من خلال التعلم من الأخطاء والتجارب التي يواجهها، فيمكن تصور النمو على أنه الخاصية الشاملة للأنا الهادئة، حيث يتضمن باقي الخصائص كالوعي المنفصل والهوية الشاملة وأخذ المنظور، كما يساعد الفرد في القدرة على التطور الذاتي، والاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين، وإعادة النظر في الخبرات ووجهات النظر الشخصية، والتفكير في الآثار والنتائج بعيدة المدى لأفعالهم الحالية، وليس التفكير في عواقب أفعالهم في الوقت الحالي أو اللحظة الراهنة فقط (الضبع، وعبادي، ٢٠٢١؛ Sylaska, 2015; Wayment & Bauer, 2008; Bauer & Wayment, 2008).

٣- الهوية المترابطة (الشاملة) Interdependent identity: يمكن تعريف الهوية الشاملة بأنها تصور للهوية على أنها جزء من العلاقات مع الآخرين، وبعبارة أخرى هي الهوية التي تجمع بين الذات والآخرين في توازن من خلال فهم وجهات نظرهم، وذلك عن طريق البحث عن أوجه التشابه الأساسية بينهم بدلاً من البحث عن أوجه الاختلاف معهم، وقد أطلق على هذه الخاصية من خصائص الأنا الهادئة الجانب المعرفي لتوازن الأنا كإطار نفسي واجتماعي، حيث تصف الحالة التي يري فيها الفرد ذاته والآخرين بشكل مترابط، مما يزيد من التعاون والتراحم، كما تعبر عن مستوى النضج الذي ينجح الفرد من خلاله الاستقلال النفسي والاجتماعي، كما تمكن الفرد من فهم وجهات نظر الآخرين، فالفرد ذو الهوية المترابطة الشاملة يصبح متعاونًا ومتعاطفًا مع كل ما يحيط به ومع الآخرين، بدلاً من العمل لمساعدة

نفسه فقط، فهو قادر على الاستماع للآخرين والتعلم منهم (Akca, 2016; Bauer & Wayment, 2008; Kaufman, 2020).

٤- أخذ المنظور Perspective taking : يشير إلى القدرة على فهم وجهات نظر الآخرين وإدراكها بطريقة تيسر الأداء الشخصي أو الذاتي للفرد، ويوفر دمج وإسقاط وجهات نظرهم مع الذات أي تحويل التركيز من الذات للآخر، ويمثل أخذ المنظور الجانب الانفعالي والوجداني لتحقيق التوازن بين الذات والآخرين بطريقة تضمن القبول والرغبة في تعزيز رفاهية الفرد والآخرين، من خلال إدراكه إنه يمر بنفس الموقف الذى يتعرض له الآخر ويعيش مشاعره وانفعالاته ويتفهمها، فالفرد الذى يتحلى بأخذ منظور الآخرين يتمتع بالتعاطف، التواضع، الإيثار، معرفة دقيقة بقدراته، ومُدرك لأخطائه وعيوبه وحدوده، فهو منفتح على الأفكار الجديدة.(Akca, 2016; Bauer & Wayment, 2008; Naghdy, 2014).

وترتبط خصائص الأنا الهادئة فيما بينها ارتباطاً وثيقاً، وفي ضوء ذلك يمكن النظر لها بصفته سمة شخصية يمكن تمييزها وتعزيزها، وأشارت دراسة (Wayment & Cavolo 2019) أن تأثيرات ضبط النفس وخصائص الأنا الهادئة لها تأثير إيجابي على الطلاب الذين يعانون من الاجتهاد والضغط في الكلية، وتوصلت دراسة (Craddock 2013) إلى دور خصائص الأنا الهادئة في التنبؤ بصورة غير مباشرة بالرفاهية لدى عينة الدراسة، من خلال علاقتها بالأهداف الرحيمة والتنظيم الذاتي.

ثانياً المخططات المعرفية الإيجابية Positive Cognitive Schemas:

أ- مفهوم المخططات المعرفية الإيجابية:

يعد جان بياجيه أول من قدم مصطلح المخططات Schemas ، فقد استخدمه لتوضيح المراحل المختلفة للتطور المعرفي في مرحلة الطفولة، ووصفه كدليل معرفي يعمل على تفسير ومعالجة المعلومات وحل المشكلات، وهذه المخططات يمكن أن تكون إيجابية (تكيفية) أو سلبية (لا تكيفية)، فهي تتضمن معتقدات الفرد وأفكاره حول ذاته والعالم المحيط به، كما انها تنشأ وتتشكل خلال مرحلة الطفولة (Young et al., 2003).

وعرف فرج (٢٠٠٨:٢٨٥) المخططات المعرفية بأنها مفاهيم نفسية تتضمن معتقدات الفرد عن ذاته وعن الآخرين والعالم من حوله، فهي ناتجة عن الأسلوب الذى تم من خلاله إشباع حاجات

الطفولة الأساسية، وتتكون من الذكريات والانفعالات والمعارف التي تنمو وتتطور خلال مرحلة الطفولة وتظهر في حياة الفرد.

وتشير المخططات المعرفية الذاتية سواء كانت إيجابية أو سلبية إلى التمثيلات العقلية الأساسية للذات ، وتؤثر على كيفية تفسير الفرد لتجاربه وأفكاره مما قد يؤثر على أدائه (Beck, 1967; Cheery & Lumley, 2019; Keyfitz et al., 2003; Tomlinson et al., 2017). كما قدم كل من Lockwood and Perris (2012) مفهوم المخططات المعرفية التكيفية (الإيجابية) كنظير إيجابي لمفهوم المخططات المعرفية اللاتكيفية (السلبية)، وتعرف بأنها نمط من الذكريات والانفعالات والادراك وردود الفعل الحيوية فيما يتعلق بالذات والآخرين، وتتضمن أنماط ثابتة ومستمرة لمعالجة المعلومات والأفكار والانفعالات وتفضيلات الانتباه، كما وضع Videler et al. (2020) أن هذه المخططات تنشأ وتظهر خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وتتطور خلال مراحل حياة الفرد المختلفة، عندما يتم تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية للفرد بشكل صحيح من قبل الوالدين أو غيرهم من مقدمي الرعاية الأساسيين.

وعرفها Keyfitz et al. (2013) بأنها تركيبات عقلية ترشد خبرات الفرد في تصنيف وتفسير وفهم وتقييم الأحداث والخبرات والمواقف التي يواجهها، فهي معتقدات أساسية ذات ارتباط وثيق بالصحة النفسية والازدهار، وتشمل المخططات المعرفية الإيجابية ستة مخططات هي: الجدارة، الكفاءة الذاتية، التفاوض، النجاح، الثقة، الترابط الاجتماعي.

كما وصفها Louis et al. (2020) في نظرية العلاج بالمخطط بأنها نمط واسع الانتشار تتألف من الذكريات والانفعالات والإدراك وردود الفعل العصبية الحيوية فيما يتعلق بالذات وعلاقته مع الآخرين، والتي تم نشأتها وتطويرها من خلال الطفولة أو المراهقة، وتؤدي إلى أداء سوي وتصرفات سلوكية إيجابية.

وتعرف المخططات المعرفية الإيجابية Positive Cognitive Schemas بكونها نمطاً مستمراً ومنتشراً لمعالجة المعلومات والأفكار والانفعالات والذكريات وتفضيلات الانتباه، وتسمح للفرد بتكوين نظرة إيجابية ومتفائلة عن ذاته وعن الآخرين والعالم المحيط به، وإكسابه سلوكيات تكيفية (Young, 2006; Young et al., 2003).

وتشير المخططات المعرفية الإيجابية إلى المخططات الأساسية التي تم تطويرها حول الذات بصورة إيجابية، وتؤثر هذه المخططات بصورة فعالة على التطور الانفعالي لدى الشباب، كما

تؤثر على أنماط المشاعر والأفكار والسلوكيات وإقامة العلاقات مع الآخرين، وكذلك على كيفية إدراك الفرد للمعلومات من البيئة المحيطة وتفسيرها (Tomlinson et al., 2017; Young & Klosko, 2019).

وعرف (Louis et al., 2018) المخططات المعرفية الإيجابية بأنها معتقدات إيجابية تتألف من الذكريات والعواطف والإدراك وردود الفعل فيما يتعلق بالذات وعلاقته مع الآخرين، والتي تم تطويرها خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة وتؤدي إلى تصرفات سلوكية تكيفية، وتتمثل في الوفاء العاطفي، والانتماء الاجتماعي، والانفتاح الانفعالي، والنجاح، والتفاؤل/الصحة والسلامة، والكفاءة الذاتية/الاعتماد على الذات، والتعلق المستقر، والتعاطف، وتطوير الذات، وضبط النفس، والتوجيه الذاتي، وتوقعات واقعية، والتعاطف مع الذات، والرعاية الذاتية.

كما أشارت دراسة عبد الحميد، و دنقل (٢٠٢٢) إلى المخططات المعرفية الإيجابية بأنها أنماط معرفية دائمة وثابتة تنشأ وتتطور أثناء مرحلة الطفولة مدعمة للذات، وتتكون من الذكريات والانفعالات والإدراكات، وتتعلق بنظرة الفرد لذاته وعلاقته بالآخرين والعالم المحيط ونظرته وتطلعاته إلى مستقبله، وتنتج من خبرات الطفولة الإيجابية نتيجة إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية، وتظهر أثناء مراحل نمو الفرد وتستمر طوال حياته، فهي تؤدي إلى سلوكيات سوية تكيفية تتلاءم مع المجتمع الذي يعيش فيه مما ينعكس عليه الشعور بالسعادة والرفاهية والصحة النفسية.

وتنتج المخططات المعرفية الإيجابية على غرار المخططات المعرفية السلبية (اللاتكيفية) من ذكريات وإدراك ومعتقدات وأحاسيس جسدية وانفعالات وردود فعل عصبية فيما يتعلق بالذات وعلاقته مع الآخرين، كذلك تتكون من الوظائف الإيجابية والميول السلوكية التكيفية التي تظهر أثناء الطفولة والمراهقة، نتيجة إشباع وتلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية للفرد، والتي تتمثل في خمس احتياجات أساسية وهي: التعلق الآمن بالآخرين متضمنًا السلامة والاستقرار والقبول والرعاية، والاستقلالية والكفاءة، وحرية التعبير عن الحاجات والعواطف السوية، والعفوية، والحدود الواقعية وضبط النفس، وتلبية هذه الاحتياجات بشكل سوي وتكفي يؤدي إلى نشأت المخططات المعرفية الإيجابية (Louis et al., 2018; Young et al., 2003).

وتتشكل المخططات المعرفية الإيجابية نتيجة نمو الفرد في سياق عائلي واجتماعي وثقافي يلبي ويشبع الاحتياجات العاطفية الأساسية له بشكل سوي مناسب، كما إنها تمثيلات داخلية لأنماط الإيجابية تتضمن الذكريات الانفعالات والإدراك وردود الفعل العصبية الحيوية فيما يتعلق بالذات

والآخرين، تم تطويرها خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة وتنمو وتتطور طوال حياة الفرد، وهي تتخذ شكل قوالب مرنة ليست جامدة، وتؤدي إلى سمات وحالات تعزز الأداء الشخصي الناجح والاشباع المستمر للاحتياجات العاطفية الأساسية دون حدوث ضرر للآخرين (Lockwood & Perris, 2012).

واشارت دراسة (Bowers 2015) إلى تأثير المخططات الإيجابية التي تم تطويرها في الطفولة على كيفية إدراك الفرد للعالم وبالتالي تأثيرها على العلاقات الاجتماعية، كما اشارت دراسة (Cinar et al. 2022) إلى ارتباط المخططات المعرفية الإيجابية ارتباطًا إيجابيًا بالمرونة المعرفية، ومن ثم تسهم هذه المخططات بشكل إيجابي في حياة الفرد.

وكذلك اشارت دراسة (Keyfitz et al. 2013) إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة والمخططات المعرفية الإيجابية، كما اشارت إلى وجود علاقة سلبية بين المخططات المعرفية الإيجابية والاعراض الاكتئابية، وكذلك القلق، كما اشارت نتائج دراسة (Friedmann 2013) إلى ان المخططات الإيجابية من المنبئات بزيادة المرونة، كما أن المخططات الإيجابية (التقاؤل - الكفاءة الذاتية - النجاح) من المنبئات بالأعراض الاكتئابية.

ومن ثم يتضح أهمية المخططات المعرفية في حياة الفرد حيث تسهم في تفسير كل المواقف والخبرات التي يمر بها الفرد، وتتنبأ بسلوكه في المستقبل لاسيما عندما تكون إيجابية فتتيح له بتكوين نظرة إيجابية عن ذاته وعن الآخرين والعالم المحيط به من حوله، لذا تحظى دراسة المخططات المعرفية الإيجابية باهتمام خاص في السنوات الأخيرة، نظرًا لتأثيرها على معتقدات الفرد وانفعالاته وذكرياته وإدراكه للعالم من حوله ومن ثم على بناء شخصيته، ومن أمثلة هذه الدراسات في البيئة العربية دراسة (عبدالحاميد، ودنقل، ٢٠٢٢؛ محمود، ٢٠١٨)، وفي البيئة الأجنبية دراسة (Bowers, 2015; Cherry et al., 2020; Friedmann, 2013; Keyfitz et al., 2013; Louis et al., 2018; Louis et al., 2020; O'Byrne et al., 2020).

أنماط المخططات المعرفية الإيجابية:

ركزت العديد من الدراسات التي تناولت المخططات المعرفية الإيجابية إلى تصنيفها لمجموعة من الأنماط، فأشار (Keyfitz et al. 2013) إلى وجود ستة مخططات إيجابية تساهم في الوظيفة النفسية للفرد، وتشمل هذه المخططات ما يلي:

- ١- الجدارة **Worthiness** : وتعني شعور المرء بأن له قيمة كفرد، وكذلك شعوره بالقيمة كشخص في الجماعة التي ينتمي إليها.
- ٢- الكفاءة الذاتية **Self-efficacy**: وتشير إلى معتقدات المرء حول قدرته على تحفيز الدافعية وتنشيط موارده المعرفية وخطط العمل، وكذلك قدرته على إدارة المواقف التي يواجهها.
- ٣- التفاؤل **Optimism**: ويشير إلى اعتقاد المرء بأن توقعات النتائج ستكون إيجابية أو جيدة وليست سلبية أو سيئة.
- ٤- النجاح/ الكفاءة **Success/ Competence**: الميل بتوقع أن الفرد سيحقق النجاح نتيجة لأدائه أو سلوكياته.
- ٥- الثقة **Trust**: وتشير إلى توقعات المرء الإيجابية لنوايا أو سلوكيات الآخرين وما يترتب عليها من شعوره بإمكانية الوثوق بهم.
- ٦- الترابط الاجتماعي **Social Connectedness**: ويشير إلى إحساس المرء بالانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه وشعوره بالتقارب والألفة مع الآخرين.
- وفي هذا السياق أشارت دراسة محمود (٢٠١٨) إلى وجود علاقة بين المخططات المعرفية الإيجابية (فاعلية الذات- التفاؤل- القيمة- النجاح) والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما أشارت دراسة (O'Byrne et al. (2020) إلى وجود ارتباط بين مخطط التفاؤل والعديد من مؤشرات الصحة النفسية، بينما ارتبطت مخططات الجدارة والكفاءة الذاتية بالانتماء والمرونة.
- كما أشار (Louis et al., 2018; Lockwood and Perris, 2012) إلى تصنيف المخططات المعرفية الإيجابية فشملت أو تكونت من ١٤ مخططاً إيجابياً وهي كالتالي:
- ١- التعلق المستقر **Stable Attachment** : تعني قدرة المرء إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والمحافظة عليها عندما يكون بحاجة إلى ذلك، وكذلك الحصول على الدعم العاطفي والمساندة الصحية من المقربين في حياته بشكل مستقر.
- ٢- الثقة الأساسية **Basic Trust**: وتعني الثقة في نوايا الآخرين وعدم الإفراط في الشك مع الاحتفاظ بدرجة معقولة من الحذر.
- ٣- الوفاء العاطفي **Emotional Fulfillment** : تعني القدرة على تشكيل علاقات حميمة مع الآخرين والشعور بالدعم العاطفي من هذه العلاقات.

- ٤- الانفتاح العاطفي/العفوية **Emotional Openness/Spontaneity** : تعني قدرة المرء على التعبير عن مشاعره بحرية.
- ٥- التعاطف مع الذات/ الغفران **Self-Compassion/Forgiveness** : تعني تقبل المرء لذاته وتحليه بالرحمة تجاه ذاته والآخرين وكذلك مسامحته وغفرانه لذاته عند ارتكابه الأخطاء .
- ٦- الانتماء الاجتماعي **Social Belonging** : تعني الشعور بالقبول من الآخرين والاتصال بهم والانتماء للمجتمع المحيط.
- ٧- النجاح **Success** : شعور المرء بالكفاءة والانجاز سواء كان في المدرسة أو العمل.
- ٨- أساسيات الصحة والسلامة/ التفاؤل **Basic Health and Safety/ Optimism** : تعني الشعور الصحي بالأمان والواقعية, والثقة في توقع النتائج الإيجابية في المستقبل.
- ٩- الاعتماد على الذات الصحي/ الكفاءة **Healthy Self-Reliance/ Competence** : تعني شعور المرء بالقدرة على التعامل مع المهام والقرارات اليومية مستقلاً دون الاعتماد على الآخرين.
- ١٠- الحدود الصحية/ تطوير الذات **Healthy Boundaries/ Developed Self** : تعني الشعور بالاستقلالية الصحية, فلكل فرد حياة خاصة به ومعتقدات وقناعات ومصالح وكذلك حدود مناسبة مع الآخرين.
- ١١- التوجيه الذاتي **Self-Directedness** : تعني تقييم المرء لاحتياجاته وأولوياته دون الحاجة إلى مساعدة أو من الآخرين.
- ١٢- التعاطف/ احترام الآخرين **Empathic Considerateness/ Respect for Others** : تعني الشعور بالآخرين وتقدير واحترام مشاعرهم مع إظهار الاهتمام لاحتياجاتهم.
- ١٣- ضبط النفس الصحي/ الانضباط الذاتي **Healthy Self Control/ Self-Discipline** : تعني قدرة المرء على التخلي عن الأهداف قصيرة المدى ومتابعة الأهداف طويلة المدى التي تتطلب جهد ومتابعة من أجل مسؤوليات الفرد تجاه نفسه والآخرين.
- ١٤- الاهتمام بالذات الصحية/ الرعاية الذاتية **Healthy Self Interest/ Self-Care** : تعني تعامل المرء مع احتياجاته على إنها لا تقل أهمية عن احتياجات الآخرين، مما يساعد على تحقيق التوازن الصحي بين إشباع وتلبية احتياجات الفرد ومساعدة الآخرين.

١٥-التوقعات والمعايير الواقعية Realistic Standards and Expectations : تعني قدرة

المرء على تكيف المعايير بمرونة مع قدراته وظروفه والرضا عن أدائه .

وفي هذا السياق أشارت دراسة عبد الحميد، و دنقل (٢٠٢٢) إلى وجود تأثير مباشر للمخططات المعرفية الإيجابية على الازدهار النفسي وتأثير غير مباشر لخبرات الطفولة الإيجابية على الازدهار النفسي عبر المخططات المعرفية الإيجابية وكفاءة المواجهة، وكذلك أشارت إلى أن مخطط) الانتماء الاجتماعي- الصحة والسلامة/التفاؤل- ضبط النفس الصحي- الرعاية الذاتية) كمجموعة من المخططات المعرفية الإيجابية تعد من أقوى المخططات في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

ج- مجالات المخططات المعرفية الإيجابية:

وأشار (Louis et al. (2018) إلى تصنيف مجالات المخططات المعرفية الإيجابية لأربعة

مجالات يشتمل كل منها على عدد من الأنماط وهي كالتالي:

المجال الأول: الاتصال والقبول Connection and Acceptance:

ويحتوي هذا المجال على ثلاث مخططات إيجابية ترتبط بخبرة الفرد منها:

- الوفاء العاطفي Emotional Fulfillment.
- الانفتاح العاطفي/العفوية Emotional Openness\Spontaneity.
- الانتماء الاجتماعي Social Belonging.

المجال الثاني: الاستقلال والأداء الصحي Unimpaired Autonomy and**:Performance**

يحتوي هذا المجال على خمس مخططات إيجابية وهي:

- التعلق المستقر Stable Attachment.
- النجاح Success.
- أساسيات الصحة والسلامة/ التفاؤل Basic Health and Safety/Optimism.
- الاعتماد على الذات الصحي/ الكفاءة Healthy Self-Reliance/Competence.
- الحدود الصحية/ تطوير الذات Healthy Boundaries/Developed Self.

المجال الثالث: جهود متوازنة Balanced Efforts:

ويتضمن هذا المجال ثلاث مخططات إيجابية هي:

- ضبط النفس الصحي/ الانضباط الذاتي Healthy Self Control/Self-Discipline.
- التوجيه الذاتي Self-Directedness.
- التعاطف/ احترام الآخرين Empathic Considerateness/Respect for Others.

المجال الرابع: حدود كافية Adequate Limits:

ويتضمن هذا المجال ثلاث مخططات إيجابية هي:

- الاهتمام بالذات الصحية/ الرعاية الذاتية Healthy Self Interest/Self-Care.
- التعاطف مع الذات/ الغفران Self-Compassion\Forgiveness .
- التوقعات والمعايير الواقعية Realistic Standards and Expectations.

فروض البحث:

ومن خلال الاطلاع على أدبيات البحث من الأطر النظرية والدراسات السابقة يحاول البحث الحالي التحقق من صحة الفرض التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ومن هذا الفرض يمكن اشتقاق الفروض التالية:

أ- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة والمجال الأول للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ب- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة والمجال الثاني للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ج-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة والمجال الثالث للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

د-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة والمجال الرابع للمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

الطريقة والإجراءات:**منهج البحث:**

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهدافه في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من **عينة البحث الاستطلاعية**: تم اشتقاقها من المجتمع الأصلي للبحث، وبلغ عددها ٣٨٤ طالب وطالبة من الفرقتين الثالثة والرابعة من طلاب كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي، بمتوسط عمري قدره ٢٠,٩ سنة، وانحراف معياري قدره ٠,٨، واستخدمت هذه العينة لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، **عينة البحث الأساسية**: بلغ حجمها ٢٠٠ طالبًا وطالبة من الفرقتين الثالثة والرابعة من طلاب كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي، بمتوسط عمر قدره ٢١,٥ سنة، وانحراف معياري قدره ٠,٨.

أدوات الدراسة:

أ. مقياس الأنا الهادئة، إعداد: Wayment et al., 2015، ترجمة الباحثة.

ب. مقياس المخططات المعرفية الإيجابية، إعداد: Louis et al., 2018، ترجمة عبدالحميد ، و دنقل، ٢٠٢٢.

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

أ. مقياس الأنا الهادئة (إعداد: Wayment et al., 2015، ترجمة الباحثة):

١- وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس لتقدير الهوية الذاتية المتوازنة- التي تمثل الأنا الهادئة- لدى عينة من طلاب الجامعة، ويتكون من ١٤ بنداً موزعة على أربع خصائص للأنا الهادئة تمثل أبعاد المقياس وهي: الوعي المنفصل Detached awareness ويشمل ٣ بنود، الهوية المترابطة/ الشاملة Inclusive identity وتشمل ٣ بنود، آخذ المنظور Perspective taking ويشمل ٤ بنود، والنمو Growth ويشمل ٤ بنود، وتمت الإجابة على هذا المقياس في وفق أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي الذي يتراوح بين (موافق بشدة- موافق- محايد- غير موافق- غير موافق بشدة)، تقدر

بالدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على الترتيب، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة بلغ عددها ٣٠٣ طالب من طلاب علم النفس بجامعة خاصة في وسط غرب الولايات المتحدة الأمريكية بمتوسط عمر قدره ١٨،٨١ سنة وانحراف معياري قدره ٢،٨٩، وكشف التحليل العاملي الاستكشافي عن تشبع البنود على أربعة عوامل، كما نتج عن التحليل العاملي التوكيدي تشبع العوامل الأربعة علي عامل عام واحد، كما تم حساب الصدق البنائي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بينه وبين بعض المتغيرات والتي أشارت إلى ارتباط مقياس الأنا الهادئة بصورة إيجابية مع كل من الرضا عن الحياة، التسامي بالذات، التواضع، تقدير الذات، التعاطف مع الذات، وبصورة سلبية مع العدوان والتفكير السلبي والغضب، وفي البحث الحالي لإعداد صورة عربية من المقياس تمت ترجمة بنوده، ثم عرضت على متخصص في اللغة الانجليزية للمراجعة، وتطابقت ترجمته إلى حد كبير مع ترجمة الباحثة، وتشير الدرجات المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع خصائص الأنا الهادئة لدى طلاب الجامعة (عينة البحث).

٢- الخصائص السيكومترية لمقياس الأنا الهادئة (الاتساق الداخلي- الصدق-

الثبات) في البحث الحالي.

(أ) الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط لدرجات ٣٨٤ من طلاب الجامعة على مقياس الأنا الهادئة كالتالي:

(١) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس الأنا الهادئة، ويوضح جدول ١ معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس الأربعة.

جدول ١ : معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

(ن=٣٨٤)

الوعي المنفصل		الهوية المترابطة		آخذ المنظور		النمو	
البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل
٢	**٠,٦٧٠	٣	**٠,٦٧٥	٤	**٠,٦٢٠	١	**٠,٥٤٨
٦	**٠,٧٤٧	٧	**٠,٦٧١	٨	**٠,٦١٨	٥	**٠,٤٦٩
١٠	**٠,٧٣٣	١٢	**٠,٧٣١	١١	**٠,٣٧٥	٩	**٠,٥٧٨
				١٣	**٠,٥٧٥	١٤	**٠,٥٣٦

** دالة عند مستوى (٠,٠١).

(٢) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية على مقياس الأنا الهادئة، ويوضح جدول ٢ معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على المقياس.

جدول ٢ : معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على المقياس (ن=٣٨٤)

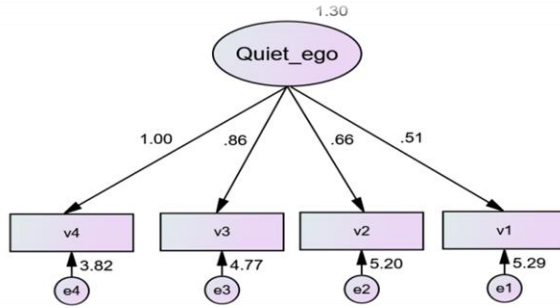
البعد	الوعي المنفصل	الهوية المترابطة	آخذ المنظور	النمو
الدرجة الكلية	**٠,٥٥٢	**٠,٥٩٨	**٠,٦٠١	**٠,٦١٦

** دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويلاحظ من النتائج الواردة في الجدولين السابقين (جدول ١، جدول ٢) أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس الأنا الهادئة والأبعاد التي تنتمي إليها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما وجدت ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الأبعاد الأربعة للمقياس والدرجة الكلية له، مما يشير إلى أن بنود المقياس متسقة داخلياً مع الأبعاد المنتمية إليها، وكذلك وجود اتساق بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الأنا الهادئة.

(ب) صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة صدق البناء العاملي؛ تم فحص البنية العاملية لمقياس الأنا الهادئة من خلال إجراء التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood لبنود المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية (ن = ٣٨٤) بواسطة الحزمة الإحصائية Amos (V.26) ، حيث تمثل Quiet Ego الأنا الهادئة، V1 الوعي المنفصل، V2 الهوية المترابطة، V3 آخذ المنظور، V4 النمو، و قد حقق النموذج الموضح بالشكل التالي أفضل جودة مطابقة للبيانات:



شكل ١ : نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأنا الهادئة

وقد حقق النموذج جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من خلال جدول ٣

جدول ٣ : مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفترض لمقياس الأنا الهادئة

المؤشر	قيمة المؤشر	المؤشر	المدى المثالي	المدى المثالي	قيمة المؤشر	المؤشر
مربع كاي x^2	٤,٠٠٤	النسبة بين مربع كاي	٢	٢,٠٠٢	تتراوح	مربع كاي x^2
درجة الحرية df	٢	ودرجة الحرية (df)	٣-٠	٢,٠٠٢	بين	درجة الحرية df
مستوى الدلالة	٠,١٣٥	جذر متوسط مربعات	أقل من	٠,٠٥١	٠,٠٨	مستوى الدلالة
		الخطأ التقريبي				
		RMSEA				
مؤشر المطابقة المعياري	٠,٩٠٨	AGFI	من ٠,٩٠	٠,٩٧٥	من	مؤشر المطابقة المعياري
NFI	١				١-٠,٩٠	NFI
مؤشر المطابقة التزايدى	٠,٩٥٢	مؤشر حسن المطابقة	من ٠,٩٠	٠,٩٩٥	من	مؤشر المطابقة التزايدى
IFI	١	GFI			١-٠,٩٠	IFI
مؤشر المطابقة المقارن	٠,٩٤٧		من ٠,٩٠			مؤشر المطابقة المقارن
CFI	١					CFI

ويتضح من خلال الجدول السابق نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن النموذج قد حظي

بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي.

(ج) ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات درجات المقياس تم حساب قيم معامل ألفا كرونباك Alpha coronback

لدرجات أفراد عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن=٣٨٤)، وإجمالي بنود المقياس

ال ١٤، حيث تم حساب قيم معاملات ثبات درجات البنود عن طريق ثبات درجة البعد ككل في حالة

حذف درجة البند، ويبين الجدول التالي ٤ نتائج قيم معاملات ثبات ألفا لدرجات أبعاد مقياس الأنا

الهادئة في حالة حذف درجة البند If- item deleted.

جدول ٤: معاملات ألفا كرونباك لثبات درجات أبعاد مقياس الأنا الهادئة بعد حذف درجة

البند منه

النمو		آخذ المنظور		الهوية المترابطة		الوعي المنفصل	
معامل ألفا بعد حذفه	البند	معامل ألفا بعد حذفه	البند	معامل ألفا بعد حذفه	البند	معامل ألفا بعد حذفه	البند
٠,٦٢٢	١	٠,٦١٩	٤	٠,٧٥٢	٣	٠,٧٧٦	٢
٠,٦٤٥	٥	٠,٦٢١	٨	٠,٧٥٣	٧	٠,٧٤٠	٦
٠,٦١٥	٩	٠,٧٢٢	١١	٠,٧٢٣	١٢	٠,٧٤٦	١٠
٠,٦٧٠	١٤	٠,٦٣٨	١٣				
معامل ألفا العام لدرجة		معامل ألفا العام لدرجة		معامل ألفا العام لدرجة		معامل ألفا العام لدرجة	
البعد = ٠,٦٥٢		البعد = ٠,٦٧٠		البعد = ٠,٧٦٩		البعد = ٠,٧٨٣	

يتضح من الجدول السابق ٤ أن قيم معاملات ثبات درجات أبعاد مقياس الأنا الهادئة كانت الوعي المنفصل=٠,٧٨٣، الهوية المترابطة= ٠,٧٦٩، آخذ المنظور= ٠,٦٧٠، النمو= ٠,٦٥٢، وهي قيم جيدة لمعامل الثبات، ويدل هذا على أن المقياس يمكن الاعتماد عليه في قياس الأنا الهادئة لدى عينة البحث الحالي.

ب.مقياس المخططات المعرفية الإيجابية (إعداد: Louis et al., 2018, ترجمة عبدالحميد، و دنقل، ٢٠٢٢).

أ- وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد المخططات المعرفية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، ويتكون من (٥٦) بنداً موزعة على (١٤) مخططاً معرفياً إيجابياً تمثل أبعاد المقياس وهي:

- الوفاء العاطفي Emotional Fulfillment ويشمل (٥) بنود.
- الانتماء الاجتماعي Social Belonging ويشمل (٥) بنود.
- الانفتاح العاطفي/العفوية Emotional Openness/Spontaneity ويشمل (٤) بنود.
- النجاح Success ويشمل (٥) بنود.

- أساسيات الصحة والسلامة/التعاؤل Basic Health and Safety/Optimism ويشمل (٥) بنود.
 - الاعتماد على الذات/الكفاءة Self-Reliance/Competence ويشمل (٣) بنود.
 - حدود صحية/ تطوير الذات Healthy Boundaries/Developed Self ويشمل (٣) بنود.
 - التعلق المستقر Stable Attachment ويشمل (٤) بنود.
 - التعاطف/ احترام الآخرين Empathic Considerateness/Respect for Others ويشمل (٤) بنود.
 - ضبط النفس الصحي/ الانضباط الذاتي Healthy Self Control/Self-Discipline ويشمل (٤) بنود.
 - التوجيه الذاتي Self-Directedness ويشمل (٤) بنود.
 - توقعات ومعايير واقعية Realistic Standards and Expectations ويشمل (٤) بنود.
 - التعاطف الذاتي/ الغفران Self-Compassion/Forgiveness ويشمل (٣) بنود.
 - المصلحة الذاتية/ الرعاية الذاتية الصحية Healthy Self Interest/Self-Care ويشمل (٣) بنود.
- وتمت الإجابة على المقياس وفق تدرج سداسي يتراوح من (غير صحيح تمامًا إلى يصفني تمامًا) وتقدر بالدرجات من (١-٦)، وتم تطبيقه على عينات متفرقة من الفلبين والهند وأمريكا وماليزيا، وتم التحقق من صدق المقياس من خلال التحليل العاملي التوكيدي الذي نتج عنه ٥٦ بندًا موزعًا على ١٤ مخططًا، كما تراوحت قيم معاملات الثبات بين (٠,٧٦ - ٠,٩٣)، وفي البحث الحالي تم استخدام النسخة المترجمة من المقياس من قبل عبدالحميد ، و دنقل (٢٠٢٢)، وتمت الإجابة على المقياس وفق أسلوب ليكرت ذو التدرج الخماسي الذي يتراوح بين (أوافق بشدة إلى لا أوافق بشدة) ويقدر بالدرجات من (١-٥)، وتتراوح درجة المقياس الكلية ما بين (٥٦ - ٢٨٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة (عينة البحث).

ب- الخصائص السيكومترية لمقياس المخططات المعرفية الإيجابية (الاتساق الداخلي- الصدق- الثبات) في البحث الحالي.
(١) الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط لدرجات ٣٨٤ من طلاب الجامعة على مقياس المخططات المعرفية الإيجابية كالتالي:

(أ) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس المخططات المعرفية الإيجابية، ويوضح جدول ٥ معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس الأربعة عشر.

جدول ٥: معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

(ن=٣٨٤)

الوفاء العاطفي		الانتماء الاجتماعي		الانفتاح العاطفي		النجاح		التفاؤل		الكفاءة		حدود صحية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٥	٦	**٠,٧	٦	**٠,٦	١١	**٠,٥	١٥	**٠,٧	٢٠	**٠,٧	٢٥	**٠,٧	٢٨
**٠,٦	٧	**٠,٧	٧	**٠,٨	١٢	**٠,٦	١٦	**٠,٧	٢١	**٠,٧	٢٦	**٠,٨	٢٩
**٠,٤	٨	**٠,٨	٨	**٠,٨	١٣	**٠,٧	١٧	**٠,٨	٢٢	**٠,٦	٢٧	**٠,٧	٣٠
**٠,٧	٩	**٠,٧	٩	**٠,٧	١٤	**٠,٨	١٨	**٠,٧	٢٣	**٠,٧	٢٤		
**٠,٧	١٠	**٠,٧	١٠			**٠,٧	١٩						

التعلق المستقر		التعاطف		الانضباط الذاتي		التوجيه الذاتي		توقعات واقعية		التعاطف الذاتي		المصلحة الذاتية	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠,٨	٣١	**٠,٧	٣٥	**٠,٧	٣٩	**٠,٧	٤٣	**٠,٧	٤٧	**٠,٨	٥١	**٠,٦	٥٤
**٠,٩	٣٢	**٠,٨	٣٦	**٠,٧	٤٠	**٠,٦	٤٤	**٠,٧	٤٨	**٠,٧	٥٢	**٠,٧	٥٥
**٠,٩	٣٣	**٠,٨	٣٧	**٠,٧	٤١	**٠,٧	٤٥	**٠,٧	٤٩	**٠,٧	٥٣	**٠,٧	٥٦
**٠,٨	٣٤	**٠,٨	٣٨	**٠,٦	٤٢	**٠,٦	٤٦	**٠,٧	٥٠				

** دالة عند مستوى (٠,٠١).

(ب) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة عشر والدرجة الكلية على مقياس المخططات المعرفية الإيجابية، ويوضح جدول ٦ معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية علي المقياس.

جدول ٦ : معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية علي المقياس (ن=٣٨٤)

الدرجة الكلية	البعد	الدرجة الكلية	البعد
**٠,٤٥١	التعلق المستقر	**٠,٥٤٣	الوفاء العاطفي
**٠,٦٦٧	الانضباط الذاتي	**٠,٨٥٢	الانتماء الاجتماعي
**٠,٦١٩	التعاطف	**٠,٤٥٧	الانفتاح العاطفي
**٠,٦٥٩	التوجيه الذاتي	**٠,٦٠٢	النجاح
**٠,٦١٣	توقعات واقعية	**٠,٦١٧	التفاؤل
**٠,٥٥٩	التعاطف الذاتي	**٠,٤٦٥	الكفاءة
**٠,٦٥٣	المصلحة الذاتية	**٠,٥٦١	حدود صحية

** دالة عند مستوى (٠,٠١).

(ج) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة عشر والدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المخططات المعرفية الإيجابية الأربعة، ويوضح جدول ٧ معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المخططات.

جدول ٧ : معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المخططات
(ن=٣٨٤)

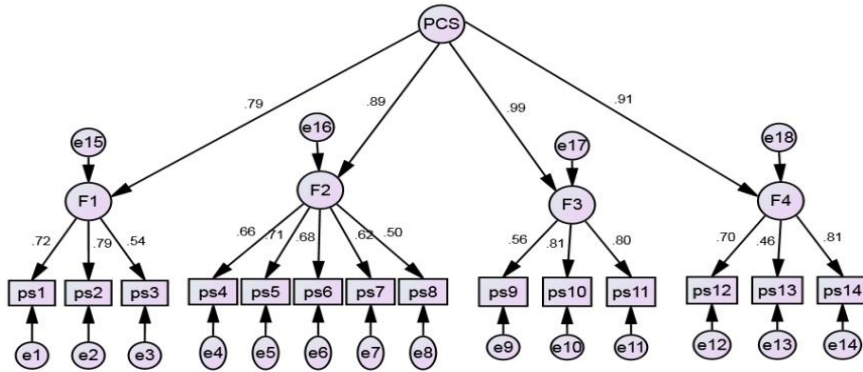
المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث		المجال الرابع	
معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
**٠,٧	الوفاء العاطفي	**٠,٥	النجاح	**٠,٨	التوقعات واقعية	**٠,٧	معامل الارتباط
**٠,٨	الانتماء الاجتماعي	**٠,٧	التفاؤل	**٠,٧	التعاطف الذاتي	**٠,٧	معامل الارتباط
**٠,٧	الانفتاح العاطفي	**٠,٦	الكفاءة	**٠,٨	التوجيه الذاتي	**٠,٧	المصلحة الذاتية
		**٠,٦	حدود صحية				
		**٠,٥	التعلق المستقر				

** دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويلاحظ من النتائج الواردة في الجداول السابقة (جدول ٥، جدول ٦، جدول ٧) أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس المخططات المعرفية الإيجابية والأبعاد التي تنتمي إليها دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، كما وجدت ارتباطات دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين الأبعاد الأربعة عشر للمقياس والدرجة الكلية له، وكذلك ارتباطات دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد المقياس والمجالات الأربعة للمخططات المعرفية الإيجابية، مما يشير إلى أن بنود المقياس متنسقة داخليًا مع الأبعاد المنتمية إليها، وكذلك وجود اتساق بين الأبعاد والدرجة الكلية، وبين الأبعاد ولمجالات لمقياس المخططات المعرفية الإيجابية.

(٢) صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المخططات المعرفية الإيجابية عن طريق برنامج (25) Amos باستخدام طريقة Maximum Likelihood على عينة بلغت عددها (٢٥٠) طالبًا ،، حيث تشير PCS إلى المخططات المعرفية الإيجابية، وقد حقق النموذج الموضح بالشكل التالي أفضل جودة مطابقة للبيانات:



شكل ٢ : نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المخططات المعرفية الإيجابية (عبد الحميد و دنقل، ٢٠٢٢)

وقد حقق النموذج جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من خلال نتائج الجدول التالي جدول ٨
جدول ٨: مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفترض لمقياس المخططات المعرفية الإيجابية
(عبد الحميد و دنقل، ٢٠٢٢)

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (χ^2 / df)	٢,١١٧	تتراوح بين (٠ - ٣)
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٦٧	أقل من ٠,٠٨
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٥٢	من ٠,٩٠ - ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٥١	من ٠,٩٠ - ١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩١٢	من ٠,٩٠ - ١

مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٢٩	من ٠,٩٠
مؤشر توكر لويس TLI	٠,٩٣٠	من ٠,٩٠

يتضح من خلال نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن النموذج قد حظي بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي.

وكذلك تم التحقق من صدق مقياس المخططات المعرفية الإيجابية باستخدام طريقة الصدق التمييزي Discriminant Validity لبنود المقياس من خلال أخذ الدرجات المتطرفة (أعلى وأدنى ٢٧%) من الدرجات الكلية بعد ترتيبها تصاعديًا أو تنازليًا من حجم عينة حساب الخصائص السيكمترية لأدوات البحث الحالي (ن = ٣٨٤) ذوي الدرجات الدنيا والعليا على مقياس المخططات المعرفية الإيجابية باستخدام اختبار النسبة الحرجة Critical Ratio لمتوسطين غير مترابطين أو مستقلين، ويوضح جدول ٩ الصدق التمييزي لبنود مقياس المخططات المعرفية الإيجابية لدى طلاب الجامعة.

جدول ٩: الصدق التمييزي لبنود مقياس المخططات المعرفية الإيجابية لدى طلاب الجامعة

البند	المجموعة	العدد	المتوسط	التباين	قيمة "ذ"	البند	المجموعة	العدد	المتوسط	التباين	قيمة "ذ"
١	العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٤	١١,٧٢	٢٩	العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٤	١١,٧٢
	الدنيا	١٠٤	٢,٨٢	١,٥٣	١١,٥٩	٣٠	العليا	١٠٤	٤,٤٠	٠,٤٢	١١,٥٩
	الدنيا	١٠٤	٢,٩٧	١,١٧	١١,١٤	٣١	العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٤٨	١١,١٤
	الدنيا	١٠٤	٢,٩٥	١,٣١	٤٩,٠٦	٣٢	العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٠٠	٤٩,٠٦
	العليا	١٠٤	٥	٠,٠٠			الدنيا	١٠٤	٢,٩٥	١,٣١	
	العليا	١٠٤	٤,٤٢	٠,٢٥			العليا	١٠٤	٤,٤٨	٠,٢٥	
	الدنيا	١٠٤	١,٤١	٠,٢٤			الدنيا	١٠٤	١,٤١	٠,٢٤	
	العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٢٤			العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٢٤	
	الدنيا	١٠٤	٢,٨٢	٠,٥			الدنيا	١٠٤	٢,٨٢	٠,٥	
	العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٢٤			العليا	١٠٤	٤,٤١	٠,٢٤	
	الدنيا	١٠٤	٢,٨٢	٠,٥			الدنيا	١٠٤	٢,٨٢	٠,٥	

						١	١٠٤		
	٠,٢٤	١,٣٩	١٠٤	الدنيا		٠,٤٥	١,٧٧	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,٢٤	٤,٣٨	١٠٤	العليا	٣٣	٠,٠٠	٥	١٠٤	٥
٤٣,٥٩						١		١٠٤	
					٣٨,٥١				
	٠,٢٤	١,٤١	١٠٤	الدنيا		٠,٦١	٢,٠٥	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,٣٩	٤,٠٢	١٠٤	العليا	٣٤	٠,٢٥	٤,٤٣	١٠٤	٦
٣٥,٩٥								١٠٤	
					٢٤,٦٣				
	٠,٢١	١,٢٩	١٠٤	الدنيا		٠,٥١	٢,٣٣	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٣٥	٠,٢	٤,٧٢	١٠٤	٧
٣٨,٥٧								١٠٤	
					٢٨,٥٧				
	٠,٥٥	٢,١٩	١٠٤	الدنيا		٠,٦٤	٢,١٥	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٣٦	٠,٢٢	٤,٦٧	١٠٤	٨
٣٦,٧٢								١٠٤	
					٢٧,٣٨				
	٠,٤٢	٢,٦٦	١٠٤	الدنيا		٠,٥٥	٢,٣٢	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٣٧	٠,١٨	٤,٧٧	١٠	٩
٢٣,٧٨								١٠٤	
					٢٩,٤٢				
	٠,٥٥	٣,٢٧	١٠٤	الدنيا		٠,٥٢	٢,٣٦	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٣٨	٠,٠٠	٥	١٠٤	١٠
٢٩,٠٩						١		١٠٤	
					٣٢,٠٨				
	٠,٥	٢,٩٨	١٠٤	الدنيا		٠,٦٦	٢,٤٤	١٠٤	الدنيا
								١٠٤	
	٠,١٤	٤,٨٣	١٠٤	العليا	٣٩	٢٦,١٠	٥	١٠٤	١١
٣٠,٣٨								١٠٤	
						١			

	٠,٤٧	٢,٥	١٠٤	الدنيا		٠,٨٦	٢,٦٣	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٣٧,٦٣	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٠	٠,٢٢	٤,٦٨	١٠٤	العليا	١٢
								١٠٤		
					٣٣,١٨					
	٠,٤١	٢,٦٣	١٠٤	الدنيا		٠,٥٤	١,٨٥	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٣٢,٤٣	٠,١	٤,٨٩	١٠٤	العليا	٤١	٠,٢	٤,٧٣	١٠٤	العليا	١٣
								١٠٤		
					٤٨,٣٤					
	٠,٤٤	٢,٥٦	١٠٤	الدنيا		٠,٢٤	١,٥٩	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٣٧,٧٨	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٢	٠,٠٧	٤,٩٢	١٠٤	العليا	١٤
								١٠٤		
					٦٠,٧٦					
	٠,٤١	٢,٦٣	١٠٤	الدنيا		٠,٢٤	١,٦١	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٢٨,٩٣	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٣	٠,١٨	٤,٢٤	١٠٤	العليا	١٥
								١٠٤		
					٤١,٤٦					
	٠,٧	٢,٦٣	١٠٤	الدنيا		٠,٢٤	١,٦١	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٣٧,٦٧	٠,٠١	٤,٩٩	١٠٤	العليا	٤٤	٠,٠٠	٥	١٠٤	العليا	١٦
						١		١٠٤		
					٣٥,٧٣					
	٠,٥١	٢,٣٣	١٠٤	الدنيا		٠,٤٤	٢,٦٧	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٣٨,٢٧	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٥	٠,٠٠	٥	١٠٤	العليا	١٧
						١		١٠٤		
					٣٥,٠٥					
	٠,٥١	٢,٣٢	١٠٤	الدنيا		٠,٥	٢,٥٧	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
٢٤,٥٤	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٦	٠,٠٠	٤,٩٣	١٠٤	العليا	١٨
						١		١٠٤		
					٢٧,٦٥					
	٠,٦٧	٣,٠٣	١٠٤	الدنيا		٠,٦٧	٢,٧١	١٠٤	الدنيا	

								١٠٤		
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٧	٠,٠٠	٥	١٠٤	العليا	١٩
٣٥,٩١					٣٨,٨٧	١		١٠٤		
	٠,٤٨	٢,٥٦	١٠٤	الدنيا		٠,٤	٢,٥٩	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٨	٠,١٦	٤,٨٠	١٠٤	العليا	٢٠
٣٦,٧١					٣٤,٦٠			١٠٤		
	٠,٦٢	٢,١٦	١٠٤	الدنيا		٠,٥٢	٢	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٤٩	٠,٢٣	٤,٦٣	١٠٤	العليا	٢١
٣٢,١٣					٤٦,٨٥			١٠٤		
	٠,٦	٢,٥٦	١٠٤	الدنيا		٠,٢٥	١,٤٥	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
	٠,١٩	٤,٧٥	١٠٤	العليا	٥٠	٠,٢٥	٤,٥٧	١٠٤	العليا	٢٢
٣٣,٢٨					٢٩,٠٧			١٠٤		
	٠,٥٢	٢	١٠٤	الدنيا		٠,٤٩	٢,١٢	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
	٠,٢٢	٤,٣١	١٠٤	العليا	٥١	٠,١٩	٤,٧٥	١٠٤	العليا	٢٣
٤١,١٩					٤٥,٧٧			١٠٤		
	٠,٢٥	١,٥٤	١٠٤	الدنيا		٠,٢٨	١,٦٧	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
	٠,٢	٤,٧٢	١٠٤	العليا	٥٢	٠,٠٠	٥	١٠٤	العليا	٢٤
٢٩,٧٢					٣٥,٨٧	١		١٠٤		
	٠,٥٧	٢,١٦	١٠٤	الدنيا		٠,٥٦	٢,٣٧	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		
	٠,٢٥	٤,٤٦	١٠٤	العليا	٥٣	٠,٢٢	٤,٦٧	١٠٤	العليا	٢٥
٤١,٦٠					٥٤,٣٧			١٠٤		
	٠,٢٤	١,٦١	١٠٤	الدنيا		٠,١٩	١,٢٦	١٠٤	الدنيا	
								١٠٤		

٤٢,١٨	٠,٢٥	٤,٥٢	١٠٤	العليا	٥٤	٠,٠٠	٥	١٠٤	٢٦	العليا
						١		١٠٤		
٢٤,٨٥	٠,٢٣	١,٦٥	١٠٤	الدنيا		٠,٤٨	٢,٥٦	١٠٤		الدنيا
								١٠٤		
٣٥,٠٥	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٥٥	٠,٠٠	٥	١٠٤		العليا
						١		١٠٤		
٣٥,٠٥	٠,٦٦	٣,٠٢	١٠٤	الدنيا		٠,٤٦	٢,٥٦	١٠٤		الدنيا
								١٠٤		
٣٥,٠٥	٠,٠٠١	٥	١٠٤	العليا	٥٦	٠,١	٤,٨٨	١٠٤		العليا
								١٠٤		
٣٥,٠٥	٠,٥٢	٢,٥٢	١٠٤	الدنيا		٠,٤٩	٢,٣١	١٠٤		الدنيا
								١٠٤		

ويتضح من جدول ٩ أن النسبة الحرجة لبنود مقياس المخططات المعرفية الإيجابية (قيمة "ذ") المحسوبة < قيمة "ذ" الجدولية ($\pm 2,58$) لدلالة الطرفين عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وبالتالي نستنتج ان بنود مقياس المخططات المعرفية الإيجابية تتمتع بصدق تمييزي قوي.

(٣) ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات درجات المقياس تم حساب قيم معامل ألفا كرونباك Alpha coronback لدرجات أفراد عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن=٣٨٤)، وإجمالي بنود المقياس ال (٥٦)، حيث تم حساب قيم معاملات ثبات درجات البنود عن طريق ثبات درجة البعد ككل في حالة حذف درجة البند، ويبين جدول ١٠ نتائج قيم معاملات ثبات ألفا لدرجات أبعاد مقياس المخططات المعرفية الإيجابية في حالة حذف درجة البند If- item deleted.

جدول ١٠: معاملات ألفا كرونباك لثبات درجات أبعاد مقياس المخططات المعرفية الإيجابية بعد

حذف درجة البند منه

الوفاء العاطفي		الانتماء الاجتماعي		الانفتاح العاطفي		النجاح		التفاؤل		الكفاءة		حدود صحية	
معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند
بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه	
٠,٧	١	٠,٧	٦	٠,٧	١١	٠,٧	١٥	٠,٧	٢٠	٠,٧	٢٥	٠,٧	٢٨
٠,٧	٢	٠,٧	٧	٠,٧	١٢	٠,٧	١٦	٠,٧	٢١	٠,٧	٢٦	٠,٧	٢٩
٠,٧	٣	٠,٧	٨	٠,٧	١٣	٠,٧	١٧	٠,٧	٢٢	٠,٧	٢٧	٠,٧	٣٠
٠,٦	٤	٠,٧	٩	٠,٧	١٤	٠,٧	١٨	٠,٧	٢٣				
٠,٦	٥	٠,٧	١٠			٠,٧	١٩	٠,٧	٢٤				
معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة
٠,٧٤٨=البعد		٠,٧٩٥=البعد		٠,٧٩٩=البعد		٠,٧٨٣=البعد		٠,٧٨٣=البعد		٠,٧٨١=البعد		٠,٨١٦=البعد	

التعلق المستقر		التعاطف		الانضباط الذاتي		التوجيه الذاتي		توقعات واقعية		التعاطف الذاتي		المصلحة الذاتية	
معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند	معامل	البند
بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه		بعد حذفه	
٠,٨	٣١	٠,٧	٣٥	٠,٧	٣٩	٠,٧	٤٣	٠,٧	٤٧	٠,٧	٥١	٠,٧	٥٤
٠,٧	٣٢	٠,٧	٣٦	٠,٧	٤٠	٠,٧	٤٤	٠,٧	٤٨	٠,٧	٥٢	٠,٧	٥٥
٠,٧	٣٣	٠,٧	٣٧	٠,٧	٤١	٠,٧	٤٥	٠,٧	٤٩	٠,٧	٥٣	٠,٧	٥٦
٠,٨	٣٤	٠,٧	٣٨	٠,٧	٤٢	٠,٧	٤٦	٠,٧	٥٠				
معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة	معامل ألفا العام	لدرجة
٠,٨٣٩=البعد		٠,٨١٦=البعد		٠,٧٩١=البعد		٠,٧٨٢=البعد		٠,٧٨٩=البعد		٠,٨١٨=البعد		٠,٧٦٠=البعد	

يتضح من الجدول السابق (جدول ١٠) أن قيم معاملات ثبات درجات أبعاد مقياس المخططات المعرفية الإيجابية كانت: الوفاء العاطفي = ٠,٧٤٨، الانتماء الاجتماعي = ٠,٧٩٥، الانفتاح العاطفي = ٠,٧٩٩، النجاح = ٠,٧٨٣، التفاؤل = ٠,٧٨٣، الكفاءة = ٠,٧٨١، حدود صحية = ٠,٨١٦، التعلق المستقر = ٠,٨٣٩، التعاطف = ٠,٨١٦، الانضباط الذاتي = ٠,٧٩١، التوجيه الذاتي = ٠,٧٨٢، توقعات واقعية = ٠,٧٨٩، التعاطف الذاتي = ٠,٨١٨، المصلحة الذاتية = ٠,٧٦٠، وهي قيم جيدة لمعامل الثبات، ويدل هذا على أن المقياس يمكن الاعتماد عليه في قياس المخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم معالجة المعلومات معالجة كمية باستخدام برنامج SPSS (V.28)، وتم تحليلها في البحث الحالي باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتيجة الفرض الأساسي للبحث والذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون، ويتضح ذلك من خلال جدول ١١.

جدول ١١: مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث (ن=٣٩٠)

الأنا الهادئة	مجالات المخططات المعرفية الإيجابية
**٠,٦٠٢	المجال الأول (الاتصال والقبول)
**٠,٧٢٠	المجال الثاني (الاستقلال الصحي)
**٠,٩٤١	المجال الثالث (حدود معقولة)
**٠,٨٦٦	المجال الرابع (المعايير الواقعية)

** دالة عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق (جدول ١١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠١ بين الأنا الهادئة والمخططات المعرفية الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أسفرت النتائج عن ارتباط الأنا الهادئة بالمجالات الأربع للمخططات المعرفية الإيجابية، تبدأ بالمجال الأول الاتصال والقبول وما يحتويه من مخططات (الوفاء العاطفي، الانفتاح العاطفي، والانتماء

(الاجتماعي)، وتنتهي بالمجال الرابع الصحة والمعايير الواقعية ويضم هذا المجال مخططات) التعاطف مع الذات، المعايير الواقعية، والرعاية الذاتية)، ويأتي بينهم المجال الثاني الاستقلال والأداء الصحي ويشمل مخططات (النجاح، التفاؤل، الكفاءة، حدود صحية/ تطوير الذات، والتعلق المستقر)، والمجال الثالث حدود معقولة ويتضمن مخططات (التعاطف/ احترام الآخرين، ضبط النفس الصحي/ الانضباط الذاتي، والتوجيه الذاتي).

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة، فتوصلت دراسة Campbell & Buffardi (2008) إلى دور الأنا الهادئة في ضبط النفس والتعاطف، كما أسفرت نتائج دراسة Wayment et al. (2015) عن ارتباط الأنا الهادئة بالعديد من الخصائص والسمات منها التعاطف مع الذات والأصالة وتقرير المصير، ومن ثم ارتبطت إيجابياً بمهارات التنظيم الذاتي، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين مما يسهم في تكوين شخصية الفرد بصورة أكثر تكاملاً (Gherghel et al., 2018; Wayment et al., 2015; Wayment & Cavolo, 2019).

وأشارت دراسة Wayment & Bauer (2017) إلى ارتباط الأنا الهادئة بضبط النفس والدوافع التي توازن الاهتمامات بين الذات والآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة، وأسفرت دراسة Jacob (2020) عن ارتباطها بالوعي الذاتي لدى عينة من الشباب، وفي هذا السياق توصلت الدراسات لارتباطها بالضبط الذاتي، والتعاطف مع الذات، والانفعالات الإيجابية (Gherghel et al., 2018; Watson, 2018; Wayment et al., 2016; Wayment & Cavolo, 2019). كما أشارت دراسة Bowers (2015) إلى تأثير المخططات الإيجابية التي تم نشأتها وتطويرها في الطفولة على كيفية إدراك الفرد للعالم المحيط، وبالتالي تأثيرها على علاقاته الاجتماعية، كما جاءت دراسة Cinar et al. (2022) لتشير لارتباط المخططات المعرفية الإيجابية إيجابياً بالمرونة المعرفية، وكذلك إسهامها بشكل إيجابي في حياة الفرد، وتوصلت دراسة عبدالحميد، و دنقل (٢٠٢٢) إلى إسهام المخططات المعرفية الإيجابية في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير ارتباط الأنا الهادئة بالمخططات المعرفية الإيجابية في ضوء نشأت الأنا والمخططات حيث ينشأ كلامها في مرحلة الطفولة أي في بداية تكوين شخصية الفرد، ويمكن اعتبارهما أحد المكونات الرئيسية في بناء الشخصية الإنسانية، لما لهما من تأثير في الحياة العامة للفرد بما تتضمنه من علاقات وتفاعلات في حياته اليومية، حيث تشير الأنا الهادئة إلى هوية الفرد التي تندمج مع الآخرين دون أن تفقد ذاتها، وتعمل على الموازنة بين الذات والآخرين، والاعتراف

بنقاط القوة والضعف وتقبلها، وامتلاك الفرد الثقة والمعرفة الذاتية، مما ينعكس بالإيجاب على تطور شخصية الفرد وتعاطف أكبر مع الذات والآخرين، وتشير المخططات المعرفية الإيجابية إلى معتقدات الفرد الإيجابية وما تشمله من أفكار وذكريات وانفعالات فيما يتعلق بذاته وعلاقته مع الآخرين، فهي تساعده على تكوين نظرة إيجابية ومقابلة عن ذاته والآخرين والعالم المحيط به وإكسابه سلوكيات تكيفية تمهد له الطريق للتطور الانفعالي وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين مما يعمل على نمو وتطور شخصيته، لذا فإن تمتع الفرد بالتوازن والعقلانية والعلاقات الآمنة المتوازنة تسهم في تنمية أفكار ومعتقدات إيجابية لدى الفرد عن ذاته والآخرين والعالم المحيط به من حوله.

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن تقديم التوصيات والمقترحات التالية:

- ١- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول مفهوم الأنا الهادئة والعمل على تعزيزه وتنميته لدى طلاب الجامعة من خلال الأساليب الإرشادية المختلفة.
- ٢- دراسة الأنا الهادئة مع متغيرات من شأنها التنبؤ بها مثل: المرونة المعرفية، الانضباط الذاتي، التعاطف الذاتي، التنظيم الذاتي.
- ٣- دراسة الفروق في الأنا الهادئة تبعاً للمتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- وضع نموذج سببي يوضح العلاقات ومسار التأثيرات بين المخططات المعرفية الإيجابية والمرونة النفسية والتنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة

المراجع

- حب الله، عدنان (٢٠٠٤). التحليل النفسي للرجولة والأنوثة من فرويد إلى لاكان. دار الفارس بيروت.
- الحديبي، مصطفى عبدالمحسن، و الدواش، فؤاد محمد حسن (٢٠٢٠). النموذج السببي للعلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب التعلق و أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة. مجلة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، ٧ (٤١)، ٤١٣ - ٤٩٠ .
- ديفيد وهاوكينز (٢٠١٧). الأنا الواقعية والذاتية ترجمة (حسين محمد). دار الخيال للنشر والتوزيع. (العمل الأصلي نشر في عام ٢٠٠٣).
- زهران، حامد (١٩٨٦). الصحة النفسية. عالم الكتب.
- الضبع، فتحي عبدالرحمن (٢٠١٩). العوامل الستة الكبرى للشخصية النسخة المختصرة "HEXACO-24" محددات نفسية لنا الهادئة لدي معلمي و معلمات المرحلة الابتدائية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٨ (٦٦)، ٢١-٥٥ .
- الضبع، فتحي عبدالرحمن، و عبادي، عادل سيد (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم علي مهارات الانا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢ (٨٦)، ٥١٩-٥٦١ .
- طه، فرج عبد القادر (١٩٩٢). علم النفس الصناعي والتنظيمي ط٧. دار المعارف.
- طه، فرج عبدالقادر (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. دار سعاد الصباح.
- عبد الحميد، هبه جابر، و دنقل، عبير أحمد (٢٠٢٢). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمخططات المعرفية الإيجابية وكفاءة المواجهة في العلاقة بين خبرات الطفولة الإيجابية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، ٧٠ (١)، ١٠٥-١٠٥ .
- عبدالرحمن، محمد (١٩٩٨). النظريات الشخصية. دار قباء.
- عبد القوي، سامي (٢٠١٠). علم النفس العصبي: الأسس وطرق التقييم (ط٢). مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرويد، سيجمند (١٩٨٢). الأنا والهو (ترجمة محمد عثمان نجاتي) ط٤. دار الشروق. (العمل الأصلي نشر في عام ١٩٦٢).

- كيال، باسمه (١٩٩٣). سيكولوجية المرأة. مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.
- ماما، حماني، و محمد، بلغالم، و مصطفى، لكحل (٢٠١٦). المخططات المعرفية اللاتوافقية المبكرة جيفري يونج. مجلة رفوف بجامعة أحمد دراية أدرار، (١٠)، ٢٩٥-٣٣١ .
- محمد، إيمان عاطف (٢٠٢٠). المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاكنتاب لدي طلاب الجامعة. المجلة العربية للأدب والدراسات الانسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٥)، ٧١-٩٤ .
- محمد، صفاء عبدالحسين (٢٠٢١). الانا الهادئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدي طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- محمود، نهاد عبدالوهاب (٢٠١٨). الفروق الجندرية في العلاقة بين المخططات المعرفية الايجابية والرضا عن الحياة. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٢٨ (١)، ١٦٥-٢٢٧ .

- Akca, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. In Roland-Levy, C., Denoux, P., Voyer, B., Boski, P. & Gabrenya, W. (Eds.), *Unity, diversity and culture: Research and Scholarship Selected from the 22nd Congress of the International Association for Cross- Cultural Psychology* (pp. 410-415). Melbourne, Florida USA: International Association for Cross-Cultural Psychology.
- Bauer, J., & Wayment, H. (2008). The psychology of the quiet ego . In H. A. Wayment, J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological exploration of the quiet ego* (pp. 7-19). Washington, DC US: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Beck, A. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 969-977.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Boin, J., & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup

- relation. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 347-362.
- Campbell, W.& Buffardi, L.(2008). The lure of the noisy ego: Narcissism as asocial trap. In Wayment, H.& Bauer, J., *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. Decade of behavior* (pp. 23-32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Diržytė, A. & Perminas, A. (2020). Nature-related cognitive schemas and self-reported psychological flourishing. *Sustainability*, 12(10), 4215.1-19.
- Friedmann, J., Lumley, M.,& Lerman, B.(2016). Cognitive Schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience. *Cognitive Behavior Therapy*, 45(1), 32-48.
- Gherghel, C., Nastas, D., & Hashimoto, T.(2018). Quieting the Ego Through Group Activities: A Thematic Analysis of Romanian and Japanese Students' Positive Group Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1283-1303.
- Heppner, W., & Kernis, M. (2007), "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem, *Psychological Inquiry*, 18(4), 248-251.
- Huffman, A., Irving, L., & Wayment, H. (2015). The Quiet Ego: Assuaging Organizational Concerns About Mindfulness. *Industrial and Organizational Psychology*, 8, 661-667.
- Jacob, J. & Sudhamayi (2020). The relation between quiet ego and self-consciousness among emerging adults in India. *International Journal of Indian Psychology*, 8(1), 641-649.
- Jiyoung Park, J., Seungjae Lee, D., Shablack, H., Verduyn, P., Deldin, P., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2016). When perceptions defy reality: the relationships between depression and actual and perceived Facebook social support. *Journal of Affective Disorders*, 200, 37-44.
- Keyfitz, L., Lumley, M., & Henning, K.(2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cogn Ther Res* , 37, 97-108.

- Keyfitz, L & Rawana, J.(2017). Unique contributions of positive schemas for understanding child adolescent life satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1255-1274.
- Lockwood, G., & Perris, P. (2012). A new look at core emotional needs. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 41–66).
- Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G., Ho, M. H. R., & Ferguson, E. (2018). Positive clinical psychology and Schema Therapy (ST): The development of the Young Positive Schema Questionnaire (YPSQ) to complement the Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3). *Psychological Assessment*, 30(9), 1199-1213.
- McKinney, C., & Kwan, J. W. (2018). Emerging adult perceptions of and preferences for parenting styles and associated psychological outcomes. *Journal of Family Issues*, 39(9), 2491–2504.
- Qualter, P., Dacre Pool, L., Gardner, K., Ashley-Kot, S., Wise, A. & Wols, A. (2015). The Emotional Self-Efficacy Scale: Adaptation and Validation for Young Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 33-45.
- Watson, D.(2018). Self-compassion, the 'quiet ego' and materialism. *Heliyon*,4(10,883).
- Wayment ,H. & Bauer, J. (2008). *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, Washington, D.C.; American Psychological Association .
- Wayment, H., Wiist, B., Sullivan, B. & Warren, M. (2011). Doing and being: Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among Buddhist practitioners, *Journal of Happiness Studies*. *An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(4), 575-589.
- Wayment, H., Bauer, J. & Sylaska, K.(2015a). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4) ,999-1033.
- Wayment, H., West, T., Craddock, E.(2016). Compassionate Values as a Resource During the Transition to College: Quiet Ego, Compassionate Goals, and Self-compassion. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 28(2), 93-114.

- Wayment, H. & Bauer, J. (2017). The quiet ego Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 881 -896.
- Wayment, H., Al-Kire, R. & Brookshire, K. (2019). Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism*, 23(3), 607-618.
- Wayment, H. & Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 67 (2), 92-96.
- Wolever, R., Bobinet, K., McCabe, K., Mackenzie, E., Fekete, E. & Kusnick, C. (2015). The quiet ego: assuaging organizational concerns about mindfulness. *Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Wu, C., Tsai, Y. & Chen, L. (2009). How do positive views maintain life satisfaction? . *Soc Indic Res*, 91, 269-281.