



## بناء مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة

اعداد

**أ/ منة الله خالد حامد سليمان**

كلية التربية جامعة بنها

اشراف

د/ منال عبد الخالق جاب الله  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية جامعة بنها

أ.د/ أشرف أحمد عبد القادر  
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية جامعة بنها

د/ نيفين سيد عبد الصبور  
مدرس الصحة النفسية والتربية الخاصة  
كلية التربية جامعة بنها



## مستخلص البحث

### المستخلص باللغة العربية

هدف البحث إلى بناء أداة لقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة، حيث أن المرحلة الجامعية من أهم وأخطر المراحل العمرية التي يمر بها الفرد ، فهي مرحلة تكوين الشخصية وتطويرها، ولذا فهي أيضا من أصعب الفترات التي تمر على الانسان حيث تعد هذه المرحلة هي مرحلة الاختبار الأول والأهم في حياته الممتدة، وهي مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد حيث الكثير من التيه والتشتت، وحيث يحتاج الفرد إلى التعبير عن أفكاره والتفيس عن مشاعره وكل مايجول بداخله من خلال التواصل مع من حوله خاصة من يشكلون مصدر ثقة له كالوالدين والإخوة والأصدقاء ذوي العلم والخبرة، والذين بدورهم يقومون بالتوجيه والإرشاد ومساعدة الفرد علي اكتشاف قدراته وامكانياته وتنظيم انفعالات ، لذا نقوم بحساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، وتم اختيار عينة عشوائية من طلاب جامعة بينها بلغت (٢٧٠) طالبًا من ثمان كليات بجامعة بينها بواقع أربع كليات ( تخصصات عملية) وأربع كليات ( تخصصات نظرية) ، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٢ عامًا بمتوسط عمري (١٩,٩٧٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,١٥٣)، وتكون المقياس من (٣٥) عبارة، وتم التحقق من صدق المقياس وثباته واتساقه الداخلي والإطمئنان لنتائجه والوثوق فيها، ليتكون في صورته النهائية من (٣٥) عبارة.

**الكلمات المفتاحية:** الإفصاح عن الذات ، طلاب الجامعة.

**المستخلص باللغة الإنجليزية:**

The research aimed to build a tool to measure the self-disclosure of the university students, As the university stage is one of the most important and dangerous life stages that an individual goes through, it is the stage of personality formation and development, and therefore it is also one of the most difficult periods that a person passes through, as this stage is the stage of the first and most important test in his extended life, and it is a transitional stage between adolescence and adulthood. A lot of wandering and distraction, and where the individual needs to express his thoughts and vent his feelings and everything that goes around inside him by communicating with those around him, especially those who constitute a source of trust for him such as parents, brothers and friends with knowledge and experience, and who in turn guide and guide and help the individual to discover his capabilities and capabilities and regulate his emotions So we do The psychometric characteristics of the self-disclosure scale were calculated, And A random sample of (270) students from Benha University was randomly selected from eight faculties at Benha University, four faculties (practical majors) and four faculties (theoretical majors), Their ages ranged from 18 to 22 years, with an average age of (19,970) years, and a standard deviation of (1,153). The scale consisted of (35) statements, and the scale's validity, stability, internal consistency, and confidence in its results were verified and trusted, so that in its final form it consisted of (35) statements.

**Key Words:** Self-disclosure ,University students.

## مقدمة البحث :

تعد المرحلة الجامعية من أهم وأخطر المراحل العمرية التي يمر بها الفرد فهي مرحلة تحديد المصير وتكون الشخصية وتطويرها، وهي من أصعب الفترات التي تمر على الانسان، حيث تعد هذه المرحلة هي مرحلة الاختبار الأول والأهم في حياته الممتدة، كما أنها ترتبط بالمراهقة بشكل كبير لأنها مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد حيث الكثير من التيه والتشتت. ويحتاج الفرد في هذه المرحلة إلى التنفيس عن أفكاره وآرائه ومشاعره وكل مايجول بداخله من خلال التواصل مع من حوله خاصة من يشكلون مصدر ثقة له كوالدين والإخوة والأصدقاء ذوي العلم والخبرة، وهذا مايعرف بالإفصاح عن الذات وذلك حماية للفرد من الاضطرابات النفسية.

والتفاعل هو اللبنة الأولى في أية علاقة للتعبير والتوضيح عما يتشاركه الفرد مع الآخرين طواعية دون إجبار من أية تدخلات خارجية، وهذا ما يمكننا القول بأنه الإفصاح عن الذات وهو كشف الفرد طواعية لبعض المعلومات للآخرين لتحقيق نوع من الألفة وتوثيق العلاقات بينه وبين الآخرين، والفرد منا يفصح عما بداخله لأحد الأفراد ويعزف عن الإفصاح لآخر، وذلك بدافع إحساس الفرد وشعوره بالأمن والراحة تجاه أحد الأفراد فيفصح، أو شعوره بالخوف والقلق تجاه آخر فيمتنع عن الإفصاح ، وكذلك يختلف مقدار المعلومات التي يفصح عنها الفرد من حيث الكم والكيف تبعاً لمدى علاقته بالفرد المستقبل للمعلومات، فالمعلومات التي يفصح عنها الفرد لأحد أفراد العائلة تختلف كما وكيفا عن المعلومات التي يفصح عنها للأصدقاء، ويلجأ الفرد للإفصاح عن الذات لأسباب عدة منها: الرغبة في تكوين العلاقات الآخرين ، وتوثيق تلك العلاقات ، وأخيراً رغبة منه في التخفيف من الكبت الذي يقع على النفس البشرية من الكتمان المستمر، فيشعر بالرغبة في الإفصاح من أجل التنفيس عن النفس من الضغوط المتعرضة لها من الكتمان الذي دائماً يصاحبه الاضطراب النفسي ، لذلك نجد أن الإفصاح عن الذات يعتبر من الضروريات التي تساعد الإنسان على التوجه نحو الحياة ومجابهة كل الصعاب التي قد تقابله (إسهام أبوبكر، ٢٠١٣).

ويعد الإفصاح عن الذات هو فعل نابغ عن الشعور، والذي يعني الكشف عن مزيد من المعلومات حول الذات للآخرين. وقد يشمل هذا الأمر على سبيل المثال لا الحصر الأفكار، والمشاعر، والتطلعات ، والأهداف ، والفشل والنجاح، والمخاوف والأحلام، وكذلك الأمور التي

يحبها الإنسان والأمور التي يكرهها وما يفضلها. ويحدث الإفصاح عن الذات عادة عندما نقابل شخصا ما للمرة الأولى ويستمر معنا، بينما نبني علاقتنا مع الناس ونطورها، وكلما تعرفنا إلى بعضنا البعض أكثر، أفصحنا عن المزيد من المعلومات عن أنفسنا، وإذا لم يرغب أحد الأشخاص في الاستمرار في الإفصاح عن المعلومات عن ذاته، فمن حق الأشخاص الآخرين إذن أن يتوقفوا بدورهم عن كشف المزيد من المعلومات عن ذواتهم كذلك (عبد الرحمن النملة، ٢٠١٦).

### مشكلة البحث:

بمراجعة بعض الأدبيات التي تناولت الإفصاح عن الذات تتضح لنا الحاجة إلى مقياس لتقدير الإفصاح عن الذات لدى طلاب المرحلة الجامعية، حيث يمثل الإفصاح عن الذات متغيرا هاما يجب تناوله بالبحث والدراسة، فهو يساهم في تحقيق فهم أفضل للفرد عن ذاته، كما تبين ارتباطه إيجابيا بالتقدير الإيجابي للذات، وبالترابط الأسري، ويختلف الأفراد في مقدار ما يفصحون عنه من معلوماتهم الشخصية للآخرين.

فالإفصاح عن الذات مفهوم معقد، ومن الواضح أن التجارب السلبية مع الآخرين يمكن أن تقودنا إلى الشعور بأن إطلاع الآخرين على أفكارنا ورغباتنا هو أمر محفوف بالمخاطر بشكل كبير وغير مريح. وعلى الجانب الآخر، فإن الإفصاح عن الذات أداة مهمة تستخدم لمساعدة الفرد للتعرف على أفراد جدد، فإننا نشاق دائما إلى الأصدقاء الذين يعززون قيمنا التي نؤمن بها، ونستمتع بشعور التقارب مع الآخرين، كما أن علاقتنا مع الآخرين يمكنها أن تحول أساليب حياتنا بطرق إيجابية كثيرة. (Derlega et al., 1993).

وأكد (Detterich et al., 2003) على أهمية معرفة الفرد لمستوى إفصاح الذات لديه، خاصة وأن لكل فرد مستوى مختلفاً من الحاجة للحميمية، فبعض الأشخاص يشعرون بالارتياح عندما يتحدثون عن خبراتهم الشخصية وبعضهم يشعر بالتوتر، وهذا مؤشر على المستوى المتدني من الألفة والمودة بين الفرد والآخرين، كما أن انخفاض مستوى إفصاح الذات قد يؤدي إلى أن يكره الفرد نفسه وأن يشعر بالعزلة وعدم مشاركة الآخرين.

لذلك قد يحتاج بعض طلاب الجامعة إلى الإفصاح عن ذواتهم بشكل ملائم من خلال مشاركتهم لمعلوماتهم الشخصية وأسرارهم المتعلقة بجوانب حياتهم المختلفة مع فرد آخر أو أكثر محل ثقة، وتجنب الإفراط فيها؛ وذلك نتيجة تعدد مجالات معاناتهم بين الأسرة والعمل،

والجامعة والمجتمع، واحتياجاتهم للتنفيس عن انفعالاتهم ورغباتهم ومصادر تلك المعاناة والتعبير عنها للوصول لحالة الاستقرار النفسي. وقد تؤدي قدرة الفرد على الإفصاح عن ذاته بشكل ملائم إلى أن يكون مدرّكاً لحقوقه واحتياجاته، وقادرًا على البوح بها، والدفاع عنها لدى الأشخاص المؤثرين الذين يملكون مساعدته من آباء ، وأصدقاء مقربين (جيهان أحمد، ٢٠١٩).

تتلخص مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي: ماهي العبارات التي يمكن من خلالها قياس مستوى الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة؟ ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية كالتالي:

- ١- هل يتمتع مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بالصدق؟
- ٢- هل يتمتع مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بالثبات؟
- ٣- هل يتمتع مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بالاتساق الداخلي؟

### هدف البحث:

يتمثل الهدف الرئيسي للبحث في بناء مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات واتساق داخلي.

### أهمية البحث:

تنطوي أهمية البحث على أهمية نظرية وأهمية تطبيقية، حيث يسهم هذا البحث في تزويد المكتبة العربية السيكلوجية وإثرائها بإطار نظري حول متغير الإفصاح عن الذات، بالإضافة لأداة قياس يمكن من خلالها إفادة الباحثين في هذا المجال لمزيد من الدراسات ذات العلاقة بالإفصاح عن الذات.

### مصطلحات البحث الإجرائية:

يتبنى البحث الحالي المصطلح الإجرائي التالي: الإفصاح عن الذات Self-disclosure وأيضا الخصائص السيكومترية ، ويعرف الإفصاح عن الذات بأنه: قدرة الفرد على التعبير عما يدور بداخله طواعية منه من معلومات تتميز بالكافي والعمق والدقة لكشفها للآخرين ، ليكون واضحا ومفهوما لهم حتى يتمكنوا من التفاعل معه بصورة مناسبة ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

**محددات البحث:**

للبحث الحالي محددات تتمثل في: **محددات موضوعية:** والمقصود به متغير البحث وهو: الإفصاح عن الذات. **محددات زمنية:** تم تطبيق البحث أثناء الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣). **محددات مكانية:** تم تطبيق الجزء الإجرائي للبحث في جامعة بينها. **محددات منهجية:** وتتمثل في:

١. المنهج المستخدم في البحث الحالي: المنهج الوصفي.
٢. مجتمع الدراسة الأصلي: جميع طلاب جامعة بينها والبالغ عددهم (١١٠٨٧٣).
٣. المشاركون في البحث: عينة عشوائية من طلاب جامعة بينها بلغت (٢٧٠) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من ثمانى كليات بجامعة بينها بواقع أربع كليات (تخصصات عملية) وأربع كليات (تخصصات نظرية)، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٢ عامًا بمتوسط عمري (١٩,٩٧٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,١٥٣).

**الإطار النظري للبحث:**

الإفصاح عن الذات هو أحد المفاهيم النفسية الحديثة التي ظهرت خلال الثلاثة عقود الأخيرة، والتي تناولها المهتمون بعلم النفس نظراً لارتباطه بكشف الفرد عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته، بشكل مقصود للآخرين ليصبح واضحاً ومعروفاً لهم. وقد لقي مفهوم الإفصاح عن الذات اهتماماً كبيراً من الباحثين في مجال علم النفس لكونه يمثل دور الوسيط النفسي لتوافق الأفراد وصحتهم النفسية، ويعد محكاً لتقييم الشخصية السوية لما له من دور في تنمية المهارات الاجتماعية وتطويرها، وتحسين علاقات الفرد مع الآخرين، فإفصاح الفرد وتعبيره عن ذاته يساهم في تحقيق فهم متبادل بين الأفراد في العلاقات التفاعلية مما يؤدي إلى تقوية هذه التفاعلات الاجتماعية، والعلاقات البينية بين الأفراد.

واعتبر Neibrzydowski (1996) أنه يمكن تفسير مفهوم الإفصاح عن الذات من منظور انساني من خلال اعتباره مساراً جوهرياً تتمثل فيه علاقات الكشف عن الذات وصفاً وإبداعاً وتقييماً، وينمو الأفراد من خلاله ويحوزون على العلاقات الانسانية ذات المعنى، ويرتبط الإفصاح عن الذات بالحديث عن الذات بحيث يصبح الفرد واضحاً للآخرين بشكل يساعدهم على رؤية قدره كإنسان، فالأشخاص يفصحون عن الاهتمامات والميول والمهن وغيرها، كما



أنهم يفصحون عن الموضوعات المتعلقة بالشخصية والعلاقات فيما بينهم، ويكشفون عن الأهداف والنجاحات والمخاوف والأحلام وحتى عن ذلك الذي يكرهونه في هذه الحياة. يعد الإفصاح عن الذات حجر بناء مهم للغاية في الوصول الى الألفة والحميمية مع الآخرين، إذ أنه لا يمكن تحقيق تلك الألفة والحميمية بدون الإفصاح عن الذات، ونتوقع أن يكون الإفصاح عن الذات أمراً متبادلاً، وأن يتم بالدرجة المناسبة، ويمكن تحليله في علاقتنا مع أساس ما نسميه بالتكاليف والمكافآت العائدة على الفرد المفصح عن ذاته، وهذا ما يقودنا للبحث عن بعض الإجابات للأسئلة مثل ما نوع المعلومات التي يفصح عنها الشخص؟ وما دور الإفصاح في الوصول لدرجة مقبولة من الصحة النفسية؟ وما النظريات التي فسرت الإفصاح عن الذات؟

وقد أوضحت دراسة Singh & Gnannselvam (2018) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات للمعلمين المحتملين و التواصل مع الطلاب خارج الصف الدراسي، والتي أجريت على عينة من طلاب السنة الأولى بالجامعة كان قوامها (١٤٤) طالبا جامعيًا- وجود علاقة ايجابية بين الإفصاح عن الذات والتواصل بين المعلمين المحتملين والطلاب خارج الصف الدراسي، وهو الأمر الذي يخلق نوعا من الألفة والمحبة التي تدعم عملية التعلم وتحسن من مستوى الطلاب وتزيد من تقدير الطلاب واحترامهم للمعلمين. ولأن الحياة الشخصية ترتبط بالحياة العامة والمهنية للأشخاص ولا توجد مستقلة عن بعضها البعض في العالم الحقيقي، ولأن الجميع ينقل تفاصيل معينة عن أنفسهم في آن أو آخر، عن قصد أو عن غير قصد، فإن للإفصاح عن الذات خمسة محددات ذكرها Gordon, (2022)، تتمثل فيما يلي:

- خطوات الإفصاح عن الذات بطيئة الإيقاع، وعادة ما تتم مشاركة المعلومات الشخصية مع من نعرفهم منذ فترة ولدينا ثقة فيهم، وعندئذ فمن المرجح أن نتشارك معلومات غير مقصودة.
- ينتقل الإفصاح عن الذات من المعلومات غير الشخصية إلى المعلومات الحميمة.
- الإفصاح عن الذات متبادل، وإذا تم من جانب فمن المتوقع مشاركة الجانب الآخر.
- يتضمن الإفصاح عن الذات مستوى من المخاطرة، وذلك لأن الإطار المرجعي يمكن أن يكون مربكا في بعض هذه الحالات، لكنه يمكن أن يؤدي أيضًا إلى نتائج إيجابية.

ويساعد الإفصاح عن الذات على التخلص من الانفعالات والرغبات المكبوتة والتعبير عنها، وبذلك يصل الفرد إلى حالة الاستقرار النفسي وصفاء الذهن، حيث يقوم من خلالها بالكشف عن بعض المعلومات الشخصية لفرد دون غيره من أفراد المجتمع للوصول للألفة والحميمية في علاقاته بالآخرين، فهو بذلك يعكس طبيعة العلاقة التبادلية بين الأشخاص، إذ لا يمكن تحقيق تلك الدرجة العالية من الألفة بدونه، وفي الغالب يكون الإفصاح عن الذات متبادلاً و يتم بالدرجة المناسبة، فكلما ازدادت ثققتنا في شخص ما كلما ازداد مقدار مانفصح به عن ذواتنا له، كما أنه حماية لنا من الكبت والشعور بالحزن والوحدة (Saenia, 2015).

وأشارت دراسة إسهم أبوبكر ( ٢٠١٣ ) إلى أن الإفصاح عن الذات كلما كان مرتفعاً فهو يقي الطلاب من الاغتراب النفسي ويقلل من العزلة والميل إلى الوحدة، وأيضاً كشفت دراسة خالد العمري و الكريم جرادات ( ٢٠١٤ ) عن وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الإفصاح عن الذات والشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة اليرموك بلغت ٨٦٩ طالباً وطالبة.

**العوامل التي ترتبط بفاعلية الإفصاح عن الذات :**

إن عمق الإفصاح عن الذات هو مستوى الألفة إزاء المعلومات التي يتم مشاركتها مع الأخذ في الاعتبار المعلومات الأكثر خصوصية مثل أسوأ مخاوف المرء أو توجهه الجنسي، من جهة أخرى المعلومات الشاذة التي يمكن أن تكون ضحلة (على سبيل المثال: "أحب الطعام الصيني")، هذا إلى جانب الاتساع في عدد الموضوعات أو المجالات المختلفة التي يتم الكشف عنها (رمضان عبد اللطيف، ٢٠١٢).

وقد يكون الإفصاح عن الذات متضمناً حقائق ثابتة عن الذات، وهناك أيضاً الإفصاح التقييمي عن مواقف المرء أو آرائه تجاه بعض القضايا أو الأحداث، أما الإفصاح العاطفي فيكون مرتبطاً بالعواطف والحالات المزاجية، وهناك الإفصاح الموضوعي الذي يشتمل على مناقشات حول موضوعات أكبر أهمية مثل الانتماء السياسي والحياة الجنسية. (Altman & Taylor, 1977)

وهناك بعض المفاهيم المرتبطة بالإفصاح عن الذات ومنها تعزيز الذات والذي يتضمن تحفيز وإثابة الذات على المجاهدة والمقاومة وفق السلوك الصحيح بالتركيز على التعزيز الداخلي، وتعد مرحلة التعزيز المرحلة الأكثر تأثيراً في استراتيجية التحكم الذاتي باختلاف أنماط التعزيز المادي والمعنوي الداخلي والخارجي، وقد كشفت دراسة سليمان الشناوي (٢٠١٧) عن

وجود علاقة ارتباطية دالة إيجابية بين الإفصاح عن الذات وتعزيز الذات لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية قوامها (٤٠٠) طالبة، في حين كانت العلاقة دالة وسالبة بينه وبين الاكتئاب.

ويمثل تحقيق الذات المستوى الأخير في هرم الحاجات عند ماسلو، والذي أسماه دافعية النمو في مقابل دافعية النقص، وحاجات الكينونة مقابل حاجات النقص، كما سماه تحقيق الذات، ويعكس تحقيق الذات تلك الحاجات التي لا تدخل ضمن حاجات التوازن الجسمي الداخلي والتي تستمر بمجرد أن نشعر بها، وكلما أشبعناها ازدادت قوة، فهي متعلقة بالرغبة الدائمة لتفعيل الامكانيات، وبأن يكون الأمر في نطاق كل ما يستطيعه المرء، وأن يكون كاملاً قدر الإمكان، ومن ثم يحدث تحقيق الذات (علاء الدين كفاي، ٢٠٠٣).

وأوضحت دراسة (Harman, et al., 2005) العلاقة بين إفصاح الفرد عن ذاته والثقة بالذات، وفعالية الذات، والمهارات الاجتماعية، وأن فعالية الذات المرتفعة تساعد على الإفصاح عن الذات، وأن العلاقة بين المتغيرين علاقة تبادلية، بمعنى أن الإفصاح عن الذات سواء شفهيًا أو كتابيًا له فوائد متعددة منها تحسين جودة الحياة وزيادة فعالية الذات.

ويتوقف مستوى الإفصاح عن الذات لدى الفرد على عديد من العوامل، ومنها العوامل الثقافية والمهارات الشخصية ومدى ثقة الفرد بالآخرين، والثقة بالنفس وتقدير الذات، كما يرتبط الإفصاح الفعال ببعض العوامل الأخرى ومنها :

١ - اختيار الفرد للموقف الملائم للإفصاح، ويجب على الفرد مراعاة مدى ملاءمة المعلومات التي يبوح بها مع غيره من الأفراد، و مدى ملاءمة الموقف والمكان وطبيعة الصلة مع هذا الفرد.

٢ - تدرج الإفصاح وفقاً لمدى تطور العلاقة، حيث يتناسب الإفصاح عن الذات تناسباً طردياً مع مدى تطور العلاقة، فبدأً محدوداً ثم يتجه نحو التفصيل ( Omarzu, 2000).

٣ - الإفصاح المتبادل : يرتبط الإفصاح عن الذات بعملية الأخذ والعطاء ومشاركة الآخرين تبادل معلومات خاصة؛ مما يؤدي إلي الكشف عن معلومات عميقة من كلا الطرفين. (Seiler, Beal, Shaw 2005).

٤ - تنمية العلاقات الاجتماعية : يعمل الإفصاح عن الذات على تعزيز العلاقات الإنسانية وتقويتها وذلك من خلال التكرار ومدى عمق المعلومات التي يبوح الفرد بها وما تحظى به من

خصوصية لدى الفرد حيث يترتب عليها الأخوة والترابط والمساندة بين الأشخاص المفصوحون لبعضهم البعض.

وقد أوضحت دراسة Liu & Min (2016) الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأسرة والأصدقاء لدى طلاب الجامعة من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) طالباً وطالبة جامعيين، وتوصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الآخرين لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة من الجنسين.

٥\_ النوع : من يفصح عن ذاته أكثر الرجل أم المرأة ؟ قد يكون من الشائع الرأي الذي يذهب إلى أن المرأة أكثر إفصاحاً عن الذات من الرجل، ولكن أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في الإفصاح عن الذات، فقد جاءت نتائج الدراسات لتكشف عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الإفصاح عن الذات مثل ( Sparrevohn & Rapee, (2009) وكذلك دراسة ( Ashmore & bank, (2001) ، دراسة رائد إدريس (٢٠١٢) ، محمد إبراهيم (٢٠١٠) التي أكدت على تساوي الذكور والإناث في مستوى الإفصاح عن الذات.

٦\_ الحب: يرتبط الإفصاح عن الذات بالحب، فالإفصاح عن الذات لفرد آخر ينتج عنه رغبة الأفراد الآخرين في الإفصاح أيضاً عن ذواتهم والعكس صحيح، كما أن الوقوع في حب فرد ينتج عنه إفصاح ذاتي بشكل فردي، وقد ذكر ( Collins & Miller, (1994) أننا نحب من يفصحن عن ذواتهم، وأننا نفصح أكثر لمن نحبهم، وأثبتت دراسة ( Sprecher & Hendrick, (٢٠٠٤) أن هناك علاقة بين الإفصاح عن الذات والعلاقات الشخصية وارتباطها بخصائص الأفراد و علاقاتهم، وأشارت النتائج إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط إيجابياً مع الشعور بالمسئولية واحترام الذات والعلاقة لدى الطرفين، ويرتبط إيجابياً أيضاً بالشعور بالحب . مما سبق نجد أن الإفصاح عن الذات هو كشف عن معلومات شخصية على نحو يتسم بالعمق، ويختلف من حيث مداه وقدره واتساعه، ويكون عاطفياً وموضوعياً، كما قد يكون وافياً أو قد يكون تقييمياً.

#### وظائف الإفصاح عن الذات:

للإفصاح عن الذات وظائف تتمثل فيما يلي:

- ١- التعبير: Expression بغرض التخفيف عن النفس عقب الإفصاح عن المعاناة الشخصية ومشقة الحياة .
  - ٢- التوضيح Clarification : فمن خلال الإفصاح عن الذات يقدم الفرد صورة واضحة عن نفسه للآخرين ، مما يجعله مفهوما لهم .
  - ٣- التصديق الاجتماعي Social validation: ويحدث ذلك عندما يأتي إفصاح الآخرين عن أنفسهم مؤيدا لما أفصح عنه الفرد من آراء واتجاهات.
  - ٤- تنمية العلاقات الاجتماعية Development of relationships: حيث إفصاح الفرد عن ذاته يستثير الإفصاح من جانب الآخرين، ومن خلال تبادل الإفصاح تقوى العلاقات الشخصية بين الطرفين.
  - ٥- الضبط الاجتماعي Social control : من خلال الإفصاح عن الذات يعبر الفرد عن حاجاته وقيمه ومعتقداته والحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقته معهم.
  - ٦- تعزيز وعي الفرد واستبصاره بذاته وتحسين نواتج التعلم
  - ٧- يرتبط الإفصاح عن الذات بمفهوم الذات الإيجابي .
  - ٨- تنمية التعاطف والألفة والتقبل بين الأفراد
  - ٩- كشف الفرد عن مشكلاته ومعاناته والظروف الضاغطة التي يتعرض لها.
  - ١٠- تنمية وتشكيل العلاقات الاجتماعية وتوفير تغذية راجعة تساعد على تطوير الفرد علاقاته وتحسينها.
- ويمكن أن يكون للإفصاح عن الذات عدد من الفوائد المحددة، منها أنه وسيلة لدعم العلاقات وتنمية الثقة، وأنه يسهم في تقليل الشعور بالإنزعاج عند مشاركة الغريب الأفكار والمشاعر والتجارب، والإفصاح عنها لأشخاص محددين يسهم في تقليل هذا الشعور المزعج، كما أن الإفصاح عن الذات يدعم تبادل التعاطف والشعور بأن الفرد ليس وحده في نضاله، بل إن مشاعره وخبراته مقدره، وهو في مجمل القول إحتفاء بالطابع الانساني في العلاقات (William & Mary, 2022).
- وعلى الرغم أن للإفصاح عن الذات العديد من الوظائف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها للوصول إلى مرحلة من النضج والهدوء وراحة البال والنفسية السوية، إلا أن الإفراط فيه أوإساءة

ممارسته قد يؤثر سلبا ويؤدي إلى تجنب الآخرين له أو عدم تقبلهم أو حتى تجاهلهم له، كما أن للإفصاح عن الذات تأثيرات إيجابية، وذلك لدوره في خفض مشاعر الحزن، والتوتر، والقلق المصاحبة للخبرات الحياتية السلبية والمؤلمة التي يواجهها الفرد، فهي عملية تضمن للفرد التعبير عن ذاته، والتوضيح، والصدق الاجتماعي، والضبط الاجتماعي، وتنمية العلاقات الاجتماعية وهي مصدر هام للدعم النفسي والصحة والمساندة الاجتماعية النفسية (محمود أمان، ٢٠١٣).

#### معوقات الإفصاح عن الذات :

تمثل بعض العوامل معوقات للإفصاح عن الذات ومنها:

- ١- خوف الفرد من الكشف عن معلومات تتم عن عيوبه للآخرين أو جوانب قصور شخصية، أو حتى معلومات ترتبط بمهاراته أو قدراته وإمكاناته.
- ٢ - الخوف من النقد واطلاع الآخرين علي نقاط الضعف مما قد يعرض الفرد للوم والهجوم والنقد أحيانا من قبل الآخرين (Rimne, 2016).
- ٣- اعتقاد الفرد بأن عملية الإفصاح عن الذات ترتبط بضعف الشخصية، فلا يتيح لأحد الإطلاع على جوانب الضعف ولاسيما لدي المراهقين، حيث يعتبرون أن الإفصاح عن الذات فيه انتقاص من شأنهم، لذلك فهم يميلون إلي اتخاذ القرارات دون الرجوع للآخرين.
- ٤ - الخوف من الفقد : حيث يخشى الفرد البوح بأسراره أحيانا حتى لا يتعرض لإثارة غضب الآخرين وابتعادهم عنه (Levi, 2017).

ومن مخاطر الإفصاح عن الذات مشاركة الكثير من المعلومات إلى حد زائد، وعدم مراعاة النسق القيمي للأفراد، أو عدم إبداء الاهتمام المتوقع، ثم أحيانا يحدث طمس ملامح حدود العلاقات بين الأفراد (William & Mary, 2022). وأثبتت دراسة ( Sprecher ., ٢٠٠٤ )، أن هناك علاقة بين الإفصاح عن الذات والعلاقات الشخصية وارتباطها بخصائص الأفراد و علاقاتهم، وأشارت النتائج إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط إيجابيا مع الشعور بالمسئولية واحترام الذات والعلاقة لدى الطرفين، ويرتبط إيجابيا أيضا بالشعور بالحب .

#### النظريات المفسرة للإفصاح عن الذات :

اهتمت بعض النظريات في مجال علم النفس بتفسير مفهوم الإفصاح عن الذات، وتشير الأدبيات والنظريات النفسية إلى أنه لا توجد نظرية نفسية محددة لتفسير عملية الإفصاح عن الذات إلا أنه يمكن تفسيره من خلال الاستناد إلى بعض النظريات ومنها:

- نظرية التحليل النفسي: يمكن تفسير الإفصاح عن الذات من خلال مفاهيم فرويد، والتي تضمنت مفهوم التداوى الحر الذى يهدف الى كشف المريض عن ذاته، حيث يصبح أكثر وعياً واستبصاراً بمشكلاته النفسية، وقد عبر فرويد عن ذلك من خلال مصطلحات عديدة كالقمع أو الكبت أو المقاومة ليفسر رفض ومقاومة المرضى للإفصاح عن محتويات عقلية، وبذلك نجد أن نظرية التحليل النفسي تفسر الإفصاح على أنه تعبير عن الأفكار والمشاعر المكبوتة ونقلها من حيز اللاشعور الى حيز الشعور، ومن ثم يمكن تحليلها وتفكيكها والتعامل معها (Derlega,etal.,1993).

- نظرية الاختراق الاجتماعي: يمكن تفسير الإفصاح عن الذات فى ضوء هذه النظرية وذلك حينما يتعرف الأشخاص ببعضهم وينخرطون فى الإفصاح، وتستمر تلك العملية فى التطور من حيث العمق والاتساع؛ مما يؤثر فى تطور العلاقة ويشير العمق إلى حساسية المعلومات وخصوصيتها، ويشير الاتساع الى مجموعة المعلومات التى تمت مناقشتها، ويؤدى الإفصاح إلى اختراق الطبقات الشخصية وما يرتبط بها من معلومات بصورة تدريجية لصالح العلاقات الاجتماعية الانسانية.

وتفترض نظرية الاختراق الاجتماعي فرضين أساسيين :

الفرض الأول : عملية الاختراق الاجتماعي عملية منظمة مرحلية تدريجية من الألفة السطحية إلى الألفة العميقة وذلك بالتدرج في الإفصاح عن الذات من مستوى السيرة الذاتية إلى مستويات أعمق مثل العواطف والمشاعر والآراء والأفكار، ومستوى السيرة الذاتية تتمثل في المعلومات المكشوفة للجميع ، أما المستويات الأعمق تتمثل في المعلومات الخفية الذاتية.

الفرض الثاني : عملية الاختراق الاجتماعي تعتمد على قدرة الناس على محاولة الحصول على أكبر مكاسب في العلاقات الاجتماعية، كالرضا عن الذات وعن الآخرين وكذلك التمتع بالمشاركة في العلاقات بالاجتماعية لذلك يسعى الناس أيضا إلى التقليل من الحرج والصراع والجهد الذي يبذله الفرد في تكوين العلاقات.

وتستند نظرية الاختراق الاجتماعي على عملية التكلفة ( الفائدة ) بمعنى أن المحبة تقود إلى الإفصاح، وكذلك الإفصاح عن الذات لديه القدرة على أن يؤدي إلى المحبة، ولكن يجب أن نأخذ في الحسبان أن الإفصاح عن الذات يجعل الفرد أكثر حساسية ومعرضا للنقد، وهذه تكلفة يجب أن تحسب عند أخذ القرار بعملية الإفصاح الذاتي، وعملية الاختراق الاجتماعي يجب أن يكون محددًا فيها مقدار الإفصاح ولمن وإلى أي مدى. (Wright Paul, 1994).

النظرية التبادلية ونظرية المقايضة : وتقوم تلك النظرية على أن الإفصاح يولد الإفصاح وهذا يعنى أن الإفصاح عملية متزايدة متنامية عندما يستمر طرفا الإفصاح في عملية الإفصاح عن الذات يعتبر هذا هو المبدأ الأول في الإفصاح عن الذات، حيث إن الفرد حينما يدخل في عملية الإفصاح عن الذات فإنه يشعر برغبة في استمرارية و مواصلة الحديث والكشف عن المزيد من المعلومات للشخص المستقبل، حيث إن الإفصاح يقابله إفصاح مثله من الطرف الآخر بنفس القدر كما وكيفا تقريبا وهو ما يتماشى مع مبدأ النظرية التبادلية.

وتعتمد نظرية المقايضة على عملية النمذجة حيث إن الفرد يفصح عن أفكاره ومشاعره ومشكلاته حينما يجد الشخص المستقبل لعملية الإفصاح شخصا جديرا بالثقة وأنه لديه النية الحسنة تجاهه، وأنه أيضا سوف يبادله عملية الإفصاح عن الذات بالمثل وبنفس الدرجة تقريبا، وينخفض الإفصاح عن الذات إذا شعر الفرد بالقلق وسوء نية المستقبل أو أنه لا يبادله عملية الإفصاح بنفس القدر من المعلومات كما وكيفا تقريبا (Omarzu, 2000)

بناءً على ما تم عرضه من الإطار النظرى والدراسات السابقة، صاغت الباحثة فروض البحث كالتالي:

- ١- يتمتع مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بالصدق؟
- ٢- يتمتع مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بالثبات؟
- ٣- يتمتع مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بالاتساق الداخلي؟

### الطريقة والإجراءات

✦ لإعداد هذا المقياس تم اتباع الخطوات التالية: تم الاطلاع على الأطر النظرية العربية والدراسات الأجنبية التي توفرت للباحثة والتي تناولت الإفصاح عن الذات، الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الإفصاح عن الذات بوجه عام،



وتلك التي تناولته لدى طلاب الجامعة، ومنها: مقياس ( Bone. Griffin, 2017 ) ومقياس ( Kahleen,S .et al . 2018 )، ومقياس ( Leung, 2002 ) ( أحمد خليفة ، (٢٠٢١)، (جيهان أحمد ، ٢٠١٩).

من خلال الاطلاع على الإطار النظري، والمقاييس السابقة، تم تحديد التعريف الإجرائي للإفصاح عن الذات، حيث يُقصد به: " قدرة الفرد على التعبير عما يدور بداخله طواعية منه من معلومات تتميز بالكم الكافي والعمق والدقة لكشفها للآخرين ، ليكون واضحا ومفهوما لهم حتى يتمكنوا من التفاعل معه بصورة مناسبة ، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك ."

بعد ذلك تم صياغة العبارات بشكل واضح ومفهوم؛ بحيث تُمكن أفراد العينة من فهم ما تعنيه العبارة، ثم وضعت ثلاثة بدائل لكل عبارة من العبارات؛ بحيث يستجيب أفراد العينة عنها بـ( دائما ، أحيانا، نادرا )، حيث تأخذ الاستجابة ( دائما) في العبارة ثلاث درجات، في حين تأخذ الاستجابة بـ( أحيانا) درجتان، وأخيرا تأخذ الاستجابة بـ( نادرا) درجة، ثم تم إعداد الصورة الأولية لمقياس الإفصاح عن الذات، حيث بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية: (٣٥) عبارة.

**الخصائص السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات:**

**أولاً: صدق المقياس:**

**صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس في صورته الأولية على أحد عشر محكماً من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس؛ للحكم على المقياس، وعلى مدى مناسبه لعينة البحث، ومدى صلاحية عبارات المقياس للتطبيق، والحكم على دقة الصياغة، واقتراح التعديلات اللازمة، ويلخص الجدول الآتي النسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين:

**جدول (١)**

**نسب اتفاق السادة المُحكِّمين على عبارات مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة**

رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	%٩٠,٩١	١٤	%١٠٠	٢٧	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٨	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٦	%٩٠,٩١	٢٩	%١٠٠
٤	%٩٠,٩١	١٧	%٩٠,٩١	٣٠	%٨١,٨٢
٥	%٨١,٨٢	١٨	%١٠٠	٣١	%٩٠,٩١
٦	%٩٠,٩١	١٩	%١٠٠	٣٢	%١٠٠
٧	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٣٣	%١٠٠
٨	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٣٤	%١٠٠
٩	%٨١,٨٢	٢٢	%٨١,٨٢	٣٥	%١٠٠
١٠	%١٠٠	٢٣	%٩٠,٩١		
١١	%١٠٠	٢٤	%١٠٠		
١٢	%٩٠,٩١	٢٥	%١٠٠		
١٣	%٩٠,٩١	٢٦	%٩٠,٩١		

يتضح من جدول (١) أن نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الإفصاح عن الذات وصلت جميعها إلى نسبة عالية، لا تقل عن (%٨١,٨٢) في جميع العبارات، وبالتالي لم تستبعد الباحثة أية عبارة من المقياس، وأصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم كما هو (٣٥) عبارة.

#### ▪ صدق المفردات:

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الإفصاح عن الذات، والدرجة الكلية للمقياس (بعد الحذف):

#### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس (بعد الحذف)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
-------------	----------------	-------------	----------------	-------------	----------------

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٠٨	١٣	**٠,٥٤٢	٢٥	**٠,٦٣٣
٢	**٠,٧٢٤	١٤	**٠,٧١٥	٢٦	**٠,٧٣٤
٣	**٠,٦٠٤	١٥	**٠,٧٠٢	٢٧	**٠,٨٠٧
٤	**٠,٦٣٣	١٦	**٠,٧٠٧	٢٨	**٠,٦٥٩
٥	**٠,٦٦٦	١٧	**٠,٧٩٥	٢٩	**٠,٥٩٩
٦	**٠,٧٤٨	١٨	**٠,٧٨٨	٣٠	**٠,٦٨٢
٧	**٠,٧٠٤	١٩	**٠,٧٠٦	٣١	**٠,٦٤٣
٨	**٠,٧٣٧	٢٠	**٠,٤٣٨	٣٢	**٠,٥١٧
٩	**٠,٧٤٦	٢١	**٠,٥٢٧	٣٣	**٠,٤١٣
١٠	**٠,٧٧٨	٢٢	**٠,٦٥٤	٣٤	**٠,٦٠٨
١١	**٠,٧٥٩	٢٣	**٠,٦٥٣	٣٥	**٠,٥٨٦
١٢	**٠,٧٢٩	٢٤	**٠,٦٣٧		

\*\* مفردات دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الإفصاح عن الذات، والدرجة الكلية للمقياس (بعد الحذف) دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق مفردات المقياس.

#### ▪ صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة المحك، وذلك بتطبيق مقياس الإفصاح عن الذات - (إعداد أحمد عبدالمقصود، ٢٠٢١)، ومقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة) على عينة حساب الخصائص السيكومترية، تلازمياً في جلسة واحدة، وحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، ودرجاتهم على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد أحمد عبدالمقصود، ٢٠٢١)، وتنتضح قيم معاملات الارتباط في الجدول الآتي:

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، ودرجاتهم على مقياس المحك (ن = ٨٠)

مستوى الدلالة	الدرجة الكلية على مقياس الإفصاح عن الذات	مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة) مقياس المحك
دال عند مستوى ٠,٠١	** ٠,٢٨٨	التعبير والإفصاح
دال عند مستوى ٠,٠١	** ٠,٥٧٤	العلاقات مع الآخرين
دال عند مستوى ٠,٠١	** ٠,٤٦٣	التجارب الشخصية
دال عند مستوى ٠,٠١	** ٠,٤٤٨	الآراء والاتجاهات
دال عند مستوى ٠,٠١	** ٠,٦٩٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة) ودرجاتهم على مقياس المحك، جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١؛ مما يدل على صدق مقياس الإفصاح عن الذات.

				١,٣٩٠	٨,٨٦٣	٢٢	منخفض	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٠٠٠	٢٠,١٩٨	٤٢	٩,٠٧٣	١٠٨,٠٤٥	٢٢	مرتفع	الدرجة الكلية
				٦,١٧٩	٦٠,٧٧٢	٢٢	منخفض	

#### ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على عينة حساب الخصائص السيكومترية، والتي بلغ عددها (٨٠) طالباً من طلاب الجامعة، حيث رصدت نتائجهم في الإجابة عن المقياس، وقد استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من سبيرمان Spearman ، وجتمان Guttman، وطريقة إعادة التطبيق، باستخدام برنامج (SPSS 18) على النحو الآتي:

#### ▪ طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS.18)، وكانت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٩٦٢)، وهي قيمة مرتفعة، تدل على أن مقياس الإفصاح عن الذات يتمتع بدرجة ثبات عالية تجعلنا نطمئن إلى استخدامه كأداة لقياس الإفصاح عن الذات في هذا البحث.

▪ طريقة التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفي مقياس الإفصاح عن الذات، حيث تم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، ويتضمن القسم الثاني درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، ويوضح الجدول التالي الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول (٥) الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس

المفردات	العدد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	١٨	٠,٩٢٢	٠,٩٦٦	٠,٩٨٣	٠,٩٨٣
الجزء الثاني	١٧	٠,٩٢٨			

يتضح من جدول (٥) أن معامل ثبات مقياس الإفصاح عن الذات يساوي (٠,٩٨٣)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام مقياس الإفصاح عن الذات كأداة للقياس في البحث الحالي، وهذا يعد مؤشراً على أن مقياس الإفصاح عن الذات يمكن أن يعطى النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي ظروف التطبيق نفسها.

▪ طريقة إعادة التطبيق:

وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية مرتين متتاليتين، يكون الفاصل بينهما فترة كافية لا تساعد الفرد على تذكر مفردات المقياس، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار، وعليه قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإفصاح عن الذات على عينة حساب الخصائص السيكومترية البالغ عددها (٨٠) طالباً من طلاب الجامعة، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، ثم قامت الباحثة بتفريغ الدرجات، وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات، ويتضح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (٦) معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار لمقياس الإفصاح عن الذات

التطبيق الأول	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
التطبيق الثاني	٠,٨١٥**	دال عند مستوى ٠,٠١
الدرجة الكلية		

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وبناء عليه يمكن الوثوق والاطمئنان إلى نتائج المقياس في البحث الحالي.

### (ج) الاتساق الداخلي:

الاتساق الداخلي للمفردات: وتمّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الإفصاح عن الذات، والدرجة الكلية للمقياس:

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٣٢	١٣	**٠,٥٣١	٢٥	**٠,٦٤١
٢	**٠,٧١٩	١٤	**٠,٧٠٤	٢٦	**٠,٧٤٣
٣	**٠,٥٩٨	١٥	**٠,٦٩٢	٢٧	**٠,٨١٨
٤	**٠,٦٢١	١٦	**٠,٦٩٩	٢٨	**٠,٦٦٣
٥	**٠,٦٥٦	١٧	**٠,٧٨٧	٢٩	**٠,٦٠٦
٦	**٠,٧٣٨	١٨	**٠,٧٨٢	٣٠	**٠,٦٩٢
٧	**٠,٦٩٣	١٩	**٠,٧٠٠	٣١	**٠,٦٥٠
٨	**٠,٧٢٧	٢٠	**٠,٤٤٢	٣٢	**٠,٥٣٦
٩	**٠,٧٣٥	٢١	**٠,٥٣٤	٣٣	**٠,٤٣١
١٠	**٠,٧٦٧	٢٢	**٠,٦٦١	٣٤	**٠,٦٢٨
١١	**٠,٧٥٠	٢٣	**٠,٦٦٠	٣٥	**٠,٦٠٧
١٢	**٠,٧٢٢	٢٤	**٠,٦٤٣		

\*\* مفردات دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الإفصاح عن الذات، والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع لمفردات المقياس.

## الصورة النهائية للمقياس:

وبناءً على ما سبق، وبعد تحقق الباحثة من الخصائص السيكومترية: (الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي) لمقياس الافصاح عن الذات، أقيمت على عدد عبارات المقياس وهي (٣٥) عبارة، وبنفس التعليمات، وبنفس طريقة التصحيح.

رقم العبارة	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١.	أفصح عن ذاتي بطريقة جيدة.			
٢.	عندما أتحدث عن نفسي أشعر بالارتياح مع من أثق بهم.			
٣.	أستطيع تحديد قدر من المعلومات التي يعرفها الآخرون عني بأسلوب جيد.			
٤.	عندما أتحدث عن نفسي يمر الوقت دون أن اشعر.			
٥.	أعطي الآخرين معلومات صادقة عن نفسي.			
٦.	أتحدث عن نفسي مع زملائي مع المقربين لي بحرية.			
٧.	أبرز الجوانب الإيجابية في شخصيتي أمام الآخرين.			
٨.	أتحدث مع أساتذتي بثقة.			
٩.	أفضل الحديث مع من أشعر معهم بالأمان.			
١٠.	أصدق في إفصاحي عن نفسي.			
١١.	أبوح بمشاعري دون تردد.			
١٢.	أتناقش من يخالفني الرأي مناقشة موضوعية.			
رقم العبارة	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١٣.	أبدي رأيي بموضوعية فيما يطلب مني.			
١٤.	أجيد عرض رأيي عندما أتناقش مع زملائي في الجامعة.			
١٥.	أبوح للمقربين لي ببعض أسراري الشخصية.			

			أوضح للآخرين اللبس في المعلومات المتعلقة بي.	١٦.
			أندمج في الحوارات الفكرية المختلفة مع الآخرين.	١٧.
			أنسجم مع زملائي عند مقابلتهم المرة الأولى.	١٨.
			أعبر عن رأيي وأحترم آراء الآخرين.	١٩.
			أناقش أصدقائي في أمور حياتي.	٢٠.
			أشارك زملائي في الحوارات العامة.	٢١.
			أفصح عن افكاري للآخرين بوضوح	٢٢.
			أكشف عن أسراري لمن أثق بهم.	٢٣.
			أبوح لأصدقائي بتطلعاتي المستقبلية.	٢٤.
			أتحدث مع أصدقائي عن الأمور التي تسبب لي ضيقا.	٢٥.
			أفصح عن خبراتي السابقة دون خجل	٢٦.
رقم العبارة	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
٢٧.	أتحدث مع أصدقائي عن هواياتي المفضلة.			
٢٨.	أفصح لأصدقائي عن بعض المواقف المؤلمة دون حرج.			
٢٩.	أتحدث مع الآخرين لفترات طويلة في الموضوعات التي تشعرنني بالسرور.			
٣٠.	أفصح لأصدقائي عن تجاربي السابقة للإستفادة منها .			
٣١.	أبادر بفتح الحديث مع الآخرين.			
٣٢.	أعبر عن رأيي للآخرين بأكثر من طريقة.			
٣٣.	أتحدث مع أصدقائي بتلقائية.			
٣٤.	أعبر عن حبي لأصدقائي.			
٣٥.	أشعر بالإرتياح عندما أتكلم مع بعض أصدقائي.			



## مراجع :

- إسهام أبو بكر عثمان (٢٠١٣). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية . دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٨-١٦٦.
- جيهان أحمد (٢٠١٩). الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدى عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٥ (٢٠)، ٦٥٧-٦٨٦.
- خالد علي العمري & عبد الكريم محمد جرادات (٢٠١٤). كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس .مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ٢ (٦).
- رائد إدريس يونس (٢٠١٢). كشف الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل . مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٩٤)، ٤٦٤-٥٠٤.
- رمضان عبد اللطيف (٢٠١٢) . الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج . مجلة كلية التربية سوهاج ، ٤ (٣٢)، ٣١٦-٢٦٥.
- سليمان الشناوي (٢٠١٧). تأثير الثقافة في الشخصية . مجلة الواحات للبحوث والدراسات، ١ (١٠).
- عبد الرحمن النملة (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٤٠)، ١-٧٨.
- عبد اللطيف خليفه (٢٠٠٠). الدافعية للإنجاز. القاهرة ، دار غريب.
- علاء الدين كفاقي (٢٠٠٣). مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم. عمان، دار الفكر.
- كريمة سيد محمود ( ٢٠١١ ) . فعالية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين . دراسات عربية في علم النفس، ١٠ (١) : ١١٩-١٥٤.
- لطيفة الشعلان ( ٢٠١٠ ) . الإفصاح عن الذات لدى ذوى الاضطرابات العصابية في ضوء نموذج العوامل الخمسة للشخصية، دراسة إكلينيكية وصفية على المراجعين للعيادات

الخارجية لمجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض . المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦).

محمد ابراهيم السفاسفة (٢٠١٠). علاقة كشف الذات بالتحكم الذاتي في السلوك لدى المرشدين التربويين في ضوء بعض المتغيرات . مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ٤ (٢٥): ١٧٣-٢٠٤.

محمود أمان (٢٠١٣). مركزية الذات ووجهة الضبط والحالة المزاجية لدى الاطفال المساء معاملتهم . مجلة الطفولة العربية ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة ، ٤ (١٥): ٣-٧٠.

نوال محمد (٢٠١٨) . تنظيم الانفعال الايجابي والتوافق النفسي : مقارنة بين تأثير ثمانية من استراتيجيات ( التمتع التشبیط ) . ٤ (٢٥): ١٢٢-١٣٣ .

- Altman, I. & Taylor, D (1987). Communication in theory. *Interpersonal processes: New directions in communication research*, 14, 257-277.
- Ashmore, R., & Banks, D. (2001). Patterns of self-disclosure among mental health nursing students. *Nurse Education Today*, 21(1), 48-57.
- Collins, W. A., & Repinski, D. J (1994). Relationships during adolescence: Continuity and change in interpersonal perspective.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T (1993). Sage series on close relationship. Self-disclosure. Sage Publications. Inc.
- Detterich, M. K., Gerstein, L. H., Hook, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462-472.
- Dindia, K., Fitzpatrick, M. A., & Kenny, D. A (1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations analysis. *Human Communication Research*, 23(3), 388-412.

Leung, L (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ (" I seek you") use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241-251.

Levi , B (2017). Self disclosure J of psychotherapy. *Theory, research, practice, training*, 51(4), 12-33.

Liu, Z., Min, Q., Zhai, Q., & Smyth, R (2016). Self-disclosure in Chinese micro-blogging: A social exchange theory perspective. *Information & Management*, 53(1), 53-63.

- Farber, B. A., Berano, K. C., & Capobianco, J. A (2004). *Clients' Perceptions of the Process and Consequences of Self-Disclosure in Psychotherapy. Journal of Counseling Psychology, 51(3), 340.*
- Gordon, L (2022). *Heroes of their own lives: the politics and history of family violence--Boston, 1880-1960. University of Illinois Press.*
- Harman, J. P., Hansen, C. E., Cochran, M. E., & Lindsey, C. R (2005). *Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. CyberPsychology & Behavior, 8(1), 1-6.*
- Kang, Min, Ju (2018). *The Effect of Cognitive Emotional Regulation, Emotional Self-Disclosure and Maternal Psychological Control on Depression among Adolescents, "To tell or not to tell: disclosure and thenarrativese lf" ,Journal of Personality, Vol. 77No. 1.89-123.*
- Levi , B (2017). *Self disclosure J of psychotherapy. Theory, research, practice, training, 51(4), 12-33.*
- Liu, Z., Min, Q., Zhai, Q., & Smyth, R (2016). *Self-disclosure in Chinese micro-blogging: A social exchange theory perspective. Information & Management, 53(1), 53-63.*
- Nagendra Singh Nehraand Santosh Rangnekar (2017). *Departmentof Management Studies ,Indian Institute of Technology Roorkee, Roorkee,India.*
- Niebrzydowski, L (1996). *Self-Disclosure in Youth at Different Stages of Development of Interpersonal Relationships.*
- Omarzu, J (2000). *A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. Personality and Social Psychology Review, 4(2), 174-185.*
- Rimne ,B (2016). *Self- disclosure. New York: Academic press, 66-74.*
- Saeinia, M., Barjoe, L. K., & Bozorgi, Z. D (2017). *The effect of self-compassion training on the emotion regulation of married women who referred to counseling center. Int Jo Humanit Cult Stud., 2(1).*
- Sarah, P (2017). *The Association of High Social Anxiety and Perceived Responsiveness with Self-Disclosure, University of Manitoba Winnipeg.*
- Singh & Gnannselvam, U. K (2018). *Understanding of function and quadratic function among secondary school students in Selangor/Teoh Sian Hoon, Parmjit Singh and Ummi Kalsom Abdul Halim. Asian*

- Journal of University Education (AJUE), 14 (1), 77-88.*
- Seiler, W. J., & Beall, M. L (2005). *Communication: making connections. Pearson/Allyn & Bacon.*
- Sparrevohn, R. M., & Rapee, R. M (2009). *Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. Behaviour Research and Therapy, 47(12), 1074-1078.*
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S (2004). *Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. Journal of Social and Clinical Psychology, 23(6), 857-877.*
- Sweta Pathak, S (2017). *Role of Parenting Behavior and Selfdisclosure in Adolescents Emotion Regulation and Social Competence.*
- Tardy, C. H., & Dindia, K (2006). *Self-disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships.*
- William & Mary (2022). *Vaccine Safety and Surveillance for Adverse Events Following Immunization (AEFI) for COVID-19 Vaccine in a Tertiary Care Hospital-Kerala. Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research, 56(2), S356-S364.*
- Wright, V (1994). *Losses and gains in weathering profiles and duripans. Quantitative Diagenesis: Recent Developments and Applications to Reservoir Geology, 95-123.*