

الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

إبراهيم

نرمين عبده خليل أبسخرن

لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية
(نظام الساعات المعتمدة)

إبراهيم

أ.م.د/ عزة خضري عبد الحميد

أستاذة الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

م.د/ سحر طه محمود

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

Abstract:

The research aims to identify differences in positive self-talk among university students in light of some demographic variables. The research sample included (300) male and female students enrolled in colleges of social service, education, nursing, and engineering. The researcher used the positive self-talk scale (prepared by the researcher). The results of the study confirmed the presence of statistically significant differences between the average scores of university students on the self-talk scale and its sub-factors, which are attributed to gender (males, females), and the presence of statistically significant differences between the average scores of university students on the positive self-talk scale and its sub-factors, which are attributed to the effect of academic specialization. (scientific, literary), and the presence of statistically significant differences between the average scores of university students on the self-talk scale and its sub-factors due to the binary interaction between gender (male, female) and academic specialization (scientific, literary), and the absence of statistically significant differences between the average scores of university students In the total score of the positive self-talk scale, and the two factors (forgiveness and tolerance, self-confidence), which are attributed to academic specialization (scientific, literary), and the presence of statistically significant differences between the average scores of university students on the positive self-talk scale and its sub-factors, which are attributed to the bilateral interaction between gender (males, Females), and academic specialization (scientific, literary).

Keywords;

self-talk - demographic variables.

المقدمة :

يعد مفهوم التحدث مع الذات من المفاهيم النفسية المعاصرة التي نمت وازدهرت، كما أنها من المفاهيم النفسية التي احتلت مركز الصدارة في الإرشاد النفسي ، والذي يتمثل في اعتقادنا الذاتية وكيفية التحكم في شعورنا وانفعالاتنا وسلوكنا، وهو عبارة عن الأفكار المتبادلة بين الإنسان ونفسه، كما أن التحدث مع الذات يُمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرك الخفي له، كما أنه عامل من العوامل النفسية التي تحدث فروقا (إيجابية أو سلبية) في حياة الفرد بصفة عامة.

وقد استخدم مصطلح الحديث الذاتي في تخصصات مختلفة لوصف جوانب التواصل داخل الشخص نفسه؛ وقد اكتسب المصطلح أهمية خاصة في مجال بحوث العلاج النفسي مثل: العلاج العقلاني الانفعالي لـ إليس Ellis والعلاج المعرفي لـ بيك Beck . ويعتبر الحديث الذاتي هو ما يقوله الناس لأنفسهم مع التركيز بوجه خاص على الكلمات المستخدمة لتعبير الفرد عن أفكاره ومعتقداته حول نفسه، ويمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابية أو سلبية، فإذا كانت الأفكار التي يتم تشغيلها من خلال رؤسائنا هي في معظمها سلبية، فمن المرجح أن يكون المرء متشائماً في نظرته للحياة، وإذا كانت أفكارنا في معظمها إيجابية، فإننا على الأرجح نكون متفائلين؛ أي أن الحديث الذاتي هو الحوار الداخلي لدينا، وبالتالي فإن كان الحديث الذاتي إيجابياً فإنه يحدث تحسناً ملحوظاً في حياة الفرد ، والعكس إن كان سلبياً .

ولذلك تعتبر الفروق في الحديث الذاتي عموماً واحدة من أشكال التنظيم المعرفي التي تهدف إلي توجيه تفكير الفرد وسلوكه ومشاعره ، وهي جزء لا يتجزأ من تطور المهارات العقلية والعمليات المعرفية، وتختلف الفروق في الحديث الذاتي طبقاً للنوع، فالحديث الذاتي للذكور يختلف عن الإناث ، وذلك وفقاً للسمات الشخصية التي يتمتع بها كلا منهما ، وتلك السمات لها تأثير على الدافعية الأكاديمية ، والتخصص الأكاديمي ، ومستوى الأداء ، وقد أشار عمار عبد الحميد (٢٠١٨ : ٤) أن الحديث الذاتي للفرد يؤثر على قدرات الفرد وميوله واتجاهاته العلمية ، وأن طبيعة الإناث تختلف عن الذكور في الميول والاتجاهات، واختيار المهن المتوقعة على التخصص الأكاديمي الذي يلتحق به الفرد خاصة طلبة الجامعة ؛ لأنهم يتعرضون لمواقف ضاغطة كالتفكير في المستقبل ، وهذه المواقف تتطلب التحكم الإيجابي في الذات والتعامل بمرونة مع المواقف ؛ وذلك لإظهار الكفاءة الذاتية، وهذا ما سيتطرق له البحث الحالي.

ولا شك أن الحديث الذاتي الإيجابي له دوره الأساسي في إنجاز المهمة بكفاءة ، وعلي هذا فهو إحدى العوامل المهمة التي تؤثر على سير العملية التعليمية ، حيث أنه يؤثر في التحصيل الدراسي ، كما أن الحديث الإيجابي مرتبط بالعديد من المتغيرات

المعرفية والوجدانية والتي تؤثر على البناء المعرفي والشخصي للمتعلمين. وتعتبر الكفاءة الأكاديمية هي المحرك الأساسي لتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

ويعتبر الحديث الذاتي الإيجابي نوعاً من التخطيط العقلي اللفظي المباشر ، والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات، فالمهارات التي يمكن التحكم فيها بطريقة ذاتية تتأثر بطريقة إيجابية بواسطة الأفكار والمشاعر التي توجد قبل الأداء؛ حيث إن طبيعة الحديث الذاتي يتم التركيز فيها على المطلوب تحقيقه. كما يسهم الحديث الذاتي في زيادة المرونة النفسية، كما أنه يقلل من الصراعات الداخلية فيرتفع معدل الأداء، الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

مشكلة البحث:

يعتبر الحديث الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي، وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريد، أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر(عيشة علة ، نعيمة بوزاد، ٢٠١٦ : ١٢٦).

كما يعد الحديث الذاتي الإيجابي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه، وتثير لديه الإحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار ، أو التصورات ، أو الانفعالات السلبية وتحويلها إلى جوانب إيجابية(عبدالله يوسف ، ٢٠١٨ : ١٢٧).

وبناء عليه: فإن للحديث الذاتي سواء كان إيجابيا أو سلبيا تأثيرا على العلاقات الاجتماعية، وتقنين الأفكار والمعتقدات ، وبالتالي يؤثر على الثقة بالنفس ، فإذا كان إيجابيا يحقق الأمل والتفاؤل ، وإن كان سلبيا يؤثر على حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية .

ويعتبر الحديث الذاتي الإيجابي نوعاً من التخطيط العقلي اللفظي المباشر، والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات، فالمهارات التي يمكن التحكم فيها بطريقة ذاتية تتأثر بطريقة إيجابية بواسطة الأفكار والمشاعر التي توجد قبل الأداء؛ حيث إن طبيعة الحديث الذاتي يتم التركيز فيها على المطلوب تحقيقه (بشينة محمد فاضل ، ٢٠١٤ : ٢).

والحديث الذاتي السلبي من العقوبات التي تعيق الإنسان عن البناء و التقدم، وهو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حول نفسه؛ حيث يهمس إلي نفسه؛ ليؤكد لها أنه عاجز، وغير مرغوب فيه ، وغيرها من الأفكار السلبية التي لا تنتهي، وتجعله يرفض كل ما يقدم إليه من خدمات خاصة(أمل أحمد جمعة ، ٢٠١٧ : ٥٤٣).

وتعتبر الفروق في الحديث الذاتي عموماً واحدة من أشكال التنظيم المعرفي التي تهدف إلى توجيه تفكير الفرد وسلوكه ومشاعره (حنان فوزي دسوقي : ٢٠٢٠ ، ١٠ : ١٠٢).

ولا شك أن الحديث الذاتي الإيجابي له دوره الأساسي في إنجاز المهمة بكفاءة ، وعلى هذا فهو إحدى العوامل المهمة التي تؤثر على سير العملية التعليمية ؛ حيث إنه يؤثر في التحصيل الدراسي ، كما أن الحديث الإيجابي مرتبط بالعديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية ، والتي تؤثر على البناء المعرفي والشخصي للمتعلمين. وتعتبر الكفاءة الأكاديمية هي المحرك الأساسي لتحقيق أهدافهم الأكاديمية (طارق نور الدين محمد ، ٢٠١٦ : ٢٤٧).

ومما سبق يمكن القول أن : الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من الحديث الذاتي الإيجابي يتميزون بالتكيف مع مستجدات العصر، والتي من أهمها التحول الرقمي ، وبالتالي يستطيعون تحقيق أهدافهم. وعليه فقد جاءت هذا البحث ليُلقي الضوء على الفروق في الحديث الذاتي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ١) هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)؟
- ٢) هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية من خلال:

- * الكشف عن الفروق بين الحديث الذاتي وعوامله الفرعية وفقاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)
- * الكشف عن الفروق بين الحديث الذاتي وعوامله الفرعية وفقاً لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث الحالي في الآتي:

أ- الأهمية النظرية، تأتي أهمية البحث في توضيح ما يلي:

- يستمد البحث أهميته من تناوله لمتغيرات الحديث الذاتي الإيجابي كمفهوم ينتمي لعلم النفس الإيجابي.

- تكمن أهمية البحث في تناوله لعينة لطلاب الجامعة التي تعد شريحة مهمة في المجتمع.
- تقديم إطار نظري مناسب لمتغير الحديث الذاتي، وأبعاده ، ويمكن أن يكون منطلقاً لأبحاث في دراسات أخرى في المجال التربوي.

ب - الأهمية التطبيقية

- تفيد هذه الدراسة في توفير بعض المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها كمؤشرات تخطيطية في رسم وتنفيذ الخطط لتطوير ورفع الكفاءة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- توجيه القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية إعلاء قيمة الحديث الذاتي في تحقيق الكفاءة الأكاديمية.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث في الكشف عن مدي ارتباط الحديث الذاتي كتغير وسيط بين الكفاءة الأكاديمية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة ، مما يسهم في وضع البرامج الإرشادية اللازمة لتنمية مفهوم الحديث الذاتي بما له من تأثير على الكفاءة الأكاديمية والمرونة النفسية.
- إعداد أداة تتوافر منها الكفاءة السيكمترية لقياس الحديث الذاتي.
- تقديم توصيات تتعلق بأثر الحديث الذاتي وارتباطه بالمرونة النفسية.

مصطلحات البحث:

الحديث الذاتي : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه من محتوى إيجابي سواء كان ذلك بصوت مسموع أو غير مسموع، كما يحدد إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المشارك على مقياس الحديث الذاتي.

محددات البحث:

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

- * **المحددات الموضوعية**: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: الحديث الذاتي الإيجابي، طلاب الجامعة.
- * **المحددات البشرية**: تم تطبيق أدوات البحث على طلاب جامعة حلوان وعددهم (٣٠٠) طالب وطالبة ، والمقيدين بكليات: خدمة اجتماعية، تربية، تمريض، هندسة.
- * **المحددات الزمنية**: طُبّق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.
- * **المحددات المكانية**: تم تطبيق أدوات البحث في جامعة حلوان، وكلليات: خدمة اجتماعية، تربية، تمريض، هندسة.

الإطار النظري للبحث:

وقد استخدم مصطلح الحديث الذاتي في تخصصات مختلفة لوصف جوانب التواصل داخل الشخص نفسه؛ وقد اكتسب المصطلح أهمية خاصة في مجال بحوث العلاج النفسي مثل العلاج العقلاني الانفعالي لـ إليس Ellis والعلاج المعرفي لـ بيك Beck. ويعتبر الحديث الذاتي هو ما يقوله الناس لأنفسهم مع التركيز بوجه خاص على الكلمات المستخدمة لتعبير الفرد عن أفكاره ومعتقداته حول نفسه، ويمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابية أو سلبية، فإذا كانت الأفكار التي يتم تشغيلها من خلال رؤسائنا هي في معظمها سلبية، فمن المرجح أن يكون المرء متشائماً في نظريته للحياة، وإذا كانت أفكارنا في معظمها إيجابية فإننا على الأرجح نكون متفائلين؛ أي أن الحديث الذاتي هو الحوار الداخلي لدينا (ولاء محمد أحمد ، ٢٠١٨ : ١٣).

ويعرف (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma and Kazakas (2000, 25) أن الحديث الذاتي الإيجابي هو : حديث يوجهه الفرد لنفسه يساعد في تنفيذ المهام المستندة إلى الدقة وزيادة تركيز الانتباه على المكونات ذات الصلة بالموضوع، وزيادة الجهد وتعزيز الثقة بالنفس وخلق حالة مزاجية إيجابية.

وأشار Taylor(2008) **لحديث الذاتي الإيجابي بأنه** : عبارة عن حوار داخلي بصورة إيجابية يقوله الأفراد لأنفسهم بصورة تساعد على تخطي المحن ، وتبعث فيهم الأمل ، وتساعدهم على القيام بالعادات الصحية المناسبة (Taylor,2008:9).

وقد عرف دانييل Daniell(2019) **الحديث الذاتي الإيجابي بأنه** : تجربة الاستمرار في محادثة داخلية مع النفس تكون إيجابية إذا كانت على شكل نداء أو تشجيع للفرد على الرغم من المخاطر والتحديات التي تلاحقه أو سلبية على شكل لوم وذم (Daniell,2019:6).

و**عرف ماجد محمد (٢٠٢٠)** الحديث الذاتي الإيجابي بأنه: حديث جهري أو صامت يذكره الطالب ليبرمج عقله بإشارات إيجابية تهدف إلى التعبئة النفسية والتحفيز لبذل جهد أكبر ، وزيادة الثقة بقدراته وبنفسه وقوة تحمله وتركيزه الذهني (ماجد محمد عثمان ، ٢٠٢٠ : ٥٣٥).

وبناء عليه فإن : الحديث الذات الإيجابي يرتبط بالأشياء الجيدة أو الحسنة تبعث الأمل وتمنع الشجاعة على تجاوز الصعاب ؛ لأنه أحد الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للوصول للاستشفاء الذاتي من الأفكار اللاعقلانية ، ويكون تفكير الفرد فيه وانفعالاته إيجابيين: كالفرح والسرور والحب والسعادة.

وتعرفه الباحثة بأنه: ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه من محتوى إيجابي سواء كان ذلك بصوت مسموع أو غير مسموع، ويحدد إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المشارك على مقياس الحديث الذاتي.

أنواع الحديث الذاتي Types of self-talk

أ- الحديث الذاتي السلبي Negative self-talk

يساهم الحديث الذاتي السلبي في الإصابة بالاضطرابات النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق والشره المرضي العصبي. ويهدف العلاج الإدراكي إلى تحسين الأداء عن طريق مساعدة الأشخاص على التعرف على الحديث الذاتي السلبي وتغييره. فهو يتضمن التعرف على المعتقدات التي توضح نظرتنا للعالم. ويعتبر تذكرك لنفسك بعدم قول أي شيء لها أبداً لا يمكن أن تقوله لصديق إستراتيجية جيدة لتطوير الحديث الإيجابي مع الذات. ويمكن أن يتضمن تحدي الأفكار غير المثمرة أو السلبية أمثلة :

أ- تكون بمثابة التحقق من الواقع.

ب- تبحث عن تفسيرات بديلة.

ج- تضع الأمور في منظورها الصحيح.

د- تكون موجه نحو الهدف.

كما يشير الحديث الذاتي السلبي (المعروف أيضاً باسم الحديث الذاتي غير المثمر) إلى الحوار النقدي الداخلي. وهو مبني على معتقدات تكونت عن أنفسنا و تطورت خلال فترة الطفولة بناء على آراء الآخرين ، وخاصة الوالدين. فهذه المعتقدات تكون بمثابة العدسة التي يُنظر من خلالها إلى الحاضر. ومن الأمثلة على هذه المعتقدات الباطلة التي تقضي إلى الحديث الذاتي السلبي: "أنا بلا تقدير" ، "أنا فاشل" ، "أنا غير محبوب" (قجالي نسيم ، ٢٠١٧ : ١٢).

ب - الحديث الذاتي الإيجابي Positive self-talk

يتضمن الحديث الذاتي الإيجابي (المعروف أيضاً باسم الحديث الذاتي المثمر) ملاحظة حقيقة الموقف ، وتجاوز المعتقدات والتحييزات التي يمكن أن تقضي إلى الحديث الذاتي السلبي، وأن حديث الذات التكيفي هو شكل خاص من أشكال الحديث الذاتي الإيجابي، والذي يساعد على تحسين الأداء، وهو أكثر فاعلية من الحديث الذاتي الإيجابي العام. ويحسن من المشاركة في مهمة ما. و يؤدي إلى ثلاثة أمور وهي:

١) يقر بالمشاعر التي يشعر بها الشخص.

٢) يعيد بعض الطمأنينة.

٣) لا يستخدم فيه ضمائر المتكلم.

إن تكيف حديث الذات هي استراتيجية تكيف صحية. يركز حديث الذات الإرشادي الانتباه على عناصر المهمة ويمكن أن يحسن الأداء في المهمة الجسدية التي يتعلمها المرء، ومع ذلك يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الأشخاص الماهرين بالفعل في المهمة (علاقته بالذات).

ويرتبط الكلام الداخلي ارتباطاً وثيقاً بالإحساس بالذات، ويرتبط تطور هذا الإحساس لدى الأطفال بتطور اللغة، ومع ذلك ، هناك أمثلة على حديث ذاتي أو صوت داخلي لكنه

يعتبر حديث أو صوت خارجي، مثل الهلوسات السمعية ، و تصور الأفكار السلبية أو النقدية كناقذ داخلي، والأصوات التي تعتبر نوعاً من التدخل الإلهي. ويمكن تسمية هذه الأوهام بـ " إدخال الأفكار". وبالرغم من أن الضمير ليس بالضرورة أن يكون صوتاً خارجياً، إلا أنه غالباً ما يُنظر إليه على أنه "صوت داخلي" (قجالي نسيم ، ٢٠١٧ : ١٣). ونمط الحديث الذاتي التلقائي مع النفس يعكس تماماً أثره على سلوك ومشاعر الفرد ، فكما للحديث الذاتي السلبي أضرار فإن للحديث الذاتي الإيجابي فوائد عديدة على الصحة النفسية للفرد فهو يكسب الفرد قدرة على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية التي يتعرض لها . (كمال يوسف ، ٢٠١١ : ١٠٥)

ويعتبر الحديث الذاتي عموماً واحداً من أشكال التنظيم المعرفي الذي يهدف إلى توجيه تفكير الفرد وسلوكه ومشاعره ، وهو جزء لا يتجزأ من تطور المهارات العقلية والعمليات المعرفية.

(حنان فوزي دسوقي ، ٢٠٢٠ : ١٠٢٠)

والحديث الذاتي بشقيه (الحديث الذاتي الإيجابي ، والحديث الذاتي السلبي) هو نتاج نفسي ومعرفي للبشر يرتبط بمتغيرات كثيرة وفق طبيعته ، فالحديث الذاتي الإيجابي من الطرق المهمة للإقناع اللفظي، وهو أحد المصادر الرئيسة المؤثرة على فاعلية الذات، كما يمثل إستراتيجية أكثر فاعلية لتطوير الكفاءة الذاتية ؛ ولذا تعتبر الكفاءة الذاتية شكلاً من أشكال الثقة التي تؤثر على مستوى الأداء؛ حيث إنها تحدد مقدار الجهد المبذول. ويعتبر الحديث الذاتي الإيجابي إشارة عقلية لطرد أي أفكار سلبية غير مرغوب فيها، ولنجاح هذا الأسلوب يجب التعرف أولاً على الأفكار السلبية وإعداد أفكار إيجابية بناءة لكي تحل محلها وذلك عن طريق تحديد الفكرة السلبية المراد إبعادها والقيام بعملية التصور لموقف تكون فيه هذه الفكرة السلبية والعمل على إيقافها باختيار أي دافع مناسب.

وأما الحديث الذاتي السلبي يسهم في الإصابة بالاضطرابات النفسية بما في ذلك الاكتئاب، القلق، والشه المرضي العصبي. ويشير الحديث الذاتي السلبي - المعروف أيضاً باسم الحديث الذاتي الغير مثمر - إلى الحوار النقدي الداخلي. وهو مبني على معتقدات تكونت عن أنفسنا و تطورت خلال فترة الطفولة بناءً على آراء الآخرين ، وخاصة الوالدين. فهذه المعتقدات تكون بمثابة العدسة التي يُنظر من خلالها إلى ذاته (حنان فوزي دسوقي: ٢٠٢٠ ، ١٠٢ : ١٠٢).

وتشير الباحثة أن : الحديث الذاتي الإيجابي - المعروف أيضاً باسم الحديث الذاتي المثمر - يتضمن ملاحظة حقيقة الموقف، وتجاوز المعتقدات والتحييزات التي يمكن أن تفضي إلى الحديث الذاتي السلبي ، ويمكن للحديث الذاتي أن يصل لمرحلة التكيف مع الذات و هو شكل خاص من أشكال الحديث الذاتي الإيجابي والذي يساعد على تحسين الأداء، ويحسن من المشاركة في المهام.

والبحث الحالي سيتطرق للحديث الذاتي الإيجابي .

أنواع الحديث الذاتي الإيجابي Types of positive self-talk

يُصنف الحديث الذاتي الإيجابي تبعاً لنوع المهمة المطلوب تنفيذها، ويرى كل من Hatzigeorgiadis, Theodorakis, and Zourbanos, 2004; Hardy, Oliver, and Tod (2009) أن الحديث الذاتي الإيجابي ينقسم لنوعين ، وهما :

(١) **الحديث الذاتي التعليمي Instructional self-talk**: وهو أن يوجه الفرد لنفسه عبارات عن جوانب

تنفيذ المهمة والمعلومات التقنية وطريقة تنفيذ إستراتيجيات وكيفية التركيز على الأجزاء الفنية خلال الأداء، وهو يستخدم في المهام التي تتطلب الدقة العالية والتي تنفذ في وقت محدد بهدف تركيز الانتباه.

(٢) **الحديث الذاتي التحفيزي Motivational self-talk**: وهو أن يوجه الفرد لنفسه عبارات تشجيعية

بهدف زيادة الثقة بالنفس والتحفيز لبذل الجهد وتوفير مزاج إيجابي وزيادة قوة التحمل والاستعداد الذهني والتعامل مع الصعوبات، وهو يستخدم في المهام الصعبة. وترى الباحثة أن الحديث الذاتي التعليمي : يصلح في أداء المهام التي تتطلب المهارة والدقة لأنها تيسر الأداء وتساعد على فهم متطلبات تنفيذ المهمة ، أما الحديث الذاتي التحفيزي فيصلح مع المهام التي تتطلب قوة التحمل وتحسين جودة الأداء والتكيف .

أهمية الحديث الذاتي الإيجابي The importance of positive self-talk

وقد ذكرت منى اللبودي (٢٠٠٣ : ١١) أن الحوار الذاتي الإيجابي له أهمية كبرى فهو بمثابة بوابة لتبني حوارا خارجيا بناءً ؛ لأنه يحقق الاندماج في جماعة والتواصل مع الآخرين ، فهو يحقق حاجة الإنسان إلى الاستقلالية ، والحاجة للتواصل مع المحيطين به بصورة فعالة .

وأكدت فاطمة القحطاني (٢٠١١ : ٤٢) أن الحوار الإيجابي مع الذات يبعث القدرة على تحدي القواعد وتغييرها ، وأن الفرد قادر على الوصول لهدفه مهما تكررت المحاولات، فلا يمتلكه اليأس، وأن هؤلاء الأشخاص لديهم مفاتيح النجاح ؛ لأن أول خطوة للنجاح تتبع من النفس الإيجابية.

كما أشارت أن المحاور الإيجابي مع النفس يفكر دائما في تحقيق الإنجاز، واختيار التخصص الأكاديمي الأمثل له (علمي كان أم أدبي)، وذلك وفقا لقدرتها التي يتمتع بها ويسعى دائما لتطويرها، فنجد الأشخاص الذين يمتلكون حوارا ذاتيا إيجابيا مع النفس يدركون أوجه القصور لديهم، ويحاولون التعديل من أنفسهم ، ووضع أهداف واضحة ، بل يستمعون إلى النقد السلبي الموجه إليهم بنظرة إيجابية، وأن الآخرين هم مرآة تنعكس فيها حياتهم،

وبالتالي يحسنون ويطورون من أنفسهم ومن أحديثهم الذاتية الإيجابية ؛ ليتغلبوا على العقبات التي تواجههم سواء كانت من الناحية الأكاديمية كاختيار التخصص الأكاديمي الذي يبني عليه مستقبلهم، أو من الناحية الاجتماعية كالتواصل الفعال مع المحيطين وإزالة العوائق ، ومن أمثلة الحوارات الذاتية الإيجابية (محاسبة النفس، والدعاء، والمناجاة، والالتزام، والسعي الجاد، التفاؤل هما كانت الصعاب ، وإخلاص القلب، والثقة بالنفس، ويقولون لأنفسهم دائما أنا أستطيع) (الشيما محمد سلمان ، ٢٠٢٠ : ٣٧٠) .

وأشار (Hatzigeorgiadis,et al,2008:109) لأهمية الحديث الذاتي الإيجابي بأنه يزيد من الكفاءة الذاتية ويحسن الأداء بشكل إيجابي إذا كان محتواه مناسباً للمهمة المنجزة، ويساعد على تخطيط التفكير، وسماع الأفكار الخاصة به والتحكم بها أثناء العمل، ويخفض القلق، ويوجه ويركز الانتباه، وينظم الجهد، ويتحكم في ردود الفعل الانفعالية والمعرفية ويسهل التنفيذ الآلي للمهام، وتعزيز الثقة بالنفس، ويركز على الأهداف وتحقيقها، ويحافظ على الدافعية والعقلية الإيجابية، ويقاطع الأفكار المثبطة ويعيد هيكلتها، ويساعد على التركيز وإعادة التركيز، والاستعداد العقلي للأداء القادم.

المظاهر الإيجابية للتحدث مع الذات Positive aspects of self-talk

أشارت رواني النعيمي (٢٠٢٢) أن هناك العديد من المظاهر الإيجابية للحديث الذاتي الإيجابي منها :

* يعمل على تطوير الإنسان واستخراج أفضل ما فيه، من خلال تحمّل المسؤولية؛ إذ يساهم الحديث الذاتي الإيجابي في تعليم الإنسان كيفية تحمّل عواقب أفعاله، واتخاذ القرارات بعقلانية أكثر، وبتقّة دون خوف أو تردد، ويساعده على تحمّل مسؤولياته بشكل أفضل، وكذلك تحفيز التعلم من خلال التجارب والعلاقات السابقة، حيث يساعد الاتصال الذاتي على مراجعة الأفكار، والمواقف وتحليلها ،فيصبح الفرد أكثر قدرةً على التعلم من الأخطاء السابقة وأكثر ثقةً في تصحيح هذه الأخطاء بلا ندم أو خوف، واكتشاف الكثير من الصفات الشخصية؛ لأنّ الفهم الجيّد للذات يعرّف الفرد على قدراته الكامنة التي كان يجهلها، إلى أن يصبح أكثر وعياً وفهماً لرغباته وميوله وإمكانياته فيكون قادراً على حسن اختيار تخصصه الأكاديمي والسير بخطى وثابة تجاه مستقبله ،مما قد يولد رغبةً في تجربة أشياء متنوعة لاكتساب الخبرات ،

* إن تمكين الحديث مع الذات بشكل إيجابي يتيح للفرد تخطي الفشل والمشاعر السلبية، ويحميه من جلد الذات المتكرر؛ حيث إنّ المتفهم لذاته لديه القدرة على تفهّم أخطائه ومشاكله، والتعامل معها، ومواجهتها بكلّ بمسؤولية من خلال بناء الشخصية وتغيير لغة جسده والحديث الإيجابي مع ذاته يؤدي إلى امتلاك الثقة بالذات، حيث يظهر هذا بشكل واضح من خلال طريقة الكلام ولغة الجسد التي توحى بالراحة والثقة أثناء الكلام (روان النعيمي ، ٢٠٢٢ : ٧١) .

يرى روتر (1987) أن التحدث مع الذات الإيجابي يعد من مميزات الأشخاص الذين يتمتعون بالقدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها ، كما أن الشخص المتعرض للأزمات والضغوط يتخذ اتجاه الإيجابية في سلوكه عندما يتميز تفكيره بالإيجابية.

والتحدث مع الذات الإيجابي كما يرى *بيك* هو أسلوب لإدراك المعلومات بطريقة صحيحة، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة، فالشخص الذي يكون مقداما في مواجهته للضغوط هو شخص متفائل لديه تحيز إدراكي نحو الأبعاد الإيجابية للموقف.

ويؤكد *سبانكلر* (1997) أن الأفراد الذين يتحدثون مع ذاتهم بصورة سلبية يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط ، وهم يتميزون بر فعل عالي المستوى وأعراض مرضية واضحة نوعا ما وقد أظهرت نتائج البحث في دراسة *كوساكا* (* 1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي إلى فقدان الثقة وصعوبة التفكير بإيجابية.

ويفترض *برونسكي* أن الإنسان قادر على الحوار الإيجابي مع النفس يستطيع تكيف وضبط بيئته وتنظيم مشكلاته السلوكية ويحلها (قجالي نسيم ، ٢٠١٧ : ١٠).

ويعد التحدث الإيجابي مع النفس أحد العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك هو تخيل نتائجه بدءا من إعادة تنظيم المجال الإدراكي ، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة ؛ أي التمثيل المعرفي لنتائج السلوك. (عبد المنعم الخطيب ، ١٩٩٥ : ٢٥١ - ٢٥٥)

مصادر التحدث مع الذات Sources of talking to oneself

إنَّ التحدُّث مع الذات يأتي من عدة مصادر منها:

- ١- الأسرة: فبعض الآباء والأمهات يقومون ببرمجة أبنائهم بشكل سلبي، وهم لا يشعرون بذلك؛ من خلال نوع المفردات التي يخاطبون بها الأبناء مثلا: أنت كسول، غبي، لا تفهم شيئا... وغيرها من المفردات السلبية ، وعلى النقيض ، هناك آباء يبرمجون أبنائهم بشكل إيجابي، ويعالجون أخطاءهم بصورة إيجابية فعالة بمفردات تحفيزية مثال: أنت أفضل، تستطيع أن تتجز، أنا فخور بك، لديك مهارة فاستغلها، تستطيع أن تحقق أهدافك ، لا تكرر الخطأ ولكن تعلم منه .
 - ٢- المدرسة: إذ يمكن أن تؤدي البيئة المدرسية دورًا في برمجة الذات سواء بشكل إيجابي أم سلبي، وذلك من خلال الملاحظات والمفردات التي يتلقاها الطالب في مرحلة الدراسة.
 - ٣- الأصدقاء: إذ يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة كبيرة على مستوى برمجة الذات، وذلك من خلال المفردات المتناقلة أيضًا سواء كانت إيجابية أو سلبية .
 - ٤- نفس الفرد: فالحديث الذاتي الداخلي له أثر كبير في برمجة الذات سواء سلبًا أم إيجابا «فأنت تعيش الكلمات التي تقولها لنفسك» (فاطمة دقماق، ٢٠٢٢ : ٣٨٤).
- وترى الباحثة أن : الأسرة والمعلمين والأصدقاء والزملاء لهم دور بارز في نوعية الحديث الذاتي سواء بشكل سلبي أو إيجابي، فهو يجعل الطالب يركز على المطلوب منه؛ لذا فتوجيه

عبارات سلبية مثل "أنت فاشل" أو "لن تتجح" تجعله أقل ثقة بنفسه وأقل تفاعلاً ويشعر بالدونية عن أقرانه، وأن توجيه عبارات إيجابية تجعل أداءه يتغير ويوظف جهده للوصول إلى الأداء المطلوب.

مراحل التحدث مع الذات Stages of self-talk

كل فرد يمر بثلاث مراحل من التحدث الذاتي يومياً عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقل الفرد بإشارات سلبية تستقر وترسخ في العقل الباطن وتصبح عادات وهي كما يلي:
المرحلة الأولى: مراقبة الذات وتشمل هذه المرحلة على تحديد البنى المعرفية المراد تغييرها أو تعديلها، ومراقبة الطلاب لسلوكهم والعمل على زيادة الحساسية والوعي تجاه أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم وردود الفعل الفسيولوجية وطرق التفاعل مع الآخرين (Cory,2009:296).

المرحلة الثانية: بعد المراقبة الذاتية يبدأ الحديث الذاتي الجديد، و يكتشف الشخص أن الحديث الجديد لا يتناسب مع الحديث السابق المسئول عن معاناتهم وسلوكياتهم غير المتوافقة، وإن الحديث الجديد يمكن أن يغير من الأبنية المعرفية السابقة غير المتوافقة لديهم، ويعمل على إعادة تنظيم الخبرات والمفاهيم الجديدة، ويجعلها أكثر تكيفاً (Boutros,2010:183).

المرحلة الثالثة: إن إعادة البناء المعرفي تساعد الطلاب على تغيير البنى المعرفية القديمة أو تعديلها، بما يجعلهم أكثر استعداداً لممارسة الأنشطة المرغوبة واستمرارهم بالحديث الذاتي الجديد بالعبارات المناسبة لتعلم بنى معرفية أكثر توافقاً، ومراقبة ذواتهم ومن ثم تقييم نتائج سلوكهم الجديد (Arabiyat & Abu Asaad ,2012:320).

أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي Dimensions of positive self-talk

من خلال التحليل العملي لعبارات مقياس الحديث الذاتي تم التوصل إلى الأبعاد الفرعية التالية والتي تعرف بأنها ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه سواء بصوت مسموع أو غير مسموع من محتوى مرتبط في بعد:

- أ- حب الحياة: بالرضا عن الحياة وتقبلها والاستمتاع بها والتفائل بالمستقبل.
- ب- حب الذات: بأنه شخص محبوب لديه طموح وقدرة على التصرف بإيجابية واتخاذ القرارات الصحيحة.
- ج- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية: بالقدرة على إدارة المواقف الصعبة والوصول للأهداف والاستفادة من الوقت بشكل إيجابي.
- د- التدعيم الذاتي: بالدعم والمدح والتحفيز الذات والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية.

هـ- التحدي الإيجابي للذات: بالقدرة على إثارة الذات والتركيز على الأهداف المحددة والتأكيد على أهمية التحدي في الصورة الإيجابية مما يثمر عن الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء في حدود القدرات والإمكانات المتاحة للفرد (محمود المغازي ، ٢٠١٩ : ٣٩٦).

relationship to mental Self-talk and its **الحديث الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية** health

إن صحة النفس، وصحة الجسم وجهان لعملة واحدة هي الإنسان، وهما مترابطان ومتداخلان ولا يمكن الفصل بينهما، فالصحة النفسية تؤثر على الصحة الجسمية والأخيرة تؤثر في الأولى، هذا ويمكن القول أن العوامل النفسية تؤثر بحال الجسم الصحية؛ لأنها لا تتم إلا عن طريق وظائف جسمية، فالسلوك لا يتم إلا من خلال استجابات تقوم بها أجهزة الجسم العصبية والحركية والصوتية والعضلية، فالأمراض العضوية تحد من كفاءة الفرد في النشاط والحركة والتفاعل الاجتماعي، فتأثير الصحة النفسية على الصحة الجسمية لا ينكره أحد من المتخصصين؛ لأنه المعروف أن تمتع الإنسان بصحة نفسية له تأثير طيب على نموه الجسمي وسلامة وظائفه، فلدى الأطباء قائمة من الأمراض الجسمية التي تنتج عن العوامل النفسية، فقد أشار عدد من المفكرين إلى أن العوامل النفسية تؤثر في وظائف الجسم، وقد أكدت لجنة خبراء الصحة النفسية في تقريرها (١٩٦٤) أن حجر الزاوية في معظم الاضطرابات النفسية ذات المنشأ الجسمي هي الشدائد والضغوط التي يقع الإنسان تحت وطأتها وتصيب أي عضو من أعضاء الجسم وتظهر على شكل ردود فعل للعضو المصاب.

ويعتبر التحدث مع الذات بصورته السلبية والإيجابية من العوامل النفسية التي تؤثر على وظائف الجسم، فمعظم الناس يبرمجون منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة، ويتكلمون بطريقة معينة ويعتقدون اعتقادات معينة، ويشعرون بأحاسيس سلبية من أسباب معينة، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة، وإن استمروا في حياتهم بنفس التصرفات يصبحوا سجناء؛ بسبب اعتقاداتهم السلبية التي تحد من قدرتهم على الحصول على ما يستحقون في الحياة، فقد أشارت الفحوصات الطبية إلى الانفعالات والمشاعر المؤلمة تصاحبها زيادة في ضربات القلب والتنفس وارتفاع ضغط الدم (قجالي نسيم، ٢٠١٧ : ٩).

و لقد أثبتت الدراسات والأبحاث وجود صلة متينة ما بين الصحة النفسية والجسدية؛ إذ إن الإنسان هو كل متكامل لا نستطيع فصل جزء منه عن الأجزاء الأخرى، كما لا نستطيع البحث في ناحية محددة من نواحي شخصيته بمعزل عن باقي النواحي، فالجانبان الجسدي والنفسي يشكّلان وجهان لعملة واحدة ولهما الدور نفسه في عملية التأثير والتأثير. كما قد أثبتت الدراسات أن كثيراً من الأمراض والأعراض الجسدية ترجع لأسباب نفسية متعددة، في حين يعدّ التحدث مع الذات بصورته الإيجابية أو السلبية من العوامل التي قد تترك أثرها على الصحة النفسية وعلى وظائف الجسم (فاطمة دقماق، ٢٠٢٢ : ٥).

الحديث الذاتي الإيجابي وأهميته في حياة الإنسان its Positive self-talk and importance in human life

يسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياء من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة؛ ولذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضر والمفاسد.

ومن هنا ندرك أهمية الحديث الذاتي الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يحدث نفسه و يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه (كيت كنان ، ٢٠٠٥ : ٩٥).

وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادرا على تحويل حياته كلها، فعندما يحدث الإنسان نفسه حديثا إيجابيا ، ويفكر العقل بطريقة صحيحة، حينها تكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكارا بناءة ، وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعا وظروفا ملائمة والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الأحاديث الذاتية التي يحدث بها الإنسان نفسه، والطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله في التفكير تجاه موضوع ما (حنان عبد العزيز، ٢٠١٦ : ٧٣).

وظائف الحديث الذاتي الإيجابي Functions of positive self-talk

يتحدث الناس إلي أنفسهم عندما يشعرون بالفخر ، وحين يحدث شيء جيد لهم ، وهذا النوع يسمى بالتعزيز الذاتي الإيجابي ، وقد يتحدث الناس إلي أنفسهم عندما يكونون في حاجة إلي معرفة ما ينبغي القيام به وهذا يسمى بالإدارة الذاتية (etal.,2015:156ShiX).
والحديث الذاتي الإيجابي يساعد في تعزيز تركيز الانتباه ، وزيادة الثقة بالنفس ، وتنظيم الجهد، والسيطرة الانفعالية والمعرفية علي ردود الفعل، ويؤدي إلي التنفيذ التلقائي.

(A,etal.,20019:187Hatzigeorgiadis)

كما أنه يخدم العملية المعرفية ووظائف التنظيم الذاتي ، ومن بين المهام التي يخدمها هي بروفة من المعلومات، واستيعاب القواعد، والأداء التنفيذي، والتوجيه الذاتي، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات (Dove,C.T&.M .,2012:326Brinthaupt,T)

النظريات المفسرة للحديث الذاتي

أولاً : نظرية الاتجاه السلوكي المعرفي ١٩٧٧ Behavior Modification Cognitive : المدخل المعرفي- السلوكي يعتبر من أكثر المداخل قبولا بين العاملين في هذا المجال حالياً، ومن بين المداخل الأولى التي حاولت دمج النظرية السلوكية بالنظرية المعرفية هو مدخل باترسون (التوقع- التدعيم) الذي رأى أن إمكانية حدوث السلوك في موقف ما في علاقته بالتدعيم هو وظيفة لتوقع حدوث التدعيم بعد السلوك في الموقف المحدد وقيمة التدعيم في هذا

الموقف. ففي موقف معين، على الرغم من أنّ الفرد يكون شغوفًا وتواقًا لتحقيق هدفٍ متاح، ربّما يعتقد بأنّه لا يوجد سلوك في مخزونه أو في جعبته يسمح له بأن يكون مؤثرًا في تأمين الهدف، وفي هذا الموقف المحدّد، ربّما يوصف الشخص بأنّه يتوقّع عدم وجود اعتمادية بين أيّ جهد من جانبه وبين النتائج النهائية في الموقف.

والإتجاه السلوكي المعرفي مبني على ما يفكر فيه الناس أو ما يقولونه عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم وتصوّراتهم فأثناء النموّ يكتسب الأفراد مخزونًا واسعًا من المعلومات والمفاهيم التي يستخدمونها في التعامل مع المشكلات النفسية والحياتية التي تستخدم أثناء ملاحظة الفروض وتطويرها واختبارها وأثناء إصدار الأحكام حيث يجعل الفرد يتصرّف كشخص عمليّ فمن خلال الميراث الثقافي والتربية والخبرة يتعلّم الأفراد استخدام أدوات المنطق لحلّ الصّراعات ويروا إذا ما كانوا منفعلين بالمواقف بطريقة واقعية أم لا .

أما أفكار وسلوك المرضى المصابين بالاضطرابات النفسية يتناقض مع المبادئ الإنسانية الأساسية حيث يكون تفكيرهم محكوم بأفكار سلبية تتعلّق بذواتهم وعوالمهم ولديهم نقص كبير في المعلومات الضرورية، حيث أنّ صياغة المشكلات النفسية في صور من المقدمات الخاطئة والترويج إلى الخبرات الخيالية المشوهة .

والإتجاه السلوكي المعرفي لا يتطلّب مفهوم اللاشعور، لأنّ المشكلات النفسية قد تحدث نتيجة للعمليات الموقفية العامة مثل التعلّم الخاطيء، وعمل الاستنتاجات غير الصحيحة على أساس معلومات غير صائبة، ونتيجة لعدم التمييز الكافي في الخيال والحقيقة، فضلا عن ذلك فإنّ التفكير يمكن أن يكون سلبيا بسبب أنّه مشتقّ من مقدمات خاطئة، كما أنّ : السلوك يمكن أن يكون سلبيا أو قاصرا أو مؤديا للفشل بسبب أنّه مبني على أحاديث داخلية غير منطقية وغير معقولة نتيجة الأحاديث السلبية الداخلية (Donald Meichenbaum,1977:215-248).

ويرى Meichenbaum أنّ العوامل المعرفية تؤثر في التغيير السلوكي وقد تضمن برنامج البحث في دراسته عن دور العوامل المعرفية في تعديل السلوك حيث ركّز على الحوار الداخلي أو التحدّث مع الذات سعيا إلى تغييره أو تفهمه إذا كان هذا التغيير في الحديث مع الذات سيؤدّي الى تغييرات في التفكير والشعور والسلوك، وبناءً على ذلك فقد أظهرت البحوث أنّ الحديث الذاتي يؤثّر في سلوك الأطفال وخاصة الاندفاعيين

كما حاول أن يبين كيف يؤثّر الحديث الذاتي وهل هو متأثر بأحداث أو عمليات سلوكية أم لا؟

إنّ البحوث قليلة عن الحديث الذاتي كمتغيّر مؤثّر في أنواع السلوك الأخرى، هناك دراسات في ثلاث ميادين (تلك التي تتصل بالتعليمات الشخصية الداخلية المتبادلة، وتلك التي تهتمّ بالعوامل المعرفية وأثرها فيما يحدث للفرد من حزن وألم نفسيّ ، وتلك التي تدرس تأثيرات مجموعات التعليمات على ردود الفعل البدنية)، هذه الأنواع الثلاث من الدراسات عالجت نتائج العبارات الذاتية وأصبحت مصدرا للاستنتاجات فيما يتصل بالقيمة الوظيفية للحديث الداخلي أو حديث الذات.

وأخيرا يمكن القول أن نظرية Donald Meichenbaum :

* تركز على أهمية ما يقوله الفرد لنفسه، دون الشعور بما يحدد سلوكه.
* لا يوجد هناك معيارا لما يقوله الإنسان لنفسه.

وأطلق "دونالد ميكينبوم" Donald Meichenbaum على العملية التي تستخدم الحديث الذاتي في تغيير البنى المعرفية اسم الدائرة الخيرة ؛ حيث ابتكر تلك الطريقة من خلال المزج بين نظرية التعلم الاجتماعي والمنهج السلوكي من خلال مسار تعديل السلوك يبدأ بالحوار الداخلي، والبناء المعرفي، وينتهي بالسلوك الناتج ، كما أنه يحدد ثلاث مراحل أساسية تعبر عن هذه الطريقة الإرشادية الفعالة في تعديل سلوكيات الأفراد وهي: الملاحظة الذاتية ، والسلوكيات والأفكار غير المتكافئة ، والمعرفة المترتبة على التغيير (Donald, 1977:215-248).

(Meichenbaum

دراسات سابقة

هدفت دراسة Antonis and Zourbanos(2009) إلى التعرف على آثار الحديث الذاتي التحفيزي على الثقة بالنفس والقلق ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢ لاعبا) ، واستخدم الباحث مقياس الحديث الذاتي التحفيزي (إعداد / الباحث) ، ومقياس القلق التنافسي (SAL-2)، وأسفرت نتائج الدراسة على تحسن الثقة بالنفس وانخفاض القلق لصالح المجموعة التجريبية، كما أن أداء المهمة تغير نتيجة التغييرات التي طرأت على الشعور بالثقة بالنفس .

بينما هدفت دراسة أماني عزت نعمان (٢٠١٩) إلى التعرف على القدرة التنبؤية لمفهوم الذات السلبية والتفاؤل والتشاؤم بالعجز المتعلم لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. وتألقت عينة الدراسة من (٥٣) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم الملتحقين بغرف المصادر بالمدارس الحكومية في العاصمة عمان والذين تتراوح أعمارهم بين (٩-١١) سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعداد ثلاثة مقاييس هي: المقياس الأول وهو مقياس العجز المتعلم، والثاني مقياس مفهوم الذات السلبية، والثالث مقياس التفاؤل والتشاؤم . وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى مفهوم الذات السلبية بمتوسط كلي مرتفع على مقياس مفهوم الذات السلبية حيث بلغ (٣.٦٨)، كذلك جاءت درجات انتشار التفاؤل والتشاؤم بمتوسط كلي مقداره (٤.٠٣) وبمستوى تشاؤم مرتفع على مقياس التفاؤل والتشاؤم ، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العجز المتعلم تعزى لمستويات كل من مفهوم الذات السلبية والتشاؤم لعينة الدراسة، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العجز المتعلم تعزى للجنس ولصالح الإناث.

وقد هدفت دراسة محمود على العطار (٢٠١٩) إلى معرفة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي، والتدفق النفسي، والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك التعرف على مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بكلا من التدفق النفسي والهزيمة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٨٩٣) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٠) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة

طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، فيما عدا بعدي (حب الحياة- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) من الحديث الذاتي الإيجابي، وبعد فقدان الوعي الذاتي من التدفق النفسي؛ حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهم. كما وجدت علاقة عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد الهزيمة النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أبعاد الحديث الذاتي الخمسة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي-التحدي الإيجابي للذات) متغيرات لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية

بينما هدفت دراسة أسيل ناجي (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين مقياسي المشكلات النفسية والحديث الذاتي بينهما لدى طلاب جامعة المثنى كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة، وشملت عينة البحث على طلبة جامعة المثنى (٣٣٥) طالب، موزعين على (أربعة مراحل) ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم اتباع خطوات وإجراءات ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، استنتجت الباحثة علاقة معنوية بين المشكلات النفسية المرتفعة مع التحدث الذاتي السلبي، علاقة معنوية بين انخفاض المشكلات النفسية بالحديث الذاتي الإيجابي، أما التوصيات تدعم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسي الرياضي، تسليط الضوء على المشكلات النفسية باعتبارها تؤثر من الحديث الذاتي الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس.

وجاءت دراسة Colton,sullins(2020) بعنوان تأثير الحديث الذاتي على الكفاءة الذاتية والذاكرة وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والأداء والروابط بين الكفاءة الذاتية والتحدث الذاتي ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢ طالبا) من جامعة الفنون الحرة الخاصة ، تم استخدام تقنية الحديث الذاتي على الطلاب ، ومقياس الكفاءة الذاتية ، وتوصلت نتائج الدراسة أن الأفراد أصحاب الكفاءة الذاتية العالية الذين يتعرضون للحديث الذاتي الإيجابي يظهرون تحسنا كبيرا في المهارات الذاتية ، على عكس الأفراد أصحاب الكفاءة الذاتية والحديث الذاتي السلبي المنخفض .

بينما هدفت دراسة Eleftherios papaglannis، (2020) معرفة أثر إستراتيجيات الحديث الذاتي على الانتباه بعد الإرهاق الجسدي ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠ طالبا جامعيًا) وتم استخدام اختبار (vts) ، وأظهرت النتائج أن إستراتيجيات التحدث مع الذات بصورة إيجابية تساعد في مواجهة العواقب السلبية للإرهاق الجسدي من خلال الحفاظ على الموارد والاستفادة من وظيفة الانتباه.

بينما هدفت دراسة مني أحمد دويدار (٢٠٢٢) إلى التعرف على فعالية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة -كلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لأهداف وفروض البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٢٤) طالبا وطالبة ، واشتملت أدوات جمع

البيانات على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد "محمود مغازي العطار (٢٠١٩)", ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد "أنور فاضل محمد (٢٠١٦)", وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لصالح القياس البعدي. وأن البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابيا على (الحديث الذاتي، والكفاءة الذاتية المدركة). و توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لدى طلبة كليات التربية الرياضية -جامعة المنصورة.

تعقيب عام :

اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في التعرض للحديث الذاتي ومدى تأثيره على التحصيل الأكاديمي . كما اتفقت مع معظم الدراسات في المنهج المستخدم مثل المنهج الوصفي والأدوات المستخدمة مثل مقياس الحديث الذاتي ، بالإضافة إلى نوعية العينة المطبق عليها الدراسة. اختلفت الدراسة مع الدراسات السابقة في المجال التطبيقي والمكاني ؛ حيث إنها تقوم على دراسة الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لطلاب التعليم الجامعي، واستفادت الباحثة من عرض الدراسات السابقة في صياغة فروض البحث الحالي.

فروض البحث

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

أ- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحديث الذاتي، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

ب- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحديث الذاتي، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

أ - منهج البحث

اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي (السببي-المقارن)؛ لملاءمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق على مقياس الحديث الذاتي وعوامله الفرعية تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

ب- عينة البحث

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

"الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"

أولاً: عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث: تكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب التعليم الجامعي، والذين تم اختيارهم من طلاب جامعة حلوان، والمقيدين بكليات: خدمة اجتماعية، تربية، تمريض، هندسة، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٢) سنة، بمتوسط عمري (١٩.٦١) سنة وانحراف معياري (١.٠٦٣) سنة، وواقع (١٨٠ ذكور، ١٢٠ إناث). وجدول (١) التالي يوضح توزيع العينة:

جدول (١)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٨٠	١٩.٥٩	١.٠٢٣	٦٠%
	إناث	١٢٠	١٩.٦٣	١.١٢٣	٤٠%
التخصص الدراسي	علمي	١٧٠	١٩.٦٦	١.٠٤٤	٥٦.٦٧%
	أدبي	١٣٠	١٩.٥٤	١.٠٨٧	٤٣.٣٣%
الفرقة الدراسية	الفرقة الأولى	٩٠	١٨.٧٦	٠.٨٢٥	٣٠%
	الفرقة الثانية	٧٦	١٩.٤٢	٠.٧٧١	٢٥.٣٣%
	الفرقة الثالثة	١١٧	٢٠.١٠	٠.٧٠٠	٣٩%
	الفرقة الرابعة	١٧	٢١.٥٣	١.٠٠٧	٥.٦٧%
العينة ككل		٣٠٠	١٩.٦١	١.٠٦٣	١٠٠%

ثانياً : العينة الأساسية للبحث: وتكونت تلك العينة من (٣٢٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، والذين تم اختيارهم من طلاب التعليم الجامعي، والمقيدين بكليات: خدمة اجتماعية، تربية، تمريض، هندسة، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٢) سنة، ومتوسط عمري (١٩.٦٣) وانحراف معياري (١.٠٥٨)، وواقع (١٨٠ ذكور، ١٦٠ إناث)، و جدول (٢) يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (٢)

المؤشرات الإحصائية لعينة البحث الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٨٠	١٩.٥٩	١.٠٢٣	٥٢.٩٤%
	إناث	١٦٠	١٩.٦٦	١.٠٩٨	٤٧.٠٦%
التخصص الدراسي	علمي	١٨١	١٩.٦٦	١.٠٤٠	٥٣.٢٤%
	أدبي	١٥٩	١٩.٥٩	١.٠٨٠	٤٦.٧٦%
الفرقة	الفرقة الأولى	٩٩	١٨.٨٧	٠.٨٨٨	٢٩.١٢%

الدراسية	الفرقة الثانية	٨٧	١٩.٤٣	٠.٨٨٤	٢٥.٥٩%
	الفرقة الثالثة	١٣٥	٢٠.٠٨	٠.٧١٣	٣٩.٧١%
	الفرقة الرابعة	١٩	٢١.٢٦	١.٢٤٠	٥.٥٩%
العينة الأساسية ككل		٣٤٠	١٩.٦٣	١.٠٥٨	١٠٠%

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداة وخصائصها السيكمترية:

- مقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحثة

قامت الباحثة الحالية بإعداد مقياس لقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة، كما قامت بالتحقق من خصائصه السيكمترية على النحو التالي:

أ- هدف المقياس

يهدف هذا المقياس إلى تعرف مستوى الحديث الذاتي لدى طلاب الجامعة من خلال عوامله الخمسة، وهي: الثقة بالنفس، العلاقات الاجتماعية الجيدة، العفو والتسامح، تقنيده الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الأمل والتفاؤل.

ب- مبررات إعداد المقياس في الدراسة الحالية:

جاء هذا المقياس للوقوف على الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي وما العوامل المؤثرة فيه كمتغيرات ديموجرافية وسيكمترية.

ج- مصادر إعداد المقياس:

اعتمدت الباحثة في إعداد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة على المصادر الآتية:

* الاطلاع على الأدبيات والكتب، والأطر النظرية، والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة. مثل دراسة (حنان فوزي دسوقي : ٢٠٢٠) ، (إبراهيم الفقي ، ٢٠٠٠) ، (فاطمة دقماق ، ٢٠٢٢) ، (محمد رزق البحيري ، ٢٠١١) ، (محمود المغازي ، ٢٠١٩) ، (نيفين عبدالستار ، ٢٠١٩) ، (Hall, J.K.& Smotrova, 2013)

* تحليل هذه الأدبيات والبحوث والدراسات ؛ وذلك للوصول إلي الأبعاد المختلفة والعبارات المرتبطة بهذه الأبعاد ذات الارتباط بمشكلة البحث

د- وصف المقياس في صورته الأولية وطريقة التصحيح:

تكون المقياس من (٥٣) مفردة، تم توزيعها على العوامل الفرعية الخمسة كما يلي:

- العامل الأول (الثقة بالنفس): ويشير هذا العامل إلى سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العواقب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته

وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة. وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي، ويشتمل هذا العامل على (١٣) مفردة، هي أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣).

- **العامل الثاني (العلاقات الاجتماعية الجيدة):** ويشير هذا العامل إلى تلك التفاعلات الاجتماعية التي تنشأ من اتصال الفرد بالآخرين، وتنمو حينما يسعى الأفراد من خلال تفاعلهم إلى تنسيق أفعالهم وتحقيق أهداف مشتركة قائمة على الاحترام والثقة المتبادلة وتدعيم الاعتماد المتبادل، والتي تُسمى الروابط والآثار المتبادلة بين الأفراد في المجتمع، حيث تنشأ بطبيعة اجتماعهم وتبادل مشاعرهم وأحاسيسهم واحتكاك بعضهم البعض الآخر ومن تفاعلهم في بوتقة المجتمع، ويشتمل هذا العامل على (٩) مفردات، هي أرقام (١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢).

- **العامل الثالث (العفو والتسامح):** ويشير هذا العامل إلى قدرة الفرد على الانتصار على النفس والذات بكل إيجابية، بعيداً عن السلبيات وما يصاحبها من الغضب والقسوة والعدوانية للغير، والتماس العذر للمخطئ والبحث عن أسباب هذا الخطأ، وإعانتته على تصحيح المسار والنهوض من كبوته لما فيه خير له ولمجمعه، ويشتمل هذا العامل على (١١) مفردة، هي أرقام (٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣).

- **العامل الرابع (تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة):** ويشير هذا العامل إلى تلك الأفكار التي تتعارض مع الأهداف العامة والقيم الأساسية في الحياة وتحقيق السعادة والتفاعل الاجتماعي وتحقيق الذات، وتؤدي بالأفراد إلى السلبية والانسحاب والشعور بعدم الأمن النفسي، وعدم الفعالية، وتحقير الذات، ومن ثم يصحبها عادة اضطرابات نفسية وعقلية وسلوكية وانفعالية، ويشتمل هذا العامل على (١١) مفردة، هي أرقام (٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤).

- **العامل الخامس (الأمل والتفاؤل):** ويشير هذا العامل إلى عملية نفسية إرادية تؤدي إلي مشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة والأفكار الدالة على ذلك، وتستعيد في نفس الوقت أفكار مشاعر اليأس والعجز، فالشخص المتفاؤل يفسر الأزمات بطريقة حسنة، ويبعث ذلك في النفس الأمن والطمأنينة، كما أن التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، ويشتمل هذا العامل على (٩) مفردات، هي أرقام (٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣).

- وفي تعليمات المقياس يُطلب من الطالب/ الطالبة أن يختار/ تختار، إجابة واحدة من ثلاث بدائل على مقياس متدرج، وتتراوح الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائمًا- أحيانًا- أبدًا)، والدرجات هي (٣- ٢- ١) على التوالي، وعليه تصبح الدرجة القصوى للمقياس (٣×٥٣= ١٥٩) وتمثل أعلى درجة، وتدل على تمتع الطالب بحديث ذاتي

إيجابي، والدرجة الدنيا للمقياس (1×53 = 53) وتمثل أدنى درجة للمقياس، وتشير إلى الحديث الذاتي السلبي لديه.

أ- التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة: قامت الباحثة بإعادة التحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، ويقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه " (علي ماهر خطاب، 2004، 329)، وقد قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ثلاث طرائق: صدق المحكمين، صدق المقارنة الطرفية، الصدق العاملي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الأداة على عدد (9) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية - جامعة حلوان؛ لإبداء الرأي في صلاحية الأداة من حيث السلامة اللغوية للعبارات من ناحية وارتباطها بمتغيرات الدراسة من ناحية أخرى، وقد تم الاعتماد على نسبة اتفاق لا تقل عن (90%)، وقد تم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة البعض، وبناء على ذلك تم صياغة الاستمارة في صورتها النهائية. وقامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق على العبارات بين السادة المحكمين من خلال المعادلة الآتية:

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{n} \times 100$$

حيث n = عدد السادة المحكمين.

ب- الصدق العاملي Factorial Validity

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v.25)، والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman، وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشعب عليها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشعب البند بالعامل عن (0.3)، وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكانية استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (300) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (5) خمسة عوامل جذرها

الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٣٨.٠٨٤%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (٣) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً الفاريماكس Varimax، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٣)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور (مقياس الحديث الذاتي الإيجابي).

العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
				٠.٦٧٦	٢٤
				٠.٦٧٠	٢٥
				٠.٦٤٤	٣٠
				٠.٥٧٢	٢٧
				٠.٥٧٢	٢٦
				٠.٥٥٨	٣٢
				٠.٥٥١	٢٩
				٠.٥٣٩	٢
	٠.٣٠٧			٠.٥٠٣	٢٨
				٠.٤٨٥	٧
				٠.٤٨٤	٢٣
			٠.٦٨٧		١٩
			٠.٦٨٤		١٨
			٠.٦٣٥		١٧
			٠.٦٢٦		١٤
			٠.٥٦٤		١٥
			٠.٥٥٦		٢٢
			٠.٥٥٣		٢٠
			٠.٥٠٢		٢١
	٠.٣٠٢		٠.٤٨٥		١٢
			٠.٤٧٥		١٦
			٠.٤٥٧		٨

المفردات	العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٩			٠.٤٢٩			
١٣		٠.٣٤٠	٠.٣٥١			
٥٣				٠.٦٤٤		
٤٦				٠.٦٣٨		
٤٩				٠.٦٠١		
٤٨				٠.٥٧٣		
٤٥				٠.٥٧٢		
٥٢				٠.٥٥		
٤٤				٠.٥٢٨		
٤٣				٠.٥٠٦		٠.٣٣٣
٥١		٠.٣٨٦		٠.٤٩٥		
٥٠				٠.٤٦٤		
٤٢				٠.٤٥٥		٠.٣٢٥
٤٧				٠.٣٨٥		٠.٣٠١
٣٣					٠.٦٤٩	
٣٧			٠.٣١٢		٠.٥٨٣	
٣٨					٠.٥٥١	
٣٤					٠.٥٢١	
٤١			٠.٣٠٧		٠.٥١٦	
٣١		٠.٤٠١			٠.٥٠٧	
٣٥					٠.٤٨٣	
٣٩		٠.٣٣٥			٠.٣٤٦	
٦		٠.٣٣١				٠.٥٤٩
٥						٠.٥٤٣
١١						٠.٤٩٤
١						٠.٤٦٦
٣						٠.٤٢٩
٣٦			٠.٤٠٧			٠.٤٢١
٤						٠.٣٩١

"الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١٠					٠.٣٣٦
٤٠					
الجذر الكامن	٥.٠٦٢	٤.٩١١	٣.٩٠٠	٣.٢٨٣	٣.٠٢٨
نسبة التباين	%٩.٥٥	%٩.٢٦٧	%٧.٣٥٩	%٦.١٩٥	%٥.٧١٤
نسبة التباين التراكمية	%٩.٥٥	%١٨.٨١٧	%٢٦.١٧٥	%٣٢.٣٧	%٣٨.٠٨٤
اختبار كايزر- ماير- أوليكن	٠.٧١٢) أكبر من ٠.٦٠				
اختبار بارنتليت	٠.٠٠١) دالة عند مستوى ٠.٠٠١				

وباستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من ٠.٣٠ باستثناء المفردة رقم (٤٠) فقد تم حذفها؛ ومن ثم يصبح طول المقياس يتكون من (٥٢) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً:

جدول (٤)

درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع	رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٢٤	اعمل على التحفيز المستمر للذات.	٠.٦٧٦	٢٩	أحاول الاستفادة من أخطاء الآخرين.	٠.٥٥١
٢٥	ابتعد عن العبارات السلبية التي تضعف من العزيمة.	٠.٦٧٠	٢	يدور بداخلي أفكار عن المستقبل الجديد.	٠.٥٣٩
٣٠	اعمل على اتخاذ قراراتتي بهدوء.	٠.٦٤٤	٢٨	التمس العذر لمن أخطأ في حقي.	٠.٥٠٣
٢٧	ابتعد عن فكرة الانتقام.	٠.٥٧٢	٧	أقترب من النجاح.	٠.٤٨٥
٢٦	استطيع أن أقيم الأمور جيداً.	٠.٥٧٢	٢٣	عادة ما أركز على الجانب الإيجابي للذات.	٠.٤٨٤
٣٢	أعفو عن أخطاء الآخرين مادام في استطاعتي ذلك.	٠.٥٥٨			

يتضح من جدول (٤) السابق أن: تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٤٨٤ : ٠.٦٧٦) وبلغ جذرها الكامن (٥.٠٦٢)، ويفسر هذا العامل (٩.٥٥%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "العفو والتسامح".

جدول (٥)

درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع	رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
١٩	في المواقف الصعبة أجد نفسي على ما يرام.	٠.٦٨٧	٢١	ألجأ إلي البعض لأخذ مشورتهم في حل المشاكل.	٠.٥٠٢
١٨	أحرص علي حب الآخرين ومساعدتهم.	٠.٦٨٤	١٢	أشعر بأنني مستعد بشكل جيد لمواجهة أي موقف.	٠.٤٨٥
١٧	أتجنب التسرع في اتخاذ القرارات.	٠.٦٣٥	١٦	أضع دائماً قواعد لنفسي في تعاملتي مع الآخرين.	٠.٤٧٥
١٤	أجد نفسي شخص محبوب.	٠.٦٢٦	٨	أواجه نفسي بأخطائي.	٠.٤٥٧
١٥	أتصرف في المواقف المختلفة بشكل جيد.	٠.٥٦٤	٩	حياتي تسير إلي الأفضل.	٠.٤٢٩
٢٢	أشارك الآخرين في مشاعرهم.	٠.٥٥٦	١٣	أستطيع السيطرة على أمور حياتي.	٠.٣٥١
٢٠	لدي علاقات اجتماعية كثيرة.	٠.٥٥٣			

يتضح من جدول (٥) السابق أن : تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٥١) : (٠.٦٨٧) وبلغ جذرها الكامن (٤.٩١١)، ويفسر هذا العامل (٩.٢٦٧%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "العلاقات الاجتماعية الجيدة".

جدول (٦)

درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيبياً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع	رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٥٣	انظر للغد بتفاؤل.	٠.٦٤٤	٤٤	أتعلم من أخطائي.	٠.٥٢٨
٤٦	استطيع التفوق إذا قمت بما علي.	٠.٦٣٨	٤٣	لا أو من بنظرية المؤامرة.	٠.٥٠٦
٤٩	أتحمل ضغوط الحياة بصبر.	٠.٦٠١	٥١	لكل مجتهد نصيب.	٠.٤٩٥
٤٨	اعرف أن النجاح صعب ولكنني اسعي إليه بجد.	٠.٥٧٣	٥٠	المستقبل مشرق.	٠.٤٦٤
٤٥	ابحث عن حل للمشكلات بنفسي.	٠.٥٧٢	٤٢	واجه نفسي بعيوبي.	٠.٤٥٥
٥٢	لا استسلم لليأس.	٠.٥٥	٤٧	استطيع عمل أي شيء احتاجه.	٠.٣٨٥

يتضح من جدول (٦) السابق أن: تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠.٦٤٤ : ٠.٣٨٥) وبلغ جذرها الكامن (٣.٩٠)، ويفسر هذا العامل (٧.٣٥٩%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الأمل والتفاؤل".

جدول (٧)

درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيبياً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع	رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٣٣	أجد نفسي شخصية محبوبة من الآخرين.	٠.٦٤٩	٤١	أبتعد عن التشكيك في قدراتي عند مواجهة المشاكل.	٠.٥١٦
٣٧	أبحث عن حل المشكلة في أعماقي	٠.٥٨٣	٣١	التسامح يعطي هدوء للنفس.	٠.٥٠٧
٣٨	أفتخر دائماً بثقتي في نفسي عند قيامي بعمل جيد	٠.٥٥١	٣٥	أبتعد عن التفكير في الذات بشكل مفرط	٠.٤٨٣
٣٤	أشعر بأنني شخص متواضع	٠.٥٢١	٣٩	أحاول فهم الأمور بشكل جيد	٠.٣٤٦

يتضح من جدول (٧) السابق أن: تشبعت هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٤٦): (٠.٦٤٩) وبلغ جذرها الكامن (٣.٢٨٣)، ويفسر هذا العامل (٦.١٩٥%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "تفنييد الأفكار والمعتقدات الخاطئة".

جدول (٨)

درجات تشبع مفردات العامل الخامس مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع	رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٦	أشعر بالرضا عن حياتي.	٠.٥٤٩	٣	أقدر قيمة نفسي.	٠.٤٢٩
٥	أشعر بأنني شخص ناجح.	٠.٥٤٣	٣٦	أواجه معظم المواقف الحياتية والمشكلات بالرضا.	٠.٤٢١
١١	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.	٠.٤٩٤	٤	لدي طموح في الحياة.	٠.٣٩١
١	أجد نفسي في معظم الأحيان اقوي من المشكلة.	٠.٤٦٦	١٠	أحفز نفسي عند مواجهة الفشل.	٠.٣٣٦

يتضح من جدول (٨) السابق أن : تشبعت هذا العامل تراوحت بين (٠.٣٣٦) : (٠.٥٤٩) وبلغ جذرها الكامن (٣.٠٢٨)، ويفسر هذا العامل (٥.٧١٤%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الثقة بالنفس".

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، وفيما يلي النتائج:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والمقياس ككل.

العامل الفرعي	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالمقياس	العامل الفرعي	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالمقياس
العامل الأول (العفو والتسامح)	٢	**٠.٥٥٨	**٠.٤١٩	العامل الثاني (العلاقات الاجتماعية الجيدة)	٨	**٠.٤٨١	**٠.٢٥٠
	٧	**٠.٥٦٩	**٠.٤٠٩		٩	**٠.٤٧٨	**٠.٣٦٢
	٢٣	**٠.٥٨٨	**٠.٥٠٥		١٢	**٠.٥٤٥	**٠.٤٣٦
	٢٤	**٠.٦٧٠	**٠.٤٦٦		١٣	**٠.٤٣٩	**٠.٤٨١
	٢٥	**٠.٦٦١	**٠.٤٦٥		١٤	**٠.٦٨٣	**٠.٥٢٩
	٢٦	**٠.٦٤١	**٠.٤٦٨		١٥	**٠.٥٧٠	**٠.٤٤١
	٢٧	**٠.٦٥٥	**٠.٥٠٨		١٦	**٠.٤٨٦	**٠.٣١٢
	٢٨	**٠.٦٠٢	**٠.٤٦٥		١٧	**٠.٦١٦	**٠.٣٧٤
	٢٩	**٠.٦٤٠	**٠.٥٦٣		١٨	**٠.٧١٧	**٠.٥٣٦
	٣٠	**٠.٦٥٥	**٠.٤٦٩		١٩	**٠.٦٨١	**٠.٤٢٣
	٣٢	**٠.٥٧٨	**٠.٤٨٥		٢٠	**٠.٦١٨	**٠.٤٦٢
	العامل الثالث (الأمل والتفاؤل)	٤٢	**٠.٤٤٧		*٠.١٢٧	٢١	**٠.٤٨٢
٤٣		**٠.٤٩٣	**٠.١٩٢	٢٢	**٠.٥٨٦	**٠.٤٢٩	
٤٤		**٠.٥٣٤	**٠.٢٥٠	٣١	**٠.٦٣٣	**٠.٤٩١	
٤٥		**٠.٥٩٠	**٠.٢٧٩	٣٣	**٠.٦٦١	**٠.٣٤٦	
٤٦		**٠.٦٨٨	**٠.٣٩٨	٣٤	**٠.٥٧٨	**٠.٣٢٨	
٤٧		**٠.٣٩٠	*٠.١٤٦	٣٥	**٠.٥٣٧	**٠.٢٦٠	
٤٨		**٠.٥٥٧	**٠.٢٨٦	٣٧	**٠.٥٩٤	**٠.٤٢٢	
٤٩		**٠.٥٥٦	**٠.١٧٧	٣٨	**٠.٦٤٢	**٠.٣٨٧	
٥٠		**٠.٥١٥	**٠.٢٦٩	٣٩	**٠.٥١٨	**٠.٤٣٨	
٥١		**٠.٥٥٥	**٠.٣٦٣	٤١	**٠.٥٧٦	**٠.٣٧٣	
العامل الخامس (الثقة بالنفس)	٥٢	**٠.٥٨١	**٠.٣٦٢				
	٥٣	**٠.٦٢٢	**٠.٢٧٠				
	١	**٠.٤٩٩	**٠.١٨٥				
	٣	**٠.٥٥١	**٠.٣٤٧				
	٤	**٠.٥١١	**٠.٢٧٩				

معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	العامل الفرعي	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	العامل الفرعي
		٥		**٠.١٧٨	**٠.٥٧٤		
		٦		**٠.٢٠٦	**٠.٥٦٣		
		١٠		**٠.٢٤٣	**٠.٤٦٨		
		١١		**٠.٣٥٤	**٠.٦٠٣		
		٣٦		**٠.٢٣٦	**٠.٥٣٩		

(*) دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١
يتضح من جدول (٩) السابق أن : قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.١٧٧) :
٠.٧١٧ (**). وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستويي
دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية (العفو
والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة،
الثقة بالنفس) والمقياس ككل؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها
وصلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين العوامل الفرعية (العفو والتسامح،
العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة
بالنفس) والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي ، ويوضح جدول (١٠) نتائج
معاملات الارتباط:

جدول (١٠)

معاملات الاتساق الداخلي لعوامل مقياس الحديث الذاتي الإيجابي (ن=٣٠٠).

مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ككل	العوامل الفرعية
**٠.٧٦٥	العفو والتسامح
**٠.٧١٧	العلاقات الاجتماعية الجيدة
**٠.٤٧٨	الأمل والتفاؤل
**٠.٦٤٤	تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة
**٠.٤٦٩	الثقة بالنفس

(*) دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١
يتضح من جدول (١٠) السابق: وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى
٠.٠١ بين العوامل الفرعية (العفو والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل،
تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس)، والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي

الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثاً: ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ) حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١١)

قيم معاملات الثبات لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي بطريقة ألفا-كرونباخ.

المقياس وعوامله الفرعية	عدد المفردات	ألفا-كرونباخ
العامل الأول (العفو والتسامح)	١١	٠.٨٣٩
العامل الثاني (العلاقات الاجتماعية الجيدة)	١٣	٠.٨٢٧
العامل الثالث (الأمل والتفاؤل)	١٢	٠.٧٨٥
العامل الرابع (تفنيـد الأفكار والمعتقدات الخاطئة)	٨	٠.٧٣٥
العامل الخامس (الثقة بالنفس)	٨	٠.٦٤٩
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ككل	٥٢	٠.٨٦٩

ويتضح من جدول (١١) السابق أن: قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان - براون على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة.

جدول (١٢)

قيم معاملات الثبات لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية.

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان - براون "		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠.٨٥٢	٠.٨٥٨	٠.٧٥٠	١١	العامل الأول (العفو والتسامح)
٠.٧٨٦	٠.٧٨٧	٠.٦٤٧	١٣	العامل الثاني (العلاقات الاجتماعية الجيدة)
٠.٨٠٩	٠.٨٠٩	٠.٦٨٠	١٢	العامل الثالث (الأمل والتفاؤل)
٠.٦٥٣	٠.٦٥٣	٠.٤٨٥	٨	العامل الرابع (تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة)
٠.٧٠٩	٠.٧٠٩	٠.٥٥٠	٨	العامل الخامس (الثقة بالنفس)
٠.٦٨٣	٠.٦٨٥	٠.٥٢٠	٥٢	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ككل

ويتضح من خلال جدول (١٢) السابق أن : قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠.٦٥٣ : ٠.٨٥٨)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي.

وصف مقياس الحديث الذاتي الإيجابي في صورته النهائية وتقدير درجاته:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية له مكوناً من (٥٢) مفردة، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً)، ويختار الطالب/ الطالبة بديل واحد لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تصحيح المفردات الإيجابية باتجاه (١-٢-٣) والمفردات السلبية باتجاه (٣-٢-١)، بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٥٦-٥٢) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الحديث الذاتي الإيجابي، والدرجة المنخفضة على الحديث الذاتي السلبي لدى الطالب، و جدول (١٣) يوضح أرقام مفردات كل عامل من العوامل الفرعية لمقياس الحديث الذاتي.

جدول (١٣)

توزيع المفردات على العوامل الفرعية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي.

أرقام المفردات	عدد المفردات	العوامل الفرعية
١ _____ ١١	١١	العامل الأول (العفو والتسامح)
٢٤ _____ ١٢	١٣	العامل الثاني (العلاقات الاجتماعية الجيدة)
٣٦ _____ ٢٥	١٢	العامل الثالث (الأمل والتفاؤل)
٤٤ _____ ٣٧	٨	العامل الرابع (تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة)
٥٢ _____ ٤٥	٨	العامل الخامس (الثقة بالنفس)

إجراءات البحث:

تضمنت الخطوات التي تم إتباعها عند إجراء البحث الحالي ما يلي:
الأساليب الإحصائية المستخدمة:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

٢. اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.

٣. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.

٤. التحليل العاملي الاستكشافي.

٥. معامل ألفا-كرونباخ.

٦. التجزئة النصفية (معادلتى سبيرمان-براون، جوتمان).

نتائج البحث ومناقشتها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي اهتمت بدراسة متغير الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

١) نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير الحديث الذاتي الإيجابي، وعوامله الفرعية (العفو والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس) تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث):

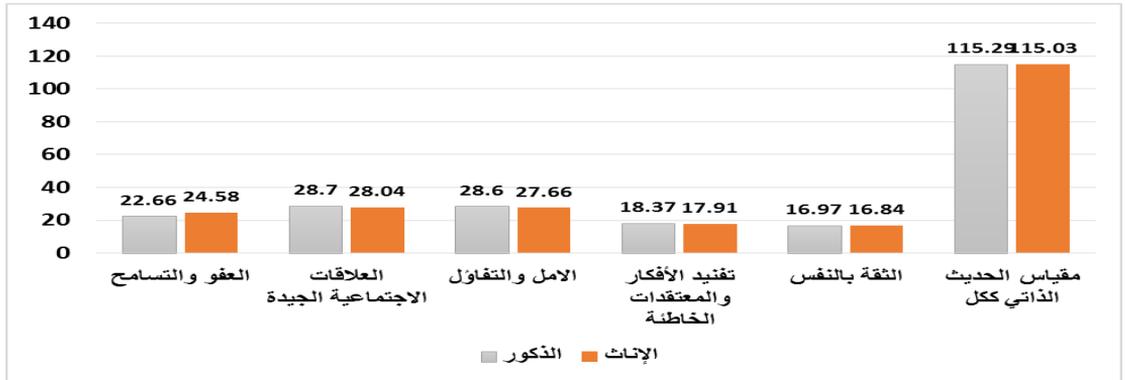
جدول (١٤)

الفروق على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي وعوامله الفرعية تبعاً لاختلاف النوع (ن=٣٤٠).

المقياس وعوامله الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية .df	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
العفو والتسامح	ذكور	١٨٠	٢٢.٦٦	٥.١٩٨	٣٣٨	٣.٦٨٥-	دالة (٠.٠٠٠) عند ٠.٠٠١
	إناث	١٦٠	٢٤.٥٨	٤.٣٣٠			
العلاقات الاجتماعية الجيدة	ذكور	١٨٠	٢٨.٧٠	٥.٢٨٣	٣٣٨	١.٢٢٩	غير دالة إحصائياً
	إناث	١٦٠	٢٨.٠٤	٤.٥٧٢			
الأمل	ذكور	١٨٠	٢٨.٦٠	٤.٨٤٣	٣٣٨	١.٩٨٠	(٠.٠٤٨)

دالة عند ٠.٠٥			٣.٨٠٧	٢٧.٦٦	١٦٠	إناث	والتفاؤل
(٠.١٩٣) غير دالة إحصائياً	١.٣٠٤	٣٣٨	٣.٠٣٢	١٨.٣٧	١٨٠	ذكور	تفنيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة
			٣.٣٩٠	١٧.٩١	١٦٠	إناث	
(٠.٦٩٥) غير دالة إحصائياً	٠.٣٩٢	٣٣٨	٢.٧٥٠	١٦.٩٧	١٨٠	ذكور	الثقة بالنفس
			٣.٣٢١	١٦.٨٤	١٦٠	إناث	
(٠.٨٥٠) غير دالة إحصائياً	٠.١٩٠	٣٣٨	١٢.٦٩٠	١١٥.٢٩	١٨٠	ذكور	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ككل
			١٢.٩٣٣	١١٥.٠٣	١٦٠	إناث	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣٣٨) = ١.٩٦٠
 قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٣٣٨) = ٢.٥٧٦
 والشكل البياني (١) يوضح الفروق في الأداء على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ،
 وعوامله الفرعية (العفو والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل، تفنيذ
 الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس) تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث):



شكل بياني (١) الفروق في الأداء على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي وعوامله الفرعية
 تبعاً لاختلاف النوع.

باستقراء النتائج الواردة في جدول (١٥) والشكل البياني رقم (٢) يتضح تحقق الفرض
 الأول جزئياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس

الحديث الذاتي الإيجابي والعوامل الفرعية (العلاقات الاجتماعية الجيدة، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس) قد بلغت (٠.١٩٠، ١.٢٢٩، ١.٣٠٤، ٠.٣٩٢)، وهي قيم غير دالة إحصائياً مقارنة بـ "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١، بينما بلغت قيمتي "ت" في حالة عاملي العفو والتسامح والأمل والتفاؤل (-٣.٦٨٥، ١.٩٨٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠١)؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي والعوامل الفرعية (العلاقات الاجتماعية الجيدة، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين الذكور والإناث في عامل العفو والتسامح لصالح الإناث، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) في عامل الأمل والتفاؤل في اتجاه الذكور.

ويمكن تفسير النتيجة بأن الحديث الذاتي الإيجابي للذكور يكون بنفس المستوى لدى الإناث ؛ والسبب في ذلك هو أن طلاب الجامعة يعملون في بيئات علمية ومهنية مماثلة ذات مقومات علمية وثقافية عالية ، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الإيجابية فيما بينهم والتي تعمل على تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة ، زيادة الثقة بالنفس ، وكذلك اندماجهم المهني في العملية التعليمية ، ووضع الأهداف والسي لتحقيقها مما جعلهم يمتلكون مستويات متشابهة من الحديث الذاتي الإيجابي . واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عمار عبد الحميد ، ٢٠١٨) والتي أشارت إلي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي والتنظيم الذاتي تعزى لمتغير النوع (ذكور وإناث)

ويمكن تفسير النتيجة بأن الحديث الذاتي الإيجابي تقنية مهمة تساعد على تغيير الحياة خاصة للذكور فهم أكثر عرضة من الإناث للتعرض لضغوط الحياة من حيث العمل وتحمل مسؤوليات الحياة ، ومن ثم تعزيز جودة الحياة، فالنجاح في الحياة يعتمد بشكل كبير على ما نحمله من صور إيجابية عن أنفسنا، فعندما يكون الاعتقاد الإيجابي عن الذات فإن الإنسان يشعر بأنه ذو قيمة وشأن في الحياة فيتصرف، فيعتقد وفق هذا الاعتقاد مع الذات، فالحديث الإيجابي مع الذات يدعو للتفاؤل والثقة بالنفس، ويغير الكثير من السلوكيات والمواقف والمعتقدات.

إن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يحدث نفسه و يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه ، فعندما يحدث الإنسان نفسه حديثاً إيجابياً ، ويفكر العقل بطريقة صحيحة، حينها تكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة ، وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الأحاديث الذاتية التي يحدث بها الإنسان نفسه، والطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله في التفكير تجاه موضوع ما.

وأشارت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين الذكور والإناث في عامل العفو والتسامح لصالح الإناث ، وتعزي الباحثة هذه النتيجة بأن الإناث يكون تواصلهم مع ذاتهم أكثر من الذكور بسبب الظروف التي نمر بها والضغوطات التي تؤدي بالطالبة عدم امتلاكها الحرية المطلقة في التعامل مع الآخرين ، كما أن طبيعة الإناث تميل إلى العفو والتسامح مع الآخرين ، فالكلمات الطيبة التي تحمل الاعتذار كافيًا للإناث لتطبيق العفو والتسامح مع من أساء إليهن ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (صهيب محمد صالح ، ٢٠٢٣ : ٤) والتي أشارت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التسامح مع الذات ولصالح الإناث. وانفقت هذه النتيجة مع دراسة ديانا المصري (٢٠١٨) والتي أشارت أنه توجد فروق في الحديث مع الذات لصالح الإناث ، وفسرت ذلك بناء على عادت المجتمع وتقاليدته والتي تتيح للذكور مساحة عن الإناث وتميزهم في الحرية ، كما قد تتعرض الإناث للقسوة وسوء المعاملة والعديد من الضغوط النفسية والصراعات خاصة في مرحلة المراهقة بالرغم أن شخصية الفرد في هذه المرحلة تصل للنضوج ، لكن الإناث تحتاج دعماً من عائلتها ؛ لإحساسها بالضعف ؛ ولهذا السبب تحاول الإناث الالتزام بالعادات والتقاليد والمثل الاجتماعية ، وإن كانت غير مقنعة ، ومن هنا تلجأ الإناث للحديث الذاتي الإيجابي ؛ للتخفيف من الضغوط والصراعات التي تمر بها، وتغيير المعتقدات الخاطئة لديهن ، وأن الإناث لديهن العفو والتسامح أعلى من الذكور، وذلك حسب طبيعة الأنثى التي تشعر بالرضا وتميل للسماحة في المعاملة ، والتغاضي عن المسيء ، وتقبل ثقافة الاعتذار، إضافة للتغيرات الجسدية والنفسية التي تمر بها الفتيات ؛ لذلك للحديث الإيجابي مع النفس تأثير إيجابي أكبر على الإناث مقارنة بالذكور.

كذلك اتفقت الدراسة مع دراسة محمود على العطار (٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي،. كما وجدت علاقة عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد الهزيمة النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي الخمسة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي-التحدي الإيجابي للذات) متغيرات لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وكذلك اتفقت مع دراسة (Eleftherios,papaglannis(2020) والتي أظهرت نتائجها أن إستراتيجيات التحدث مع الذات بصورة إيجابية تساعد في مواجهة العواقب السلبية للإرهاق الجسدي من خلال الحفاظ على لموارد والاستفادة من وظيفة الانتباه ، بالإضافة إلي تحسين نمط التفكير ، وتغيير معتقدات الحياة ، والعمل بتقاول.

٢) نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص

"الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"

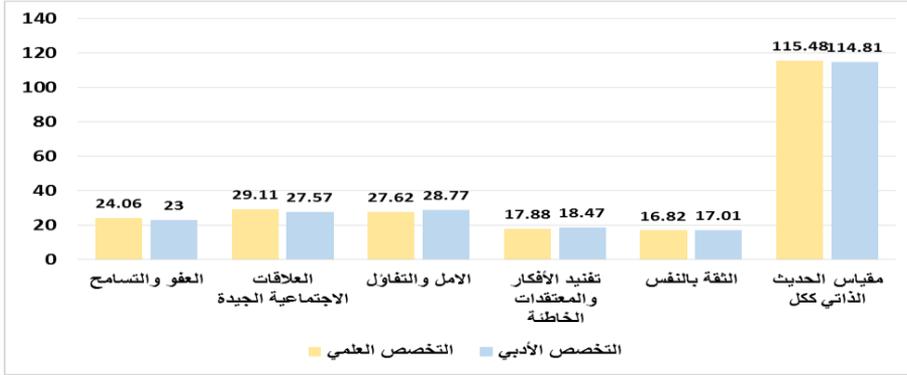
الأكاديمي (علمي، أدبي)،"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير الحديث الذاتي الإيجابي، وعوامله الفرعية (العفو والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس) تبعاً لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي):

جدول (١٦)

الفروق على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي وعوامله الفرعية تبعاً لاختلاف التخصص الأكاديمي (ن=٣٤٠).

المقياس وعوامله الفرعية	التخصص الأكاديمي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية .df	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
العفو والتسامح	علمي	١٨١	٢٤.٠٦	٤.٧٧٠	٣٣٨	١.٩٩١	(٠.٠٤٧) دالة عند ٠.٠٥
	أدبي	١٥٩	٢٣.٠٠	٤.٩٩٥			
العلاقات الاجتماعية الجيدة	علمي	١٨١	٢٩.١١	٤.٩٤١	٣٣٨	٢.٨٩٣	(٠.٠٠٤) دالة عند ٠.٠١
	أدبي	١٥٩	٢٧.٥٧	٤.٨٧٩			
الأمل والتفاؤل	علمي	١٨١	٢٧.٦٢	٣.٨٦٦	٣٣٨	٢.٤١٦-	(٠.٠١٦) دالة عند ٠.٠٥
	أدبي	١٥٩	٢٨.٧٧	٤.٨٨٩			
تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة	علمي	١٨١	١٧.٨٨	٣.٣٧٩	٣٣٨	١.٦٨٨-	(٠.٠٩٢) غير دالة إحصائياً
	أدبي	١٥٩	١٨.٤٧	٢.٩٨٣			
الثقة بالنفس	علمي	١٨١	١٦.٨٢	٣.٣٧١	٣٣٨	٠.٥٧٢-	(٠.٥٦٧) غير دالة إحصائياً
	أدبي	١٥٩	١٧.٠١	٢.٥٩١			
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي ككل	علمي	١٨١	١١٥.٤٨	١٤.٣٢٨	٣٣٨	٠.٤٨٦	(٠.٦٢٨) غير دالة إحصائياً
	أدبي	١٥٩	١١٤.٨١	١٠.٨٠٢			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٣٣٨) = ١.٩٦٠
 قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٣٣٨) = ٢.٥٧٦
 والشكل البياني (٢) يوضح الفروق في الأداء على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي،
 وعوامله الفرعية (العفو والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل، تنفيذ
 الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس) تبعاً لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي،
 أدبي):



شكل بياني (٣) الفروق في الأداء على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي وعوامله الفرعية تبعاً لاختلاف التخصص الأكاديمي.

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (١٦) والشكل البياني رقم (٥) يتضح تحقق الفرض الثاني جزئياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي وعاملي (تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس) قد بلغت (٠.٤٨٦، -١.٦٨٨، -٠.٥٧٢) بالترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ وبينما قيم "ت" في حالة العوامل (العفو والتسامح، العلاقات الاجتماعية الجيدة، الأمل والتفاؤل) بلغت (٢.٨٩٣، -١.٩٩١، -٢.٤١٦) وهي قيم دالة عند مستويي دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١)؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وعاملي (تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١) في عاملي العفو والتسامح والعلاقات الاجتماعية الجيدة لصالح طلاب التخصصات العلمية، وفي عامل الأمل والتفاؤل لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

ويمكن تفسير النتيجة والتي أشارت لعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وذلك من خلال أن جميع البيئة الجامعية واحدة، وأن جميع الإمكانيات التي اكتسبها طلاب الجامعة أدت بهما إلى ثقافة أكاديمية مماثلة إلى حد، بالإضافة إلى ثقافة عامة

عالية، وحديث ذاتي إيجابي أتاح لهم قدرة عالية علي تحمل المواقف الصعبة ومواجهتها ، وكذلك الضغوط النفسية ، وكيفية التعامل معها ، وبذلك تعبر البيئة الجامعة والتدريس بها على حد سواء (علمي ، أدبي) بيئة تتميز بأداء أكاديمي جيد ، ومحركة للحديث الذاتي الإيجابي، كما تحرك الدافعية الأكاديمية لتحقيق الكفاءة الذاتية ، بغض النظر عن التخصص الأكاديمي الذي يختص به كل طالب حسب رغبته وميوله. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كلا من (روان النعيمي ، ٢٠٢٢)، و(صهيبي محمد ، ٢٠٢٣)، وقد أشارت الدراسات لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث تعزي للتخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الحديث الذاتي الإيجابي آلية نفسية يستخدمها الأفراد لتفسير وفهم أهدافهم والتخصصات التي يرغبون فيها سوء (علمي - أدبي)، فتشكيل مفهوم الذات لديهم يساعد عمل على تنمية العديد من المهارات و الخصائص؛ لأنه أحد أشكال التنظيم المعرفي الذي يهدف إلي توجيه تفكير الفرد وسلوكه ومشاعره؛ لدراسة تخصص ما يرى نفسه بأنه قادر أن يحقق فيه إنجازا كبيرا .

ويُعد الحديث الذاتي الإيجابي من الطرق المهمة للإقناع اللفظي الذي يعمل بدوره كأحد الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لتطوير الكفاءة الذاتية ، والكفاءة الذاتية شكل من أشكال الثقة التي تؤثر على مستوى الأداء، واختيار التخصص الأكاديمي ، والأحاديث الذاتية عندما تكون أحاديث داخلية إيجابية حينها تكون الحافز لنا؛ لنكون سعداء ومنطلقين في مجالات حياتنا ؛ لأنها تمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرك الخفي لها، إضافة إلى كونها تعدّ عاملاً من العوامل النفسية المهمة في حياة الفرد؛ حيث إن تحديد التخصص الأكاديمي سيبنى عليه مستقبل الفرد وطرق تفكيره ، وأساليب تعلمه .

وهذا ما أكدت عليه فاطمة القحطاني (٢٠١١) أن الحوار الإيجابي مع الذات يبعث القدرة على تحدي القواعد وتغييرها ، وأن الفرد قادر على الوصول لهدفه مهما تكررت المحاولات وأنه يفكر دائما في تحقيق الإنجاز ، واختيار التخصص الأكاديمي الأمثل له (علمي كان أم أدبي)، وذلك وفقا لقدرتها التي يتمتع بها ويسعى دائما لتطويرها، فنجد الأشخاص الذين يمتلكون حوارا ذاتيا إيجابيا مع النفس يدركون أوجه القصور لديهم م ولديهم الوعي الكافي لاختيار ما يتوافق مع ميولهم وقدراتهم من التخصصات الأكاديمية .

كما أن الحديث الذاتي للطلاب التخصص العلمي يبعث فيها العفو التسامح، فحديث الذات عن الخوف من التخصص العلمي بدراسة مواد معينة تحتاج إلى مزيد من الجهد البحث فيجعله أكثر تسامحا وعفوا مع الآخرين وذلك بسبب الضغوط الأكاديمية التي تحتاج إلى تركيز عال ، وكثرة إعادة المحاولات للوصول إلى النتائج المرغوبة وتذليل العقبات المعتمدة علي تحليل نظريات وتطبيق القوانين ، ولكن الهدف الذي يضعه بداخله من الوصول إلى ما يسمى بكليات القمة يجعل ذلك حافزا؛ لتخطي الصعاب، كذلك الحديث عن اختيار التخصص الأدبي وما يعتقد به الأشخاص من احتياج ذاكرة وقدر كبير من الحفظ ؛ لتحقيق النجاح المرغوب يعطي دافعا بناء لاختيار التخصص وما سيبنى عليه من

خطوات مستقبلية، فجد أن طلاب التخصص الأدبي يحملون مشاعر التفاؤل ، وذلك لوجود العديد من المواد التي يدرس فيها شخصيات مؤثرة مرت بالعديد من الصعوبات لكنها حققت ما أرادت ، وكذلك وجود بعض التخصصات التي تهتم بالجانب النفسي؛ لذلك نجب طلاب التخصص الأدبي يحملون مشاعر والأمل والتفاؤل.

كما يمكن تفسير ذلك بأن الحديث الذاتي مع النفس خاصة الإيجابي يعد تقنية مهمة تساعد على تغيير الحياة للأفضل وتحسين جودة الحياة بحسب التخصص (علمي - أدبي) ، فالنجاح في الحياة يعتمد بصورة كبيرة على ما نعمله داخلنا من صور إيجابية ؛ فإذا شعر الإنسان بأنه ذو قيمة يدفعه ذلك ليكون أكثر إيجابية في الحياة للتعامل مع السلوكيات والمواقف المختلفة.

وقد اتفقت العديد من الدراسات مع ما توصلت له نتيجة الفرض مثل دراسة ندى عبدالكريم (٢٠١٩) والتي توصلت نتائجها أن أسلوب الحديث الذاتي له فاعلية في تنمية الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية وتحسن المستوى الأكاديمي لديهم .. وكذلك اتفقت نتيجة الفرض مع دراسة (Daniell,2019) والتي كشفت نتائجها عن فاعلية الطريقة المستخدمة في تحسين سلوك الطلاب وتحسن طرق تفكيرهم مما أدى لظهور أثر قوى على إنجازهم التعليمي وسلوكياتهم المشتتة.

واتفقت نتيجة الفرض مع دراسة (Colton,sullins 2020) والتي توصلت نتائجها أن الأفراد أصحاب الكفاءة الذاتية العالية الذين يتعرضون للحديث الذاتي الإيجابي يظهرون تحسنا كبيرا في المهارات الذاتية والمهارات الأكاديمية نتيجة حسن اختيار التخصص الدراسي المناسب لذاتهم.

خلاصة نتائج البحث

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي والعوامل الفرعية (العلاقات الاجتماعية الجيدة، تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس)، بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين الذكور والإناث في عامل العفو والتسامح لصالح الإناث، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) في عامل الأمل والتفاؤل لصالح الذكور.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي، وعاملي (تنفيذ الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الثقة بالنفس)، بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، (٠.٠١) في عاملي العفو والتسامح والعلاقات الاجتماعية الجيدة لصالح طلاب التخصصات العلمية، وفي عامل الأمل والتفاؤل لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالنقاط التالية:

- 1- التوعية بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي.
- 2- إعداد برامج لتدعيم استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي لزيادة الكفاءة الذاتية.

بحوث مقترحة:

وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:

- 1- العلاقة بين الحديث الذاتي والكفاءة الأكاديمية.
- 2- برنامج تدريبي لمعرفة أثر الحديث الذاتي الإيجابي على المرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أسيل ناجي (٢٠١٩). المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدي طالبة جامعة المثني ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج ١٢ ع ٧ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- أماني عزت نعمان المصري (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لمفهوم الذات السلبية والتفاؤل والتشاؤم بالعجز المتعلم لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم ، جامعة البحرين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج ٢٠ ، ع ٣ .
- أمل أحمد جمعة (٢٠١٧). برنامج إرشادي قائم على القراءة للحد من التفكير السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية و علم النفس، مج. ٢٠١٧ ، ع. ٩٠ .
- بثينة محمد فاضل (٢٠١٤). الحديث الذاتي للاعب الرياضي، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، مج ٣٤ ، ع ٣٩٠٤ .
- الشيماء محمد سالم (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على الحوار الذاتي الإيجابي لتحسين التعبير الانفعالي لدى فتيات المؤسسات الإيوائية بالمرحلة الإعدادية ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، مج ١٤ ، ع ٢ .
- حنان دسوقي (٢٠٢٠). فاعلية الإرشاد بأسلوب الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين مناصرة الذات لدى المراهقين المعاقين حركيا ، مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة ، مج ٢ ، ع ٢ .
- حنان عبد العزيز (٢٠١٢). أنماط التفكير وعلاقتها بتقدير الذات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار ، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ع ١٦ .
- ديانا المصري (٢٠١٨). الصراع النفسي وعلاقته بالحديث مع الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة دمشق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- روان النعيمي (٢٠٢٢) . مفهوم الاتصال الذاتي وطرقه، مجلة موضوع، عمان ، الأردن .
- صهيب محمد صالح (٢٠٢٣) . التواصل مع الذات لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة تكريت .
- طارق نور الدين محمد (٢٠١٦) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عبد الله يوسف (٢٠١٨). الحديث الذاتي (الإيجابي وعلاقته بمستوي الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت ، مجلة علوم الرياضة و تطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .

- عبد المنعم الخطيب (١٩٩٥) : "برامج في تعديل السلوك" - ط ١ - كلية التربية - الجامعة الأردنية - الأردن.
- عيشة علة (٢٠١٦) . التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين : دراسة ميدانية بالأغواط ، جامعة الجلفة ، الجزائر ، مجلة العلوم النفسية والتربوية . مج ٣ ، ١٢٤ .
- فاطمة دقماق (٢٠٢٢) . الخطاب الداخلي مفتاح الصحة النفسية وتقدير الذات ، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية ، مج ٤ ، ع ١٩ ، ص ٣٨٠ - ٣٨٩ .
- فاطمة بنت مصطفى القحطاني (٢٠١١) . الحوار الذاتي " مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين " وسائل في الحوار ، مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني ، السعودية.
- فحالي نسيم (٢٠١٧) . الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم . رسالة ماجستير ، التحضير البدني والذهني ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ، الجزائر .
- كيت كينان (٢٠٠٥) . تنظيم وتفعيل الذات ، الطبعة الأولى ، بيروت : الدار العربية للعلوم .
- كمال يوسف بلان (٢٠١١) . نظريات الإرشاد النفسي ، منشورات كلية التربية ، دمشق ، سوريا .
- ماجد محمد عثمان عيسى (٢٠٢٠) . فعالية التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف ، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية ، مج ٦ ، ع ٢٢ .
- محمد محروس الشناوي (١٩٩٦) . العملية الإرشادية والعلاجية ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
- محمود مغازي العطار (٢٠١٩) . الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج ٢٩ ، ع ١٠٢ .
- منى أحمد دويدار (٢٠٢٢) . فعالية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، مج ١ ، ع ٩٦ .
- منى إبراهيم اللبودي (٢٠٠٣) . الحوار وفتياته واستراتيجياته وأساليب تعليمه ، القاهرة ، مكتبة وهبة .
- ندى عبدالكريم عايش (٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية لعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى ، العراق .
- نيفين عبد الستار عبد الغني (٢٠١٩) . أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية - مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية - جامعة الفيوم - كلية التربية - ع ١١ ، ج ٢ - بحث منشور .

- ولاء محمد أحمد (٢٠١٨) . فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلاب الجامعيين ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abu Asaad Ahmed Abdel Latif, & Arabiyat Ahmed Abdel Halim (2012) Theories of Psychological and Educational Guidance, 2nd Edition, **Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman.**
- Antonis Hatzige orgiadis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoumpaki, Yannis the ouorakis .(2009). Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety.
- Brinthaup, T. M., & Dove, C. T. (2012). Differences in self-talk frequency as a function of age, only-child, and imaginary childhood companion status. **Journal of Research in Personality, 46**3-(326-333).
- Boutros, Hafez Boutros (2010) Modifying the Child's Behavior, 1st Edition: Dar Al Masarah for Publishing, Distribution and Printing, Amman.
- Corey, G. (2009). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. **Belmont, CA: Brooks, Cole publishing company.**
- Colton ,Hunter & Jeremian , sullins .(2020). Effect of self talk on self efficacy and memory , Harding University .
- Daniell,M.(2019).Using positive self-talk and goal oriented thinking to improve behavioral outcomes for students with learning disabilities .**Master of Education, special education** ,University of Nevada Las Vegas .Proquest Number : 22622168.
- Eleftherios ,Papaglannis .(2020). The effects of self talk strategies on divided attention following physical exhaustion, University of Thessaly.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. **Psychology of Sport & Exercise, 7(1), 81-97.**
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos,N., Goltsios,C. & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. **The Sport Psychologist, 2008, 22, 458-471**
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2009). Investigating the functionsof self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennisplayers. The **Sport Psychologist,22, 458-471.**
- Hall, J.K.& Smotrova, (2013): Teacher self-talk: Interactional resource for managing instruction and eliciting empathy, **Journal of Pragmatics 47(1).**

-
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach. New York: Plenum.
 - Shi, X., Brinthaup, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. Personality and Individual Differences. . .
 - Taylor, S (2008): Meta Analysis of cognitive Behavior Treatment for social phobia **journal Behavior therapy A and Exp . psychiatry**, Vol., 27 No. 1
 - Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. **The Sport Psychologist,14, 253– 272.**
 - Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model., **Psychology of Sport and Exercise.**