الذكوات البيض

اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد
بالذكوات الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير
المؤمنين علي بن أبي طالب{عليه السلام}
شبهها لضيائها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها
موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}
من الدراري المضيئة
{در النجف}فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض،
وهي ثلاثة مرتفعات صغيرة نتوءات بارزة في أرض الغري وقد
سميت الغري باسمها، وكلمة بيض لبروزهاعن الأرض.وفي رواية
إنّها موضع خلوته أو إنّها موضع عبادته وفي رواية أخرى
في رواية المفضل عن الإمام الصادق {عليه السلام}قال:
قلت:يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع المؤمنين؟
قال:يكون ملكه بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها
وبيت ماله ومقسم غنائم المسلمين مسجد
السهلة وموضع خلوته الذكوات البيض

Republic of Iraq
Ministry of Higher Education &
Scientific Research
Research & Development
Department

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
دائرة البحث والتطوير

No.:
Date:

الرقم: ب ت ع/ ٥٠٤٩
التاريخ: ١٤/٨/٢٠٢٢

ديوان الوقف الشيعي / دائرة البحوث والدراسات

م/ مجلة الذكوات البيض

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

إشارة الى كتابكم المرقم ١٠٤٦ والمؤرخ ١٢/٢٨ /٢٠٢١ والحاقاً بكتابنا المرقم ب ت ٥٧٤٤/٤ في ٢٠٢١/٩/٦ ، والمتضمن أستحداث مجلتكم التي تصدر عن الوقف المذكورة أعلاه ، وبعد الحصول على الرقم المعياري الدولي المطبوع وانشاء موقع الكتروني للمجلة تعتبر الموافقة الواردة في كتابنا أعلاه موافقة نهائية على أستحداث المجلة.

... مع وافر التقدير

أ.م.د حسين صالح حسن
المدير العام لدائرة البحث والتطوير / وكالة
٢٠٢٢/١/١٢

نسخة منه الى:
- قسم الشؤون العلمية / شعبة التأليف والنشر والترجمة / مع الأوراق.
- الصادرة.

مهند ابراهيم
١٠ / كانون الثاني

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – دائرة البحث والتطوير – القصر الأبيض – المجمع الثربوي – الطابق السادس

إشارة إلى كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / دائرة البحث والتطوير
المرقم ٥٠٤٩ في ٢٠٢٢/٨/١٤ المعطوف على إعمامهم
المرقم ١٨٨٧ في ٢٠١٧/٣/٦
تُعدّ مجلة الذكوات البيض مجلة علمية رصينة ومعتمدة للترقيات العلمية.

الذكوات البيض

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م
رقم الإيداع في دار الكتب والو ثائق (١١٢٥)
الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذكوات البيض

عمار موسى طاهر الموسوي
مدير عام دائرة البحوث والدراسات

رئيس التحرير
أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير
حسين علي محمد حسن الحسني

هيأة التحرير
أ.د. عبد الرضا بهية داود
أ.د. حسن منديل العكيلي
أ.د.نضال حنش الساعدى
أ.د. حميد جاسم عبود الغرابي
أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع
أ.م.د. عقيل عباس الريكان
أ.م.د. أحمد حسين حيال
أ.م .د. صفاء عبدالله برهان
م.د.موفق صبرى الساعدى
م.د.طارق عودة مرى
م.د. نوزاد صفر بخش

هيأة التحرير من خارج العراق
أ.د.نور الدين أبو لحية / الجزائر
أ.د. جمال شلبي/ الاردن
أ.د. محمد خاقانى / إيران
أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ – حزيران ٢٠٢٥ م

التدقيق اللغوي
م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية
أ.م.د. رافد سامي مجيد

الذكوات البيض

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ – حزيران ٢٠٢٥ م

العنوان الموقعي
مجلة الذكوات البيض
جمهورية العراق
بغداد /باب المعظم
مقابل وزارة الصحة
دائرة البحوث والدراسات
الاتصالات
مدير التحرير
٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١
صندوق البريد / ٣٣٠٠١
الرقم المعياري الدولي
ISSN ١٧٦٣-٢٧٨٦
رقم الإيداع
في دار الكتب والوثائق(١١٢٥)
لسنة ٢٠٢١
البريد الالكتروني
إيميل
off reserch@sed.gov.iq
hus65in@gmail.com

دليل المؤلف .....

١–أن يتسم البحث بالأصالة والجدّة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.

٢– أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:

أ. عنوان البحث باللغة العربية .

ب . اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.

ت . بريد الباحث الإلكتروني.

ث . ملخصان: أحدهما باللغةِ العربية والآخر باللغةِ الإنكليزية.

ج . تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.

٣–أن يكونَ مطبوعًا على الحاسوب بنظام(office Word) ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠) وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزّأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُزوَّد هيأة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وُجدت، في مكانِها منَ البحثِ، على أن تكونَ صالحةً مِنَ الناحيةِ الفنيَّة للطباعة.

٤–أن لا يزيدَ عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4).

٥. يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصفية APA

٦–أن يلتزم الباحث بدفعِ أُجُور النشر المحدَّدة البالغة (٧٥،٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقيّ، أو ما يعادلها بالعملات الأجنبية.

٧–أن يكونَ البحثُ خاليًا مِنَ الأخطاءِ اللغوية والنحوية والإملائيَّة.

٨–أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامِها على النحو الآتي:

أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.

ب . اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦). والملخصات (١٢)

أما فقرات البحث الأخرى؛ فبحجم (١٤) .

٩–أن تكونَ هوامش البحثِ بالنظام الأكتروني(تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢.

١٠–تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم،والمسافة بين الأسطر (١) .

١١–في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضّل النسخ من المصحف الالكتروني المتوافر على شبكة الانترنيت.

١٢–يبلَّغ الباحث بقرارِ صلاحيَّة النشر أو عدمها في مدَّةٍ لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصولهِ إلى هيأةِ التحرير.

١٣–يلتزمُ الباحث بإجراءِ تعديلات المحكّمين على بحثهِ وفق التقارير المرسلة إليهِ وموافاةِ المجلة بنسخةٍ معدَّلةٍ في مدَّةٍ لا تتجاوزُ (١٥) خمسة عشر يومًا.

١٤–لا يحق للباحث المطالبة بمتطلبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.

١٥–لاتعاد البحوث الى أصحابها سواء قُبلت أم لم تُقبل.

١٦–تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.

١٧–يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء لبيان صلاحيته للنشر.

١٨–يشترط على طلبة الدراسات العليا فضلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.

١٩–يحصل الباحث على مستل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، واذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.

٢٠–تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.

٢١–ترسل البحوث إلى مقر المجلة – دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد – باب المعظم)

أو البريد الإلكتروني:(hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجور في مقر المجلة

٢٢–لا تلتزمُ المجلة بنشر البحوث التي تُخلُّ بشرطٍ من هذهِ الشروط .

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي

محتوى العدد (١٥) المجلد الثامن

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	ص
١	أ.م.د. كاظم شامخ محسن	علاء الدين الجويني ودوره في الحياة السياسية والفكرية ومنهجه في كتابه جهان كشاي (فاتح العالم)	٨
٢	طالب سعدي نايف جاسم أ. د. سلمان عباس عبد	الدرس الصرفي في فكر الدكتور أحمد قدور	٤٢
٣	م. أحمد قاسم حسين الباوي	مدى فاعلية التعليم الالكتروني لمدرسي التربية الإسلامية للصف الرابع الاعدادي	٥٦
٤	أ.م.د.رحيم خلف كاظم الشرع	سياسة الأحلاف العسكرية وانعكاساتها على العلاقات بين اعضاء الجامعة العربية (حلف بغداد) انموذجاً	٦٨
٥	م.د.صفاء جاسم عبد الصاحب	جدلية السرد والفضاء الشعري في سيفيات المتنبي«دراسة تحليلية نقدية»	٨٦
٦	م.د. زينة غني عاشور م.د. آية طالب أحمد م.د. رويدة رشيد مجيد م.د. ابراهيم زهراب قوليوف	المشكل بين القرآن والسنة	٩٦
٧	م.م. أيمان حيال محسن	الاحكام الفقهية المتعلقة بسياحة غير المسلمين في بلاد الإسلام	١٠٨
٨	جمال جبر إبراهيم أ.د. أكرم حسن ياغي	اثبات نسب المولود الناتج عن الرحم المستأجر دراسة مقارنة بين الفقه الإسلامي والقانون العراقي	١٣٤
٩	م.م. أنس كريم علوان	الرد على رؤية القراءة المعاصرة للنبي محمد(صلى الله عليه وآله وسلم) (دراسة نقدية)	١٤٨
١٠	الباحثة: ريام نوح محسن أ. م.د. بشرى خضير شمخي	صورة الإمام علي (عليه السلام) في قصيدة الملحمة العلوية المباركة لعبد المسيح الأنطاكي(دراسة فنية)	١٦٠
١١	م.م. فرقان مهدي صاحب	آراء عُمارة بن عقيل اللغوية في معجم تاج العروس للزبيديّ جمع وتحقيق ودراسة	١٧٦
١٢	م.م. فاطمة جوري حمزة	الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية	١٩٦
١٣	الباحثة: آمال أحمد حسين علي	التناسب وأنواعه في القرآن الكريم	٢١٤
١٤	آلاء علي خماس حسين أ.د. هيفاء رزاق	الاساليب التربوية في القرآن الكريم لعلاج التنازع والاختلاف واثارها في حل النزاعات والخلافات	٢٢٤

الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية

م.م. فاطمة جوري حمزة
وزاة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة واسط

المستلخص:
كان هدف البحث التعرف على:
١ –»التعرف على الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
٢– التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغيري الفرع الدراسي (علمي، ادبي) والصف (خامس، سادس)».
ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة ما يأتي:–
«قامت الباحثة باعداد مقياس الحديث الذاتي الايجابي بالاعتماد على الدراسات السابقة, إذ تم اعداد (٣٠) فقرة موزعة على خمس مجالات كل مجال (٦) فقرات, هي: (الثقة بالنفس العلاقات الاجتماعية الجيدة، العفو والتسامح، تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الأمل والتفاؤل), إذ طُبّقت الباحثة المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) من طالبات المرحلة الثانوية وبواقع(١٤٠) للصف السادس و(٢٦٠) للصف الخامس للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥ وكانت النتائج كما يأتي:»
١– ان عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من الحديث الذاتي الايجابي.
٢–ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائيةً في الحديث الذاتي الايجابي تبعاً لمتغيرَ الصف والفرع الدراسي
وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي الايجابي, طلبة المرحلة الثانوية, الصف الخامس والسادس.

Abstract:

The aim of the research was to identify:

1 – Identify positive self–talk among middle school female students.

2 – Identify statistically significant differences in positive self–talk among middle school female students according to the variables of the academic branch (scientific, literary) and the grade (fifth, sixth).

To achieve the research objectives, the researcher relied on the following:

The researcher prepared a positive self–talk scale based on previous studies, as it was prepared 30 paragraphs distributed over five areas, each area containing 6 paragraphs: (self–confidence, good social relationships, forgiveness and tolerance, refuting false ideas and beliefs, hope and optimism). The researcher applied the scale to a sample of 400 middle school students, 140 in the sixth grade and 260 in the fifth grade for the academic year 2024–2025. The results were as follows:

1 – The research sample has a high level of positive self–talk.

2 – There are no statistically significant differences in positive self–talk depending on the variable of class and academic

branch.

The research concluded by discussing the results and presenting some recommendations and suggestions.

Keywords: Positive self-talk, middle school students, fifth and sixth

الفصل الاول: التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث:

الحديث الذاتي الايجابي هو أحد المتغيرات النفسية ذات التأثير المباشر في تكوين شخصية الفرد وتحديد سلوكه، مما ينعكس بدوره على فاعليته في المجتمع, إذ لا يخلو إنسان من ممارسة نوع من الحوار الذاتي، خاصة في ظل التطورات المتسارعة التي باتت تفرض ضغوطًا وتحديات على الفرد، الأمر الذي يدفعه إلى الانخراط في حوار داخلي مع ذاته, وقد يتخذ هذا الحديث الذاتي طابعًا إيجابيًا فيدعم الفرد ويحفزه، أو طابعًا سلبيًا يقوده إلى الإحباط والانكفاء الذاتي (العطار، ٢٠١٩: ٦٥).

وفي المقابل، فإن الحديث الذاتي اذا كان سلبي يحمل آثارًا نفسية سلبية عميقة، إذ يغذي الشعور بعدم الكفاءة واليأس ويُرسل رسائل سلبية إلى العقل الباطن تُعيد إنتاج هذه المشاعر السلبية وتغذيها باستمرار, ومن ثمّ ينعكس هذا على الأداء والسلوك والاتجاهات العامة للطالبة في حين أن الحديث الذاتي الإيجابي يمثل قوة دافعة للتقدير الذاتي والتقبل الشخصي، ويشكل أساسًا لبناء اتجاهات صحية نحو الذات (الفقي، ٢٠٠٠ :٣٠).

وقد كشفت الدراسات الحديثة أن انخفاض الشعور بالإيجابية لدى الطالبات يؤدي إلى الإحباط، ويضعف من مستوى الدافعية نحو الإنجاز, كما أن الأفكار السلبية المرتبطة بتقدير الذات أو الآراء السلبية من الآخرين تؤثر سلبًا على الكفاءة النفسية, لذا فإن التوقف عن التفكير السلبي واستبداله بأنماط إيجابية من الحديث الذاتي يعد أمرًا أساسيًا في إعادة برمجة العقل وتوجيهه نحو الإنجاز (جواد، ٢٠١٨ :٣٣).

ويصف جواد (٢٠١٨) الحديث الذاتي السلبي بأنه نمط من الحوار الداخلي الذي يركّز على الجوانب السلبية الذاتية والبيئية، ويتضمن استحضار الذكريات المؤلمة والمواقف المحبطة، مع إغفال أو تجاهل الإيجابيات (جواد, ٢٠١٨: ٣٣), كذلك أشارت دراسة الكندري (٢٠١٨، إلى أن انخفاض مستوى الحديث الذاتي الإيجابي يرتبط ارتباطًا طرديًا بانخفاض أداء الطالبات، ويؤدي إلى تزايد مشاعر الهزيمة النفسية واستصغار الذات وفقدان الحيوية والدافعية الذاتية, وعلى العكس من ذلك فإن ارتفاع مستوى الحديث الإيجابي مع الذات يسهم في تعزيز الكفاءة النفسية وتقدير الذات(الكندري, ٢٠١٨: ٤).

وفي هذا السياق، يرى العطار (٢٠١٩) أن الطالبات الواتي يعجزن عن التحدث مع أنفسهم بإيجابية – سواء كان ذلك بشكل معلن أو ضمني – غالبًا ما يعانين من تدني محبتهم لذواتهم، ومن غياب آليات الدعم النفسي الذاتي، مما ينعكس سلبًا على مساراتهم السلوكية, (العطار, ٢٠١٩: ٥), وبما ان الباحثة مرشدة تربوية وعلى اتصال مباشر بالطالبات ومن خلال عملها داخل المدرسة لاحضت بوجود معانات الطالبات ونقص في الحديث الذاتي الايجابي الذي بدوره يؤدي الى الاستقرار النفسي مما ادى الى تدني المستوى الدراسي لدى بعض الطالبات, ومن أجل تحقيق هذا الهدف سيحاول البحث الحالي معرفته, من خلال الإجابة عن التساؤل الاتية:

ما اثر الحديث الذاتي الايجابي ع طالبات المرحلة الثانوية؟

ثانياً:اهمية البحث:

يُعد الحديث الذاتي الإيجابي من الموارد النفسية الفاعلة التي تُسهم في إمداد الفرد بالثقة والقدرة على بذل

الجهد اللازم لمواجهة التحديات، وتحقيق الأهداف الصعبة. فهو يزرع الأمل والتفاؤل ويفتح المجال أمام الإمكانات الفردية للظهور ويساعد في تكوين رؤية واضحة نحو المستقبل. وتمثل اللغة وسيلة أساسية للتواصل لا بين الأفراد فقط، بل كذلك بين الفرد وذاته، إذ تؤدي دورًا محوريًا في تطور الشخصية وتُعد أداة تجريبية حيوية في بناء وتطوير العلاقات الاجتماعية. ورغم أهمية التفاعل اللغوي الخارجي، فإن التواصل الداخلي مع الذات يُعد عاملًا حاسمًا في تنمية قدرات الفرد النفسية والمعرفية. ويشير العديد من علماء النفس إلى أن مفهوم الذات لدى الإنسان يتأثر بدرجة كبيرة بعملية الحوار الداخلي المستمرة، إذ يرى البعض أن الذات الإنسانية تقوم على مبدأ «التعددية الذاتية»، والتي تعني أن الإحساس بالذات لا ينبع من الداخل فقط بل يتشكل أيضًا من خلال الملاحظة المعرفية للذات كما يُتصور من وجهة نظر الآخرين وهو ما يُعرف بمفهوم «الذات الزجاجية» أو **Looking-glass self** Hardy, ٢٠٠٦: ٨١)).

ويُعرف الوعي الذاتي بأنه قدرة الفرد على تكوين تصورات متوازنة عن ذاته في ضوء إدراكه الداخلي لواقعه، والتفاعل مع معطيات البيئة الخارجية، وغالبًا ما تتم هذه العملية من خلال الحديث الذاتي الايجابي، الذي يمثل أداة رئيسة في تعزيز أو إضعاف نمو الذات. وهنا تبرز أهمية اللغة الموجهة ذاتيًا، إذ يُمكن للاختيار الواعي لنوعية هذا الحديث أن يُسهم إما في بناء الذات ودفعها نحو التقدم، أو في تقييدها وتعطيل نموها. ويُعتقد أن الحديث الذاتي الداخلي ظاهرة إنسانية عامة، إذ تشير الأدبيات النفسية إلى أنه يُعرف بمصطلحات متعددة مثل: الكلام الداخلي، والتصريحات الذاتية، والتواصل الداخلي، والحديث عن النفس، وجميعها تشترك في كونها تمثل الاستخدام النفسي للغة مع الذات، سواء بصورة علنية أو داخلية، في محاولة لتعزيز الوعي الذاتي، والفهم الشخصي، والتحفيز الذاتي(.(**Brinthaupt & Dove**, ٢٠١٢, : ٩٠

إذ يشير(**Hatzigeorgiadis et al**., ٢٠٠٨بان الحديث الذاتي الإيجابي أحد العناصر المحورية في نموذج التعديل السلوكي المعرفي الذي طوّره **Meichenbaum**، والذي ينطلق من فرضية أن ما يقوله الأفراد لأنفسهم ينعكس مباشرة على سلوكهم وتصرفاتهم. وقد بُني هذا النموذج على استراتيجيات معرفية تستهدف تنظيم الإدراك وتعديل أنماط التفكير، إذ يُستخدم الحديث الذاتي كأداة لمراقبة الأفكار وتنظيمها الأمر الذي يعزز الأداء ويجعله أكثر فاعلية وكفاءة (**Hatzigeorgiadis & Theodorakis al**., ٢٠٠٨, : ٨٧).

كذلك تؤكد الأدبيات أن الأفراد الذين يتمتعون بحديث ذاتي إيجابي يتميزون بمستويات عالية من الثقة بالنفس، ويُظهرون قدرة واضحة على التركيز أثناء أداء المهام لاسيما في السياقات التعليمية، مما يجعلهم أكثر استرخاءً وأفضل تقديرًا لذواتهم. ويترتب على ذلك زيادة في الدافعية لمواصلة التخطيط المستقبلي ووضع أهداف جديدة والسعي لتحقيقها دون الوقوع في فخ التردد أو الانسحاب أمام التحديات. وقد أظهرت دراسة جواد (٢٠١٨) أن ممارسة الطلبة للحديث الإيجابي مع ذواتهم عزز من قدراتهم على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية بفاعلية، إذ تبين أن التفكير الإيجابي المرتبط بالحديث الداخلي يسهم في تشكيل سلوك إيجابي، قائم على الثقة بالنفس والمرونة النفسية (جواد، ٢٠١٨: ٩٠).

وفي هذا السياق، أوضح (نسيم، ٢٠١٧)، أن الحديث الذاتي الإيجابي يشكل عاملاً نفسيًا حاسمًا في مواجهة التحديات، إذ يتحول إلى محفز داخلي يجعل الفرد أكثر اتزانًا في التعامل مع الضغوط. كما يُسهم في تنشيط العمليات المعرفية ذات العلاقة بإعادة تفسير الواقع بشكل أكثر إيجابية، وأنه يُحدث أثرًا تراكميًا تصاعديًا يُسهم في توسيع مدارك الفرد وتعزيز رؤيته الإيجابية تجاه المهام التي يواجهها ويُساعد كذلك في إعادة تقييم الأحداث بطريقة بنّاءة تعزز من النمو الشخصي والتطور الذاتي (نسيم، ٢٠١٧: ٣٤).

تبع أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية كالآتي:

• الاهمية النظرية:

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

٢-تكمن أهمية البحث في تناوله لعينة لطالبات المرحلة الثانوية التي تعد شريحة مهمة في المجتمع.

٣-تقديم إطار نظري مناسب لمتغير الحديث الذاتي الايجابي، وأبعاده، ويمكن أن يكون منطلقاً لأبحاث في دراسات أخرى في المجال التربوي.

• الأهمية التطبيقية:

١-تفيد هذه الدراسة في توفير بعض المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها كمؤشرات تخطيطية في رسم وتنفيذ الخطط لتطوير ورفع المستوى الأكاديمية لدي طالبات المرحلة الثانوية.

٢-توجيه القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية إعلاء قيمة الحديث الذاتي في تحقيق الكفاءة الأكاديمية.

٣-إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث في الكشف عن مدي ارتباط الحديث الذاتي الايجابي بالمستوى الداسي والاستقرار النفسي، مما يسهم في وضع البرامج الإرشادية اللازمة لتنمية مفهوم الحديث الذاتي الايجابي بما له من تأثير على المستوى الدراسي.

٣-تقديم توصيات تتعلق بأثر الحديث الذاتي الايجابي.

٤-إعداد أداة تتوافر منها الكفاءة السيكومترية لقياس الحديث الذاتي.

ثالثاً:اهدف البحث:

هدف البحث التعرف على:

١-التعرفَ على الحديث الذاتي الايجابي.

٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية تبعاً لمتغيري الصف (الخامس، السادس)، والفرع الدراسي (علمي، ادبي).

رابعاً: حدود البحث:

الحدود المكانية: تربية محافظة واسط.

الحدود الزمانية :العام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥).

الحدود البشرية: طالبات المرحلة الثانوية وللصفين (الخامس والسادس)، وللفرعين(العلمي والادبي)

خامساً:تحديد المصطلحات:

الحديث الذاتي الايجابي وعرفه كل من:

• (Meichenbaum, ١٩٧٤):

ويقصد به الكلام الداخلي أو الذاتي الذي يقلل من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق، وتكون من خمس مجالات هي: الثقة بالنفس العلاقات الاجتماعية الجيدة، العفو والتسامح، تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة، الأمل والتفاؤل (Meichenbaum, ١٩٧٤: ١٢٢).

• (Ellis, ١٩٩٤):

مجموعة من الأفكار والسلوك والمشاعر الايجابية والسلبية التي يكون الفرد مهيأ لها من الناحية البيولوجية، حيث يتعلم الفرد أن يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين (الشناوي، ١٩٩٤:٩٧).

• (Lung and Gacho Bosky, ١٩٧٦)

بانه « التعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بطرائق مباشرة وصادقة ومناسبة لا تسبب خرقًا لحقوق

الآخرين(٢١ :١٩٧٦,Lung and Gacho Bosky).

التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف (Meichenbaum, ١٩٧٤) في هذا البحث لأنه تعريف النظرية المتبناة.

التعريف الإجرائي : هي مجموع الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المستجيب على المقياس المعد من قبل الباحثة في الدراسة.

الفصل الثاني: الاطار النظري:

• مفهوم: الحديث الذاتي:

أشار و D.Meichenbaum, ١٩٧٤)) إلى أن التحدث مع الذات يُعد مهارة نفسية فعّالة تُستخدم لتحسين الحالة المزاجية وتنظيمها والمحافظة عليها, ومن هذا المنطلق يمكن توظيف نظرية تقرير المصير في تفسير العلاقة بين التحدث مع الذات والحالة الانفعالية للفرد, إذ ترى هذه النظرية أن الدافعية تنبع من داخل الفرد نفسه وتشكلها احتياجاته النفسية الأساسية التي تسهم في تطوره الشخصي والعاطفي (Deci & Ryan, ٢٠٠٠).

وفي السياق ذاته يؤكد (Jemmer, ٢٠٠٩) أن من أبرز العوامل المؤثرة في نمط حديث الفرد مع ذاته هو مفهوم «مكان التحكم»، والذي يشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في مجريات حياته, فالأفراد الذين يمتلكون مكان تحكم داخلي قوي غالبًا ما يميلون إلى تبنّي حديث ذاتي إيجابي، في حين أن ذوي مكان التحكم الخارجي الضعيف قد يتجهون نحو حديث ذاتي سلبي, ويُعزى ذلك جزئيًا إلى الميل الطبيعي لدى الإنسان للتركيز على الجوانب السلبية والاستسلام لها، مما يؤدي إلى التقليل من تقدير الذات وتبني تصورات داخلية سلبية قد تتماشى مع ما يتوقعه من الآخرين, ومن هنا تبرز أهمية الوعي بمحتوى الحديث الذاتي، والقدرة على تمييز أنماطه، والعمل على تطويره وتحسينه سواء تم بصورة واعية أو غير واعية (Jemmer, ٢٠٠٩: ٨٧).

كذلك يوضح وايت (٢٠٠٨) أن فهم الحديث الذاتي بشكل شامل يتطلب التعرف على مفهومين أساسيين هما: «الناقد الداخلي» و«التشوهات المعرفية», ويشير مصطلح «الناقد الداخلي» إلى ذلك الصوت الداخلي الذي ينبثق من داخل الفرد، والذي يميل إلى تسليط الضوء على أوجه القصور والإخفاق كأن يخبرنا بأننا لم نبذل ما يكفي من الجهد أو أننا لم نكن في أفضل حالاتنا, وغالبًا ما يتخذ هذا الصوت طابعًا سلبيًا مما يُحتم على الفرد الإنصات إليه بوعي وتقييم محتواه بهدف التعامل معه بطريقة بنّاءة (White, ٢٠٠٨: ٩٠).

من جهة أخرى، تُعد «التشوهات المعرفية» مفاهيم تُستخدم لشرح أنماط التفكير السلبي التي تظهر نتيجة التأثر بالناقد الداخلي, وقد تم تطوير هذا المفهوم من قبل (Burnett, ١٩٩٦)ولاحقًا تم توظيفه في العديد من كتب المساعدة الذاتية لمساندة الأفراد في تبني أنماط تفكير أكثر إيجابية وسعادة, وتشترك هذه التشوهات مع المغالطات المنطقية في أنها تعبر عن أنماط تفكير غير دقيقة لكنها تركز بشكل خاص على الحديث الذاتي فعلى سبيل المثال، عندما يحصل طالب على درجة منخفضة في اختبار ما قد يستجيب بالقول: «أنا دائمًا سيئ في الدراسة، وهو نمط من التفكير يعكس تشوهًا معرفيًا يُعرف بـ«التفكير بالأبيض والأسود» أو «كل شيء أو لا شيء»، إذ يُعمم الفرد تجربة واحدة على جميع الحالات, في الواقع قد يكون أداء الطالب في اختبار واحد ضعيفًا، لكنه لا يعني بالضرورة ضعفًا دائمًا في المادة, إن تعلم كيفية التعرف على هذه التشوهات يسهم في التمييز بين الحديث الذاتي السلبي والإيجابي، ويُسهّل تبني نماذج أكثر واقعية وتفاؤلًا في التفاعل مع الذات.(Burnett, ١٩٩٦: ٥٧)

ويشير فيجوتسكي (١٩٦٢) إلى أن الحديث الداخلي، أو ما يُعرف بالمونولوج الصامت يُعد نمطًا شائعًا من التفكير الذي ينخرط فيه معظم الأفراد بصورة تلقائية, وقد لاحظ فيجوتسكي أن الأطفال الصغار يستخدمون الحديث مع الذات كأداة تكيفية تساعدهم على توجيه سلوكهم، إذ يبدأ الحديث بصوت مسموع ويتحول تدريجيًا إلى حديث داخلي خاص يُستخدم في ضبط السلوك واتخاذ القرار (Vygotsky, ١٩٦٢: ٤٣).

وفي السياق ذاته، تفترض نظرية الذات الحوارية (Daniell, ٢٠١٩) أن الحوارات الداخلية التي يجريها الفرد مع ذاته تُمثّل وسيلة لسرد التجارب وتعديل الأفكار والتخطيط للسلوك, ومن خلال هذا الحديث الذاتي يُطوّر الفرد إحساسه بذاته وعلاقته بالعالم المحيط, كما يُعيد تأكيد قيمه ومعتقداته ما يُسهم في بناء تصور متماسك عن هويته ومكانته في العالم (Daniell, ٢٠١٩: ٧٦)

ومع ذلك، فإن الحفاظ على هذا السرد الداخلي والتفاعل معه بالتزامن مع الاستجابة للمثيرات الخارجية يُعد عملية معقدة تتطلب جهدًا معرفيًا وعاطفيًا كبيرًا وقد يؤدي الفشل في تحقيق هذا التوازن إلى ظهور حديث ذاتي سلبي أو معيب ينعكس سلبًا على التكيف النفسي, وبشكل عام يُعد الحديث الذاتي شكلًا من أشكال التنظيم المعرفي، إذ يسهم في توجيه تفكير الفرد وسلوكه وانفعالاته، وهو عنصر أساسي في تطور المهارات العقلية والعمليات المعرفية, وقد كان دونالد ميكينبوم (Meichenbaum, ١٩٧٤) من أوائل من طور هذا الأسلوب، مُشيرًا إلى أن تغيير نمط التحدث مع الذات من نمط سلبي إلى نمط إيجابي يمكن أن يُعزز من قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات النفسية والانفعالية (الخطيب، ١٩٩٥: ٣٣).

ويقوم هذا النموذج على فرضية مفادها أن ما يقوله الفرد لنفسه يمكن أن يُشكل دافعًا قويًا لسلوكياته وتوجهاته, ويُشبه هذا الحديث الذاتي – من حيث الوظيفة – التعليمات اللفظية التي يقدمها الكبار للآخرين والتي تُختزن في ذاكرة الفرد وتُستدعى تلقائيًا عند الحاجة لضبط السلوك وتوجيهه (Meichenbaum, ١٩٧٤: ٢٣١)

الحديث الذاتي الإيجابي positive self talk:

يُسهم الحديث الإيجابي مع الذات في تعزيز تقدير الذات لدى الطلبة، كما يساعدهم على تنظيم سلوكياتهم وتوقعاتهم بصورة إيجابية, وتشير دراسة (Hardy & Hardy, ٢٠٠٩) , إلى أن الطلبة الذين يمارسون الحديث الذاتي الإيجابي يتمكنون من توجيه أنشطتهم الذاتية ومراقبتها بشكل فعال مما يعزز من كفاءتهم الذاتية وتفاعلهم الإيجابي مع المهام التعليمية (Hardy & Hardy, ٢٠٠٩: ٩٨) .

وفي دراسة استكشافية أجراها جوليتسيون، تم تحليل ديناميكيات الحديث الذاتي لدى الرياضيين في سياق الاستعداد للمنافسات, لاحظ الباحثون السلوكيات المصاحبة لما قبل المباريات لا سيما تلك التي تحدث داخل غرف تبديل الملابس، إذ يتجمع اللاعبون ويتبادلون عبارات تحفيزية مثل: «نحن رقم واحد»، والتي تُعد شكلاً من أشكال الحديث الذاتي الجماعي الإيجابي, وقد أظهرت النتائج أن هذه العبارات التحفيزية تُسهم في رفع المعنويات وتحفيز الفريق للدخول في المباراة بطاقة إيجابية، كما تُعزز من روح العمل الجماعي والتوجه نحو تحقيق الفوز (Goldstein & McGinnis, ١٩٩٧: ٢١), من جهة أخرى، يشير وايت (٢٠٠٨) إلى أن الأفراد القادرين على مواجهة المواقف الصعبة بنظرة متفائلة يكونون أكثر قدرة على توظيف الناقد الداخلي لصالحهم, فهم يدركون أن هذا الصوت الداخلي لا يمثل بالضرورة نقدًا هدامًا بل هو مؤشّر على جوانب قابلة للتحسين ويُوظف هؤلاء الأفراد الحديث الذاتي الإيجابي لتحويل هذا النقد إلى فرصة للنمو والتطوير بدلاً من الاستسلام أو الانسحاب (Whyte, ١٩٥٩: ٩٠).

تراتيجيات التحدث مع الذات والتعليم الذاتي:

د التدخلات المستندة إلى التحدث مع الذات والتعليم الذاتي مكونًا محوريًا في تعزيز المهارات العقلية طوير العمليات المعرفية المختلفة، كما أوضح هاردي (٢٠٠٦). وقد بيّنت الأبحاث أن تدريب الأفراد ى مهارات التحدث مع الذات يُعد وسيلة فعّالة في تنظيم السلوكيات غير الناضجة أو الإشكالية لتقليل من حدّتها وذلك عبر تطبيق هذه الأساليب في سياقات متنوعة **Hardy**, ٢٠٠٦:٨١)).

شير الدراسات إلى وجود ثلاث مراحل أساسية في تطور استخدام التحدث مع الذات كأسلوب تنظيمي سلوك، وفقًا لما حدده (لوريا ١٩٦١):

) في المرحلة الأولى، يتحكم كلام الآخرين (الكبار) بسلوك الطفل وبوجهه.

ب) في المرحلة الثانية، يبدأ الطفل باستخدام حديث صريح مع ذاته لتنظيم سلوكه.

ج) في المرحلة الثالثة، يتحول هذا الحديث إلى حديث داخلي (صامت) يُستخدم بفعالية لضبط السلوك.

برز مراجعات الأدبيات المتعلقة بالحديث الذاتي تنوعًا واسعًا في طبيعة التدخلات المستخدمة, إذ تركز ض الأساليب على الأبعاد المعرفية والسلوكية بينما يركز بعضها الآخر على العمليات الإدراكية المحضة. غم هذا التباين في التوجهات إلا أن الأبحاث في ميادين مثل علم النفس السريري أظهرت بوضوح التأثير يجابي لاستخدام الحديث الذاتي لا سيما في تعزيز الثقة بالنفس ودعم اتخاذ القرار وزيادة القدرة على ثابرة لدى الافراد**Luria**, ٩٠:١٩٦١)).

ما كشفت الدراسات في مجال التربية عن نتائج واعدة، خاصة في ما يتعلق بالطلاب ذوي صعوبات علم، إذ ساعدت التدخلات القائمة على الحديث الذاتي في تقليل الاندفاع وفرط النشاط، وتحسين بط السلوك بالمقارنة مع أقرانهم من طلاب التعليم العام. وتشير هذه النتائج إلى ضرورة توسيع نطاق بيق هذه التدخلات بصورة منهجية أكثر اتساقًا مع احتياجات هذه الفئة، وهو ما يمثل خطوة ضرورية إطار تطوير أبحاث الحديث الذاتي .(**Hardy**, ٢٠٠٦: ٧٧)

الحديث الذاتي يعد واحدا من الاستراتيجيات المعرفيه المستعملة من لدن الافراد فانه يصف ما يقوله فراد لانفسهم وذلك من اجل المزيد من التفكير بقوه وتوجيه سلوكهم وافعالهم ويمكن أن يتجلى ذلك رائق لفظيه او غير لفظيه في الفكره او الكلمه او الابتسامه او العبوس وما الى ذلك، واذا اردنا ان رف الحديث الذاتي على انه ما يقوله الناس لانفسهم بصوت عال او بصوت صغير داخل رؤوسهم لك من اجل تغيير نمط قائم من الفكر وغالبا ما يستعمل الحديث الذاتي بشكل كلمه واحده او كلمتين ١):**Spak**, ٢٠١٤,).

لك يعد الحديث الذاتي نوع خاص لا يحتاج إلى كلمات أو ألفاظ منتقاة فهو حوار ذهني داخلي غير سموع في العالم الخارجي يفهم الفرد إشاراته دون الحاجة إلى ترجمتها إلى كلمات بعينها، والحديث الذاتي ي بأنه عبارات وصفية إيجابية يصرح بها الفرد داخل عقله، تولد شعور ارقى المواصلة الاداء و التحكم ضغوط بالاستقرار الانفعالي والمنافسة المتوقع حدوثها مع الذات (القحطاني، ٢٠١٧ :١), وان عملية ير تفكير الفرد أو الحديث الذاتي من الفرد لنفسه يغير من الجوانب السلبية إلى الجوانب الايجابية, يحتاج إلى ما يطلق عليه « إيقاف التفكير « ويقصد بذلك إيقاف الافكار السلبية وتحويلها إلى أفكار ابية (الكاشف ١٩٩١ :٤٠).

ذكر الينر (٢٠١٠) أن مهارة الحديث الذاتي يستعمل لتصحيح العادات السيئة ويعمل على تركيز نتباه ويزيد الثقة بالنفس(**Linnér**, ٢٠١٠ :٦٢) .

شير (القحطاني, ٢٠١٧), بانها مهارة تكتسب للتعامل مع نفسك بوعي وادراك وأن تبعد أفكارا معينة

من عقلك وأن تضع أفكار أخرى يتطلب ذلك نظام عقلي يجعل لديك السيطرة الواعية على ذلك، إن الأمر يحتاج للتدريب لتصبح بعد ذلك عادة إيجابية أن تبعد الافكار السلبية أو أن تتعرف عليها وتحتفظ بالإيجابي منها، وأن ما تعتقد أنك تقدر عليها وأن تعتقد أنك لا تقدر عليها فكلاهما يحتمل الصدق (القحطاني، ٢٠١٧ :٣٣).

• النظرية التي فسرت الحديث الذاتي الايجابي:

نظرية دونالد هربرت ميكينبوم (D.Meichenbaum, ١٩٧٤)

واضع هذه النظرية هو دونالد هربرت ميكينبوم (DonaldHerbartMeichenbaum,١٩٧٤)

إذ اشار بان عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر بين مثير واستجابة كما ترى النظرية السلوكية بل إن هناك عوامل أخرى لها أثر في عملية التعلم وهي التفكير، والإدراك، والبناءات المعرفية، وحديث الفرد الداخلي مع نفسه، وكيف يعزو الأشياء، وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة التي لها أثر في التأثير على سلوك الفرد, إذ يعد دونالد ميكنبوم **Donald meichenbaum** أول من استعمل الحديث الذاتي الايجابي لتخلص الفرد من من مشكلة ما وذلك عن طريق تغيير طريقة التحدث مع الذات بالأسلوب السلبي واستبداله بالحديث مع الذات بطريقة إيجابية؛ إذ يقوم هذا الأسلوب على فرضية مؤداها أن الأشياء التي يقولها الفرد لنفسه يمكنها أن تؤدي دورا بارزا في تحديد السلوكيات التي يقوم بها (بطرس ٢٠١٠ : ١٧٩).

كما يرى (**Donald meichenbaum**, ١٩٧٤) أن الوظيفة الأساسية لحديث الايجابي الفرد مع ذاته تعمل تماما مثلما تعمل التعليمات الشخصية المتبادلة من الكبار لأطفالهم فيحفظونها بصورة تلقائية استدعائية ويستخدموها لضبط سلوكهم كما يرى أن ثمة وظيفة أخرى لتلك الأحاديث وهي التأثير في البنى المعرفية وتغييرها ومن ثم التأثير في السلوكيات, ويطلق (ميكينبوم), على العملية التي تستخدم الحديث الذاتي في تغيير البنى المعرفية اسم الدائرة الخيرة، إذ قد 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 الفعالة في تعديل سلوكيات الأفراد وهي :

• المرحلة الأولى: الملاحظة الذاتية **Self-Observation**

يرى ميكينبوم أن المسترشد في هذه المرحلة وقبل أن يبدأ معه الإرشاد بطريقة الحديث الذاتي الإيجابي يكون لديه حوار داخلي سلبي مع ذاته وأيضا خيالات وأفكار سلبية (بردان، ٢٠١١ : ٢٩٣).

• المرحلة الثانية: السلوكيات والأفكار غير المتكافئة **Incompatible thoughts behaviors**

تحدث في هذه المرحلة مراقبة ذاتية من قبل المسترشد تولد لديه حوارا داخليا جديدا لا يتناسب مع حديثه السابق المسؤول عن سلوكياته القديمة غير المتوافقة وهذا الحديث الجديد يؤثر في البنية المعرفية للمسترشد فيقوم بتنظيم خبراته وفقا للمفهوم الجديد الذي اكتسبه عن طريق الإرشاد بأسلوب الحديث الذاتي الإيجابي فيكون أكثر تكيفا (بطرس، ٢٠١٠: ١٨٣).

• المرحلة الثالثة: المعرفة المترتبة على التغيير **Knowledge of change**

تتضمن هذه المرحلة بأداء المسترشد المهمات وأنشطة تكيفية جديدة على مدار حياته اليومية والتحدث مع ذاته حول هذه الأعمال وهذا من خلال الفنيات التي يستخدمها المرشد خلال جلسات البرنامج والتي

التغيير المطلوب لدى المسترشد (صبري، ٢٠١١: ٢٩٤).
أن عملية الإرشاد باستخدام أسلوب الحديث الذاتي الإيجابي تبدأ بتحديد السلوك لتعديل أو التحسين والأحاديث الذاتية السالبة للفرد ثم استبداله بحديث إيجابي جديد ت معرفية جديدة تؤدي للغرض المحدد للعملية الإرشادية, كذلك يرى (ميكينبوم), في علم لا يمكن ان تكون محصورة بين مثير او استجابة كما يراها السلوكيون بل هنالك ور مهم في عملية التعلم الا وهي التفكير والادراك وكذلك الابنية المعرفيه وتحدث فسه وكيف يعزل احداث وكل هذه الأمور تتداخل في عمليه التعلم في وسط بين المثير ر في التأثير على سلوكيات الافراد (بطرس ٢٠١٠: ١٧٧).

ج البحث واجراءاته:

اجراءاته: The Approaches and the Procedures of th:

(Research method):

ثة على المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يدرس الظواهر الموجودة في الواقع ويهتم لك عن طريق التعبيرات الكمية التي تشير إلى حجم الظاهرة ومقياسها والتعبيرات ل خصائص الظاهرة.

(Research population):

ث الحالي من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥ ع الدراسي (العلمي- والادبي), ولكلا الصفين (الخامس, والسادس), والبالغ عددهم , وبلغ عدد الصف الخامس الكلي (١٢٦٥٨), وبلغ عدد الصف السادس الكلي

Research samp

نموذج يشمل جانبا او جزءًا من وحدات المجتمع الأصل المعنى بالبحث وتكون مماثلة لمشتركة، وهذا الانموذج، او الجزء يغني الباحثة عن دراسة كل وحدات المجتمع الأصل ٢٠١٣: ١٧٨), تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية والمؤلفة من (٤٠٠) لة الثانوية، بواقع (٢٤٠) للصف الخامس و (١٦٠) للصف السادس موزعين على دبي.

تم الاستعانة بشعبة الاحصاء بتربية محافظة واسط بواسطة كتاب تسهيل المهمة ذو العدد (٤٧٧) بتاريخ ٣٠/ ٤/ ٢٠٢٥

رابعاً:أدوات البحث Research of Tools

مقياس: الحديث الذاتي الايجابي:

قامت الباحثة الحالية بإعداد مقياس لقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما قامت بالتحقق من خصائصه السيكومترية على النحو التالي:

أ – مبررات إعداد المقياس في الدراسة الحالية: جاء هذا المقياس للوقوف على الفروق في الحديث الذاتي الإيجابي وما العوامل المؤثرة فيه كمتغيرات ديموجرافية وسيكومترية.

ب– مصادر إعداد المقياس: اعتمدت الباحثة في إعداد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية 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 المغازي٢٠١٩)(Hall, J.K.& Smotrova, ٢٠١٣) (نيفين عبدالستار، ٢٠١٩)

ج – وصف المقياس في صورته الأولية وطريقة التصحيح: تكون المقياس من (٥٣) فقرة

ايجاد صلاحية فقرات مقياس الحديث الذاتي الايجابي:

يذكر ايبل (Eble,١٩٧٢)، أن أفضل طريقة اتباعها لصلاحية الفقرات، هي اعطاء بعض من المحكمين المختصين بتقرير لقياس الصفة التي وضعتُ من اجلها (Eble,١٩٧٢: ٥٥٥).

وللتحقق من صلاحية الفقرات لمقياس الحديث الذاتي الايجابي ومدى ملاءمته للبيئة العراقية، عرضت الباحثة المقياس بصيغته الأولية على (١٠) محكماً مختصاً في العلوم التربوية والنفسية، وبناء على آراء المحكمين قبل المقياس، وحصل على اتفاق المحكمين جميعاً وبنسبة (٩٨٪).

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الحديث الذاتي الايجابي:

«القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items):

تعد القوة التمييزية للفقرة من الخصائص السيكومترية المهمة لفقرات المقاييس النفسية لاسيما معيارية المرجع؛ لأنها تكشف عن قدرة الفقرات على قياس الفروق الفردية بين الافراد في السمة او الخاصية التي يقوم على اساسها القياس النفسي. (العزاوي،٢٠٠٨: ٩٩).

تم التأكد من فقرات مقياس الحديث الذاتي الايجابي بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (٤٠٠) طالبة، من خلال استعمال اسلوب المجموعتين الطرفيتين تم اتباع الخطوات الاتية:

١– تحديد، الدرجات الكلية للأستمارات.

٢– ترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى الى الأدنى.

٣– تحديد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة بنسبة (٢٧٪)كمجموعة عليا،ونسبة (٢٧٪)كمجموعة دنيا،وقد بلغ عدد افراد المجموعة العليا (١٠٨) فرداً،والمجموعة الدنيا (١٠٨) فرداً،اي بمجموع (٢١٦) فرداً.

٤– استعملت الباحثة الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا، وذلك بمقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (٣٩٨)، ومن خلال هذا الاجراء تبين ان جميع الفقرات مميزة «لكونها دالة احصائياً، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لأن القيمة التائية، المحسوبة اكبر من، القيمة التائية الجدولية لكل فقرات المقياس»، والجدول (١) يبين نتائج حساب القوة التميزية لفقرات مقياس الحديث الذاتي الايجابي.

جدول (١)القوة التميزية لفقرات مقياس الحديث الذاتي الايجابي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة	مستوى
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحرجة	الدلالة
١	٤,٤٣٥٢	٠,٨٣٤٦٨	٣,٢٩٦٣	١,٠٨٧٣٩	٨,٦٣٤	
٢	٤,٠٠٠٠	١,٠٦٨٠	٢,٨٧٩٦	١,٠٩٩٨٥	٧,٥٩٥	
٣	٤,١٠١٩	٠,٩٩٤٧٥	٣,١٠١٩	١,٠٤٩٦١	٧,١٨٦	
٤	٣,٦٠١٩	١,١٥١٥١	٣,٢٥٠٠	١,٠٥١٢٦	٢,٣٤٥	
٥	٤,٠٢٧٨	٠,٩٦١٤٩	٢,٧٠٣٧	٠,٩٨٨٣٤	٩,٩٧٩	
٦	٤,٢٨٧٠	٠,٩٥٧٥٢	٣,٢٢٢٢	٠,٩٦٩٩٥	٨,١١٩	دالة
٧	٢,٦٣٨٩	١,٣٥٦٥٩	٢,٢٧٧٨	٠,٨٦٢٨٧	٢,٣٣٤	
٨	٤,٦٦٦٧	٠,٥٩٥٩٤	٣,٩٠٧٤	٠,٨٧٠٤٦	٧,٤٨٠	
٩	٤,١٣٨٦	٠,٩٠١٢٨	٢,٥٠٠٠	١,٠٠٠٠٠	١٢,٦٥٢	
١٠	٤,٠٩٢٦	٠,٧٧٩٨٥	٢,٧٢٢٢	٠,٩٣٥٦٢	١١,٦٩٢	
١١	٣,٩٠٧٤	٠,٨٢٦٤٠	٢,٣٤٢٦	٠,٩٩٦٨٤	١٢,٥٥٩	
١٢	٤,١٧٥٩	٠,٨٦٢٨٢	٢,٧٠٣٧	١,٠٩٥٩٥	١٠,٩٦٩	
١٣	٣,٧٥٩٣	٠,٩٧٥١١	٢,٢٤٠٧	١,٠٠٣٤٦	١١,٢٧٨	
١٤	٤,٠٤٦٣	٠,٨٤٧٠٣	٢,٨٢٤١	٠,٩٥٥٣٥	٩,٩٤٨	
١٥	٤,٠٣٧٠	٠,٧٤٧٩١	٢,٦٦٦٧	١,٠٨٥١٦	١٠,٨٠٦	
١٦	٤,٠٥٥٦	٠,٨٢٩٧٤	٢,٨٩٨١	١,٠٧٥٩٩	٨,٨٥٢	
١٧	٤,٢٤٠٧	٠,٩٠٥٥٤	٢,٧٩٦٣	٠,٩٦٤٤١	١١,٣٤٧	
١٨	٤,٥٠٠٠	٠,٨٠٣٠٣	٣,٠٦٤٨	١,٢٤٠٠٩	١٠,٠٩٥	
١٩	٤,٦٧٥٩	٠,٥٩٣٢٤	٣,١٦٦٧	١,٠٣٦٧١	١٣,١٣١	
٢٠	٤,٥٢٧٨	٠,٦٧٦١٤	٢,٧٩٦٣	٠,٩٧٤٠٥	١٥,١٧٦	
٢١	٤,٦١١١	٠,٥٩٣٣٢	٣,٦٥٧٤	٠,٩٨٧٤٤	٨,٦٠٤	دالة
٢٢	٤,٦٠١٩	٠,٥٤٥٨٤	٣,٦٢٠٤	٠,٩٢٤٤١	٩,٥٠١	
٢٣	٤,٥٩٢٦	٠,٦٩٧٦٢	٣,٠٦٤٨	١,٠٨٧٥١	١٢,٢٨٨	
٢٤	٤,٥٨٣٣	٠,٥٨٢٠٥	٣,١٥٧٤	١,٠٤٢٦٦	١٢,٤١٠	
٢٥	٤,٧٣١٥	٠,٥٨٩٧٣	٣,٠٢٧٨	١,٠٧١٨٠	١٤,٤٧٣	
٢٦	٤,٧٨٧٠	٠,٥٦٤٥٤	٣,٤٣٥٢	١,٠٧٨٨٨	١١,٥٣٨	
٢٧	٤,٨٢٤١	٠,٣٨٢٥٣	٣,١٠١٩	١,١٣٥١٦	١٤,٩٤١	
٢٨	٤,٦٣٨٩	٠,٥٥٤٦٥	٣,٢٤٠٧	١,١٢٦٣٢	١١,٥٧٣	
٢٩	٤,٧٣١٥	٠,٥٢٢٥١	٣,٠٩٢٦	١,٠٥٤٩١	١٤,٤٦٨	
٣٠	٤,٩١٦٧	٠,٢٧٧٦٧	٣,٦٧٥٩	١,٢٤٤٢٧	١٠,١٦٧	

علاقة درجة فقرة المجال بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي):

للصدق أهمية كبيرة، وذلك لأن الصدق يعتمدَ في الأساسَ على صدقَ فقراتهُ ، إلى أن الصدقَ التجريبيَ للفقراتَ أمر ضروري للكشف, عن دقة الفقرات ,في قياس ما وضعت لأجله (احمد،١٩٨١: ١٢٢),أن اسلوب ارتباط درجة فقرة المجال بالدرجة الكلية للمقياس من الاساليب المستعملة لحساب الاتساق الداخلي للفقرات، بمعنى ان كل فقرة من الفقرات تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس، ومن مميزاته تقديم مقياس متجانساً (Smith , ١٩٦٦ , ٧٠) وجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)معاملات الارتباط بين درجة فقرة المجال والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الايجابي

ت		معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت		معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت		معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت		معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	الثقة بالنفس	٠,٤٦٠	٩	العلاقات الاجتماعية الجيدة	٠,٥٧٨	١٧		٠,٥٤٠	٢٥	الأمل والتفاؤل	٠,٤٦٩
٢		٠,٤٦٧	١٠		٠,٥٩٥	١٨		٠,٤٠٩	٢٦		٠,٤٩٩
٣		٠,٤١٠	١١		٠,٤٩٠	١٩	تقبل الأفكار والمعتقدات الخاطئة	٠,٤٧٥	٢٧		٠,٤٨٥
٤		٠,٢٠٠	١٢		٠,٥٦٧	٢٠		٠,٤٥٩	٢٨		٠,٤٢٩
٥		٠,٥٢٢	١٣	العفو والتسامح	٠,٤٩٣	٢١		٠,٤٨٩	٢٩		٠,٤٨٢
٦		٠,٣٩٦	١٤		٠,٥٣٥	٢٢		٠,٤٧٤	٣٠		٠,٤٣٩
٧		٠,٢٠٨	١٥		٠,٤٤٤	٢٣		٠,٤٣٤			
٨		٠,٣٧٦	١٦		٠,٥١٥	٢٤		٠,٤٢٠			

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مقارنتها بالقيم الجدولية في جدول معاملات الارتباط (٠,٩٨٠) عند مستوى الدلالة (٠,٥) ودرجات الحرية (٣٩٨) ، مما يدل على أن المقياس صالح، أي أن جميع الفقرات صالحة لقياس الظاهرة التي صممت لقياسها

حساب الخصائص السايكومترية لمقياس الحديث الذاتي الايجابي:

١- الصدق (Validity):

يشير (Oppenheim,١٩٧٣), وبعبارة أخرى، فإن المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يدعي قياسها وليس شيئًا آخر بدلا من ذلك, للمقاييس الحالية مشرانَ للصدقَ – صدقَ الظاهرية والبنائية.

- الصدق الظاهري (Face Validity):

ويقصد به التحليل المنطقي لمحتوى المقياس أو التثبت من تمثيله للمحتوى المراد قياسه, تم التأكد من هذا النوع بعرض الفقرات مقياس على عدد من المحكمين بلغ عددهم (١٠) محكم في العلوم التربويةَ والنفسيةَ، لبيان صلاحية الفقراتَ في قياس ما يفترضَ ان تقيسه.

– صدق البناء (Constrcut Validity): تم التحقق من هذا الصدق عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي.

الثبات(Reliability)

يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه ، أي الاتساق في أداء الفرد والاستقرار في, إذ تم التحقق من الثبات عن طريق اعادة الاختبار والفاكرونباخ وكما يلي

طريقة الاختبار– إعادة الاختبار (Test-Retest):

تم المقياس بطريقتين وفي مدتينَ زمنيتينَ مختلفتين وعلى المجموعة نفسها من العينةَ, ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للاختبار (ملحم، ٢٠٠٢ ، ٢٥٧)،

طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠), طالبة وبفاصل زمني بلغ (١٥), يوماً من التطبيق الأول، ثم تحليل درجات التطبيق الأول والثاني وبلـغ معامل الثبات (٠,٧٤)، للمقياس ككل وهذه مؤشرا ممتاز على الاستقرار إلاجابات افراد العينه على المقياس عبر الزمن, اما معاملات الثبات للمقاييس الفرعية بلغت الثقة بالنفس (٠,٧٩) العلاقات الاجتماعية الجيدة (٠,٧٩)، العفو والتسامح (٠,٨١)، تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة (٠,٧٩)، الأمل والتفاؤل (٠,٨٠)

«معادلةَ ألفا كرونباخَ (Cronbach›s Alpha): «

هو التأكد من اتساقَ أداء العينة على عموم المقياسَ، (الزاملي وآخرون، ٢٠٠٩ : ٢٧٦), وباستخدام الفاكرونباخ بلغَ معاملَ ألفا (٠,٧٨) للمقياس ككل، اما المقاييس الفرعية بلغت الثقة بالنفس (٠,٧٨) العلاقات الاجتماعية الجيدة (٠,٨٠)، العفو والتسامح (٠,٧٧)، تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة (٠,٧٦)، الأمل والتفاؤل (٠,٨٥), وهي قيمة جيدة ومقبولة وتشير الى تجانس المقياس (ربيع ، ١٩٩٤ : ٩٨).

الوصف النهائي للمقياس:

بعد الانتهاء من إجراءات اعداد أداة البحث اعتمدت الباحثة في استخراج نتائج البحث على عينة البحث البالغ عددها(٤٠٠), طالبة، لعدم حذف أية فقرة من مقياس الحديث الذاتي الايجابي في إجراءات التحليل الإحصائي، ويتألف مقياس الحديث الذاتي الايجابي بصورته النهائية من (٣٠), فقرة موزعة على خمس مجالات كل مجال (٦) فقرات, وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي (دائماً, غالباً, احياناً, نادراً, ابداً), وقد تراوح مدى درجات الاجابة للمقياس بين (أعلى درجة ١٥٠– وأدنى درجة ٣٠), والمتوسط الفرضي (٩٠), درجة ,وأعطيت الأوزان الأتية على التوالي (٥،٤،٣،٢،١), للفقرات الايجابية وللفقرات السلبية (١،٢،٣،٤،٥), لغرض التصحيح.

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم الحصول عليها بناءً على الأهداف المحددة، ويفسر ويناقش النتائج وفقا للإطار النظري والبحوث السابقة وخصائص المجتمعات التي تم بحثها في الدراسة الحالية، ويقدم سلسلة من الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات

الهدف الاول: التعرف على الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة بلغ (٧٥,٧٩٥) درجة، والانحراف المعياري (٨,٣٥٠) درجةً، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطَ الحسابي والمتوسطَ الفرضيَ الذي بلغَ (٩٠) درجةً، استخدمتَ الباحثةُ اختبار (ت) لعينة واحدةً ، بمستوىَ دلالة (٠,٠٥) ودرجةً حريةً (٣٩٩) ، والجدول (٣) يوضحَ ذلك.

جدول (٣)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التالية لمقياس الحديث الذاتي الايجابي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التالية t		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الحديث الذاتي الايجابي	٤٠٠	٩٤,٧٩٥	٨,٣٥٠	٩٠	١١,٤٨٤	١,٩٦	دالة

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة طبقا لما أشارت إليه نظرية (D.Meichenbaum, ١٩٧٤)، إذ يُعد الحديث الذاتي الإيجابي من الطرق المهمة للإقناع اللفظي الذي يعمل بدوره كأحد الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لتطوير الطالبة اكاديمياً, إذ تعد شكل من أشكال الثقة التي تؤثر على مستوى الأداء للطالبة، والأحاديث الذاتية عندما تكون أحاديث داخلية إيجابية حينها تكون الحافز لنا لنكون سعداء ومنطلقين في مجالات حياتنا لأنها تمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرّك الخفي لها، إضافة إلى كونها تعد عاملا من العوامل النّفسيّة المهمة في حياة الطالبة و وهذا ما أكدت عليه فاطمة القحطاني (٢٠١١) أن الحوار الإيجابي مع الذات يبعث القدرة على تحدي القواعد وتغييرها وأن الطالبة قادر على الوصول لهدفه مهما تكررت المحاولات وأنه يفكر دائما في تحقيق الإنجاز وفقا لقدرتها التي تتمتع بها وتسعى دائما لتطويرها، فنجد الطالبات اللتان يمتلكن حوارا ذاتيا إيجابيا مع النفس يدركن أوجه القصور لديهن ولديهن الوعي الكافي لاختيار ما يتوافق مع ميولهن وقدراتهن على الدراسة.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الحديث الذاتي الايجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية تبعا لمتغيري الصف (خامس، سادس) والفرع الدراسي (علمي، ادبي).

ولاختبار هذا الهدف، حصلت الباحثة على استجاباتَ على مقياسَ الحديث الذاتي الايجابي من الطالباتَ في عينة الدراسةَ (٤٠٠) طالبةً، وعالجت البياناتَ إحصائياً ثم استخدمتَ اختباراتَ تحليل التباينَ ثنائي المتغيراتَ ، وكانت النتائجَ كما موضحةً في الجدول (٤).

جدول (٤)نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحديث الذاتي الايجابي

مصدر التباين Source	مجموع المربعات SS	درجات الحرية Df	متوسط المربعات Ms	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
الصف	٧٥,٥٤٣	١	٧٥,٥٤٣	١,٠٨٢	١,٩٦	غير دالة
الفرع الدراسي	٦,١٢٩	١	٦,١٢٩	٠,٠٨٨		
الصف × الفرع الدراسي	٢٦,١٣٧	٢	٢٦,١٣٧	٠,٣٧٤		
الخطأ	٢٧٦٤٨,٥٥٧	٣٩٦	٦٩,٨٢٠			
الكلي	٢٧٨٢٣,١٩٠	٣٩٩				

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المعطيات الآتية:

« تبين إن قيمة المحسوبة للصف بلغت (١,٠٨٢)، اصغر من الجدولية البالغة (١,٩٦) وكانت الدلالة (٠,٠٥) ودرجت حرية (٣٩٦)، كذلك بلغت القيمة المحسوبة للفرع الدراسي (٠,٠٨٨) وهي اصغر من القيمة الجدولية, وكانت القيمة المحسوبة للصف والفرع الدراسي (٠,٣٧٤) إذ تبين النتائج, عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيةً في الحديث الذاتي الايجابي تبعا لمتغير الصف والفرع الدراسي,

ويمكن تفسير النتيجة بأن الحديث الذاتي الإيجابي للصف الخامس يكون بنفس المستوى لدى الصف السادس؛ والسبب في ذلك هو أن الطالبا يعملون في بيئات علمية مماثلة ذات مقومات علمية وثقافية عالية، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الإيجابية فيما بينهم والتي تعمل على تفنيد الأفكار والمعتقدات الخاطئة، زيادة الثقة بالنفس، وكذلك اندماجهم في العملية التعليمية، ووضع الأهداف والسعي لتحقيقها مما جعلهن يمتلكن مستويات متشابهة من الحديث الذاتي الإيجابي, كذلك أشارت النتائج بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي ، وذلك من خلال أن جميع البيئة المدرسية واحدة ، وأن جميع الإمكانيات التي اكتسبتها طالبات المرحلة الاعدادية أدت بهما إلى ثقافة أكاديمية مماثلة إلى حد، بالإضافة إلى ثقافة عامة عالية، وحديث ذاتي إيجابي أتاح لهن قدرة عالية علي تحمل المواقف الصعبة ومواجهتها ، وكذلك الضغوط النفسية ، وكيفية التعامل معها ، وبذلك تعبر البيئة المدرسية والتدريس بها على حد سواء (علمي ، أدبي) بيئة تتميز بأداء أكاديمي جيد ، ومحركة للحديث الذاتي الإيجابي، كما تحرك الدافعية الأكاديمية ، بغض النظر عن التخصص الذي تختص به كل طالبة حسب رغبتها وميولها, 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 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.

الاستنتاجات: Conclusio

١- ان عينةَ البحث لديهم مستوى عالٍ من الحديث الذاتي الايجابي.

٢-ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائيةً في الحديث الذاتي الايجابي تبعاً لمتغيرَ الصف والفرع الدراسي

التوصيات: Recommendations

في ضوء نتائج الدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

١-تزويد الكوادر العاملة وبخاصة المرشدين التربويين والنفسيين في المدارس والجامعات بنشرات تربوية ونفسية فيما يتعلق بنمط بالحديث الذاتي الايجابي ، وأهمية هذه الأنماط ودورها في تشكيل شخصية الطالبة

٢-ضرورة تصميم برامج إرشادية تدريبية تستهدف الارتقاء أو تنمية الشخصية لدى الطالبات لتقليل لزيادة الحديث الذاتي الايجابي لديهم لما له من آثار جانبية ايجابية على الشخصية والسلوك.

٣-ضرورة تصميم برامج تدريبية تستهدف إكساب الطالبات الحديث الذاتي الايجابي وتنمية التوجه الإيجابي نحو المشكلة لديهم.

المقترحات:

١-علاقة نمط الحديث الذاتي الايجابي بأسلوب العزو وفعالية الذات.

٢-علاقة نمط الحديث الذاتي الايجابي بالمساندة الاجتماعية.

٣-دراسة ارتقائية لنمط الحديث الذاتي الايجابي والرضا عن الحياة في مراحل عمرية مختلفة.

٤-أثر برنامج قائم على الحديث الذاتي الايجابي في خفض الإرجاء الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية.

المصادر:

• أحمد، محمد عبد السلام (١٩٨١): القياس النفسي والتربوي، ط ، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.

• بردان صبري علي (٢٠١١): الإرشاد التربوي والنفسي الإسلامي ونظرياته، ط١، عمان الأردن دار صفاء للنشر والتوزيع.

• بطرس حافظ بطرس (٢٠١٠): تعديل سلوك الطفل ، ط ١ ، ، عمان ، الأردن: دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

• الجابري، كاظم كريم، وصبري، داوود عبد السلام (٢٠١٣): مناهج البحث العلمي.

• جواد، حسين حمزة (٢٠١٨): معاذ صالح الحديث الذاتي الايجابي وعلاقته بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي تنس كرة القدم . العراق: بحث منشور ، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية

• الخطيب، مصطفى. (١٩٩٥): السلوكيات الادارية. مصر: الدار الوطنية للنشر والتوزيع.

• الزاملي، علي عبد جاسم عبد الله الصارمي علي كاظم (٢٠٠٩): مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

• صبري، مشتاق عمار (٢٠١١): التغيرات الفكرية بين التنظير والتطبيق. عمان: دار الشروق للنشر والطباعة.

• العزاوي، يونس كرو (٢٠٠٨): القياس والتقويم في العلمية التدريسية، ط١، دار دجلة للنشر والتوزيع.

• العطار ، محمود مغازي. (٢٠١٩): الحديث الذاتي الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية القاهرة: بحث منشور ، المجلة المصرية للبحوث النفسية ، عدد ١٠٢ ، مجلد ٢١.

• الفقي ، ابراهيم (٢٠٠٠): حديث الذات القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

• القحطاني، فاطمة مصلح (٢٠١٧): الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين. السعودية: مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني. سلسلة كتب الامة الالكترونية.

• الكندري ، عبدالله يوسف (٢٠١٨): الحديث الذاتي وعلاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في الكويت . الكويت بحث منشور مجلة علوم التربية البدنية.

• محمد محروس الشناوي (١٩٩٦): العملية الإرشادية والعلاجية ، القاهرة، مصر: دار غريب للطباعة والنشر.

• ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

• نسيم ، قجالي(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.

• **Brinthaupt, T. M., & Dove, C. T. (2012): Differences in self-talk fre-**

quency as a function of age, only-child, and imaginary childhood companion status. Journal of Research in Personality, 46).

• Burnett, P. C. (1996): Children›s self-talk and significant others› positive and negative statements. Educational Psychology, 16, 5.

• Calvete, E., Estévez, A., Landin, C., Martinez, Y., Cardeñoso

• 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.

• Eble, k. (1972): Essentials of Eduaction measurement Erylood California.

• Goldstein, A. P., & McGinnis, E. (1997): Skillstreaming the adolescent: New strategies and perspectives for teaching prosocial skills. Research Press.

• Hardy, J. (2006): Speaking Clearly: A Critical Review of the Self-Talk Literature. Psychology of Sport & Exercise, 7(1).

• Hardy, J., Roberts, R., & Hardy, L. (2009): Awareness and motivation to change negative self- talk. The Sport Psychologist, 23(4), 435-450. https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.435.

• Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2009): Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. The Sport Psychologist, 22.

• Jemmer, P. (2009): Interpersonal Communication: the Hidden Language. European Journal of Clinical Hypnosis, 9(1), 37-49.

• Luria. A. R. (1961): The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior. New York: Liveright.

• Meichenbaum, D. (1974). Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach.New York: Plenum.

• Smith, M. (1966): The relationship Between item Validity and test Validity, Psychometric, 1. theory and close relationships New York, NY: Guilford Press.

• Spak, J. K. (2014): The Examination of Self-talk and Cognitive Anxiety Among Collegiate Athletes. Doctoral dissertation, Ithaca College.

• Whyte, W. F. (1959): Man and organization: Three problems in human relations in industry. Homewood, IL: R. D. Irwin.

Al-Thakawat Al-Biedh Maga-

Website address
White Males Magazine
Republic of Iraq
Baghdad / Bab Al-Muadham
Opposite the Ministry of Health
Department of Research and Studies
Communications
managing editor
07739183761
P.O. Box: 33001
International standard number
ISSN 2786-1763
Deposit number
In the House of Books and Documents
(1125)
For the year 2021
e-mail
Email
off reserch@sed.gov.iq
hus65in@gmail.com

فصلية مُحَكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م

general supervisor

Ammar Musa Taher Al Musawi

Director General of Research and Studies Department

editor

Mr. Dr. fayiz hatu alsharae

managing editor

Hussein Ali Mohammed Al-Hasani

Editorial staff

Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood

Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqili

Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy

a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan

a.m.d. Ahmed Hussain Hai

a.m.d. Safaa Abdullah Burhan

Mother. Dr.. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi

Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy

M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara

Dr. Tarek Odeh Mary

M.D. Nawzad Safarbakhsh

Prof. Noureddine Abu Lehya / Algeria

Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan

Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran

Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon