

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس (لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

إشراف الدكتور

أ.د محمد عزت عربي كاتبي**

إعداد الطالبة

وفاء نبيل الأحمد*

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي والأول الثانوي العام تكونت العينة من (523) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي و(174) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام، أما أدوات الدراسة فهي مقياس الحديث مع الذات إعداد أراكي (2006) ومقياس الثقة بالنفس إعداد دانيا الشبؤون (2012)، وكانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة على النحو الآتي :

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث الإيجابي مع الذات وبين درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس .
- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث السلبي مع الذات وبين درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث .

* طالبة دكتوراه في قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة دمشق.

**الأستاذ في قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة دمشق .

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

- وجود فروق ذات دلالة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي للحديث الإيجابي مع الذات وطلبة الصف الأول الثانوي بالنسبة للحديث السلبي مع الذات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس .
- وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي .

الكلمات المفتاحية: الحديث الإيجابي مع الذات - الثقة بالنفس.

The positive self talk and its relations of the self confidence (in a sample of adolescent students in schools in Damascus)

Submitted By
Wafaa Nabil Al-Ahmad*

Supervised By
Dr Mohmad Ezat Arabe Katbi

**

Abstract

This study aims to discover the relationship between the positive self talk and self confidence among the first and third secondary grade students. This sample is consisted of (523) male and female students from the first secondary grade, and (174) from the third secondary grade. While the study tools are standard for self talk that is prepared by Arakee (2006), and the measure of the self confidence that is prepared by Dania Al-Shaboan (2012). The results are as follows:

*PhD Student at Department of Psychology – Faculty of Education – Damascus University.

** professor at Department of Psychology – Faculty of Education – Damascus University.

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

- There is a significant correlation that has a sign between the degrees of the study sample members on the positive self talk measure and their degrees on the self confidence measure.
- There is a significant correlation that has a sign between the degrees of the study sample members on the negative self talk and their degrees on the self confidence measure.
- There are differences that have a sign between the average scores of the study sample members on the self talk according to the gender variable in favour of females.
- There are differences that have a sign between the average scores of the study sample members on the self talk measure according to the grades of the class in favour of the students of the third secondary grade to talk positively with the self and the students of the first secondary grade according to the negative self talk.
- No differences that have a sign among the average scores of the study sample members on the self confidence measure according to the gender variable.
- There are differences that have a sign among the average scores of the study sample members on the self confidence according to the class variable in favour of the third secondary grade students.

Key words: positive self talk– self confidence

- مقدمة البحث:

يعد مفهوم تقييم الذات مفهوماً قديماً حديثاً متجدداً في دراسات علم النفس، وهو عبارة عن شعور وتقييم ذاتي للفرد تجاه نفسه، فكما يمتلك الأفراد مشاعر إيجابية أو سلبية تجاه الآخرين والأشياء فهم أيضاً يمتلكون المشاعر ذاتها تجاه أنفسهم، حيث أنّ النجاح في الحياة يعتمد بشكل كبير على ما نحمله من أفكار إيجابية عن أنفسنا، فعندما يكون الاعتقاد إيجابياً عن الذات يشعر الإنسان بأن له قيمة وشأن في الحياة. فهو يتصرف وفق هذا الاعتقاد، ويتمكن بذلك من أن يتغلب على العراقيل التي تعترض طريقه، ويتجاوزها وفق معطيات القوة الدافعة الإيجابية، وهذا النوع من الأشخاص هم الأكثر نجاحاً في الشخصية المتكاملة الجوانب من خلال تعليم التفكير وتنميته ليكون الفرد أكثر قدرة على حل مشكلاته، ومن ثم يستطيع بسهولة أن يواجه متطلبات حياته على المدى القريب والبعيد، ويتخذ قرارات سليمة تعود عليه بالكثير من السعادة والفرح والبشاشة له ولمن حوله، حيث يسعى الإنسان مهما كان عمره ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة. ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه الخير، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وليحقق الإنسان مراده عليه أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية بتبني منهج فكري سليم عن نفسه، وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة. فتحقيق النجاح والسعادة والاستمتاع بحياة متوازنة، إنما يتطلب تغيير في طريقة تفكير الفرد، وأسلوب حياته، ونظرتة تجاه نفسه وتجاه الناس، وتجاه الأشياء والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب الحياة. (مصطفى، 2003، 23) فعلى الإنسان أن يدرّب نفسه أولاً على التفكير الإيجابي الذي يستدعي أن ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية، فإذا كان لديه نقاط ضعف فيجب أن يبحث عن نقاط القوة لديه ويعمل على تعزيزها وأن يتعامل مع الأخطاء والمشكلات كطريق إلى النجاح بدون يأس ويتفاعل ويتوقع النتائج الإيجابية وبذلك يفتح التفكير الإيجابي باب التفاؤل والثقة، فالثقة بالنفس من سمات الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية، لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للتكيف الاجتماعي الإيجابي فعندما تكون ثقة الفرد بنفسه ضعيفة، فهذا يدل على أن مفهومه عن ذاته سلبياً، وذلك

يؤدي إلى قلقه وتوتره بينما عندما تكون ثقته بنفسه عالية فهذا يشير إلى أن مفهومه عن ذاته إيجابياً فيشعر بالارتياح النفسي.

فالثقة بالنفس لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر وإنما تتجلى في مجموعة من المظاهر أو المؤشرات التي تدل عليها، إحساس وفكر يتجلى في سلوك وأفعال الفرد الواثق من نفسه. (الغامدي، 2008، 46). فالثقة بالنفس تجعل الفرد أكثر قوة في التعبير والتفاعل مع الآخرين وأكثر نجاحاً وإيجابية في المناقشات بالتحدث أكثر من الاستماع حيث يعبر الفرد الواثق من نفسه عن نفسه بوضوح، وعن أفكاره بشجاعة ويتقبل النقد بروح طيبة، ويقدرها تقديراً إيجابياً، هو فرد لديه ثقة بنفسه أكثر من غيره، قد تحققت بفضل قدرته على إحداث التوازن بين رغباته وبين ما يتطلبه الواقع، وما تفرضه القيم والمثل العليا أو الضمير، هذه الثقة بالنفس تمنحه شخصية أقوى من غيره فيصبح أكثر وعياً بقدراته ونقاط القوة في شخصيته، وأكثر اعتماداً على نفسه في تحقيق أهدافه وطموحاته. فالثقة بالنفس تولد من تقبل الذات وتقديرها تقديراً إيجابياً، أما الفرد الذي يمتلك مشاعر سلبية عن نفسه ويقدرها تقديراً سلبياً فهو فرد يفتقر للثقة بالنفس ويعاني من مشاعر النقص والعجز.

1- مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان، فهي بداية لميلاد جديد للفرد، ينتقل خلالها من مرحلة الطفولة إلى الرشد وتصبح هذه المرحلة تغييرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية لذلك تعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد، حيث يعاني الكثير من الطلبة في هذه المرحلة من ضعف التفكير الإيجابي حول ذاتهم وسيطرة التفكير السلبي عليهم والشعور بعدم الثقة بأنفسهم ولهذا أعطيت أهمية بالغة لدراسة الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس لدى الطلبة بشكل عام ولا سيما المرحلة الثانوية حيث تعد هذه المرحلة تجربة جديدة ومختلفة عن التجارب السابقة ففيها الكثير من المشكلات والتحديات الجديدة التي عليهم اجتيازها ومواجهتها، لذلك تم القيام بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي وتم استخدام مقياس

الثقة بالنفس ومقياس الحديث الإيجابي مع الذات . ومن المؤسف أننا أصبحنا في الآونة الأخيرة تحت سيطرة تفكير لا يتسم بالإيجابية فأصبح التفكير السلبي الذي يبحث عن الأخطاء فقط كي يضحكها ويجعلها تحجب الإيجابيات هو السلوك المسيطر ولا شك أن التفكير بإيجابية يجعل نظرتنا لما حولنا إيجابية والنظرة الإيجابية هي أولى خطوات النجاح ونجد أن العديد من الدراسات ركزت على أهمية الحديث الإيجابي مع الذات وتأثيراته الفعالة في المجالات المختلفة. حيث أثبت نجاحها على الجانب الأدائي مثل دراسة أراكي (Araki, 2006) والتي أسفرت عن علاقة الحديث الذاتي مع الأداء وعلى الجانب العقلي مثل دراسة (كرم الله، 2010) والتي أكدت على تأثير الحديث الإيجابي مع الذات في تعديل البنى المعرفية وعلى الجانب العاطفي مثل دراسة زوربا نوس (Zourbanos, 2009) والتي وضحت أن الحديث الإيجابي مع الذات يزيد مستوى الثقة بالنفس ويقلل من المستوى القلق. ومن هنا تبرز أهمية الحديث الإيجابي مع الذات في تعزيز الثقة بالنفس، حيث يؤدي إشباع الحاجة إلى تقدير الذات إلى ثقة الفرد بنفسه وشعوره بقيمته وتكيفه الشخصي بينما عجزه عن إشباعها يؤدي إلى الإحساس بالدونية والضعف.

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كل من وود سناكر (Wood Stanger, 1994)، إلى أن الأفراد ذوي احترام الذات المرتفع يكونون أكثر ثقة بأنفسهم وبأحكامهم الخاصة (سليمان، 1999، 816). وقد أكدت الكثير من الدراسات ومنها دراسة (العنزي، 2001) على الارتباط الموجب بين الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة. في حين أكدت دراسة (سمعان، 2003) على أن الأشخاص الذين يملكون ثقة بأنفسهم يعملون كقادة إيجابيون يواجهون مشكلات يستطيعون الوصول إلى حلها (سمعان، 2003، 366). وتكاد تجمع جميع الدراسات والبحوث النفسية في مجال الثقة بالنفس على أن الثقة بالنفس إحدى العوامل المهمة في تكوين شخصية الفرد ومظهر مهم من مظاهر الشخصية السوية. وهذا ما أكد عليه (القوصي، 1975) بأن مظاهر الثقة بالنفس تتحقق في من يمتلك تقدير عالي للذات حيث توصلت نتائج دراسة (لينك، 2008) ودراسة (حلاوة، 2018) إلى أن الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات لديهم مستوى عالي من الاتزان الانفعالي.

وانطلقت مشكلة البحث بناءً على مقترحات ونتائج الدراسات السابقة، حيث يكمن السبب الرئيسي للاهتمام بموضوع هذا البحث وجود نسبة غير قليلة من الطلاب يتسمون بضعف التفكير الإيجابي نحو ذاتهم وسيطرة التفكير السلبي عليهم ولديهم شعور بعدم الثقة بأنفسهم مما ينعكس سلباً على شخصيتهم السوية وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها كمرشدة نفسية في مدرسة ولذلك توجهت الباحثة إلى دراسة الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس . وتتلخص مشكلة البحث بالسؤال التالي، ما طبيعة العلاقة بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية؟

2- أهمية البحث:

تحدد أهمية الدراسة في الآتي:

- تكمن الأهمية في التعرف على أفراد عينة البحث من فئة المراهقين التي تعتبر من أهم الشرائح العمرية لما لها دور أساسي في عملية التنمية والتطور المجتمعي.
- تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها - في حدود علم الباحثة - والتي تبحث في العلاقة بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس ودوره في حياة الطالب.
- إلقاء الضوء على مفهوم الثقة بالنفس ودوره البارز في تحقيق مستوى جيد من التوافق النفسي للطالب، الأمر الذي يجعل إمكانية استغلال قدرات الطلاب واستعداداتهم بطريقة تحقق لهم طموحاتهم المستقبلية.
- دراسة مواضيع تركز على الجوانب الإيجابية للشخصية والتي تنتمي إلى مجال علم النفس الإيجابي
- يتناول هذا البحث موضوع الثقة بالنفس ، والتي هي إحدى الخصائص الانفعالية الهامة للفرد .
- قد تقيد نتائج نتائج هذا البحث في مساعدة العاملين في مجال الإرشاد النفسي والعلاج النفسي في إعداد برامج ارشادية تهدف إلى زيادة الحديث الإيجابي مع الذات ورفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب

3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة

بالنفس ، ويتفرع عن الهدف الرئيسي مجموعة من الأهداف الفرعية الآتية:

- بيان الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في الحديث الإيجابي مع الذات وفي الثقة بالنفس

- بيان الفروق في الحديث الإيجابي مع الذات لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير العمر (الصف الدراسي) .

- بيان الفروق في الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر (الصف الدراسي)

4- فرضيات الدراسة:

للتحقق من أهداف الدراسة ، تم اختبار الفرضيات الآتية عند مستوى دلالة [0.05]:

1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث الإيجابي مع الذات وبين متوسط درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس .

2- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث السلبي مع الذات وبين متوسط درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث الإيجابي مع الذات وفقاً لمتغير الجنس .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس .

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث الإيجابي مع الذات وفقاً لمتغير العمر (الصف الدراسي) .

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير العمر (الصف الدراسي) .

5- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة ، وذلك لمعالجة البيانات الخاصة بدراسة العلاقة بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس ، ويعتمد المنهج الوصفي التحليلي على دراسة الظاهرة ، كما هي في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ، ويعبر عنها تعبيراً كمياً أو تعبيراً كيفياً ، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، اما التعبير الكمي فيقدم وصفاً رقمياً ويوضح لنا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى .

6- حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2019-2020).
- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في مدارس مدينة دمشق الرسمية.
- الحدود البشرية: وهم طلاب المرحلة الثانوية من الصفوف التالية (الأول الثانوي) ، الثالث الثانوي العام).

7- مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

- الحديث الإيجابي مع الذات (Positive self-talk):

يعرفه موران (Moran, 1996,21) بأنه الحديث الذاتي الذي يشتمل على العبارات التي تتطوي على الثناء والتشجيع.

- التعريف الإجرائي:

تقنية إرشادية يستخدمها الطلاب في التفاعل مع أنفسهم وهي عبارة عن حوار ذاتي أو تعليمات ذاتية سواء كانت داخلية أو بصوت عالٍ ويشتمل على كل ما يقوله الطلاب لأنفسهم من ألفاظ، أو أفكار إيجابية تؤثر على مشاعرهم وسلوكهم بشكل إيجابي، وتساعدهم على التعامل مع المواقف المختلفة.

- الثقة بالنفس (Self-confidence):

تعرف الثقة بالنفس بأنها: سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة، مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدرته لتحقيق الأهداف المرجوة، والوصول بالفرد للمستوى المطلوب من الصحة النفسية والتوافق (العنزي، 2003، 8).

- التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب (الطالب، الطالبة) على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذا البحث.

8١- الاطار النظري:

- الحديث الإيجابي مع الذات (Positive self talk):

الحديث الإيجابي مع الذات هو مصطلح مكون من اكثر من كلمة كما يلي :

الحديث الذاتي : هو ما يقوله أو يؤكد الإنسان لنفسه عندما يفعل مع نفسه أو

يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه (الملا ، 1997 ، 133) .

الإيجابي : نسبة إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك

مختلف المشكلات ، وهي أسلوب متكامل في الحياة ، ويعني التركيز على

الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات ، انه يعني أن تحسن

ظنك بذاتك و أن تظن خيراً في الآخرين ، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في حياتك .

الفاقي ، 2005 ، 6)

الحديث الإيجابي مع الذات : بوصف هانتون وجونز الحديث الإيجابي مع الذات

على أنه عبارات تهنئة ذاتية. (Hanton & Jones ,1999)

ويعرفه الخطيب على أنه استراتيجية تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار

الداخلية ، والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات ، وزيادة قدرة

الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية ، ليصبح أكثر تحكماً بطريقة

إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها. (الخطيب ، 2003 ، 333)

- **خطوات التدريب على التحدث مع الذات** :

- **تدريب المسترشد على التعرف على الأفكار غير المتوافقة والوعي بها**

:حيث يناقش المرشد المسترشد في أن الأشياء التي يقولها الشخص لنفسه في

بعض الأوقات قد تكون مفيدة له لكنها في أوقات أخرى قد تسبب له الضرر ،

لذلك يحتاج الشخص التركيز على ما هو إيجابي من أجل الحصول على نتيجة إيجابية كما أنه من المهم أن يقوم الشخص نفسه باختيار العبارات الذاتية الإيجابية. (ظافر، 2009، 39)

- **استخدام النمذجة للتعبيرات الذاتية** : أن النمذجة خطوة مهمة في عملية التدريب ، حيث يقوم المرشد بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث مع نفسه بصوت مسموع ، حيث يتضمن الحديث الذاتي شرح لمتطلبات السلوك والتي تشتمل على التعليمات الذاتية التي تقود لتأدية السلوك بشكل متدرج والحديث الذاتي الإيجابي يؤكد كفاءة الفرد ، ويعارض الانشغال بالفشل ، والتعزيز الذاتي الضمني للأداء ، وهنا استخدام النموذج يسهل العملية على المرشد ويجعلها أكثر فاعلية. (الفسفوس ، 2006 ، 64)

- **أداء السلوك المستهدف** : يقوم المرشد بتأدية السلوك المستهدف بينما يقوم المرشد بالتغذية الراجعة له ، ويزوده بالتعليمات اللفظية وبعدها يقوم المرشد بتأدية السلوك بصوت مسموع ثم بصوت منخفض ، ويستخدم التعليمات الذاتية بدون صوت بينه وبين نفسه (الخطيب ، 1995 ، 261)

وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن ما يقوله المرشد لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق في الماضي. (بطرس ، 2008، 234)

- نظرية ميكنبوم في الحديث مع الذات :

أطلق ميكنبوم (Meichenbaum) من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها ، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعتم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة ، كما أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ، ويساعده على تضيق مهاراته ، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارات المطلوبة ، ويرى ميكنبوم أن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج . (العزة ، عبد الهادي ، 1999 ، 19)

يفترض ميكنبوم أن تغيير السلوك يحدث من خلال سلسلة من عمليات الوساطة التي تنطوي على التفاعل بين الحديث الداخلي والأبنية المعرفية ، والسلوكيات ونتائجها الناتجة . (Cory ,2009,296)

- المظاهر الإيجابية للتحدث مع الذات:

يرى روتر أن التحدث مع الذات الإيجابي يعد من مميزات الأشخاص الذين يتمتعون بالقدرة على مواجهة الازمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها ، كما أن الشخص المتعرض للازمات والضغوط يتخذ اتجاه إيجابية في سلوكه ، عندما يتميز تفكيره بالإيجابية .

ويؤكد سبانكر 1997 أن الأفراد الذين يتحدثون مع ذاتهم بطريقة سلبية يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط ، وهم يتميزون برد فعل عالي المستوى وأعراض مرضية واضحة نوعاً ما . (الناصر ، 114،2000)

والتحدث الإيجابي كما يرى بيك هو أسلوب لأدراك المعلومات بطريقة صحيحة وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة ، فالشخص الذي يكون مقدماً في مواجهته للضغوط ، هو شخص متفائل لديه تميز إدراكي نحو الأبعاد الإيجابية للمواقف (الفقي ، 1998، 98)

– الثقة بالنفس (Definition of self confidence):

يعدّ مفهوم الثقة بالنفس من المفاهيم التي تعاني من ازدواجية في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين يطلق عليه تقدير الذات ، وبعضهم الآخر يطلق عليه مفهوم الذات أو توكيد الذات . ويعتقد بعض الباحثين أن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات ، وأحياناً متغير مستقل عن هذا المفهوم .

يعرف جليفورد (Guilford 1959) الثقة بالنفس من خلال العوامل التي تدل عليها بأنها عامل هام يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ، ونحو البيئة الاجتماعية ،

وترتبط الثقة بالنفس في الشعور بالكفاية أو بتقبل الآخرين ، والإيمان بالنفس والالتزان الانفعالي ، في حين يخص مظاهر نقص الثقة بالنفس بالتمركز حول الذات ، والشعور بعدم الرضا عن الأحوال والخصال الشخصية ، والشعور بالحاجة إلى التحسن ، والشعور بالذنب ونوبات البكاء (المفرجي ، 2008 ، 3) .

اما راوتر 1970 Rotter فيؤكد على أن الثقة بالنفس تمثل توقعاً معممًا من الفرد حول اراء الآخرين عنه إذ إن الثقة بالنفس لديه هي حصيلة الظروف الاجتماعية السابقة التي عاشها الفرد وهي خاضعة للتعديل بتغيير المواقف الحياتية للفرد ، كما ترتبط الثقة بالنفس ببعض أنواع السلوك الأخلاقي كالابتعاد عن الغش والخدع والكذب ، ويكون الفرد الواثق من نفسه أقل إحساساً بالتعاسة والصراع وعدم التكيف (الشديفات ، 2001 ، 3) .

حيث ترتبط سمة الثقة بالنفس بمجالات التكيف العام ، ولا ترتبط بالتكيف في مجال واحد فحسب وقد توصل جيلفورد إلى اعتبار الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي فقط ، وأيده في ذلك كاتل Cattel الذي أشار إلى أن الثقة بالنفس تقع ضمن مجموعة من السمات التي تحدد درجة التكامل الدينامي للشخصية أو التكيف العام ، والتي تتعلق بمفهوم الذات كما ربط بين ضعف الثقة بالنفس وسوء التكيف والميول العصائية ، وقد

بين آيزنك Eysenck العلاقة بين الميل العصابي وعدم الاتزان الانفعالي ومظاهر ضعف الثقة بالنفس (العنزي والكندري ، 2004 ، 384).

في حين قام مجموعة من العلماء بتعريف الثقة بالنفس من خلال الاختبارات التي تقيسها ، حيث يرى فلانجان Flangan أن الثقة بالنفس تشير إلى حسن التكيف والجرأة ، بينما يشير نقص الثقة بالنفس إلى الخجل غير المبرر ، والحساسية الزائدة ، وعدم الاتزان الانفعالي (الشديفات ، 2001 ، 3).

- صفات الاشخاص الواثقين بأنفسهم :

إن الأشخاص الواثقين بأنفسهم يمتلكون مجموعة من الصفات تميزهم عن الذين لا يمتلكون الثقة بأنفسهم فهم:

- يميل سلوكهم إلى الاتزان الانفعالي والتحديد والتنسيق والتنظيم ، لأنهم يعرفون ما يريدون .

- يمتلكون القدرة على تحمل المسؤولية ومقاومة المشاكل ، والتغلب على المواقف الصعبة التي يتعرضون لها .

- يشجعون الأفراد على أن يكونوا واثقين بأنفسهم ، لأنهم يفضلون صحبة الاشخاص الواثقين .

- يتمتعون بالحيوية وحس التفاؤل ، ويفكرون بإيجابية في حل المشكلات ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب .
- يمتلكون القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها ، لأنهم ليسوا منعزلين عن الوسط الاجتماعي ، ويتمتعون بصحبة الآخرين ، على الرغم من أنهم يشعرون بالراحة أحياناً في قضاء الوقت بمفردهم (المخزومي ، 2002 ، 130) .

9- الدراسات السابقة:

- دراسة الظاهر (2009) في العراق بعنوان اثر أسلوبيين إرشاديين (التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية) في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر أسلوبيين إرشاديين كالتحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية، في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة هذه الدراسة من (45) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة، واستخدمت الباحثة البرنامج الإرشادي ومقياس حيوية الضمير وكلاهما من إعداد الباحثة، أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تنمية حيوية الضمير لدى الطالبات.
- دراسة كرم الله (2010) في العراق دراسة بعنوان معرفة أثر أسلوبيين إرشاديين (التحدث الذاتي وإعادة بناء المعرفة) في تعديل البنى المعرفية للشخصية المميزة. هدفت الدراسة إلى معرفة أثر أسلوبيين إرشاديين (التحدث الذاتي وإعادة بناء المعرفة) في تعديل البنى المعرفية للشخصية المميزة، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية بواقع (10) طلاب لكل مجموعة، استخدم الباحث البرنامج الإرشادي ومقياس البنى المعرفية للشخصية المميزة وكلاهما من إعداد الباحث، أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة في تعديل البنى المعرفية للشخصية المميزة لدى الطلاب.

- دراسة زين الدين (2016) في فلسطين بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخفيف من أعراض القلق لدى الطالبات الأيتام. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخفيف من أعراض القلق لدى الطالبات الأيتام تكونت عينة الدراسة هذه الدراسة من (30) طالبة من الطالبات الأيتام، استخدمت الباحثة مقياس القلق من إعداد الباحثة، كما صممت برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس القبلي.

- دراسة المصري (2018) في سورية بعنوان الصراع النفسي وعلاقته بالحديث مع الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة دمشق . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصراع النفسي والحديث مع الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية ، استخدمت الباحثة مقياس الصراع النفسي من إعداد (الزعيبي 2014) ومقياس الحديث مع الذات من إعداد (أراكي 2006) ، وتكونت عينة هذه الدراسة من (1585) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية . ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصراع النفسي والحديث مع الذات لدى أفراد عينة البحث ، وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي .

-دراسة أراكي (2006، Araki) بعنوان العلاقة بين الاعتقاد بالحديث الذاتي والأداء.
(Belief in self-talk and dynamic balance per for mance).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاعتقاد بالحديث الذاتي والأداء وتأثير نوع الحديث الذاتي سواء كان سلبياً أو إيجابياً على الأداء، وتكونت عينة الدراسة من (125) طالباً وطالبة، (39) من الإناث و(86) من الذكور، استخدمت الدراسة استبانته

لقياس مستوى الاعتقاد بالحديث الذاتي، واستبانته لتحديد نوع الحديث الذاتي من إعداد الباحثين، وأشارت النتائج إلى أن الاعتقاد بالحديث الذاتي لا يرتبط إلى حد كبير مع الأداء وأن نوع الحديث الذاتي المستخدم (إيجابي أو سلبي) كان أكثر أهمية من الاعتقاد بالحديث الذاتي.

- دراسة أنتونيس وزوربا نوس (Antonis and Zourbanos, 2009) بعنوان الآليات الكامنة وراء العلاقة ما بين الحديث الذاتي والأداء: أثر الحديث التحفيزي على الثقة بالنفس والقلق .

Mechanisms under lying the self-talk-per for manse relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety.

هدفت الدراسة إلى التعرف على آثار الحديث التحفيزي على الثقة بالنفس والقلق وتكونت عينة الدراسة من (72) لاعباً، واستخدم الباحث برنامج في الحديث التحفيزي من تصميم الباحث، ومقياس القلق التنافسي (SAL-2) من إعداد (Marcens, 1990)، أسفرت النتائج إلى أن الثقة بالنفس زادت، بينما مستوى القلق انخفض لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما أن أداء المهمة تغير نتيجة للتغيرات التي طرأت على الشعور بالثقة بالنفس.

-دراسة زوربا نوس (Zourbanos, 2013) بعنوان تأثير الحديث الإيجابي التحفيزي على مستويات الكفاءة الذاتية لدى الطلبة الجامعية المبتدئين في التربية البدنية.

The effects of motivational self-talk on self-efficacy in novice undergraduate students.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الحديث الإيجابي، التحفيزي على مستويات الكفاءة الذاتية على منحنى الدقة لدى الطلبة الجامعين، تكونت عينة الدراسة من (44) طالبة وطالباً منهم (22) إناث و(22) ذكور، لم تذكر الدراسة أي مقاييس أخرى غير البرنامج الإرشادي. كشفت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج الحديث الإيجابي التحفيزي على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

- دراسة سباك (Spak، 2014) في نيويورك بعنوان فحص الحديث الذاتي والقلق الفعلي بين الرياضيين في كلية الرياضة.

The examination of self-talk and cognitive anxiety among collegiate athletes.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر حديث الذات على الأداء والقلق، تكونت عينة الدراسة من (11) طالبة رياضية، تتراوح أعمارهن ما بين (18-21) عاماً، استخدمت الباحثة مقياس حالة القلق التنافس (CSAI-2) من إعداد (Martens) ومقياس (Stuo) للحديث الذاتي من إعداد الباحثة، كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود ارتباط بين حالة القلق العقلية وأي شكل من أشكال الحديث الذاتي، هناك علاقة طردية بين الحديث الإيجابي لدى الرياضيين متوسطي القلق وبين كمية حديث مع الذات.

- دراسة بابجلانيس (Eleftherios ,papaglannis 2020) بعنوان أثر

استراتيجيات الحديث الذاتي على الانتباه بعد الارهاق الجسدي.

The effects of self talk strategies on divided attention following (physical exhaustion)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الحديث الذاتي على الانتباه بعد الارهاق الجسدي ، وتكونت عينة هذه الدراسة من (60) طالباً جامعياً متوسط أعمارهم (20-30) عاماً ، تم استخدام برنامج اختبار فيتا VTS ، وأظهرت النتائج أن استراتيجيات التحدث مع الذات يمكن أن تساعد في مواجهة العواقب السلبية للإرهاق الجسدي من خلال الحفاظ على الموارد وتجديدها وبالتالي الاستفادة من وظيفة الانتباه المنقسم .

- دراسة هونتر وسولينس (Colton,sullins 2020) بعنوان تأثير الحديث الذاتي

على الكفاءة الذاتية والذاكرة . (Effect of self talk on self efficacy and memory

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والأداء والروابط بين الكفاءة الذاتية والتحدث الذاتي ، وتكونت عينة هذه الدراسة من (42) طالباً من طلاب جامعة الفنون الحرة الخاصة ، تم استخدام تقنية الحديث الذاتي على الطلاب ومقياس الكفاءة الذاتية ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية العالية

الذين يتعرضون للحديث الذاتي الإيجابي يختبرون استعادة ذاكرة اسوء بكثير من الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة الذين يتعرضون للحديث الذاتي الإيجابي .

-دراسة فريج العنزي (2001) في الكويت بعنوان المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المكونات الفرعية للثقة بالنفس والمكونات الفرعية للخجل، تكونت عينة الدراسة من (342) طالباً وطالبة (175) من الذكور و(167) من الإناث، استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث، ومقياس الخجل من إعداد (لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف، 1999)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس وهي (عامل الاعتماد على النفس، عامل التردد في اتخاذ القرار، عامل الثقة بالنفس، عامل التصحيح والإرادة)، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين.

- دراسة العنزي، اسكندري (2004) في الكويت بعنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي عند الصف الثالث الثانوي في دولة الكويت هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس عند طلاب الصف الثانوي، وبلغت عينة الدراسة (1410) من طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي، واستخدم في الدراسة مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثين، ودرجة تحصيل كل طالب من أفراد عينة الدراسة، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الثقة بالنفس عند أفراد عينة الدراسة لصالح الطلبة الذكور.

- دراسة السعدي (2014) في السعودية بعنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (326) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس والنمو الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الثقة بالنفس ومستوى النمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

دراسة أحمد علي (2016) في السودان بعنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة من

طلاب المرحلة الثانوية منهم (150) طالباً و(150) طالبة وتراوحت أعمارهم بين (13-18) سنة، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس ومقياس تقدير الذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالثقة بالنفس بين طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس، وتوجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- دراسة صبيبة (2018) في سوريا بعنوان الفروق في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص ومكان السكن. هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من (62) طالباً وطالبة من كلية التربية وتم استخدام مقياس (سوني شروجر) (SonyShrauger) وأعدده للعربية (عبد الله، 1997) وأسفرت النتائج عن وجود الثقة بالنفس بدرجة مرتفعة لدى عينة البحث ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات النوع، التخصص، مكان السكن.

- دراسة (Cheng and Furnhan, 2002) في بريطانيا بعنوان الشخصية، علاقة الأقران، والثقة بالنفس كمنبئات للسعادة والوحدة النفسية.

(personality ,peer relationships ,and self confidence as predictors of happiness and psychological loneliness)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى العلاقة الارتباطية بين كل من العلاقات مع الأقران، والثقة بالنفس، والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (90) مراهقاً ومراهقة (49) ذكور و(41) إناث، ممن تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة، تم استخدام مقياس قائمة التقييم الشخصي (Shrauger, 1990) ومقياس الشخصية (لإيزتك، 1975). وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في عوامل الثقة بالنفس حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

- دراسة باستي (Pastey and Amhbhavi, 2006) في الهند بعنوان تأثير

النضج العاطفي على الضغط والثقة بالنفس عند المراهقين.

(the effect of emotional maturity on stress and self –confidence in adolescents)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير النضج العاطفي على كل من الضغط النفسي والثقة بالنفس عند المراهقين، إضافة إلى الكشف عن الفروق بين المراهقين في الضغط النفسي والثقة بالنفس، تكونت عينة الدراسة من (105) مراهق مراهقة، ممن تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة، استخدم الباحثون مقياس النضج العاطفي إعداد (Singh) (Bhargav, 1994) ومقياس الثقة بالنفس من إعداد (Deo, 1997)، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين النضج العاطفي وبين الضغط والثقة بالنفس عند المراهقين، حيث أظهر المراهقون الذين يمتلكون نضجاً عاطفياً مرتفعاً ضغوطاً نفسية شديدة وثقة بالنفس أكبر من المراهقين الذين يمتلكون نضجاً عاطفياً منخفضاً. -دراسة ماريا (Mari, 2009) في اسبانيا بعنوان نموذج لدراسة أثر تنوع الخبرات في الثقة بالنفس الأكاديمية لدى طلاب جامعة لاتينا.

(Modeling the effect of diversity experiences on Latina to college students academic self confidence).

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر الخبرات المتنوعة في زيادة الثقة بالنفس الأكاديمية، تكونت عينة الدراسة من (50) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الخبرة والثقة بالنفس، كما بينت الدراسة وجود فروق في الثقة بالنفس لصالح الإناث. -دراسة عيدان (Edaan 2020) بعنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بأداء أداة التشكيل الديناميكي عند طلاب المرحلة الثالثة .

Self confidence and its relationship to the performance of the)
dynamic formation of the ring tool for students of the third stage)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، وتكونت عينة الدراسة من (26) طالبة موزعين على مجموعة تجريبية (6) و (20) للمجموعة الاساسية ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وأداء التكوين الحركي لدى عينة البحث .

-دراسة (Tasdi, japar , Awaly ,2020) بعنوان فاعلية الارشاد الجماعي باستخدام تقنية الحديث مع الذات بتطوير الثقة بالنفس لدى الطلبة .
(The effectiveness of group counseling with self talk technique to improve students self confidence).

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية الإرشاد الجماعي باستخدام تقنية الحديث الذاتي لتحسين ثقة الطلاب بأنفسهم ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من المراهقين ، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تكونت كل مجموعة من (8) طلاب ، تم استخدام برنامج قائماً على الارشاد الجماعي وباستخدام تقنية الحديث الذاتي ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن الارشاد الجماعي باستخدام تقنية التحدث مع الذات فعالة في تحسين ثقة الطلاب بأنفسهم .

10-مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة التي تم ذكرها الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس بشكل مستقل من دون التعرض للعلاقة الارتباطية بينهما ، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة ، إذ إنها تسعى لمعرفة طبيعة العلاقة بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس وفضلاً عن قلة الدراسات المحلية التي تناولت متغير الحديث الإيجابي مع الذات ، كما أن الدراسة الحالية تتشابه مع بعض الدراسات السابقة في بعض الجوانب : كطبيعة العينة المدروسة وأدوات القياس ، وتختلف عنها في طبيعة الأهداف والفرضيات والمتغيرات .

11-المجتمع الأصلي للبحث:

يتألف مجتمع البحث من جميع الطلبة في الصف الأول الثانوي العام الذين يدرسون

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

في المدارس الرسمية في مدينة دمشق للعام الدراسي (2019- 2020) حيث بلغ عددهم حسب إحصائيات وزارة التربية - مديرية التخطيط والإحصاء (12083) طالباً وطالبة، وجميع الطلبة في الصف الثالث الثانوي العام الذين يدرسون في المدارس الرسمية في مدينة دمشق للعام الدراسي (2019- 2020) حيث بلغ عددهم (7680) طالباً وطالبة.

-12 عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (523) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي العام و(174) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدارس مدينة دمشق الرسمية، حيث عملت الباحثة على سحب عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية، إذ تم سحب ما نسبته حوالي 18% من مدارس كل منطقة تعليمية حيث بلغ عدد المدارس المسحوبة (15) مدرسة، تضمنت (174) شعبة، ثم تم سحب 20% من شعب المدارس المسحوبة فبلغ عدد الشعب المسحوبة (24) شعبة من الصف الأول الثانوي تضمنت (523) طالباً وطالبة، و(12) شعبة من الصف الثالث الثانوي تضمنت (174) طالباً وطالبة؛ إذ استبعدت الباحثة (24) استبانة لعدم إكمال الإجابات عليها، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات المدروسة.

الجدول (1) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات المدروسة

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	323
	إناث	374
	المجموع	697
الصف الدراسي	الأول الثانوي	523
	الثالث الثانوي	174
	المجموع	697
		100%
		100%

13- أدوات البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق الأدوات الآتية:

- مقياس الحديث مع الذات:

وهو من إعداد أراكي (2006) وتكون المقياس من (8) بنود مقسمة إلى مجالين

هما:

- الحديث الإيجابي مع الذات: ويتضمن البنود ذات الأرقام: (1، 3، 5، 7،
(.

- الحديث السلبي مع الذات: ويتضمن البنود ذات الأرقام: (2، 4، 6، 8).

- مقياس الثقة بالنفس:

وهو من إعداد دانيا الشبؤون 2012، وتكون المقياس من (40) بند مقسمة إلى:

(1) الشعور بالثقة والكفاءة والقدرة الذاتية: وتمثلها البنود (1-7-13-19-

25-31-35-38-40)

(2) تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم: وتمثلها البنود (2-8-

14-20-26-32-36-39)

(3) الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار: وتمثلها البنود (3-9-15-21-27)

(4) الشعور بالأمن عند مواجهة الأقران: وتمثلها البنود (4-10-16-22-

28-33-37)

(5) الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة: وتمثلها البنود (5-11-17-23-

29-34)

(6) الشعور بالتفاؤل والسعادة والرضى: وتمثلها البنود (6-12-18-24-30).

ويتم الاستجابة على المقياس من خلال تدرج ليكرت الثلاثي حيث يختار المستجيب أحد

الخيارات (تتطبق تماماً، تتطبق بدرجة متوسطة، لا تتطبق أبداً) ويتم تحويلها إلى

بيانات كمية حيث تأخذ الدرجات (3، 2، 1) وفق الترتيب السابق.

14-التحقق من صدق مقياس الحديث مع الذات وثباته في البحث الحالي:

يهدف التحقق من صدق مقياس الحديث مع الذات وثباته تم تطبيقه على عينة من خارج العينة النهائية للبحث تكونت من (82) طالباً وطالبة من الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، حيث تم أولاً التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس الملحق (1)، حيث بينت النتائج أن جميع القيم موجبة ودالة عند (0.01) أو (0.05)، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب الصدق التمييزي؛ إذ تم استخراج دلالات الفروق بين متوسطات درجات الفئة العليا من العينة الاستطلاعية (الرابع الأول) ودرجات الفئة الدنيا (الرابع الثالث). والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (2) الصدق التمييزي لمقياس الحديث مع الذات

المجال	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت ستيودنت	الدالة الإحصائية	القرا ر
الحديث الإيجابي	عليا	22	14.18	1.14	42	15.38	0.00	دالة
	دنيا	22	9.64	0.79				
الحديث السلبي	عليا	22	13.68	1.73	42	9.15	0.00	دالة
	دنيا	22	10.00	0.76				

يتبين من الجدول (2) أن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار (ت ستيودنت) بالنسبة لمجالي مقياس الحديث مع الذات أصغر من (0.05) ما يعني وجود فرق بين متوسط درجات استجابات أفراد الفئة العليا ومتوسط درجات استجابات أفراد الفئة الدنيا، ما يدل على الصدق التمييزي لمقياس الحديث مع الذات.

كما تم التحقق من ثبات مقياس الحديث مع الذات بطريقتي (ألفا كرونباخ)، و طريقة التجزئة النصفية، والجدول (3) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (3) ثبات مقياس الحديث مع الذات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

طريقة التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا كرونباخ	المجال
قيم معامل الثبات (سيبرمان برون)	قيم بيرسون		
0.699	0.537	0.758	الحديث الإيجابي
0.647	0.478	0.836	الحديث السلبي

يتبين من الجدول (3) أن قيم معامل ألفا كرونباخ وقيم معامل الثبات (سيبرمان برون) بالنسبة لمجالي مقياس الحديث مع الذات قد بلغت أكبر من (0.6) ما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

15 - التحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس وثباته في البحث الحالي:

بهدف التحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس وثباته تم تطبيقه على عينة الصدق والثبات التي تكونت من (82) طالباً وطالبة من الصف الأول الثانوي والثالث الثانوي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، حيث تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس الملحق (2)، حيث بينت النتائج أن جميع القيم موجبة ودالة عند (0.01) أو (0.05)، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق التمييزي، والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (4) الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس

المجال	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت ستيودنت	الدالة الإحصائية	القرار
الكفاءة والقدرة الذاتية	عليا	22	19.00	2.29	42	13.44	0.00	دالة
	دنيا	22	11.36	1.36				
تقبل الذات والشعور	عليا	22	16.95	1.59	42	15.11	0.00	دالة

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

				0.77	11.27	22	دنيا	بتقبل الآخرين
دالة	0.00	10.10	42	1.63	9.91	22	عليا	الشعور بالأمن عند
				0.84	5.95	22	دنيا	مواجهة الكبار
دالة	0.00	12.82	42	1.58	16.27	22	عليا	الشعور بالأمن عند
				1.22	10.82	22	دنيا	مواجهة الأقران
دالة	0.00	15.71	42	1.59	14.36	22	عليا	الترحيب بالخبرات
				0.67	8.59	22	دنيا	والعلاقات الجديدة
دالة	0.00	9.26	42	1.63	10.91	22	عليا	الشعور بالتفاؤل
				1.35	6.73	22	دنيا	والسعادة والرضى

يتبين من الجدول (4) أن قيم الدلالة الإحصائية لاختبار (ت ستودنت) بالنسبة لمجالات مقياس الثقة بالنفس أصغر من (0.05) ما يعني وجود فرق بين متوسط درجات استجابات أفراد الفئة العليا ومتوسط درجات استجابات أفراد الفئة الدنيا، ما يدل على الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس.

كما تم التحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقتي (ألفا كرونباخ)، و طريقة التجزئة النصفية،

والجدول (5) يوضح نتائج ذلك

طريقة التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا كرونباخ	المجال
قيم معامل الثبات	قيم بيرسون		
سيبرمان بروان			

0.653	0.485	0.741	الكفاءة والقدرة الذاتية
0.603	0.432	0.736	تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين
0.610	0.439	0.798	الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار
0.647	0.478	0.792	الشعور بالأمن عند مواجهة الأقران
0.685	0.521	0.831	الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة
0.640	0.471	0.823	الشعور بالتفاؤل والسعادة والرضى

يتبين من الجدول (5) أن قيم معامل ألفا كرونباخ وقيم معامل الثبات (سبيرمان بروان) بالنسبة لمجالات مقياس الثقة بالنفس قد بلغت أكبر من (0.6) ما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

16- نتائج فرضيات البحث:

- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث الإيجابي مع الذات وبين درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس.

بهدف اختبار هذه الفرضية جرى استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مجال الحديث الإيجابي مع الذات وبين درجاتهم على مجالات مقياس الثقة بالنفس، والجدول (6) يبين نتائج ذلك.

الجدول رقم (6) قيم معاملات الارتباط بين الحديث الإيجابي مع الذات والثقة بالنفس

(n=697)

المقياس	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	القرار
الحديث الإيجابي	0.507	0.00	دال عند 0.01
الكفاءة والقدرة الذاتية			

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

مع الذات	تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين	0.514	0.00	دال عند 0.01
	الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار	0.485	0.00	دال عند 0.01
	الشعور بالأمن عند مواجهة الأقران	0.572	0.00	دال عند 0.01
	الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة	0.563	0.00	دال عند 0.01
	الشعور بالتفاؤل والسعادة والرضى	0.656	0.00	دال عند 0.01

يتبين من الجدول (6) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجال الحديث الإيجابي مع الذات وبين درجاتهم على مجالات مقياس الثقة بالنفس موجبة وذات دلالة إحصائية عند (0.01) ما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث الإيجابي مع الذات وبين درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث.

ويمكن تفسير ذلك بأن الحديث الإيجابي مع الذات تقنية مهمة تساعد على تغيير الحياة للأفضل ومن ثم تعزيز جودة الحياة فالنجاح بالحياة يعتمد بشكل كبير على ما نحمله من صور إيجابية عن أنفسنا فعندما يكون الاعتقاد إيجابي عن الذات فإن الإنسان يشعر بأنه ذو قيمة وشأن في الحياة فيتصرف وفق هذا الاعتقاد فالحديث الإيجابي مع الذات مدعاة للتفاؤل والثقة بالنفس وذلك يعزز تقديرنا لذواتنا ويعزز ثقتنا بأنفسنا في الكثير من السلوكيات والمواقف .

- الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث السلبي مع الذات وبين درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس.

بهدف اختبار هذه الفرضية جرى استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مجال الحديث السلبي مع الذات وبين درجاتهم على مجالات مقياس الثقة بالنفس، والجدول (7) يبين نتائج ذلك.

الجدول رقم (7) قيم معاملات الارتباط بين الحديث السلبي مع الذات والثقة بالنفس

(n=697)

المقياس	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	القرار
الحديث السلبي مع الذات	-0.524	0.00	دال عند 0.01
	-0.519	0.00	دال عند 0.01
	-0.489	0.00	دال عند 0.01
	-0.587	0.00	دال عند 0.01
	-0.599	0.00	دال عند 0.01
	-0.684	0.00	دال عند 0.01

- يتبين من الجدول (7) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجال الحديث السلبي مع الذات وبين درجاتهم على مجالات مقياس الثقة بالنفس سالبة وذات دلالة إحصائية عند (0.01) ما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث السلبي مع الذات وبين درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث. ويمكن تفسير ذلك حسب (حسين 2006) بأن للأحاديث السلبية أثر قوي على الطريقة التي يتعامل فيها الفرد مع المشاكل والضغوط التي تواجهه حيث أنها تشجع الفرد على الاستسلام وعدم مواجهة المواقف الضاغطة .

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

- كما ذكر (جودت برايمز 2006) بأن الحديث الذاتي السلبي يقود إلى الفشل ويخفض من تقدير الفرد لذاته ويضعف ثقته بنفسه ويستنفذ طاقاته الجسدية والذهنية .

- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الجنس.

بهدف اختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على مجالي مقياس الحديث مع الذات، وتم استخدام الاختبار الإحصائي (ت ستودنت) (Independent Samples Test) وفقاً لمتغير الجنس، والجدول (8) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت ستودنت) على مجالي

مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الجنس

مقياس الحديث مع الذات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيم (ت) ستودنت	الدلالة الإحصائية	القرار
الحديث الإيجابي	ذكور	323	14.45	1.33	695	11.532 -	0.000	يوجد فرق
	إناث	374	15.71	1.34				
الحديث السلبي	ذكور	323	15.39	1.51	695	10.752	0.00	يوجد فرق
	إناث	374	14.52	1.47				

يتبين من الجدول (8) أن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار (ت ستودنت) على مجالي مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الجنس أصغر من (0.05) ما يعني رفض

الفرضية الصفرية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الجنس. وهذا الفرق لصالح الفئة ذات المتوسط الحسابي الأعلى وهي الإناث بالنسبة للحديث الإيجابي مع الذات، و الذكور بالنسبة للحديث السلبي مع الذات.

. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (المصري 2018) بوجود فروق في الحديث مع الذات لصالح الاناث . ويمكن تفسير ذلك بأن عادات المجتمع وتقاليده التي تميز الذكور عن الإناث وتتيح لهم مساحة من الحرية أكثر من الإناث ، كما قد تتعرض الإناث إلى أساليب معاملة فيها من القسوة والإساءة والتشدد ونقص الرعاية والإهمال أكثر مما هو لدى الذكور إضافة إلى الكثير من الصراعات والضغوط النفسية التي تتعرض إليها الإناث في مرحلة المراهقة ، وبالرغم من أن الشخصية في مرحلة المراهقة تبدأ بالنضوج لكن يبقى لدى الفتاة المراهقة إحساس بالضعف وتشعر بأنها بحاجة لدعم عائلتها ، لذلك تستمر الفتاة المراهقة بمراعاة العادات والتقاليد والالتزام بالقيم والمثل ، وإن كانت غير مقتنعة بها مما يؤدي إلى صراعات نفسية داخلها فلذلك تلجأ الإناث إلى الحديث الايجابي مع الذات للتخفيف من الضغوط والصراعات التي تمر بها ، إضافة للتغيرات الجسدية والنفسية التي تمر فيها الفتاة في مرحلة المراهقة يمكن أن تجعل للحديث الايجابي مع الذات تأثيراً أكبر على الإناث مقارنة بالذكور .

- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

بهدف اختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على مجالي مقياس الحديث مع الذات، وتم استخدام

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

الاختبار الإحصائي (ت ستيودنت) (Independent Samples Test) وفقاً لمتغير
الصف الدراسي، والجدول (9) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت ستيودنت) على مجالي
مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي

مقياس الحديث مع الذات	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيم (ت) ستيودنت	الدلالة الإحصائية	القرار
الحديث الإيجابي	الأول الثانوي	523	14.09	1.06	695	-	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	15.43	1.56				
الحديث السلبي	الأول الثانوي	523	14.93	1.24	695	15.79	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	13.16	1.39				

يتبين من الجدول (9) أن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار (ت ستيودنت) على مجالي مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي أصغر من (0.05) ما يعني رفض الفرضية الصفرية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي. وهذا الفرق لصالح الفئة ذات المتوسط الحسابي الأعلى وهي الطلبة في الصف الثالث الثانوي بالنسبة للحديث الإيجابي مع الذات، و الطلبة في الصف الأول الثانوي بالنسبة للحديث السلبي مع الذات. واتفقت نتائج هذه مع نتائج دراسة (المصري 2018) بوجود فروق في الحديث مع الذات وفقاً لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي . ويمكن تفسير ذلك حسب طبيعة المرحلة النمائية وهي فترة المراهقة ، فالمراهقة المتأخرة من أهم خصائصها الاستقلالية والتفكير في المستقبل وإثبات الذات واتخاذ القرارات ، وقد تتعارض هذه الخصائص مع العلاقات الأسرية والمجتمع مما يشكل

صراع لدى المراهق بين رغباته والتوافق مع أسرته ومجتمعه فلذلك يلجأ المراهق وخاصة المراهقين في الصف الثالث الثانوي إلى أحاديث مع ذواتهم لمواجهة تلك الصراعات والتخفيف منها.

- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس.

بههدف اختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على مجالات مقياس الثقة بالنفس، وتم استخدام الاختبار الإحصائي (ت ستينودنت) (Independent Samples Test) وفقاً لمتغير الجنس، والجدول (10) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت ستينودنت) على مجالات

مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس

القرار	الدلالة الإحصائية	قيم (ت) ستينودنت	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	مقياس الثقة بالنفس
لا يوجد فرق	0.435	0.781	695	2.92	17.07	323	ذكور	الكفاءة والقدرة الذاتية
				2.89	16.90	374	إناث	
لا يوجد فرق	0.547	0.603	695	2.15	15.56	323	ذكور	تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين
				2.11	15.46	374	إناث	
لا يوجد فرق	0.373	0.892	695	1.68	9.15	323	ذكور	الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار
				1.63	9.04	374	إناث	
لا يوجد فرق	0.652	0.452	695	2.14	14.93	323	ذكور	الشعور بالأمن عند مواجهة الأقران
				2.17	14.86	374	إناث	
لا	0.732	0.343	695	2.29	12.57	323	ذكور	الترحيب بالخبرات

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

يوجد فرق				2.28	12.51	374	إناث	والعلاقات الجديدة
لا يوجد فرق	0.782	0.277	695	1.71	11.18	323	ذكور	الشعور بالتفاوت والسعادة والرضى
				1.84	11.14	374	إناث	

يتبين من الجدول (10) أن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار (ت ستيودنت) على مجالات مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس أكبر من (0.05) ما يعني قبول الفرضية الصفرية وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مجالات مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس. وانفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (العنزي 2001) بعدم وجود فروق بين الجنسين بالثقة بالنفس واختلفت مع نتائج دراسة (أحمد علي 2016) التي أظهرت وجود فروق في الثقة بالنفس بين الجنسين .

ويمكن تفسير ذلك بسبب تشابه الظروف والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها المراهقين الذكور والإناث ، وعدم تفضيل الذكور عن الإناث وتشابه المراهقين الذكور والإناث في أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالديه التي تعزز الثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات للمراهقين الذكور والإناث بنفس الدرجة تقريباً.

- الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

بهدف اختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس، وتم استخدام الاختبار الإحصائي (ت ستيودنت) (Independent Samples Test) وفقاً لمتغير الصف الدراسي، والجدول (11) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت ستودنت) على مجالات مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الصف الدراسي

مقياس الثقة بالنفس	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيم (ت) ستودنت	الدلالة الإحصائية	القرار
الكفاءة والقدرة الذاتية	الأول الثانوي	523	16.47	523	695	-	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	18.49	174				
تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين	الأول الثانوي	523	15.17	523	695	7.442-	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	16.51	174				
الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار	الأول الثانوي	523	8.88	523	695	-	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	9.74	174				
الشعور بالأمن عند مواجهة الأقران	الأول الثانوي	523	14.51	523	695	8.631-	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	16.06	174				
الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة	الأول الثانوي	523	11.98	523	695	-	0.00	يوجد فرق
	الثالث الثانوي	174	14.22	174				
الشعور بالتفاؤل	الأول الثانوي	523	10.87	523	695	7.714-	0.00	يوجد فرق

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

				174		174	الثالث الثانوي	والسعادة والرضى
					12.02			

يتبين من الجدول (11) أن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار (ت ستودنت) على مجالات مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الصف الدراسي أصغر من (0.05) ما يعني رفض الفرضية الصفرية وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الصف الدراسي. وهذه الفروق لصالح الفئة ذات المتوسط الحسابي الأعلى وهي الطلبة في الصف الثالث الثانوي. ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة الصف الثالث الثانوي قد اكتسبوا الكثير من المعلومات والخبرات الحياتية وتعرضوا للكثير من العراقيل واستطاعوا تجاوزها والتغلب عليها مما يرفع تقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم بالإضافة إلى أنهم في هذه المرحلة أكثر طموحاً وتصميماً على تحقيق أهدافهم وبناء مستقبلهم بشكل أفضل مقارنة بطلاب الصف الأول الثانوي الذين لا تزال خبرتهم في الحياة في بدايتها .

- 17 مقترحات البحث :

- إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية التي تهدف إلى رفع مستوى الثقة بالنفس عند الطلبة المراهقين .

-إعداد برامج إرشادية وعلاجية تعتمد على تقنية الحديث الإيجابي مع الذات والتركيز عليها في العلاج النفسي للتخفيف من الأعراض والمشكلات النفسية .

- العمل على إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى لم يتناولها البحث الحالي مثل (

مهارة الاتصال والتواصل الاجتماعي)

- دراسة فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخلص من

المشكلات السلوكية مثل (الكذب والسرقة ...)

-دراسة مدى تأثير أسلوب الحديث الإيجابي مع الذات في التخفيف من حدة

المشاكل الأسرية .

-التأكيد على أهمية دور الإرشاد المدرسي والمرشدين في مساعدة المراهقين في

التغلب على مشكلاتهم النفسية والانفعالية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وذلك بتزويد

المرشدين بأخر الدراسات العلمية.

المراجع:

- المراجع العربية:
- أحمد علي، أشرف. (2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي، العدد (8).
- أبو دقة، منيرة. (2012). الثقة بالنفس وعلاقتها باتخاذ القرار. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- بطرس، حافظ. (2008). المشكلات النفسية وعلاجها. ط1. عمان، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حسين، طه عبد العظيم. (2007). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات [د.ن]، الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- الخطيب، جمال. (1995). تعديل السلوك الإنساني. ط3. الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- الخطيب، صالح أحمد. (2003). الإرشاد النفسي في المدرسة (أسسه ، نظرياته ، تطبيقاته) (د.ط) العين ، الإمارات العربية المتحدة : دار الكتاب الجامعي.
- زين الدين، صباح. (2016). فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخفيف من اعراض القلق لدى الطالبات الأيتام. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- سمعان، مريم. (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس لدى المعلمين، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- السعدي، سحر. (2014). الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كاتبة، كلية جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد (1).
- الشديفات، محمود راشد يعقوب. (2001). أثر التحكيم الكشفي في الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين الاردنيين، رسالة ماجستير، كلية التربية والفنون، جامعة اليرموك، الاردن.
- صبيبة، فؤاد. (2018). الفروق في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص ومكان السكن. كلية جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية (المجلد 46)، العدد [1].
- ضاهر، حسن. (2008). أثر أسلوبين إرشاديين التخصص ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، الجامعة المصرية، بغداد.
- ظافر، سوسن سمير عبد الله. (2009). أثر التدريب على التعليم الذاتي والتنظيم الذاتي في تعديل سلوك الأناث لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد.

- العنزي، سعود .(2003). الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة. بحث مقدم مطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- العنزي ، فريج عويد ، الكندري ، عبد الله عبد الرحمن .(2004). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد (32)، العدد (2) الكويت .
- العزة ، سعيد حسني ، عبد الهادي ، جودت عزت .(1999) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي د.ط عمان ، الأردن : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- العنزي، فريج والكندي، عبد الله .(2004). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي عند طلاب الصف الثالث الثانوي في دولة الكويت، المنتدى التربوي، سلطنة عمان..
- الغامدي، صالح .(2009). اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس، وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب للمرحلة المتوسطة، بحث مقدم متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- الفسفوس ، عدنان أحمد .(2006). أساليب تعديل السلوك الإنساني . ط1 . فلسطين : السلسلة الإرشادية (2).
- الفقي ، إبراهيم .(2005). سلسلة مهارات الحياة المثلى .ط2 . بيروت مكتبة لبنان .

- كرم الله، عيدان شهف (2010). أثر أسلوبيين إرشاديين (الحديث الذاتي - إعادة بناء المعرفة) في تقدير البنى المعرفية للشخصية المميزة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الملا ، عيسى بن علي . (1997). الإنسان والتفكير الإيجابي .ط2 ، الدمام ، السعودية :مطابع الابتكار .
- المفرجي ، سالم محمد . (2008) . الثقة بالنفس وحب الاستطلاع (الحالة - السمة) ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لمنطقة مكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- المخزومي ، أمل . (2002) . التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس ، مجلة المنهل ، المجلد (36) ، العدد (578) .
- المصري ، ديانا .(2018) .الصراع النفسي وعلاقته بالحديث مع الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة دمشق ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة دمشق، سورية .
- مصطفى، وفاء محمد .(2003). حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي. بيروت، دار ابن حزم للنشر والتوزيع

Arabic Resources

- Abo Doka, Moneera. (2012). **self confidence and its relation to the decision making**, Unpublished dissertation, Education Faculty, Damascus University.
- Ahmad Ali, Ashraf. (2006). **self confidence and its relation to the self estimate according to the high secondary school in Khartoum State**, scientific magazine in AlMahdee Imam University, issue(8).
- Al Anzee, Freaj Oed, Al-Kondaree, Abdullah Abdulrahman. (2004). **educational achievement and its relation to the self confidence according to the secondary grade students**, Sociable science magazine, folder(32), issue(2), Kuwait.
- Al Anzee, Suod. (2003). **self confidence and achievement motivation according to the academic outstanding and normal students in an intermediate grade**, Presented research and supplementary request to get MA in psychology, Um Al-Cora, Mecca, Arab Saudi.
- Boutros, Hafez. (2008). **psychological problems and their treatment**. On the 1st floor. Amman, Jordan: Al-Maseera House for publishing and distributing.
- Daher, Hasan. (2008). **the effects of two counseling field methods against the stresses and self instructions in developing the critical conscience according to the intermediate grade female students**, Unpublished PHD, Education Faculty, Egyptian University, Baghdad.

- Al Ezza, Saed Hosni, Abdulhadi, Jawdat Ezzat. (1999). **counseling theories and psychological therapy**, Amman, Jordan. Al-Thakafa House library in Kuwait", Educational Forum, Oman Sultanate.
- Al Fasfoos, Adnan Ahmad. (2006). **methods of modifying humanitarian behavior**, On the 1st floor, Palestinian, counseling series(2).
- Al Feqee, Ibrahim. (2005). **series of the best life skills**, On the 2nd floor, Beirut, Lebanese Library.
- Al Ghamedi, Saleh. (2009). **speech disorder and its relation to the self confidence, self estimate to a sample of intermediate grade students**, Presented research and supplementary request to get PHD in psychology, Um Al-Cora, Mecca, Arab Saudi.
- Hussein, Taha Abdulazeem.(2007). **psychological and cognitive therapy, conceptions and applications**, Alexandria: Al-Wafaa House for publishing and distributing.
- Karam Allah, Edan Shahaf. (2010). **the effect of the two counseling methods(self talk-cognition reconstruction) in estimating the cognitive construction to outstanding personality**, Unpublished PHD. Education Faculty, Mustansiriyah University, Iraq.
- Al Khateeb, Jamal. (1995). **human behavior modification**, On the 3rd floor. Kuwait: Al-Falah Library for publishing and distributing.

- Al Khateeb, Saleh Ahmad. (2003). **psychological counseling in schools (foundations– theories– applications)** Al–Ain, AEU: Academic Book House.
- Al Makhzomi, Amal. (2002). **sociable bringing up and the self confidence**, Al–Manhal Magazine, folder(36), issue(578).
- Al Malla, Ghaith bin Ali. (1997). **the human and the positive thinking**, On the 2nd floor, Al–Dammam, Arab Saudi, Al–Ebtakar Publishers.
- Al Masri, Dayana. (2018). **psychological conflict and its relation to the self talk according to a sample of secondary grade students in Damascus** Province, Unpublished MA dissertation, Education Faculty, Damascus University, Syria.
- Al Mofrajee, Salem Mohammad. (2008). **self confidence and curiosity(the state– the attribute) and the drive for innovation according to a sample of secondary grade students in Mecca and its relation to some variants**, PHD dissertation, Education Faculty, Um Al–Cora, Arab Saudi.
- Mustafa, Wafaa Mohammad. (2003). **fulfill your dreams via your positive strong thinking**, Beirut, Bin Hazem House for publishing and distributing.
- Al Sadie, Sahar. (2014). **self confidence and its relation to the sociable growth according to the secondary students in Bani Ketaba Educational Department**, Al–Quads Open

University for psychological and educational searches, second fold, issue(1).

- Samoan, Miriam. (2003). **self estimate for teachers**, Arabic Revival House, Beirut, Lebanon.
- Al Shdefat, Mahmud Rashid Jacob.(2001). **the effect of the disclosure tribunal in the self confidence to a sample of Jordanian teenagers**, MA dissertation, Education and Arts, Al-Yarmouk University, Jordan.
- Sobayra, Foad. (2018). **differences in the self confidence according to the field, kind, and the place of living variants**, Tishreen University for scientific searches and studies, Literature and Humanitarian sciences, folder(46), issue(1).
- zafer, Sawsan Sameer Abdullah. (2009). **the effect of the training on the self learning and self organizing in modifying the selfish behavior according to the intermediate grade female students**, Unpublished PHD, Education Faculty, Al-Mustansiriyah, Baghdad.
- Zen Alden, Sayah. (2016). **counseling program efficiency in the positive talk with the self to relieve the symptoms of anxiety with the female orphan students**, Unpublished dissertation, Education Faculty, Islamic University, Gaza.

– المراجع الأجنبية:

- Araki /k/ Mintah J.K. mack M.G. Huddleston S, Larson L. and Jacobsk. .(2006). **Belief in self-talk and dynamic balance performance.** Athletic insight /8/ volume 8, issue 4. Pp 123-134.
- Antonis Hatzige orgiadis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoupaki, Yannis the ouorakis .(2009). **Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety.**
- Cheng Helen, Furnham Adrian .(2002). **personality, peer relations an confidence as predictors of happiness and lone lines,** journal of adolescence, vol 25, pp 327 – 339.
- Cattel. (1961), **Raymand B. and Scheier, Iven. The meaning and measurement of neuroticism and anxiety-** New York/Ronald press company.
- Corey ,Geraly .(2009) . **theory and practice of counseling and psychotherapy ,eighth edition ,il with brooks ,cole**

,cengage learning ,and theory and practice of counseling and psychotherapy ,Eighth Edition ,case Approach to counseling and psychotherapy,seventh Edition ,the united state of America.

- Colton ,Hunter & Jeremian , sullins .(2020). **Effect of self talk on self efficacy and memory** , Harding University .

-Edaan, Hudaa .(2020).**Self confidence and its relation ship to the performance of the dynamic formation of the ring tool for students of third stage** , journal Modern sport .

- Eleftherios ,Papaglannis .(2020). **The effects of self talk strategies on divided attention following physical exhaustion**, University of Thessaly

-Hanton ,S.,& Jones ,G.(1999).**the effects of a multimodal intervention program on performers ,training the butterflies to fly information** .journal of applied sport psychology ,13,pp 22-41.

- Moran, A.P. (1990). **The psychology of concentration in sport performers**. East Sussex. U.K: psychology press.

- Marie, A. (2009): **Modeling the effect of diversity experience and multiple capitals on Latina college students academic self-confidence**, journal of Hispanic higher education, April, v8, p 179-198, Spain.

- Pasteg Geeta S. Aminbhavi viyaglux A. (2008): **impact of emotional maturity on stress and self-confidence of a adolescents**, journal of the Indian academy of applied psy chaology, vol 32, serial No. 1, pp 66-70.
- Spak, Julia. (2014). **The examinations of self-talk and cognitive anxiety among collegiate at hlet, Master the sis, Ilthace college**, Now Yourk.
- TasdiH ,Muhammad,Japar,&Awalya.(2020). **The effectiveness of group counseling with self talk technique to improve students self confidence**, journal Bimbingan konseling ,131-136 .
- Zourbanos, Nikos and Chronil, stitian. Hatzigeorgiadis, Antonis the Odorakis Yannis .(2013). **The effects of motivational self-talk on self-efficacyand performance in novice under graduate students**, in journal of athletic enhancement, 2(3), pp. company-5. Department of physical education and sport sciences-university of Thessaly, Karies.

الملاحق:

الملحق (1) مقياس الحديث مع الذات

م	العبارة	أعارض بشدة	أعارض باعتدال	أوافق إلى حد ما	أوافق باعتدال	أوافق بشدة
1	إن أفكاري الإيجابية تساعدني فعلاً في حل المشكلة					
2	إن أفكاري السلبية تستطيع أن تؤثر بشكل مباشر على ادائي					
3	إن أفكاري الإيجابية تستطيع أن تحسن ادائي					
4	إن أفكاري السلبية تستطيع أن تشتت تركيزي					
5	إن ثقتي في قدراتي على القيام بمهمة ما سوف تساعدني في تحسين أدائي					
6	إن أفكاري السلبية تستطيع أن تزيد من قلقي حول الأداء					
7	إن أفكاري الإيجابية ستجعلني أسترخي بشكل كاف لأداء جيد					
8	إن الشك بقدراتي في القيام بمهمة ما يضر أدائي					

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

الملحق (2) مقياس الثقة بالنفس

م	العبرة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق أبداً
1	أشعر بقدرتي على توصيل المعلومة لمن أتحدث معه			
2	أشعر بأن مظهري الجسمي أفضل من مظهر الآخرين			
3	أشعر بالضيق والارتباك عندما أذهب إلى الحفلات أو أية مناسبات اجتماعية ألتقي فيها مع الناس			
4	أحب الجلوس والاختلاط بزملائي وأصدقائي			
5	أستمتع بالجلوس مع الزملاء الجدد والتعرف عليهم			
6	أشعر بالتفاؤل والفرح أكثر من أي وقت آخر			
7	أشعر بأنني غير قادر على حل مشاكلني بنفسي			
8	أشعر أن ثقتي بنفسي أفضل من ثقة الآخرين بأنفسهم			
9	أتردد كثيراً قبل المشاركة في الحديث مع أقرائي الأكبر مني سناً			
10	أشعر بأنه ليست لدي القدرة على التعامل مع الزملاء			
11	يصعب علي تكوين صداقات جديدة			
12	أشعر بالتشاؤم هذه الأيام لأنني سيء الحظ في دراستي			
13	أشعر بأنني قادر على اتخاذ القرارات الخاصة بي			
14	أتمنى لو أن مظهري الجسمي أفضل مما هو عليه الآن			
15	أتحدث بثقة وطلاقة مع الأشخاص الأكبر مني في السن			
16	أشعر بالخجل عندما أتحدث أمام مجموعة كبيرة من الزملاء			
17	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع زملاء جدد			

م	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق أبداً
18	أشعر بأنني سعيد في حياتي هذه الأيام أكثر مما كنت عليه سابقاً			
19	أشعر بأنني لا أستطيع الاعتماد على نفسي			
20	أشعر بأنني محبوب من قبل زملائي			

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

م	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق أبداً
21	أشعر بالخجل الشديد عندما أتحدث مع الأشخاص الكبار			
22	أشعر أن زملائي يعرفون أنني واثق من نفسي			
23	عند مقابلة زملاء جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري			
24	أشعر بالرضا عن سلوكي وتصرفاتي			
25	أشعر بأنني غير قادر على تحمل المسؤولية			
26	عندما أتحدث مع زملائي أشعر بأنهم مسرورين ومهتمين لحديثي معهم			
27	لدي أسلوب جيد أقنع به الآخرين بما أريد			
28	أتحدث بطلاقة وصراحة مع زملائي			
29	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات أو أية مناسبات اجتماعية التقى فيها مع ناس جدد			
30	أشعر بالثقة في تصرفاتي الشخصية			
31	أتردد حين أتخذ أي قرار			
32	أشعر أن أفكارني تعجب أهلي و أصدقائي			
33	أشعر بحرج شديد عندما أخطئ في الحديث أمام زملائي			
34	أشعر بأنني قادر على كسب ثقة الآخرين واحترامهم			
35	أستطيع أن أحقق ما أتمناه			
36	أشعر بأن أهلي أو زملائي لا يعجبهم مظهري الجسدي			
37	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله ، لا أتردد في قوله			
38	ثقتي بنفسني غير محدودة			
39	أرغب كثيراً في أن أكون شخصاً آخر			
40	أثق في قدرتي على رسم خطتي المستقبلية			

الملحق (3) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحديث مع الذات

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	**0.516	5	**0.610
2	**0.652	6	**0.688
3	**0.823	7	**0.708
4	**0.721	8	**0.742

الملحق (4) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	**0.804	21	**0.764
2	**0.903	22	**0.715
3	**0.789	23	**0.799
4	**0.901	24	**0.866
5	**0.763	25	**0.680
6	**0.715	26	**0.611
7	**0.753	27	**0.626
8	**0.831	28	*0.414
9	**0.632	29	**0.858
10	**0.655	30	**0.753
11	**0.540	31	**0.604
12	**0.735	32	**0.533
13	**0.628	33	**0.603
14	**0.648	34	**0.553
15	**0.635	35	**0.632

الحديث الإيجابي مع الذات وعلاقته بالثقة بالنفس
(لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة دمشق)

**0.584	36	**0.777	16
**0.583	37	*0.435	17
**0.639	38	**0.797	18
**0.712	39	**0.715	19
**0.668	40	**0.760	20