

## الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية

د/ محمود مغازي العطار  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

### ملخص:-

#### الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي، والتدفق النفسي، والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك التعرف علي مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بـكل من التدفق النفسي والهزيمة النفسية. أدوات الدراسة: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد/ الباحث، ومقياس التدفق النفسي إعداد/ الباحث، ومقياس الهزيمة النفسية إعداد/ محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد رزق (٢٠١٣).

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٨٩٣) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) سنة بمتوسط (٢٠.٥٢) سنة وانحراف معياري قدره (١.٠٢) سنة

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

## الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي و الهزيمة النفسية

### لدى طلاب كلية التربية

د/ محمود مغازي العطار

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

#### □ المقدمة:-

يعتبر الحديث الذاتي من الموضوعات ذات التأثير المباشر على الفرد وهو ما ينعكس بدوره على دور الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه؛ فمن منا لا يتحاور مع ذاته، ويتحدث معها في ظل التطورات السريعة والمتلاحقة في كافة مجالات الحياة، والتي أصبحت تمثل عبئاً كبيراً لا بد أن يحاول الفرد الإقتراب منها والتعاشي معها، وهو ما يجعله يتحاور مع نفسه عن نفسه إما بصورة إيجابية فيصبح الحديث الذاتي إيجابياً، وأما بصورة سلبية فيصبح الحديث الذاتي سلبياً، ولذا يعد الأهتمام بالحديث الذاتي الإيجابي ودوره في أداء الأفراد في كافة المجالات أمر يستحق النظر والتمعن؛ بغرض الاستفادة من الدور الفعال للحديث الذاتي في الوصول إلي أقصى حالات الأداء مع الشعور بالسعادة في نفس الوقت وهو ما يطلق عليه مصطلح التدفق النفسي.

وكان الحديث الذاتي الإيجابي رئيسي في التعديل السلوكي المعرفي لـ ميثسنبوم Meichenbaum وإستناداً إلي مبدأ أن ما يقوله الناس لأنفسهم يؤثر على الطريقة التي يتصرفون بها وضعت استراتيجيات تشمل العمليات العقلية لتنظيم الإدراك وتطوير أو تغيير أنماط التفكير الحالية، واستخدم الحديث الذاتي الإيجابي لمراقبة وتنظيم أفكار الأفراد وتم الترويج له باعتباره عنصراً أساسياً لنجاح الأداء Hatzigeorgiadis, A., et al, 2009. (186).

ويعد مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس الإيجابي، والتي أصبحت في أشد الحاجة إليها في جميع المراحل العمرية بصفة عامة، وفي المرحلة الجامعية بصفة خاصة، وبدرجة أكثر تحديداً مع طلاب كلية التربية الذين يقع على عاتقهم مهمة التعليم والتوير والبناء والتطور والاستثمار في الثروة الحقيقية وهي الثروة البشرية، وهو ما ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

فهو يعبر عن خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية —  
والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة  
الحقيقية بالعمل (سيد أحمد أحمد البهاص، ٢٠١٠، ١١٧-١١٨).

وعلى النقيض من حالة التدفق النفسي بكل ما تحمله من الشعور بالسعادة أثناء القيام  
بالمهام المختلفة بأقصى درجات الأداء الممكنة يأتي متغير آخر وهو متغير الهزيمة النفسية وما  
يعبر عنه من الشعور بالعجز وقلة الحيلة واليأس وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة وفقدان  
الحيوية الذاتية والتعايش الدائم مع الحزن والكآبة والميل إلى تحقير الذات وإهانتها وإعتبارها  
شيئاً مادياً لا حياة فيه.

ويقترض أن الناس لديهم إمكانيات للتفكير غير المنطقي وكذلك للتفكير العقلاني ولهزيمة  
الذات أو حماية الذات والتنمية، والمعتقدات غير العقلانية تميل إلى أن تكون جامدة، وتذكر في  
شكل "يجب" وتؤدي إلى المشاعر السلبية، وتميل إلى هزيمة الأهداف، والغايات الأساسية  
للشخص، وتؤثر المعتقدات غير العقلانية بشكل عام على وظائف الأفراد من خلال سن انماط  
الهزيمة الذاتية العاطفية، ويتم اكتساب المعتقدات غير العقلانية في مرحلة الطفولة من خلال  
التعلم الاجتماعي والعمليات التي ينظر إليها على أنها وظيفية وحامية من قبل الفرد من خلال  
اقتراح الذات والتكرار (Kaya, C, et al, 2017, 870).

كما تشير نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أن المشاكل النفسية وسلوكيات  
الهزيمة النفسية لا تسببها الأحداث الخارجية ولكن من خلال المعتقدات حول الأحداث  
والتصورات المشوهة والمعتقدات غير العقلانية (Petrides, K. V, et al, 2017, 3).

#### □ مشكلة الدراسة:

يعد الحديث الذاتي الإيجابي واحد من المتغيرات الإيجابية المؤثرة في حياة الفرد على كافة  
المستويات النفسية والاجتماعية والأدائية؛ حيث ينعكس ما نقوله لأنفسنا عن أنفسنا سواء بصوت  
مسموع، أو غير مسموع على أداء الفرد سواء كان محتوي مانقوله لأنفسنا عن أنفسنا إيجابياً أو  
سلبياً؛ ولذا يعد الحديث الذاتي الإيجابي عامل من العوامل التي يمكن أن تساعد الفرد في  
الوصول إلى أقصى أداء ممكن في حدود قدراته وإمكانياته.

وتشير دراسة (Baumeister, R. F., & Scher, S. J, 1988) إلى أن الأشخاص  
العاديين يضررون أنفسهم ويهزمون مشاريعهم من خلال الأحكام السيئة، ومن خلال ردود الفعل  
غير الملائمة، ومن خلال النتائج غير المتوقعة من الطرق غير المثالية.

ورغم أهمية الحديث الذاتي في حياة كل فرد ورغم استخدام الغالبية العظمى منا له  
بطريقة شبه يومية؛ إلا أنه لم يحظي بالأهتمام الكافي من قبل الباحثين في مجال الصحة النفسية

## د / محمود مغازي العطار

وعلم النفس؛ لذا يسعى الباحث في الدراسة الحالية إلى التحقق من طبيعة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي وكلاً من التدفق النفسي بإعتباره واحد من متغيرات علم النفس الإيجابي حيث أنه يعبر عن أقصى درجات الأداء مع الشعور بالبهجة والسعادة في نفس الوقت والشعور بأن النشاط الذي يقوم به الفرد هو مجزي في حد ذاته ودافع لاستمرارية الفرد في القيام بالمهام المطلوبة منه والعمل على وضع وتحديد أهداف متطورة لهذا العمل من أجل الحفاظ على حالة البهجة والسرور التي يشعر به الفرد من خلال إحداث التوازن بين التحديات التي تواجه الفرد في المهام التي يقوم به والمهارات الشخصية التي يمتلكها.

والهزيمة النفسية وهي تعبر عن هزيمة الفرد لذاته، وهي حالة يكون أخطر ما فيها أن الشخص عندما يهزم ذاته لا يحاول الدافع عنها، بينما في حالة محاولة الآخرين إلحاق الهزيمة به فإنه يعمل جاهداً على مقابلة ومواجهة محاولة الآخرين إلحاق الهزيمة به، وبالتالي يكون الضرر الأكبر في حالة هزيمة الفرد لذاته.

وتعبر الهزيمة النفسية عن حالة مرضية حقيقية، وليست وصفاً اخترعه خيال الشعراء أو الأدباء أو الفلاسفة تجاوباً مع عطاء التقدم الحضاري الذي أضفى تعقيداً وتسارعاً غير مسبوقة وغير محدد الاتجاه، وما صاحبه من انفجار في سقف الآمال والطموحات، دونما إمتلاك لأدوات تحقيقها، ومن المؤكد أن الهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة المادية؛ لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز رغم وجود المؤهلات والعتاد ورغم توافر إمكانيات التجاوز ( محمد السعيد أبو حلوة، ٢٠١٢، ١٧٩).

مثل هذه المعتقدات والسلوكيات التي تهزم الذات بعد التجارب السلبية العشوائية تكون نتائجها السلبية غير متوقعة أو لا يمكن السيطرة عليها، وبالتالي يجب على الناس عدم إدانة أنفسهم عن النتائج السلبية الناجمة عن الصدفة، أو العوامل التي تكون خارج سيطرتهم، وعموماً يجب عليهم تقديم أنفسهم بصورة إيجابية قدر الإمكان- (Callan, M. J, et al, 2014, 142-143)

كما يسعى الباحث في هذه الدراسة إلى الوصول إلى ما هو أبعد من طبيعة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي والهزيمة النفسية، وذلك من خلال التعرف على مدى قدرة متغير الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة ( حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) على المساهمة في التنبؤ بكلاً من التدفق النفسي والهزيمة النفسية.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى دور الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين الأداء والتنفيذ التلقائي للأداء وهو ما يعبر عن بعض أبعاد التدفق النفسي كما في دراسة

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية — (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2009) ودراسة (Kolovelonis, A., 2011) ودراسة (Zetou, E., et al, 2014) ودراسة (Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M., 2011) ودراسة (Dana, A., et al, 2013) ودراسة (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2008) ودراسة (Sherry, S. B, et al, 2014)، كما أشارت نتائج دراسة (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2014)، إلى أن النقد الذاتي يتنبأ بشكل فريد بسلوكيات الهزيمة النفسية.

ومن ثم تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:-

١. هل توجد علاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والتدفق النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ؟
٢. هل توجد علاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والهزيمة النفسية (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ؟
٣. هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي؟

#### □ أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك تحديد مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بـ كلاً من التدفق النفسي والهزيمة النفسية.

#### □ أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية إلى النقاط التالية:-

- ١ - الأهتمام بدراسة متغير لما يحظى بوافر الأهتمام إلا من فترة زمنية قريبة رغم أهميته وتواجده في معظم المواقف الحياتية لدى الغالبية العظمى من الأفراد وهو متغير الحديث الذاتي الإيجابي.
- ٢ - الأهتمام بدراسة متغير من أهم المتغيرات الإيجابية وهو متغير التدفق النفسي الذي يعبر عن شعور الفرد بالسعادة والاستمتاع بالعمل والاندماج فيه.
- ٣ - الأهتمام بدراسة متغير من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر بصورة سلبية على جميع

- مناحي الحياة النفسية والاجتماعية بالنسبة للفرد وهو متغير الهزيمة النفسية.
- ٤ - الأهتمام بفئة من أهم فئات المجتمع وهم طلاب كلية التربية، وهم فئة من المفترض أن يتم الاعتماد عليهم بشكل كبير في تحقيق تقدم وتطور هذا المجتمع.
- ٥ - الكشف عن دور الحديث الذاتي الإيجابي في التنبؤ بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية من خلال إيجاد العلاقة بينهم ومدى المساهمة في التنبؤ بكل منهما.
- أما من الناحية التطبيقية فترجع أهمية هذه الدراسة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم إطاراً مرجعياً يساهم في تنمية التدفق النفسي كأحد المتغيرات الإيجابية والحد من الهزيمة النفسية كأحد المتغيرات السلبية من خلال الحديث الذاتي الإيجابي.

#### □ التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:-

##### ١ - الحديث الذاتي الإيجابي Positive Self – Talk

ويعرفه الباحث بأنه ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه من محتوى إيجابي سواء كان ذلك بصوت مسموع أو غير مسموع، وتحدد الدرجة على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي من خلال الدرجة على الأبعاد الفرعية التالية (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) والتي تم التوصل إليها من خلال التحليل العملي لعبارات المقياس.

##### ٢ - التدفق النفسي Psychological Flow

ويعرفه الباحث بأنه ما يعبر عن أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والاندماج الكامل مع العمل والشعور بتغيير إدراك الوقت، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار الفشل، والشعور بأن النشاط محفز في حد ذاته، ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية.

##### ٣ - الهزيمة النفسية Psychological Defeatism

وتعرف بأنها حالة نفسية ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلي بها، وتتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر، والمستقبل، وتفكرن بمشاعر الكآبة واليأس والخزي، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل، والميل إلى إستصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئاً مادياً لا حياة فيه (محمد السعيد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد،

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =  
٢٠١٣، ١٤٢-١٤٣).

### □ الإطار النظري:

أولاً: الحديث الذاتي الإيجابي: Positive Self – Talk

أ- مفهوم الحديث الذاتي الإيجابي:

قد استخدم مصطلح " الحديث الذاتي الإيجابي " في تخصصات مختلفة لوصف جوانب التواصل داخل الشخص نفسه؛ واكتسب المصطلح أهمية خاصة في مجال بحوث العلاج النفسي مثل العلاج العقلاني الانفعالي لـ إليس Ellis والعلاج المعرفي لـ بيك Beck وفي هذه الدراسات ينظر إلي الحوار الذاتي باعتباره أداة قوية لتحويل التفكير غير العقلاني غير المنتج إلي معتقدات عقلانية مرغوب فيها (Hall, J. K., & Smotrova, T, 2013, 76).

والحديث الذاتي يشار إليه أيضاً بالحوار الداخلي، المونولوج الداخلي، التواصل داخل الشخص نفسه، الصوت أو الكلام الداخلي، الكلام الخفي، الكلام الخاص أو الصامت، التصريحات عن النفس، التواصل الذاتي، عبارات لفظية موجهة، التفكير اللفظي، الوساطة اللفظية والسمعية، الصور اللفظي (Van Raalte, J. L., et al, 2016, 139). وينظر إلي الحديث الذاتي على النحو التالي:-

أ- عبارات لفظية موجهة في تقرير المصير

ب- متعددة الأبعاد في الطبيعة

ج- مفتوحة التفسير بحكم محتواها

د- دينامية إلي حد ما

هـ - تعليمية أو تحفيزية (Miles, A., & Neil, R, 2013, 874).

ويعرف الحديث الذاتي بأنه ما يقوله الناس لأنفسهم مع التركيز بوجه خاص على الكلمات المستخدمة لتعبير الفرد عن أفكاره ومعتقداته حول نفسه، ويمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابية أو سلبية، فإذا كانت الأفكار التي يتم تشغيلها من خلال رؤسنا هي في معظمها سلبية، فمن المرجح أن يكون المرء متشائماً في نظرته للحياة، وإذا كانت أفكارنا في معظمها إيجابية فإننا على الأرجح نكون متفائلين، أي أن الحديث الذاتي هو الحوار الداخلي لدينا أي الكلمات التي نقولها لأنفسنا (Yaratan, H., & Yucesoylu, R., 2010, 3507).

والحديث الذاتي الإيجابي هو واحدة من الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة من قبل الأفراد والذي يصف ما يقوله الأفراد لأنفسهم وذلك للمزيد من التفكير بقوة وتوجيه سلوكياتهم وأفعالهم،

وهو يمكن أن يتجلى بطرق لفظية أو غير لفظية، في كلمة، وفكرة، وإبتسامة، وعبوس، وما إلي ذلك (Theodorakis, Y., et al, 2001, 310).

وهو المحادثات التي لا نتشارك فيها مع شخص آخر بل تكون مع الانفس الخاصة بنا وهي يمكن أن تكون أما بصوت عالي أو أن تصاغ فقط في منطقة أفكارنا (Siegrist, M., 1995, 261).

وبشكل عام يتم تعريف الحديث الذاتي الإيجابي على أنه ما يقوله الناس لأنفسهم إما بصوت عالي أو بصوت صغير داخل رأسهم من أجل تغيير نمط قائم من الفكر وغالباً ما يستخدم الحديث الذاتي في شكل كلمة واحدة أو كلمتين (Spak, J. K., 2014, 1).

#### ب- وظائف الحديث الذاتي الإيجابي:

قد يتحدث الناس إلي أنفسهم عندما يشعرون بالفخر حين يحدث شيء جيد لهم وهذا النوع من الكلام هو المسمى "التعزيز الذاتي"، وقد يتحدث الناس لأنفسهم عندما يكونون في حاجة إلي معرفة ما ينبغي القيام به أو فعله "الإدارة الذاتية" (Shi, X., et al, 2015, 126).

وهو أداة معرفية مهمة تستخدم من قبل الأفراد للتوسط بين أعمالهم أو التعلم أو المطالبة بأنشطة جديدة. ومن حيث المضمون فهو يتكون عادة من التعليقات على أفعال الفرد الخاصة أو البيانات الافتراضية أو التوجهات الذاتية أو التقييم الذاتي أو التعبير عن تغيير الحالة المعرفية (Hall, J.K., & Smotrova, T, 2013, 77).

والحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يساعد في تعزيز تركيز الانتباه، وزيادة الثقة بالنفس، وتنظيم الجهد، والسيطرة المعرفية والانفعالية على ردود الفعل، ويؤدي إلي التنفيذ التلقائي (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2009, 187).

كما أنه يخدم الأهمية المعرفية ووظائف التنظيم الذاتي للأطفال والكبار، ومن بين المهام التي يخدمها الحديث الذاتي هي بروفة من المعلومات، واستيعاب القواعد، والأداء التنفيذي، والتوجيه الذاتي (Brinthaup, T. M., & Dove, C. T., 2012, 326). وكثيراً ما يتحدث الناس لأنفسهم لأسباب مختلفة، بما في ذلك التنظيم الذاتي، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات (Uttl, B., 2011, 1719).

#### ج- طبيعة الحديث الذاتي:-

يمكن تصنيف طبيعة الحديث الذاتي وفقاً لعدة محاور وهي:-

١- التكافؤ: ويرتكز على وصفات ثنائية القطب من الإيجابية والسلبية للحديث الذاتي ويشمل:-



■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ■

● الحديث الذاتي الإيجابي: وهو الحديث الذاتي الذي يقال كشكل من أشكال الثناء ويساعد على الحفاظ على تركيز الفرد من الأهتمام في الوقت الحاضر وليس على أخطاء الماضي أو المستقبل البعيد.

● الحديث الذاتي السلبي: وهو الحديث الذاتي الذي يقال كشكل من أشكال النقد وهو غير مناسب وغير منطقي ويؤدي إلى نتائج عكسية أو إنتاج القلق.

ومن الواضح أن هذه التعريفات تنطوي على جانبين مختلفين على وجه التحديد الحديث الذاتي الإيجابي يساعد على الأداء والحديث الذاتي السلبي يعيق الأداء.

٢- العلانية: فقد يتحدث الأفراد لأنفسهم بطريقة علنية للغاية أي حوار ذاتي خارجي كما يشار إليه أيضاً بأنه على نحو يسمح لشخص آخر لكي يسمع ما قيل، ويقع الحديث الذاتي السري أو الكلام الداخلي أو الحوار النفسي الداخلي في الطرف الآخر من التواصل وهو بإستخدام صوت صغير داخل رأس الفرد، وهذا لا يمكن أن يسمع من قبل شخص آخر.

(Hardy, J., 2006, 84 - 86)

ومن الجدير بالذكر أنه تم الاعتماد في البحث الحالي علي الحديث الذاتي الإيجابي دون الحديث الذاتي السلبي، وكلاً من الحديث الذاتي الخارجي أو العلني أو المسموع، والحديث الذاتي الداخلي أو السري أو غير المسموع.

د- أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي:-

من خلال التحليل العاملي لعبارات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي تم التوصل إلي الأبعاد الفرعية التالية والتي تعرف بأنها:-

ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه سواء بصوت مسموع أو غير مسموع من محتوى مرتبط في بعد:

١- حب الحياة: بالرضا عن الحياة وتقبلها والاستمتاع بها والتفاؤل بالمستقبل.

٢- حب الذات: بأنه شخص محبوب لديه طموح وقدرة على التصرف بإيجابية واتخاذ القرارات الصحيحة.

٣- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية: بالقدرة على إدارة المواقف الصعبة والوصول للأهداف والإستفادة من الوقت بشكل إيجابي.

٤- التدعيم الذاتي: بالدعم والمدح والتحفيز للذات والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية.

٥- التحدي الإيجابي للذات: بالقدرة على إثارة الذات والتركيز على الأهداف المحددة والتأكيد على أهمية التحدي في الصورة الإيجابية مما يثمر عن الوصول إلي أعلى مستوي من

الأداء في حدود القدرات والإمكانيات المتاحة للفرد.

## ثانياً: التدفق النفسي Psychological Flow

أ- مفهوم التدفق النفسي:

يعد كسكزنتميهالي (Csikszentmihalyi, M, 1990) أول من تناول مفهوم التدفق النفسي أو مايسمي علم نفس الخبرة المثلي، وجدير بالذكر أن البعض أطلق عليه مفهوم الطلاقة النفسية (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، ٢٠٠٦)، و(حبيب على طاهر، عايد كريم الكنانى، ٢٠١١)، ومفهوم التركيز المعرفي (Jung.Y, et al,2009)، ومفهوم الدفق (مرعي سلامة يونس، ٢٠١١)، إلا أننا سوف نتناول هذا المفهوم تحت مسمى للتدفق النفسي.

ويعرف التدفق النفسي بأنه حالة من حالات الذكاء العاطفي في أحد تجلياته؛ وربما يمثل التدفق الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم؛ وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد(صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، ٢٠٠٠، ٢٨١).

ويمكن اعتباره تجربة ممتعة للغاية تحدث عندما يشارك الفرد في النشاط بانغماس وتركيز والتمتع بالخبرات ذاتية الأهتمام والشعور بتشويه الوقت، ويصبح الأفراد في حالة اندماج مع النشاط مع تضيق بؤرة الوعي وصولاً إلى النشاط نفسه، والتركيز الشديد حتى لا يكون هناك أى اهتمام آخر مع فرز التصورات والأفكار غير ذات الصلة بها واختفاء المخاوف بشأن المشاكل(Chen. H, et al, 2000, 263).

ويوضح كسكزنتميهالي أن الدراسات التي أجريت في جميع أنحاء العالم خلال العقود القليلة الماضية أظهرت أنه في سياق ما يشعر به الناس من شعور عميق بالتمتع فإنهم يصفون تجربة مشابهة جداً بغض النظر عن العمر، والجنس، والتعليم، وفي الواقع فإن ما يقومون به في ذلك الوقت يختلف بشكل كبير، فقد يكون التأمل، سباق الجري، لعب الشطرنج، أداء عملية جراحية، ولكن ما يشعرونه به في هذه اللحظة هو شعور متسق بشكل لافت للنظر. ولقد سميت هذه التجربة المشتركة باسم "التدفق" لأن الكثير من الأفراد قد استخدمت تشبيهه بجرى بعيداً من قبل قوة خارجية لنقل جهد مع تيار الطاقة في لحظات من أعلى لحظات التمتع بها(Csikszentmihelyi, M, 2004, 39).

وهو عبارة عن خبرة من النوع الراقى، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور والتلقائى حتى النشوة أو الغيبة، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعد مكافأة تدعيمية، إنه الحالة التي يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من أعمال؛ موجّهين أقصى درجات الانتباه

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =

غير الموزع على العمل، بينما يكون الوعي مصاحباً للعمل. وفي الحقيقة فإن التقطع الذي يمكن أن يحدث يعكس إلى أي مدى يكون التركيز الحادث، حيث يقول الفرد لنفسه إنني كنت أعمل على نحو مدهش، ويصبح الانتباه مركزاً على العمل وينخفض الوعي بالزمان والمكان، فالجراح على سبيل المثال يستدعى أو يتذكر العملية المتحدية التي كان خلالها في حالة تدفق عندما أكمل أو أتم العملية (محمد عبد الهادي حسين، ٢٠٠٧، ١٤٤-١٤٥).

وهو خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء أو الانشغال بأمر ما أو عمل ويصل إلى أقصى درجات الأداء أو أعلى مستويات الانشغال ويستغرق فيه دون وعي بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً وأبعد عن الملل (أمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٩، ٢).

كما يقصد به استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الإيجابي المملئ بالطاقة التي تقى الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (سيد أحمد أحمد البيهاس، ١٢٢، ٢٠١٠).

وتعد تجربة التدفق إحدى التجارب الرائعة، إذ أن العلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالمتعة التلقائية، بل والشعور بالنشوة. ونظراً لأن التدفق يخلف شعوراً رائعاً فهو شعور ذو مردود كبير، بل هي حالة تجعل الشخص في حالة إغراق كامل لما يقوم به، أو في حالة تركيز تام في المهمة التي بين يديه، مما يجعل الإدراك في حالة امتزاج تام مع الأفعال، وهذه الحالة تجعل الانتباه مركزاً في إطار المهمة التي بين يدي الشخص مع فقد الحس بالزمان والمكان (دانيل جولمان، ٢٠١١، ١٣٣).

كما أن حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي تمثل الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعنى فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنى به في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة، والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها، ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة لكونها تضيء المعنى والقيمة على هذه الحياة (محمد السعيد أبو حلوة، ٢٠١٣، ٧-٨).

كما يشير مفهوم التدفق إلى إيجابية النشاط المرتبط بالتجربة الذاتية في ظل ظروف تتطابق فيها قدرات أو مهارات الفرد ومَطلَبات المهمة في سياق هدف واضح (Ulrich, M, et al, 2014,194)

وهو حالة من نسيان الذات والاستغراق في عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه حتي يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، ويدعمه تدفق العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به (إبراهيم محمد سعد عبده، محمد محبوب أحمد خلف، ٢٠١٦، ٢٢٦). ويعد التدفق النفسي الثروة النفسية الحقيقية التي يمكن من خلالها تحقيق الإنجازات المختلفة والإبداع مع الوصول إلي قمة السعادة لدي الشخص الذي يعايش حالة التدفق (بدیعة حبيب بنهان، ٢٠١٦، ٣١٧).

#### ب- أبعاد التدفق النفسي:-

تم تناول التدفق النفسي في الدراسة الحالية من خلال الأبعاد التسعة التالية:-

#### ١) وجود أهداف واضحة ومحددة:-

أي معرفة ما يجب السعي إليه في كل خطوة يقوم به الفرد من أجل إنجاز المهمة المطلوبة؛ فعندما يقوم الفرد بتحديد أهدافه التي تتناسب مع مستوي قدراته أو إمكانياته، يسهل عليه معرفة الخطوات المطلوبة من أجل الوصول إلي الهدف المحدد، وبالتالي يزداد لديه مستوي التحديات؛ مما يؤدي إلي ظهور مشاعر البهجة والسرور وبالتالي زيادة مشاعر التدفق النفسي.

وعندما يعرف الفرد بوضوح ما يريد، ويكون عازم على الوصول إليه يزداد لديه مستوي التحديات والمهارات مما يؤدي إلى زيادة مستوى التدفق ومشاعر التمتع، وبالتالي تصبح تجربة التدفق وكأنها القطب المغناطيسي الذي يجذب الفرد من أجل القيام بالمهمة مرة أخرى (Ceja. L & Navarro. J, 2009, 668).

#### ٢) ردود فعل فورية لا ليس فيها بشأن التقدم نحو الهدف:-

أي أنه لابد من توافر ردود فعل فورية ومباشرة تتضمن التأكيد والتوضيح للفرد بأنه يسير في الطريق الصحيح من أجل الوصول إلي الهدف؛ وذلك من أجل المحافظة على حالة التدفق التي يشعر بها الفرد، واستمرار تواجدها فمن غير المعقول أن يشعر الفرد بالتدفق النفسي وهو غير متأكد من أنه يسير في الاتجاه السليم نحو الهدف؛ ويمكن أن تتوافر هذه الردود الفورية من خلال تعليق الزملاء والمشرفين أو من خلال النشاط نفسه الذي يقوم به الفرد؛ حيث انه يمكن أن يمد الفرد ببعض المعلومات التي تشير إلي تقدمه نحو الهدف.

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =  
بمعنى أن يكون لدى الأفراد ردود فعل واضحة لكيفية مساعدة أدائهم على تحقيق أهدافهم، أى  
أن الفرد لا يحتاج إلى التفكير فى ردود الفعل ولكنها توضح له مدى التقدم نحو تحقيق الهدف  
(Procci. K, et al, 2012, 2307).

وتوصف ردود الفعل الفورية بأنها المعلومات التى يقدمها النشاط والتي تتيح للشخص  
التعرف على مدى التقدم نحو الهدف المنشود (Jackson. S.A, et al, 2001, 147).

### ٣) التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية:-

حيث أن حدوث التدفق النفسي يتوقف على إحداث التوازن بين التحديات المرتفعة  
المتصورة من قبل الشخص، والمهارات الشخصية المرتفعة التي يمتلكها الفرد، مع التأكيد على  
أن ما هو تحدي لشخص ما قد لا يكون كذلك مع شخص آخر، وأنه في حالة تجاوز التحديات  
قدرات الفرد بصورة كبيرة لا يمكن السيطرة عليها يشعر الفرد بحالة القلق، وعندما تتجاوز  
المهارات الشخصية للفرد التحديات بصورة كبيرة يشعر الفرد بحالة الملل، وعندما تنخفض كلاً  
من التحديات والمهارات الشخصية يشعر الفرد بحالة اللامبالاة، وبالتالي فإن الحالة المثلى  
لحدوث التدفق النفسي هي حدوث التوازن بين التحديات المرتفعة والمهارات الشخصية  
المرتفعة.

أى أن القيام بالمهمة لا بد أن ينطوى على التحدى الذى يمكن تحقيقه لتحسين دافعية الفرد  
لتنفيذ ذلك، وبطبيعة الحال إذا كان الفرد لديه مهارة التغلب على التحدى فإنه يكون لديه أحد  
أسباب العثور على حالة التدفق (Calvo. T. G, et al, 2008, 661).

### ٤) دمج العمل والوعي:-

ويشير إلى الاندماج والتوحد بين وعي الفرد أثناء حالة التدفق النفسي والنشاط الذي يقوم  
به، فيشعر بأن النشاط الذي يقوم به هو جزء منه ومن تكوينه وأنه أمتداد له، وأن هذا النشاط  
نتيجة للانتباه الكامل والمشاركة العميقة يحدث بصورة تلقائية وعفوية.

### ٥) فقدان الوعي الذاتي:-

يعبر هذا البعد عن فقدان الشخص للوعي الذاتي أثناء حالة التدفق النفسي، ويحدث ذلك  
نتيجة التركيز والتوحد مع النشاط الذي يقوم به الفرد مما يجعله لا يري أي شئ آخر ما عدا هذا  
النشاط الذي يقوم به؛ فنجده قد يتجاهل الشعور بالجوع والعطش أو الحاجة إلى الذهاب للحمام،  
وكل نشاط أو عمل من شأنه أن يبعده ويقلل من تركيزه على النشاط الأساسي الذي يقوم به، فهو  
نوع من الوعي الزائد المركز على النشاط الذي يقوم به الفرد دون غيره من النشاطات الأخرى  
مما يجعله يبدو وكأنه فاقداً للوعي الذاتي بالنسبة للنشاطات الأخرى شديد الوعي والتركيز على

ما يقوم به من نشاط.

فيعد الدخول في حالة التدفق قد يفقد الفرد مؤقتاً الوعي الذاتي في تلك اللحظات بالشلوع الكامل في حالة التدفق؛ فعندما يكون الفرد في حالة تدفق فإن وظائف الدفاع ونظم الحماية لم تعد تعمل في شعورها الطبيعي لأن التركيز الكامل على النشاط يأخذ الفرد بعيداً عن الأفكار غير ذات الصلة، لذلك يجب على الشخص أن ينفق كل طاقاته النفسية على مجال محدود من النشاط ويفقد وعيه بنفسه أثناء حالة التدفق (Chen. H, et al, 2000, 272).

#### ٦) تغيير أو تحويل إدراك الوقت:-

يعبر هذا البعد عن اختلاف إدراك الوقت من قبل الفرد أثناء حالة التدفق النفسي، فهو يدرك الوقت أما يمضي ويمر سريعاً بصورة مبالغ فيه، أو يدرك الوقت على أنه يمضي ببطء شديد ويحتمل القيام بالعديد من المهام، وكلا الحالتين تعبر عن خاصية من خصائص التدفق النفسي، وقد يبدو للبعض أن هناك تعارض واختلاف بين حالة الإدراك السريع للوقت وحالة الإدراك البطيء للوقت؛ إلا أنهما في حقيقة الأمر يعبرا عن خاصية إدراك الوقت أثناء حالة التدفق النفسي، ففي حالة الإدراك السريع للوقت يشعر الفرد أثناء حالة التدفق النفسي بأن الأوقات تمر سريعاً؛ فالساعات تمر وكأنها دقائق والدقائق تمر وكأنها ثواني؛ ويبدو هذا مقبول أثناء حالة التدفق النفسي نتيجة الشعور بالسعادة والبهجة والسرور، إلا أنه ما قد يبدو غير مقبول من البعض هو أن الإدراك البطيء للوقت يحدث أثناء حالة التدفق النفسي، ولكن في حقيقة الأمر هذه الحالة تحدث أيضاً أثناء حالة التدفق النفسي نتيجة إدراك الفرد لقيمة الوقت وإمكانية القيام بالعديد من الأشياء المصيرية في أوقات قد تبدو للبعض ضئيلة جداً ولكنها تبدو للفرد في حالة التدفق وكأنها تعبر عن ساعات طويلة من العمل والنشاط كما يحدث في سباقات الجري لمسافات قصيرة والتي قد يمتد السباق فيها إلى ثواني معدودة.

وعندما نحن ماضون في خبرات التدفق فإن مفهومنا للوقت يصبح مشوه، فعلى سبيل المثال إذا كنا منغمكين تماماً في قراءة كتاب جيد قد تبدو الساعات وكأنها دقائق حيث يتم تكتيف تجربة الوقت المنقضى في مثل هذه الحالات وفي حالات تدفق أخرى يتم تمديد تجربة الوقت المنقضى على سبيل المثال، تنفيذ المناورات الماهرة السريعة في الإبحار في ظروف تنافسية عاصفة قد تستغرق ما لا يزيد عن ثمانية ولكن خلال خبرات التدفق تبدو هذه المناورات تحدث بشكل بطيء (Carr. A, 2004, 63).

#### ٧) الشعور بالسيطرة:-

يشير هذا البعد إلى الشعور القوي بالسيطرة الكاملة على النشاط الذي يقوم به الفرد وعدم

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية = وجود أي أفكار متعلقة بالفشل وذلك من أجل الحفاظ على أن يبقى الفرد في حالة التدفق النفسي. وتعنى عدم وجود قلق حول فقدان السيطرة كما هو الحال في العديد من المواقف في الحياة العادية بالإضافة إلى التحكم في الأنشطة التي تتطوى على مخاطر جسيمة مثل القفز بالمظلات وتسلق الجبال وسباق السيارات (Elliot. A. J & Dweck. C.S, 2005, 601). والشعور بالسيطرة يميل إلى أن يكون سمة أساسية من سمات تجربة التدفق، فعند التعامل مع أي نشاط يجب أن يحافظ الفرد على اعتقاده بالسيطرة على النشاط من أجل أن يبقى في حالة التدفق (Linsner. S. H, 2009, 19).

#### ٨) التركيز بشكل مكثف على المهمة الموجودة في متناول اليد:-

يعبر هذا البعد عن التركيز المكثف على النشاط الذي يقوم به الفرد، أي الإنغماس في المهمة التي يقوم به الفرد مع فرز واستبعاد أي أفكار غير ذات صلة بالموضوع من أجل أن يصبح التركيز التام على النشاط هو السمة الغالبة؛ حيث أن التركيز الشامل والمكثف هو على الأرجح العنصر الأكثر شمولاً في تجربة التدفق النفسي.

أي تركيز الانتباه على المهمة الموجودة في متناول اليد بما لا يدع مجالاً في العقل لأي معلومات غير ذات صلة بالموضوع، وبالتالي يكون الأهتمام غير مجزأ ويكون التركيز في الوقت الحاضر (Delle. F. A, et al, 2011, 44).

#### ٩) النشاط مجزي في حد ذاته:-

يشير هذا البعد إلى أن النشاط في حالة التدفق النفسي يكون مجزي ودافع جوهري للقيام بالنشاط أي أن القيام بالنشاط هو هدف في حد ذاته من أجل القيام بالنشاط ويشار إلى هذا البعد في بعض الأحيان على أنه هو نفسه حالة التدفق النفسي وليس مجرد البعد التاسع من أبعاد التدفق النفسي.

وفي حياتنا اليومية نقرم بمعظم الأنشطة ونحن منخرطون في exotelic أو المكافأة الخارجية لأننا نفعل ذلك لأغراض أخرى متعمدة، بينما في التدفق يشارك الشخص في النشاط ليصبح autotelic أو النشاط مجزي في جوهره لأن القيام بالنشاط نفسه هو المتعة ويوفر بالفعل ما يكفي من الدوافع للقيام بذلك (Chen. H, et al, 2000, 273).

#### ثالثاً: الهزيمة النفسية Psychological Defeatism

##### أ- مفهوم الهزيمة النفسية

تعرف الهزيمة النفسية بأنها السلوكيات التي تؤدي إلى نتائج عكسية، والتي تجعل من المرجح أن الشخص عند الانخراط في مثل هذه السلوكيات سيعاني من مستقبل سلبي وليس

إيجابي (Irani Williams, F., et al, 2013, 88)

ويعرف السلوك الذي يهزم الذات بأنه أي سلوك واضح متعمد أو مقصود يؤكد على الآثار السلبية للذات أو مشاريع الذات (Callan, M. J., et al, 2014, 143).

وهو أي سلوك واضح متعمد أو مقصود له آثار سلبية على الذات أو أنشطة الذات، حيث يشعر الناس بعد تجربة سوء الحظ بأنهم مجبرون على رؤية سوء الحظ بأنه لا يمكن السيطرة عليه (Callan, M. J, et al, 2014, 143).

كما تعرف بأنها الأفكار السلبية حول قدرة الفرد على النجاح في تنفيذ السلوك الموجه نحو الهدف والتي يمكن أن تمنع بدء السلوك والمشاركة (Campellone, T. R, et al, 2016, 1343).

والهزيمة النفسية في أعلى معانيها حالة من الشعور بالعجز، وقلة الحيلة، وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة، والتعاسة العامة وهي دالة في جزء منها على الأقل للتعرض للأحداث الصادمة والظروف العصبية، والأحداث الحياتية الضاغطة، خاصة إذا صادفت بناء نفسياً هشاً قابلاً للانكسار نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية، فضلاً عن ارتباطها بالتعرض لعمليات القهر والإكراه بما لها من تأثيرات سلبية على شخصية المقهور (محمد السعيد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد، ٢٠١٣، ١٢٩).

وهي شعور الشخص بالعجز والفتل وضعف الإرادة والاستسلام والانكسار أمام ضغط الواقع المخالف للمبادئ التي يحملها والظلم الذي يعيشه، مما يجعله يستسلم لاعدائه أو ينسحب من عمل الخير ويتعد عن تحمل المسؤوليات، وقد يؤدي الأمر إلي التصالح مع الواقع والرضا به ومحاولة تجميل الظلم ليستطيع التعايش معه والعدول عن المقاومة له أو تحديه، بل قد يجعل من الواقع الجديد السقف الأعلى لطموحاته وآماله وأحلامه في المستقبل ويحاول إقناع الآخرين به والتعايش معه، وهذه الحالة النفسية المتردية تصبح أكثر تعقيداً عندما تنتقل من مستوي الفرد لتصل إلي مستوي الجماعة فتشمل شريحة اجتماعية كاملة نكتشف أن مصالحها المشتركة أصبحت مرتبطة بالواقع الذي فرضته الهزيمة عليها (ياسر بن مصطفى الشلبي، ٢٠١٤، ٤).

#### ب- أبعاد الهزيمة النفسية:-

١- الشعور بالخزي: ويعرف بأنه انفعال تملك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز والذل والحرج، والشعور بالدونية أو النقص والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين.

٢- استصغار الذات: ويعرف بأنه شعور الشخص بإنعدام القيمة وقلة قدراته وإمكانياته مقارنة



■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ■

بالآخرين، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستضعافها.

٣- التشيؤ: ويعرف بأنه حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لاحياة فيه.

٤- المدركات المعرفية: وتعرف بأنها مجموعة الأفكار والمعتقدات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور علىه مع عجزه عن مقاومة أو مواجهة أحداث الحياة، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم.

٥- الافتقار للحبوية الذاتية: ويعرف بأنه شعور الفرد بالبلادة النفسية والسلوكية العامة والنفور من الحياة وعدم الترحيب بها.

٦- جلد الذات: ويعرف بأنه نظرة الشخص إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر، مع توهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً، فضلاً عن الاعتقاد بأن هذه الأخطاء نتيجة ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنة بالآخرين، كما يتبدي في الكلام السلبي للذات (محمد السعيد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد، ٢٠١٣، ١٥٤-١٥٥).

#### ج- مراحل الهزيمة النفسية:-

تحدث الهزيمة النفسية بشكل تدريجي عبر المراحل التالية:-

١- الشعور بالإحباط المصحوب بطاقة وإلتزام عاليين في البداية، وقد يطور الشخص بعض الاتجاهات السلبية نحو العمل في هذه المرحلة.

٢- سيطرة الشعور بالوهم على النواحي التالية: يتوهم الشخص نفاذ الصبر والتعب، والتقييم السلبي لذاته، مما يسهل على الاستسلام للإحباط.

٣- انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل، وخاصة عند التعرض للضغوط والتدخلات الخارجية في العمل، وفي هذه المرحلة يعاني الشخص من نقص في الشهية، وسلوكيات انسحابية مثل تناول المهذئات الذي قد يتحول إلى إدمان.

٤- فقدان الحماس والبدء بالسخرية من زملاء العمل، حيث يشعر الشخص بأن عمله بلا هدف أو معنى إذا ما قورن بمشاكل حياته الأخرى، فيصبح العمل في أدنى سلم أولوياته.

٥- اليأس والاستسلام، حيث يشعر الشخص في هذه المرحلة بالأعراض التالية: شعور هائل بالفشل، والتشاؤم، والشك بالنفس، والفراغ، وفي هذه المرحلة أيضاً يرغب الشخص بالهروب من العمل والإنطواء والعزلة، وينتج عن هذه الأعراض تأثيرات جسدية وانفعالية قد تتطور إلى عجز مزمن (ياسر بن مصطفى الشلبي، ٢٠١٤، ١٢).

□ دراسات سابقة:-

أ- بعض الدراسات التي تناولت الحديث الذاتي الإيجابي:-

تحقق (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2008) من تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على الكفاءة الذاتية والأداء لدى لاعبي التنس الشباب، تكونت عينة الدراسة من (٤٦) لاعب تنس من الشباب بمتوسط عمر (١٣.٢٦) سنة وقد تم الانتهاء من التجربة في خمس جلسات وأشارت نتائج الدراسة إلي زيادة الكفاءة الذاتية وتحسين الأداء بشكل ملحوظ بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

في حين قام (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2009) بدراسة الآليات الكامنة وراء علاقة الحديث الذاتي بالأداء: أثار الحديث الذاتي الإيجابي على الثقة بالنفس والقلق، تكونت العينة من (٧٢) لاعباً تنس، وقد أجريت التجربة في خمس جلسات، وأظهرت نتائج الدراسة أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويقلل القلق المعرفي، بالإضافة إلي تحسين أداء المهام.

وكشف (Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M., 2011) عن تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على أداء المهارات الحركية لكرة السلة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢)، وأظهرت نتائج الدراسة أن الحديث الذاتي الإيجابي يؤدي إلي تحسين المهارات الحركية والتقدم في أداء المهارات.

وكذلك تعرف (Kolovelonis, A., 2011) على آثار الحديث الذاتي الإيجابي على أداء الطلاب المهام الحركية في سباق السيارات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) وأظهرت نتائج الدراسة أن مجموعة الحديث الذاتي الإيجابي قد تجاوزت المجموعة للضابطة (بدون حديث ذاتي) في أداء المهام الحركية.

وتحقق (Dana, A., et al, 2013) من آثار الحديث الذاتي الإيجابي في المستويين العلني والسري على الأداء الحركي لرمي السهام، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) فرد، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٤-٦٨) سنة، وأظهرت النتائج أن الحديث الذاتي الإيجابي العلني له تأثير كبير على رمي السهام بالمقارنة بالحديث الذاتي السري. كما جاءت دراسة Zetou, E., et al, 2014) للكشف عن تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على أداء وتعلم السباحين الصغار، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من (١٠ - ١٢) سنة قسمت إلي

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =  
مجموعتين عشوائياً مجموعة تجريبية (الحديث الذاتي الإيجابي N= 24) استخدم المشاركين فيها كلمات رئيسية محددة بصوت عالي قبل تنفيذ المهمة، ومجموعة ضابطة (التعليم التقليدي N=22) واستمر برنامج التدخل ستة أسابيع ( 3 جلسات في الأسبوع) وأظهرت النتائج أن المشاركين في المجموعة التجريبية كانوا أكثر فعالية في الأداء وتعلم المهارة من المجموعة الضابطة كما أنهم خلال الممارسة كانوا على درجة عالية من التركيز والأهتمام والجهد والثقة بالنفس، وأقترح أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يعزز تركيز الانتباه وزيادة الثقة وتنظيم الجهد والسيطرة على ردود الفعل المعرفية والعاطفية والتنفيذ التلقائي.

وتعرف (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2014) على فعالية الحديث الذاتي الإيجابي مع الأداء التنافسي لدى السباحين بعد (10) أسابيع من التدخل، وتكونت عينة الدراسة من (41) سباح بمتوسط عمر (14.09) سنة وانحراف معياري قدره (1.08) سنة وأظهرت النتائج أن مجموعة التدخل كانت لديها تحسينات أفضل في الأداء من المجموعة الضابطة، وبالتالي فعالية البرنامج في تعزيز الأداء الرياضي في بيئة تنافسية. وقام (Sherry, S. B, et al, 2016) بحث ما إذا كانت المخاوف المتعلقة بالتقييم (الكمالية الاجتماعية - القلق على الأخطاء - الشكوك حول الإجراءات) تؤثر في سلوكيات الهزيمة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (524) طالباً جامعياً، وأظهرت النتائج أن النقد الذاتي يتنبأ بشكل فريد بسلوكيات الهزيمة النفسية، وأن المخاوف التقييمية هي جزء فريد من شخصية الأفراد الذين هم عرضة لسلوكيات الهزيمة النفسية.

#### ب- بعض الدراسات التي تناولت التدفق النفسي:-

تحقق ( محمد السيد صديق، ٢٠٠٩) من العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل (الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوي الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، الثقة بالنفس)، ووجود علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل (القلق، الاكتئاب، الإحباط واليأس، السأم والملل والمبالاة).

بحث دراسة (إبراهيم محمد عبده، محمد محجوب خلف، ٢٠١٦) عن علاقة التدفق النفسي والعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٩) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب

الجامعة على مقياس التدفق النفسي وقائمة العوامل الكبرى الخمسة للشخصية. وكشفت دراسة (بديعة حبيب بنهان، ٢٠١٦) عن فاعلية الإرشاد بالمعني في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلي فاعلية الإرشاد بالمعني في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي.

#### ج- بعض الدراسات التي تناولت الهزيمة النفسية:-

بحث دراسة (Ferrari, J. R, 1994) العلاقة بين التسوف، وتقدير الذات، والاعتماد على الآخرين، وسلوكيات الهزيمة النفسية، وتكونت العينة من (٢٠٢) أنثي، و(٦١) ذكر، وأشارت النتائج إلي أن التسوف يرتبط بشكل كبير بانخفاض تقدير الذات، والاعتماد على الآخرين، وسلوكيات الهزيمة النفسية، ومن بين السلوكيات المحددة للهزيمة النفسية؛ المماطلة في اتخاذ القرارات وإنجاز المهام الحاسمة، والتحريض على الغضب في الآخرين، ورفض الآخرين ذوي التفكير الجيد، والشعور بالذنب بعد الأحداث الإيجابية.

وهدفت دراسة (محمد السعيد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد، ٢٠١٣) إلى الكشف عن طبيعة البنية العاملية للهزيمة النفسية، والتعرف على الكفاءة التمييزية لمقياس الهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات المعرفية (الذكاء الوجداني وأسلوب حل المشكلات) وغير المعرفية (الرضا عن الحياة)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١) طالب من طلاب كلية التربية، جامعة جازان، وأظهرت النتائج أن مفهوم الهزيمة النفسية مفهوم متعدد الأبعاد، ووجود فاعلية تمييزية للهزيمة النفسية في ضوء الذكاء الوجداني، وأسلوب حل المشكلات، والرضا عن الحياة.

#### □ تعقيب على الدراسات السابقة:

- ١- أشارت نتائج بعض الدراسات إلي دور الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين الأداء والتنفيذ التلقائي للأداء وهو ما يعبر عن بعض أبعاد التدفق النفسي.
- ٢- أشارت نتائج الدراسات إلي أن النقد الذاتي يتبأ بشكل فريد بسلوكيات الهزيمة النفسية.
- ٣- أشارت نتائج بعض الدراسات إلي وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الإيجابية، وعلاقة عكسية بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات السلبية.
- ٤- أشارت نتائج بعض الدراسات إلي الأبعاد الفرعية للهزيمة النفسية وبعض سلوكياتها.

#### □ فروض الدراسة:

- في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها والدراسات السابقة تم صياغة الفروض كما يلي:
- ١- يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس الحديث

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =

الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والتدفق النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية).

٢- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والهزيمة النفسية (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية).

٣- يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي.

٤- يمكن التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي.

### □ المنهج والإجراءات:

#### أ-مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي (٢٠١٦/٢٠١٧م) والبالغ عددهم (٨٧٠٨) طالباً وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩٣) طالباً وطالبة بنسبة (١٠.٢٥%) من مجتمع الدراسة منهم (١١٢) ذكور- (٧٨١) إناث) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) سنة بمتوسط (٢٠.٥٢) سنة وانحراف معياري قدره (١.٠٢) سنة.

#### ب- منهج الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة من حيث المشكلة والهدف منها. وذلك لقدرته على المساهمة في تزويدنا بالمعلومات اللازمة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي وكلاً من التدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة كفر الشيخ.

### □ أدوات الدراسة:

١ - مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد/ الباحث  
أ- وصف المقياس:

تم إعداد المقياس بعد الإطلاع على بعض المقاييس والدراسات المرتبطة بالحديث الذاتي مثل

دراسة (Calvete, E., et al, 2005) ودراسة (Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L., 2005) ودراسة (Brinthaup, T. M., et al, 2009) ودراسة (Zourbanos, N., et al, 2009) ودراسة (Oliver, E. J., Markland, D., & Hardy, J., 2010).

(Zimmermann, K., ودراسة (McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C., 2011) & Brugger, P., 2013)

وذلك بالإضافة إلي استجابات بعض طلاب الجامعة عندما طلب منهم الاجابة على التساؤل التالي:- (ماذا نقول لنفسك عن نفسك بينك وبين نفسك سواء بصوت مسموع أو بدون صوت) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٠) عبارة مقسمة على (٥) أبعاد وهي حب الحياة ويتكون من (١٣) عبارة، وحب الذات ويتكون من (١٢) عبارة، والإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية ويتكون من (١١) عبارة، والتدعيم الذاتي ويتكون من (١٢) عبارة، والتحدي الإيجابي للذات ويتكون من (١٢) عبارة، ويتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس خماسي الاستجابة (دائماً، غالباً، بدرجة متوسطة، نادراً، أبداً) والتي تقابل بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب وذلك في حالة العبارات الإيجابية، بينما تعكس قيم العبارات لتكون (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على نفس الترتيب في حالة العبارات العكسية، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع مستوي الحديث الذاتي الإيجابي، كما تشير الدرجة المنخفضة إلي انخفاض مستوي الحديث الذاتي الإيجابي.

#### ب- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (٢١) يوماً على عينة عددها (٥٩) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٨) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

#### ج- صدق المقياس:

تم حساب الصدق في الدراسة الحالية باستخدام:-

١ - طريقة صدق المحكمين:- حيث تم عرض المقياس على بعض المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وحذف العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٨٠%).

٢ - طريقة الصدق العملي:- من خلال تطبيق المقياس النهائي واستخدام طريقة المكونات الأساسية (لهولتنج) لاستخلاص العوامل الأساسية التي يتألف منها بناء مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وتم التدوير المتعامد، وقد أسفرت نتائج التحليل عن استخلاص خمسة

== الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ==

عوامل أساسية واضحة تمثل أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي عن طلاب كلية التربية وهي

كما يلي:-

العامل الأول: حب الحياة:- ويشمل هذا العامل العبارات التالية(١٧، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦،

٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٥٢، ٥٦، ٦٠)

#### جدول (١) تشبيعات العبارات وشيوعها على العامل الأول

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع	الشيوع
١	١٧	أتحدث لنفسى بأننى أحب الحياة	٠.٧٦٨	٠.٧٤٤
٢	٣٢	أقول لنفسى أننى أضعف من أى مشكلة	٠.٦٧٣	٠.٦٤٢
٣	٣٣	أتحدث لنفسى بأننى أكره نفسى	٠.٤٨٩	٠.٦١٧
٤	٣٤	أتحدث لنفسى بأننى عديم القيمة	٠.٧٣٥	٠.٧٠٨
٥	٣٥	أتحدث لنفسى بأننى شخص فاشل	٠.٦٩٦	٠.٧٠٩
٦	٣٦	أتحدث لنفسى بأننى أشعر بعدم الرضا عن حياتى	٠.٤٤٩	٠.٦٩٣
٧	٤٠	أتحدث لنفسى بأننى مستقبلي كئيب	٠.٤١٠	٠.٧٠٨
٨	٤١	أتحدث لنفسى بأن حياتى تدير بشكل أسوأ	٠.٤٠٠	٠.٧٤٠
٩	٤٢	أتحدث لنفسى بأننى أكره الحياة	٠.٤٩٩	٠.٦٩٨
١٠	٤٣	أتحدث لنفسى بأننى لا أستطيع النجاح	٠.٦٦٩	٠.٦٣٨
١١	٥٢	أتحدث لنفسى بأننى لا أحب المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية	٠.٧٨٩	٠.٧٤٤
١٢	٥٦	أقول لنفسى أنتى جبان	٠.٥٨٣	٠.٦٤٤
١٣	٦٠	أقول لنفسى أننى بكره الدنيا وما فيها	٠.٦١٦	٠.٦٥٤

التباين العاملي = ١٧.٧٧%

الجنز الكامن = ١٠.٦٦٢

العامل الثاني: حب الذات:- ويشمل هذا العامل العبارات التالية(١، ٤، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١٥،

٢٣، ٢٤، ٣٩، ٥١، ٥٧)

جدول (٢) تشبعات العبارات وشيوعها على العامل الثاني

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع	الشيوع
١	١	أقول لنفسي أنني شخص محبوب	٠.٧٧٤	٠.٧٤١
٢	٤	أقول لنفسي أنني على ما يرام حتى في أصعب المواقف	٠.٦٧٨	٠.٦٨٥
٣	٥	أتحدث لنفسي بأنني مستعد بشكل جيد لمواجهة أي موقف	٠.٦١٢	٠.٧٠٧
٤	٨	أتحدث لنفسي بأنني تصرفت بطريقة ذكية في المواقف الصعبة	٠.٥٣٤	٠.٥٧٥
٥	٩	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع السيطرة على أمور حياتي	٠.٤٦٨	٠.٦٣٧
٦	١٠	أتحدث لنفسي بأنني أفكر بطريقة صحيحة في الوقت المناسب	٠.٧٣٥	٠.٦٤٨
٧	١٥	أقول لنفسي أن حياتي تسير بشكل أفضل	٠.٣٧٨	٠.٦٠٤
٨	٢٣	أقول لنفسي لأزام تحط لنفسك قواعد تمشي عليها	٠.٦٥٦	٠.٦٥٤
٩	٢٤	أقول لنفسي حب الخير لغيرك زى نفسك	٠.٧٦٢	٠.٦٩٣
١٠	٣٩	أتحدث لنفسي بأنني شخص غير محبوب	٠.٥٥٥	٠.٧٢١
١١	٥١	أقول لنفسي أنني متسرع في قراراتي	٠.٣٦٠	٠.٧٦٥
١٢	٥٧	أقول لنفسي أنني ليس لدي طموح	٠.٥٤٤	٠.٦٩٨

الجذر الكامن = ٨.٩٨٧      التباين العاملي = ١٤.٩٧٨%

العامل الثالث: الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية:- ويشمل هذا العامل العبارات التالية (٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٨، ٤٥، ٤٦، ٤٨، ٤٩، ٥٣، ٥٩)

جدول (٣) تشبعات العبارات وشيوعها على العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع	الشيوع
١	٢٦	أقول لنفسي القادم أفضل إن شاء الله	٠.٣٧٠	٠.٦٥١
٢	٢٧	أقول لنفسي نفسي أجيب تقدير كويس وأبقي حاجة ذات قيمة	٠.٧٠١	٠.٦٣٨
٣	٢٨	أتحدث لنفسي بأنني أتخذ قراراتي بهدوء	٠.٤٦٤	٠.٦٨٦
٤	٢٩	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع الاستفادة من وقتي بشكل إيجابي	٠.٦٩٣	٠.٧٢٤
٥	٣٨	أقول لنفسي أنني احتقر نفسي	٠.٥٥٠	٠.٦٦١
٦	٤٥	أتحدث لنفسي بأنني شخص غبي	٠.٣٧٣	٠.٦٦٨
٧	٤٦	أتحدث لنفسي بأنني لا أستطيع عمل أي شين أنا محتاجه	٠.٣٣٤	٠.٧١١
٨	٤٨	أقول لنفسي أن التحدي ليس له أي قيمة	٠.٤٦٥	٠.٦٧٤
٩	٤٩	أتحدث لنفسي بأنني أسوأ من أي حد	٠.٦١٩	٠.٦٤٤
١٠	٥٣	أتحدث لنفسي بأنني أخشى مواجهة الأحداث الجديدة	٠.٤٢١	٠.٧٥٩
١١	٥٩	أقول لنفسي أنني شخصية سيئة	٠.٦٣٤	٠.٦٩٥

الجذر الكامن = ٦.٩٣      التباين العاملي = ١١.٥٤٩%

العامل الرابع: التدعيم الذاتي:- ويشمل هذا العامل العبارات التالية (٣، ١١، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٣٠، ٣١، ٣٧، ٤٧، ٥٥)



٤- الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية

جدول (٤) تشبعات العبارات وشيوعها على العامل الرابع

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع	الشيوع
١	٣	أقول لنفسي هذا شيء رائع عندما أتصرف بطريقة مناسبة	٠.٣٥٦	٠.٥٢٧
٢	١١	أتحدث لنفسي بأنني شخصية جميلة	٠.٥٠٧	٠.٧٠٦
٣	١٣	أتحدث لنفسي بأنني فخور بنفسي لما أقوم به من أعمال	٠.٧٤٧	٠.٧١٢
٤	١٦	أتحدث لنفسي بأنني أحب التواضع	٠.٣٤٢	٠.٧١٣
٥	١٩	أتحدث لنفسي بأنني أستحق كل خير	٠.٧٦٠	٠.٦٩٨
٦	٢٠	أتحدث لنفسي بأنني أتميز بالذكاء	٠.٤٩٩	٠.٧٣٤
٧	٢٢	أقول لنفسي ركز شوية وأنت هتبقى تمام	٠.٣٧٦	٠.٦٣٧
٨	٣٠	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع حل أي مشكلة	٠.٣٣٠	٠.٧٣١
٩	٣١	أتحدث لنفسي بأنني كمت بعمل سيئ	٠.٦٤٦	٠.٦٧٣
١٠	٣٧	أقول لنفسي أنني لا أفهم الأمور بشكل جيد	٠.٣١٣	٠.٦٢٥
١١	٤٧	أقول لنفسي بأن أهم حاجة نفسك فقط	٠.٧٩٧	٠.٦٧١
١٢	٥٥	أقول لنفسي أنني لا أستطيع التعبير عن مشاعري	٠.٦٨١	٠.٦٦٤

الجذر الكامن = ٧.٣٥٥      التباين العاملي = ١٢.٢٥٧%

العامل الخامس: التحدي الإيجابي للذات:- ويشمل هذا العامل العبارات التالية (٢، ٦، ٧، ١٢،

١٤، ١٨، ٢١، ٢٥، ٤٤، ٥٠، ٥٤، ٥٨)

جدول (٥) تشبعات العبارات وشيوعها على العامل الخامس

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع	الشيوع
١	٢	أقول لنفسي أنني أستطيع القيام بأي عمل مهما كان صعب	٠.٧١٧	٠.٦٨٧
٢	٦	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع التركيز على أهدافي	٠.٣٨٩	٠.٥٤٤
٣	٧	أتحدث لنفسي بأنني متفائل بالمستقبل	٠.٣٦٧	٠.٦٤١
٤	١٢	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع للتعلم من أخطائي	٠.٧٤٦	٠.٧٢٣
٥	١٤	أتحدث لنفسي بأن طريق النجاح صعب وأنا قادر علىه	٠.٤١٣	٠.٧٠٢
٦	١٨	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع التفوق	٠.٤٢٣	٠.٦٦٨
٧	٢١	أتحدث لنفسي بأنني أستطيع عمل أي شيء أنا محتاجه	٠.٦٦٦	٠.٧٠٠
٨	٢٥	أقول لنفسي التحدي لازم وضروري	٠.٤١٦	٠.٦٣١
٩	٤٤	أتحدث لنفسي بأنني أستحق كل شر	٠.٧٣٨	٠.٧٣٧
١٠	٥٠	أتحدث لنفسي بأن القادم أسوأ	٠.٤٧٩	٠.٦٤٥
١١	٥٤	أتحدث لنفسي بأنني غير قادر على إثبات ذاتي	٠.٣٠٣	٠.٧٣٢
١٢	٥٨	أقول لنفسي أنني لا أستطيع التعلم من أخطائي	٠.٦١٠	٠.٧٠٣

الجذر الكامن = ٦.٨٤٦      التباين العاملي = ١١.٤%

٢ - مقياس التدفق النفسي

إعداد/ الباحث

## أ- وصف المقياس:

تم إعداد المقياس بعد الإطلاع على بعض المقاييس والدراسات المرتبطة بالتدفق النفسي مثل دراسة (Primeaux. P & Vega. G, 2002) ودراسة (Csikszentmihalyi. M, 2004) ودراسة (Carr. A, 2004) ودراسة (Calvo. T. G, et al, 2008) ودراسة (سيد أحمد أحمد البهاص، ٢٠١٠) ودراسة (آمال عبد السميع باظه، ٢٠١١) ودراسة (مرعى سلامة يونس، ٢٠١١) ودراسة (Kawebata. M & Mallett. C. J, 2011) ودراسة (Delle. F. A, et al, 2011) ودراسة (Procci. K, et al, 2012) ودراسة (Swann. C, et al, 2012) ودراسة (Sinnott. J. D, 2013) ودراسة (محمد السعيد أبو حلوة، ٢٠١٣) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٤) عبارة مقسمة على (٩) أبعاد بالتساوي بحيث يمثل كل بعد (٦) عبارات من عبارات المقياس الكلية وهذه الأبعاد هي:-

### جدول (٦) أبعاد مقياس التدفق النفسي والعبارات الخاصة بكل بعد

العبارات الخاصة بكل بعد	أبعاد مقياس التدفق النفسي
العبارات من (١ - ٦)	١- وجود أهداف واضحة ومحددة
العبارات من (٧ - ١٢)	٢- ردود فعل لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف
العبارات من (١٣ - ١٨)	٣- التوازن بين التحديات المرتفعة المتصورة والمهارات الشخصية المرتفعة
العبارات من (١٩ - ٢٤)	٤- دمج العمل والوعي
العبارات من (٢٥ - ٣٠)	٥- فقدان الوعي الذاتي
العبارات من (٣١ - ٣٦)	٦- تغيير أو تحويل إدراك الوقت
العبارات من (٣٧ - ٤٢)	٧- الشعور بالسيطرة
العبارات من (٤٣ - ٤٨)	٨- التركيز بشكل مكثف على المهمة الموجودة في متناول اليد
العبارات من (٤٩ - ٥٤)	٩- النشاط مجزي في حد ذاته

وتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس خماسي الاستجابة (دائماً، غالباً، بدرجة متوسطة، نادراً، أبداً) والتي تقابل بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوي التدفق النفسي، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوي التدفق النفسي.

### ب- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (٢١) يوماً على عينة عددها (٥٩) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =  
الشيخ، وتم إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغت قيمة  
معامل الثبات (٠.٨١) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من  
الثبات.

### ج- صدق المقياس:

تم حساب الصدق في الدراسة الحالية باستخدام:-

١ - طريقة صدق المحكمين:- حيث تم عرض المقياس على بعض المحكمين من أعضاء  
هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وقد تم الإبقاء على العبارات التي  
حظيت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وحذف العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق  
أقل من (٨٠%).

٢ - بطريقة صدق المحك الخارجي:- باستخدام مقياس التدفق النفسي إعداد/ أمال عبد  
السميع باظه (٢٠١١) على عينة عددها (٦٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية  
جامعة كفر الشيخ وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وكانت مساوية  
(٠.٧٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوي دلالة ٠.٠١ مما يؤكد على صدق المقياس.

### ٣ - مقياس الهزيمة النفسية:

إعداد/ محمد السعيد أبو حلوة وراشد مرزوق راشد رزق (٢٠١٣)

### أ- وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٣) عبارة مقسمة على (٦) أبعاد وهي الشعور بالخزي  
ويتكون من (٩) عبارات، واستصغار الذات ويتكون من (١٢) عبارة، والتشؤ ويتكون من (٨)  
عبارات، والمدرجات المعرفية ويتكون من (٨) عبارات، والافتقار إلي الحيوية الذاتية ويتكون  
من (٨) عبارات، وجدل الذات ويتكون من (٨) عبارات، ويتم تصحيح العبارات في ضوء  
مقياس خماسي الاستجابة (يحدث دائماً، يحدث غالباً، يحدث أحياناً، يحدث نادراً، لا يحدث أبداً)  
والتي تقابل بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة إلي إرتفاع  
مستوي الهزيمة النفسية، كما تشير الدرجة المنخفضة إلي إنخفاض مستوي الهزيمة النفسية.

### ب- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات في المقياس الاصلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وذلك على عينة عددها (٢٨)  
طالباً من طلاب الدبلوم العام في التربية بكلية التربية جامعة جازان، وقد بلغت قيمة معامل الثبات

(٠.٨٣) مما يؤكد ثبات المقياس.

وتم حساب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (٢١) يوماً على عينة عددها (٥٩) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٩) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

### ج- صدق المقياس:

تم حساب الصدق في المقياس الأصلي باستخدام طريقة صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على بعض المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس وقد تم الإبقاء على العبارات التي حظيت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وتعديل العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٦٠%) وحذف العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (٦٠%).

وتم حساب الصدق في الدراسة الحالية بطريقة صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس الشعور باليأس إعداد/ محمد عبد التواب، وسيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦) على عينة عددها (٦٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وكانت مساوية (٠.٦٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوي دلالة ٠.٠١ مما يؤكد على صدق المقياس.

### □ فروض ونتائج الدراسة:-

#### ▪ الفرض الأول:

ينص على أنه " يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والتدفق النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) "

لاختبار صحة الفرض السابق استخدم معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي :

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالاندفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الحديث الذاتي

الإيجابي والاندفق النفسي (ن = ٨٩٣)

الدرجة الكلية للحديث الذاتي الإيجابي	التحدي الإيجابي للذات	التدعيم الذاتي	الإدارة الإيجابية	حب الذات	حب الحياة	أبعاد المقاييس
(**).٠٠١٥	(**).٠٠٤٥	(**).٠٠٣٩	(**).٠٠٢٦	(**).٠٠١٦	(**).٠٠٣٤١	وجود أهداف واضحة
(**).٠٠٦٢٤	(**).٠٠٦٤٤	(**).٠٠٥٣٧	(**).٠٠٥١٩	(**).٠٠٥٦٦	(**).٠٠٤٥٨	ردود فعل فورية
(**).٠٠٥٧٥	(**).٠٠٦٢٤	(**).٠٠٤٩٢	(**).٠٠٤٥١	(**).٠٠٥٣٩	(**).٠٠٤٠٨	التوازن بين التحديات والمهارات
(**).٠٠٤٣٨	(**).٠٠٤٧٨	(**).٠٠٤٢٦	(**).٠٠٣١٥	(**).٠٠٤٢٦	(**).٠٠٢٨١	دمج العمل والوعي
(*)..٠٠٧٤	(**).٠٠١٤٩	(*)..٠٠٦٨	..٠٠٢٢-	(**).٠٠١١٩	..٠٠٢٤	فقدان الوعي الذاتي
(**).٠٠١٨٥	(**).٠٠٢٣١	(**).٠٠١٦١	(**).٠٠١١٩	(**).٠٠١٧٩	(**).٠٠١١٣	تغيير إدراك الوقت
(**).٠٠٥٧٠	(**).٠٠٥٨٣	(**).٠٠٤٩٦	(**).٠٠٤٢٠	(**).٠٠٥٨٧	(**).٠٠٤٠٩	الشعور بالسيطرة
(**).٠٠٤٨٨	(**).٠٠٥١٤	(**).٠٠٤٤٣	(**).٠٠٣٩٠	(**).٠٠٤٦٤	(**).٠٠٣٣٥	التركيز المكثف
(**).٠٠٤٣٤	(**).٠٠٤٦٨	(**).٠٠٣٧٤	(**).٠٠٣٥٤	(**).٠٠٤٣٥	(**).٠٠٢٨٠	النشاط مجزي في حد ذاته
(**).٠٠٦١٦	(**).٠٠٦٦٩	(**).٠٠٥٤١	(**).٠٠٤٦٨	(**).٠٠٦٠٤	(**).٠٠٤٢١	الدرجة الكلية للاندفق النفسي

(\*\*) دالة عند مستوي دلالة ٠.٠٠١ ، (\*) دالة عند مستوي دلالة ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:-

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والاندفق النفسي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) عند مستوي دلالة (٠.٠٥ - ٠.٠٠١)، ما عدا بعدي (حب الحياة- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) من الحديث الذاتي الإيجابي وبعد فقدان الوعي الذاتي من الاندفق النفسي حيث أشارت النتائج إلي عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهم.

■ مناقشة نتائج الفرض الأول:-

تشير هذه النتائج إلي وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي- التحدي الإيجابي للذات) والاندفق النفسي بأبعاده المختلفة (وجود أهداف واضحة ومحددة - ردود فعل فورية لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف - التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية - دمج العمل والوعي - فقدان الوعي الذاتي - تغيير أو تحويل إدراك الوقت - الشعور بالسيطرة - التركيز بشكل مكثف علي المهمة الموجودة في متناول اليد - النشاط

مجزي في حد ذاته).

أي أنه كلما زاد الحديث الذاتي الإيجابي كلما زادت حالة التدفق النفسي والعكس صحيح، وهو ما يتفق مع طبيعة كلاً منهما حيث أن كلاهما متغير إيجابي، وأن الشخص الذي يعيش حالة التدفق النفسي وما يصاحبها من الوصول إلي أعلى أداء ممكن في النشاط الذي يقوم به مع الشعور بالبهجة والسعادة والسرور في نفس الوقت سوف يتحدث عن نفسه لنفسه بمحتوي إيجابي سواء تم ذلك بصوت مسموع أو غير مسموع، فهو شخص محب لحياته محب لذاته قادر على الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية والقيام بالتدعيم الذاتي لنفسه والإستفادة القصوي من التحدي الإيجابي للذات.

وهو ما يتفق مع نتائج الدراسات التالية دراسة (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2009) ودراسة (Kolovelonis, A., 2011) ودراسة (Boroujeni, S. T., & (Shahbazi, M., 2011) ودراسة (Zetou, E., et al, 2014) ودراسة (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2008) ودراسة (Dana, A., et al, 2013) ودراسة (Hatzigeorgiadis, A., et al, 2014) حيث أكدت جميع هذه الدراسات على الدور الفعال للحديث الذاتي الإيجابي في تحسين الأداء.

كما تشير هذه النتائج أيضاً إلي عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعدي (حب الحياة- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) من الحديث الذاتي الإيجابي وبعد (فقدان الوعي الذاتي) من التدفق النفسي، ويرجع ذلك إلي طبيعة بعد فقدان الوعي الذاتي في التدفق النفسي حيث يعبر عن حالة يكون الفرد فيها وكأنه منعزل تماماً عن الحياة غير مدرك باحتياجاته الأساسية حيث أنه ينسى الطعام والشراب والذهاب إلي الحمام وأي شئى حوله ما عدا ما يقوم به من نشاط فهو فاقد للوعي الذاتي ولكن بطريقة خاصة جداً تعتمد على التركيز التام على المهمة الموجودة في متناول يده دون غيرها من المهام الأخرى، وبالتالي فهو ليس لديه القدرة على التفكير في حب الحياة أو حتي الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة.

#### ▪ الفرض الثاني:

ينص على أنه " يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) والهزيمة النفسية (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) "

## ■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =

لاختبار صحة الفرض السابق استخدم "معامل ارتباط بيرسون" وكانت النتائج كما يلي :

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الحديث الذاتي

الإيجابي والهزيمة النفسية (ن = ٨٩٣)

الدرجة الكلية للحديث الذاتي الإيجابي	التحدي الإيجابي للذات	التدعيم الذاتي	الإدارة الإيجابية	حب ذات	حب الحياة	أبعاد المفاهيم
(**)٠.٦٦٩-	(**)٠.٤٧٠-	(**)٠.٥٣٤-	(**)٠.٦٧٢-	(**)٠.٥٤٧-	(**)٠.٦٥١-	الشعور بالخزي
(**)٠.٦٤٩-	(**)٠.٥٣٠-	(**)٠.٤٧٤-	(**)٠.٦٢٨-	(**)٠.٥٣٣-	(**)٠.٦١٩-	استصغار الذات
(**)٠.٤٨٨-	(**)٠.٣٤١-	(**)٠.٤١٠-	(**)٠.٤٤٧-	(**)٠.٣٧٦-	(**)٠.٥٠٥-	التشويش
(**)٠.٦٤٨-	(**)٠.٥٢٢-	(**)٠.٤٩٠-	(**)٠.٥٨٥-	(**)٠.٥٦٠-	(**)٠.٦١٩-	المدرجات المعرفية
(**)٠.٦٥٨-	(**)٠.٥٦٠-	(**)٠.٤٦١-	(**)٠.٥٨١-	(**)٠.٥٢٤-	(**)٠.٦٦٦-	الافتقار للحبوية الذاتية
(**)٠.٦٤٤-	(**)٠.٤٦٤-	(**)٠.٥٠٩-	(**)٠.٦١٠-	(**)٠.٥٤٤-	(**)٠.٦٣٤-	جلد الذات
(**)٠.٧٩٧-	(**)٠.٦١٧-	(**)٠.٦١٤-	(**)٠.٧٤٥-	(**)٠.٦٤٨-	(**)٠.٧٨٠-	الدرجة الكلية للهزيمة النفسية

(\*\*) دالة عند مستوي دلالة ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:-

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي الإيجابي (الأبعاد

الفرعية - الدرجة الكلية) وأبعاد الهزيمة النفسية (الأبعاد الفرعية - الدرجة الكلية) عند مستوي دلالة (٠.٠١).

■ مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

تشير هذه النتائج إلى العلاقة العكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي- التحدي الإيجابي للذات والهزيمة النفسية بأبعاده المختلفة (الشعور بالخزي - استصغار الذات - التشويش - المدرجات المعرفية - الافتقار إلى الحبوية الذاتية - جلد الذات)، أي أنه كلما زاد الحديث الذاتي الإيجابي كلما انخفضت الهزيمة النفسية والعكس صحيح، وهو ما يتفق مع طبيعة كلاً منهما حيث أن الحديث الذاتي الإيجابي يعبر عن أحد المتغيرات الإيجابية بينما تعبر الهزيمة النفسية عن أحد المتغيرات السلبية.

كما أن الشخص الذي يعيش حالة الهزيمة النفسية وما يصاحبها من الشعور بالإحباط والخزي واستصغار الذات وافتقار الحبوية الذاتية واعتباره لذاته على أنها شيئ مادي بالإضافة إلى مدرجاته المعرفية السلبية وجلد لذاته، لا يمكن أن يتحدث عن نفسه لنفسه بمحتوي إيجابي

سواء بصوت مسموع أو غير مسموع، فهو شخص غير محب لحياته غير محب لذاته غير قادر على الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية وغير قادر على القيام بالتدعيم الذاتي لنفسه وغير قادر على القيام بالتحدي الإيجابي للذات، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة التالية دراسة (Sherry, S. B, et al, 2016) حيث أكدت على أن النقد الذاتي يتنبأ بشكل فريد بسلوكيات الهزيمة النفسية

▪ الفرض الثالث:

ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي "

لاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحث تحليل الانحدار "وكانت النتائج كما يلي :

جدول (٩) قيمة "ف" ومستوي دلالتها في تحليل الانحدار للتنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أبعاد

#### الحديث الذاتي الإيجابي

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار	٣٥٩٤٤٩.٧٩٦	٥	٧١٨٨٩.٩٥٩	١٧٣.٧٦٨	دالة عند مستوي ٠.٠١
البواقي	٣٦٦٩٦٢.١٥٧	٨٨٧	٤١٣.٧١٢		
المجموع	٧٢٦٤١١.٩٥٣	٨٩٢			

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود تأثير دال إحصائياً لكل من أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي الخمسة (حب الحياة - حب الذات- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) على مستوي التدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية حيث جاءت قيمة (ف) مساوية (١٧٣.٧٦٨) وبالكشف عن دلالتها الاحصائية وجد أنها دالة احصائياً.

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار لدرجات عينة الدراسة للتنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أبعاد

#### الحديث الذاتي الإيجابي لدي طلاب كلية التربية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا	معامل التحديد (R)	قيمة ت	مستوي الدلالة
الثابت (التدفق النفسي)	٣٥.٢٢٢	٦.٥٧٤			٥.٣٥٨	دالة عند مستوي ٠.٠١
التحدي الإيجابي للذات	٢.٤٠٤	٠.١٨٢	٠.٥٣٧	٠.٤٤٥	١٣.١٨٨	دالة عند مستوي ٠.٠١
حب الذات	١.٢٠٣	٠.١٩٨	٠.٢٤٦	٠.٠٢٤	٦.٠٧٩	دالة عند مستوي ٠.٠١
التدعيم الذاتي	٠.٨٧٩	٠.١٨١	٠.١٧٠	٠.٠١١	٤.٨٦٠	دالة عند مستوي ٠.٠١
حب الحياة	٠.٣٧٧-	٠.١٢٥	٠.١١٥-	٠.٠١٠	٣.٠١١-	دالة عند مستوي ٠.٠٥
الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	٠.٦٥٢-	٠.٢٣١	٠.١١٩-	٠.٠٠٥	٢.٨١٩-	دالة عند مستوي ٠.٠٥



■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية =  
يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- أن أبعاد الحديث الذاتي الخمسة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) متغيرات لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية حيث جاءت قيمة (ت) دالة في تحليل الانحدار عند مستوى دلالة ٠.٠١ لأبعاد (التحدي الإيجابي للذات - حب الذات - التدعيم الذاتي)، وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ لأبعاد (حب الحياة - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) مما يشير إلى دلالة تأثير المتغيرات المستقلة الخمسة التي دخلت في نموذج الانحدار على المتغير التابع كما يشير إلى دلالة المعادلة التنبؤية.

٢- أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة (٤٩.٥%) في التنبؤ بدرجة التدفق النفسي، ويعتبر البعد الخامس (التحدي الإيجابي للذات) هو المتغير الأكثر تأثيراً في التدفق النفسي، حيث جاء ترتيبه الأول في معادلة الانحدار، وقد أسهم بنسبة (٤٤.٥%)، يليه البعد الثاني (حب الذات) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (٢.٤%)، يليه البعد الرابع (التدعيم الذاتي) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (١.١%)، يليه البعد الأول (حب الحياة) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (١%)، يليه البعد الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (٠.٥%).

٣- يمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:-

التدفق النفسي = ٣٥.٢٢٢ + (٢.٤٠٤ × التحدي الإيجابي للذات) + (١.٢٠٣ × حب الذات) + (٠.٨٧٩ × التدعيم الذاتي) - (٠.٣٧٧ × حب الحياة) - (٠.٦٥٢ × الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية).

■ مناقشة نتائج الفرض الثالث:-

تشير هذه النتائج إلى أن أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي الخمسة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) هي متغيرات لها قدرة تأثيرية على مستوى التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية حيث أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة (٤٩.٥%) في التنبؤ بدرجة التدفق النفسي، وأن الأبعاد الثلاثة التالية (التحدي الإيجابي للذات - حب الذات - التدعيم الذاتي) هي متغيرات لها قدرة تأثيرية كبيرة على مستوى التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية في نفس الاتجاه.

وأن بعد (التحدي الإيجابي للذات) هو المتغير الأكثر تأثيراً في التدفق النفسي يليه بعد (حب الذات) ثم بعد (التدعيم الذاتي) أي أن ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه سواء بصوت مسموع

أو غير مسموع من محتوى مرتبط بالقدرة على إثارة الذات في الجانب الإيجابي والتركيز على الهدف المحدد والتأكيد على أهمية التحدي الإيجابي من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء في حدود قدرات وإمكانيات الفرد بالإضافة إلى ترديد الكلمات المرتبطة بأنه شخص محبوب ولديه طموح وقدرة على التصرف بإيجابية واتخاذ القرارات السليمة ودعم ومدح وتحفيز الذات يساعد الفرد في الوصول إلى حالة التدفق النفسي.

كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن بعدي (حب الحياة - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) متغيرات لها قدرة تأثيرية على مستوى التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية في الاتجاه المعاكس، وعلى الرغم من أن نسبة مساهمة بعدي (حب الحياة - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) هي أقل نسبة مساهمة في الأبعاد الخمسة للحديث الذاتي الإيجابي على مستوى التدفق النفسي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى طبيعة متغير التدفق النفسي حيث يجعل الفرد يصل إلى أعلى مستوى من الأداء في النشاط الذي يقوم به مع الشعور بالسعادة والبهجة والسرور في نفس الوقت ويكون أثناء هذه الحالة في حالة من فقدان الوعي الذاتي حيث ينسى الطعام والشراب والذهاب إلى الحمام وأي عمل آخر ما عدا ما يقوم به من نشاط فهو فاقد للوعي الذاتي ولكن بطريقة خاصة جداً يكون فيها في أقصى حالات التركيز ولكن على ما يقوم به من نشاط فقط. كما أنه يشعر بأن النشاط الذي يقوم به هو هدف جوهري ومجزّي في حد ذاته وهو ما يجعله يقوم بالتركيز بشكل مكثف على الاستمرارية في القيام بالنشاط مما يجعله يعتبر أن مجرد التفكير في حب الحياة أو إدارة المواقف الذاتية حتى ولو كانت إدارة إيجابية هو أمر قد يبعده عن حالة التدفق النفسي التي يعيش فيها ويستمتع بها فهي حالة من حالات قمة الاستثمار للثروة البشرية.

#### ■ الفرض الرابع:

ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحديث الذاتي الإيجابي "

لاختبار صحة الفرض السابق استخدم الباحث تحليل الانحدار وكانت النتائج كما يلي :

٤ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية

جدول (١١) قيمة "ف" ومستوي دلالتها في تحليل الانحدار للتنبؤ بالهزيمة النفسية من خلال

أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار	٤٨٣١٠٤.٨٨٣	٥	٩٦٦٢٠.٩٧٧	٣٨٥.٦٢٤	دالة عند مستوى ٠.٠١
البواقي	٢٢٢٢٤٤.٢٤٨	٨٨٧	٢٥٠.٥٥٧		
المجموع	٧٠٥٣٤٩.١٣١	٨٩٢			

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود تأثير دال إحصائياً لكل من أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي الخمسة (حب الحياة - حب الذات- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) على مستوي الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية حيث جاءت قيمة (ف) مساوية (٣٨٥.٦٢٤) وبالكشف عن دلالتها الاحصائية وجد أنها دالة احصائياً.

جدول (١٢) نتائج تحليل الانحدار لدرجات عينة الدراسة للتنبؤ بالهزيمة النفسية من خلال

أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	قيمة ت	مستوي الدلالة
الثابت	٢٩٨.٢٠٧	٥.١١٦			٥٨.٢٨٦	دالة عند مستوى ٠.٠١
حب الحياة	١.٥٤٣-	٠.٠٩٨	٠.٤٧٦-	٠.٠٦٠٨	١٥.٨١٩-	دالة عند مستوى ٠.٠١
الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	١.٥٣١-	٠.١٨٠	٠.٢٨٤-	٠.٠٦٠	٨.٥٠٧-	دالة عند مستوى ٠.٠١
التدعيم الذاتي	٠.٧٣٧-	٠.١٤١	٠.١٤٥-	٠.٠١٣	٥.٢٣٨-	دالة عند مستوى ٠.٠١
حب الذات	٠.٤٢٣-	٠.١٥٤	٠.٠٨٨-	٠.٠٠٢	٢.٧٤٥-	دالة عند مستوى ٠.٠١
التحدي الإيجابي للذات	٠.٣٠٨	٠.١٤٢	٠.٠٧٠	٠.٠٠٢	٢.١٦٩	دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- أن أبعاد الحديث الذاتي الخمسة (حب الحياة - حب الذات- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) متغيرات لها قدرة تنبؤية بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، ولذا فقد جاءت قيمة (ت) دالة في تحليل الانحدار عند مستوي دلالة ٠.٠١ لأبعاد (حب الحياة - حب الذات- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي)، وعند مستوي دلالة ٠.٠٥ لبعده (التحدي الإيجابي للذات) مما يشير إلى دلالة تأثير المتغيرات المستقلة الخمسة التي دخلت في نموذج الانحدار على المتغير التابع كما يشير إلى دلالة المعادلة التنبؤية.

٢- اسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة (٦٨.٥%) في التنبؤ بدرجة الهزيمة النفسية في الاتجاه

العكسي، ويعتبر البعد الأول (حب الحياة) هو المتغير الأكثر تأثيراً في الهزيمة النفسية، حيث جاء ترتيبه الأول في معادلة الانحدار، وقد أسهم بنسبة (٦٠.٨%)، يليه البعد الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (٦%)، يليه البعد الرابع (التدعيم الذاتي) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (١.٣%)، يليه البعد الثاني (حب الذات) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (٠.٢%)، يليه البعد الخامس (التحدي الإيجابي للذات) حيث ساهم هذا المتغير بنسبة (٠.٢%).

٣- يمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:-

الهزيمة النفسية = ٢٩٨.٢٠٧ - (١.٥٤٣ × حب الحياة) - (١.٥٣١ × الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) - (٠.٧٣٧ × التدعيم الذاتي) - (٠.٤٢٣ × حب الذات) + (٠.٢٠٨ × التحدي الإيجابي للذات).

■ مناقشة نتائج الفرض الرابع:-

تشير هذه النتائج إلي أن أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي الخمسة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - التحدي الإيجابي للذات) لها تأثير على مستوى الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية حيث أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة (٦٨.٥%) في التنبؤ بدرجة الهزيمة النفسية، وأن الأبعاد الأربعة التالية (حب الحياة - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتي - حب الذات) هي متغيرات لها قدرة تأثيرية على مستوى الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية في الاتجاه المعاكس.

وأن بعد (حب الحياة) هو المتغير الأكثر تأثيراً على مستوى الهزيمة النفسية في الاتجاه المعاكس، يليه بعد (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) ثم بعد (التدعيم الذاتي) ثم بعد (حب الذات) أي أن ما يقوله الفرد لنفسه عن نفسه سواء بصوت مسموع أو غير مسموع من محتوى مرتبط بالرضا عن الحياة وتقبلها والاستمتاع بها والتغاؤل بالمستقبل، والقدرة على إدارة المواقف الصعبة والوصول للأهداف والاستفادة من الوقت بشكل إيجابي، ودعم ومدح وتحفيز الذات والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية بالإضافة إلي ترديد الكلمات المرتبطة بأنه شخص محبوب لديه طموح وقدرة على التصرف بإيجابية واتخاذ القرارات الصحيحة يؤدي إلي انخفاض مستوى الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

كما أشارت النتائج أيضاً إلي أن بعد (التحدي الإيجابي للذات) متغير له قدرة تأثيرية على مستوى الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية في نفس الاتجاه، ويرجع الباحث هذه النتائج إلي طبيعة متغير الهزيمة النفسية حيث قد يحاول الفرد أثناء حالة الهزيمة النفسية القيام بالتحدي

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية —  
الإيجابي لذاته ولكن هذا التحدي في هذه الحالة ذو طبيعة خاصة حيث أنه يتحدى ذاته إيجابياً  
ولكن بصورة مبالغ فيها لا تتفق مع قدراته وإمكانياته الفعلية وهو ما يجعله يشعر بالمزيد من  
الهزيمة النفسية.

كما ينطلق الباحث في الدراسة الحالية من إفتراضية ان حالة التدفق النفسي كأحد  
المتغيرات الإيجابية تقابل حالة الهزيمة النفسية كأحد المتغيرات السلبية وهو ما تؤكدته نتائج  
الدراسة في الفرض الثالث والرابع، حيث جاءت نتائج الفرض الثالث لتشير إلي أن أكبر نسبة  
مساهمة من أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي في التأثير علي التدفق النفسي هي التحدي الإيجابي  
للذات في نفس الاتجاه.

وأن أقل نسبة مساهمة هي بعدي حب الحياة والإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية في الاتجاه  
المعاكس، بينما جاءت نتائج الفرض الرابع لتشير إلي أن أكبر نسبة مساهمة من أبعاد الحديث  
الذاتي الإيجابي في التأثير علي الهزيمة النفسية هي بعدي حب الحياة والإدارة الإيجابية للمواقف  
الذاتية في الاتجاه المعاكس وأن أقل نسبة مساهمة هي التحدي الإيجابي للذات في نفس الاتجاه  
وهو ما يؤكد صحة افتراضية الدراسة.

#### □ التوصيات التربوية:-

من خلال نتائج البحث يمكن صياغة التوصيات التالية:-

- ١- التوعية بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي
- ٢- دراسة إمكانية تطبيق التدفق النفسي في كافة المجالات التعليمية والمهنية
- ٣- إعداد برامج لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال استخدام الحديث  
الذاتي الإيجابي
- ٤- إعداد برامج لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال استخدام الحديث  
الذاتي الإيجابي

#### □ المراجع:

- ١ - آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٩). دور المعلمة في تنمية التدفق لدى الأطفال بإكسابهم  
المهارات الأساسية، ورقة عمل مقدمة إلى الندوة العلمية السادسة لقسم  
رياض الأطفال بتربية طنطا بعنوان البحث عن السعادة لأطفالنا، ١٤  
أبريل.
- ٢ - آمال عبد السميع باظه (٢٠١١). اختبار التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
- ٣ - آمال عبد السميع باظه (٢٠١٢). تربية الأطفال، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- ٤ - إبراهيم محمد سعد عبده، محمد محبوب أحمد خلف (٢٠١٦). التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (أكتوبر)، ج (الأول)، ٢٢٣-٢١٧.
- ٥ - بديعة حبيب بنهان (٢٠١٦). فعالية الإرشاد بالمعني في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، مج ٢٦، ع (٥)، ٣١٣-٤٠٨.
- ٦ - حبيب على طاهر، عايد كريم الكنانى (٢٠١١). الصدق العامل لمقياس الطلاقة النفسية للاعبى أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة فى العراق، *مجلة علوم التربية الرياضية*، مج ٤، ع (٤)، ٤٦-١٧٦.
- ٧ - دانيال جولمان (٢٠١١). *الذكاء العاطفى*، ط ٤، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير.
- ٨ - سيد أحمد أحمد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسى والقلق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين مستخدمى الإنترنت (دراسة سيكومترية - إكلينيكية)، *المؤتمر السنوى الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ١١٧-١٦٩*.
- ٩ - صفاء الأعسر، علاء الدين كفافى (٢٠٠٠). *الذكاء الوجدانى*، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٠ - عامر سعيد الخيكانى، رياض خليل خماس، سوسن هودود عبيد (٢٠٠٦). الطلاقة النسبية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة فى العراق، *مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل*، مج ٥، ع (١)، ١١-١١.
- ١١ - محمد السيد صديق (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة دراسات نفسية*، مج ١٩ ع (٢)، ٣١٣-٣٥٧.
- ١٢ - محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد والقياس، *إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية*، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، ع ٢٩.
- ١٣ - محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٢). الهزيمة النفسية: ماهيتها، مؤشرات، محدثاتها، تداعياتها، والوقاية منها \* دراسة في بناء المفهوم، *مجلة كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٢ - المجلد التاسع والعشرون - يناير ٢٠١٩ (٤٢٥)*

■ الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ■

جامعة دمنهور، مج (٤)، ع (٣)، ١٧٨-٢٦٢.

١٤ - محمد السعيد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد (٢٠١٣). البنية العاملية والتحليل

التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى

طلاب الجامعة، نموذج مقترح، مجلة دراسات عربية في

التربية وعلم النفس- السعودية، ع (٣٧)، ج (٣)، ١٧١-١٢٨.

١٥ - محمد عبد التواب، وسيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦). مقياس الشعور باليأس، القاهرة،

مكتبة الأنجلو المصرية.

١٦ - محمد عبد الهادي حسين (٢٠٠٧). النكاه العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي،

الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.

١٧ - مرعى سلامة يونس (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع، مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات

في العمر المدرسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

١٨ - ياسر بن مصطفى الشلبي (٢٠١٤). الهزيمة النفسية الأسباب - الآثار - الوقاية

والعلاج، سوريا، سلسلة مطبوعات هيئة الشام الإسلامية (٢٥).

19 -Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological bulletin*, 104(1), 3-22.

20 -Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117.

21 -Brinthaupt, T. M., & Dove, C. T. (2012). Differences in self-talk frequency as a function of age, only-child, and imaginary childhood companion status. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 326-333.

22 -Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of personality assessment*, 91(1), 82-92.

23 -Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of personality and social*

*psychology*, 107(1), 142-162.

- 24 -Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(1), 142.
- 25 -Calvete, E., Estévez, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón, L., & Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish journal of psychology*, 8(1), 56-67.
- 26 -Calvo.T.G, Castuera. R.J, Ruano. F.J.S.R, Vaillo. R.R, & Gimeno. E. c (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the flow state scale the Spanish version of the Flow state scale, the Spanish, *Journal of psychology*, 11 (2), 660-669.
- 27 -Campellone, T. R., Sanchez, A. H., & Kring, A. M. (2016). Defeatist performance beliefs, negative symptoms, and functional outcome in schizophrenia: a meta-analytic review. *Schizophrenia bulletin*, 42(6), 1343-1352.
- 28 -Carr. A (2004). Positive psychology the science of happiness and human strengths, New York Brunner-Routledge.
- 29 -Ceja. L,& Navarro. J (2009). Dynamics of flow: A Nonlinear perspective, *Journal Happiness stud*, 10, 665-684.
- 30 -Chen. H, Wigand. R.T,& Nilan. M (2000). Exploring web users' optimal flow experiences, *Information Technology & People*, 13 (4), 263-281.
- 31 -Csikszentmihalyi. M (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*, New York, penguin.
- 32 -Csikszentmishalyi. M (1990). *Flow: the psychology of optimal Experience*, New York: Harper and Row.
- 33 -Dana, A., Jabbari, E., & Rouzbahani, M. (2013). The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Overt and Covert Levels of Motor Performance, *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 1(1), 1-10
- 34 -Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth (Vol. 2). Springer Science & Business Media.
- 35 -Elliot. A. J & Dweck. C.S (2005). *Handbook of competence and*



الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية  
Motivation, New York: Guilford publications.

- 36 - Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- 37 -Hall, J. K., & Smotrova, T. (2013). Teacher self-talk: Interactional resource for managing instruction and eliciting empathy. *Journal of Pragmatics*, 47(1), 75-92.
- 38 -Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97
- 39 -Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917.
- 40 -Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95.
- 41 -Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22(4), 458-471.
- 42 -Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192.
- 43 -Irani Williams, F., Campbell, C., McCartney, W., & Gooding, C. (2013). Leader derailment: The impact of self-defeating behaviors. *Leadership & Organization Development Journal*, 34(1), 85-97.
- 44 -Jockson. S.A, Thomas. P.R, Marsh. H. W, & Smethurst. C.J (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance, *Journal of Applied sport psychology*, 13, 129-153.
- 45 -Jung. Y, Mira. B.P, & patton. S w (2009). Consumer adoption of mobile TV: Examining psychological flow and media content, *computers in human behavior*, 25, 123-129

- 46 -Kawabata. M & Mallett. C.J (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective, *Motiv Emot*, 35, 393-402.
- 47 -Kaya, Ç., Ugur, E., Sar, A. H., & Ercengiz, M. (2017). Self-Handicapping and Irrational Beliefs about Approval in a Sample of Teacher Candidates. *Online Submission*, 25(3), 869-880.
- 48 -Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158.
- 49 -Linsner. S.H (2009). Transformational Leadership and flow the mediating effects of Psychological climate, PHD, Kansas State University.
- 50 -McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2011). The varieties of inner speech: links between quality of inner speech and psychopathological variables in a sample of young adults. *Consciousness and cognition*, 20(4), 1586-1593.
- 51 -Miles, A., & Neil, R. (2013). The use of self-talk during elite cricket batting performance. *Psychology of sport and exercise*, 14(6), 874-881.
- 52 -Oliver, E. J., Markland, D., & Hardy, J. (2010). Interpretation of self-talk and post-lecture affective states of higher education students: A self-determination theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 80(2), 307-323.
- 53 -Petrides, K. V., Gómez, M. G., & Pérez-González, J. C. (2017). Pathways into psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, *mindfulness*, and *irrational beliefs in a clinical sample*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1-12.
- 54 -Primeaux. P & Vega, G. (2002). Operationalizing Maslow: Religion and flow as Business partners, *Journal of Business Ethics*, 38, 97-108.
- 55 -Procci. K, singer. A.R, Levy. K.R, Bowers. C (2012). Measuring the flow experience of gamers: An evaluation of the DFS-2, *Computers in Human Behavior*, 28, 2306-2312.

- 56 -Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences, 95*, 196-199.
- 57 -Shi, X., Brinthaupt, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences, 75*, 125-129.
- 58 -Siegrist, M. (1995). Inner speech as a cognitive process mediating self-consciousness and inhibiting self-deception. *Psychological Reports, 76(1)*, 259-265.
- 59 -Sinnott. J. D (2013). Positive psychology: Advances in understanding adult motivation, New York, Springer Science & Business.
- 60 -Spak, J. K. (2014). The examination of self-talk and cognitive anxiety among collegiate athletes, *Master, Ithaca college*.
- 61 -Swann. C, Keegan. R. J, Piggott. D,& crust. L (2012). A systematic review of the experience. Occurrence, and controllability of flow states in elite sport, *psychology of sport and Exercise, 13*, 807-819.
- 62 -Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills, 92(1)*, 309-321.
- 63 -Ulrich. M, Keller. J, Hoenig. K, waller C,& Gron. G (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences, *NeuroImage, 86*, 194-202.
- 64 -Uttl, B., Morin, A., & Hamper, B. (2011). Are inner speech self-report questionnaires reliable and valid?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 1719-1723.
- 65 -Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 139-148.
- 66 -Yaratan, H., & Yucesoylu, R. (2010). Self-esteem, self-concept, self-talk and significant others' statements in fifth grade students: Differences according to gender and school type. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2(2)*, 3506-3518.
- 67 -Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, B. (2014). The effect of

- instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 27-35.
- 68 -Zimmermann, K., & Brugger, P. (2013). Signed soliloquy: Visible private speech. *Journal of deaf studies and deaf education*, 18(2), 261-270.
- 69 -Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(2), 233-251.

== الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ==

## Positive self-talk and its relation to psychological flow and psychological defeatism among students of the Faculty of Education

**Dr. Mahmoud Maghazi El-Attar**

Lecturer in Mental Health

Faculty of Education - Kafr El-Sheikh University

### Objectives of the study:

The study aims at finding out the relation between positive self-talk, psychological flow and psychological defeatism among students of the Faculty of Education at Kafr El-Sheikh University, as well as knowing the extent of the contribution of self-talk positive aspects of different to the prediction of both psychological flow and psychological defeatism.

### Study tools:

The positive self-talk scale, prepared/researcher, the psychological flow scale, prepared/researcher, and scale of psychological defeatism prepared by Muhammad al-Saeed Abu Halawa and Rashid Marzouk Rashed (2013).

### Study sample:

It consists of 893 male and female students of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, ranging between 18-23 years with an average of 20.52 years and a standard deviation of 1.02 years.

### The results of the study:

It showed a positive relation between positive self-talk and psychological flow, except after (love of life - positive management of self-attitudes) and after the loss of self-awareness of the psychological flow. Whereas the results indicated that there is no statistically significant relation between them, there was also an inverse relation between positive self-talk and dimensions of psychological defeatism. Further, the study demonstrated that the five-dimension self-talk (love of life, self-love, positive management of self-attitudes, self-empowerment, positive self-challenge) has had a predictive ability of psychological flow and psychological defeatism among students of the Faculty of Education.