

الحوار الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية

رند نصر¹ ، د. صباح السقا²

¹ طالبة ماجستير - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

² أستاذ مساعد - قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين الحوار الذاتي والسعادة النفسية لدى الطلبة، ومعرفة الفروق بين الجنسين، والفروق بين طلبة السنوات الأولى والرابعة في كل من متغيري الحوار الذاتي والسعادة النفسية، وقد تم استخدام مقياس الحوار الذاتي من إعداد الباحثة، ومقياس اكسفورد للسعادة النفسية (ترجمة عبد الخالق) لقياس المتغيرات. وتكونت عينة البحث من (377) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الحوار الذاتي والسعادة النفسية، ولم يتبين وجود فروق تعزى لمتغيري الجنس والسنة الدراسية على مقياس الحوار الذاتي والسعادة النفسية. وقد تم عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، وأسفر البحث عن عدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الحوار الذاتي، السعادة النفسية، طلبة الجامعة.

تاريخ الإيداع: 2021/10/2

تاريخ القبول: 2021/12/22



حقوق النشر: جامعة دمشق -

سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق

النشر بموجب الترخيص

CC BY-NC-SA 04

The Relationship Between Self-Talk And Psychological Wellbeing Among Student University

Rand Nada¹, Dr. Sabah Al Saqa²

¹ Master's student - Faculty of Education - Damascus University - Syria.

² Associate Professor - Faculty of Education - Damascus University - Syria.

Abstract:

The aim of the current research is to know the relationship between self-talk and Psychological Wellbeing among students, and to know the differences between the sexes, and the differences between first and fourth-year students in each of the variables of self-talk and psychological happiness. As for the research tools, the self-talk scale prepared by the researcher, and the Oxford Psychological Wellbeing Scale (translated by Abdel-Khalek) were used. The research sample consisted of 377 male and female students from the Faculty of Education at the University of Damascus. The results showed a direct relationship between self-talk and psychological wellbeing, and no differences were found due to the variables of sex and study year on the scale of self-talk and psychological wellbeing. The results were presented, discussed, and interpreted. the research resulted in a number of recommendations.

Key Words: Self-Talk, Psychological Wellbeing, University Students.

Received: 2/10/2021

Accepted: 22/12/2021



Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under

a CC BY- NC-SA

المقدمة:

يعدُّ الحوار الذاتي من التقنيات المعرفية السلوكية، وهو ما يتحدث به المرء إلى نفسه بطريقة إيجابية أو سلبية، وتتأثر طريقة هذا الحوار بطريقة تفكير الفرد وتؤثر فيه، الأمر الذي ينعكس على مشاعره وأفكاره وسلوكه ككل، فإما أن يساعده على تجاوز صعوباته، والنظر للأمور نظرة إيجابية، أو العكس من ذلك؛ فيصبح غارقاً في تفكيره السلبي والمتشائم، تاركاً مشكلاته في تراكم وازدياد، دافعاً بذاته نحو هاوية الإصابة بالأمراض النفسية.

وإن الحوار الذاتي الإيجابي والعقلاني يساعد الفرد على مواجهة المشكلات، وأن يكون أكثر توازناً، على عكس الحوار الذاتي السلبي؛ الذي يؤجج المشاعر السلبية ويعظمها، ويؤثر بشكل سلبي على طريقة تفكير الفرد وسلوكه. ولما كان للحوار الذاتي من تأثير على أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه، فإن هذه التأثيرات تنعكس وتؤثر بشكل أو بآخر على سعادته النفسية، فهي الدرجة التي يحكم بها الفرد على نفسه، وتقييمه لها، ولنوعية حياته ككل، ومدى رضاه عن هذه الحياة. وهي نتاج تراكمي لخبرات الفرد وتجارب، وتؤثر على تقبله لنفسه، وعلى علاقاته بالآخرين، وفي إيجاد الأهداف في حياته والسعي إلى تحقيقها.

وحيث أنَّ طلبة الجامعة من أهم الفئات في المجتمع، ولأنهم عماده ومستقبله، فإن معاناة الطالب من الحوار الذاتي السلبي سيؤثر على سعادته النفسية، وبالتالي فإنه سيواجه الصعوبات في التخطيط لمستقبله، وفي وضع الأهداف والغايات التي يسعى إليها، ونتيجةً لذلك؛ فإنه قد يفقد الأمل في قدرته على النجاح، وبالتالي سينعكس ذلك على درجة رضاه عن نفسه، وعلى مستوى أدائه، مما يعوقه عن تطوير نفسه، وبذلك فإن المجتمع يخسر أحد أبنائه الفاعلين. وفي هذا البحث ستدرس العلاقة بين الحوار الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية.

مشكلة البحث ومسوغاته:

في عالم تملؤه الضغوط وتتألى فيه الأحداث، يسعى الإنسان إلى تحقيق سعادته، ويصبو إلى القيام بكل ما يمكنه من تحقيق المتعة والرفاهية النفسية، فقد يعتقد أن المال، أو امتلاكه لبعض الأشياء ترتبط بسعادته؛ غافلاً عن أن السعادة النفسية قد تتحقق من خلال ذاته، خاصةً عن طريق حواراته الذاتي؛ والذي يعرفه ميكنباوم "بأنه الكلام غير المعدّ للسامعين" (Meichenbaum, 1977, 24)، حيث يستطيع عن طريقه النظر للأمور بإيجابية، وفي تحفيز ذاته، وبالتالي ينعكس ذلك على سعادته النفسية؛ التي تشير إلى توازن انفعالات الفرد الإيجابية، على فترات طويلة من الزمن (Power, 2016, 6). فكيف إن كان لدى الطالب الجامعي حوار ذاتي إيجابي ويمتلك سعادة نفسية عالية؟! وتأتي مسوغات البحث الحالي، من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث المتعلقة بالحوار الذاتي والسعادة النفسية، فالحديث الذاتي الإيجابي يساهم في تهدئة النفس وفي الاسترخاء، وفي رفع قدرة الطالب على زيادة تركيزه (K.Spak, 2014)، ويرتبط أيضاً في زيادة قدرته على تأكيد ذاته، وفي ضبط نفسه، وأيضاً في السيطرة على قلقه (Conroy & Metzler, 2004)، وبينت دراسة قام بها (ناجي وآخرون، 2019) أن للحوار الذاتي الإيجابي دوراً هاماً في انخفاض معاناة الطالب الجامعي من المشكلات النفسية، على عكس الحوار الذاتي السلبي الذي يزيد منها. فتمتع الفرد وامتلاكه لحوار ذاتي إيجابي؛ ينعكس عليه بالإيجاب، وعلى طريقة تفكيره فتصبح إيجابية، لتزداد بذلك سعادته النفسية. فالسعادة النفسية تؤثر في أداء الطالب وفي توجيهه الدراسي؛ وهذا ما بينته دراسة (الجمال، 2013). وأيضاً أظهرت دراسة (كتلو، 2015)

ارتباط السعادة في الرضا عن الحياة؛ فكلما ازداد مستوى السعادة ازداد الرضا عن الحياة. وتعد المرونة النفسية عاملاً مؤثراً في السعادة النفسية؛ فالعلاقة بينهما إيجابية وهذا ما بينته دراسة (Idris et al., 2019). ومن المسوغات التي دفعت لنتناول الموضوع؛ قلة الدراسات العربية التي تناولت الحوار الذاتي والسعادة النفسية، وأيضاً من خلال التماس الباحثة لمعاناة الطلبة، وتراكم ضغوط الحياة اليومية والدراسية عليهم، مما دفعها لإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (45) طالب وطالبة، حيث تم تطبيق مقياسي الحوار الذاتي والسعادة النفسية، بهدف تحديد النسب المئوية لكل من الحوار الذاتي والسعادة النفسية لديهم، وقد تبين أن 22% من أفراد العينة لديهم حوار ذاتي سلبي وكانت نسبة السعادة النفسية لديهم 46%، وتبين أن 78% منهم لديهم حوار ذاتي إيجابي وكانت نسبة السعادة النفسية لديهم 70% مما يدل على وجود مشكلة تحتاج إلى البحث والدراسة، وبذلك تتجلى مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي:

هل توجد علاقة بين الحوار الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة كلية التربية؟

أهمية البحث: تبرز أهمية البحث في النقاط التالية:

– **أهمية نظرية:**

1. إلقاء الضوء على موضوعين حديثين، هما الحوار الذاتي والسعادة النفسية، وهما مؤثران مهمان يؤثران في تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة.
2. أهمية الفئة التي يتعامل معها البحث وهي فئة الشباب التي تمثل قوة الحاضر وأمل المستقبل.
3. إلقاء الضوء على أهمية تدريب الأبناء منذ الصغر على الحوار الذاتي الإيجابي، ومساعدتهم في إيجاد المجالات التي تساهم في تحقيق سعادتهم النفسية، حتى يتمتعوا بصحة نفسية جيدة.
4. يمكن أن يسهم البحث في فتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات حول الحوار الذاتي والسعادة النفسية لكافة الفئات العمرية.

– **أهمية تطبيقية:**

1. قد يفيد في بناء البرامج الإرشادية التي تتعلق بالتدريب على الحوار الذاتي الإيجابي، ورفع السعادة النفسية.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف إلى نوع الحوار الذاتي المستخدم لدى العينة.
2. الكشف عن مستوى السعادة النفسية لدى عينة البحث.
3. معرفة العلاقة بين الحوار الذاتي والسعادة النفسية.
4. معرفة الفروق في الحوار الذاتي وفقاً لمتغير الجنس.
5. معرفة الفروق في السعادة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
6. معرفة الفروق في الحوار الذاتي وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
7. معرفة الفروق في السعادة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية.
8. معرفة تأثير الحوار الذاتي في السعادة النفسية.

أسئلة البحث:

1. ما نوع الحوار المستخدم لدى أفراد العينة؟
2. ما مستوى السعادة النفسية لدى عينة البحث؟

فرضيات البحث:

1. توجد علاقة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحوار الذاتي ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية.
2. لا توجد فروق في الحوار الذاتي ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس.
3. لا توجد فروق في السعادة النفسية ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس.
4. توجد فروق في الحوار الذاتي ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير السنة الدراسية.
5. توجد فروق في السعادة النفسية ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير السنة الدراسية.
6. يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال الحوار الذاتي لدى أفراد عينة البحث.

حدود البحث:

1. الحدود الزمانية والمكانية: كلية التربية، جامعة دمشق، عام 2021.
2. الحدود البشرية: طلبة كلية التربية (سنة أولى، سنة رابعة).

مصطلحات البحث:

1-الحوار الذاتي (Self-talk):

يُعرّف بأنه وساطة لفظية، تتكون من تحدث المرء إلى نفسه بطريقة ترتبط بما واجهه وبما يجب تعلمه، وبالمشكلات التي يتعرض لها، وتصبح هذه العملية ضمنية وتلقائية في مرحلة الرشد؛ حيث لا يتم التفكير بصوت عالي وإنما دون مستوى الوعي (Meichenbaum, 1977, P.29).

إجرائياً: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الحوار الذاتي.

2-السعادة النفسية (Psychological Wellbeing):

تُعرف بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد على الجودة الشاملة لحياته ككل بشكل إيجابي، وهي ليست مجرد مجموع بسيط من الملذات، بل هي بناء معرفي يجمعه الفرد من خبراته المختلفة. (Power, 2016, P.6).

إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السعادة النفسية.

3-طلبة الجامعة:

تعرّفهم الباحثة بأنهم الطلبة الذين حصلوا على الشهادة الثانوية، والتحقوا بأحد التخصصات الجامعية المتاحة لهم، بهدف الحصول على شهادة معترف بها، تمكنهم من ممارسة حياتهم العملية فيما بعد، تبعاً للشهادة التي حصلوا عليها.

الدراسات السابقة:

دراسة كونروي وميتزلر (Conroy, Metzler, 2004)، أميركا، بعنوان: أنماط الحوار الذاتي وعلاقته بأشكال القلق التنافسي. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين أنماط الحوار الذاتي (في حال الفشل، النجاح، التمني، الخوف) والأشكال المختلفة للقلق التنافسي (الخوف من الفشل، الخوف من النجاح، القلق الرياضي) في الرياضة. وتكونت العينة من 440 طالب وطالبة جامعيين،

واستخدم الباحث مقياس أنماط الحوار الذاتي، ومقياس سمات القلق التنافسي. وأظهرت النتائج ارتباط الحوار الذاتي بالقلق التنافسي في الرياضة، حيث ارتبط بشدة بالخوف من الفشل وبالقلق من الرياضة، وارتبط بشكل معتدل بالخوف من النجاح، كما أن الحديث الذاتي السلبي التلقائي، مثل اللوم الذاتي، والهجوم الذاتي، وإهمال الذات كان لهما علاقة إيجابية بسمات القلق، في حين أن الحديث الذاتي الموجه نحو الهدف، كتأكيد الذات وحماية الذات وضبط النفس ارتبطت بشكل سلبي بسمات القلق.

دراسة شامخ (2009)، العراق، بعنوان: التحدث مع الذات وعلاقته باضطراب التوافق والقلق من المستقبل لدى مرضى الجهاز الدوري. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التحدث مع الذات واضطراب التوافق والقلق من المستقبل، وكذلك قياس التحدث مع الذات لدى أفراد عينة البحث وتعرف الفروق بينهما، والتعرف إلى درجات القلق من المستقبل لدى عينة البحث وفق متغير التحدث مع الذات والجنس ونوع المرض. تكونت العينة من 200 مريض (100 ذكور، 100 إناث) من المرضى المصابين بالذبحة القلبية وارتفاع ضغط الدم. استخدم الباحث مقياس التحدث مع الذات، ومقياس اضطراب التوافق، ومقياس القلق من المستقبل. أظهرت النتائج أن التحدث السلبي مع الذات له مساهمة في التنبؤ باضطراب التوافق والقلق من المستقبل، وتبين وجود علاقة طردية بين التحدث مع الذات بصورته السلبية واضطراب التوافق والقلق من المستقبل، ووجود علاقة عكسية بين التحدث الإيجابي مع الذات واضطراب التوافق والقلق من المستقبل. وأيضاً أظهرت النتائج أن عينة البحث لديها حديث ذات سلبي مرتفع، أما الحديث الإيجابي فقد كان منخفض، وتبين وجود فروق بين الجنسين في التحدث مع الذات بصورته السلبية لصالح الإناث، وفي صورته الإيجابية لصالح الذكور. كما تبين وجود فروق في التحدث مع الذات وفقاً لمتغير نوع المرض، ففي صورة الحديث السلبي كانت الفروق لصالح مرضى الذبحة الصدرية، وفي صورته الإيجابية لصالح مرضى ارتفاع ضغط الدم.

دراسة الجمال (2013)، السعودية، بعنوان: السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة، وتكونت العينة من 258 (طالب وطالبة)، استخدم الباحث مقياس السعادة النفسية، ومقياس الاتجاه نحو الدراسة الجامعية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والاتجاه نحو الدراسة، وتبين وجود فروق بين الجنسين في بعض مكونات السعادة النفسية لصالح الإناث.

دراسة سانشيز وآخرون (Sánchez, et al., 2016)، إسبانيا، بعنوان: الحوار الذاتي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين نمط الحوار الذاتي المستخدم والتحصيل الأكاديمي لدى أفراد العينة. تكونت العينة من 177 طالب وطالبة، تخصص علم نفس، في جامعة (Autonoma) بمدريد. تم استخدام مقياس الحوار الذاتي، مقياس الحوار الذاتي الأكاديمي، درجات الأداء الأكاديمي، استبيان صعوبة المواد الأكاديمية. وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين الحوار الذاتي الإيجابي (بصورته العامة) وبين الحوار الذاتي الأكاديمي، في كل من المواد الأكاديمية السهلة والصعبة. كما وجود ارتباط بين الحوار الذاتي السلبي والحوار الذاتي الأكاديمي السلبي. وتبين أن أفراد العينة يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي أكثر من السلبي، إلا أنهم عندما يواجهون مواد أكاديمية صعبة فإنهم يستخدمون حوار ذاتي سلبي، على عكس المواد الأقل صعوبة.

دراسة رسلان وآخرون (Roslan, et al., 2017)، ماليزيا، بعنوان: السعادة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا. ومعرفة العلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الديموغرافية، مثل العمر ومجال الدراسة. تم استخدام استبيان السعادة النفسية لعينة مكونة من 192 طالب وطالبة ماجستير في التربية. وأظهرت النتائج أن

طلاب الماجستير يتمتعون بمستوى عالٍ من السعادة النفسية. وهناك فروق في السعادة النفسية وفق الفئة العمرية لصالح طلبة الفئة العمرية 41 فما فوق.

دراسة العطار (2019)، مصر، بعنوان: الحوار الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلبة كلية التربية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي والهزيمة الذاتية لدى طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، والتعرف إلى مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بكل من التدفق النفسي والهزيمة النفسية. وتكونت العينة من 893 طالب وطالبة. واستخدم الباحث مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، مقياس التدفق النفسي، مقياس الهزيمة النفسية إعداد (أبو حلاوة و مرزوق و رزق، 2013). وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، كما وجدت علاقة عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد الهزيمة النفسية.

دراسة ناجي وآخرون (2019)، العراق، بعنوان: المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المثنى. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين المشكلات النفسية والحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المثنى في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية. وتكونت العينة من 335 طالب وطالبة. واستخدم الباحث مقياس المشكلات النفسية، مقياس الحديث الذاتي. وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين المشكلات النفسية المرتفعة والحديث الذاتي السلبي، كما تبين وجود ارتباط بين انخفاض المشكلات النفسية والحديث الذاتي الإيجابي.

دراسة ادريس وآخرون (Idris, et al., 2019)، ماليزيا، بعنوان: علاقة المرونة النفسية بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة الماليزيين. هدفت الدراسة إلى تعرف علاقة المرونة النفسية بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من 200 طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية، ومقياس السعادة النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين المرونة النفسية والسعادة النفسية.

دراسة موسير (Mosier, 2020)، أمريكا، بعنوان: استكشاف العلاقة بين الحوار الذاتي الإيجابي والمرونة النفسية. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحوار الذاتي الإيجابي والاستقلالية والمرونة النفسية لدى عينة من الشباب المقيمين في أمريكا. تكونت العينة من 177 مشارك تم الوصول إليهم عبر موقع أمازون. تم استخدام مقياس الحوار الذاتي، مقياس الاستقلالية، مقياس المرونة النفسية. أظهرت النتائج أن الحوار الذاتي الإيجابي ليس له دلالة في المستويات المرتفعة من المرونة النفسية، كما أن الاستقلالية الذاتية ليس لها دور وسيط في تحسين الارتباط بين الحوار الذاتي الإيجابي والمرونة النفسية. وتبين أن الاستقلالية الذاتية تعدّ مؤشراً هاماً في المرونة النفسية.

دراسة مصطفى وآخرون (Mustafa, et al., 2020)، ماليزيا، بعنوان: السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين السعادة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان ادريس بماليزيا. تكونت العينة من 542 طالب وطالبة. تم استخدام مقياس السعادة النفسية، وتم الحصول على معدل الطلبة لقيس الأداء الأكاديمي. وأظهرت النتائج أن الطلبة لديهم مستوى متوسط إلى عالٍ من السعادة النفسية، وتبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل الأكاديمي. حيث يوجد ارتباط موجب بين أبعاد السعادة النفسية وهي التمكن من البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقة الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات بالتحصيل الأكاديمي.

دراسة تونش (Tunç, 2020)، تركيا، بعنوان: القلق وعلاقته بمستوى السعادة النفسية لدى طلبة العلوم الرياضية.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق والسعادة النفسية لدى طلبة العلوم الرياضية، وتكونت العينة من 210 طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس القلق، ومقياس السعادة النفسية. وأظهرت النتائج أن عينة الدراسة لديها مستوى قلق متوسط، ووفقاً لمتغير الجنس كان القلق لدى الإناث أعلى من الذكور، وبالنسبة لعلاقة القلق بالسعادة النفسية لم تكن هناك فروق بين الجنسين، كذلك الأمر لا يوجد فروق في مستوى القلق والسعادة النفسية وفقاً لمتغير نوع الرياضة، أما بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي فكان هناك فروق في مستوى القلق والسعادة النفسية؛ حيث أن الأفراد من ذوي الدخل المنخفض لديهم قلق مرتفع، وسعادة نفسية منخفضة، مقارنةً بذوي الدخل الجيد والمتوسط.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة، التي أشارت إلى أهمية كل من الحوار الذاتي والسعادة النفسية كل على حدا، يتبين أن الدراسة الحالية قد اتفقت مع هذه الدراسات في منهجها الوصفي، التي هدفت إلى دراسة علاقة كل من الحوار الذاتي والسعادة النفسية ببعض المتغيرات، وأيضاً اتفقت الدراسة الحالية من حيث طبيعة العينة (طلبة جامعة) مع الدراسات والبحوث السابقة واختلفت فيها مع دراسة شامخ، وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في صوغ مشكلة الدراسة وفرضياتها، بالإضافة إلى مساهمتها في تحديد منهج الدراسة، وفي بناء أدوات الدراسة، وأيضاً في تعرف دور بعض المتغيرات في كل من الحوار الذاتي والسعادة النفسية، وفي تفسير النتائج من خلال مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

الجانب النظري:

1- الحوار الذاتي:

حاولت العديد من الدراسات إيجاد مفهوم للحوار الذاتي ولعل أقدمها ما قدمه أفلاطون؛ حيث عرّف التفكير بأنه "الحوار داخل روح المرء، والكلمات المنطوقة بصمت"، كما أيد فيجوتسكي Vygotsky نظرية الحوار الذاتي وأشار إليه بعدة طرق مثل: "مشروع عقلي"، "حوار داخلي"، "التواصل بلا كلمات"، "مستوى متميز من الفكر اللفظي"، "صوت في الرأس"، وأداة للتفكير ناتجة عن استيعاب الكلام الاجتماعي (Guerrero, 2005, P.215) ثم تلاه ميكنباوم Meichenbaum ليهتم في هذا المجال متأثراً بدراسات لوريا وفيجوتسكي، واستخدمه كنهج للتعامل مع الأطفال ذوي النشاط الزائد ومرضى الفصام (Meichenbaum, 1977, P.18). فالحوار الذاتي يقوم على فكرة مؤداها أن الأفكار التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد أفعالهم، فسلوك الإنسان يتأثر بجوانب مختلفة من الأنشطة والتكوينات كالاستجابات الفيزيولوجية، وردود الفعل الوجدانية، والجوانب المعرفية، والتفاعلات الاجتماعية، والحديث الداخلي هو أحد هذه الأنشطة والتكوينات، ويتم داخل الفرد ويؤثر عليه ويسهم بتغيير البنية المعرفية التي تعطي نسق المعاني والمفاهيم التي تنشأ عنها الجمل والعبارات الذاتية (بلان، 2015، 388). ويسهم في تشكيل الحوار الذاتي لدى الفرد عدد من المصادر **الوالدان** يقوم الوالدان بتنشئة الأبناء كما أنشئوا بواسطة آبائهم، وبالتالي يقوموا ببرمجة الأبناء إما سلبياً أو إيجابياً. وأيضاً **تعد المدرسة** من المصادر المؤثرة من خلال نوعية المواقف التي يتعرض لها الفرد، إما إيجابية أو سلبية. وأيضاً هناك **الأصدقاء** وذلك من خلال تقليد الأقران لبعضهم، كما أنهم يتأثروا ببعضهم البعض.

وتلعب وسائل **الإعلام** دوراً مؤثراً حيث يقضي الشباب حوالي 39 ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز، حيث يقوم الطفل بتقليد الشخصيات الظاهرة في التلفاز. وأخيراً فإن المصدر الهام هو **الشخص نفسه** من خلال برمجته الذاتية لنفسه ونوعية حديثه مع

نفسه والتي تتأثر بشكل كبير بالمصادر السابقة. (الفقي، 2000، 23، 25). وبناءً على هذه المصادر فإن للحوار الذاتي نوعان:

1- **الحوار الذاتي السلبي:** وفيه يتحدث المرء مع ذاته بطريقة سلبية، تحمل في طياتها اللوم والقسوة على الذات، حيث يصبح مشكلة لأنه قد يشكل عائقاً أمام الفرص، أو عندما يدفع الفرد لسلوك غير جيد، وأيضاً قد يكون سبباً للانخراط بسلوك هازم للذات (كانتقاد الذات في حالة الغضب - الانزعاج - الاكتئاب) بالإضافة إلى أنه في حالة الخوف من الفشل، يسبب القلق ويظهر مدى سوء الأمور، وعند تكرار هذا الحوار السلبي عدة مرات يؤدي إلى تصديقه، فيصبح هذا النمط مألوف ويصعب ملاحظة وجوده.

2- **الحوار الذاتي الإيجابي:** عندما يتحدث الفرد مع ذاته بطريقة صحيحة وإيجابية؛ فإن ذلك يخلق الدافعية لديه، ويشكل محفزاً داخلياً له دون الحاجة إلى انتظار الحصول على الدعم والتحفيز من الآخرين، ويستطيع الفرد من خلاله رؤية ما يمتلكه من إيجابيات، ويساعده على التخطيط وتحديد الوجهة التي ينبغي اتباعها، ويصبح قوي الإرادة أكثر، ويثق ويؤمن بقدراته التي يمتلكها. (Helmstetter, 2017, P.79, 80).

2- السعادة النفسية:

تعدّ من المواضيع التي يهتم بها علم النفس الإيجابي، وقد حاول العديد من علماء النفس تقديم تعريف لها، ويرى البعض أن مفهوم السعادة يستخدم للتعبير عن حالة الإشباع التام لكل الميول الإنسانية، وتتميز عن اللذة التي تتصف بأنها غير تامة، ويشارك فيها الإنسان والحيوان معاً، أما السعادة فهي خاصة بالإنسان، ولها مرادفات عدة كالغبطة والهناء، والافتتان والفرح، الرضا، والإشباع. (لوزق والهلالي، 2013، ص 10). كما يعرفها البعض بأنها: الرضا عن الحياة بالإضافة إلى وجود تأثيرات إيجابية مرتفعة وتأثيرات سلبية منخفضة. وتشير كلمة التأثيرات إلى الجانب العاطفي من السعادة، ويشمل الحالة المزاجية والمشاعر المرتبطة بتجربة الأحداث اللحظية. (Hefferon & Boniwell, 2011, P.46) وقد عرّفها سليغمان Seligman من خلال الصيغة التالية: $H = S + C + V$ = في هذه الصيغة، تشير H إلى المستوى الدائم من السعادة الذي يشعر به الفرد، تشير S إلى نقطة الضبط الجينية أو البيولوجية، وتشير C إلى ظروف الحياة (مثل الدخل والثروة والزواج وتحقيق الحياة الاجتماعية والمعتقد الديني)، أما V فتشير إلى العوامل الواقعة تحت سيطرة الفرد وإرادته. تشمل الظروف في الصيغة عوامل كل هذه العوامل لها علاقات معقدة للغاية مع السعادة الدائمة، والتي يشير إليها أي فحص للعلاقة بين المال والسعادة. (Power, 2016, P.16). وتتطوي السعادة النفسية على عدة أشكال، وهي مرتبة من أكثرها أهمية وتتضمن:

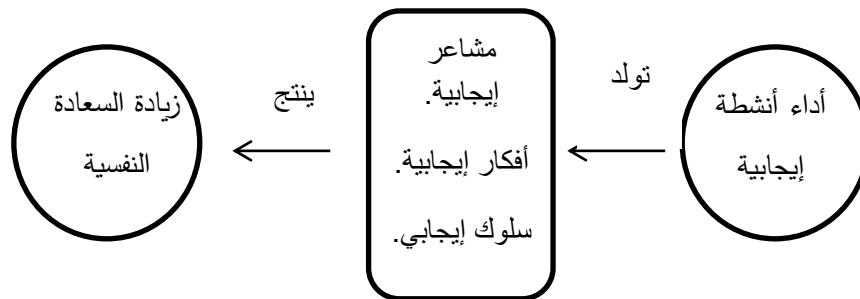
- **السعادة المهنية:** وتشمل المكان الذي يقضي فيه الفرد معظم وقته خلال اليوم.
- **السعادة الاجتماعية:** تشمل العلاقات والخبرات في الحب مع الآخرين.
- **السعادة المالية:** تمثل مدى قدرة الفرد على إدارة وضعه المالي بشكل جيد.
- **السعادة الجسدية:** تمثل مدى تمتع الفرد بصحة جيدة و طاقة.
- **السعادة المجتمعية:**

تمثل دور الفرد ومشاركته داخل المجتمع الذي يعيش فيه. (Hefferon & Boniwell, 2011, P.52) وتتكون السعادة النفسية من عدد من المكونات التي تساهم في تمتع الفرد بها أم لا، ويرتبط تكونها بقدراته الشخصية، وبحسن توجيهه لهذه القدرات والإمكانات بما يعود بالفائدة عليه، ومن هذه المكونات: 1- التمكن البيئي الذي يعني السيطرة على الظروف المحيطة، والقدرة على الاستمتاع بالحياة اليومية، والقدرة على حل المشكلات اليومية وإيجاد وقت للراحة والاستمتاع (Joseph, 2015, P.470)، 2- التفكير الإيجابي:

يمكن زيادة الحالة المزاجية الإيجابية من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ومشاهدة البرامج الفكاهية، وترديد عبارات إيجابية عن الذات والعمل على تكرار الأحداث السارة من خلال زيادة مرات حدوثها بواسطة سجل خاص بذلك. 3- العمل وأنشطة وقت الفراغ تعدّ عاملاً مهماً لسعادة الفرد، فينتج عنهما الشعور بالرضا الذاتي لديه، وينعكس ذلك على صحته وسعادته النفسية. (السيد وآخرون، 2009، 406، 407). 4- وهناك الأهداف التي يضعها الإنسان في الحياة: فالبعض قد يفقد وجهته في الحياة ويقلل من قيمته ووظيفته فيها، ولا سيما عندما تواجهه صعوبات ويفقد سيطرته على ظروفه، والبعض قد يبقوا مرتبطين بأهدافهم حتى وإن كانت غير قابلة للتحقق، ويعتقدون بأنهم سيكونون سعداء بتحقيق هذه الأهداف. فترتبط هذه الأهداف باليأس والسلوكيات شبه المهذمة، وهذا يؤكد فكرة أن الأمل (غير المنطقي) - على الرغم من كونه عاطفة إيجابية موجهة نحو المستقبل - إلا أنها تعيق مواجهته وقبوله لحقيقة فشله في تحقيق أهدافه (Joseph, 2015, P.471). 5- العلاقات الإيجابية مع الآخرين لها تأثير على سعادة الفرد النفسية (السيد وآخرون، 2009، 407، 408). 6- تقبل الذات: قد يمتلك الفرد معايير وتوقعات عالية غير واقعية، تقف وراءها السعي للمثالية (التي تعكس عدم قبول الذات)، أو تأييد المعايير الخارجية بدلاً من المعايير الشخصية (التي تعكس الافتقار إلى الاستقلالية). أو قد يضع الشخص معايير غير واقعية لأدائه. ومن ناحية أخرى، قد يكون تضخم تقدير الذات مصدر قلق وصراع مع الواقع، كما وجد في حالة اضطراب المزاج الدوري والاضطراب ثنائي القطب. (Joseph, 2015, P.471)

3- الحوار الذاتي والسعادة النفسية:

يبحث البشر عن المتعة ويحاولون تجنب الألم؛ من خلال تنشيط "مركز المتعة"¹ في الدماغ ومع ذلك، فإن المتعة لا تكفي لتحقيق سعادة الإنسان. فعندما تُمنح الفرصة للأفراد، يفضلون الوجود في عالم حقيقي، مع إمكانية تجربة كل من المتعة والألم، بدلاً من عالم يوفر المتعة والتحفيز الإيجابي فقط. (Hefferon & Boniwell, 2011, P.46)، تؤثر الجينات على حوالي 50٪ من الفروق الفردية في مستويات السعادة بين الناس، وأيضاً من العوامل المؤثرة في زيادة السعادة؛ الجوانب المعرفية (أي أن يتبنى المرء موقفاً متفائلاً أو إيجابياً بانتظام) أو أن تكون سلوكية (أن يكون الشخص لطيفاً بشكل منتظم مع الآخرين أو أن ينخرط في ممارسة التمارين البدنية). (Joseph, 2015, P.188). ويمكن توضيح ذلك من خلال العلاقة التالية:



رسم توضيحي 1 العوامل المؤثرة في السعادة النفسية

¹ اكتشف الباحثون الرابط بين الجانب الأمامي الأيسر من الدماغ والتأثيرات الإيجابية. فعندما نشعر بتأثير إيجابي، يتم تنشيط هذه المناطق: النواة المتكئة Nucleus accumbens، اللوزة Amygdala، المنطقة السقيفية البطنية (VTA) (Hefferon & Boniwell, 2011, p30).

يتضح من الشكل السابق، دور الأنشطة السلوكية الإيجابية في إنتاج مشاعر وأفكار إيجابية، وتوليد سلوك إيجابي ينتج عنه الشعور بالرضا، لأن إحساس الإنسان بأنه منتج وذو قيمة يرفع من مستوى سعادته النفسية، ويدفعه ذلك لإعادة إنتاج مثل هذا السلوك ضمن "حلقة مفرغة" وبالتالي ينعكس بالإيجاب عليه وعلى المجتمع ككل.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يعتمد هذا البحث المنهج الوصفي؛ لأنه يدرس الظواهر النفسية دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، ومقدار حجمها وتغيراتها، ومن أنواعه الدراسات الارتباطية الوصفية، التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات، والتعبير عنها بصورة رقمية (الشماس وميلاد، 2011، 41-49).

مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وقد بلغ 16320 طالب وطالبة للعام الدراسي 2021، وقد تم الحصول على أعداد الطلبة من خلال الرجوع إلى شؤون الطلبة في كلية التربية.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 377 طالب وطالبة، وقد تم تحديد حجمها وفقاً لجدول مورغان، وتم اختيارها كعينة عرضية، وهي عينة عشوائية تم سحبها من الفئة المتوفرة من السنوات الدراسية الأولى والرابعة، لتشمل (188 طالب وطالبة من السنة الأولى، و 189 من السنة الرابعة).

الجدول (1): يبين عدد العينة

الجنس	ذكر	أنثى	المجموع الكلي
السنة الأولى	92	96	188
السنة الرابعة	93	96	189
المجموع	185	192	377

أدوات البحث وصدقها وثباتها:

1- مقياس الحوار الذاتي:

إعداد المقياس: تم إعداد المقياس بعد الاطلاع على البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع البحث الحالي، والاطلاع على بعض الأدوات والمقاييس المتخصصة بالحوار الذاتي مثل (Alderson-Day et al., 2018)، ومقياس STS (Brinthaupt et al., 2009) وبناءً على ذلك أعدت الباحثة مقياساً مؤلفاً من 20 بند، وبعد عرضه على المحكمين تم حذف البنود غير المناسبة، ليتكوّن المقياس في صورته النهائية من 19 بند. ويتم الإجابة وفق متدرج رباعي (أبداً - نادراً - غالباً - دائماً) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (19 - 76).

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على أحد عشر محكم، وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين على بنود المقياس 96.84% (وفق معادلة Lawshe) وهذا يدل على صلاحية المقياس وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

صدق الاتساق الداخلي: تم سحب عينة بلغت (45) طالب وطالبة، وهي من خارج العينة الأساسية، وقد تم تطبيق المقياس عليها؛ من أجل التحقق من الاتساق الداخلي، وذلك من خلال ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وتراوح بين (0.39 - 0.71) وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

الصدق التمييزي: تم ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تصاعدياً، ثم تم حساب الصدق التمييزي من خلال أخذ (33%) ممن حصلوا على درجات عليا، فكان عددهم 15 فرد، و(33%) ممن حصلوا على درجات دنيا وكان عددهم 15 فرد، وبحساب الفروق بين مجموعتي أدنى الدرجات وأعلىها، كانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (2): الصدق التمييزي لمقياس الحوار الذاتي

المجموعتان الطرفيتان	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	41.60	11.14	-9.04	16.74	0.000
المجموعة العليا	68.86	3.502			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" بلغت (-9.04) ودرجة الحرية (16.74) ومستوى الدلالة أقل من 0.05 أي هناك فرق بين المجموعتين، وبالتالي فإن للمقياس صدق تمييزي.

ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، والثبات بالتجزئة النصفية، وفيما يلي جدول يبين نتائج معاملات الثبات:

الجدول (3): ثبات مقياس الحوار الذاتي

مقياس الحوار الذاتي	الثبات بالتجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
	0.93	0.89

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الثبات وارتباط القسمين في طريقة التجزئة النصفية قد بلغت (0.93)، وبلغت معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.89) وهي معادلات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة، ويتضح مما سبق أن مقياس الحوار الذاتي يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وبناءً على ذلك يمكن الاعتماد عليه كأداة للبحث الحالي.

2- مقياس السعادة النفسية:

استخدمت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة النفسية تأليف أراجيل ولو (Lu & Argyle Inventory) تعريب عبد الخالق، وتتكون القائمة من (29) بند في الصورة العربية المعدلة، ويتم الإجابة على القائمة وفق متدرج خماسي (أبداً، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً)، وتمتد الدرجة الكلية للمقياس بين 29 - 145.

صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (45) طالب وطالبة، من خارج العينة الأصلية للتحقق من الاتساق الداخلي، وذلك من خلال ارتباط درجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وتراوح بين (0.4 - 0.79) وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

الصدق التمييزي: تم ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تصاعدياً، ثم تم حساب الصدق التمييزي من خلال أخذ (33%) ممن حصلوا على درجات عليا، فكان عددهم 15 فرد، و(33%) ممن حصلوا على درجات دنيا وكان عددهم 15 فرد، وبحساب الفروق بين مجموعتي أدنى الدرجات وأعلىها، كانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (4): الصدق التمييزي لمقياس السعادة النفسية

المجموعتان الطرفيتان	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	71.13	9.93	9.90-	22.59	0.035
المجموعة العليا	121.40	16.96			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "ت" بلغت (9.90-) ودرجة الحرية (22.59) ومستوى الدلالة أقل من 0.05 أي هناك فرق بين المجموعتين، وبالتالي فإن للمقياس صدق تمييزي.

ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، والثبات بالتجزئة النصفية، وفيما يلي جدول يبين نتائج معاملات الثبات:

الجدول (5): ثبات مقياس السعادة النفسية

مقياس السعادة النفسية	الثبات بالتجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
	0.81	0.94

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الثبات وارتباط القسمين في طريقة التجزئة النصفية قد بلغت (0.81)، وبلغت معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.94) وهي معادلات ثبات جيدة لأغراض الدراسة، ويتضح مما سبق أن مقياس السعادة النفسية يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وبناءً على ذلك يمكن الاعتماد عليه كأداة للبحث الحالي.

أسئلة البحث:

- ما نوع الحوار الذاتي المستخدم لدى أفراد العينة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم تقسيم أفراد العينة في مستويين للحوار الذاتي (إيجابي وسلبي) بحسب درجاتهم على مقياس الحوار الذاتي، تم حساب النسبة المئوية لكل مستوى، ولأغراض تحديد المستويين تم حساب مدى الدرجات على مقياس الحوار وذلك بطرح أدنى درجة على المقياس وهي (19) من أعلى درجة (76) فكان الناتج (57) ولحساب طول الفئة تمت قسمة الناتج على 2 فكان الناتج 28.5 وعليه تكون الدرجات من (19- 47) حوار ذاتي سلبي، ومن (48 - 76) حوار ذاتي إيجابي، وبناءً على هذا المعيار جاءت النتائج كالاتي:

الجدول (6): نوع الحوار الذاتي لدى العينة

نوع الحوار	عدد الطلبة	النسبة المئوية
إيجابي	317	%84
سلبي	60	%16

يتضح من الجدول السابق أن 84% من الطلبة كان لديهم حوار ذاتي إيجابي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة كلية التربية نتيجة اطلاعهم على الدراسات النفسية والتربوية وآثارها على الإنسان في جميع نواحي حياته، ووعيهم بذلك، كان لها دوراً في وقوع درجاتهم على مقياس الحوار الذاتي ضمن الفئة الإيجابية.

- ما مستوى السعادة النفسية لدى عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم تقسيم أفراد العينة في ثلاث مستويات للسعادة النفسية (منخفضة، متوسطة، مرتفعة) وذلك بحسب درجاتهم على مقياس السعادة النفسية، تم حساب النسبة المئوية لكل مستوى، ولأغراض تحديد المستويات تم حساب مدى الدرجات على مقياس السعادة وذلك بطرح أدنى درجة على المقياس وهي (29) من أعلى درجة (145) فكان الناتج (116) ولحساب طول الفئة تمت قسمة الناتج على 3 فكان الناتج 38.6 وعليه تكون الدرجات من (29- 67) سعادة نفسية منخفضة، ومن (68 - 106) سعادة نفسية متوسطة، ومن (107- 145) سعادة نفسية مرتفعة.

ولتحديد مستوى السعادة النفسية لدى عينة البحث، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للعينة فكانت النتائج كالتالي:

الجدول (7): مستوى السعادة النفسية لدى أفراد العينة

السعادة النفسية	المتوسط	الانحراف	مستوى السعادة النفسية
	96.05	15.43	متوسطة

يتضح من الجدول السابق أن مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة متوسطة، ويمكن تفسير النتيجة بأن الطلبة في الوقت الحالي يعانون من الضغوط الدراسية والاجتماعية ومن التخطيط لمستقبلهم، وبالتالي سينعكس ذلك على مستوى سعادتهم النفسية، وهذه النتيجة تعكس أنه على الرغم ما يمر به الطلبة من صعوبات؛ كان مستوى السعادة النفسية لديهم جيد، وهذا يعود إلى عوامل فردية أهمها حوارهم الذاتي، والذي تبين ارتباطه بالسعادة النفسية، وكذلك طريقة تفكيرهم، ومرونتهم النفسية، وخبراتهم السابقة في التعامل مع التحديات الصعبة التي تعرضوا لها.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الحوار الذاتي ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية.

تم استخدام اختبار بيرسون لمعرفة الارتباط بين درجات الطلبة على مقياسي الحوار الذاتي والسعادة النفسية وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (8): ارتباط الحوار الذاتي والسعادة النفسية

ارتباط الحوار الذاتي - السعادة النفسية	العينة	معامل الارتباط	قيمة sig	القرار
	377	**0.41	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تقبل الفرضية، أي أن هناك علاقة ارتباط ايجابية ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس الحوار الذاتي ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية لأن حوار الفرد مع نفسه يلعب دوراً كبيراً في حالته وسعادته النفسية، فإما أن يساهم في التخفيف من قلقه وتوتره، ويكون إيجابياً داعماً لقدراته وإمكاناته، أو يكون على العكس من ذلك، وفي كلا الحالتين يؤثر ذلك على مستوى سعادته

النفسية وفي مستوى تفاؤله ونظراته للحياة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت له دراسة (تونش، 2020) التي بينت ارتباط القلق بمستوى السعادة النفسية، وكذلك مع دراسة (كونروي وميتزلر، 2004) التي بينت ارتباط أنماط الحوار الذاتي بالقلق. وهذا يبين ويؤكد ارتباط الحوار الذاتي بمستوى السعادة النفسية لدى الفرد.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق في الحوار الذاتي ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس. تم حساب الفروق بين الجنسين باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (9): الفروق في الحوار الذاتي وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
الحوار الذاتي	ذكر	185	53.52	7.124	375	2.83-	0.365	غير دال
	أنثى	192	55.66	7.492				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية هي 0.365 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس الحوار الذاتي، وتفسر الباحثة ذلك، بأن الحوار الذاتي ونوعه لا يرتبطان بجنس معين، وإنما ينشأ الحوار الذاتي لدى الفرد وفقاً لعدد من العوامل؛ كالوالدين والطريقة التي يتبعانها معه منذ الصغر، المدرسة، الأصدقاء، السمات الفردية والشخصية للفرد كالتفاؤل والتفكير الإيجابي. وتختلف نتيجة البحث الحالي مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (شامخ، 2009) التي بينت وجود فروق بين الجنسين في الحوار الذاتي السلبي لصالح الإناث.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق في السعادة النفسية ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس. تم حساب الفروق بين الجنسين باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (10): الفروق في السعادة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
السعادة النفسية	ذكر	185	94.82	15.73	375	1.526-	0.325	غير دال
	أنثى	192	97.24	15.09				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية هي 0.325 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس السعادة النفسية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة، بأن السعادة النفسية هي أمر وغاية فردية، ليس لنوع الجنس تأثيراً فيها، وقد يستطيع الفرد تحقيقها لنفسه بما يملكه من مهارات وخصائص نفسية وشخصية تساعده على ذلك، كالحوار الذاتي الإيجابي، التفاؤل، الأمل، النجاح، التفكير الإيجابي، المرونة... وغيرها من المهارات والخصائص النفسية التي تعينه على ذلك، وأيضاً تؤثر فيها العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وعلى الرغم من أن العوامل البيئية قد تعدّ عاملاً مؤثراً على سعادة الفرد النفسية؛ إلا أن العامل الحاسم هو الفرد نفسه وطريقة تعامله وتقبله للمواقف التي يتعرض لها وكيفية تفسيره لها، والتي بدورها تنعكس على مستوى سعادته النفسية ونظراته للحياة. وبذلك اتفقت النتيجة الحالية مع دراسة (تونش، 2020) بعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى السعادة النفسية، واختلفت مع دراسة (الجمال، 2013) التي أظهرت وجود فروق في السعادة لصالح الإناث.

الفرضية الرابعة: توجد فروق في الحوار الذاتي ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير السنة الدراسية.

تم حساب الفروق على مقياس الحوار الذاتي وفقاً لمتغير السنة الدراسية باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (11): الفروق في الحوار الذاتي وفقاً لمتغير السنة الدراسية

المتغير	السنة	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
الحوار الذاتي	الأولى	188	55.73	6.94	375	2.98	0.186	غير دال
	الرابعة	189	53.49	7.64				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية هي 0.186 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي ترفض الفرضية البديلة، وتقبل الفرضية الصفرية، أي لا يوجد فروق تبعاً لمتغير السنة الدراسية على مقياس الحوار الذاتي، ويمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الحوار الذاتي سواء كان إيجابياً أم سلبياً، لا يرتبط بسن محدد، حيث أن مشاهدة العديد من الأفراد على أرض الواقع تثبت ذلك؛ فقد يكون البعض قد بلغ أعواماً من العمر، لكنه يتحدث مع ذاته بطريقة سلبية ويلومها، وقد يكون العكس من ذلك، وأيضاً قد نجد فرداً في مستقبل عمره يتحدث مع ذاته بطريقة إيجابية داعمة، والعكس صحيح. ومن خلال هذه النتيجة يمكن القول أن الحوار الذاتي سواء كان إيجابياً أو سلبياً يرتبط بذات الفرد وبخصائصه وسماته النفسية، وبطريقة تفكيره، وأيضاً بالعوامل الأسرية والاجتماعية التي تعرض لها، ويتفق ذلك مع ما يبينه الفقي في أن الحوار الذاتي يتكون من خلال برمجة الفرد الذاتية لنفسه، وإن نوعية حديثه مع ذاته تتأثر بشكل كبير بالوالدين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام. (الفقي، 2000، 25).

الفرضية الخامسة: توجد فروق في السعادة النفسية ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير السنة الدراسية. تم حساب الفروق على مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية باستخدام اختبار ت ستودنت وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (12): الفروق في السعادة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية

المتغير	السنة	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة sig	القرار
السعادة النفسية	الأولى	188	97.7	14.9	375	2.09	0.180	غير دال
	الرابعة	189	94.4	15.8				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة الدلالة الإحصائية هي 0.180 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي ترفض الفرضية البديلة، وتقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق على مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وتفسر الباحثة ذلك، بأن السعادة النفسية هي أمر نسبي يختلف من فرد لآخر، وتؤثر فيها عدد من العوامل أهمها طريقة تفكير الفرد وحواره الذاتي، تفاؤله ونظرته الإيجابية نحو الحياة، وأيضاً يؤثر المحيط الأسري والاجتماعي في مستوى سعادة الإنسان النفسية، وكذلك الظروف التي تحيط به في حياته اليومية. وتتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع دراسة (تونش، 2020) والتي بينت عدم وجود فروق على مقياس السعادة النفسية وفقاً لمتغير نوع الرياضة.

الفرضية السادسة: يمكن التنبؤ بمستوى السعادة النفسية من خلال الحوار الذاتي لدى أفراد عينة البحث. للكشف عن إمكانية التنبؤ عن مستوى السعادة النفسية من خلال الحوار الذاتي، تم فحص نموذج الانحدار الكلي باستخدام تحليل التباين (ANOVA) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (13): جدول تحليل التباين ANOVA

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	15289.038	1	15289.038	77.163	^b 0.000
البواقي	74302.792	375	198.141		
الكل	89591.830	376			

يتبين من الجدول السابق أن النموذج العام لتحليل الانحدار البسيط دال إحصائياً للحوار الذاتي على السعادة النفسية لدى أفراد العينة، حيث جاءت قيمة (ف) مساوية (77.163) وهي دالة إحصائياً. ثم تم حساب معامل الانحدار لتحديد قدرة الحوار الذاتي على التنبؤ بمستوى السعادة النفسية، وكانت النتائج وفق الجدول التالي:

الجدول (14): جدول تحليل الانحدار لتحديد القدرة التنبؤية للحوار الذاتي في السعادة النفسية

النموذج	معامل الانحدار		معامل الانحدار المعياري	ت	قيمة Sig	R2 معامل التحديد
	B	الخطأ المعياري				
الثابت	48.88	5.419		9.021	0.000	0.17
الحوار الذاتي	0.86	0.098	0.41	8.784	0.000	

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الانحدار للحوار الذاتي بلغت (0.86)، وبلغت قيمة "ت" (8.784) وكانت دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير إلى أن متغير الحوار الذاتي له تأثير على السعادة النفسية، ويمكن من خلاله التنبؤ بأن التباين في الحوار الذاتي يفسر (17%) من التباين في السعادة النفسية.

ويمكن تفسير النتيجة، بأن للحوار الذاتي تأثير على السعادة النفسية، فقد أسهم المتغير المستقل بنسبة (17%) في التنبؤ بدرجة السعادة النفسية. وبذلك يعدّ الحوار الذاتي من أحد العوامل المؤثرة في السعادة النفسية؛ فنوعية الحوار يمكن أن تساعد الفرد على إدراك النقاط الإيجابية التي يمتلكها في حياته، من خلال مناقشته وحديثه العقلاني والإيجابي مع نفسه، والشعور بالامتتان والسعادة لذلك. وهنا يكون للحوار الذاتي دوراً مساهماً في امتلاك الفرد لسعادة نفسية مرتفعة والعكس صحيح. وهناك أيضاً عدد من العوامل المؤثرة في السعادة النفسية، منها قناعات الفرد، وأهدافه في الحياة، وتفكيره الإيجابي، والإنجازات التي قام بتحقيقها، وخبراته وتجارب، ونوعية علاقاته مع الآخرين.

مقترحات البحث:

- للحوار الذاتي تأثير على سعادة الفرد النفسية، لذلك لابد من توعية الأفراد حول كيفية تأثير حوارهم الذاتي على حياتهم وصحتهم النفسية.
- الاهتمام ببناء البرامج الارشادية والعلاجية التي تساعد الطلبة والأفراد عامة على تحويل حوارهم السلبي إلى إيجابي، والذي بدوره يؤدي دوراً إيجابياً في رفع سعادتهم وصحتهم النفسية.
- تفعيل دور المرشد النفسي في المدارس وفي الجامعات، ومختلف القطاعات والمجالات، ولمختلف الفئات والأعمار، ليتم التركيز على أهمية الحوار الذاتي الإيجابي، للصغار والكبار على حدٍ سواء.
- ضرورة توجه الباحثين والكتّاب لتناول الحوار الذاتي والسعادة النفسية في مؤلفاتهم، وتزويد الأدبيات العربية بكتب عن هذين المتغيرين، نظراً للافتقار الشديد في الحديث عنهم.
- تفعيل دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة النفسية، وضرورة امتلاك الفرد لحديث ذاتي إيجابي، لأن ذلك سينعكس على سعادته وصحته النفسية.
- ضرورة ممارسة الأفراد للتأمل أو اليوغا لأنها تساعدهم في التخفيف من الضغوط التي يتعرضون لها، وفي إدراك النقاط الإيجابية في حياتهم مما يرفع من سعادتهم النفسية.

المراجع References:

1. بلان، كمال. (2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ط.1). دار الإعصار العلمي. الأردن.
2. الجمال، سميرة. (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، العدد 78، ص 171 – 230.
3. السيد، عبد الحليم محمود، فرج، طريف، خليفة، عبد اللطيف، يوسف، جمعة و محمود، عبد المنعم. (2009). الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية، إيتراك للطباعة والنشر.
4. شامخ، بسمة كريم. (2009). التحدث مع الذات وعلاقته باضطراب التوافق والقلق من المستقبل لدى مرضى الجهاز الدوري. رسالة دكتوراه. الجامعة المستنصرية. كلية التربية. العراق.
5. الشماس، عيسى وميلاد، محمود. (2011). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
6. العطار، محمود غازي. (2019). الحوار الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 102 (29)، ص 389 – 432.
7. الفقي، إبراهيم. (2000). قوة التحكم بالذات. المركز الكندي للتنمية البشرية. السعودية.
8. كتلو، كامل. (2015). السعادة النفسية وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة العلوم التربوية، 42 (2): 661 – 679.
9. لزرق، عزيز و الهاللي، محمد. (2013). السعادة (ط.1). دار توبقال للنشر. المغرب.
10. ناجي، أسيل و محمد، رغداء فؤاد و اسماعيل، شذى عبد الحافظ. (2019). المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المثني. مجلة العلوم الرياضية، 12(7): 427 – 436.
11. Alderson-Day, B., Mitrenga, K., Wilkinson, S., McCarthy, J.S., & Fernyhough, C. (2018). The varieties of inner speech questionnaire – Revised (VISQ-R): Replicating and refining links between inner speech and psychopathology. *Consciousness and Cognition*, 65, 48- 58.
12. Brinthaup, Thomas M., Hein, Michael B., & Kramer, Tracey E. (2009). The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82-92.
13. Conroy, D. E., Metzler, J. N. (2004). Patterns of Self-Talk Associated With Different Forms of Competitive Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 69-89.
14. D.flaxington, B. (2013). Self-talk for a calmer you. Adams Media. USA.
15. Guerrero, M.C.M. (2005). Inner Speech – L2. Springer Science. USA.
16. Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). Positive Psychology Theory, Research and Applications. Open University Press McGraw-Hill Education. USA.
17. Helmstetter, S. (2017). What to say when you talk to yourself, Gallery Books, New York.
18. Idris, I., Khairani, A. Z., Shamsuddin, H. (2019). The Influence of Resilience on Psychological Well-Being of Malaysian University Undergraduates. *International Journal of Higher Education*, 8(4): 153 – 163
19. Joseph, S. (2015). Positive Psychology in Practice. 2. Ed. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.
20. k.Spak, J. (2014). the examination of self-talk and cognitive anxiety among collegiate athletes. master thesis. Ithaca College. New York.

21. Meichenbaum, D. (1977). Cognitive behavior modification. Plenum Press. New York.
22. Mosier, L.T. (2020). Exploring the relationship between positive self-talk and resilience. Master thesis, San Francisco State University, field of Psychology, USA.
23. Mustafa, M., Rani, N., Bistaman, M., Salim, S., Ahmad, A., Zakaria, N., Safian, N. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic Achievement. Academic Achievement. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 10(7), 518–525.
24. Power, M. (2016). Understanding happiness : a critical review of positive psychology. Routledge. New York.
25. Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., Ghiami, Z. (2017). psychological well-being among postgraduate students, Acta Medica Bulgarica, 44(1), 35- 41.
26. Sánchez, F., Carvajal, F., Saggiomo, C. (2016). Self-talk and academic performance in undergraduate students. anaes de psicología, 32(1), 139-147.
27. Tunç, A. Ç. (2020). Anxiety and Psychological Well-Being Levels of Faculty of Sports Sciences Students. International Education Studies, 13(5), 117 – 124