

**"فاعلية برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات****لخفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة"****\*أ.م.د./ عمر محمد السيد الكردى**

\*أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

**\*\*أ.م.د./ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل**

\*\*أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

**مقدمة ومشكلة البحث:**

قد تساعد الرياضة بأي شكل من أشكالها في السّلامة والصحة النفسية بغض النظر عن العمر أو الجنس فيستمتع بها الجميع كانوا أو صغاراً، ومداهما لا يضارها فيه شيء آخر؛ ورغم التحديات ستظل القوة الإيجابية الهائلة التي تتسم بها الرياضة وسيظل الشغف الهائل بها يوحد بين الناس؛ بحيث يعملان على جعل العالم أكثر شمولاً للجميع وأكثر صحة وسلامة نفسية، من خلال ما ينطويان عليه من قيم ومبادئ عالمية. وقد أدت الرياضة تاريخياً دوراً هاماً في جميع المجتمعات وكانت بمثابة منبر اتصالات قوي ي مكن استخدامه لتشجيع ثقافة السلام، فالرياضة هي وستظل، إحدى أكثر الأدوات فعالية وأكثرها تنوعاً للترويج للقيم والمبادئ السوية.

ولعل الارتقاء بمستوى الأداء ي عد أحد المشاكل التي تواجه الناشئين، وتقف في طريق تحقيق الأهداف، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهد والمعاناة، بالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء، وهنا تظهر أهمية الجانب العقلي والنفسى للناشئين؛ حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية تساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تعمل على تخفيف العبء البدني والنفسى الملقى على الناشئ، حتى يتمكن من التقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي والنفسى.

ولهذا السبب تؤكد آية مشهور الجمل (٢٠١٧م)، إلى أن الجانب النفسى والعقلى أحد المدخلات الأساسية في مثلث التدريب الرياضى وإعداد اللاعبين للبطولات الأولمبية والدولية؛ حيث أثبتت نتائج العديد من الدراسات والبحوث التكامل الواضح بين الجوانب الثلاثة (العقلى - البدنى - المهارى)، والتي تؤكد على أن المستويات العليا يلزم إعدادها عقلياً لتحقيق الأهداف والإنجازات المرجوة من واقع ما تمثله من أهمية بالغة في المنافسات الرياضية. (١:١-٥)

ويبين محمد حسين علاوى (٢٠١٢م)، أن علم النفس الرياضى والممارسة البدنية من العلوم التي تحظى اهتماماً واضحاً بين الأفراد والجماعات على اختلاف أنواعها، كما أصبح أساساً لجوهرية لفهم وحل العديد من مشكلات اللاعبين الرياضيين، وغير ذلك من المشكلات التي يتعرضون لها، كما ي عد علم النفس الرياضى والممارسة البدنية من بين العلوم الهامة التي احتلت مكانتها بين سائر فروع علم النفس الأخرى. (٢٩: ١٧، ١٩)

ومن ناحية أخرى نجد أن حياة الرياضى لا تمضى على وتيرة واحدة وعلى نمط واحد، وأن علم اليوم يشهد العديد من المتغيرات العلمية والتكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتي أثرت في جميع مجالات الحياة وانعكست آثارها الإيجابية والسلبية، الأمر الذى أدى إلى زيادة الأعباء التي تواجه الرياضى وزيادة مشكلاته الحياتية، وجعلت الرياضى يعاني من كثير من المشكلات والضغوط الحياتية.

ونتيجة لذلك ظهر علم النفس الإيجابي بعد أن زادت الانفعالات السلبية والضغط الحياتية والأعباء على كاهل الرياضي حتى كادت تفقده معنى الحياة والشعور بالسعادة والرضاء عنها ف جاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها ؛ حيث يركز على الجوانب الايجابية في حياة الرياضيين والتي من أهمها الحديث الايجابي الذاتي مع النفس.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فيذكر كل من **Zinsser, Bunker and Williams** (٢٠١٠) أن "الحديث الذاتي هو أحد الاستراتيجيات المعرفية التي تصف ما يقوله الفرد لنفسه للتفكير وتوجيه سلوكياته، وله أشكال متعددة منها ما هو لفظي وغير لفظي، ويمكن أن يكون في صورة كلمة واحدة، أو فكرة، أو ابتسامة، أو عبوس، وهو نوعان هما الحديث الذاتي الإيجابي **positive self-talk**، وهو يساعد على تحسين الأداء، والحديث الذاتي السلبي **Negative self-talk** وهو يؤدي إلى تأثيرات ضارة على الأداء. (٣٧ : ٣٠٨)

ويرى **Zinsser** أن الحديث الذاتي هو الميكانيزم الذي من خلاله يمكن شحن العقل، والبقاء في تركيز الانتباه المناسب لمواجهة الصعوبات وصياغة الأفكار وفقاً لقواعد أساسية ثابتة ويساهم في تدعيم امتلاك اللاعب للمهارات والقدرات والاتجاه الإيجابي ويساعد في تعديل الأفكار وتنظيم الاستثارة. (٣٧ : ٣١٠)

فضلاً عن ذلك يرى الباحثون التوتر النفسي يُعد جزءاً من حياة الإنسان، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الفرد التخلص منهما فنحن بحاجة إليه بقدر معقول ليحرك فينا الدافعية والنشاط للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف، إذ كلما زاد مستوى التوتر النفسي عن المستوى المناسب والمعقول يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد. ويعتبر التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي الملئ بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها من أكثر المظاهر النفسية المرافقة لسلوك الإنسان وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديلة ومستخدمه في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان. (١٦ : ٣)

وقد تبين أن بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جداً يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الأداء المهاري، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية، كما تبين أن البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة يمكن أن تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف، فالتوتر النفسي لا بد من أن نعرف درجته أو مستواه لتقدير تأثيره على المستوى الفني للاعب. (١٧ : ٢٢٥)

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) على أن التوتر هو "عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد. (٣ : ٤٤١)

ويتفق الباحثان مع ما أكدته العديد من الكتابات النظرية والدراسات كدراسة عبد الحكيم رزق عبد الحكيم وآخرون (٢٠٢٠م) (٣ : ١٦)، ودراسة عزة عبد المنعم (١٩٩٢م) (١٩ : ٢٤) أن التعلم الحركي في السباحة لا يتوقف على الناحية الشكلية فقط، ولكن يجب أن يعتمد أساساً على النواحي العقلية والفسولوجية والنفسية، ويعنى ذلك أن هناك عمليات عقلية تتم داخل المخ هي عبارة عن اتصالات دينامية داخل الجسم أثناء تعلمه للحركات الجديدة.

ويشير سبت مسعود (٢٠٢١م) إلى أن رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية ذات التأثير الفعال على كفاءة وحيوية الجسم؛ حيث تختلف طرق السباحة فمنها سباحة المسافات القصيرة التي تعتمد على قدرة السباح على أداء العمل البدني السريع لفترة قصيرة، وسباحة المسافات الطويلة التي تعتمد على قدرة السباح على الاستمرار في الأداء لفترة طويلة، وهذا بلا شك يتطلب من السباح أن يستمر أداءه طيلة مدة المسابقة بمستوى عال في الأداء وهذا يقترن بتحمل السباح وكفاءته البدنية والحركية والذهنية والضببط الانفعالي لمواجهة متغيرات المسابقات. (١٠ : ١٩)

ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين، لابد من دراسة سلوكهم في أثناء سعيهم في تحقيق طموحاتهم عند ممارستهم لتخصصاتهم الرياضية متمثلة بمصادرها الأساسية ضمن إحدى مكونات الشخصية، وما يرافق ذلك من أفعال مصاحبة في أثناء سلوك السباحين عند ممارسة الألعاب الرياضية في التدريب والمنافسات الرياضية، ومع هذا فإن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات السباحين من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم في أثناء التدريب والمنافسات الرياضية وما ينشؤون تحقيقاً من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية الدينامية سعيًا نحو التقدم في المستوى الرياضي. (١٠ : ١٩)

وربما هذه المهارات (البدن - الدوران) وتنوع أنواعها (سباحة الصدر - سباحة الفراشة - سباحة الدولفين - سباحة الظهر) بالإضافة إلى الصعوبات التي قد يتعرض لها السباحين أثناء الأداء مما يشكل عائقًا أمام الناشئين الأمر الذي يجعلهم يحجمون عن ممارستها. (١٠ : ١٩)

ويشير محمد عبدالله إسماعيل (٢٠٢٠م)، إلى أن الرياضيين يعانون من نفس المشاكل النفسية التي يعانيها هذا الجميع، لكنهم يعانون أيضًا من التوتر والقلق بشأن أدائهم ومستقبلهم الرياضي، وهو أمر لا يمكنهم السيطرة عليه بسهولة، لأنهم يجهلون ما هي المرحلة التالية في حياتهم الرياضية؛ ومن ثم قد تتأثر هذه الأحاديث الذاتية من صمودهم النفسي وقدرتهم على التحمل؛ ولذلك تحركت العديد من الهيئات الرياضية من أجل تقديم الدعم للرياضيين وذلك من خلال العمل على تدعيم الجوانب الإيجابية في الشخصية والتي قد تعمل كحائط صد للتأثيرات الضارة لتلك الأفكار السلبية التي تراودهم حول شأنهم الرياضي. (٣٠ : ٥)

وفي سياق متصل فإن بعد التوتر النفسي يعد من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الرياضيين في الوقت الحاضر الملئ بالتعقيدات والمطالب الكثيرة، ويصادف الرياضي في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية عشرات المواقف التي يحتاج فيها إلى مواجهة وحلول عاجلة وفورية سعيًا للتفوق والفوز وخوفًا من الهزيمة والفشل، وأن عدم قدرة الرياضي على مواجهة تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح، بل تصل إلى درجة شديدة من الانفعال تشمل الرياضي ككل وتؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج التي تسيطر على اللاعبين وتؤثر على مستوى إنجازهم نتيجة لتبديد قوتهم البدنية والمهارية، وأن درجة مقبولة من التوتر النفسي لدى الرياضي يمكن أن تعد حافز مهم يحفزهم على الأداء بجدية وحماس خلال التنافس لتحقيق الأهداف والإنجاز الرياضي الذي يطمح إليه الرياضيين.

لذا يرى الباحثان أن استراتيجية صناعة البطل الرياضي تبدأ منذ نشأته، والجانب النفسي يعد من أحد الجوانب المهمة في منظومة إعداده، فالرياضي يعد من أهم الركائز في البيئة الرياضية بأكملها؛ ولذا فإن علم نفس الرياضة والممارسة البدنية يعد من أهم أهمية قصوى بالنسبة للرياضيين في مرحلتهم العمرية، وذلك لأنه يتناول الجوانب النفسية التي من شأنها أن تحدث آثارًا إيجابية أو سلبية في أدائه؛ حيث يهدف هذا العلم إلى مساعدته على مواجهة كافة المشكلات بأسلوب علمي حتى يستطيع أن يظهر في صورة مشرفة في التدريب والمنافسة الرياضية.

لا سيما فقد لاحظ الباحثان من خلال تعاملهما مع اللاعبين أنهم يعيشون تحت ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر على مستوى عطائهم وتعكس حالات سلبية وخطيرة على مستوى أدائهم وعلى أنفسهم وعلى الأندية والاتحادات التي يتعاملون معها من خلال ما تقدم أيضًا ومن خلال الملاحظة والمتابعة لأغلب ناشئي السباحة وجد أن أغلبهم - ليس لديهم القدرة على مقاومة التوتر وليس لديهم دراية بالمستوى الأمثل والمناسب من التوتر الذي لا يعيق الأداء - والتأقلم في أثناء المحن والضعف والمنافسات القوية التي يمرون بها وأيضًا ليس لديهم القدرة على إعادة

التوازن النفسي والسيطرة على الظروف البيئية وفقدان التوافق الايجابي في أثناء التعرض لتهديد خطير أو صدمة شديدة، مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع اللاعبين والمدرب والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط التدريب والمنافسة والمشكلات المالية والإدارية؛ حيث يعتقد الباحثان بأن للثبات الذاتي الايجابي مع النفس دوراً هاماً في تحسين عملية الصمود النفسي والقدرة على تحمل الضغوط والتوتر والاجهاد لدى تلك الفئة لاسيما أن الحديث الذاتي الإيجابي هو واحدة من الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة من قبل اللاعبين والذي يصف ما يقوله اللاعبين لأنفسهم وذلك للمزيد من التفكير بقوة وتوجيه سلوكياتهم وأفعالهم، وهو يمكن أن يتجلى بطرق لفظية أو غير لفظية، في كلمة وفكرة وابتسامة وعبوس وما إلى ذلك.

كما لاحظ الباحثان أن مشكلة هذه الدراسة تتمثل - بالتحديد - في نقص المعرفة وغياب البحث في علاقة الحديث الإيجابي مع الذات مع خفض التوتر النفسي لدى تلك الفئة العمرية - ناشئى السباحة وتحديدهم مستوياته، والأسباب المؤدية إليه، وتحديد السبل الكفيلة بالسيطرة عليه قبل وقوعه؛ بالإضافة إلى ارتباط ذلك بالإصابات الرياضية لديهم مما قد يؤدي إلى نتائج غير مرضية لهذه الألعاب - ناشئى السباحة - الأمر الذي سهل تلك الدراسة للتعرف على هذه الظاهرة وتداعياتها وعلى الجهد المبذول والذي ينعكس آثاره سلبياً أم إيجابياً على العطاء .

ومساهمة من الباحثان في المحاولة لإيجاد أسلوب فعال لمقاومة التوتر النفسي الواقع على ناشئى السباحة، ونظراً لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال الرياضات الفردية بشكل خاص الذي نتطلع إلى أن يتطور في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي، والحضاري، فقد ارتأى الباحثان أن يتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة.

فكانت الحاجة لإجراء هذا البحث؛ وعليه تكمن أهميته متمثلة في التعرف على "فاعلية برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسي لناشئى السباحة"، وما يرافق ذلك من ضغوط نفسية في أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة رياضة السباحة كما كان ذلك في التدريب والعلاقات الاجتماعية المصاحبة لحياة الناشئين وذلك من خلال سعى الباحثان في إمكانية وضع برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسي .

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على "فاعلية برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسي لناشئى السباحة".

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (الحديث الذاتي للرياضيين) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (التوتر النفسي للرياضيين) لصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الحديث الذاتي الايجابي مع الذات وخفض التوتر النفسي لناشئى السباحة.

#### مصطلحات البحث:

#### الحديث الذاتي الإيجابي مع النفس Positive self-talk with yourself:

يعرفه ماجد عيسى (٢٠٢٠م)، هو حديث جهري أو صامت يذكره الفرد ليبرمج عقله بإشارات إيجابية تهدف إلى التعبئة النفسية والتحفيز لبذل جهد أكبر، وزيادة الثقة بقدراته وبنفسه وقوة تحمله وتركيزه الذهني (٢١ : ٥٣٥).

ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه: الحديث الى يتحدث به الناشئ مع نفسه سواء بصوت عالي أو صامت ويهدف إلى تحفيز ذاته وزيادة ثقته بنفسه وبإمكانياته وقدراته ليكون مستعداً لمواجهة أي توتر أو تحدى"

### التوتر النفسي Psychological tension :

تعرف منى عبد الحليم (٢٠٠٩م)، التوتر النفسي، بأنه يحدث عندما يكون الرياضى فى حالة عدم توازن بين الأداء المطلوب وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لهذا الأداء، فبذلك يكون فى موقف مهدد أى تحت تأثير "ضغط نفسى" بسبب عدم قدرته على تحقيق الأداء المميز، مما يؤدى ذلك إلى ظهور أعراض التوتر الشديد الذى يتسبب فى الاجهاد والإنهاك الانفعالي، الذى يؤثر بالسلب على الأداء (٣١: ٤٢).

ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التى يحصل عليها ناشئ السباحة عند الاستجابة على مقياس التوتر النفسى قيد البحث.

### الدراسات المرجعية:

دراسة هند سعيد علي فريد (٢٠٢١م) (٣٥) والتي هدفت إلي التعرف على "فاعلية برنامج للتدريب العقلي باستخدام استراتيجيتي التفكير في الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة للمبتدئين في ظل مواجهة فيروس كورونا وذلك من خلال: وضع برنامج للتدريب العقلي يعتمد علي استراتيجيتي (التفكير في الواجب المهارى، الحديث الذاتى الإيجابي) للتدريب علي المهارات الأساسية للسباحة لطالبات الفرقة الأولى اللآتي لم يسبق لهن تعلم السباحة، التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي مستوى أداء الطالبات للمهارات الأساسية للسباحة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة- تجريبية) باستخدام القياسات القبليّة والبعدية، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من الطالبات اللآتي ليس لديهن خبرة سابقة بالسباحة، وقد بلغ عدد العينة (٤٠) طالبة تم تقسيمهم لمجموعتين إحداها ضابط والأخرى تجريبية، ومن أهم الاستنتاجات: برنامج التدريب العقلي (عن بعد) باستخدام استراتيجيتي التفكير في الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابي ذو فاعلية في تحسين أداء المهارات الأساسية والأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة، كما أن برنامج التدريب العقلي المقترح له تأثير ملحوظ علي تحسين الثقة بالنفس، الحديث الذاتى الإيجابي والمهارات العقلية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية، وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بتطبيق برامج التدريب العقلي واستخدام استراتيجياته في التعليم للمهارات الأساسية للسباحة خاصة في ظل جائحة كورونا.

دراسة أسلم فايز عزت الخضيرى (٢٠٢٢م) (٦) بعنوان "فاعلية برنامج للحديث الذاتى الإيجابي لتحسين الأمن النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط" والتي هدفت إلي التعرف على فاعلية برنامج للحديث الذاتى الإيجابي لتحسين الأمن النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للعام الجامعي (٢٠٢١م/٢٠٢٢م) وعددهم (٣١٥) طالب وطالبة، وتم اختيار (٥٠) طالب بالطريقة العمدية من مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى (٣٠) طالب كعينة استطلاعية، و(٢٠) طالب كعينة أساسية، وتم استبعاد بقية الطلاب غير المشتركين وعددهم (٢٦٥) طالب، وتم استخدام برنامج الحديث الذاتى الإيجابي اعداد الباحث، ومقياس الحديث الذاتى الإيجابي لمحمود العطار، ومقياس الأمن النفسى لماسلو، وتم التوصل إلي أن البرنامج المقترح أثر على الحديث الذاتى الإيجابي و مستوى الامن النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ويوصى الباحث بالاهتمام بتطبيق البرنامج لتحسين الحديث الذاتى الإيجابي ولتحسين الأمن النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.



**دراسة عبد الحكيم رزق وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦)** والتي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه على تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئ السباحة. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في استمارة الملاحظة، واستمارة استطلاع رأي، ومقياس التوتر النفسي، ومقياس الذكاء المصور، وميزان طبي، وجهاز عرض داتا شو، والبرنامج التدريبي المقترح، وتم تطبيقها على عينة من مبتدئ السباحة، والبالغ قوامها (١٠) مبتدئين. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على فاعلية البرنامج في تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة، والتأثير الإيجابي لتدريبات الانتباه لها من دور في تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة. وأوصت الدراسة بضرورة استخدام معلمي ومدربي رياضة السباحة تدريبات المهارات النفسية لما لها من تأثير إيجابي فعال على انخفاض مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة بما ينعكس إيجابيا على مستوى الأداء الرياضي، وإجراء المزيد من البحوث على مراحل سنوية مختلفة باستخدام تدريبات المهارات النفسية.

**دراسة ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م) (٢١)** والتي هدفت إلى التعرف على "فعالية التدريب على استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف" والتحقق من فعالية التدريب على استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الثقة بالنفس والاندماج الأكاديمي لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي بكلية الآداب بجامعة الطائف واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي على عينة قوامها (٢١) طالبا، وكان من أدوات الدراسة (مقياس الاندماج الأكاديمي - مقياس الثقة بالنفس - مقياس القلق الاجتماعي وكان من أهم نتائج الدراسة تحسين مستوى الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

**دراسة عبد الحكيم رزق و أحمد محمد حسين (٢٠٢٠م) (١٧)** والتي هدفت إلى التعرف على "تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم"، والتعرف على تأثير استخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف لصالح الفريق المدافع على مستوى التوتر النفسي، وأعدت البحث على المنهج التجريبي، وجاءت العينة على ناشئ كرة القدم بأندية محافظة أسبوط وعددهم (١٥)، وتمثلت العينة على تحليل المراجع والأبحاث العلمية، والملاحظة، واستمارات استطلاع رأي الخبراء، والمقاييس، والأجهزة والأدوات، وأختتم البحث بالإشارة إلى أهم الاستنتاجات، أن تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف ذو فاعلية في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسولوجي، العقلي، الانفعالي) لدى ناشئ كرة القدم، وتناول أهم التوصيات ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني لفرق كرة القدم.

**دراسة فايذة بن حميدوش، عماد الدين خليفة، الحكيم غلاب (٢٠٢٠م) (٢٠)** تهدف هذه الدراسة لمعرفة أثر الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز ركض المسافات النصف طويلة لدى العداء، وقد تكونت عينة البحث من (١٠) العدائين لألعاب القوى وتم اختيارها بالطريقة العمدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي المجموعتين المتكافئتين، وخلصت الدراسة إلى وجود أثر لتقنيات الاسترخاء على تخفيف التوتر النفسي، وتحسين إنجاز الركض، كما أن التخفيف من التوتر النفسي يمثل عامل كبير يسمح بتحسين مستوى إنجاز ركض المسافات النصف طويلة.

**دراسة محمد إبراهيم السعيد الذهبي (٢٠١٩م) (٢٢)** والتي هدفت إلى التعرف على "تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم"، واعتمد البحث على المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات البحث في استخدام مقياس التوتر النفسي، والبرنامج الترويجي باستخدام الألعاب المصغرة، وتم تطبيقهم على عينة من ناشئ أندية كرة القدم تحت سن (١٥) عام مواليد ٢٠٠٣ بمركز شباب السنبلوين الرياضيين بمحافظة

الدقهلية بإجمالي (١٦) ناشئ، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي بمقياس التوتر النفسي بين ناشئ خط الدفاع والوسط والهجوم لصالح خط الدفاع، وقد يرجع ذلك إلى أن متطلبات كرة القدم الحديثة تطلب من لاعبو الدفاع عدم تشتيت الكرة بل الاستحواذ عليها من خلال التمير بين لاعبو الفريق بشكل أفضل وأخذ الوقت الكافي في عملية الإعداد تحت ضغط المنافس وعدم فقد الكرة؛ لأن فقدها في هذا المكان يشكل خطراً على الفريق، وهذا ما اشتمل عليه البرنامج الترويحي، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى من جانب المدربين. ويجب الإعداد النفسي ضمن البرنامج التدريبي لما له من تأثيرات إيجابية في تطوير المهارات النفسية السلبية.

**إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ (٢٠١٩م) (٧)** والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مقياسي المشكلات النفسية والحديث الذاتي لدى طلاب جامعة المثني كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٣٥) طالب من طلبة جامعة المثني، واستخدمت الدراسة مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، ومن أهم الاستنتاجات توجد علاقة ارتباط بين انخفاض المشكلات النفسية والحديث الذاتي الإيجابي.

**دراسة حسن خضر محمد، وليث حازم حبيب (٢٠٠٩م) (٩)**، والتي هدفت إلى التعرف على مقارنة الطلبة المتميزين من الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسونها في أساليب تعاملهم مع التوتر النفسي، وللتعرف على الفروق وفق متغيري الجنس، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، وقد إختيرت عينة مكونة من عدد (٢٠٠) من الطلبة المتميزين (ذكور - أناث)، وبواقع (١٠٠) طالب أ، و (١٠٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠٠٨م) - (٢٠٠٩م)، واعتمد الباحثان على مقياس (خشان حسن على، ٢٠٠٦)، وقد أظهرت أهم النتائج أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية تتمتع بمستوى أقل من المستوى الاعتيادي من التوتر النفسي عند مقارنتها مع المتوسط النظري، كذلك لم تكن هناك فروقا دالة إحصائية بينهم تبعاً لمتغير الجنس.

**دراسة ليليان ودانيال (Lilian & Daneal, ٢٠٠٩) (٣٦)**، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي لبيك (Beck) في علاج حالات التوتر والضغط النفسية، وتألفت عينة الدراسة من (٢٢) من المراهقين في مراكز الأحداث، تراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٦) سنة، واستخدم الباحثان مقياس التوتر النفسي، ومقياس الضغط النفسي، وبرنامج إرشادي جماعي معرفي سلوكي، وأظهرت أهم النتائج إلى فاعلية استراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسي في علاج الضغط والتوتر النفسي.

**دراسة مهدي أحمد محمد (٢٠٠٧) (٣٢)**، والتي هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشاد جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى عينة من المعلمات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلمة، ممن لديهن توتر نفسي مرتفع، وتم توزيعهن إلى ثلاث مجموعات متساوية مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وقد استخدمت مقياس التوتر النفسي، وبرنامج إرشادي علاجي جماعي اعتمد فنيات الاسترخاء العقلي والعضلي، وبرنامج معرفي عقلاني انفعالي، وقد أظهرت أهم النتائج لصالح المجموعتين التجريبيتين في القياس البعدي الأول والقياس البعدي الثاني (المتابعة) أن كل من البرنامج الإرشادي الاسترخاء العقلي والعضلي، والبرنامج المعرفي العقلاني الانفعالي لهما فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي.

**دراسة هدى جلال محمد (٢٠٠٥) (٣٤)**، والتي هدفت إلى بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه، واشتملت العينة على (٢٠) لاعبا "متقدما" في الألعاب الفرقيه (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة)، وقد حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي (المجال الفسيولوجي، والمجال العقلي، والمجال الانفعالي) بعد حذف بعض الفقرات استبقيت (٣١) فقرة تمثل مقياس التوتر النفسي وفي عملية التقنين اختارت الباحثة (٤١٠) لاعبا "متقدما" في الألعاب الفرقيه لتوزع عليهم استمارات مقياس التوتر النفسي، ثم حددت مستويات المقياس التي تمثلت بخمسة مستويات هي (المستوى العالي جدا، المستوى العالي، المستوى المتوسط، المستوى الضعيف، المستوى الضعيف جدا) لتوصي باستخدام المقياس الحالي من قبل المدربين للوقوف على حقيقة التوتر لدى لاعبيهم.

لذا؛ كان تفكير الباحثان جدياً في تصميم برنامج مبنى على فنيات وتكنيكات كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على عملية التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، التدريب على مهارات الاتصال، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات للمساهمة فى خفض مستوى التوتر النفسى، بما قد يكفل المساهمة فى محاولة تطوير البرامج التدريبية لهم تستهدف للاعب الرياضى.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استخلص "الباحثان" الأسس العلمية والمنهجية البحثية فى النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية (المنهج التجريبي).
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة تساؤلات وأهداف الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات فى تدعيم عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث السباحين الناشئين المسجلين (بنادى المستقبل الرياضى بمدينة دمياط الجديدة) بالموسم التدريبي (٢٠٢١-٢٠٢٢م) أعمار (١٧-١٨) سنة، والبالغ عددهم (٣٩) سباح واختار الباحثان مجتمع البحث للأسباب الآتية:

- تسهيل إجراءات من الإدارة من حمامات سباحة وأدوات.
- موافقة العينة التجريبية واقتناعهم بأهمية البرنامج وتعهدهم بحضور جميع جلسات البرنامج المقترح.
- أحد الباحثان مدرب سباحة بالاتحاد المصرى للسباحة.

٣/٣ عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى السباحة بنادى المستقبل الرياضى (بمدينة دمياط الجديدة)، وعددهم (١٧) ناشئاً فضلاً عن (٢٠)، ناشئاً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، كما فى جدول (١).

جدول (١)

توصيفمجتمع وعينة البحث.

ملاحظات	النسبة	العدد	نوع العينة
تطبيق البرنامج المقترح	٪٤٣.٥٩	١٧	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)
التحقق من الخصائص السيكمترية	٪٥١.٢٨	٢٠	عينة الدراسة الاستطلاعية
بقية الناشئين غير المشتركين بالبحث	٪٥.١٣	٢	المستبعد
إجمالي المجتمع	٪١٠٠	٣٩	الإجمالي

١/٣/٣ شروط اختيار العينة:

- الانتظام فى حضور التجربة لا يقل عن (٨٠٪) من إجمالي الوحدات .
- ملاحظة وجود حالات من التوتر النفسى للناشئين قيد البحث.
- لم يتعرض الناشئين قيد البحث لأي برنامج نفسى من قبل.



## التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٣٧)، ناشئ (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحثان بعمل بعض القياسات الأساسية، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في تلك المتغيرات، كما هو موضح في جدول (٢).

## جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث . (ن=٣٧)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
الأساسية	السن	سنة	١٨.٢٣	١٨.٢٤	٠.٧١	-٠.٠٣
	العمر التدريبي	سنة	٦.٢٣	٦.٢٥	٠.٦١	-٠.٠٩
	الذكاء	درجة	٤٧.٢٥	٤٥.٠٠	١٠.١١	٠.٦٧

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و (+٣) مما يدل على ان قياسات العينة الكلية للبحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

## أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحثان في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- المنصات الالكترونية لنادى المستقبل الرياضى بمدينة دمياط الجديدة (٢٠٢١م-٢٠٢٢م).

- مقياس الحديث الذاتي للرياضيين .إعداد "Albert .I. R" تعريب "طارق بدر، وهبة نديم". مرفق (١١).

- مقياس التوتر النفسى لناشئى السباحة إعداد -الباحثين، مرفق (٩).

- البرنامج المقترح للحديث الذاتي الايجابي مع الذات (لخفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة) إعداد الباحثين، مرفق (١٣).

## أولاً : مقياس الحديث الذاتي للرياضيين: مرفق (١)

## ١ - وصف المقياس:

استخدم الباحثان مقياس الحديث الذاتي للرياضيين إعداد "Albert .I. R" تعريب "طارق بدر، وهبة نديم". مرفق (١١) وذلك للتعرف على اتجاهات الحديث الذاتي سلبيا أو إيجابيا ا لدي ناشئى السباحة، حيث تضمن المقياس عدد (٨) عبارات، عدد (٤) عبارات إيجابي، وعدد (٤) عبارات سلبى على ميزان تقدير سداسى من (٦) استجابات كما هو موضح بمرفق (١١)، كما قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية علي العينة الاستطلاعية للبحث للتأكد من مدي ملائمة المقياس لقياس الحديث الذاتي.

## ٢ - حساب المعاملات العلمية لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين:

## أ- حساب معامل صدق مقياس الحديث الذاتي للرياضيين:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق مقياس الحديث الذاتي للرياضيين، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين ، كما في جدول (٣).

## جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين (ن=٢٠)

مع الدرجة الكلية	م	مع الدرجة الكلية	م
٠.٧٩١	٥	٠.٧٨١	١
٠.٨٩١	٦	٠.٧٨١	٢
٠.٧٠٥	٧	٠.٧٩٥	٣
٠.٨١٦	٨	٠.٨٠٦	٤

رج (١٨، ٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٣)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين، مما يدل على صدق مقياس الحديث الذاتي للرياضيين.

### ب- حساب معامل الثبات لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى طريقة "ألفا كرونباخ" لحساب معامل الثبات الكلي لأداة القياس، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها. وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٢٠) ناشئ، لحساب معامل ثبات المقياس المعرفي؛ ويوضح جدول (٤)، حساب معامل ثبات مقياس التوتر النفسي للرياضيين.

### جدول (٤)

#### ثبات مقياس الحديث الذاتي للرياضيين

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٩٣١	٠.٨٨٣	٠.٨٧١	مقياس الحديث الذاتي للرياضيين (الدرجة الكلية)

ينضح من جدول (٤)، ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٨٧١) و(٠.٨٨٣)، وأن قيم ألفا كرونباخ تساوي (٠.٩٣١)، مما يدل على أن مقياس الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

### ثانياً: مقياس التوتر النفسي (من إعداد الباحثان):

#### أولاً: خطوات بناء مقياس التوتر النفسي:

في ضوء هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس التوتر النفسي لناشئ السباحة متبعين الخطوات التالية:

#### ١ - تحديد الهدف من بناء المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى: التعرف على مستوى التوتر النفسي لناشئ السباحة.

#### ٢ - مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالتوتر النفسي:

قام الباحثان ببناء مقياس التوتر النفسي لناشئ السباحة، وذلك من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع التوتر النفسي، في مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضي والممارسة البدنية بصفة خاصة - مرفق (٢)؛ مثل دراسة: عبد الحكيم رزق و أحمد محمد حسين (٢٠٢٠م) (١٧)، هدى جلال محمد (٢٠٠٥م) (٣٤)، مهدي أحمد محمد (٢٠٠٧م) (٣٢)، ليليان ودانيال (٢٠٠٩) (Daneal & Lilian) (٣٦)، إدوارد (٢٠١١م) (Edward) (٤٠)، وعبد الحكيم رزق وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦).

#### ٣ - تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس التوتر النفسي:

لتحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتوتر النفسي وأبعاده المرتبطة في مجال علم النفس عامة، وفي مجال علم النفس الرياضي خاصة؛ ومن خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق المقابلة الشخصية وذلك بهدف التعرف على أهم الخصائص المميزة له.

وقد أسفر المسح المرجعي لتحديد أهم الأبعاد لمقياس التوتر النفسي عن وجود عدد (٣) بعاد تم ترتيبها تنازلياً وفق نسبتها المئوية وهي كالتالي: (البعد المعرفي - البعد الفسيولوجي - البعد الانفعالي)، وقد قام الباحثان بصياغة تعريف دقيق لكل أبعاد التوتر النفسي، وتم عرضها في استمارة استطلاع رأي - مرفق (٣)، على عدد (٩)، من السادة المحكمين في مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضي، مرفق (١) من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية، ولاتقل خبرتهم في المجال عن (١٠) سنوات، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على أن أبعاد المقياس تتفق مع الغرض منه، وترك حرية استبعاد الأبعاد وإضافة أي أبعاد يرون أهميتها، ويوضح جدول (٥) سب اتفاق الخبراء على أبعاد المقياس المقترحة.

## جدول (٥)

استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد مقياس التوتر النفسى للرياضيين (عدد الخبراء = ٩)

م	أبعاد التوتر النفسى	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصديق المحتوى	الدلالة
١	البعد المعرفى	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٢	البعد الفسيولوجى	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال
٣	البعد الانفعالى	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند  $n = 9$  خبراء = ٠.٧٧٨

٤ - وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بـ بعد تم إعداوصياغة العبارات تحت كل بـ بعد من الأبعاد كل حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (٣) أبعاد، وعدد (٤٥) عبارة - مرفق (٥).

وقد راعى الباحثان عند صياغة العبارات ما يلى:

- البـ بعد عن استخدام عبارات مركبية.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البـ بعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

## جدول (٦)

العبارات المقترحة لأبعاد مقياس التوتر النفسى لناشئ السباحة

م	بـ بعد	دد العبارات المقترحة لكل بـ بعد
٣	البعد المعرفى	١٤
١	البعد الفسيولوجى	١٥
٢	البعد الاتفعالى	١٦
	المجموع	٤٥

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: عدد العبارات المقترحة لأبعاد مقياس التوتر النفسى لناشئ السباحة.

٥ - عرض العبارات الخاصة بكل بـ بعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقى للمقياس:

قام الباحثان بعرض المقياس فى صورته الأولية على المحكمين، وقد طُلب من المحكمين ما يلى - مرفق (٥):

- مدى مناسبة العبارات لكل بـ بعد.
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبـ بعد نفسه - انتماء العبارة بالبـ بعد.
- الموافقة أو الحذف أو التعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس التوتر النفسى لناشئ السباحة.

وبعد عرض العبارات الخاصة بكل بـ بعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقى للمقياس كانت نتيجة العرض على الخبراء كما فى جدول (٧).

## جدول (٧)

استطلاع رأى المحكمين حول عبارات مقياس التوتر النفسى للرياضيين (عدد الخبراء = ٩)

الإبعاد	م	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصديق المحتوى	الدلالة
البعد الأول: البعد المعرفى	١	٧	٧٧.٧٨	٠.٥٥٦	تعديل
	٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	٣	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال
	٤	٧	٧٧.٧٨	٠.٥٥٦	تعديل
	٥	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	٧	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال
	٨	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال
	٩	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١٠	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال
	١١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١٣	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	دال
	١٤	٦	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣	غير دال
البعد الثانى: البعد	١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال

الإبعاد	م	عدد الخبراء الموافقين	النسبة	معامل لوش لصنق المحتوى	الدلالة
البيد الفسيولوجي	٢	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
	٣	٥	٥٥.٥٦	٠.١١١	غير دال
	٤	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	٥	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
	٦	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	٧	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	٨	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
	٩	٧	٧٧.٧٨	٠.٥٥٦	تعديل
	١٠	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١٢	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١٣	٧	٧٧.٧٨	٠.٥٥٦	تعديل
	١٤	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
	١٥	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
	البيد الثالث: البعد الإنفعالي	١	٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
٢		٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
٣		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٤		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٥		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٦		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٧		٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
٨		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
٩		٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
١٠		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
١١		٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
١٢		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
١٣		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
١٤		٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال
١٥		٨	٨٨.٨٩	٠.٧٧٨	دال
١٦	٩	١٠٠.٠٠٠	١.٠٠٠	دال	

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند  $n = 9$  خبراء  $= 0.778$ .

### ٦- الصورة النهائية لعبارات مقياس التوتر النفسي لناشئى السباحة:

قام الباحثان بإعداد الصورة النهائية لعبارات المقياس؛ حيث تم ترتيب العبارات وفقاً لما ورد بجدول (٨) وتكونت من عدد (٣) أبعاد، وعدد (٤٣) عبارة - مرفق (٩) - مرفق (١٠).

#### جدول (٨)

أرقام عبارات مقياس التوتر النفسي لناشئى السباحة وفقاً للأبعاد

م	الإبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	العدد النهائي للعبارات
١	البعد المعرفي	(١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨-٣١-٣٤-٣٧)	١٣
٢	البعد الفسيولوجي	(٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩-٣٢-٣٥-٣٨-٤١)	١٤
٣	البعد الانفعالي	(٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠-٣٣-٣٦-٣٩-٤٢-٤٣)	١٦
	المجموع	(٤٣)	٤٣

ويوضح جدول (٨): أرقام العبارات في صورتها النهائية لمقياس التوتر النفسي لناشئى السباحة، وفقاً لكل بُعد، والتي تم تطبيقها على ناشئى السباحة.

### ٧- درجة الاستجابة على المقياس:

وقام الباحثان باستخدام ميزان التقدير الخماسي للمقياس لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين (ناشئى السباحة) كالتالي (دائم = ١ = درجات، غالب = ٢ = درجات، أحياناً = ٣ = درجات، قليلاً = ٤ = درجات، نادر = ٥ = درجة واحدة)؛ للعبارات الإيجابية؛ حيث تعبر الدرجة (١) عن وجود مصدر للتوتر النفسي بصورتها جـ ١، وتعبر الدرجة (٢) عن وجود مصدر بصورة كبيرة للتوتر النفسي، وتعبر الدرجة (٣) عن وجود مصدر للتوتر النفسي بدرجة متوسطة، وتعبر الدرجة (٤) عن قلة وجود مصدر للتوتر النفسي، وتعبر الدرجة (٥) عن عدم وجود مصدر للتوتر النفسي لناشئى السباحة، وتعبر (دائم) درجة واحدة، وغالب = ١ = درجات، وأحياناً = ٢ = درجات، وقليلاً = ٣ = درجات، ونادر = ٤ = درجات). للعبارات في الاتجاه السلبي. (١٣: ٩٩، ٩٨)

وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢١٥) درجة كحد أقصى، و (٤٣) درجة كحد أدنى للمقياس، ولحساب الحد الأقصى والحد الأدنى للمقياس ككل في حالة استخدام الميزان الخماسي للدرجات

ثانيا: حساب المعاملات العلمية لمقياس لتوتر النفسى للرياضيين:

أ- صدق الإتساق الداخلى لمقياس التوتر النفسى للرياضيين

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسى للناشئين، كما في جدول (٩)، و جدول (١٠).

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوتر النفسى للرياضيين (ن=٢٠)

الأبعاد			
الدرجة الكلية	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الاول
٠.٨٤٦	٠.٨٤٢	٠.٨٨٣	
٠.٨٣٩	٠.٨٨٧		
٠.٨٨١			
مقياس التوتر النفسى للرياضيين (الدرجة الكلية)			

رج (١٨، ٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يوضح من جدول (٩) أن قيمة (ر)، المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق مقياس التوتر النفسى للناشئين قيد البحث.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسى للرياضيين (ن=٢٠)

معامل ارتباط البعد الثاني: البعد الفسيولوجي			معامل ارتباط البعد الاول: البعد المعرفي		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٧٣٨	٠.٦٨٨	١	٠.٦٨٨	٠.٥٣٨	١
٠.٧٣١	٠.٦٨١	٢	٠.٦١٤	٠.٥٣٦	٢
٠.٧٩١	٠.٥٤١	٣	٠.٧٤٣	٠.٦٠٧	٣
٠.٧٣٤	٠.٥٨٤	٤	٠.٧٩١	٠.٥٤١	٤
٠.٧٧٦	٠.٦٢٦	٥	٠.٨٧١	٠.٤٩١	٥
٠.٧٣٩	٠.٦٨٩	٦	٠.٧٤٠	٠.٥٩٠	٦
٠.٨٧٨	٠.٥٧٢	٧	٠.٧٩١	٠.٦٤١	٧
٠.٨٧٨	٠.٥٧٢	٨	٠.٧٩١	٠.٦٤١	٨
٠.٧٣٤	٠.٦٨٤	٩	٠.٨٠٥	٠.٦٥٥	٩
٠.٧٨٩	٠.٥٣٩	١٠	٠.٨١٦	٠.٥٦٦	١٠
٠.٧٠١	٠.٦٥١	١١	٠.٦٣١	٠.٥٨١	١١
٠.٨٦٨	٠.٧١٨	١٢	٠.٦٣٥	٠.٥١٥	١٢
٠.٨٠٥	٠.٥٥٥	١٣	٠.٦٧٥	٠.٦٧٥	١٣
٠.٧٢٣	٠.٦٧٣	١٤			

معامل ارتباط البعد الثالث: البعد الإنفعالي

مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠.٦٩٧	٠.٥٤٧	٩	٠.٧٠٣	٠.٤٩٣	١
٠.٦٩٧	٠.٦٤٧	١٠	٠.٧٠٣	٠.٤٩٣	٢
٠.٧٩٠	٠.٥٤٠	١١	٠.٦٥٤	٠.٥٠٤	٣
٠.٧٩١	٠.٤٩١	١٢	٠.٨٦٦	٠.٥١٦	٤
٠.٧٤٢	٠.٤٩٢	١٣	٠.٨٤١	٠.٦٩١	٥
٠.٧٦٣	٠.٥١٣	١٤	٠.٨٤١	٠.٦٩١	٦
٠.٧٨١	٠.٥٣١	١٥	٠.٨٦٦	٠.٤٩٦	٧
٠.٥٩٠	٠.٥٧٠	١٦	٠.٧٣٠	٠.٤٩٠	٨

رج (١٨، ٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلى كمؤشر لصدق التكوين، مما يدل على صدق مقياس التوتر النفسى للرياضيين.



## ب- حساب معامل الثبات لمقياس التوتر النفسي للرياضيين:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى طريقة "ألفا كرونباخ" لحساب معامل الثبات الكلي لأداة القياس، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها. وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٢٠) ناشئ، لحساب معامل ثبات المقياس المعرفي؛ ويوضح جدول (١١)، حساب معامل ثبات مقياس التوتر النفسي للرياضيين.

## جدول (١١)

## ثبات مقياس التوتر النفسي للرياضيين

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧١٦	٠.٧٦٦	٠.٧٣٦	البعد الأول: البعد المعرفي
٠.٧٢٨	٠.٧٧٨	٠.٧٢٨	البعد الثاني: البعد الفسيولوجي
٠.٨٦٠	٠.٨١٠	٠.٧٦٠	البعد الثالث: البعد الإنفعالي
٠.٩٠٥	٠.٨٥٥	٠.٨٠٥	مقياس التوتر النفسي للرياضيين (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٢٨) و(٠.٨٥٥)، وتراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (٠.٧١٦) و(٠.٩٠٥)، مما يدل على أن مقياس التوتر النفسي للرياضيين قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

**ثالثاً: البرنامج المقترح القائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسي لناشئ السباحة (إعداد/ الباحثان):**

## ١ - خطوات تصميم البرنامج (المقترح) للحديث الإيجابي مع الذات:

قام الباحثان بتصميم البرنامج القائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح) والمبنى على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي، والتدريب على الطبطب الذاتي، ومعرفة أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، والتدريب على الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر، حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتفكير الإيجابي والمرونة في الحياة، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات (إعداد الباحثان)؛ وذلك من خلال المسح المرجعي، ومراجعة الدراسات المرجعية، والإطلاع على برامج الإرشاد النفسي الجمعي والمعرفي والسلوكي والمتعلقة بالحديث الإيجابي مع الذات المتوفرة في الدراسات المرجعية كما قد راعى الباحثان أن تخضع خطوات تصميم البرنامج (المقترح) للأسس العلمية متبعاً في ذلك ما يلي:

## ٢ - الأهداف العامة للبرنامج المقترح :

يهدف البرنامج المقترح القائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات إلى خفض مستوى التوتر النفسي لناشئ السباحة، وذلك من خلال:-

- تشجيع الاستماع والمناقشة الفعالة بين الناشئين والمدربين، وبين الناشئين بعضهم البعض.
- تعزيز المفاهيم الإيجابية للناشئين.
- إعطاء الناشئين الفرصة للحديث والتعبير عن مشاعرهم بقصد التعرف على طرق الحديث الذاتي السلبية ومواجهتها وإيقافها واستبدالها بالحديث الذاتي الإيجابي.
- تدريب الناشئين على استخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي لخفض مستوى التوتر النفسي وذلك خلال المواقف الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها أثناء التدريب والمنافسة وكذلك انتقال الأثر في حياتهم الاجتماعية.

- تنمية الاعتزاز والثقة بالنفس والقدرات للناشئين، وكذلك تعزيز الاتجاهات الشخصية والسلوك الاجتماعي الايجابي لهم، وذلك من أجل مساعدة الناشئين في التركيز على الجوانب التي يرغبون التحسن فيها.
- تشجيع الناشئين على وضع أهداف مرحلية (أسبوعية مثلاً) ذات صلة بالتدريب الخاص برياضة السباحة.

### ٣- تحديد أبعاد البرنامج المقترح:

تم تحديد أبعاد البرنامج المقترح القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات" المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي، والتدريب على الطبطب الذاتي، ومعرفة أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، والتدريب على الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر، حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتفكير الإيجابي والمرونة في الحياة، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات (إعداد الباحثان)؛ ومن ثم قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية عليا (الصدق - الثبات)، والتي أشارت إلى استقرار السادة المحكمين على تلك الأبعاد السالفة الذكر.

### ٤- تحديد الإطار الزمني للبرنامج المقترح:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج المقترح قام الباحثان باستطلاع آراء السادة المحكمين في مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضي، (ومجالى تدريس وتدريب) السباحة - مرفق (١)؛ حيث قام الباحثان بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج (المقترح)، القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات- مرفق (١٢)، والجدول التالي يوضح موافقة المحكمين والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج المقترح.

#### جدول (١٢)

#### تحديد الإطار الزمني للبرنامج (المقترح) (ن=٩ محكم)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية	معامل لوش لصدق المحتوى
١	الزمن الكلى للبرنامج	(٨) أسابيع	٨	٪٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
		(١٠) أسابيع	.	٪٠,٠	غير دال
		(١٢) أسبوع	١	٪١١	غير دال
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٦) جلسة	٨	٪٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
		(٢٠) جلسة	.	٪٠,٠	غير دال
		(٢٤) جلسة	١	٪١١	غير دال
		(٣٦) جلسة	.	٪٠,٠	غير دال
٣	عدد الجلسات في الأسبوع الواحد	(١) مرة	١	٪١١	غير دال
		(٢) مرة	٨	٪٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
		(٣) مرة	.	٪٠,٠	غير دال
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٣٠) دقيقة	١	٪١١	غير دال
		(٤٥) دقيقة	٨	٪٨٨.٨٩	٠.٧٧٨
		(٦٠) دقيقة	.	٪٠,٠	غير دال

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٩ خبراء = ٠.٧٧٨

ومن خلال دراسة جدول (١٢)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠٪) إلى (١٠٠٪)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحثان بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٥٥٪) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحثان باستطلاع رأى المحكمين حول البرنامج القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح)"، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبته لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحثان بتعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة المحكمين، ومن ثم تصميم البرنامج القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح)" المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي، والتدريب على الضبط الذاتي، ومعرفة أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، والتدريب على الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر، حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتفكير الإيجابي والمرونة في الحياة، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات (إعداد الباحثان)؛ مرفق (١٢)، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح)".

#### ٥- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

##### جدول (١٣)

#### التوزيع الزمني للبرنامج القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح)"

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(٨) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(١٦) جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٤٥) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(٩٠) دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(٧٢٠) دقيقة (١٢) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٣)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح)"، والمبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي، والتدريب على الضبط الذاتي، ومعرفة أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، والتدريب على الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر، حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتفكير الإيجابي والمرونة في الحياة، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات (إعداد الباحثان)؛ وفقاً لما تم اتفق عليه السادة المحكمين - مرفق (١٢).

#### ٦- أسس وضع البرنامج المقترح:

يرتكز البرنامج القائم على "فنيات الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح)"، على مجموعة

من الأسس والقواعد: أهمها:

- تحديد الهدف الإجرائي لجلسات البرنامج.
- مراعاة المرونة أثناء تنفيذ البرنامج.
- توجيه اهتمام الباحثين للتركيز التام أثناء عقد الجلسات لما سوف يعود عليهم بالفائدة.
- الاهتمام بكل ما يحضره الناشئين من أفكار أو وسائل تساعد على تحقيق التغيير الإيجابي.
- الاهتمام بالتغيير الذي يحدث للناشئين مهما كان صغيراً وتبسيط الضوء على الطرق والأساليب التي يمكن أن تحدث ذلك التغيير وتوضيحه لهم ومساعدتهم على تعلمه واستخدامه.

- مساعدة الناشئين على صياغة كلمات مزاجية وجمل حديث ذاتي إيجابية وتجنب الصياغات السلبية، بحيث توافق رغباتهم الإيجابية ويريدون ترديدها فعلا، وأن تكون بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم.
  - الإيمان بأن كل ناشئ له قدرات وإمكانيات يمكن استخدامها لتحقيق التغيير الإيجابي، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانيات لخفض مستوى التوتر النفسى ودفعه نحو تحقيق التغيير المطلوب.
  - مراعاة التسلسل المنطقى فى جلسات البرنامج بحيث تكون جلساته متتابعة ومكملة لبعضها.
  - أن يكون للبرنامج أساس نظرى مدعم بالبحوث التطبيقية.
  - الإهتمام بمشاركة الناشئين فى تحديد الأهداف الإرشادية المراد تحقيقها، وعدم قيام الباحثان بوضع تلك الأهداف منفردين دون مشاركة الناشئين فيها وإقناعهم بها.
- ٧- مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:**
- يتضح من خلال الجدول التالي مكونات برنامج الحديث الإيجابي مع الذات (المقترح) من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج ومحتواها وأهدافها وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط أفراد عينة البحث:-

## جدول (١٤)

## مكونات برنامج الحديث الإيجابي مع الذات المقترح:

الجلسة	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	مدة الجلسة	الأساليب والفيديوهات المستخدمة
(الأولى)	(التعارف والتهيئة / أهداف البرنامج وما يمكن تحقيقه)	- هدفت إلى بناء الألفة بين الباحثان وناشئى السباحة، وبين أنفسهم من خلال مجموعة من تمارين التعارف. - تطبيق أدوات الدراسة (القبلى). - والتعرف على توقعات ناشئى السباحة من البرنامج المقترح. - التعرف بالبرنامج من حيث أهدافه ومحتوياته والاتفاق على معايير العمل مثل توزيع الأدوار للمشاركة بالحوار، وكيفية تقديمتغذية الراجعة، وإنجاز الواجبات المنزلية الم تتفق عليها بين الباحثان والمشاركين؛ حيث يوضح الباحثان للاعبين المشاركين أن الهدف من البرنامج هو تعريفهم بموضوع الحديث الذاتي الإيجابي مع النفس، والتوتر النفسى كحالة انفعالية طبيعية - وصحية فى كثير من الحالات.	٤٥ دقيقة	- المناقشة والحوار - عصف ذهنى - التعزيز
(الثانية)	تصوير الناشئين بمفهوم الذات والحديث الذاتي.	- مناقشة الواجب المنزلى. - أن يدرك ناشئى السباحة مفهوم الذات وأنواعها، وبمفهوم "الصورة الذاتية". - أن يدرك ناشئى السباحة مفهوم الحديث الذاتي وأنواعه. - أن يدرك الناشئى العلاقة بين مفهوم الذات والحديث الذاتي. - ان يقوم ناشئى السباحة بتقييم الجلسة والواجب المنزلى.	٤٥ دقيقة	- المناقشة والحوار - عصف ذهنى - التعزيز - طرح أسئلة - والواجب المنزلى.
(الثالثة)	ماهية التوتر النفسى	- هدفت إلى التعرف على مفهوم التوتر النفسى وماهيته، وتحديد أشكاله، والمثيرات التى تؤدى إلى حدوث استجابة للتوتر النفسى عند المشاركين، وتحديد الماكن والأشخاص الذين يحدون بمثابة مثيرات تسبب التوتر النفسى. - تعرف ناشئى السباحة بالتغيرات التى تطرأ على أجسامهم أثناء ظهور التوتر النفسى مثل (زيادة ضربات القلب، ومعدل التنفس واحمرار الوجه... الخ)، وفى نهاية الجلسة ي طلب من المشاركين واجب منزلى.	٤٥ دقيقة	- المناقشة والحوار - عصف ذهنى - التعزيز - محاضرة قصيرة. - واجب منزلى
(الرابعة)	كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى	- هدفت إلى تدريب الناشئين المشاركين على استراتيجية التحصن ضد التوتر النفسى، وتحديد أنماط التفكير السلبى، والتدريب على استبدالها بأفكار إيجابية. - تدريب اللاعبين المشاركين على أسلوب التخيل ولعب الدور - إعطاء واجب منزلى لتطبيق الإستراتيجية.	٥٥ دقيقة	- المناقشة والحوار - عصف ذهنى - التعزيز - طرح أسئلة - محاضرة قصيرة. - واجب منزلى
(الخامسة)	التدريب على الضبط الذاتى	- مناقشة الواجب المنزلى. - هدفت إلى تعليم ناشئى السباحة مفهوم مهارة الضبط الذاتى، وكيفية تطبيقها من خلال تعريفهم بكيفية مراقبة الذات وضبط الذات. - تعزيز الذات عند التعرض لمواقف تُثير التوتر النفسى عندهم، وتم تطبيق أمثلة عملية داخل الجلسة وإعطائهم واجب منزلى تمثل فى تطبيق مهارة الذات عند تعرضهم لمواقف تُثير غضبهم.	٥٥ دقيقة	- المناقشة والحوار - عصف ذهنى - التعزيز - تطبيق النشاط وتنفيذه - طرح أسئلة - محاضرة قصيرة. - واجب منزلى

الجلسة	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	مدة الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
(السادسة)	الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هدفت إلى تدريب الناشئين على الاسترخاء العضلي، وكيفية تطبيقية في الحياة العملية، وزيادة الوعي عند المشاركين بحالة توتر العضلات واسترخائها.</li> <li>- كذلك تعريف الناشئين على استراتيجيات الاسترخاء، كأسلوب يساعد في خفض مستوى التوتر النفسي، وكيفية التعامل مع الموقف المثير للتوتر النفسي.</li> <li>- توضيح كيف أن الانفعال الزائد يزيد من شدة التوتر النفسي لديهم، وكيف أن استخدام الاسترخاء يقلل من شدة (حدة) التوتر النفسي.</li> <li>- ومن ثم إعطاء واجب منزلي لتمكين المشاركين من تطبيق هذه الإستراتيجية.</li> </ul>	٥٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- عصف ذهني</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التنفس العميق.</li> <li>- تطبيق النشاط وتنفيذه</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
(السابعة)	مستويات الحديث الذاتي وعلاقتها بالتوتر النفسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>- أن يتعرف الناشئين مستويات الحديث مع الذات.</li> <li>- أن يربط الناشئين بين نوع الحديث الذاتي والتوتر.</li> <li>- أن يميز الناشئين بين الأحاديث الإيجابية والسلبية ومستوياتها.</li> <li>- أن تقوم المجموعة بتقييم الجلسة.</li> </ul>	٥٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- عصف ذهني</li> <li>- التعزيز</li> <li>- مجموعات عمل.</li> <li>- عرض أمثلة.</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- التنفس العميق.</li> <li>- تطبيق النشاط وتنفيذه</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
(الثامنة)	نموذج (A.B.C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتدرب الناشئين على الحديث الإيجابي مع الذات.</li> <li>- عمل تمرين استرخاء تخيلي.</li> <li>- أن يفهم الناشئين نموذج (ABC) لألبرت أليس.</li> <li>- أن يعرف الناشئين الأساليب المعرفية السلوكية لتغيير الأحاديث السلبية.</li> <li>- أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.</li> </ul>	٤٥ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعزيز</li> <li>- مجموعات عمل.</li> <li>- عرض أمثلة.</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- التنفس العميق.</li> <li>- تطبيق النشاط وتنفيذه</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
(التاسعة)	العلاقة بين التفكير واللغة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتدرب الناشئين على الحديث الإيجابي مع الذات.</li> <li>- أن يدرك الناشئين العلاقة بين التفكير واللغة.</li> <li>- أن ينفذ الناشئين نشاط إبراز إيجابيات الأخر.</li> <li>- أن يدرك الناشئين تمرين السيطرة على الألفاظ السلبية.</li> <li>- أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.</li> </ul>	٤٥ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الشرح والتوضيح</li> <li>- التعزيز</li> <li>- مجموعات عمل.</li> <li>- عرض أمثلة.</li> <li>- تطبيق التمرين</li> <li>- التنفس العميق.</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
(العاشر)	حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف الناشئين على حدودهم الشخصية في التعامل مع الآخرين.</li> <li>- أن يتعلم الناشئين كيفية التمييز بين حدودهم وحدود الآخرين.</li> <li>- أن يتعلم الناشئين متى نقول لا للآخرين لكي يطوا من شأنهم وللمحافظة على حقوقهم.</li> <li>- أن يتعرف الناشئين على أبرز الحدود الصحية (الموزونة) في العلاقات مع الآخرين.</li> <li>- طريقة وضع حدود التعامل مع الآخرين</li> <li>- أن يعي الناشئين هدف وضع الحدود مع الآخرين:.</li> <li>- أن يتعرف الناشئين على شروط وضع الحدود مع الآخرين.</li> <li>- أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.</li> </ul>	٤٥ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الشرح والتوضيح</li> <li>- التعزيز</li> <li>- عرض أمثلة.</li> <li>- التنفس العميق.</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
(الحادية عشر)	التعرف على الأفكار اللاعقلانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هدفت إلى التعرف على الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية والتمييز بينهما، وعلى ما ينشأ عنها من سلوكيات ومشاعر من خلال توضيح أسلوب ألبرت أليس.</li> <li>- وتم إعطاء واجب منزلي على موضوع الجلسة.</li> </ul>	٤٥ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- عصف ذهني</li> <li>- التعزيز</li> <li>- تطبيق النشاط وتنفيذه</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
(الثانية عشر)	دحض الأفكار اللاعقلانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هدفت إلى تدريب الناشئين على خفض (دحض) الأفكار اللاعقلانية من خلال استخدام أسلوب الحوار السقراطي الذي يطرح أسئلة تزيد من وعي المشاركين بعدم منطقية الأفكار اللاعقلانية.</li> </ul>	٤٥ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- عصف ذهني</li> <li>- التعزيز</li> <li>- تطبيق النشاط وتنفيذه</li> <li>- طرح أسئلة</li> <li>- محاضرة قصيرة.</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>



الجلسة	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	مدة الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
(الثالثة عشر)	تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية	- هدفت إلى إحلال أفكار عقلانية بديلة مكان الأفكار اللاعقلانية وتعميق الإقناع بها.	٤٥ دقيقة	- الشرح والتوضيح - التعزيز - مجموعات عمل. - عرض أمثلة. - تطبيق التمرين - التنفس العميق. - محاضرة قصيرة. - واجب منزلي
(الرابعة عشر)	حل المشكلات	- هدفت إلى تدريب الناشئين على مهارة حل المشكلات وعلاقة هذه المهارة برفع مستوى التكيف النفسى للمشاركين مع الآخرين، وخفض مستوى التوتر لديهم، وذلك من خلال القدرة على إيجاد البدائل وليس الاقتصار على خيار واحد، وأيضاً من خلال عرض المواقف التي يتعرضون لها وكيفية تطبيق هذه المهارة على المواقف، ومناقشة إيجابيات استخدام وتطبيق المهارة في الحياة اليومية، وتم إعطاء واجب منزلي يتضمن استخدام مهارة حل المشكلات لمواقف افتراضية قد يتعرض لها المشارك.	٤٥ دقيقة	- الشرح والتوضيح - التعزيز - مجموعات عمل. - عرض أمثلة. - طرح أسئلة - التنفس العميق. - تطبيق النشاط وتنفيذه - طرح أسئلة - محاضرة قصيرة. - واجب منزلي
(الخامسة عشر)	(تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات)	- أن يتدرب الناشئين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يفهم الناشئين التكتيكات العملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي. - أن يقوم الناشئين بتقييم الجلسة.	٤٥ دقيقة	- الشرح والتوضيح - التعزيز - مجموعات عمل. - عرض أمثلة. - تطبيق التمرين - التنفس العميق. - محاضرة قصيرة. - واجب منزلي
الجلسة السادسة عشر	الجلسة الختامية	- مناقشة الناشئين المشاركين بإيجابيات وسلبيات البرنامج. - تطبيق بعدى لأداتى البحث، مقياس الحديث الإيجابي مع الذات، ومقياس التوتر النفسى. - أن يقوم الباحثان بتقديم للناشئين المشاركين في البرنامج.	٤٥ دقيقة	- المناقشة والحوار - العصف ذهنى - التعزيز

وبدراسة ما سبق وتم عرضه من جدول (٤): ي بين الباحثان مكونات البرنامج المقترح والمبنى على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، ومعرفة أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، والتدريب على الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر، حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتفكير الإيجابي والمرونة في الحياة، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات (إعداد الباحثان).

**- الإطار العام لتطبيق البرنامج (المقترح):**

قام الباحثان بتصميم جلسات البرنامج المقترح، وقسمت جلسات البرنامج إلى عدد (١٦) جلسة بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعياً طبقاً لآراء السادة المحكمين، وكانت مواعيد التطبيق يومية (الأحد والأربعاء) أسبوعياً في الفترة من الأحد (١/٨ / ٢٠٢١م) إلى الأربعاء (٢٢/٩ / ٢٠٢١م)، بواقع (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة طبقاً لآراء السادة المحكمين، وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسى لبعض اللاعبين ليتناسب مع جميع الناشئين أفراد عينة البحث.

#### إجراءات تطبيق البحث:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئي السباحة بنادى المستقبل الرياضى (بمدينة دمياط الجديدة) وعددهم (٢٠)، ناشئاً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الخميس) الموافق (١٥/٧/٢٠٢١م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس (الحديث الإيجابي مع الذات - التوتر النفسى) لناشئي السباحة.

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج المقترح.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثان والناشئين أثناء تنفيذ الجلسات.
- ومن ثم قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس (الحديث الايجابي مع الذات - التوتر النفسي) لناشئي السباحة خلال الفترة من يوم السبت الموافق (١٧/٧/٢٠٢١م) إلى يوم الاربعاء الموافق (٢١/٧/٢٠٢١م).
- الدراسة الأساسية:
- قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٧)، من ناشئي السباحة بنادي (المستقبل الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:
- القياسات القبليّة:
- قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية أثناء الجلسة الافتتاحية للبرنامج، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الأحد) الموافق (١/٨/٢٠٢١م)، وذلك على النحو التالي:
- جمع البيانات الشخصية (الاسم - السن - الطول - عدد سنوات الممارسة).
- قام الباحثان بقياس الحديث الايجابي مع الذات، وقياس مستوى التوتر النفسي للناشئين أفراد مجموعة البحث التجريبية.
- تطبيق برنامج الحديث الإيجابي مع الذات:
- قام الباحثان بتطبيق البرنامج المبنى على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي، والتدريب على الضبط الذاتي، ومعرفة أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، والتدريب على الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد المصاحب للتوتر، حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتفكير الإيجابي والمرونة في الحياة، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الايجابي مع الذات لمدة عدد (٨) أسابيع، بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومي (الأحد - الأربعاء) من كل أسبوع بإجمالي عدد (١٦) جلسة، وقد استغرقت الجلسة الواحدة عدد (٤٥) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق (١/٨/٢٠٢١م) إلى يوم الأربعاء الموافق (٢٢/٩/٢٠٢١م)، (لمدة شهرين متتاليين) بنادي (المستقبل الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط.
- القياس البعدي:
- قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (٢٢/٩/٢٠٢١م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.
- المعالجات الإحصائية قيد البحث:
- استخدم الباحثان في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

  ١. المتوسط، والوسيط، والانحراف، الإلتواء.
  ٢. التكرارات والنسبة المئوية.
  ٣. التجزئة النصفية لـ "سبيرمان براون" و "جتمان".
  ٤. معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha)
  ٥. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٦. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)

٧. حجم التأثير (*Effect Size*):

- مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت).
- باستخدام (*ES*) في حالة اختبار (ت) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
- باستخدام معامل التحديد (*Coefficient Of Determination*) ( $r^2$ )، ويتم تفسيره في ضوء محكات كوهين.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (الحديث الذاتي للرياضيين) لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في الاستجابة على مقياس (الحديث الذاتي للرياضيين)، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٥) و جدول (١٦)، وشكل (١)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاستجابة على مقياس (الحديث الذاتي للرياضيين). (ن=١٧)

حجم التأثير (ES)	$\eta^2$	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
			الانحراف (ع ±)	المتوسط ( )	الانحراف (ع ±)	المتوسط ( )	
٢.٩	٠.٨٤٤	٩.٣١	٧.٤٢	٣٥.٢٠	٦.٦٢	٢٣.٢٠	مقياس الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين (الدرجة الكلية)

تج (١٦، ٠.٠٥) = ٢.١٢

يتضح من جدول (١٥) أن قيم (ت) المحسوبة تساوي (٩.٣١)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على مدى فاعلية تأثير البرنامج القائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات على خفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة.، وبذلك يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة تحسن بسيطة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع محاور الم تغيرات النفسية (لمقياس الحديث الإيجابي الذاتي مع النفس) لصالح القياس البعدي ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تساوي (٠.٨٤٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم (*ES*) تساوي (٢.٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

وبالنظر إلى تلك النتيجة يرى "الباحثان" أن هذه الفروق منطقية لأنها "تعكس الأهمية البالغة للحديث الإيجابي مع الذات" كمهارة نفسية وأن تدريب ناشئى السباحة على الحديث الإيجابي مع الذات يسهم في الشعور بمزيد من الثقة وخفض التوتر والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد؛ حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار اللفت، وحتى يكون اللاعب قادرًا على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياته النفسية.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكده محمد العربي، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١)، مع أنه من الواجب تعليم المهارات النفسية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية، وإذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات النفسية والتي إذا تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها في حياته الرياضية. (٢٦: ٨١)

وتتفق نتائج تلك الدراسة نتائج دراسة ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م)، والتي أكدت على فعالية التدريب على استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف، كذلك تحسن مستوى الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي. (٢١)

ويبين محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، أن تعلم الحديث الإيجابي مع الذات كمهارة نفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية، لذلك فإن مهارات مثل (الاسترخاء، والتحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، وضع أهداف واقعية وتركيز الانتباه)، هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (٢٥: ١٥٣).

وفى سياق متصل يؤكد محمد السيد شاكر (٢٠١٦م) أن التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات كمهارة نفسية له تأثير فعال على مهارات أخرى كمهارات الاسترخاء والتصور العقلي والقدرة على مواجهة الضغوط، وتخفيف مستوى التوتر النفسى ومواجهة السلوك العدوانى فى الرياضة. (٢٣)

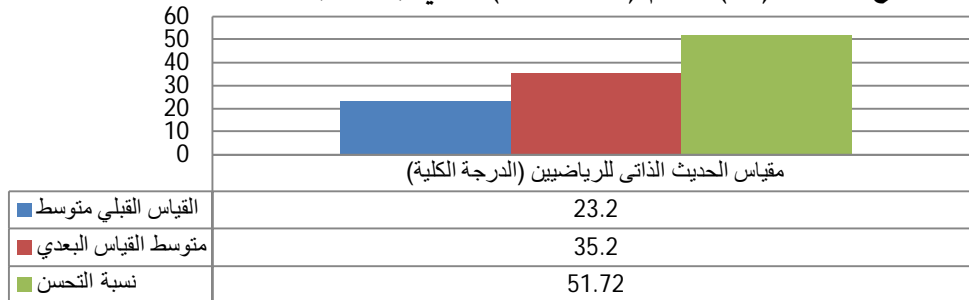
### جدول (١٦)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (الحديث الذاتى للرياضيين).

(ن=١٧)

الأبعاد	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
مقياس الحديث الذاتى للرياضيين (الدرجة الكلية)	٤٨	٢٣.٢٠	٣٥.٢٠	١٢.٠٠	٥١.٧٢

يتضح من جدول (١٦) أن قيم (نسبة التحسن) تساوي (٥١.٧٢).



شكل (١)، الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ونسب التحسن للاستجابة على مقياس (الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين).

يتضح من جدول (١٦)، وشكل (١) أن قيم (نسبة التحسن) تساوي (٥١.٧٢)، ويشير الباحثان هنا بأنه لا شك أن الممارسة المستمرة للحديث الذاتى الإيجابي مع النفس من خلال تغيير نوعية النقاش الذاتى؛ يساعد على زيادة الثقة بالنفس وخفض التوتر، ويمكننا أيضاً من خلاله- الحديث الإيجابي مع الذات- جذب ما تشتهي النفس والوصول للأهداف والمساعدة المطلوبة، ويسمح كذلك بأن الناشئ يتبنى نمط حياة صحي ويعيد عن التوتر.

فضلاً عن ذلك فالحديث الذاتي للاعب أو الناشئ أو للممارس للنشاط البدني هو الذي يحدد أفكاره يلعب دوراً حاسماً في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف، فالعديد من الأفراد يفترضون أن الأحداث نفسها هي التي تحدد انفعالاتهم واستجاباتهم، إلا أن ذلك ليس صحيحاً تماماً، فالأحداث أو المواقف في حد ذاتها لا تحدث الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو فقدان الأمل أو الاحباط أو الفرح أو السرور، ولكن الذي يحدد انفعالات واستجابات الفرد هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف (٢٩: ٣١٧، ٣١٨).

وفي سياق متصل فقد يعزو الباحثان نسب التحسن بسبب طريقة تغيير طرق التفكير وطرق التحدث مع الذات والبعد عن الأحاديث السلبية؛ حيث أن الحديث الذاتي الإيجابي يتميز بأنه حديث منطقي وبناء ويسهم في خدمة الذات **Self-Serving**، كذلك يسمح للاعب أو الممارس للنشاط البدني بأن يبقى على صلة بالواقع بصورة إيجابية، كذلك يساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس وخفض التوتر الناجم عن الأداء ويدعم الأداء، ويدعم في إثارة حالة انفعالية إيجابية سارة، ووسيلة مساعدة للدافعية الداخلية كذلك أيضاً يساهم في العمل على تركيز الانتباه، وقد يكون له جانب دافعي مثل: "سأبذل كل جهدي للفوز" أو "أستطيع أن أمارس بصورة أفضل أو بصورة مستمرة" أو قد يكون له جانب إرشادي أو توجيهي مثل: "لازم احترس" نظري على اللاعب وليس الكرة ينبغي أن اتجنب بذل جهد زائد" أو قد يكون له جانب انفعالي، مثل: "أنا سعيد" أنا ناجحٌ حيوٍ وليس آخراً يتسم بوجهة تحكم **Locus of control** داخلي.

كذلك يتبين للباحثين أن الناشئ الرياضي أو الممارس للنشاط البدني لا يزعج أو يقلق أو يتوتر أو يفرح أو يتحمس من أحداث أو مواقف سواء أثناء الممارسة والتدريب أو المنافسة أو ما قبلها أو ما بعدها، ولكن انزعاجه أو قلقه أو توتره أو فرحه أو حماسه يحدث من الفكرة التي يأخذها عن هذه الأحداث، وكيفية إدراك الحدث أو الموقف وتفسيره وتقييمه.

وفي هذا السياق، وبالنسبة لمجال الرياضة أو الممارسة البدنية فإننا نجد أن اللاعب أو الممارس للنشاط البدني سواء أثناء المنافسة أو الممارسة البدنية، أو في غير هذه الأوقات تجول في ذهنه العديد من الأفكار، ويقوم بالحديث مع نفسه عن الأحداث والمواقف المحيطة به لمحاولة التعرف عليها وإدراكها (٢٩: ٣١٧).

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة هند سعيد علي فريد (٢٠٢١م) (٣٥)، ونتائج دراسة أسلم فايز الخضير (٢٠٢٢م) (٦)، ونتائج دراسة إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ (٢٠١٩م) (٧)، على أن برامج الحديث الإيجابي مع الذات تساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس وخفض التوتر الناجم عن الأداء وتساهم في تدعيم الأداء ومساعدة الرياضيين على تحقيق أهدافهم.

وهنا تجدر الإشارة من قبل الباحثان إلى أن إحدى جامعات كاليفورنيا **California Universities** يعمل دراسة على التحدث مع الذات وتوصلت من خلالها إلى أن أكثر من (٨٠٪)، من حصيلة ما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا ويتسبب هذا القلق في (٧٥٪)، من أمراض ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية، ويذكر دونالد ميخومبوم: "الكلام مع الذات يوجه العواطف والسلوك ويحددهما"، ويذكر جيمس الان: "انت الآن حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غدًا حيث تأخذك أفكارك.. "وهو مثل هندي قديم" (٤٢).

ولعل نقص ناشئ السباحة بنظرة تحليلية أكثر اتساعاً من قبل الباحثان، أثناء تنفيذ برنامج الحديث الإيجابي مع الذات؛ بدا لهم - الباحثين - استعداد السباحين لقواهم وقدرتهم على الأداء بفاعلية، كذلك سرعة الاستجابة لأداء المهارات الحركية، وانخفاض مستوى الاستجابة للمواقف التي تجلب التوتر والذي يؤثر على الأداء، وهذا يعود للانخراط في جلسات برنامج الحديث الإيجابي مع الذات وباستخدام استراتيجياته المختلفة.



ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثان صحة فرضهما - الأول -، وهو: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (الحديث الذاتي للرياضيين) لصالح القياس البعدي".  
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:  
التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (التوتر النفسي للرياضيين) لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في الاستجابة على مقياس (التوتر النفسي للرياضيين)، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٧) وجدول (١٨)، وشكل (٢) و(٣).

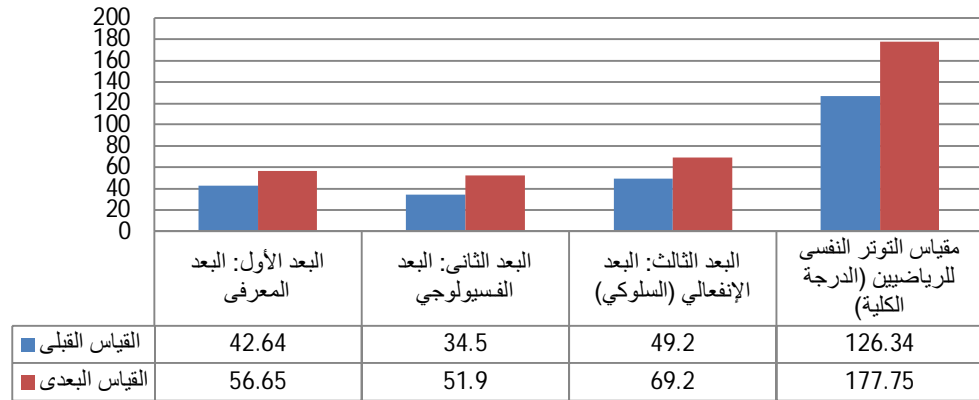
## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاستجابة على مقياس (التوتر النفسي للرياضيين). (ن=١٧)

حجم التأثير (ES)	$\eta^2$	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (ع)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (ع)	
٣.٢	٠.٨٨٨	١١.٢٨	٧.٦٩	٥٦.٦٥	٥.١٦	٤٢.٦٤	البعد الأول: البعد المعرفي
٢.٣	٠.٧٨٩	٧.٧٣	١١.٦٥	٥١.٩٠	٨.٣١	٣٤.٥٠	البعد الثاني: البعد الفسيولوجي
٣.١	٠.٨٥٧	٩.٨١	١٣.٨٣	٦٩.٢٠	٧.١٣	٤٩.٢٠	البعد الثالث: البعد الإنفعالي
٤.٤	٠.٩٢٩	١٤.٤٨	٢٢.١٥	١٧٧.٧٥	١٦.٣٢	١٢٦.٣٤	مقياس التوتر النفسي للرياضيين (الدرجة الكلية)

تج (١٦، ٠.٠٥) = ٢.١٢

يتضح من جدول (١٧) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧.٧٣) و(١٤.٤٨)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على مدى فاعلية تأثير البرنامج القائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات على خفض مستوى التوتر النفسي لناشئي السباحة، وبذلك يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة تحسن بسيطة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع محاور الم تغيرات النفسية (مقياس التوتر النفسي لناشئي السباحة) لصالح القياس البعدي، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٧٨٩) و(٠.٩٢٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (ES) بين (٢.٣) و(٤.٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاستجابة على مقياس (التوتر النفسي للرياضيين).

جدول (١٨)

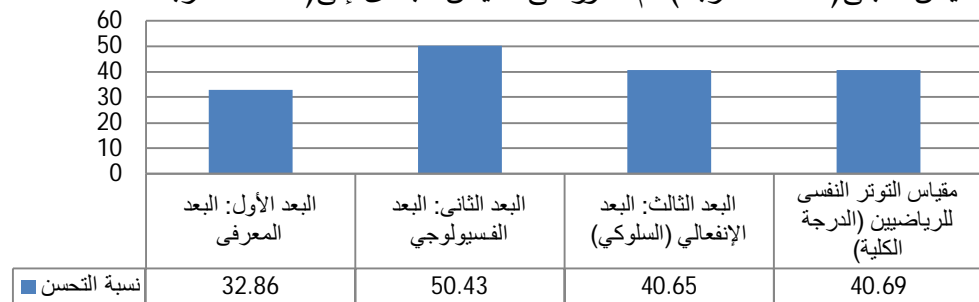
نسب التحسن للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (التوتر النفسي للرياضيين). (ن=١٧)

الأبعاد	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
البعد الأول: البعد المعرفي	٦٥	٤٢.٦٤	٥٦.٦٥	١٤.٠١	٣٢.٨٦
البعد الثاني: البعد الفسيولوجي	٧٠	٣٤.٥٠	٥١.٩٠	١٧.٤٠	٥٠.٤٣
البعد الثالث: البعد الإنفعالي	٨٠	٤٩.٢٠	٦٩.٢٠	٢٠.٠٠	٤٠.٦٥
مقياس التوتر النفسي للرياضيين (الدرجة الكلية)	٢١٥	١٢٦.٣٤	١٧٧.٧٥	٥١.٤١	٤٠.٦٩

يتضح من جدول (١٨) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٣٢.٨٦) و(٥٠.٤٣).  
 دراسة نتائج جدول (١٨)، وشكل (-): يتبين، أن جميع محاور مقياس التوتر النفسي لناشئي السباحة قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث في المجموعة الضابطة بنسبة تحسن بسيطة؛ حيث كان المحور الأول: البعد المعرفي في القياس القبلي (٤٢.٦٤ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥٦.٦٥ درجة).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (-)، وشكل (-): أن المحور الثاني: البعد الفسيولوجي في القياس القبلي كان (٣٤.٥٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥١.٩٠ درجة).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (-)، وشكل (-): أن المحور الثالث: البعد الإنفعالي في القياس القبلي (٤٩.٢٠ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٦٩.٢٠ درجة).



شكل (٣) نسب التحسن للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (التوتر النفسي للرياضيين).

## مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويتفق تلك النتيجة مع ما أكدته منى عبد الحليم (٢٠٠٩م)، بأن التوتر يحدث عندما يكون اللاعب في حالة عدم وجود توازن بين الأداء المطلوب وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لهذا الأداء، فبذلك يكون في موقف مهدد أي تحت تأثير "ضغط نفسي" بسبب عدم قدرته على تحقيق الأداء المميز، مما يؤدي إلى ظهور أعراض التوتر الشديد الذي يتسبب في انخفاض مستوى التكيف النفسي، ويؤثر بالسلب على مستوى الأداء للاعبين. (٣١ : ٣٦-٤٢)

وفي هذا الصدد يشير الباحثان إلى أنه لا بد أن يعي كل القائمين على العملية التدريسية والتدريبية بأن هناك قدرًا معيّنًا من التوتر (المستوى الأنسب/ الطبيعي للرياضي خاصة) يلزم للأداء سواء أكان التوتر عضليًا أو نفسيًا، أما التوتر الزائد فيؤدي إلى ضيق الألق بمعنى أن الناشئ يركز انتباهه على الطريق المسدود، أو على الهدف الذي لا سبيل للوصول إليه؛ بحيث يغفل عن وجود طرق بديلة وأهداف بليّة، ويصاحب التوتر الزائد تهيج انفعالي يتدخل في عمليات المراجعة والاختيار، وعندها تختلط الأمور على الناشئ ويفقد اتزانه وسيطرته ومن ثم صعوبة تحقيق الانجاز المطلوب.

ولذلك فإن مواجهة التوتر النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الناشئين في العصر الحاضر الملئ بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات وضغوط الحياة اليومية، والتي تحتاج إلى مواجهة وحلول فورية يرى "الباحثان" بأن من أنسب الوصول لذلك هو التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات والتعرف على استراتيجياته المختلفة؛ حيث يظهر التوتر النفسي بعدة أشكال ومظاهر، فقد يظهر كتعبير عن الخوف أو الخجل أو القلق أو المخاوف الاجتماعية وغيرها من المشكلات النفسية، وتشير الإحصاءات إلى أن (٨٠٪) من الأمراض الحديثة تنتج عن التوتر النفسي، وأن (٥٠) من أفراد المجتمع الذين يراجعون الأطباء يعانون من التوتر النفسي في الدرجة الأولى، وأن (٢٥٪) من أفراد المجتمع يعانون من أحد أشكال التوتر، كما يسبب التوتر الكثير من الأمراض الجسمية. (٣٩ : ٥٧)

فضلا عن ذلك يبين أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، أنه عندما يمر الناشئ بخبرة التوتر سرعان ما يحاول اكتشاف السبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة، مثلا أحد الناشئين يلعب أمام جمهور كبير فيعده فرصة سانحة لعرض مهاراته فيقوم بتقديم أحسن أداء له، بينما نرى رياضيًا آخر يكون خائفًا ومرتبكًا من الأخطاء أو التقصير بالأداء أمام هذا الجمهور فنلاحظ أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير، ولكن قد يدرك ناشئ ما ذلك بشكل إيجابي ويدركه الآخر بشكل سلبي، والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الناشئ للبيئة في شكل استئثار، وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث له عندما يكون متوترًا، وبناءً على ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي (البيئة الإدراكية - الاستجابات). (٤ : ٢٦٩ - ٢٧٠)

وتتفق نتيجة تلك الدراسة ودراسة محمد إبراهيم السعيد الذهبي (٢٠١٩م) (٢٢)، ودراسة فائزة بن حميدوش، عماد الدين خلفه، الحكيم غلاب (٢٠٢٠م) (٢٠) والتي أشارتا إلى ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى من جانب المدربين. ويجب الإعداد النفسي ضمن البرنامج التدريبي لما له من تأثيرات إيجابية في تطوير المهارات النفسية السلبية كالحديث الذاتي السلبي مع النفس.

وتتفق نتائج تلك الدراسة أيضًا ونتائج دراسة عبد الحكيم رزق وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، والتي جاءت نتائجها مؤكدة على فاعلية البرنامج في تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة، والتأثير الإيجابي للبرنامج المقترح من دور في تخفيف مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة. وأوصت الدراسة بضرورة استخدام معلمي ومدربي رياضة السباحة تدريبات المهارات النفسية لما لها من تأثير إيجابي فعال على انخفاض مستوى التوتر النفسي لدى مبتدئ السباحة بما ينعكس إيجابيا على مستوى الأداء الرياضي، وإجراء المزيد من البحوث على مراحل سنوية مختلفة باستخدام تدريبات المهارات النفسية.

وتتفق نتائج الدراسة أيضاً ونتائج دراسة كلاً من حسن خضر محمد، وليث حازم حبيب (٢٠٠٩م) (٩)، ودراسة ليليان ودانيال (Lilian & Daneal, ٢٠٠٩) (٣٦)، ودراسة مهدي أحمد محمد (٢٠٠٧) (٣٢)، وهدي جلال محمد (٢٠٠٥) (٣٤)، والتي أشارت أهم نتائجها فاعلية استراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسي في علاج الضغط والتوتر النفس، كذلك البرامج الإرشادية باستخدام الاسترخاء العقلي والعصلي والحديث الذاتي الايجابي، والبرامج المعرفية (العقلاني الانفعالي) لهما فعالية في خفض مستوى التوتر النفسى.

وهنا تجدر الإشارة من قبل الباحثان إلى أن الدراسات والبحوث النفسية أجمعت بأن هناك ثلاثة مظاهر للتوتر النفسى هي المظاهر الفسيولوجية؛ حيث تتضمن (تسارع لدقات القلب، ضيق في عملية التنفس، تقلص وألم في المعدة، العرق والشعور بالغثيان، رجفة في العضلات، ضعف في الأرجل وإحساس بوخز في مختلف أجزاء الجسم مع التيبس في العضلات، الشعور بعدم الاتزان، اضطراب النظر، كثرة التبول)، واستمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدى إلى إثارة القلق والتوتر، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط، ويؤدى إلى شعور دائم بالتعب.

وتجدر الإشارة هنا بأن قائمة الصفات التي أعددتها دورثى (Dorothy) لمظاهر التوتر النفسى أنها تتمثل في (صداع الرأس، الإسهال أو الإمساك، وألم الرقبة والظهر، تهيج الأمعاء، عدم الراحة للجسم ككل، التعب وسوء الهضم، زيادة العرق، ألم الرجلين واليدين، برودة اليدين والقدمين، سرعة حركات الرجلين وعدم انتظام التنفس، فقدان الشهية، الإفراط في الأكل).

وتشير نتائج البحوث النفسية إن المظاهر الانفعالية تتمثل في (الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكنتاب، وكذلك الشعور بالخل والغيرة)، وإن من مظاهر التوتر النفسى لعق الشفاه بطرف اللسان، ومص الإبهام وقضم الأظافر. بينما المظاهر العقلية: تتمثل في اضطراب ذهنى، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشنجه وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، فضلاً عن اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة. (٢: ٣٠٩)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ليليان ودانيال (Lilian & Daneal, ٢٠٠٩)، بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية استراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسى في خفض مستوى التوتر النفسى لصالح المجموعة التجريبية. (٣٦: ١٧٩-٢٠٠)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عائشة محمد عيسى (٢٠٠٣م) (١٥)، بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية، وأن هناك فرقا ذو دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات على مقياس التوتر النفسى لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على إستمرارية تأثير البرنامج الإرشادي للتدريب على حل المشكلات، وأثر في خفض مستوى التوتر النفسى لدى الطالبات.

ويتفق كل من محمد العربى شمعون (١٩٩٩م) (٢٤)، وعبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨م) (١٨)، ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٣م) (٢٨) على أن طاقة التوتر المثلث لها أهمية كبيرة فوائدها متعددة تشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية، كما يفيد في اكتساب القدرة على التحكم في بعض الاستجابات البيولوجية مثل (التنفس وتطوير الثقة بالنفس والشعور بالأمان)، كما ترى (جانيت أورتيغ ٢٠٠٦ Janet Oriz) (٣) أن طاقة التوتر المثلث تؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر وتحسن مستوى الأداء.

ولعل تفحص ناشئ السباحة بنظرة تحليلية أكثر اتساعاً من قبل الباحثان ومن خلال تعاملهما معهم، أثناء تنفيذ برنامج الحديث الايجابي مع الذات؛ بدا لهم - الباحثين - انضباط في مستوى التوتر النفسى للسباحين ومن ثم قدرتهم على الأداء بفاعلية، كذلك سرعة الاستجابة لأداء المهارات الحركية، وانخفاض مستوى الاستجابة للمواقف التي تجلب التوتر والذي يؤثر على الأداء، وهذا يعود للانخراط في جلسات برنامج الحديث الايجابي مع الذات وباستخدام استراتيجياته المختلفة.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثان صحة فرضهما الثاني، وهو "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في (التوتر النفسي للرياضيين) لصالح القياس البعدي".

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

#### التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين الحديث الذاتي الإيجابي مع الذات وخفض التوتر النفسي لناشئي السباحة"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم مصفوفة الارتباط بين الاستجابة على (الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين)، والاستجابة على أبعاد (التوتر النفسي للرياضيين)، وتم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) ( $r^2$ )، كما في جدول (١٩)، ويتم تفسير ( $r^2$ ) في ضوء المحكات التي وضعها كوهين (Cohen, 1988) كما يلي:

- إذا كان ( $r^2$ ) = ٠.٠١ فيدل على حجم تأثير ضعيف.
- إذا كان ( $r^2$ ) = ٠.٠٩ فيدل على حجم تأثير متوسط.
- إذا كان ( $r^2$ ) = ٠.٢٥ فيدل على حجم تأثير كبير.

#### جدول (١٩)

نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة ( $r$ )، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد ( $r^2$ )، بين مقياس (الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين) وأبعاد مقياس (التوتر النفسي للرياضيين) (ن=١٧)

أبعاد مقياس التوتر النفسي للرياضيين	الارتباط	مقياس الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين (الدرجة الكلية)
البعد الأول: البعد المعرفي	$r$	٠.٨٤٢
	$ES (r^2)$	٠.٧١
البعد الثاني: البعد الفسيولوجي	$r$	٠.٧٠١
	$ES (r^2)$	٠.٤٩
البعد الثالث: البعد الانفعالي (السلوكي)	$r$	٠.٧٢٥
	$ES (r^2)$	٠.٥٣
مقياس التوتر النفسي للرياضيين (الدرجة الكلية)	$r$	٠.٧٣٤
	$ES (r^2)$	٠.٥٤

$$r_{(15, 0.05)} = 0.482$$

يتضح من جدول (١٩) أن قيم ( $r$ ) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧١) و(٠.٨٤٢) وجميعها دالة، وأن قيم حجم التأثير ( $r^2$ ) تراوحت بين (٠.٤٩) و(٠.٧١) مما يشير إلى حجم تأثير (كبير).

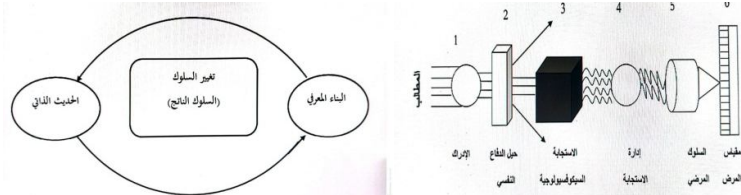
### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

كذلك يتضح للباحثين ما يلي:-

- ارتباط كبير بين البعد الأول: "البعد المعرفي" من مقياس التوتر النفسي للرياضيين وبين أبعاد مقياس الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين ككل.
- ارتباط كبير بين البعد الثاني: "البعد الفسيولوجي" من مقياس التوتر النفسي للرياضيين وبين أبعاد مقياس الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين ككل.
- ارتباط كبير بين البعد الثالث: "البعد الانفعالي" من مقياس التوتر النفسي للرياضيين وبين أبعاد مقياس الحديث الإيجابي مع الذات للرياضيين ككل.
- ارتباط كبير بين الدرجة الكلية لمقياس "التوتر النفسي للرياضيين" ومقياس "الحديث الإيجابي مع الذات" للرياضيين ككل.

من هنا يرى الباحثان أن بُعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه ناشئى السباحة في الوقت الحاضر الملئ بالتعقيدات والمطالب الكثيرة سواء كانت متعلقة بالأداء والتدريب والتعليم والمنافسات، أو متعلقة بالمحيط الخارجي (بيئة الرياضى)، ويصادف ناشئى السباحة في مواقف المنافسة الرياضية عشرات المواقف التي يحتاج فيها إلى مواجهة وحلول عاجلة وفورية تتناسب مع عمره وقدراته سعياً للتفوق والفوز وخوفاً من الهزيمة والفشل، وأن عدم قدرة الناشئين على مواجهة تلك المواقف والمطالب الضاغطة يجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح بل تصل إلى درجة شديدة من الانفعال تشمل الناشئ ككل وتؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج التي تسيطر عليهم وتؤثر على مستوى إنجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية، وأن درجة مقبولة من التوتر النفسي - (المستوى المتوسط/ الطبيعي الأمثل) لدى الناشئين يمكن أن تعد حافزاً مهماً يحفزهم على الأداء بجدية وحماس خلال التنافس لتحقيق الأهداف والإنجاز الرياضى الذي يطمح إليه الناشئين.

لا سيما وأن الحديث الذاتي المرتبط بموقف الضغط النفسي والقدرة على المواجهة، له تأثير في سلوك الناشئ في هذا الموقف، ومستوى القلق مرتبط في علاقته بالموقف وترتبط الدرجة العالية من القلق بتركيز الشخص على الذات وعدم كفاءتها وبالأفكار السلبية لها والتي تنتقص من قيمتها وأهميتها، كما ترتبط الدرجة المنخفضة من القلق بالتركيز على الموقف الخارجي مع درجة عالية من القدرة على المواجهة، وإن أحد وظائف الحديث الذاتي في تغيير الوجدان والتفكير والسلوك هو التأثير على عمليات الانتباه والتقييم، أما الوظيفة الثانية للحديث الداخلي هي التأثير في البنية المعرفية وتغييرها، إن مكونات البنية المعرفية يعتبر ضرورياً بالنسبة لطبيعة التعليمات الموجهة إلى الذات، فالبنية المعرفية تقدم نظاماً من المعاني والمفاهيم التي تزيد من الأحاديث الذاتية. (١٢): (٤٣-٤٤)



شكل (٤) يبين افتراض ماكينيوم بين البناء المعرفي والحديث الذاتي

وفي سياق متصل تقوم هذه الفينة السابقة - الحديث الذاتي - على فرضية أن الناشئ يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازمية التي يقولها لنفسه عن نفسه إزاء رضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة.

وتشير نادية بومجان، ونصر الدين جابر (٢٠١٦م)، نقلاً عن ماكينيوم أن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الناشئ وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد، كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الناشئ بعملية الامتصاص أي يمتص الناشئ سلوكاً بدلاً من السلوك القديم - (بمعنى تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية). (٣٣: ١٨٥) وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة عبد الحكيم رزق و أحمد محمد حسين (٢٠٢٠م) (١٧)، والتي أشارت إلى أن تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف ذو فاعلية في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسيولوجي، العقلي، الانفعالي) لدى الناشئين، وتناولت أهم التوصيات ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضى ضمن الجهاز الفنى للفرق الرياضية.



وفى سياق متصل تؤكد **شيما على خميس (٢٠١٧م)**، على أن الاهتمام بعلم النفس الرياضى بوصفه علم مهم لتحقيق التفوق فى المجال الرياضى وأنه يأتى فى مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير الأداء الرياضى؛ حيث أصبح يشغل مكانة مهمة بين فروع هذا العلم وكافة العلو الإنسانية، كما أن ما يمتلكه الفرد من مواصفات نفسية وبدنية ومهارية لها دور كبير فى تحقيق التفوق الرياضى. (١١: ٢٦٩)

ويشير **طارق عبد العزيز، وصالح عترس (٢٠١٩م)**، إلى أن الجانب النفسى للناشئين يعد من أهم جوانب الإعداد التى نالت اهتمام الباحثين والقائمين على تطوير الرياضة والرياضيين فى مختلف بلدان العالم سواء المتقدمة أو النامية؛ حيث تغيرت فى الآونة الأخيرة أساليب الإعداد المتكامل ليحتل الإعداد النفسى فيها دورا هاما وبارزا فى منظومة الإعداد المتكامل للناشئين. (١٤: ٣٣٤-٣٤٤)

فضلا عن ذلك؛ فإن التركيز على الجوانب الإيجابية كالحديث الإيجابى مع الذات التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبى الذى يضر بالأداء، من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق والتوتر والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح يعتبر عاملا هاما من عوامل تحقيق أفضل أداء. (٤١: ٣٢)

وتشير **بثية محمد فاضل (٢٠١٥م)**، إلى الأهمية البالغة فى التخلص من الأفكار السلبية والخواطر التشاؤمية بالهدوء والاسترخاء والتحدث مع الذات بصورة ايجابية، وتمارين العقل ليفكر فقط فى الأفكار الإيجابية وليساعد فى القضاء على الأفكار السلبية من التسلسل إلى العقل، كذلك التعرف على المشكلات التى تواجه الناشئين وإيجاد الحلول لها للحد منها والسيطرة عليها، لأن التفكير السلبى قد يكون مصدرة عدم حل مشكلة معينة، وبالتالي يؤثر سلبا فى تفكير الناشئ (٨: ١٥٧)

ويؤكد **أسامة كامل راتب (٢٠١٥م)**، على أنه يجب عند التعامل مع الناشئين لا بد من إدراك مصادر التعبئة النفسية الإيجابية كالإثارة، والسعادة، والاستماع، والتحدى، وكذلك الوعى بمصادر التعبئة النفسية السلبية كالتوتر، والخوف، والقلق، والغضب، كذلك لا بد من توجيه الانفعالات لتحقيق أفضل أداء. (٥: ٢٠)

**وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ (٢٠١٩م) (٧)**، والتى أشارتا إلى أنه توجد علاقة ارتباط بين انخفاض المشكلات النفسية والحديث الذاتى الإيجابى.

ومن هنا يرى الباحثان أنه، ومن المتوقع ألا يسلم الناشئ من الآثار السلبية النفسية التى تتعلق بالأداءات الرياضية (كالإحباط والتوتر.. إلخ) وآثارها، ولذلك تأتى الأهمية النسبية لدراسة متغيرى الحديث الإيجابى الذاتى والتوتر النفسى فى أنه وفى ظل م جريات العصر وما يمر به العالم أجمع بصفة عامة، وناشئ السباحة بصفة خاصة من أحداث متلاحقة، تبرز أهمية الحديث الإيجابى الذاتى مثلا فى (المقياس ككل)، الذى يخرج ناشئ السباحة من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاوض ليصل إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، كذلك يعمل على تحقيق مستويات عالية من النجاح والتفوق والازدهار، وتحقيق مستويات مرتفعة من السعادة، وتقدير الذات، وسلامة الجسم من الأمراض، والقضاء على كافة المشاعر السلبية.

لذا يصبح ضرورة ملحة فى الأوقات العصيبة التى يمر بها مجتمعنا الرياضى الآن، واستنباطا لما سبق أيضا يبين الباحثان حقيقة مفادها أن الحديث الإيجابى الذاتى يعتبر أحد أهم المهارات التى نستطيع من خلالها التغلب على العوائق التى تواجهنا فى حياتنا وأثناء سعينا لتحقيق أهدافنا، كذلك يساعد التفاوض والأمل والتفكير الإيجابى والتكيف مع التوتر النفسى والتحكم فيه، فى رؤية الأمور بشكل إيجابى ويعطى الناشئ الشعور بالحياة والنشاط؛ حيث يساهم فى إيجاد قاعدة صلبة من العلاقات الطيبة بين الناشئين والتى تدوم لفترات طويلة جدا، وذلك لكون المتحدث مع الذات بإيجابية يعد بداية الطريق للنجاح والثقة بالنفس، وبالتالي ينعكس على مستويات أدائهم وصحتهم بشكل أفضل، وعلينا أن نحاول دائما تقوية هذه المهارة لما لها من منافع جمة للأفراد بصفة عامة ولناشئ السباحة بصفة خاصة.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثان صحة فرضهما الثالث، وهو "توجد علاقة ارتباطية دالة بين الحديث الذاتى الإيجابى مع الذات وخفض التوتر النفسى لناشئ السباحة".

## الاستنتاجات والتوصيات:

## الاستنتاجات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المُستخدم وفي حدود العينة وأداة جمع البيانات؛ يستخلص الباحثان ما يلي:

١. برنامج الحديث الإيجابي مع الذات ذو فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي لناشئي السباحة.
٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى ( الحديث الإيجابي مع الذات - خفض مستوى التوتر النفسي) لصالح القياس البعدي.
٣. وجود نسب تحسن بلغت (٥١.٧٢)، للمجموعة التجريبية في مستوى الحديث الإيجابي مع الذات، كما توجد نسب تحسن تراوحت بين (٣٢.٨٦) و(٥٠.٤٣)، للمجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي، وتعزى نسب التحسن هذه إلى تطبيق برنامج الحديث الإيجابي مع الذات.
٤. وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الإيجابي مع الذات وخفض التوتر النفسي لناشئي السباحة.

## التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحثان بما يلي:

١. حث الهيئات الرياضية من أجل التحرك لتقديم الدعم للرياضيين وذلك من خلال العمل على تدعيم الجوانب الإيجابية في الشخصية والتي قد تعمل كحائط صد للتأثيرات الضارة لتلك الأفكار السلبية التي تراودهم حول شأنهم الرياضي.
٢. تصميم برامج تدريبية تعنى بتنظيم الحديث الإيجابي مع الذات والذي يجمع بين التفاوض الواقعي الذي يأخذ السلبيات في الاعتبار ويحاول التغلب عليها باستخدام قواعد التفكير الإيجابي.
٣. التأهيل النفسي الجيد المتوازن من خلال حث الناشئ على التفكير بخبرات النجاح السابقة، وتذكر أفضل مستوى قدمه يدعم ثقته بنفسه.
٤. ضرورة أخذ المدربين بعين الاعتبار أن القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية غير كافية للحكم على إعداد الناشئ، وأنه يجب التأكيد على الإعداد النفسي، وذلك من خلال الاستفادة من النماذج العالمية مثل نموذج تايلور ١٩٩٧ Taylor.
٥. توجيه الأخصائيين النفسيين في الأندية الرياضية نحو العمل على تنمية الحديث الإيجابي مع الذات لدى الناشئين وذلك من خلال عدم الانشغال من قبل الناشئين بالقلق والتوتر الدائم والنظر بصورة تفاؤلية.
٦. ضرورة مراعاة المدربين إعطاء الوقت الكافي للناشئين للتأقلم مع الوضع الراهن أثناء التدريب والفتنات للحد من قلق الإصابات الرياضية والتي قد تكون سبباً في الاعتزال المبكر للناشئين.
٧. ضرورة اهتمام الأسرة والمدربين والزملاء في الفريق بتقديم الدعم الاجتماعي المستمر للناشئين، لما لذلك من دور إيجابي للتخفيف من التوتر والتفكير بصورة أكثر إيجابية.
٨. ضرورة إجراء دراسات أخرى للتوتر النفسي في الفعاليات الفردية والألعاب الجماعية ومن كلا الجنسين.

## قائمة المراجع:

## أولاً: المرجع العربية.

١	أية مشهور الجمال (٢٠١٧م):	فاعلية برنامج تنمية بعض المهارات النفسية وتأثيرها على المهارات النفس الحركية لدى لاعبي الاسكواش، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات.
٢	اسامة كامل راتب (٢٠٠٠م):	تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣	اسامة كامل راتب (٢٠٠١م):	علم النفس الرياضي، ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤	اسامة كامل راتب (٢٠٠٤م):	تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥	اسامة كامل راتب (٢٠١٥م):	الدعم النفسي للناشئ (المدرّب - الآباء)، دار الفكر العربي، القاهرة
٦	اسلم فايز عزت	فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الامن النفسي لطلاب

- كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- المشكلات النفسية وعلاقتها بالحدوث الذاتي لدى طالبة جامعة المثنى، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد ١٢، العدد ٧.
- التفكير الإيجابي للرياضيين (الامن والحياة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مج(٣٤)، ع(٣٩٦)، ابريل.
- دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين (دراسة مقارنة)، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، العراق.
- علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية بمستوى الأداء لانشئي السباحة بدولة الكويت، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان المجلد ٩، العدد ١، مارس ٢٠٢١، الصفحة ١٨-٣٣
- النفسية للحداثة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مج(١٠)، ع(٦).
- التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ط١، عمان، دار الصفاء
- القياس والتقويم التربوي والنفسي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- التاثير النفسي للإصابة الرياضية وعلاقته بالعزوف عن ممارسة القتال الفعلي في رياضة الكاراتيه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج(٤٨)، ع(٣).
- اثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، عزة.
- تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه على تخفيف التوتر النفسي للمصاحبات لتأداء لمتدوي السباحة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية عدد خاص (١) - ٢٤.
- تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، عدد خاص (٢٦٦٢ - ٢٦٨٤).
- سيتولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، (ط - ٢)، القاهرة.
- بناء مقياس الرضا الحركي نحو السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة القاهرة.
- اثر وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة الجزائر، المجلد ٢، العدد ٣
- سبتمبر ٢٠٢٠ الصفحة ١٣٧-١٦٢
- فعالية التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، المجلد ٦، العدد ٢٢.
- تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لانشئي كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية مارس ع٤٨٤، ج١٩٥ - ٢٢٥
- تأثير برنامج نفسي مقترح لبعض المهارات النفسية على انخفاض مستوى السلوك العدواني لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير "كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الخضيري(٢٠٢٢م)
- ٧ إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ (٢٠١٩م):
- ٨ بثينة محمد فاضل(٢٠١٥م):
- ٩ حسن خضر محمد، ليث حازم حبيب(٢٠٠٩م):
- ١٠ سبت مسعود
- ١١ شيماء على خميس(٢٠١٧م):المظاهر
- ١٢ صالح مهدي صالح، بسمة كريم شامخ، (٢٠١١م)
- ١٣ صلاح الدين محمود علام(٢٠٠٠م):
- ١٤ طارق محمد عبد العزيز وصالح عبد القادر عتريس(٢٠١٩م):
- ١٥ عائشة محمد عيسى(٢٠٠٣م):
- ١٦ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، يسرا حمدي أحمد أبو ضيف، مصطفى هاشم أحمد(٢٠٢٠م):
- ١٧ عبد الحكيم رزق و احمد محمد حسين (٢٠٢٠م)
- ١٨ عبد العزيز عبد المجيد(٢٠٠٨م):
- ١٩ عزة عبد المنعم فرج(١٩٩٢م)
- ٢٠ فايزة بن حميدوش، خلفه عماد الدين، حكيم غلاب(٢٠٢٠م):
- ٢١ ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م):
- ٢٢ محمد إبراهيم السعيد الذهبي(٢٠١٩م):
- ٢٣ محمد السيد شاكر(٢٠١٦م):
- ٢٤ محمد العربي

٢٥	شمعون (١٩٩٩م): محمد العربي	التدريب العقلي في المجال الرياضي, (ط-٢), القاهرة, دار الفكر العربي.
٢٦	شمعون (٢٠٠١): محمد العربي شمعون, وماجدة محمد إسماعيل	اللاعب والتدريب العقلي, القاهرة, مركز الكتاب للنشر.
٢٧	محمد حسن علاوي (١٩٩٧م)	علم النفس المدرب والتدريب الرياضي, دار المعارف, القاهرة.
٢٨	محمد حسن علاوي (٢٠٠٣م):	علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية, (ط - ٢), دار الفكر العربي, القاهرة.
٢٩	محمد حسن علاوي (٢٠١٢م):	علم نفس الرياضة والممارسة البدنية, مطبعة المدنى, القاهرة.
٣٠	محمد عبدالله احمد المتــــــولى إسماعيل (٢٠٢٠م)	التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية ناشئى هوكى الميدان بعد استئناف النشاط فى ضوء مستجدات فيروس كورونا (١٩ - COVID) مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .
٣١	منى عبد الحليم (٢٠٠٩م):	مدخل الصحة النفسية فى المجال الرياضي (مفاهيم - تطبيقات), دار الوفاء للنشر, الإسكندرية.
٣٢	مهدي احمد محمد (٢٠٠٧م).	اثر برنامج إرشادي جماعي فى خفض التوتر النفسي لدى عينة من المعلمات, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة تكريت, العراق.
٣٣	نادية بومجان, ونصر الدين جابر (٢٠١٦م):	بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الاساتذة الجامعية المتزوجة, جامعة محمد خيضر بسكرة, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, قسم العلوم الاجتماعية, الجزائر
٣٤	هدى جلال محمد (٢٠٠٥م):	بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, العراق.
٣٥	هند سعيد علي فريد (٢٠٢١م)	فاعلية برنامج للتدريب العقلي باستخدام استراتيجتى التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة للمبتدئين فى ظل مواجهة فيروس كورونا, مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة مدينة السادات - كلية التربية الرياضية, مج (٣٦), ع (١), ٢٠٢١ يوليو (٣٧ - ٦٩).

ثانياً: المرجع الأجنبية.

٣٦	<u>Lilian.A &amp; Daneal.M.</u> (٢٠٠٩):	<u>Cognitive-behavioral counseling for Beck in the treatment of Tension.</u> Psychological Reports, ٩٥(٣), ١٧٩-٢٠٠.
٣٧	Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. :(٢٠١٠):	<u>Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance, In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (٦th ed., pp. ٣٠٥-٣٣٥).</u> Boston: McGraw Hill.
٣٨	Janet Orizand Linda la grange (٢٠٠٦):	<u>Efficacy of relaxation techniques iner sport performance in women golfers "</u> , the sport journal united state sports academy, .
٣٩	Davis , R. Fruehling, R., and (Oldham,N.(١٩٨٩):	<u>Psychology, Human Relation and work Adjustment .McGraw hill book company</u>
٤٠	Edward, S. (٢٠١١):	<u>Relaxation therapy for anxiety and tension from life events. Journal of Consulting &amp; Clinical Psychology.</u> ٨٨(٢), ٤٠-٥٤.
٤١		تثانياً: المراجع من على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت). <a href="https://ae/article/٥٧٢٠٦٢">https://ae/article/٥٧٢٠٦٢</a>
٤٢		<a href="http://imanomma.blogspot.com/٢٠١٠(١٤٠">http://imanomma.blogspot.com/٢٠١٠(١٤٠</a>

## ملخص البحث

**"فاعلية برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات****لخفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة"**

١.أ.م.د./ عمر محمد السيد الكردى (\*)

٢.أ.م.د./ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل (\*\*)

يهدف البحث الحالى إلي وضع برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة؛ حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين المسجلين(بنادى المستقبل الرياضى بمدينة دمياط الجديدة) بالموسم التدريبي (٢٠٢١-٢٠٢٢م) أعمار (١٧-١٨) سنة، والبالغ عددهم (١٧) ناشئاً فضلاً عن (٢٠)، ناشئاً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، ولقد استخدم الباحثان مقياس الحديث الذاتى للرياضيين. إعداد "Albert .I. R" تعريب "طارق بدر، وهبة نديم"، ومقياس التوتر النفسى لناشئى السباحة إعداد الباحثين، كأدوات لجمع البيانات، وجاءت أهم النتائج التى توصل إليها الباحثان: برنامج الحديث الإيجابي مع الذات ذو فعالية فى خفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى ( الحديث الإيجابي مع الذات- خفض مستوى التوتر النفسى) لصالح القياس البعدى، ووجود نسب تحسن بلغت (٥١,٧٢)، للمجموعة التجريبية فى مستوى الحديث الإيجابي مع الذات، كما توجد نسب تحسن تراوحت بين (٣٢,٨٦) و(٤٣,٥٠)، للمجموعة التجريبية فى مستوى التوتر النفسى، وتعزى نسب التحسن هذه إلى تطبيق برنامج الحديث الإيجابي مع الذات، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الإيجابي مع الذات وخفض التوتر النفسى لناشئى السباحة.

وقد أوصى الباحثان بضرورة تصميم برامج تدريبية تعنى بتنظيم الحديث الإيجابي مع الذات والذى يجمع بين التفاؤل الواقعى الذى يأخذ السلبيات فى الاعتبار ويحاول التغلب عليها باستخدام قواعد التفكير الإيجابي.

(\*) أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

## Research Summary

### The effectiveness of a program based on the techniques of positive self-talk To reduce the level of psychological stress.

(\*)*Dr. Omar Mohammed Al-Sayed Al-Kurdi*

(\*\*)*Dr. Mohammed Abdallah Ahmed Esmiel*

The current research aims to develop a program based on the techniques of positive self-talk to reduce the level of psychological stress for swimming beginners. Where the researchers used the experimental method using the pre and post measurement design for the one experimental group due to its suitability to the nature of the research. Their number is (١٧) emerging, in addition to (٢٠) , originating from within the research community and outside the main sample as an exploratory sample, and the researchers used the self-talk scale for athletes. Prepared by “Albert .I. R “Arabization of Tariq Badr and Heba Nadim.” , and the measure of psychological tension for swimming academies, prepared by researchers, as tools for data collection, and the most important results reached by the researchers: The positive self-talk program is effective in reducing the level of psychological tension for swimming academies, and there are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the experimental group in the level of (Positive self-talk - reducing the level of psychological stress) for the benefit of post-measurement., There are improvement rates of (٥١,٧٢) for the experimental group in the level of positive self-talk, and there are improvement rates that ranged between (٣٢,٨٦) and (٥٠,٤٣) for the experimental group in the level of psychological stress. These improvement rates are attributed to the application of the positive self-talk program. And the existence of a direct correlation between positive self-talk and reducing the psychological tension of swimming beginners.

The researchers recommended the need to design training programs concerned with organizing positive self-talk, which combines realistic optimism that takes the negatives into account and tries to overcome them using the rules of positive thinking.

---

(\*)*Assistant Professor, Department of Curricula and Teaching Methods of Physical Education - Faculty of Physical Education - Damietta University.*

(\*\*) *Assistant Professor, Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education - Damietta University.*