

تأثير برنامج للحديث الذاتي الإيجابي علي مستوي الأمن النفسي لطلاب جامعة دمياط**أ.د/ محمد منير عبد الرازق (*)****أ.م.د/ محمد عبد الله اسما عيل (**)****م/ اسلم فايز عزت الخضيرى (***)****(*) أستاذ علم النفس الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط****(**) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط****(***) معيد بقسم علم النفس الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط****مقدمة البحث:**

تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي في الآونة الأخيرة، حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة، الأمر الذي قد يسهم في تطوير الأداء الرياضي وتسجيل أفضل النتائج في المنافسات الرياضية وأيضا تطوير المهارات النفسية والأمن النفسي للطلاب في مختلف المراحل التعليمية.

ويعتبر الحديث الذاتي الإيجابي من الموضوعات ذات التأثير المباشر على الطالب وهو ما ينعكس بدوره على الطالب في المجتمع الذي يعيش فيه فمن منا لا يتجاوز مع ذاته، ويتحدث معها في ظل التطورات السريعة والمتلاحمة في كافة مجالات الحياة، والتي أصبحت تمثل عبئا كبيرا لا بد أن يحاول الطالب الاقتراب منها والتعايش معها، وهو ما يجعله يتحاور مع نفسه عن نفسه إما بصورة إيجابية فيصبح الحديث الذاتي إيجابيا، وأما بصورة سلبية فيصبح الحديث الذاتي سلبيا، ولذا يعد الاهتمام بالحديث الذاتي الإيجابي ودوره في أداء الأفراد في كافة المجالات أمر يستحق النظر والتمعن، بغرض الاستفادة من الدور الفعال للحديث الذاتي في الوصول إلى أقصى حالات الأداء مع الشعور بالسعادة في نفس الوقت (٢٠ : ٣٩٠).

ويمثل التحدث مع الذات دوافع الطالب الداخلية والمحرك الخفي له كما أنه عامل مهم من العوامل النفسية في حياة الطالب بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة، والتأثير في السلوك المستقبلي يتحدد بنوع الاستجابة التي يستجيب لها الطالب فإذا كانت الاستجابة سلبية يكون التحدث مع الذات سلبى يصاحبه تراجع في التوافق النفسي والحياتي المناسب أما إذا كانت الاستجابة إيجابية فهذا يعنى أن الطلاب يسعون إلى التحدي ومواصلة جهودهم استجابةً منهم للظرف الضاغط الذى سبب الفشل

وهنا يكون التحدث مع الذات إيجابياً اختيار مناسب للاستجابات التوافقية للحياة فيما بعد الأزمة وكلا هذين النمطين يخدمان حياة الطالب لتقدير ذاته (٤ : ٤٣٠).

والحديث 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" (٢٦ : ٣٠٨).

وفي سياق متصل، يُعد الأمن هو شعور قديم قدم الانسان، وأوجده الإنسان لحماية نفسه، ومن هنا فإن بداية مفهوم الأمن كان مفهوما ذاتيا يعتمد على حماية الإنسان لنفسه من المخاطر البيئية والبشرية وبتطور المجتمعات البشرية ازدادت الحاجة إلى الأمن، وظهرت ضرورات حتمية لمواجهة المخاطر الجديدة والمتنوعة، وأصبح الأمن يشكل ركناً من أركان الوجود الإنساني والاجتماعي وهذا الأمر دفع الإنسان إلى العيش في تنظيمات اجتماعية (١ : ١٣).

وجدير بالذكر أن العديد من علماء النفس قد اهتموا بدراسة دوافع السلوك الإنساني التي من بينها دافع الأمن، ومن أشهر هؤلاء العلماء العالم أبراهام ماسلو Maslow الذي قسم دوافع السلوك الإنساني إلى خمسة دوافع تنتظم في شكل هرمي قاعدته الأساسية هي الحاجات الفسيولوجية تليها مباشرة الحاجة إلى الأمن، ثم الحاجة إلى الحب والحاجة إلى تقدير الذات وكما أشار اريكسون Erikson إلى الحاجة إلى الأمن باعتبارها من أهم الدوافع النفسية الاجتماعية أيضاً التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته وإذا أخفق المرء في تحقيق حاجته إلى الأمن فإن ذلك يؤدي إلى نقص القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات (٥ : ١١٢).

كما أن الأمن النفسي يعد من أهم العوامل الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية، كما أن الحالة النفسية التي يعيشها الطالب تنعكس على تصرفاته وحركاته ومستوى أدائه، فكلما كان الطالب مطمئن البال، ساكن القلب ارتفع مستوى تحصيله، مما ينعكس على نفسه، فالأمن النفسي يحفز الطالب ويحسن تحصيله الدراسي وتطوره ويعمل على زيادة تحصيله للمواد ورفع درجة استجابته لهذه الحاجات (٨ : ٥).

مشكلة البحث:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مذكرات الطلبة لأنهم النفسي، وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم، ومن ثم فإن نظرهم لأمنهم النفسي تؤثر في أدائهم الدراسي، ورضاهم الدراسي، وفي التوجه الإيجابي نحو المستقبل، ودافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، مما يتطلب إعداد برنامج يمكن استخدامه لتحسين درجة أمنهم النفسي تطبيقياً.

فضلاً عن ذلك فالحديث الذاتي الإيجابي واحد من المتغيرات الإيجابية المؤثرة في حياة الطالب على كافة المستويات النفسية والاجتماعية والأدائية؛ حيث ينعكس ما نقوله لأنفسنا سواء بصوت مسموع، أو غير مسموع على أداء الطالب سواء كان محتوى ما نقوله عن أنفسنا إيجابياً أو سلبياً؛

ولذا يعد الحديث الذاتي الإيجابي عامل من العوامل التي يمكن أن تساعد الطالب في الوصول إلى أقصى أداء ممكن في حدود قدراته وإمكانياته (٢٠ : ٤٩١).
وتُعد الحاجة إلى تحقيق الأمن النفسي بالنسبة للطلبة محركاً لسلوكهم وتوجيههم الوجهة السليمة، أما فقدان الشعور بالأمن النفسي من شأنه أن يسبب الاضطرابات النفسية والسلوكية فيؤثر على سير حياتهم ونشاطاتهم المختلفة في شتى المجالات؛ لذا فإن الاحساس بالأمن النفسي ضرورة لكل فرد، وخبرة شخصية ذاتية يتعرض لها كل طالب في مرحلة ما من مراحل حياته وبدرجات متفاوتة، وبالتالي أصبح هذا المجال يستثير اهتمام الكثيرين من علماء علم النفس وباحثيه (٢٢ : ٤٨١).

ويُعد الاهتمام بمفهوم الأمن النفسي Psychological security والعمل على تطوير مجال البحث فيه أحد الاهتمامات الجديدة والمعاصرة؛ حيث يُعد القوة التي تسمح للطالب أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو السوي والمتكامل، كذلك يستطيع التوافق مع نفسه ومع بيئته التي يعيش فيها (١٨ : ٢٩٠).

ولكى يتحقق الأمن النفسي للطالب؛ يرى "الباحث" أن الحديث الذاتي الإيجابي هو من أهم المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والتي تُعمق لدى الطلاب الإحساس بالرضا عن الحياة الجامعية في الفترة التي يقضيها بالجامعة، لذا فإن العناية بالحديث الذاتي الإيجابي للأفراد بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة وبناء نفسياتهم بناءً سليماً أصبح موضع اهتمام المجتمع والمشتغلين بالتربية وعلم النفس الرياضي في ظل التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع، ليعطى مزيداً من الرعاية في مجال الخدمات والأمن النفسي التي تهئ للفرد حياةً مستقرةً ليشعر بالسعادة والرضا.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لاحظ "الباحث" أنها أغفلت الاهتمام بدراسة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط في الوقت الراهن؛ حيث إن التكيف مع الحياة الجامعية في ظل تلك الظروف يُعد مطلباً أساسياً لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة حيث يعد ذلك مؤشراً على توافقهم العام، أما سوء التكيف فيدل على وجود حاجات غير مشبعة لدى الطلبة في البيئة الجامعية مما ينعكس أثره على تدني الأداء أثناء فترة التعلم مما يؤدي إلى نتائج خطيره في المستقبل.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على تأثير برنامج للحديث الذاتي الإيجابي علي مستوى الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط وذلك من خلال :

١. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة افراد البحث في الحديث الذاتي الإيجابي.
٢. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث في الأمن النفسي.
٣. حجم التأثير للتحسن في كلا من الحديث الذاتي الإيجابي والأمن النفسي لدى أفراد عينة

البحث

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في الحديث الذاتي الإيجابي لصالح القياسات البعدية.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في الأمن النفسي لصالح القياس البعدي.
٣. توجد دلالة إحصائية لنسبة التحسن في كلا من الحديث الذاتي الإيجابي والأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث

مصطلحات البحث:

الحديث الذاتي الإيجابي **positive self-talk**:

حديث جهري أو صامت يذكره الطالب ليرمج عقله بإشارات إيجابية تهدف إلى التعبئة النفسية والتحفيز لبذل جهد أكبر، وزيادة الثقة بقدراته وقوة تحمله وتركيزه الذهني (١٣ : ٥٣٥).

الأمن النفسي **Psychological Security**:

تحقيق الاستقرار لدى الطلاب من خلال شعورهم بالعيش في بيئة يتوافر فيها الأمان والحرية والهدوء والحب والود والرضا والقناعة، بالإضافة إلى قدرة الطالب على الاتزان النفسي والتوازن بين القوى الخارجية ومصالحة الشخصية، وشعوره بعلاقة تتصف بالانتماء والسعادة أثناء التعامل مع الآخرين بالإضافة إلى الرضا عن الذات وتسامح الآخر (١١ : ٣٢).

إجراءات البحث

منهج البحث:

المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للعام الجامعي (٢٠٢١م/٢٠٢٢م) وعددهم (٢٨٤) طالب.

عينة البحث:

تم اختيار (٥٠) طالب بالطريقة العمدية من مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى (٣٠) طالب كعينة استطلاعية، و(٢٠) طالب كعينة أساسية، وقد قام الباحث باستبعاد بقية الطلاب غير المشتركين وعددهم (٢٣٤) طالب، كما في جدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث.

نوع العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١ عينة الدراسة الأساسية المجموعة التجريبية	٢٠	٧.١%	البرنامج المقترح
٢ عينة الدراسة الاستطلاعية	٣٠	١٠.٥%	-
المستبعدون	٢٣٤	٨٢.٤%	-
مجتمع البحث	٢٨٤	١٠٠%	-

أسباب اختيار العينة:

- أن الباحث يعمل معيد بكلية التربية الرياضية.
- توافر العينة من البنين وسهولة التواصل معهم.

شروط اختيار العينة:

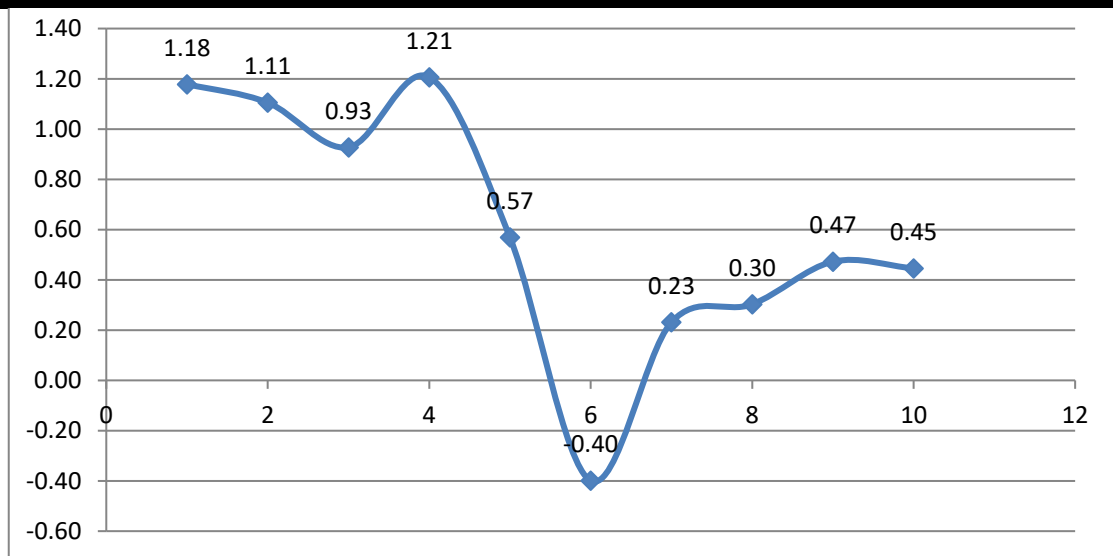
- أن يكون الطلاب من الفرقة الأولى بنين.
- أن يكون الطلاب ممن يسكنون قريبا من الكلية لضمان حضورهم وعدم تخلفهم عن الجلسات.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٥٠) طالبة (التجريبية + الاستطلاعية) قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢)، وشكل (١).

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث. (ن=٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
العمر الزمني (السن)	سنة	١٨.٢٢	١٨.٠٠	٠.٥٦	١.١٨
البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)	درجة	٦٠.٠١	٥٣.٠٠	١٩.٠٣	١.١١
البعد الثاني (الأمن الاجتماعي)	درجة	٤٥.١٦	٤٢.٥٠	٨.٦٠	٠.٩٣
مقياس الأمن النفسي لماسلو (الدرجة الكلية)	درجة	١٠٥.١٧	٩٥.٠٠	٢٥.٢٩	١.٢١
العامل الأول (حب الحياة)	درجة	٢٤.١٢	٢٣.٠٠	٥.٩١	٠.٥٧
العامل الثاني (حب الذات)	درجة	٢٤.١٦	٢٥.٠٠	٦.٣١	٠.٤٠
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	درجة	٢٤.٣٦	٢٤.٠٠	٤.٦٧	٠.٢٣
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)	درجة	٢٢.٣٦	٢١.٥٠	٨.٥٢	٠.٣٠
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	درجة	٢٥.٦٧	٢٤.٥٠	٧.٤٣	٠.٤٧
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)	درجة	١٢٠.٦٧	١١٧.٥٠	٢١.٣٤	٠.٤٥



شكل (١) معاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (٢)، وشكل (١) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٣-) و (٣+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

مقياس الحديث الذاتي الإيجابي:

وصف المقياس: إعداد/ محمود مغازي العطار

أداة لقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وقد استفاد الباحث من الاطلاع على عدة مقاييس للحديث الذاتي الإيجابي، ويتكون مقياس الحديث الذاتي الإيجابي من (٦٠) عبارة مقسمة على (٥) أبعاد وهي حب الحياة ويتكون من (١٣) عبارة، وحب الذات ويتكون من (١٢) عبارة، والإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية ويتكون من (١١) عبارة، والتدعيم الذاتي ويتكون من (١٢) عبارة، والتصدي الإيجابي للذات ويتكون من (١٢) عبارة، ويتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس خماسي الاستجابة (دائماً، غالباً، بدرجة متوسطة، نادراً، أبداً) والتي تقابل بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب وذلك في حالة العبارات الإيجابية، بينما تعكس قيم العبارات لتكون (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على نفس الترتيب في حالة العبارات العكسية، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الحديث الذاتي الإيجابي، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الحديث الذاتي الإيجابي (٢٠).

حساب معامل صدق المقياس:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العوامل وبعضها كما في جدول (٣)، وبين المفردات والعوامل التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٤).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين عوامل مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (ن=٣٠)

العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الدرجة الكلية
العامل الأول (حب الحياة)	٠.٧٠١	٠.٧٠١	٠.٧٠١	٠.٧٣٠	٠.٨١٠	٠.٧٢٠
العامل الثاني (حب الذات)		٠.٧٨٦	٠.٧٦١	٠.٧٦١	٠.٧٦١	٠.٧٧١
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)			٠.٧٦١	٠.٧٦١	٠.٧٦١	٠.٧٧١
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)				٠.٧٧٥	٠.٧٧٥	٠.٧٨٥
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)					٠.٧٩٦	٠.٧٩٦
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)						

$$r = (0.05, 28) = 0.361$$

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عامل وبين العوامل وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة العامل التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (ن=٣٠)

العامل الأول (حب الحياة)			العامل الثاني (حب الذات)		
رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية
١٧	٠.٤٨٥	٠.٥٧٥	١	٠.٥٦٠	٠.٦٥٠
٣٢	٠.٥٣٣	٠.٦٢٣	٤	٠.٣٩٧	٠.٥١٧
٣٣	٠.٤٩٦	٠.٥٨٦	٥	٠.٣٩٧	٠.٥١٧
٣٤	٠.٣٩٨	٠.٤٩٨	٨	٠.٤٢٠	٠.٥١٠
٣٥	٠.٤٤٠	٠.٦٣٠	٩	٠.٥٢١	٠.٦١١
٣٦	٠.٤٨٥	٠.٦٧٥	١٠	٠.٥٧٢	٠.٦٦٢
٤٠	٠.٥٣٣	٠.٦٢٣	١٥	٠.٥٩٣	٠.٦٨٣
٤١	٠.٥٣٣	٠.٧٢٣	٢٣	٠.٤١١	٠.٥٠١
٤٢	٠.٤٨٤	٠.٥٧٤	٢٤	٠.٤٥٠	٠.٦٤٠
٤٣	٠.٤٩٦	٠.٦٨٦	٣٩	٠.٥١٨	٠.٥٠٨
٥٢	٠.٤٧١	٠.٦٦١	٥١	٠.٤٤٤	٠.٥٣٤
٥٦	٠.٤٧١	٠.٦٦١	٥٧	٠.٥٢٧	٠.٦٦٣
٦٠	٠.٤٩٦	٠.٦٨٦			
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)			العامل الرابع (التدعيم الذاتي)		
رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية
٢٦	٠.٤٢١	٠.٦١١	٣	٠.٤٦١	٠.٥٥١
٢٧	٠.٥٠١	٠.٦٩١	١١	٠.٤٢١	٠.٥١١
٢٨	٠.٤٧٠	٠.٥٦٠	١٣	٠.٤٦٤	٠.٥٥٤
٢٩	٠.٤٢١	٠.٦١١	١٦	٠.٥٠٦	٠.٦٩٦
٣٨	٠.٤٢١	٠.٦١١	١٩	٠.٥٦٩	٠.٦٥٩
٤٥	٠.٤٣٥	٠.٦٢٥	٢٠	٠.٥٠٨	٠.٦٩٨
٤٦	٠.٤٤٦	٠.٦٣٦	٢٢	٠.٥٠٨	٠.٦٩٨
٤٨	٠.٤٦١	٠.٥٥١	٣٠	٠.٤٦٤	٠.٥٥٤
٤٩	٠.٥٣٥	٠.٦٥٥	٣١	٠.٥١٩	٠.٦٠٩
٥٣	٠.٥٠٥	٠.٥٩٥	٣٧	٠.٤٣١	٠.٥٢١
٥٩	٠.٤٦٨	٠.٥٥٨	٤٧	٠.٣٩٨	٠.٤٨٨
			٥٥	٠.٤٣٥	٠.٥٢٥
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)					
رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية
٢	٠.٣٩٣	٠.٥٤٣	٢١	٠.٣٩٤	٠.٥١٤
٦	٠.٥١٠	٠.٧٠٠	٢٥	٠.٣٩٣	٠.٥٥٣
٧	٠.٥١٠	٠.٧٠٠	٤٤	٠.٣٩١	٠.٥٢١
١٢	٠.٣٩٥	٠.٥٨٥	٥٠	٠.٤٥٨	٠.٤٩٨
١٤	٠.٣٩٨	٠.٤٨٨	٥٤	٠.٤٥٨	٠.٤٩٨
١٨	٠.٤٠٩	٠.٥٨١	٥٨	٠.٣٩١	٠.٥٢١

رج (٢٨، ٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة العامل التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٥)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (٥) ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		العوامل
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٨٠٠	٠.٧٩٠	٠.٧٩٠	العامل الأول (حب الحياة)
٠.٧٦٨	٠.٧٥٨	٠.٧٥٨	العامل الثاني (حب الذات)
٠.٧٩٤	٠.٧٨٤	٠.٧١٦	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
٠.٨٢٣	٠.٧١٣	٠.٧٨٧	العامل الرابع (التدعيم الذاتي)
٠.٨٧١	٠.٧٦١	٠.٧٦١	العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)
٠.٩٠١	٠.٨٦١	٠.٨٤١	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧١٣) و(٠.٨٦١)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٦٨) و(٠.٩٠١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

مقياس الأمن النفسي:

وصف المقياس: إعداد/ ماسلو

أداة لقياس مدى شعور الفرد بالأمن النفسي، وقد استفاد الباحث من الاطلاع على عدة مقاييس منها الأمن النفسي من إعداد زينب شقير، ومقياس ماسلو للشعور بالأمن-عدم الأمن، ويتكون مقياس الأمن النفسي من (٧٠) عبارة، تمثل بعدين أساسيين هما الأمن الذاتي للفرد (٤٠ عبارة)، الأمن الاجتماعي (٣٠ عبارة) ويتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس ثلاثي الاستجابة (نعم، غير متأكد، لا) والتي تقابل بالدرجات (٣، ٢، ١) للعبارات الإيجابية، و(١، ٢، ٣) للعبارات العكسية، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الأمن النفسي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى عكس ذلك (٢١).

حساب معامل صدق المقياس:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (٦)، وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٧).

جدول (٦) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأمن النفسي لماسلو (ن=٣٠)

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	الدرجة الكلية
البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)		٠.٧٩٦	٠.٧٨٥
البعد الثاني (الأمن الاجتماعي)			٠.٧٣٣
مقياس الأمن النفسي لماسلو (الدرجة الكلية)			

رج (٢٨، ٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي لما سلو (ن=٣٠)

البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)			البعد الثاني (الأمن الاجتماعي)		
رقم العبارة	مع البعد	مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	مع البعد	مع الدرجة الكلية
٣	٠.٤٣٠	٠.٦٢٠	١	٠.٤٠٩	٠.٥٩٩
٨	٠.٤٧٥	٠.٦٦٥	٢	٠.٤٢١	٠.٥١١
٩	٠.٤٢٣	٠.٧١٣	٤	٠.٤١٢	٠.٥٧٨
١٠	٠.٤٢٣	٠.٧١٣	٥	٠.٣٩٥	٠.٤١٥
١٤	٠.٤٧٤	٠.٤٦٤	٦	٠.٤٤٣	٠.٥٣٣
١٧	٠.٣٩٦	٠.٦٧٦	٧	٠.٤٠٠	٠.٦٩٠
١٨	٠.٤٦١	٠.٦٥١	١١	٠.٤٠٠	٠.٦٩٠
١٩	٠.٤٦١	٠.٦٥١	١٢	٠.٤٨٥	٠.٥٧٥
٢٠	٠.٤٨٦	٠.٦٧٦	١٣	٠.٤١٢	٠.٥٧٨
٢١	٠.٤٥٠	٠.٧٤٠	١٥	٠.٤١٩	٠.٥٧١
٢٢	٠.٤١٧	٠.٥٠٧	١٦	٠.٥١٤	٠.٥٠٤
٢٣	٠.٤١٧	٠.٥٠٧	٢٤	٠.٤٥٣	٠.٥٤٣
٢٥	٠.٥١٠	٠.٦٠٠	٢٦	٠.٤٢١	٠.٥١١
٢٩	٠.٤١١	٠.٧٠١	٢٧	٠.٤٤٨	٠.٤٩٨
٣٠	٠.٤٦٢	٠.٧٥٢	٢٨	٠.٤٤٨	٠.٤٩٨
٣١	٠.٤٨٣	٠.٦٧٣	٣٢	٠.٥٢١	٠.٥٩١
٣٣	٠.٥٠١	٠.٦٩١	٣٤	٠.٥١٩	٠.٦٧١
٣٦	٠.٤٤٠	٠.٥٣٠	٣٥	٠.٤٨٠	٠.٥٧٠
٣٨	٠.٤٠٨	٠.٥٩٨	٣٧	٠.٤٤٩	٠.٥٣٩
٣٩	٠.٥٦٦	٠.٦٢٤	٤٠	٠.٦٠٠	٠.٦٩٠
٤١	٠.٤٣٧	٠.٥٥٣	٤٣	٠.٤٥١	٠.٥٤١
٤٢	٠.٣٩١	٠.٦٠١	٤٩	٠.٤٩٥	٠.٦١٥
٤٤	٠.٣٩١	٠.٦٨١	٥٠	٠.٤٩٣	٠.٦٦٣
٤٥	٠.٤٦٠	٠.٥٥٠	٥٢	٠.٤٩٦	٠.٦٢٦
٤٦	٠.٣٩١	٠.٦٠١	٥٤	٠.٤٤٨	٠.٥٣٨
٤٧	٠.٣٩١	٠.٦٠١	٥٩	٠.٤٨٠	٠.٥٧٠
٤٨	٠.٣٩٥	٠.٦١٥	٦٤	٠.٣٩٥	٠.٥١٥
٥١	٠.٤٣٦	٠.٦٢٦	٦٧	٠.٥٩٣	٠.٦٦٣
٥٣	٠.٥٥١	٠.٦٤١	٦٨	٠.٥٩٣	٠.٦٦٣
٥٥	٠.٤٤٥	٠.٥٤٥	٧٠	٠.٣٩٨	٠.٤٨٨
٥٦	٠.٥٠٥	٠.٥٨٥	تابع: البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)		
٥٧	٠.٤٥٨	٠.٥٤٨			
٥٨	٠.٤٥١	٠.٥٤١	رقم العبارة	مع البعد	مع الدرجة الكلية
٦٠	٠.٤١١	٠.٥٠١	٦٣	٠.٣٩٩	٠.٤٥٩
٦١	٠.٥٥٤	٠.٦٤٤	٦٥	٠.٤٨٨	٠.٥٠٢
٦٢	٠.٤٠٤	٠.٥٨٦	٦٦	٠.٤٨٨	٠.٥٠٢
			٦٩	٠.٣٩٤	٠.٤٥٤

رج (٢٨، ٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٨)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (٨) ثبات مقياس الأمن النفسي لماسلو بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

الأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	سبيرمان براون	جتمان	
البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)	٠.٨٦٥	٠.٧٧٥	٠.٧٧٥
البعد الثاني (الأمن الاجتماعي)	٠.٨١٣	٠.٧٢٣	٠.٨٢٣
مقياس الأمن النفسي لماسلو (الدرجة الكلية)	٠.٨٧٦	٠.٩١٦	٠.٩٨٦

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٢٣) و(٠.٩١٦)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٧٥) و(٠.٩٨٦)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (إعداد/ الباحث):

خطوات تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

تم تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك من خلال إجراء الباحث المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (٢)، (١٩)، (٢٣)، (١٠)، (٩)، كما روعي أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعا في ذلك ما يلي:

هدف برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك من خلال استخدام فنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية، وهي:

يهدف البرنامج إلى تحسين الأمن النفسي باستخدام فنيات الحديث الذاتي الإيجابي من خلال:

- التحدث عن الحديث الذاتي الإيجابي ومدى أهميته.
- التحدث عن الأمن النفسي ومدى أهمية تحلى الطلاب به.
- تشجيع الطلاب وحثهم على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي.
- تشجيع الطلاب على تطبيق فنيات الحديث الذاتي الإيجابي بصفة يومية.
- تبصير الطلاب بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي في تدعيم أمنهم النفسي.
- تشجيع الاستماع والمناقشة الفعالة بين الباحث والطلاب، وبين الطلاب بعضهم البعض.

- إعطاء الطلاب الفرصة للحديث والتعبير عن مشاعرهم بقصد التعرف على طرق الحديث الذاتي السلبية ومواجهتها وإيقافها واستبدالها بالحديث الذاتي الإيجابي.
- تدريب الطلاب على استخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين أمنهم النفسي في المواقف الصاغطة المختلفة التي يتعرضون لها أثناء المحاضرات وحياتهم الاجتماعية.

مصادر برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

تم الاستعانة ببعض البرامج التي تم تصميمها في إطار دراسات وبحوث سابقة والتي تم الاعتماد عليها في تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي الخاص به وبعينته، والجدول التالي يوضح الدراسات التي تناولت تصميم برامج نفسية باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي والأمن النفسي مثل:

جدول (٩) دراسات تناولت تصميم برامج نفسية باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
١	أحمد صلاح الدين خليل	٢٠٠٨م	لاعبي التنس	٢
٢	محمود عبد السلام فرج	٢٠٠٨م	لاعبي الوثب العالي	١٩
٣	هدير محمود أحمد عصر	٢٠١٧م	متسابقين ٨٠٠م جرى	٢٣
٤	عمرو فؤاد عبد الحميد	٢٠٢٠م	ناشئين السباحة	١٠

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: وجود (٤) دراسات استهدفوا تصميم برنامج نفسي باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي، وذلك على حد علم الباحث وفي حدود المسح المرجعي الشامل الذي قام به الباحث للدراسات المرجعية.

جدول (١٠) دراسات تناولت تصميم برامج نفسية للأمن النفسي

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
١	عبير محمود شريف	٢٠١٩م	طالبات المرحلة الثانوية	٩

تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج النفسي المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي، قام الباحث باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضي، حيث تم إعداد استمارة لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج النفسي المقترح، والجدول التالي يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج النفسي المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

جدول (١١) تحديد الإطار الزمني للبرنامج المقترح (ن = ٩)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٨) أسابيع	٣	٪٣٣
		(١٠) أسابيع	.	٪٠,٠
		(١٢) أسبوع	٦	٪٦٧
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٦) جلسة	٢	٪٢٢
		(٢٠) جلسة	.	٪٠,٠
		(٢٤) جلسة	٥	٪٥٦
		(٣٦) جلسة	٢	٪٢٢
٣	عدد الجلسات في الأسبوع الواحد	(١) مرة	.	٪٠,٠
		(٢) مرة	٥	٪٥٦
		(٣) مرة	٤	٪٤٤
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٣٠) دقيقة	١	٪١١
		(٤٥) دقيقة	٥	٪٥٦
		(٦٠) دقيقة	٣	٪٣٣

ومن خلال دراسة جدول (١١)، 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 الباحث بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٥١٪) فأكثر. هذا، وتم استطلاع آراء الخبراء حول البرنامج النفسي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبتها لأفراد عينة البحث، وتم تعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم تصميم البرنامج النفسي المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط في صورته النهائية، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح.

التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح:

جدول (١٢) التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(١٢) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(٢٤) 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	(١٠٨٠) دقيقة (١٨) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٢) يتبين التوزيع الزمني النهائي للبرنامج النفسي المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

أسس وضع برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

- توجيه اهتمام الطلاب للتركيز التام أثناء عقد الجلسات لما سوف يعود عليهم بالفائدة.
- الاهتمام بكل ما يحضره الطلاب من أفكار أو وسائل تساعد على تحقيق التغير الإيجابي.
- الاهتمام بالتغير الذي يحدث للطلاب مهما كان صغيراً وتبسيط الضوء على الطرق والأساليب التي يمكن أن تحدث ذلك التغير وتوضيحه للطلاب ومساعدتهم على تعلمه واستخدامه.
- مساعدة الطلاب على صياغة كلمات مزاجية وجمل حديث ذاتي إيجابية وتجنب الصياغات السلبية، بحيث توافق رغباتهم الإيجابية ويريدون ترديدها فعلاً، وأن تكون بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم.
- مراعاة أن الطلاب لهم قدرات وإمكانات يمكن استخدامها لتحقيق التغير الإيجابي، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانات لزيادة أمنهم النفسي ودفعهم نحو تحقيق التغير المطلوب.

مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يتضح من خلال الجدول التالي مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي 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 (١٣): مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١	التعارف والتهيئة	- التعارف بين الباحث والطلاب وبناء الثقة. - التأكيد على قواعد الجلسات التي سيتم إتباعها. - تعريف عام بالبرنامج النفسي وأهميته. - تطبيق مقياس الحديث الذاتي على الطلاب (المقياس القبلي). - تطبيق مقياس الأمن النفسي على الطلاب (المقياس القبلي).	الجلسة: (الأولى) الأسبوع: (الأول) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٢/٢٧ م)
٢	تبصير الطلاب بمفهوم الذات والحديث الذاتي	- أن يدرك الطلاب مفهوم الذات وأنواعها. - أن يدرك الطلاب مفهوم الحديث الذاتي وأنواعه. - أن يدرك الطلاب العلاقة بين مفهوم الذات والحديث الذاتي. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثانية) الأسبوع: (الأول) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠٢٢/٢/٢٨ م)

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
٣	الأمن النفسي	- تعريف الطلاب بمفهوم الأمن النفسي. - توعية الطلاب بأهداف الامن النفسي. - أن يتعرف الطلاب على وسائل تحقيق الأمن النفسي.	الجلسة: (الثالثة) الأسبوع: (الثاني) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٣/٦م)
٤	الحديث الذاتي الإيجابي من منظور الطاقة الروحية	- أن يتعرف الطلاب على الحديث الإيجابي من منظور الطاقة الروحية. - أن يتعرف الطلاب على مصادر الحديث الذاتي. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الرابعة) الأسبوع: (الثاني) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠٢٢/٣/٧م)
٥	التأكيد على مفهوم الذات	- أن يشعر الطلاب انه ليس من الضروري أن يكن مقبولين من الجميع طوال الوقت. - أن يعي الطلاب أن الحصول على حب الآخرين ينبع من حبهم لأنفسهم وتقديرهم لذواتهم أولاً. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الخامسة) الأسبوع: (الثالث) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٣/١٣م)
٦	مستويات الحديث الذاتي وعلاقتها بالأمن النفسي	- أن يتعرف الطلاب على مستويات التحدث مع الذات. - أن يربط الطلاب بين نوع الحديث الذاتي والأمن النفسي. - أن يميز الطلاب بين الأحاديث الإيجابية والأحاديث السلبية ومستوياتها. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (السادسة) الأسبوع: (الثالث) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠٢٢/٣/١٤م)
٧	الحوار السلبي والإيجابي مع الذات	- أن يتعرف الطلاب على العلاقة بين الحوار مع الذات (السلبي والإيجابي) وكيف يؤثر في الانفعالات والسلوك. - أن يذكر الطلاب أهمية الدقة اللفظية والحوار الإيجابي مع الذات. - أن يتدرب الطلاب على أسلوب مراقبة الحوار الذاتي (السلبي والايجابي). - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (السابعة) الأسبوع: (الرابع) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٣/٢٠م)
٨	نموذج (A.B.C)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يفهم الطلاب نموذج (ABC) لألبرت أليس. - أن يعرف الطلاب مراحل العلاج السلوكي المعرفي لتغيير الأحاديث السلبية. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثامنة) الأسبوع: (الرابع) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠٢٢/٣/٢١م)
٩	حدود العلاقات الصحية والموزونة مع الآخرين	- أن يتعرف الطلاب على حدودهم الشخصية في التعامل مع الآخرين. - أن يتعلم الطلاب كيفية التمييز بين حدودهم وحدود الآخرين. - أن يتعلم الطلاب متى نقول لا للآخرين لكي يعلوا من شأنهم وللمحافظة على حقوقهم. - أن يتعرف الطلاب على مفهوم العلاقات الموزونة. - أن يعي الطلاب الحدود الصحية للقرب والبعد مع الطرف الآخر. - أن يتعرف الطلاب على مفهوم الحب الحقيقي والقبول غير مشروط. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (التاسعة) الأسبوع: (الخامس) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٣/٢٧م)

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١٠	العلاقة بين التفكير واللغة	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن يدرك الطلاب العلاقة بين التفكير واللغة. • أن ينفذ الطلاب نشاط إبراز إيجابيات الآخر. • أن يدرك الطلاب تمرين السيطرة على الألفاظ السلبية. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (العاشر) الأسبوع: (الخامس) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الإثنين) (٢٠٢٢/٣/٢٨م)
١١	رضا الناس	• أن يتعلم الطلاب أن رضا الناس غاية لا تدرك. • أن يتعلم الطلاب كيف يساعدون الغير دون الذوبان معه. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الحادية عشر) الأسبوع: (السادس) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٤/٣م)
١٢	أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الذاتي الإيجابي مع الذات. • أن يدرك الطلاب إيجابيات المواقف السلبية. • أن يتعرف الطلاب على الأساليب التي من شأنها تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا. • أن ينفذ الطلاب الخطة اللازمة ليكون التحدث مع الذات ذو قوة إيجابية. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثانية عشر) الأسبوع: (السادس) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الإثنين) (٢٠٢٢/٤/٤م)
١٣	التفكير الإيجابي والمرونة في الحياة	• تدريب الطلاب على التوقف عن توقع الكوارث والمصائب إذا لم يحدث ما تتوقع. • أن يتعلم الطلاب أسس التفكير الإيجابي والمرونة في الحياة. • أن يفعل الطلاب مبادئ التفكير الإيجابي خلال الجلسة. • أن يتعلم الطلاب المرونة في الحياة. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثالثة عشر) الأسبوع: (السابع) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٤/١٠م)
١٤	متى يكون الحديث الذاتي مزعجا؟	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن يدرك الطلاب متى يكون الحديث الذاتي مزعجا. • أن يتدرب الطلاب ويتعرفوا على كيفية بناء ذواتهم. • أن يفهم الطلاب آلية تطبيق تمرين التفكير الإيجابي. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الرابعة عشر) الأسبوع: (السابع) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الإثنين) (٢٠٢٢/٤/١١م)
١٥	تصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد	• أن يميز الطلاب بين المفهوم العقلاني واللاعقلاني. • أن يتعرف الطلاب على المشاعر والأفكار المصاحبة لكلا المعتقدين. • أن يقوم الطلاب بتمثيل الدور لمفهوم الفكرة العقلانية واللاعقلانية. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الخامسة عشر) الأسبوع: (الثامن) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٤/١٧م)
١٦	التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الذاتي مع الذات. • أن يميز الطلاب بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية. • أن يتدرب الطلاب على نشاط يساعد في تغيير وجهة النظر للماضي. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (السادسة عشر) الأسبوع: (الثامن) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الإثنين) (٢٠٢٢/٤/١٨م)

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١٧	شمولية الرؤية	• أن يتعلم الطلاب النظر للأمور من كل الجوانب. • أن يتوقف الطلاب عن النظرة السلبية للأحداث المحيطة. • أن يتعلم الطلاب كيف يصحبوا شخصيات إيجابية في الحياة. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (السابعة عشر) الأسبوع: (التاسع) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٢/٤/٢٦ م)
١٨	الأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة في تكوين مفهوم وحديث الذات	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن يتعرف الطلاب على بعض الأفكار اللاعقلانية المكونة لمفهوم وحديث الذات السلبي. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثامنة عشر) الأسبوع: (التاسع) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠٢٢/٤/٢٧ م)
١٩	مهاره حل المشكلات	• أن يتعلم الطلاب كيفية تحديد المشكلة. • أن يتعلم الطلاب طرح الحلول البديلة. • أن يتعلم الطلاب اختيار الحل الأمثل وتفعيله. • أن يتعلم الطلاب تقييم التجربة وتعميمها. • أن يتعلم الطلاب مهارات حل المشكلات والتعامل معها ومواجهتها بدلا من تجنبها. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (التاسعة عشر) الأسبوع: (العاشر) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٥/٨ م)
٢٠	طريقة التخيل لتعديل التحديات	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن يتدرب الطلاب على طريقة التخيل لتعديل التحديات. • أن ينفذ الطلاب تمرين البالونات لتخفيف الصعوبات. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (العشرون) الأسبوع: (العاشر) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠٢٢/٥/٩ م)
٢١	تبديل المشاعر بواسطة التخيل	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن ينفذ الطلاب نشاط تبدل المشاعر. • أن يتدرب الطلاب على تبدل المشاعر بواسطة التخيل العقلائي. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الحادية والعشرون) الأسبوع: (الحادي عشر) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٥/١٥ م)
٢٢	عملية تغيير التركيز	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن ينفذ الطلاب نشاط التركيز. • أن يتدرب الطلاب على استخدام عملية تغيير التركيز. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثانية والعشرون) الأسبوع: (الحادي عشر) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠٢٢/٥/١٦ م)
٢٣	تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي	• أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. • أن يفهم الطلاب التكتيكات العملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي. • أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثالثة والعشرون) الأسبوع: (الثاني عشر) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الأحد) (٢٠٢٢/٥/٢٢ م)

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
٢٤	التقييم والانتها	- استعراض وتقييم فعاليات البرنامج النفسي للحديث الذاتي الإيجابي. - تطبيق مقياس الحديث الذاتي على الطلاب (المقياس البعدي) - تطبيق مقياس الأمن النفسي على الطلاب (المقياس البعدي) تقديم الشكر للطلاب ... والانتها.	الجلسة: (الرابعة والعشرون) الأسبوع: (الثاني عشر) مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة تاريخ الجلسة: (الإثنين) (٢٣/٥/٢٠٢٢م)

ومن خلال دراسة جدول (١٣)، يتبين: مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح للتعرف على فاعليته في تحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، حيث تكون البرنامج من (٢٤) جلسة اشتملت على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي والتي تم سردها وتوضيحها، وهي:

جدول (١٤) الفنيات المستخدمة في برنامج الحديث الذاتي المقترح

م	الفنيات المستخدمة	م	الفنيات المستخدمة
١	نموذج (ABC).	٧	مفهوم وحديث الذات.
٢	العلاقة بين التفكير واللغة.	٨	طريقة التخيل لتعديل التحديات.
٣	أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا.	٩	تبديل المشاعر بواسطة التخيل.
٤	متى يكون الحديث الذاتي مزعجا؟	١٠	عملية تغيير التركيز.
٥	التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية.	١١	تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي.
٦	الأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة في تكوين.		

الفنيات المستخدمة مع المهارات النفسية (العقلية):

- الاسترخاء العضلي.
- الاسترخاء العقلي.
- الحديث الذاتي الإيجابي.

الأساليب المستخدمة في برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

جدول (١٥) الأساليب المستخدمة في برنامج الحديث الذاتي المقترح

م	الأساليب المستخدمة	م	الأساليب المستخدمة
١	أسلوب التحكم في النفس	٦	أسلوب النمذجة
٢	أسلوب المناقشة والحوار	٧	أسلوب تطبيق النشاط
٣	أسلوب العصف الذهني	٨	أسلوب تلخيص الجلسات
٤	أسلوب طرح الأسئلة	٩	أسلوب التقييم الدوري
٥	أسلوب الحديث الإيجابي مع الذات	١٠	أسلوب الواجبات المنزلية

ومن خلال دراسة جدول (١٥)، يتبين: الأساليب التي استخدمها الباحث في تصميم جلسات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح بما يتناسب مع طبيعة محتوى الجلسة.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج النفسي المقترح:

قام الباحث بتصميم الجلسات النفسية للبرنامج المقترح، وقُسمت جلسات البرنامج إلى (٢٤) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومي (الأحد والاثنين) أسبوعياً في الفترة من (٢٠٢٢/٢/٢٧) إلى (٢٠٢٢/٥/٢٣)، بواقع (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك في توقيت يتناسب مع كل الطلاب.

٥/٣ الإجراءات التنفيذية للبحث.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٣٠) طالب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٠)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس: (الحديث الذاتي، الامن النفسي).
 - تجريب جلسة من جلسات البرنامج النفسي المقترح.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث والطلاب أثناء تنفيذ الجلسات.
- ومن ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٠) إلى يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٤).

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٠) طالب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٧)، حيث قام الباحث بقياس (الحديث الذاتي، الامن النفسي) للطلاب أفراد مجموعة البحث التجريبية.

تطبيق البرنامج النفسي المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج النفسي المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي لمدة (١٢) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومي (الأحد والاثنين) من كل أسبوع، بإجمالي (٢٤) جلسات، وتستغرق الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٧) إلى يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٢/٥/٢٣).

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسي، وذلك يوم (الاثنين) الموافق (٢٣/٥/٢٠٢٢م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

٦/٣ المعالجات الإحصائية.

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard Deviation)، الالتواء (Skewness).
 ٢. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).
 ٣. معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha).
 ٤. التجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان.
 ٥. التكرارات والنسبة المئوية.
 ٦. النسبة الترجيحية.
 ٧. المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.
 ٨. كاي^٢ للعينات المستقلة (الجدول المتقاطعة) (Cross Tabulation).
 ٩. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).
 ١٠. حجم التأثير (Effect Size):
 - أ. باستخدام مربع ايتا (η^2).
 - ب. حجم التأثير (Effect Size) باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين.
 ١١. نسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" (Gain Ratio (MG)).
 ١٢. نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (Gain Ratio (MG_{Blak})).
 ١٣. معدل التغير / نسبة التحسن (Change Ratio).
- $$\text{معدل التغير} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$
١٤. حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسيره في ضوء محكات لكوهين.

١/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار) لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين

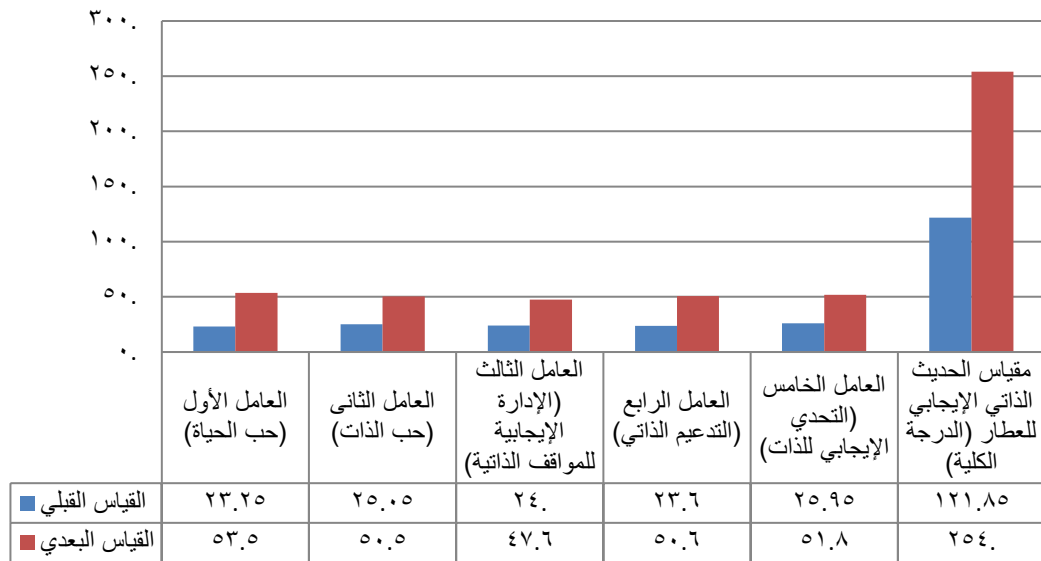
مرتبطتين من البيانات، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في الاستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) في حالة اختبار (ت) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، كما في جدول (١٦) وشكل (٢).

جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار) (ن=٣٠)

العوامل	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	Cohen's d
العامل الأول (حب الحياة)	٢٣.٢٥	٥.٩١	٥٣.٥٠	١٠.٥٩	١٣.٥٦	٠.٩٠٦	٣.٤
العامل الثاني (حب الذات)	٢٥.٠٥	٦.٣١	٥٠.٥٠	٦.٤٧	١٦.٢٦	٠.٩٣٣	٤.٠
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	٢٤.٠٠	٤.٦٧	٤٧.٦٠	٧.٦٥	١٢.٦١	٠.٨٩٣	٣.٧
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)	٢٣.٦٠	٨.٥٢	٥٠.٦٠	٦.٩٤	١٠.٨٨	٠.٨٦٢	٣.٤
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	٢٥.٩٥	٧.٤٣	٥١.٨٠	٦.٨٣	١٢.٩٩	٠.٨٩٩	٣.٦
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)	١٢١.٨٥	٢١.٣٤	٢٥٤.٠٠	٣٥.٢٢	١٦.٤٢	٠.٩٣٤	٤.٤

ت ج (١٩، ٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٦) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٠.٨٨) و(١٦.٤٢). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٨٦٢) و(٠.٩٣٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٣.٤) و(٤.٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعتار)

٣/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٦) وشكل (٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي مما يدل على ان البرنامج ذو تأثير في ابعاد (حب الحياة، حب الذات، الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية، التدعيم الذاتي، التحدي الإيجابي للذات) لطلاب كلية التربية الرياضية وفي المقياس ككل.

ويمكن تفسير تلك النتيجة على أساس أن البرنامج ذو تأثير على الحديث الذاتي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك لأنه من خلال استخدام الطلاب للحديث الذاتي الإيجابي واسترجاع الأحاديث الإيجابية والخبرات السارة والكلمات المزاجية وكلمات التشجيع ومحاولة تثبيتها، كل ذلك بدوره قد ساهم في تحسين مستوى الحديث الذاتي لدى الطلاب.

ويؤكد ذلك أن الحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يساعد الطالب على الأداء من خلال تحسين الحوار الداخلي لديه Internal dialogue وهو ببساطة تلك الأفكار التي تمكن الطالب من التعرف والتحكم والقدرة على المتابعة المتواصلة حتى تصبح الية في طبيعتها، ويتم تنشيط هذه الأفكار من بعض المثبرات في العقل سواء داخلية أو خارجية.

وتتفق النتائج السابقة مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) إلى أن من أهم أساليب التحكم في الضغوط النفسية والتي يرى "الباحث" أنها من أهم الأسباب الرئيسية في انخفاض الأمن النفسي لدى الطلاب هي: التحكم في البيئة الرياضية من خلال (زيادة التيقن - نقص الأهمية)، وكذلك التحكم في الضغوط الجسمية من خلال (الاسترخاء التصوري (التخيلي) - الاسترخاء الذاتي - الاسترخاء التعاقبي - استرخاء التغذية الراجعة الحيوية) - وكذلك التحكم في الضغوط المعرفية (الوعي بالأفكار السلبية - إيقاف الأفكار - التفكير المنطقي) (٣ : ٢٣٢، ٢٣٣).

كذلك تتفق نتائج الدراسة ونتائج دراسة كلاً من قبالى نسيم (٢٠١٧م)، هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م)، إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ (٢٠١٩م)، محمود مغازي العطار (٢٠١٩م)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠)، ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م)، محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٥م)، حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في متغير الحديث الذاتي لصالح القياس البعدي، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ويؤكد النتائج السابقة أيضاً ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي، ولكن ينتقل إلى الحياة العادية. (١٥ : ١٥٣)

وفي سياق متصل فيشير محمد العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن أهمية التدريب العقلي ترجع إلى إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة والتي لها التأثير الابقى من الأداء البدني حيث أن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لفترة أطول (١٤ : ٣٣، ٣٠). فضلاً عن ذلك فيؤكد محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٥م) على أن أهمية استخدام برامج التدريب العقلي وما تحتويه من مهارات نفسية بالنسبة لطالب كلية التربية الرياضية؛ حيث تكمن تلك الأهمية في أنها تعمل على تطوير إمكانات الطالب العقلية من خلال العمل على استخدام الحديث الذاتي للطالب أو للممارس للنشاط البدني والذي يعمل على تحديد أفكاره؛ حيث يلعب الحديث الذاتي الإيجابي دوراً حاسماً في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الاحداث والمواقف، كذلك من فوائد استخدام تلك البرامج أنها تعمل على زيادة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه، والقدرة على الاسترخاء للوصول للراحة، وكيفية التصور العقلي بطرقه المختلفة للتأقلم مع الواقع من خلال التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الاحداث المستقبلية؛ حيث يسهم أيضاً في إمداد الطلاب بمزيد من الثقة بالنفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، كما يقدم أيضاً إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد الطلاب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل؛ حيث يعمل كبديل للجهد البدني الإرادي (١٧ : ١٣-١٤).

ولا شك أن الممارسة المستمرة للحديث الذاتي الإيجابي مع النفس من خلال تغيير نوعية النقاش الذاتي؛ تساعد على زيادة الثقة بالنفس، وتمكنك من جذب ما تشتهي نفسك والوصول لأهدافك ومساعدتك، ويسمح لك أن تتبنى نمط حياة صحي وبعيد عن التوتر (١٧ : ٤٥).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الأمن النفسي لماسلو) لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين

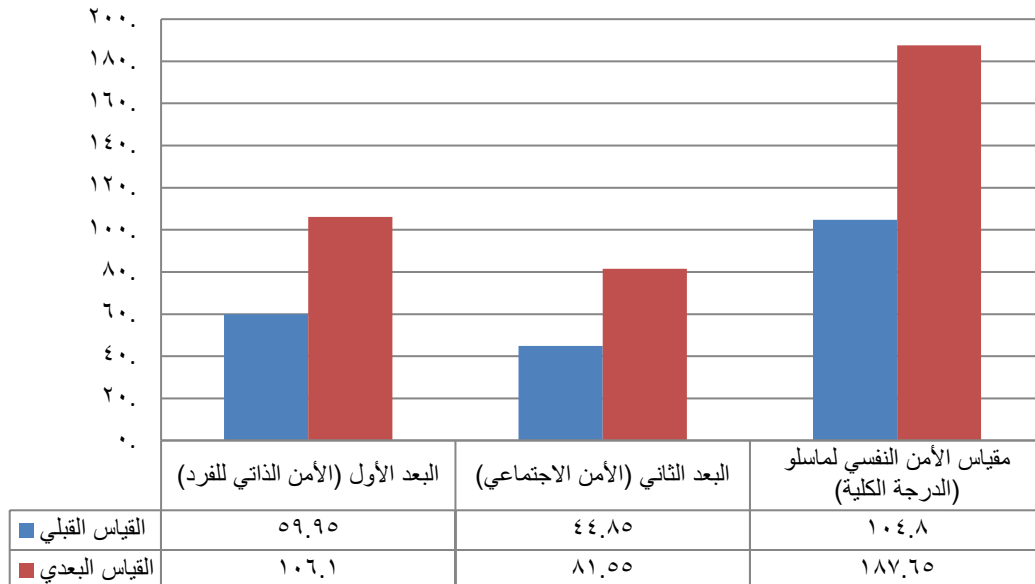
من البيانات، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في الاستجابة على مقياس (الأمن النفسي لماسلو)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) في حالة اختبار (ت) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، كما في جدول (١٧) وشكل (٣)

جدول (١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (الأمن النفسي لماسلو) (ن=٣٠)

حجم التأثير Cohen's d	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
		الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	
٢.٩	١٠.١٧	١٢.٠٧	١٠٦.١٠	١٩.٠٣	٥٩.٩٥	البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)
٤.٣	١٦.٨٤	٨.٣٤	٨١.٥٥	٨.٦٠	٤٤.٨٥	البعد الثاني (الأمن الاجتماعي)
٣.٨	١٣.٦٦	١٧.٣٢	١٨٧.٦٥	٢٥.٢٩	١٠٤.٨٠	مقياس الأمن النفسي لماسلو (الدرجة الكلية)

ت ج (١٩، ٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٧) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٠.١٧) و(١٦.٨٤). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (٩٢) بين (٠.٨٤٥) و(٠.٩٣٧) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٢.٩) و(٤.٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (الأمن النفسي لماسلو)

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٧) وشكل (٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي مما يدل على ان البرنامج ذو تأثير في ابعاد(الامن الذاتي للفرد والامن الاجتماعي) لطلاب كلية التربية الرياضية وفي المقياس ككل. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أفولابي وبالوجان (Afolabi & Balogun) (٢٠١٧)، يانغ Yang (٢٠١٥م)، موسى عايض العازمي (٢٠٢٠)، شريفة أحمد على الزهراني (٢٠٢٠)، محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي (٢٠١٩م)، هدى عبد الرحمن أحمد (٢٠١١م)، حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في متغير الأمن النفسي لصالح القياس البعدي، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم. ويفسر ذلك أن البرنامج ذو تأثير على مستوى الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ويرجع ذلك التحسن الى الجلسات النفسية التي بنيت على العديد من المهارات النفسية وهي(الحديث الذاتي الإيجابي، الاسترخاء العقلي، الاسترخاء العضلي) بالإضافة الى فنيات الحديث الذاتي الإيجابي.

ولعل الاهتمام بمفهوم الأمن النفسي Psychological security والعمل على تطوير مجال البحث فيه هو أحد الاهتمامات الجديدة والمعاصرة، لذا يشير محمد عبدالله إسماعيل (٢٠٢٠م) إلى أن الأمن النفسي هو القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو السوي والمتكامل، كذلك يستطيع التوافق مع نفسه ومع بيئته التي يعيش فيها (٦ : ٢).

ويُعد الأمن النفسي Psychological security مطلباً أساسياً لجميع الأفراد، وهو محور أساسي من محاور الصحة النفسية، وتعرف رغاء نعيمة (٢٠١٢م)، الأمن النفسي بأنه "الحالة النفسية والعقلية التي من خلالها تتحدد علاقة الفرد بالمجتمع والتي تحقق له القدرة على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها بشكل يضمن له التوافق (٦ : ١٣١-١٣٢).

ويؤكد ذلك أن الأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالية، وهو الأمن الشخصي، أو أمن كل فرد على حدة، وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً، وغير معرض للخطر (مثل الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن والحب والمحبة، والحاجة الى الانتماء والمكانة، والحاجة إلى تقدير الذات) وأحيانا يكون إشباع هذه الحاجات بدون مجهود، وأحيانا يحتاج الي السعي وبذل الجهد لتحقيقه، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة في الذات، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة.

لذا فإن "الباحث" يرى بأن العناية بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة، وطلاب كلية التربية الرياضية بصفة خاصة وبناء نفسياتهم بناءً سليماً أصبح موضع اهتمام المجتمع والمشتغلين بالتربية وعلم النفس الرياضي في ظل التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع، ليعطى مزيداً من الرعاية في مجال الخدمات والأمن النفسي التي تهئ للفرد حياةً مستقرةً ليشعر بالسعادة والرضا.

٣/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

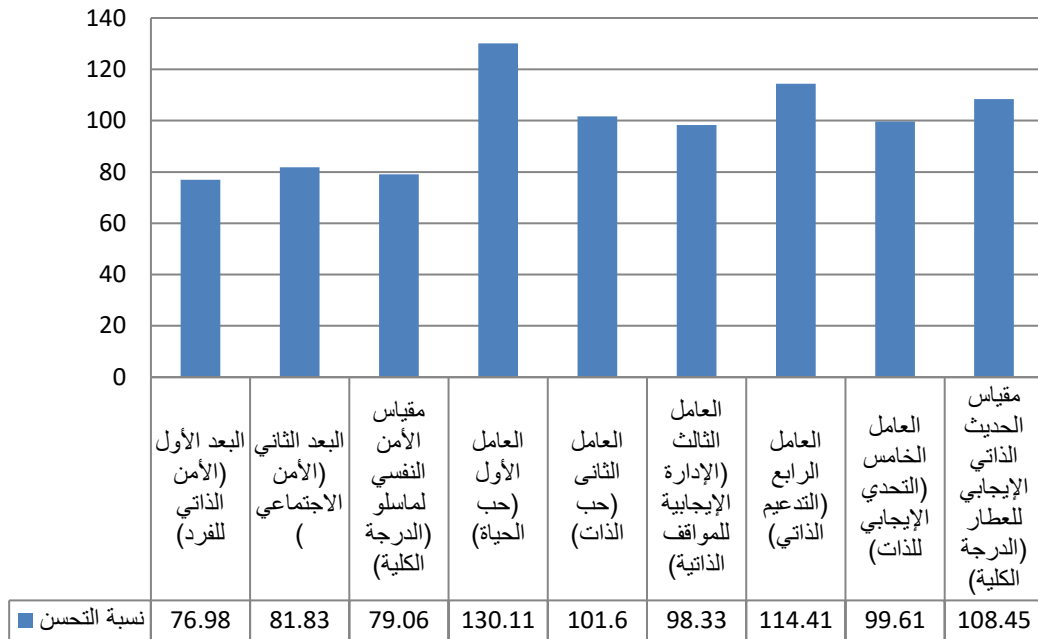
١/٣/٤ عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد فاعلية مناسبة للبرنامج المقترح على مستوى المتغيرات (قيد البحث) للمجموعة التجريبية". وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدم الباحث نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، بالإضافة إلى نسبة التغير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٨).

جدول (١٨) نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MGBlak) في نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=٣٠)

المتغيرات	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)	نسبة الكسب لـ ماك جوجيان (٠.٦)	نسبة الكسب المعدل لـ بلاك (١.٢)
البعد الأول (الأمن الذاتي للفرد)	١٢٠	٥٩.٩٥	١٠٦.١٠	٤٦.١٥	٧٦.٩٨	٠.٨	١.٢
البعد الثاني (الأمن الاجتماعي)	٩٠	٤٤.٨٥	٨١.٥٥	٣٦.٧٠	٨١.٨٣	٠.٨	١.٢
مقياس الأمن النفسي لماسلو (الدرجة الكلية)	٢١٠	١٠٤.٨٠	١٨٧.٦٥	٨٢.٨٥	٧٩.٠٦	٠.٨	١.٢
العامل الأول (حب الحياة)	٦٥	٢٣.٢٥	٥٣.٥٠	٣٠.٢٥	١٣٠.١١	٠.٧	١.٢
العامل الثاني (حب الذات)	٦٠	٢٥.٠٥	٥٠.٥٠	٢٥.٤٥	١٠١.٦٠	٠.٧	١.٢
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	٥٥	٢٤.٠٠	٤٧.٦٠	٢٣.٦٠	٩٨.٣٣	٠.٨	١.٢
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)	٦٠	٢٣.٦٠	٥٠.٦٠	٢٧.٠٠	١١٤.٤١	٠.٧	١.٢
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	٦٠	٢٥.٩٥	٥١.٨٠	٢٥.٨٥	٩٩.٦١	٠.٨	١.٢
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)	٣٠٠	١٢١.٨٥	٢٥٤.٠٠	١٣٢.١٥	١٠٨.٤٥	٠.٧	١.٢

يتضح من جدول (١٨) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٧٦.٩٨) الى (٢٠٠.١٢) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" تراوح بين (٠.٧) الى (٠.٨) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ "بلاك" (١.٢) وهي تساوي القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج علي درجة عالية من الفاعلية.



شكل (٤) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (الأمن النفسي لماسلو) ومقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)

٢/٣/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٨) وشكل (٤) ان البرنامج قد حقق فاعلية في جميع أبعاد مقياس (الأمن النفسي، الحديث الذاتي الإيجابي).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م)، محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٥م)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠)، ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م)، أفولابي وبالوجان Afolabi & Balogun (٢٠١٧)، يانغ Yang (٢٠١٥م)، موسى عايض العازمي (٢٠٢٠) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن برنامج الحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على مستوى المهارات العقلية وكذلك المستوى المهاري لفئات عينات البحث، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق، مما يشير إلى فاعلية تلك البرامج وتأثيرها المباشر على الفهم والتعاطي مع بعض الظواهر في حينه. ويفسر الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن الحديث الذاتي والأمن النفسي مثل غيرهما من المكونات الأساسية للشخصية؛ من حيث القابلية للنمو والتعديل فمن الممكن تنميتها وتحسينها ذاتياً أو من خلال استخدام برامج مصممة على أساس علمي، وهذا كان المغزى من تصميم برنامج نفسي مبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي.

كما يعزى الباحث هذا التحسن في القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط في (الحديث الذاتي، والأمن النفسي) إلى كون البرنامج النفسي مبني على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي والتي لها الأثر الفعال في تعديل بعض السلوكيات والتفكير بطريقة أكثر إيجابية مما يجعل الطلاب يشعرون بقدر من الأمن النفسي.

وفى نفس السياق يؤكد محمد عبدالله إسماعيل (٢٠٢٠م) على أن كل دول العالم تسعى إلى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصيب الإنسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته في الحياة مالم يمتلك جسداً سليماً قادراً على أن يعينه على القيام بمتطلباته وبيئة آمنة خالية من "معكرات الصفو"، كما أن تطور المجتمعات وتعقدها وسرعة وقوع الأحداث في حياة الإنسان جعلته يقع تحت الضغوط النفسية لترفع من احتمالات تعرضه لشتى أنواع الإضرابات النفسية أو الجسمية والأمن النفسي إحدى المشاكل النفسية الشائعة بين شعوب العالم المختلفة بصفة خاصة الدول النامية (١٨ : ٣).

ويؤكد ذلك أن الحديث الذاتي يجعل الطالب قادر على اثاره الذات والتركيز على الاهداف المحددة والتأكيد على اهمية التحدي في الصورة الإيجابية مما يثمر عن الوصول الى اعلى مستوى من الاداء في حدود القدرات والامكانيات المتاحة للفرد.

ويؤكد ذلك أيضا أن الأمن النفسي يساعد الطالب على تقدير الذات وتطويرها وهو أسلوب يقوم على أن الطالب يعرف قدراته، ويعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات، عن طريق العمل على إكسابها مهارات وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة.

استنتاجات البحث:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- البرنامج أثر على الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- البرنامج أثر في مستوى الامن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- البرنامج ذو فاعلية في تحسين كلا من الحديث الذاتي الإيجابي والأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- توجد علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي، وابعاد الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يقوم الباحث بتوجيه التوصيات التالية:
- الاهتمام بتطبيق البرنامج لتحسين الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- الاهتمام بتطبيق البرنامج لتحسين الامن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- الاهتمام بتطبيق البرنامج لتحسين الحديث الذاتي الإيجابي والامن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
- إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تحسين الحديث الذاتي والامن النفسي لطلاب الجامعة.

قائمة المراجع

١. إبراهيم أحمد حمزة أحمد (٢٠١٧م): الامن النفسي: مظاهره ومصادره ووسائله واهميته للفرد والمجتمع، جامعة سبها، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، المجلد ١٦، العدد ٢.
٢. أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، (ط-٢)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ (٢٠١٩م): المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طالبة جامعة المنشي، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٧.
٥. خيرية حسن جابر اليماني، (٢٠٢٠م): الأمن النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية في مدينة جدة، المركز القومي للبحوث غزة: مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٤، العدد ١١.
٦. رغداء نعيصة (٢٠١٢م): الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية". مجلة جامعة دمشق، مج (٢٨)، ع (٣).
٧. شريفة أحمد على الزهراني (٢٠٢٠م): الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، جامعة أسيوط - كلية التربية: مجلة كلية التربية، المجلد ٣٦، العدد ٧.
٨. عبد الله بن حميد السهلي (٢٠٠٤م): الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
٩. عبير محمود شريف (٢٠١٩م): فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة.
١٠. عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي عن بعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد covid-١٩، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٩.
١١. فوقيه حسن رضوان (٢٠١٥م): مقياس الأمن النفسي (كراسة الأسئلة والتعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٢. قجالي نسيم (٢٠١٧م): الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

١٣. ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م): فعالية التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوى القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف، جامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، المجلد ٦، العدد ٢٢.
١٤. محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٥. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٦. محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي (٢٠١٩م): مستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان، المركز القومي للبحوث غزة: مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٣، العدد ٣٠.
١٧. محمد عبد الله إسماعيل (٢٠١٥م): تأثير برنامج للمهارات النفسية على جودة الحياة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات (فلمنج)، جامعة الإسكندرية.
١٨. محمد عبد الله إسماعيل (٢٠٢٠م): العزلة الاجتماعية كمنبئ للأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (١٩-COVID)، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، الهرم.
١٩. محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م): فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤١)، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٠. محمود مغازى العطار (٢٠١٩م): الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٩، العدد ١٠٢.
٢١. موسى عايض العازمي، (٢٠٢٠م): الأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية "غير محددى الجنسية" بدولة الكويت، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة: مجلة القراءة والمعرفة، العدد ٢٢٢.
٢٢. هدى عبد الرحمن أحمد (٢٠١١م): الذكاء الوجداني وعلاقته بالأمن النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز، المجلد ٥، العدد ٤.
٢٣. هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م): برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- المراجع الأجنبية:**

٢٤. Afolabi & balogum (٢٠١٧): Impacts of Psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction, psychological thought.

٢٥. Yang, (٢٠١٥): Relation between college student' s self-esteem and psychological security, Journal Harbin University.
٢٦. Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (٢٠١٠): 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). Boston: McGraw Hill.