

فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطري

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

مقدمة البحث:

تلعب الجامعة دورًا وقائيًا لدى الطلبة، وذلك لكونها مكانًا يُمكن الطلبة من تعلم المهارات اللازمة التى تُسهم فى التكيف مع الظروف المحيطة، وحل المشكلات؛ فالبينة الجامعية بما تحويه من أنشطة طلابية تُؤدى دورًا فى تكوين عادات واكتساب سلوكيات وأساليب تفكير جديدة من شأنها زيادة القدرة على التعامل الفعال مع الظروف والمتغيرات التى يمرون بها.

والجامعة لم تُعد مكانًا يتجمع فيه الطلبة للتحصيل فقط، بل تهدف لمساعدتهم على النمو السوى جسميًا وعقليًا واجتماعيًا وعاطفيًا ليصبحوا مواطنين مسئولين عن أنفسهم وعن مجتمعهم، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية التى تقدمها الجامعة لطلابها. (١٧: ٤)

وفى سياق متصل، يتحدث كل الطلاب إلى أنفسهم ويحاورونها، وفى بعض الأحيان يكون الحديث بصوت مرتفع، وقد يصف الطالب الحديث الداخلى كنوعٍ من أنواع الهمس الذى يسمعه فى فترات راحة الذهن أو الأفكار الصامتة التى تمر بالذهن، ويُعتبر الحوار الداخلى جزءًا من الوعى اليومى المُستمر، لكن العديد من الطلاب يخلون من التصريح بحديثهم لأنفسهم بسبب الوصمة السلبية المرتبطة بالحوار الذاتى مع النفس، كما ينخرط الطلاب الذين يُعانون من اضطرابات نفسية خطيرة كانهصام الشخصية مع أنفسهم فى حواراتٍ ذاتية، لكن يُمكن ملاحظتهم وهم يُجرون هذه الحوارات، لكنه شكلٌ مختلفٌ تمامًا من التعبير الذاتى. (٣٣)

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، انطلاقًا من التكامل بين النظرية والتطبيق فى تحقيق أقصى أداء رياضى ممكن، فإن التدريب العقلى يشغل موقع متميز ومدخل تطبيقي لعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية، وذلك بما يُسهم به فى توفير العديد من المهارات النفسية والأساليب والوسائل لتعديل سلوك الرياضى، والطالب، والتحكم فى أفكاره وانفعالاته قبل وأثناء وعقب الأداء الرياضى. (١٦: ٣، ١٩)

ويُمثل الحديث الذاتي **Self-Talk** أحد المهارات النفسية التي أثارت الجدل وتلقت الكثير من النقد عند تقديمها في أواخر الثمانينيات، على الرغم من أنها نابعة من نتائج البحوث التي أشارت إلى وجود علاقة بين الحديث الذاتي السلبي وتدهور الأداء، كما في مرجع (١٥)، ودراسات (١)، (١٧) إلا أنه تم التركيز على توضيح العائد منها أكثر من التعريف الدقيق لهذه المهارة، ويطلق عليه أيضًا الحديث مع النفس. (٢: ١٩)

ويشير **محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)**، إلى أن الحديث الذاتي يُعد كنوع هام من أنواع التفكير ويلعب دورًا هامًا في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فعندما يُفكر الطالب أو اللاعب أو الممارس للنشاط البدني فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي **Self-talk**، وسواء كان هذا الحديث الذاتي (صامتًا أو مسموعًا) فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية. (١٦: ٣١٧)

وفى ضوء ما سبق يرى الباحث أن الحديث الذاتي هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي، وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول فيها الطالب الجامعي السيطرة والتحكم في الأحداث والحقائق التي تحدث له في حياته الجامعية.

كما يُضيف كلٌّ من **(Kahrovic. I& et al, 2014)**، **(Tod. D& et al, 2011)**، أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتي الإيجابي بالنسبة لطلاب الجامعة فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التي تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذاتي، ومنها (الحد من القلق في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، وكذلك تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين) كما في دراسة. (٢٦: ٥٧)، (٢٧: ٦٦٦: ٦٨٧)

ويُصنف الحديث الذاتي إلى عدة أنواع (الإيجابي والسلبي، الدافعي والمعرفي، المحايد)، وظهرت التصنيفات من؛ حيث (طريقة الحدوث، الوظيفة، الإظهار والعلنية، التكافؤ، التقرير الذاتي، وغيرها)، والتي ساهمت في زيادة التحكم على هذه المهارة والاستفادة منها في تطوير مستوى أداء الطالب. (٢٨: ١٤٢)

ويتفق كلٌّ من **محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)**، و**عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م)**، على أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الطالب الجامعي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقًا في نفسه وقدراته ومهاراته، وفي قدرته على اكتساب المهارات النفسية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانات تؤهله لتحقيق النجاح في دراسته الجامعية. (١٦: ٨٦)، (٨: ٢٧٩)

ويذكر (Hardy. J& et al, 2005)، أنه عندما يتم استخدام الحديث الذاتى الإيجابى بشكل فعال، فإنه يساهم فى (تعزيز الدافع، بناء الثقة بالنفس، توفير الإشارات والتعليمات، زيادة اكتساب المهارات، والتحكم فى القلق) لدى طلاب الجامعة. (٢٥: ٩٠٥ - ٩١٧)

مشكلة البحث:

يرى الباحث أن الحديث الذاتى الإيجابى يُعد من الموضوعات ذات التأثير المباشر على الطالب الجامعى، وهو ما ينعكس بدوره على الطالب فى المجتمع الذى يعيش فيه، فمن منا لا يتجاوز مع ذاته، ويتحدث معها فى ظل التطورات السريعة والمتلاحمة فى كافة مجالات الحياة، والتي أصبحت تُمثل عبئاً كبيراً لأبد أن يُحاول الطالب الاقتراب منها والتعايش معها، وهو ما يجعله يتحاور مع نفسه عن نفسه إما بصورة إيجابية فيُصبح الحديث الذاتى إيجابياً، وإما بصورة سلبية فيُصبح الحديث الذاتى سلبياً، ولذا يُعد الإهتمام بالحديث الذاتى الإيجابى ودوره فى أداء الطلاب فى كافة المجالات العلمية (النظرية)، والعملية (التطبيقية) أمر يستحق النظر والتمعن، بغرض الاستفادة من الدور الفعال للحديث الذاتى فى الوصول إلى أقصى حالات الأداء مع الشعور بالسعادة والرضا فى نفس الوقت والثقة بالنفس عن مستواه التعليمى. (٢١: ٣٩٠)

ويرى أسيل ناجى، وآخرون (٢٠١٩م)، إن التحدث مع الذات يُمثل دوافع الطالب الداخلية والمحرك الخفى له كما أنه عامل مهم من العوامل النفسية فى حياة الطالب بصورة عامة والرياضى بصورة خاصة، والتأثير فى السلوك المستقبلى يتحدد بنوع الإستجابة التى يستجيب لها الطالب فإذا كانت الإستجابة سلبية يكون التحدث مع الذات سلبى يُصاحبه تراجع فى التوافق النفسى والحياتى المناسب، أما إذا كانت الإستجابة إيجابية فهذا يعنى أن الطلاب يسعون إلى التحدى ومواصلة جهودهم إستجابةً منهم للظرف الضاغط الذى سبب الفشل، وهنا يكون التحدث مع الذات إيجابى لإختيار مناسب للإستجابات التوافقية للحياة فيما بعد الأزمنة، وكلاً هذين النمطين يخدمان حياة الطالب لتقدير ذاته. (٥: ٤٣٠)

ويذكر كلٌّ من Zinsser, Bunker and Williams (2010) أن "الحديث الذاتى هو أحد الاستراتيجيات المعرفية التى تصف ما يقوله الطالب لنفسه للتفكير وتوجيه سلوكياته، وله أشكال متعددة منها ما هو لفظى وغير لفظى، ويمكن أن يكون فى صورة كلمة واحدة، أو فكرة، أو ابتسامة، أو عبوس، وهو نوعان هما الحديث الذاتى الإيجابى **positive self-talk**، وهو يُساعد على تحسين الأداء، ومستوى الثقة بالنفس، والحديث الذاتى السلبى **Negative self-talk**، وهو يُؤدى إلى تأثيرات ضارة على الأداء، ومستوى الثقة بالنفس. (٣٢: ٣٠٨)

وهناك الكثير من الأبطال الذين استخدموا تقنية الحديث الذاتي الإيجابي للتفوق وتحقيق الإنجاز الرياضى، ومنهم البطل (محمد على كلاًى .. الملاك الشهير)، فكان يقول ويكرر لنفسه دائماً "أنا ملاكم رائع .. مهما كانت الظروف أنا ملاكم رائع .. أنا أفضل ملاكم فى العالم"، وعندما سئل فى مقابلة تليفزيونية: لماذا تقول هذا الكلام وتكرره؟، فأجاب: إن ما أفعله يعطينى الثقة فى نفسى ويقوى من عزيمتى ويجعل تركيزى على الفوز حتى ولو كانت هناك خسارة سأتعلم منها وأتدرب بطريقة أفضل حتى أفوز، ثم قال: الأفكار خطيرة جداً، وقد تكون هى السبب فى المكسب أو الخسارة لأنها تقوى جذور الثقة فى النفس. (١٤: ١٣)

لذا يرى الباحث تزايد الإهتمام بعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية فى الآونة الأخيرة؛ حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه، وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة، الأمر الذى قد يسهم فى تطوير الأداء الرياضى، وتسجيل أفضل النتائج فى المنافسات الرياضية وأيضاً تطوير المهارات النفسية، ومنها الثقة بالنفس للطلاب فى جميع مراحل التعليم الجامعى.

وتعد الثقة بالنفس إحدى المهارات النفسية الهامة، وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الطالب لنفسه، والتى قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية؛ حيث قد تدفع الطالب لبذل المزيد من الجهد لثقلته فى قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقته مستواه الأكاديمى لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح خلال مراحل تعليمه داخل الكلية. (٣: ٣٣٨)

ويضيف محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، إلى أن هناك العديد من الوسائل والأساليب والاقتراحات التى يمكن استخدامها لتنمية الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعى، ومن بين هذه الأساليب: (حديث الذات، التأكيدات الذاتية، وإيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابى). (١٦: ٣١٧ - ٣٢٦)

هذا؛ وقد أوصت معظم الدراسات المرجعية التى استطاع الباحث التوصل إليها، والتى تناولت مهارة الحديث الذاتى الإيجابى، والثقة بالنفس كمرجع (١)، (٥)، (٧)، (٩)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (١٨)، (٢٠)، (٢٢)، (٢٤)، (٢٩)، بضرورة الإهتمام بتنمية الحديث الذاتى الإيجابى، وتحسين مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب والرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية ولمختلف المراحل العمرية والتعليمية، لما لها من أهمية قصوى فى تعزيز مستوى الأداء.

ومن خلال العرض السابق، ومن خلال خبرة الباحث كمقرر لأسرة طلاب من أجل مصر، ومشرف عام على سير العملية التعليمية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط مرفق (٨)، (د، هـ)، وانخراطه بشكل دائم مع المشكلات التى قد يتعرضوا لها؛ حيث التعامل المباشر معهم، فقد لاحظ الباحث أنهم يعيشون تحت ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر على مستوى عطائهم وتعكس

حالات سلبية وخطيرة على مستوى أدائهم وتحصيلهم الدراسي، ومن خلال ما تقدم أيضًا ومن خلال الملاحظة والمتابعة لأغلب الطلاب وجد أن أغلبهم - ليس لديهم القدرة على مقاومة المحن؛ حيث يعتقد الباحث بأن للحديث الذاتي الإيجابي دوراً هاماً في تحسين مستوى الثقة بالنفس، ومن ثم القدرة على تحمل الضغوط والتوتر والاجهاد لدى تلك الفئة (طلاب كلية التربية الرياضية)، لاسيما أن الحديث الذاتي الإيجابي هو واحدة من الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة من قبل الطلاب للحفاظ على توازنهم النفسي وشعورهم بثقتهم بأنفسهم ومن ثم النجاح والتفوق.

لذا؛ كان تفكير الباحث جدياً في ضرورة تصميم "برنامج تدريب عقلي قائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط" كجانب من جوانب الإهتمام ببناء شخصيتهم مما يُشكل ذلك ثقة وقوة على طريق عطائهم الريادي الذي ينتظرهم، ومن هذا المنطلق قام الباحث بهذه الدراسة.

فكانت الحاجة لإجراء هذا البحث؛ وعليه تكمن أهميته مُتمثلة في التعرف على "فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط"، وما يرافق ذلك من ضغوط نفسية في أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات الدراسة الأكاديمية والعلاقات الإجتماعية المُصاحبة لحياتهم، وذلك من خلال سعى الباحث في إمكانية وضع فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي كمؤشر لتحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على: "فعالية برنامج تدريب عقلي قائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط"، وذلك من خلال:-

- "التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار) لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".
- "التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على (مقياس الثقة بالنفس) لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".
- "التعرف على العلاقة بين الإستجابة على (مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)، وبين الإستجابة على (مقياس الثقة بالنفس) لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".
- "التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي في ضوء حالة (الثقة بالنفس)، و (الحديث الذاتي الإيجابي) لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتى الإيجابى للعطار) لطلاب كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (الثقة بالنفس) لطلاب كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الاستجابة على مقياس (الحديث الذاتى الإيجابى للعطار)، وبين الاستجابة على مقياس (الثقة بالنفس) لطلاب كلية التربية الرياضية.
- يمكن التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسى فى ضوء حالة (الثقة بالنفس)، و (الحديث الذاتى الإيجابى) لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

مصطلحات البحث:**التدريب العقلى:**

يُعرف بأنه: "هو التطبيق المنهجي المنظم لتكرار وتصور مهارة حركية سبق وتعلمها الرياضى لتنمية وتطوير المهارات النفسية بصورة تعمل على الإرتقاء بالنشاط الرياضى الممارس والاستمتاع بالرياضة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريب الرياضى والممارسة البدنية". (١٦: ١٩٣)

الحديث الذاتى:

ويُعرف بأنه "ما يقوله الطلاب لأنفسهم مع التركيز بوجه خاص على الكلمات المُستخدمة لتعبير الطلاب عن أفكارهم ومعتقداتهم حول أنفسهم، ويمكن لهذه الأفكار التلقائية أن تكون إيجابية أو سلبية، فإذا كانت الأفكار التى يتم تشغيلها من خلال رؤوسنا هى فى معظمها سلبية، فمن المُرجح أن يكون الطالب متشائمًا فى نظره للحياة، وإذا كانت أفكارنا فى معظمها إيجابية فإننا على الأرجح نكون متفائلين، أى أن الحديث الذاتى هو الحوار الداخلى لدينا أى الكلمات التى نقولها لأنفسنا. (٣١: ٣٥٠)

الحديث الذاتى الإيجابى: (*)

يُعرفه الباحث إجرائياً بأنه "تعبير إيجابى ملموس نابع من داخل الطالب لنفسه للتأكيد على ما يمتلكه من قدرات ومهارات علمية وعملية إيجابية لمواجهة التفكير السلبي الذى يتعرض له فى المواقف الحياتية الضاغطة المختلفة".

الثقة بالنفس:

تُعرف بأنها " درجة الاعتقاد أو التأكد أو اليقينية لدى (الطالب) بأنهم يمتلكون من القدرات والإمكانيات والمهارات ما تساعدهم على تحقيق أهدافهم بنجاح وتفوق". (١٦ : ٨٦)

الدراسات المرجعية:

دراسة أسلم فايز عزت الخضيرى (٢٠٢٢م) (٤)، والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج للحديث الذاتى الإيجابى لتحسين الأمن النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، واستخدام المنهج شبه التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للعام الجامعى (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، واستخدم مقياس الحديث الذاتى الإيجابى لمحمود العطار، وتمثلت أهم النتائج فى: أن البرنامج المقترح أثر بشكل إيجابى على الحديث الذاتى الإيجابى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

- دراسة (Walter. N& et al, 2019) (٣٠)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الحديث الذاتى على كلاً من (القلق التنافسى، الكفاءة الذاتية، المهارات الإرادية، ومستوى الأداء) للناشئين الرياضيين من النخبة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١١٧) رياضياً و (٦٢) من الذكور و (٥٥) من الإناث وبلغ متوسط أعمارهم (١٦) عاماً، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس القلق التنافسى، مقياس الكفاءة الذاتية، مقياس المهارات الإرادية، واستمارة تقييم المدربين للأداء)، وتمثلت أهم النتائج فى: أن التدريب على الحديث الذاتى الإيجابى قد ساهم فى خفض القلق التنافسى للناشئين، كما قد ساهم التدريب على الحديث الذاتى الإيجابى فى ارتفاع الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية وتحسن مستوى الأداء لدى الناشئين الرياضيين.

(*) تعريف إجرائى

- دراسة أسيل ناجي، وآخرون (٢٠١٩م) (٥)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المشكلات النفسية والحديث الذاتي لدى طلاب جامعة المثني بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٣٣٥) طالب من طلاب جامعة المثني، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المشكلات النفسية، مقياس الحديث الذاتي)، وتمثلت أهم النتائج في: وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المشكلات النفسية المرتفعة والحديث الذاتي السلبي، كما تبين وجود علاقة معنوية بين انخفاض المشكلات النفسية والحديث الذاتي الإيجابي.

- دراسة قجالي محمد نسيم (٢٠١٧م) (١٢)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) لاعب من لاعبي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الحديث الذاتي، مقياس الثقة بالنفس)، وتمثلت أهم النتائج في: وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والثقة الرياضية، فكلما كان الحديث الذاتي إيجابياً كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي مرتفعة.

- دراسة هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م) (٢٢)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي على (بعض القدرات البدنية الخاصة، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٨) لاعبات من متسابقي (٨٠٠م) جرى، وتمثلت أهم النتائج في: أن وضع الحديث الذاتي الإيجابي في الفترات السابقة للأداء والفترات البينية يساهم في تحقيق التفوق الرياضي والثقة بالنفس، كما يساعد استخدام الحديث الذاتي الإيجابي سواء قبل أو أثناء أو بعد السباق على زيادة قدرة اللاعب في تطوير الثقة بالنفس والمستوى الرقمي.

- دراسة أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (١)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير استراتيجية الحديث الذاتي على الاستراتيجيات العقلية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي التنس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨) لاعباً من لاعبي التنس، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، استمارة استراتيجية الحديث الذاتي، البرنامج المقترح لاستراتيجية الحديث الذاتي)، وتمثلت أهم النتائج في: أن التدريب على استراتيجية الحديث الذاتي ذات أثر إيجابي في تطوير معظم استراتيجيات التفكير ومهارات الأداء لدى لاعبي التنس.

- دراسة **محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م) (٢٠)**، والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) طالبة بالفرقة الثالثة (اختياري أول) تخصص ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس الثقة الرياضية كسمة وكحالة، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي)، وتمثلت أهم النتائج في: أن استخدام الاستراتيجية العقلية المقترحة يساهم في تحسين الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في الوثب العالي لدى طالبات تخصص ألعاب القوى.

- دراسة **(Anderson, 2002) (٢٤)**، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير استراتيجية مقترحة باستخدام الحديث الذاتي على بعض المهارات العقلية (التصور العقلي، تركيز الانتباه) ودقة الرمية الحرة في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعباً لكرة السلة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس التصور العقلي، اختبار شبكة التركيز)، وتمثلت أهم النتائج في: أن استراتيجية الحديث الذاتي تؤثر تأثيراً إيجابياً على دقة الرمية الحرة في كرة السلة، كما تساهم في تحسين المهارات العقلية قيد البحث.

- دراسة **(Van Raalte & et al, 2002) (٢٩)**، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير كلاً من الحديث الذاتي الإيجابي والحديث الذاتي السلبي على مستوى الأداء المهارى لناشئين التنس أثناء المباريات، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٤) لاعب تنس من الناشئين تحت (١٥) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس القدرة على الاسترخاء، ومقياس التصور العقلي)، وتمثلت أهم النتائج في: أن استخدام الحديث الذاتي الإيجابي يُسهم في تحسين المستوى المهارى لناشئ التنس، واستخدام الحديث الذاتي السلبي يؤثر سلباً على المستوى المهارى لناشئ التنس.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحث أن تلك الدراسات المرجعية في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذا البحث من، حيث صياغة أهداف وفروض البحث، كما ساهمت في التوصل لأبعاد برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وكذلك تحديد أهداف ومحتوى البرنامج، والمدة الزمنية للبرنامج، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج، وطرق قياس (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس)، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

♦ **منهج البحث:** أستخدم المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية الواحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

♦ **مجتمع البحث** اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة (الثانية) بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للعام الجامعى (٢٠٢٣/٢٠٢٤م)، وعددهم (٣٠٧) طالب وطالبة، بواقع عدد (٢٨٤) طالب و (٣١) طالبة، وتم اختيار عينة البحث (الأساسية) بالطريقة العمدية، وعددهم (١٥) طالب، وبنسبة تُقدر (٤.٨٩%) من مجتمع البحث الأصلي (٣٠٧) طالب، وتم اختيار عدد (١٥) طالب، وبنسبة تُقدر (٤.٨٩%) كعينة استطلاعية، وذلك بهدف التحقق من المعاملات العلمية لأدوات البحث، وقد قام **الباحث** باستبعاد الطالبات، وعددهم (٣١)، وبقية الطلاب غير المشتركين، وعددهم (٢٧٧) طالب، وبنسبة تقدر (٩٠.٢٣%)، (المُستبعدون)، كما فى جدول (١).

جدول (١): يوضح توصيف عينة البحث

م	الفئة	العدد	النسبة	ملاحظات
١	العينة الأساسية:	(١٥)	(٤.٨٩%)	البرنامج المقترح.
٢	العينة الإستطلاعية:	(١٥)	(٤.٨٩%)	التحقق من المعاملات العلمية لأدوات البحث.
٣	المُستبعدون:	(٢٧٧)	(٩٠.٢٣%)	(بقية المجتمع - غير المشتركين بالبحث).
	إجمالى عدد طلاب الفرقة الثانية (بنين).	(٣٠٧)	(١٠٠.٠٠%)	—

أسباب اختيار العينة:

- توافر الإمكانيات المادية والبشرية التى تعمل على تحقيق أهداف البحث.
- موافقة إدارة الكلية على تطبيق البرنامج داخل الكلية.
- **الباحث** عضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ومشرف عام على سير العملية التعليمية بالكلية، ورائد أسرة طلاب من أجل مصر للعام الجامعى (٢٠٢٤/٢٠٢٥م).

شروط اختيار العينة:

- أن يكون الطلاب من الفرقة الثانية (بنين).
- مستوى الثقة بالنفس ضعيف من خلال ملاحظة **الباحث** العلمية للطلاب قيد الدراسة.
- لم يتعرض معظم الطلاب قيد الدراسة لأى برنامج نفسى من قبل.
- اختلاف أيام العمل بين (البنين، والبنات) فكان من الصعب جمعهم داخل الكلية.
- أن التطبيق يبدأ بعد انتهاء اليوم الدراسى، لذلك تم اختيار العينة من الطلاب (البنين).
- أن البرنامج يضم فى طياته تدريبات تتطلب الرقود على الأرض وتحتاج فى بعض الأحيان إلى تدخل **الباحث** فى تعديل أوضاع التدريب وتصحيحه، لذلك تم اختيار العينة من (البنين).

أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي (إعداد محمود مغازي العطار) - مرفق (٢):

يُعد أداة لقياس الحديث الذاتي الإيجابي، ويتكون مقياس الحديث الذاتي الإيجابي من عدد (٦٠) عبارة مقسمة على عدد (٥) أبعاد على النحو التالي:-

- ♦ البعد الأول: وهو (حب الحياة)، ويتكون من عدد (١٣) عبارة، وهي العبارة رقم (١٧ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٤٠ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣ - ٥٢ - ٥٦ - ٦٠).
- ♦ البعد الثاني: وهو (حب الذات)، ويتكون من عدد (١٢) عبارة، وهي العبارة رقم (١ - ٤ - ٥ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١٥ - ٢٣ - ٢٤ - ٣٩ - ٥١ - ٥٧).
- ♦ البعد الثالث: وهو (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)، ويتكون من عدد (١١) عبارة، وهي العبارة رقم (٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٨ - ٤٥ - ٤٦ - ٤٨ - ٤٩ - ٥٣ - ٥٩).
- ♦ البعد الرابع: وهو (التدعيم الذاتي)، ويتكون من عدد (١٢) عبارة، وهي العبارة رقم (٣ - ١١ - ١٣ - ١٦ - ١٩ - ٢٠ - ٢٢ - ٣٠ - ٣١ - ٣٧ - ٤٧ - ٥٥).
- ♦ البعد الخامس: وهو (التصدي الإيجابي للذات)، ويتكون من عدد (١٢) عبارة، وهي العبارة رقم (٢ - ٦ - ٧ - ١٢ - ١٤ - ١٨ - ٢١ - ٢٥ - ٤٤ - ٥٠ - ٥٤ - ٥٨).

ويتم تصحيح عبارات المقياس في ضوء (ميزان تقدير خماسي) الإيجابية (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 السلبية)، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الحديث الذاتي الإيجابي، كما تُشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الحديث الذاتي الإيجابي. (٢١: ٤١٠) مرفق (٣)

حساب معامل صدق الحديث الذاتي الإيجابي (إعداد محمود مغازي العطار):

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العوامل وبعضها كما في جدول (٢)، وبين المفردات والعوامل التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٢).

جدول (٣): معاملات الارتباط بين عوامل مقياس الحديث الذاتي الإيجابي

(ن=١٥)

م	العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الدرجة الكلية
١	العامل الأول (حب الحياة):		٠.٨٨٥	٠.٨١١	٠.٨٨١	٠.٩٥١	٠.٩٦١
٢	العامل الثاني (حب الذات):			٠.٨٢٥	٠.٨٧٩	٠.٨٧٣	٠.٩٤
٣	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية):				٠.٨٢٨	٠.٨٤٨	٠.٩٥١
٤	العامل الرابع (التدعيم الذاتي):					٠.٨٤٨	٠.٩٥١
٥	العامل الخامس (التحدى الإيجابي للذات):						٠.٩٦١
	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية):						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) = ٠.٥١٤

يتضح من دراسة جدول (٢)، 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 (٣): معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة العامل التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي (ن=١٥)

العامل الأول (حب الحياة):			العامل الثاني (حب الذات):		
رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية
١٧	٠.٥٩٨	٠.٦٢٤	١	٠.٥٨٤	٠.٦٥٤
٣٢	٠.٦٣٣	٠.٦٨٣	٤	٠.٥٩٨	٠.٦٩٤
٣٣	٠.٦٥١	٠.٦٩٤	٥	٠.٦٢٧	٠.٦٩٧
٣٤	٠.٦٥٤	٠.٧٠٤	٨	٠.٦٢٧	٠.٧٧٤
٣٥	٠.٦٣٨	٠.٦٥٨	٩	٠.٦٥٨	٠.٦٩٧
٣٦	٠.٦٤١	٠.٦٥٨	١٠	٠.٥٨٠	٠.٦٩٨
٤٠	٠.٦٦٠	٠.٧٨٨	١٥	٠.٥٩١	٠.٧٨٣
٤١	٠.٦٦٧	٠.٧٩١	٢٣	٠.٥٩٧	٠.٧١٤
٤٢	٠.٦٦٧	٠.٧٩١	٢٤	٠.٥٩٠	٠.٧٩٤
٤٣	٠.٦٨٣	٠.٧٦٨	٣٩	٠.٦٠٤	٠.٨٠٤
٥٢	٠.٦٨٤	٠.٧٣٤	٥١	٠.٦٠٨	٠.٧٣٨
٥٦	٠.٦٩١	٠.٨٠٠	٥٧	٠.٦١١	٠.٧٤١
٦٠	٠.٦٩٧	٠.٨٠٧			
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	٠.٥٩١	٠.٧٠٤	٣	٠.٥٨٤	٠.٦٨٠
٢٧	٠.٥٧٩	٠.٧٠٨	١١	٠.٥٩١	٠.٧٢٥
٢٨	٠.٥٩١	٠.٧١١	١٣	٠.٦٧٤	٠.٧٧٣
٢٩	٠.٥٩٤	٠.٧١٣	١٦	٠.٦١٤	٠.٧٧٣
٣٨	٠.٦٦	٠.٧١٧	١٩	٠.٥٩٤	٠.٧٧٧
٤٥	٠.٦٨	٠.٧١٧	٢٠	٠.٦٠٨	٠.٧٣٦
٤٦	٠.٦٠٣	٠.٧٢٤	٢٢	٠.٦٤٨	٠.٧١١
٤٨	٠.٧٠٣	٠.٧٢٤	٣٠	٠.٦٧٤	٠.٧٢٨
٤٩	٠.٥٨٨	٠.٧٢٧	٣١	٠.٦٨٠	٠.٦٩١
٥٣	٠.٦٢٣	٠.٧٢٧	٣٧	٠.٦٩٨	٠.٧٧٣
٥٩	٠.٦٣٠	٠.٧٢٨	٤٧	٠.٦٠٠	٠.٦٥٠
			٥٥	٠.٦٢٠	٠.٦٩٤
العامل الخامس (التحدى الإيجابي للذات)					
رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية	رقم العبارة	مع العامل	مع الدرجة الكلية
٢	٠.٧٠٧	٠.٨٧٦	٢١	٠.٧٣١	٠.٩٠٨
٦	٠.٦٩٠	٠.٧٥٨	٢٥	٠.٥٨٠	٠.٧٩١
٧	٠.٧٣١	٠.٨٦٧	٤٤	٠.٦٦١	٠.٨٠١
١٢	٠.٧٥٨	٠.٧٩١	٥٠	٠.٧٥٨	٠.٩٠٣
١٤	٠.٦٧٨	٠.٧٧٦	٥٤	٠.٧٣٤	٠.٨٨١
١٨	٠.٧١٠	٠.٧٣١	٥٨	٠.٧٤٨	٠.٩١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) = ٠.٥١٤

يتضح من دراسة جدول (٣)، 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 مقياس الحديث الذاتي الإيجابي (إعداد/ محمود مغازي العطار):

أستخدمت (طريقة التجزئة النصفية لسيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ")، وتعطى معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٤)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (٤): ثبات مقياس الحديث الذاتى الإيجابى للعطار بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

م	العوامل	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
		سبيرمان براون	جتمان	
١	العامل الأول (حب الحياة):	٠.٧٨٠	٠.٧٨٨	٠.٧٢٠
٢	العامل الثانى (حب الذات):	٠.٧١١	٠.٧٨٣	٠.٧٨٧
٣	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية):	٠.٧٧١	٠.٧٥١	٠.٧٣٦
٤	العامل الرابع (التدعيم الذاتى):	٠.٧٦١	٠.٧٨٦	٠.٧٥١
٥	العامل الخامس (التحدى الإيجابى للذات):	٠.٧٨١	٠.٧٩٠	٠.٧١٤
مقياس الحديث الذاتى الإيجابى للعطار (الدرجة الكلية):		٠.٨٣٣	٠.٨٣١	٠.٨٨١

يتضح من دراسة جدول (٤): أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، وجتمان) تتراوح ما بين (٠.٧١١) و (٠.٨٣٣)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (٠.٧١٤) و (٠.٨٨١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثانياً: مقياس الثقة بالنفس (إعداد/ روبين فيلى)، وتعريب/ (محمد حسن علاوى):

أستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد/ (روبين فيلى)، وتعريب/ (محمد حسن علاوى)، مرفق (٤)، وذلك للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية؛ حيث يتضمن المقياس عدد (١٥) عبارة؛ حيث تم توزيع جميع عبارات المقياس فى نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية)، وقد تم وضع (ميزان تقدير خماسى)؛ مرفق (٥)، بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التى يتميز بها الطالب بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيادية؛ ومن ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس فى قياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية.

حساب معامل صدق مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل مفردة، وبين المفردات وبين والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (٥).

جدول (٥): معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (ن=١٥)

م	مع الدرجة الكلية	م	مع الدرجة الكلية
١	٠.٦٤٠	٩	٠.٧٧٨
٢	٠.٦٨٨	١٠	٠.٦٥٠
٣	٠.٧٤٥	١١	٠.٨٨٧
٤	٠.٦٦٣	١٢	٠.٨٩٠
٥	٠.٨٩١	١٣	٠.٨٣١
٦	٠.٨٠٣	١٤	٠.٨٦٠
٧	٠.٧٩٧	١٥	٠.٦٥٧
٨	٠.٧٣٦		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) = ٠.٥١٤

يتضح من دراسة جدول (٥)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل ثبات المقياس:

أُستُخدمت (طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ")، وتعطى معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (٦)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (٦): ثبات مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		العوامل
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٨٧٦	٠.٨٤٥	٠.٨٢٢	مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية):

يتضح من دراسة جدول (٦)، أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٨٢٢) و (٠.٨٤٥)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوي (٠.٨٧٦)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثالثاً: برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي (إعداد/ الباحث): مرفق (٧)

خطوات تصميم برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:

قام الباحث بتصميم برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فعاليته في تحسين الحديث الذاتي الإيجابي، ومستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك من خلال إجراء المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (١)، (٥)، (٧)، (٩)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (١٨)، (٢٠)، (٢٢)، (٢٤)، (٢٩)، كما رُوعي أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المُقترح للأسس العلمية مُتَّبَعًا في ذلك ما يلي:-

♦ هدف برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين الحديث الذاتي الإيجابي، ومستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك من خلال إستخدام فنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي، وينقسم هذا الهدف الرئيس إلى أهداف فرعية، وهى:-

- التحدث عن الحديث الذاتي الإيجابي، ومدى أهميته.
- التحدث عن الثقة بالنفس، ومدى أهمية تحلى الطلاب بها.
- تشجيع الطلاب وحثهم على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي.
- تشجيع الطلاب على تطبيق فنيات الحديث الذاتي الإيجابي بصفة يومية.
- تبصير الطلاب بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي فى تدعيم ثقتهم بأنفسهم.
- تشجيع الاستماع والمناقشة الفعالة بين الباحث والطلاب، وبين الطلاب بعضهم البعض.
- إعطاء الطلاب الفرصة للحديث والتعبير عن مشاعرهم بقصد التعرف على طرق الحديث الذاتى السلبية، ومواجهتها وإيقافها واستبدالها بالحديث الذاتى الإيجابي.
- تدريب الطلاب على استخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي فى تحسين ثقتهم بأنفسهم فى المواقف الضاغطة المختلفة التى يتعرضون لها أثناء المحاضرات وحياتهم الاجتماعية.

♦ مصادر برنامج التدريب العقلي المقترح القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:

تم الاستعانة ببعض البرامج التى تم تصميمها فى إطار دراسات وبحوث سابقة، والتى اعتمد عليها الباحث فى تصميم البرنامج المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي الخاص بالبحث وبعينته، والجدول التالى يوضح الدراسات التى تناولت تصميم برامج نفسية باستخدام الحديث الذاتى الإيجابي والثقة بالنفس مثل:-

جدول (٦): دراسات تناولت تصميم برامج نفسية باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي

والثقة بالنفس

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
١	أحمد خليل	٢٠٠٨م	لاعبي التنس	١
٢	محمود فرج	٢٠٠٨م	متسابقى الوثب العالى،	٢٠
٣	هدير عصر	٢٠١٧م	متسابقى ٨٠٠م جرى	٢٢
٤	عمرو فؤاد	٢٠٢٠م	ناشئ السباحة	١١
٥	ماجد عيسى	٢٠٢٠م	لاعبي كرة القدم	١٣
٦	عبد الحكيم، وآخرون	٢٠٢١م	ناشئ السباحة	٧
٧	محمد عبدالله، وآخرون	٢٠٢٢م	ناشئ السباحة	١٨

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود (٧) دراسات استهدفوا تصميم برنامج نفسى باستخدام فنيات الحديث الذاتى الإيجابى، والثقة بالنفس، وذلك على حد علم الباحث، وفى حدود المسح المرجعى الشامل الذى قام به للدراسات المرجعية.

♦ تحديد الإطار الزمنى للبرنامج المقترح:

لتحديد الإطار الزمنى لبرنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى، قام الباحث باستطلاع آراء السادة المُحكمين فى علم النفس الرياضى - مرفق (١)، حيث تم إعداد استمارة لتحديد الإطار الزمنى الأنسب لتطبيق البرنامج المقترح - مرفق (٦)، والجدول التالى يوضح موافقة السادة المُحكمين، والنسب المئوية للإطار الزمنى للبرنامج المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى للتعرف على فعاليتها فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

جدول (٧): تحديد الإطار الزمنى للبرنامج المقترح (ن = ٩)

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

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء السادة المُحكمين ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار المُحكمين لخيارات الإطار الزمنى للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحث بالاقتيارات التى حققت نسبة مئوية قدرها (٥٥%) فأكثر.

هذا، وقد قام الباحث باستطلاع آراء السادة المُحكمين حول البرنامج المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية، ومدى مناسبتها لأفراد عينة البحث، وتم تعديل البرنامج المقترح فى ضوء توجيهات السادة المُحكمين، ومن ثم تصميم البرنامج المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى للتعرف على فعاليتها فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط فى صورته النهائية - مرفق (٧)، والجدول التالى رقم (٨) يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح.

♦ **التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:**
جدول (٨): يبين التوزيع الزمني لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح طبقاً لآراء المُحكمين

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي عدد أسابيع البرنامج	عدد (٨) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	عدد (١٦) جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	عدد (٢) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	عدد (٦٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	عدد (١٢٠) دقيقة
٦	الزمن الكلى لتطبيق البرنامج	عدد (٩٦٠) دقيقة عدد (١٦) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين التوزيع الزمني النهائي لبرنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، وذلك للتعرف على فعاليته في تحسين مستوى الثقة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وفقاً لما أُنقِ علىه السادة المُحكمين.

♦ **أُسُس وضع برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:**
 يركز البرنامج المقترح على مجموعة من الأسس والقواعد أهمها:-

- توجيه اهتمام الطلاب للتركيز التام أثناء عقد الجلسات لما سوف يعود عليهم بالفائدة.
- الاهتمام بكل ما يُحضره الطلاب من أفكار أو وسائل تُساعدهم على تحقيق التغير الإيجابي.
- الاهتمام بالتغير الذي يحدث للطلاب مهما كان صغيراً وتسليط الضوء على الطرق والأساليب التي يُمكن أن تُحدث 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 يُمكن استخدامها لتحقيق التغير الإيجابي، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانات لزيادة ثقتهم بأنفسهم ودفعهم نحو تحقيق التغير المطلوب.

♦ **مكونات برنامج التدريب العقلي باستخدام إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:**

يتضح من خلال الجدول التالي رقم (٩) مكونات برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي 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 (٩): مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

م	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	بيانات الجلسة
١	(التعارف والتهينة)	- التعارف بين الباحث، وطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وبناء الثقة. - التأكيد على قواعد الجلسات التي سيتم اتباعها. - تعريف عام ببرنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، وأهميته للعينة قيد البحث. - تطبيق مقياس الحديث الذاتي على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (المقياس القبلي). - تطبيق مقياس الثقة بالنفس على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (المقياس القبلي). (إعداد/ روبين فيلى)، وتعريب/ (محمد حسن علاوى).	- الأسبوع: (الأول). - الجلسة: (الأولى). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/١/٩م)
٢	(تبصير الطلاب بمفهوم الذات ومهارة الحديث الذاتى)	- أن يدرك الطلاب مفهوم الذات وأنواعها. - أن يدرك الطلاب مفهوم الحديث الذاتى وأنواعه. - أن يدرك الطلاب العلاقة بين مفهوم الذات والحديث الذاتى. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الأول). - الجلسة: (الثانية). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/١/١١م)
٣	(الحديث الذاتى الإيجابى من منظور الطاقة الروحية)	- أن يتعرف الطلاب على الحديث الإيجابى من منظور الطاقة الروحية. - أن يتعرف الطلاب على مصادر الحديث الذاتى. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الثانى). - الجلسة: (الثالثة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/١/١٦م)
٤	(مهارة الثقة بالنفس)	- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الثقة بالنفس. - أن يتعرف الطلاب على لماذا الثقة بالنفس هامة بالنسبة للرياضيين؟ - أن يتعرف الطلاب على فوائد الثقة بالنفس. - أن يتعرف الطلاب على الفرق بين (ضعف الثقة فى النفس، الثقة المثلثى فى النفس، الثقة الزائدة فى النفس. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الثانى). - الجلسة: (الثالثة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/١/١٨م)
٥	(مستويات الحديث الذاتى وعلاقتها بالثقة بالنفس)	- أن يتعرف الطلاب على مستويات التحدث مع الذات. - أن يربط الطلاب بين نوع الحديث الذاتى والثقة بالنفس. - أن يميز الطلاب بين الأحاديث الإيجابية والأحاديث السلبية ومستوياتها. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الثالث). - الجلسة: (الخامسة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/١/٢٣م)
٦	(نموذج A- B- C)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابى مع الذات. - أن يفهم الطلاب نموذج (A.B.C) لألبرت أليس. - أن يعرف الطلاب مراحل العلاج السلوكى المعرفى لتغيير الأحاديث السلبية. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الثالث). - الجلسة: (السادسة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/١/٢٥م)
٧	(العلاقة بين التفكير واللغة)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابى 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.	- الأسبوع: (الرابع). - الجلسة: (السابعة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/١/٣٠م)

م	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	بيانات الجلسة
٨	(أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث 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 المتحدث مع الذات ذو قوة إيجابية. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الرابع). - الجلسة: (الثامنة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/٢/١١م)
٩	(متى يكون الحديث الذاتي مزعجاً؟)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يدرك الطلاب متى يكون الحديث الذاتي مزعجاً؟ - أن يتدرب الطلاب ويتعرفوا على كيفية بناء ذواتهم. - أن يفهم الطلاب آلية تطبيق تمرين التفكير الإيجابي. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (الخامس). - الجلسة: (التاسعة). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/٢/٦م)
١٠	(التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي 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.	- الأسبوع: (الخامس). - الجلسة: (العاشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/٢/٨م)
١١	(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 ينفذ الطلاب نشاط الحديث الذاتي الإيجابي. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (السادس). - الجلسة: (الحادية عشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/٢/١٣م)
١٢	(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.	- الأسبوع: (السادس). - الجلسة: (الثانية عشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/٢/١٥م)
١٣	(تبديل المشاعر بواسطة التخيل)	- أن يتدرب الطلاب على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن ينفذ الطلاب نشاط تبديل المشاعر. - أن يتدرب الطلاب على تبديل المشاعر بواسطة التخيل العفاني الانفعالي. - أن يقوم الطلاب بتقييم الجلسة.	- الأسبوع: (السابع). - الجلسة: (الثالثة عشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/٢/٢٠م)
١٤	(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.	- الأسبوع: (السابع). - الجلسة: (الرابعة عشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/٢/٢٢م)
١٥	(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.	- الأسبوع: (الثامن). - الجلسة: (الخامسة عشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٤/٢/٢٧م)
١٦	(التقييم والإنهاء)	- استعراض وتلخيص معلومات وفعاليات وأنشطة البرنامج النفسي للحديث الذاتي الإيجابي. - تقييم البرنامج النفسي، واستعراض التوقعات ومدى تحققها. - تطبيق مقياس الحديث الذاتي على الطلاب (المقياس البعدي). - تطبيق مقياس الثقة بالنفس على الطلاب (المقياس البعدي). - تقديم الشكر للطلاب ... والإنهاء.	- الأسبوع: (الثامن). - الجلسة: (السادسة عشر). - مدة الجلسة: (٦٠) دقيقة. - تاريخ تطبيق الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٤/٢/٢٩م)

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: مكونات برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي المقترح، وذلك للتعرف على فعاليته فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، حيث تكون البرنامج (المقترح) من عدد (١٦) جلسة اشتملت على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي والتي تم سردها وتوضيحها، وهى:-

♦ الفنيات المستخدمة فى برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:

جدول (١٠): الفنيات المستخدمة فى برنامج التدريب العقلي القائم

على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي

م	الفنيات المستخدمة فى برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي
١	(التعارف والتهنية)
٢	(تبصير الطلاب بمفهوم الذات والحديث الذاتى)
٣	(الثقة بالنفس)
٤	(الحديث الذاتى الإيجابي من منظور الطاقة الروحية)
٥	(متى يكون الحديث الذاتى مزعجاً؟)
٦	(أساليب تغيير الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا)
٧	(العلاقة بين التفكير واللغة)
٨	(نموذج A- B- C)
٩	(مستويات الحديث الذاتى وعلاقتها بالثقة بالنفس)
١٠	(تبديل المشاعر بواسطة التخيل)
١١	(طريقة التخيل لتعديل التحديات)
١٢	(الأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة فى تكوين مفهوم وحديث الذات)
١٣	(التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية)
١٤	(عملية تغيير التركيز)
١٥	(تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتى الإيجابي)
١٦	(التقييم والإنهاء)

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، يتبين: الأساليب التى استخدمها الباحث فى تصميم جلسات برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، وبما يتناسب مع طبيعة محتوى كل جلسة.

♦ المهارات النفسية المستخدمة فى جلسات برنامج التدريب العقلي القائم على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي:

من خلال اطلاع الباحث على معظم الدراسات المرجعية التى استطاع الباحث التوصل إليها فى حدود علمه، والتى تناولت مهارة الحديث الذاتى الإيجابي، والثقة بالنفس كمرجع (١)، (٥)، (٧)، (٩)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (١٨)، (٢٠)، (٢٢)، (٢٤)، (٢٩)، بضرورة الإهتمام بتنمية الحديث الذاتى الإيجابي، وتحسين مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب والرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية ولمختلف المراحل العمرية والتعليمية، لما لها من أهمية قصوى فى تعزيز مستوى الأداء فقد استقر الباحث على ما يلى:

- مهارة الحديث الذاتى الإيجابى.
- مهارة الثقة بالنفس.

♦ الأساليب المستخدمة فى جلسات برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية

الحديث الذاتى الإيجابى:

جدول (١١): الأساليب والأدوات المستخدمة فى جلسات برنامج التدريب العقلى

القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى

م	الأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة
١	أسلوب نشاط تعارف	
٢	أسلوب نشاط تهيئة	
٣	أسلوب المناقشة والحوار	
٤	أسلوب العصف الذهنى	
٥	أسلوب التعزيز	
٦	أسلوب التقبل، الاحترام، كسب الثقة	
٧	أسلوب طرح الأسئلة	• هواتف ذكية أو أجهزة الحاسوب.
٨	أسلوب (وافق - لا أوافق)	• أقلام وأوراق للكتابة.
٩	أسلوب المحاضرة القصيرة	• بالونات مختلفة الألوان.
١٠	أسلوب الواجبات المنزلية	
١١	أسلوب التنفس العميق	
١٢	أسلوب المحاضرة	
١٣	أسلوب عرض الأمثلة	
١٤	أسلوب المحاضرة	
١٥	أسلوب تنفيذ النشاط	
١٦	أسلوب تطبيق التمرين	
١٧	أسلوب النمذجة	

ومن خلال دراسة جدول (١١)، يتبين: الأساليب والأدوات التى أستخدمت فى تصميم جلسات برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى، وبما يتناسب مع طبيعة محتوى كل جلسة.

الإجراءات التنفيذية للبحث. مرفق (٨) (أ، ب، ج، د)

قام الباحث بتصميم جلسات برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى، وقُسمت جلسات البرنامج إلى عدد (١٦) جلسة بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومى (الثلاثاء والخميس) أسبوعياً فى الفترة من الثلاثاء الموافق (٢٠٢٤/١/٩م) إلى الخميس الموافق (٢٠٢٤/٢/٢٩م)، بواقع عدد (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة، وذلك فى توقيت يتناسب مع كل الطلاب.

إجراءات البحث:**الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٥) طالب من طلاب الفرقة (الثانية) بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/١/٤م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس: (الحديث الذاتى الإيجابى، والثقة بالنفس).
 - تجريب جلسة من جلسات البرنامج المقترح.
 - التعرف على الصعوبات التى قد تعترض الباحث والطلاب أثناء تنفيذ الجلسات.
- ومن ثم تم القيام بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/١/٥م) إلى يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/١/٧م).

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٥) طالب من طلاب الفرقة (الثانية) بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلى:-

المرحلة (الأولى): القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/١/٩م)، حيث قام الباحث بقياس مستوى (الحديث الذاتى الإيجابى، ومستوى الثقة بالنفس) للطلاب أفراد مجموعة البحث التجريبية.

المرحلة (الثانية): تطبيق برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى:

قام الباحث بتطبيق جلسات برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى لمدة عدد (٨) أسابيع، وذلك بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (الثلاثاء والخميس) من كل أسبوع، بإجمالى عدد (١٦) جلسة، وتستغرق الجلسة الواحدة عدد (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/١/٩م)، إلى يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/٢/٢٩م).

المرحلة (الثالثة): القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح، وذلك يوم (الخميس) الموافق (٢٩/٢/٢٠٢٤م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث فى المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Statistical Package For Social Science (SPSS الإصدار (٢٨) مستعينًا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابى (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 الحسابى 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):
- A. باستخدام مربع ايتا (η^2).
- B. حجم التأثير (Effect Size) باستخدام (ES) ويفسر طبقًا لمحكات كوهين.
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).
- $$\text{معدل التغير} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{100} \times$$
١٤. حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination (r^2)، ويتم تفسيره فى ضوء محكات كوهين.

عرض نتائج البحث ومناقشتها.

عرض نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار) لصالح القياس البعدي"، وللتحقق من صحة الفرض الأول أستخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات، لدلالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) في حالة اختبار (ت)، ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، كما في جدول (١٢)، وشكل (١).

جدول (١٢): دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

(ن=١٥)

لِلإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)

م	العوامل	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	Cohen's d
١	العامل الأول (حب الحياة):	٢٣.٧٧	٢.٢٢	٥٣.٤٠	٢.٥١	١٥.٨٠	٠.٩٦٥	٦.٩
٢	العامل الثاني (حب الذات):	٢٥.٦٧	٢.٩٥	٥١.٣٠	١.٨٦	١٩.٩٧	٠.٩٧٨	٨.٨
٣	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية):	٢٤.٧٧	٢.٢٧	٤٨.٣٣	٢.٤٨	١٦.٩٨	٠.٩٧٠	٧.٩
٤	العامل الرابع (التدعيم الذاتي):	٢٢.٣٠	٢.٠٤	٥١.٢٠	٢.٢٢	١٤.٠٥	٠.٩٥٦	٦.١
٥	العامل الخامس (التحدى الإيجابي للذات):	٢٤.٨٧	٢.٣٧	٥١.٦٣	٢.٣٦	١٩.٦٢	٠.٩٧٧	٨.٦
	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية):	١٢١.٣٧	٤.٤٥	٢٥٥.٨٧	٨.٥٢	٢٠.٤٣	٠.٩٧٩	٨.٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤

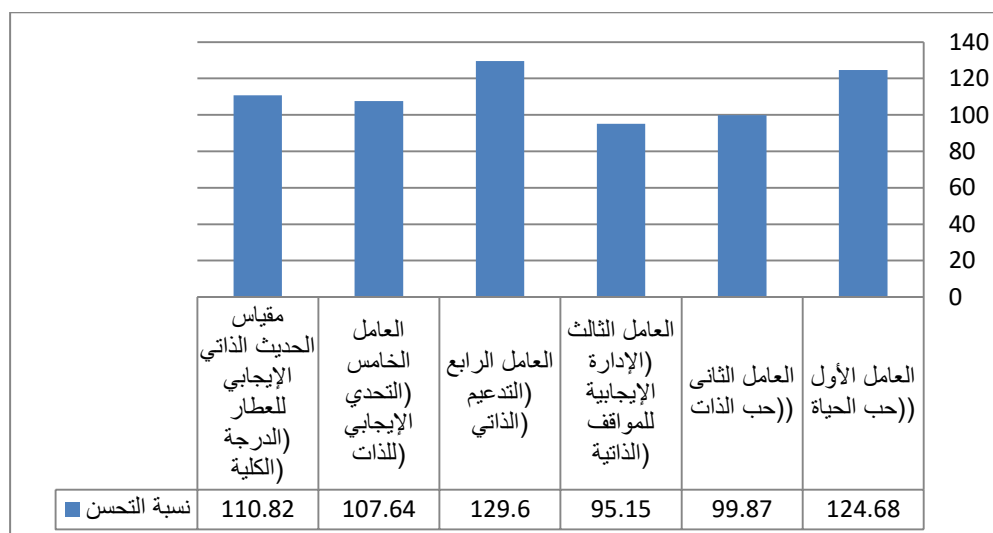
يتضح من دراسة جدول (١٢): أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٤.٠٥)، و (٢٠.٤٣). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذي يُعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٩٥٦)، و (٠.٩٧٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٦.٠١)، و (٨.٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

وللتحقق من فعالية البرنامج المقترح أستخدم 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 (١٣).

جدول (١٣): نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)،
ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) للاستجابة على مقياس (الحديث
الذاتي الإيجابي للعطار) (ن=١٥)

م	المتغيرات	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)	نسبة الكسب لماك جوجيان (٠.٦)	نسبة الكسب المعدل لبلاك (١.٣)
١	العامل الأول (حب الحياة):	٦٥	٢٣.٧٧	٥٣.٤٠	٢٩.٦٣	١٢٤.٦٨	٠.٧	١.٢
٢	العامل الثاني (حب الذات):	٦٠	٢٥.٦٧	٥١.٣٠	٢٥.٦٣	٩٩.٨٧	٠.٧	١.٢
٣	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية):	٥٥	٢٤.٧٧	٤٨.٣٣	٢٣.٥٧	٩٥.١٥	٠.٨	١.٢
٤	العامل الرابع (التدعيم الذاتي):	٦٠	٢٢.٣٠	٥١.٢٠	٢٨.٩٠	١٢٩.٦٠	٠.٨	١.٢
٥	العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات):	٦٠	٢٤.٨٧	٥١.٦٣	٢٦.٧٧	١٠٧.٦٤	٠.٨	١.٢
	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية):	٣٠٠	١٢١.٣٧	٢٥٥.٨٧	١٣٤.٥٠	١١٠.٨٢	٠.٨	١.٢

يتضح من دراسة جدول (١٣)، أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٩٥.١٥) إلى (١٢٩.٦٠)، وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" تراوح بين (٠.٧) إلى (٠.٨)، وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ "بلاك" (١.٢)، وهي تساوى القيمة التي حددها "بلاك" لتحقيق الفاعلية، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج المقترح على درجة عالية من الفعالية.



شكل (١): نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية للاستجابة على
(مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)

مناقشة نتائج الفرض الأول:

بدراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (١): يتبين، أن جميع أبعاد مقياس الحديث الذاتى الإيجابى فى المتغير النفسى قيد البحث قد تحسنت لدى طلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كان **البعد الأول: (حب الحياة)** فى القياس القبلى (٢٣,٧٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥٣,٤٠ درجة) بفارق (٢٩,٦٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٢٤,٦٨%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (١): أن **البعد الثانى: (حب الذات)**، فى القياس القبلى (٢٥,٦٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥١,٣٠ درجة) بفارق (٢٥,٦٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٩٩,٨٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (١): أن **البعد الثالث: (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)**، فى القياس القبلى (٢٤,٧٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٨,٣٣ درجة) بفارق (٢٣,٥٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٩٥,١٥%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (١): أن **البعد الرابع: (التدعيم الذاتى)** فى القياس القبلى (٢٢,٣٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥١,٢٠ درجة) بفارق (٢٨,٩٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٢٩,٦٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (١): أن **البعد الخامس: (التحدى الإيجابى للذات)** فى القياس القبلى (٢٤,٨٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥١,٦٣ درجة) بفارق (٢٦,٧٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٠٧,٦٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٣)، وشكل (١): أن **المجموع الكلى** لمقياس الحديث الذاتى الإيجابى لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية) فى القياس القبلى كان (١٢١,٣٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٥٥,٨٧ درجة) بفارق (١٣٤,٥٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١١٠,٨٢%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى:-

مدى فعالية برنامج التدريب العقلى (المقترح) القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى فى تحسين مستوى الحديث الذاتى الإيجابى للطلاب مع أنفسهم، وذلك من خلال استرجاع الأحاديث الإيجابية والخبرات السارة والكلمات المزاجية وكلمات التشجيع ومحاولة تثبيتها، ويرى الباحث أن كل ذلك بدوره قد ساهم فى تحسين مستوى الحديث الذاتى ومستوى الثقة بالنفس لديهم.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة ترجع أيضًا إلى طبيعة المقررات العملية (التطبيقية) الجماعية داخل كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، حيث تعمل على تنمية روح التعاون ضمن الفريق، وبث الثقة في نفوسهم، وتعزيز مهارات التواصل الإجتماعي بين الطلاب وبعضهم البعض ومن ثم توجه التوافق مع ما تصبوا إليه الدولة المصرية من خلال توجيهات فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية نحو النظر للرياضة بشتى أنواعها كصناعة تبنى وترفع من شأن الوطن والمواطن المصري متمثلةً في أبنائه وكوادره.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Hardy. J& et al, 2005)، إلى أنه عندما يتم استخدام فنيات الحديث الذاتى الإيجابى بشكل فعال، فإنه يساهم فى (بناء الثقة بالنفس، تعزيز الدافع، وزيادة اكتساب المهارات) لدى الرياضيين. (٢٥: ٩٠٥ - ٩١٧)

وفى هذا السياق يتفق الباحث مع محمد عبدالله إسماعيل، وآخرون (٢٠٢٢م)، بأن للحديث الذاتى الإيجابى مع النفس دوراً هاماً فى تحسين مستوى الثقة بالنفس والقدرة على تحمل الضغوط والتوتر والاجهاد لدى تلك الفئة من طلبة الجامعة، وبالأخص طلبة كليات التربية الرياضية، لاسيما أن الحديث الذاتى الإيجابى هو واحدة من الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة من قبل فئات مختلفة فى المجال الرياضى، والذي يصف ما يقوله هذه الفئات لأنفسهم، وذلك للمزيد من التفكير بقوة وتوجيه سلوكياتهم وأفعالهم، وهو يمكن أن يتجلى بطرق لفظية أو غير لفظية، فى كلمة وفكرة وابتسامة وعبوس وما إلى ذلك، وبما يعود عليهم بالنفع فى حياتهم الشخصية وبيئتهم التعليمية (الجامعة)، وتحقيق أهدافهم بنجاح. (٣٥: ١٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة بثينة 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 ويساعد فى القضاء على الأفكار السلبية من التسلل إلى العقل، كذلك التعرف على المشكلات التى تواجه الناشئين وإيجاد الحلول لها للحد منها والسيطرة عليها، لأن التفكير السلبي قد يكون مصدرة عدم حل مشكلة معينة، وبالتالي يؤثر سلبيًا فى تفكير الناشئ. (٦: ١٥٧)

وتتفق نتائج تلك الدراسة الحالية مع نتائج دراسة هند سعيد على فريد (٢٠٢١م) (٢٢)، ونتائج دراسة أسلم فايز الخضيرى (٢٠٢٢م) (٤)، ونتائج دراسة أسيل ناجى، وآخرون (٢٠١٩م) (٥)، على أن برامج الحديث الإيجابى مع الذات تُساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس وخفض التوتر الناجم عن الأداء وتُسهم فى تدعيم الأداء ومساعدة الرياضيين على تحقيق أهدافهم. (٢٢: ٣٧ - ٦٩)

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الأول، وهو "أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتى الإيجابى للعطار) لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

التحقق من صحة الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإستجابة على (مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية) لصالح القياس البعدى)؛ وللتحقق من صحة الفرض الثانى أستخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات، لدلالة الفروق بين متوسط الدرجات فى القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، فى الإستجابة على مقياس (الثقة بالنفس) لطلاب كلية التربية الرياضية، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) فى حالة اختبار (ت)، ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، كما فى جدول (١٤) وشكل (٢).

جدول (١٤): دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية

لِلإستجابة على (مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية) (ن=١٥)

الأبعاد	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	حجم التأثير	
	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		(η^2)	Cohen's d
مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية):	٢٩.٤٧	٣.٠٨	٦٣.٤٣	٢.٢٢	٢٣.٠٤	٠.٩٨٣	٩.٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤

يتضح من دراسة جدول (١٤) أن قيمة (ت) المحسوبة (٢٣.٠٤) > ٢.١٤.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، ووصلت قيمة (η^2) إلى (٠.٩٨٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، ووصلت قيمة (Cohen's d) إلى (٩.٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

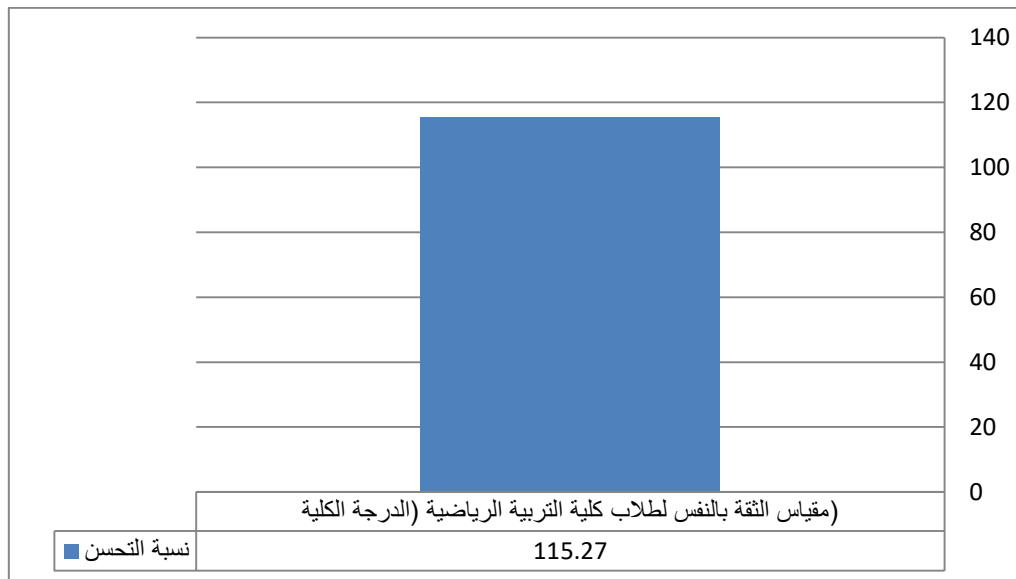
وللتحقق من فعالية البرنامج (المُقترح) أستخدم الباحث نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، بالإضافة إلى نسبة التغير / التحسن (Change Ratio)، كما فى جدول (١٥).

جدول (١٥): نسبة التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG).
ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MGBlak) للاستجابة على
(مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية)

(ن=١٥)

المتغيرات	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)	نسبة الكسب لماك جوجيان (٠.٦)	نسبة الكسب المعدل لبلاك (١.٢)
مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)	٧٥	٢٩.٤٧	٦٣.٤٣	٣٣.٩٧	١١٥.٢٧	٠.٧	١.٢

يتضح من دراسة جدول (١٥): أن قيمة (نسبة التحسن) تساوي (١١٥.٢٧)، وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ (ماك جوجيان) تساوي (٠.٧)، وهي القيمة التي حددها (ماك جوجيان) لتحقيق الفعالية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ "بلاك" تساوي (١.٢)، وهي تساوي القيمة التي حددها (بلاك) لتحقيق الفعالية، وعلى ذلك يُمكن القول أن البرنامج (المُقترح) على درجة عالية من الفعالية.



شكل (٢): يوضح نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية للاستجابة على
(مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية)

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

بدراسة نتائج جدول (١٥)، وشكل (٢): يتبين أن المجموع الكلى لمقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية) فى القياس القبلى كان (٢٩,٤٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦٣,٤٣ درجة) بفارق (٣٣,٩٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١١٥,٢٧%).

ويعزو (الباحث) هذا التحسن فى النتيجة لصالح القياس البعدى لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط فى مستوى (الثقة بالنفس لديهم)، إلى كون البرنامج المقترح القائم على فنيات وتكتيكات (إستراتيجية) الحديث الذاتى الإيجابى، وهى: (نموذج (ABC)، والعلاقة بين التفكير واللغة، وأساليب تغيير الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا، ومتى يكون الحديث الذاتى مزعجاً؟، والتمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة فى تكوين مفهوم وحديث الذات، وطريقة التخيل لتعديل التحديات، وتبديل المشاعر بواسطة التخيل، وعملية تغيير التركيز، وتكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتى الإيجابى)، وهو ما قد ساهم فى تحسين الحديث الذاتى لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط من خلال (الوعى بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)؛ ومن ثم تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ومن خلال إدراكهم لإمكاناتهم وقدراتهم والتأكيد عليها وتثبيتها باستخدام الحديث الذاتى الإيجابى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)**، إلى أن هناك العديد من الأساليب التى يمكن استخدامها لتنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين، ومن بين هذه الأساليب (حديث الذات، التأكيدات الذاتية، وإيقاف التفكير السلبى وتحويله إلى تفكير إيجابى) (١٦: ٣١٧ - ٣٢٦).

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصل إليه كلٌّ من **(Kahrovic. I& et al, 2014)**، **(Tod. D& et al, 2011)**، فى أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتى الإيجابى بالنسبة للرياضيين فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التى تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذاتى ومنها (تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين، وكذلك الحد من القلق فى أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية). (٢٦: ٥٧)، (٢٧: ٦٦٦ - ٦٨٧)

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلٌّ من **(Anderson, 2002)** (٢٤)، **أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م)** (١)، **ومحمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م)** (٢٠)، **وهدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م)** (٢٢)، و **(Walter. N& et al, 2019)** (٣٠)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن برنامج الحديث الذاتى الإيجابى يُؤثر إيجابياً على مستوى المهارات العقلية، وكذلك المستوى

المهارى لفئات عينات البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بين فئات العينة فى متغير الحديث الذاتى والثقة بالنفس لصالح القياس البعدى، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم. على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Hardy. J& et al, 2005)، إلى أنه عندما يتم استخدام الحديث الذاتى الإيجابى بشكل فعال، فإنه يُساهم فى (بناء الثقة بالنفس، تعزيز الدافع، وزيادة اكتساب المهارات) لدى الرياضيين. (٢٤: ٩٠٥ - ٩١٧)

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بثقة عالية بالنفس يميلون إلى استكشاف قدراتهم البدنية والعقلية فى المواقف الصعبة التى يتعرضون لها فى حياتهم العلمية والعملية، وهذا ما أشار إليه محمود عبدالسلام فرج (٢٠٠٨م)، إلى أن الثقة بالنفس تظهر فى مواجهة التحدى البدنى وعند أداء الواجب البدنى الخاص بالفاعلية للوصول إلى الإنجاز المعين، وأن ثقة الطالب بنفسه تعتمد على القدرات الحقيقية التى يمتلكها الطالب، والتى تأتى من خلال متطلبات الدراسة التى يدرسها فى الكلية. (١٩: ٤)

ويؤكد ذلك نتائج دراسات كل من أسيل ناجى، وآخرون (٢٠١٩م) (١٩)، وماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م) (١٣)، وأسلم فايز عزت الخضيرى (٢٠٢٢م) (٤)، بأن من أهم الأهداف التى تسعى الجامعات لتحقيقها هى إعداد الطلاب فى كافة الجوانب الأكاديمية والاجتماعية، حتى يكونوا قادرين على قيادة العمل لتحقيق التنمية المجتمعية بجوانبها المتعددة، وحتى تحقق الجامعات أهدافها كان من الضرورى توفير جوانب الرعاية المختلفة، لذلك أنشئت "عمادات" لشئون الطلاب لإتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة والبرامج بأنواعها المختلفة، وصار الإهتمام بالطلاب فى المرحلة الجامعية من أكبر القطاعات أهمية فى الجامعات.

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ذكره كل من عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م)، ومحمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، بأن الثقة بالنفس هى أن يمتلك الطالب مفهوم إيجابى عن ذاته، وأن يكون واثقاً فى نفسه وقدراته ومهاراته ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات تؤهله لتحقيق النجاح والتفوق فى دراسته الجامعية وفى ممارسته للأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها. (٢٧٩: ٨) (٢٧٩: ٨٦)

وهذا ما بدأ الباحث فى ملاحظته على الطلاب أثناء تنفيذ برنامج التدريب العقلى (المُقترح) القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى ؛ حيث بدأ الطلاب يستشعرون قواهم والتأكيد على قدراتهم وإمكاناتهم من خلال حديثهم الذاتى الإيجابى، وذلك من خلال تنفيذ فنيات وتكتيكات الحديث الذاتى الإيجابى بصفة مستمرة.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثانى، وهو "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى (الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الإستجابة على (مقياس الحديث الذاتى الإيجابى للعطار)، وبين الإستجابة على (مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية)؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث أستخدم الباحث مصفوفة الارتباط بين درجات القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الإستجابة على مقياس (الثقة بالنفس)، وبين الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتى الإيجابى للعطار) لطلاب كلية التربية الرياضية؛ كما فى جدول (١٦).

جدول (١٦): نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، بين الاستجابة

على (مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية) وبين الاستجابة على

(مقياس الحديث الذاتى الإيجابى للعطار)"

(ن=١٥)

العوامل والأبعاد عوامل	العامل الأول (حب الحياة)	العامل الثانى (حب الذات)	العامل الثالث (الإدارة الذاتية)	العامل الرابع (التدعيم الذاتى)	العامل الخامس (التحدى الإيجابى للذات)	مقياس الحديث الذاتى الإيجابى للعطار (الدرجة الكلية)	مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)
العامل الأول (حب الحياة)		**٠.٩٦٩	**٠.٩٦٧	**٠.٦٨٥	**٠.٨٧٠	**٠.٩٦٢	**٠.٩٦٠
العامل الثانى (حب الذات)			**٠.٩٤٩	**٠.٦٧١	**٠.٨٥٢	**٠.٩٦٢	**٠.٩٧٧
العامل الثالث (الإدارة الذاتية)				**٠.٦٦٥	**٠.٨١٢	**٠.٩٢٩	**٠.٩٧٣
العامل الرابع (التدعيم الذاتى)					**٠.٧٣١	**٠.٧٠٢	**٠.٧١٢
العامل الخامس (التحدى الإيجابى للذات)						**٠.٨٨٠	**٠.٨٦١
مقياس الحديث الذاتى الإيجابى للعطار (الدرجة الكلية)							**٠.٩٧٨
مقياس الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)							

قيمة (r) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) = ٠.٥١٤

يتضح من دراسة جدول (١٦) أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٦٦٥) و (٠.٩٧٨)،

وهى أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) تساوى (٠.٥١٤).

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ويعزو (الباحث) هذه النتيجة إلى:

أن الحديث الذاتى والثقة بالنفس مثل غيرهما من المكونات الأساسية للشخصية؛ من حيث القابلية للنمو والتعديل فمن الممكن تنميتها وتحسينها ذاتياً أو من خلال استخدام برامج مُصممة على أسس علمية، وهذا كان المغزى من تصميم برنامج تدريب عقلى قائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى.

ويعزو الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن الحديث الذاتى الإيجابى يُعد بمثابة أحد الأساليب الفعالة التى قد تُسهم فى تحسين مستوى الثقة بالنفس بالنسبة لطلاب كليات التربية الرياضية بمختلف الفئات والتخصصات؛ حيث أن ممارسة الحديث الذاتى الإيجابى بصفة مستمرة يتيح للطلاب فرصة أكبر لاكتشاف قدراتهم ومهاراتهم وتسليط الضوء عليها ومحاولة تنميتها وتعزيزها؛ مما يُكسبهم الثقة فى أنفسهم وذواتهم ويساعدهم على تحقيق أهدافهم بنجاح.

وتتفق هذه النتيجة التى توصل إليها الباحث مع نتائج دراسة قجالى محمد نسيم (٢٠١٧م) (١٢)؛ حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى لدى اللاعبين كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفعة.

وتتفق هذه النتيجة التى توصل إليها الباحث عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الثانية جامعة دمياط، فكلما كان الحديث الذاتى للطالب إيجابى كلما كانت الثقة بالنفس لدى الطالب مرتفعة، وهذا ما تم تأكيده من نتائج دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١١)؛ حيث أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى ناشئى السباحة، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى لدى ناشئى السباحة كلما كانت الثقة بالنفس لدى ناشئى السباحة مرتفعة.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثالث، وهو "توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتى الإيجابى، والثقة بالنفس) لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:**التحقق من صحة الفرض الرابع:**

ينص الفرض الرابع على أنه: "يُمكن التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي في ضوء حالة (الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتي الإيجابي) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط؛ وللتحقق من صحة الفرض الرابع أستخدم الباحث معامل الارتباط المتعدد (Multiple Correlation Coefficient) ضمن نتائج الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) بين مستوى التحصيل الدراسي، وبين متغيرات (الثقة بالنفس) و(الحديث الذاتي الإيجابي) معاً.

وتم حساب حجم التأثير باستخدام (ES)، وتقصر في ضوء محكات كوهين (Cohen's Standard)، (Cohen, 1988)، (عزت عبد الحميد، ٢٠١١م، ص. ٢٨٤) كما يلي:

جدول (١٧): قيمة معامل الارتباط المتعدد (R^2) "معامل التحديد"

المتغيرات المستقلة (المنبهات)	قيمة (R)	مربع معامل الارتباط المتعدد (R^2) "معامل التحديد"	قيمة (R^2) المعدلة
(الثقة بالنفس)	٠.٨٠	٠.٦٣	٠.٦٢
(الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتي الإيجابي)	٠.٨٣	٠.٦٩	٠.٦٦

يتضح من دراسة جدول (١٧): أن معامل التحديد (R^2) المعدل المحسوب للثقة بالنفس فقط باعتبارها أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير (مستوى التحصيل الدراسي) يساوي (٠.٦٣)، وهذا يُشير إلى أن المتغير المستقل (الثقة بالنفس) تفسر (٦٣%) من التباين في درجات المتغير التابع (مستوى التحصيل الدراسي)، بينما معامل التحديد (R^2) المعدل المحسوب للثقة بالنفس والحديث الذاتي الإيجابي معاً يساوي (٠.٦٩)، وهذا يُشير إلى أن المتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتي الإيجابي) معاً تفسر (٦٩%) من التباين في درجات المتغير التابع (مستوى التحصيل الدراسي).

جدول (١٨): تحليل تباين الانحدار المتعدد لانحدار (الثقة بالنفس)،

و(الحديث الذاتي الإيجابي) على مستوى التحصيل الدراسي

المقاييس	مصدر التباين	مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	فيه (ف) المحسوبة	حجم التأثير (ES)
(الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتي الإيجابي)	المنسوب إلى الانحدار.	١٧.٤٥	٨.٧٣	٢٩.٧٧	١.٥
	المنحرف عن الانحدار(الباقى).	٧.٩١	٠.٢٩		
	المجموع	٢٥.٣٧			

يتضح من دراسة جدول (١٨):، وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة تساوي (٢٩.٧٧)، وهى دالة، مما يُشير إلى وجود تأثير دال إحصائيًا للمتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتي الإيجابي) على درجات المتغير التابع مستوى (التحصيل الدراسي)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES)، وتفسر في ضوء محكات كوهين (Cohen's Standard)، وتساوى قيمة (ES) (١.٥)، وهذا يدل على حجم تأثير إلى (ضخم Huge).

جدول (١٩): معاملات معادلة الانحدار المتعدد وقيمة (المعامل البائي B)، وقيمة

(معامل بيتا Beta) لكل من (الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتي الإيجابي) للتنبؤ بمستوى

التحصيل الدراسي

النموذج	معاملات غير قياسية	معاملات قياسية	قيمة (t)	الدلالة
الثابت	١٦.٢٩		٥.٣٥	دالة
(الثقة بالنفس)	٠.٧٩	١.٨٩	٣.٦٤	دالة
(الحديث الذاتي الإيجابي)	٠.١٢	١.١٢	٢.١٥	دالة

يتضح من دراسة جدول (١٩):، أن تأثير المتغيرات المستقلة على المتغير التابع دال إحصائيًا، ويمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي بمعلومية درجات المستجيب على المتغيرات المستقلة، وذلك في الصورة التالية:

$$y = a + (b1 \times x1)$$

معادلة التنبؤ

(y) = المتغير التابع (مستوى التحصيل الدراسي).

(a) = المقدار الثابت (ثابت الانحدار).

(b1) = معامل الانحدار الأول.

(X1) = متوسط المؤشر المساهم (المتغير المستقل).

مستوى التحصيل الدراسي =

$$16.29 + (0.79 \times \text{درجة الثقة بالنفس}) + (0.12 \times \text{درجة الحديث الذاتي الإيجابي})$$

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من دراسة جدول (١٩):، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين مستوى التحصيل الدراسي في ضوء حالة (الثقة بالنفس)، و (الحديث الذاتى الإيجابى) لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الحديث الذاتى الإيجابى يُعد بمثابة أحد الأساليب الفعالة التى قد تُسهم فى تحسين مستوى الثقة بالنفس بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط تجاه مختلف المقررات الدراسية التى يدرسها الطالب؛ حيث أن ممارسة الحديث الذاتى الإيجابى بصفة مُستمرة يتيح للطلاب فرصة أكبر لاكتشاف قدراتهم ومهاراتهم العلمية (النظرية)، والعملية (التطبيقية)، وتسلط الضوء عليها ومحاولة تنميتها وتعزيزها؛ مما يُكسبهم الثقة فى أنفسهم وذواتهم، ويجعلهم أكثر قدرة على التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسى لديهم فى ضوء حالة (الثقة بالنفس)، و (الحديث الذاتى الإيجابى) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

فضلاً عن ذلك يرى الباحث أن الحديث الذاتى الإيجابى للطلاب الجامعى الممارس للنشاط البدنى هو الذى يحدد أفكاره ويلعب دوراً حاسماً فى تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف التى يواجهها فى بيئته التعليمية (الجامعة)، فالعديد من الطلاب يفترضون أن الأحداث نفسها هى التى تحدد انفعالاتهم واستجاباتهم، إلا أن ذلك ليس صحيحاً تماماً، فالأحداث أو المواقف فى حد ذاتها لا تُحدث الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو فقدان الأمل أو الاحباط أو الفرح أو السرور، ولكن الذى يحدد انفعالات واستجابات الطالب هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف. (١٦: ٣١٧، ٣١٨)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة عبد الله بن حميد السهلى (٢٠٠٤م) (١٠)، وقجالى محمد نسيم (٢٠١٧م) (١٢)، حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى لدى اللاعبين كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفعة، ونتج عنه تحسن فى مستوى الأداء الرياضى.

ويرى الباحث أن هناك اتفاق مع محمد عبدالله إسماعيل، وآخرون (٢٠٢١م)، بضرورة أن يحاول الطالب الجامعي الإستمتاع بكل ما يوجد حوله من مؤثرات إيجابية، كذلك لابد أن يعي الطالب الجامعي الأهمية البالغة للتعلم؛ حيث يُمكنه إيجاد بيئة تعليمية آمنة تُوفّر له لحظات الازدهار النفسى، وذلك حتى يُمكنه التخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المُحيطة به، لذا فإن العناية بالحديث الذاتى الإيجابى للطالب الجامعي بصفة عامة، وطالب كلية التربية الرياضية بصفة خاصة، وبناء نفسيّتهم بناءً سليماً أصبح موضع اهتمام المجتمع والمشتغلين بالتربية والتعليم وواضعى المناهج والقائمين على طرق التدريس، وعلماء النفس الرياضى والممارسة البدنية فى ظل التطور والمتغيرات المُحيطة بالمجتمع المعاصر الذى نعيش فيه، ليعطى ذلك مزيداً من الرعاية فى مجال الخدمات التعليمية والرعاية النفسية التى تهيئ للطلاب حياةً جامعية مستقرةً ليشعروا بالسعادة والهناء والثقة بالنفس والازدهار النفسى والقدرة على التحصيل الدراسى المتميز والمثمر والنافع للطالب الجامعي والمجتمع. (١٩ : ٣٣)

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الرابع، وهو "يمكن التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسى فى ضوء حالة (الثقة بالنفس)، و(الحديث الذاتى الإيجابى) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط".

الاستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. البرنامج المقترح (المستخدم) قيد البحث ذو فعالية فى تحسين الحديث الذاتى الإيجابى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
٢. البرنامج المقترح (المستخدم) قيد البحث ذو فعالية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
٣. البرنامج المقترح (المستخدم) قيد البحث ذو فعالية فى تحسين كل من مستوى (الحديث الذاتى الإيجابى، والثقة بالنفس) فى القياسين (القبلى والبعدى) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.
٤. وجود نسب تحسن بلغت (١١٠.٨٢%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الحديث الذاتى، كما توجد نسب تحسن بلغت (١١٥,٢٧%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس، وتُعزى نسب التحسن فى ذلك إلى تطبيق برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى.
٥. توجد علاقة طردية بين مُتغير البحث الأول مقياس (الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاده)، ومُتغير البحث الثانى مقياس (الثقة بالنفس، وأبعاده) لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط. فكلما كان الحديث الذاتى للطلاب إيجابى كلما كانت الثقة بالنفس لدى الطالب مرتفعة.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها، يقوم الباحث بتوجيه التوصيات التالية إلى وزارة الشباب والرياضة ولجانها المختصة، وتأتى التوصيات على النحو التالى:

- ١- الإهتمام بتطبيق البرنامج القائم على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين الحديث الذاتى ومستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وطلاب كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية.
- ٢- الإستعانة بإدراج برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالإتحادات والأندية الرياضية ومراكز الشباب، ومشاريع البطل الأولمبى والقائمين عليها من المُعدين النفسيين (المدرّب العقلى)، وتبنيه كبرنامج مُتخصص يهدف لتحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين، ولطلاب الجامعات المصرية، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج النفسية.
- ٣- إجراء دراسات وبرامج واستراتيجيات عقلية مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تحسين الحديث الذاتى والثقة بالنفس ومتغيرات نفسية أخرى للرياضيين وطلاب الجامعات المصرية بمختلف الكليات.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

١. أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد (٣١)، العدد (١).
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، (ط-٢)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أسلم فايز عزت الخضيرى (٢٠٢٢م): فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الأمن النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
٥. أسيل ناجى، وآخرون (٢٠١٩م): المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المثنى، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (١٢)، العدد (٧).
٦. بثينة محمد فاضل (٢٠١٥م): التفكير الإيجابي للرياضيين (الأمن والحياة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مج (٣٤)، ع (٣٩٦)، ابريل.
٧. عبد الحكيم رزق، وآخرون (٢٠٢١م): تأثير استخدام الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقوى لناشئى السباحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد (١٠).
٨. عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، (ط-٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٩. عبد الله بن حميد السهلى (٢٠٠٤م): الأمن النفسى وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب دور رعاية الأيتام بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

١٠. عبد الله يوسف
الكندري (٢٠١٨م):
الحديث الذاتي (الإيجابي/السلبى) وعلاقته بالأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى فى دولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المؤتمر الدولى الثانى، مارس.
١١. عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠م):
فاعلية برنامج للحديث الذاتى الإيجابى عن بعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة فى ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٨٩، مايو.
١٢. فجالى محمد نسيم (٢٠١٧م):
الحديث الذاتى وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
١٣. ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م):
فعالية التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى فى الاندماج الأكاديمى والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوى القلق الاجتماعى فى كلية الآداب بجامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، المجلد (٦)، العدد (٢٢).
١٤. ماجدة محمد إسماعيل، وسارة حلمى مصيلحى (٢٠١٢م):
برمج عقلك إيجابياً لتتفوق رياضياً "استخدم القوة التى بداخلك"، المجلس الأعلى للثقافة، الإدارة المركزية للشئون الأدبية والمسابقات، القاهرة.
١٥. محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (٢٠١٨م):
الحديث الذاتى وتطوير الأداء فى المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
١٦. محمد حسن علاوى (٢٠١٢م):
علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة.
١٧. محمد عبد الله إسماعيل (٢٠١٥م):
تأثير برنامج للمهارات النفسية على جودة الحياة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات (فلمنج)، جامعة الإسكندرية.
١٨. محمد عبدالله إسماعيل، وآخرون (٢٠٢٢م):
فاعلية برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابى مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسى لناشئ السباحة، مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا، المجلد (٣٥)، العدد (٢٠)، يونيو (٢٠٢٢م).

١٩. محمد عبدالله إسماعيل، التعلم المنظم ذاتيا كمبنى لتحقيق الازدهار النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط تزامنا ومستجدات جائحة فيروس كورونا (Covid-19)، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، ع ٥٨، ج ٤.
٢٠. محمود عبد السلام فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمى فى مسابقة الوثب العالى، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد (٤١)، العدد (٧٧).
٢١. محمود مغازى الحديث الذاتى الإيجابى وعلاقته بالتدفق النفسى والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٩)، العدد (١٠٢).
٢٢. هدير محمود أحمد برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتى وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوى الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٢٣. هند سعيد على فاعلية برنامج للتدريب العقلى باستخدام استراتيجيتى التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابى 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.

المراجع الأجنبية:

24. **Anderson, A.,(2002):** The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning A motor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International, Vol (54), No (1), P(82).
25. **Hardy, J.& et al(2005):** Quantifying athlete self-talk, Journal of Sport Sciences, Vol (23), No (9), P.p(905- 917).
26. **Kahrovic, I.& et al(2014):** Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes, Physical Education Sport, Vol (12), No (1), P.p(51- 58).
27. **Tod, D.& et al(2011):** Effects of self-talk: A systematic review, Sport Exercise, Psychol, Vol (33), No (5), P.p(666- 687).
28. **Van Raalte, J. I., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016):** Self-talk: Review and sport-specific model, psychology of sport and Exercise, 22, pp. 139-148.
29. **Van Raalte,& et al(2002):** The Relationship Between Observable self talk and Competitive Junior Tennis Players Match performance, Journal of Sport and Exercise Psychology, No (16), P.p (400- 415).
30. **Walter, N& et al(2019):** Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes, Faculty of Sport Science, Institute of Sport Psychology and Physical Education, Leipzig University, Germany, Vol (7), No (6), P(148).
31. **Yang, (2015):** Relation between college student' s self-esteem and psychological security, Journal Harbin University, 10, pp. 20-32.
32. **Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010):** Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance, In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (6th ed., pp. 305–335). Boston: McGraw Hill.

مراجع شبكة المعلومات الدولية:

33. <https://sotor.com>

ملخص البحث

"فعالية برنامج تدريب عقلى قائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى على مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط"**(*) أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى.**

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على: "فعالية برنامج تدريب عقلى قائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى على مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط"، وقد أستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث وأهدافه، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة (الثانية) بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للعام الجامعى (٢٠٢٣/٢٠٢٤م)، وعددهم (٣٠٧) طالب وطالبة، بواقع عدد (٢٨٤) طالب و (٣١) طالبة، وتم اختيار عينة البحث (الأساسية) بالطريقة العمدية، وعددهم (١٥) طالب، ونسبة تُقدر (٤٠.٨٩%) من مجتمع البحث الأصلي (٣٠٧) طالب، وتم اختيار عدد (١٥) طالب، ونسبة تُقدر (٤٠.٨٩%) كعينة استطلاعية، وذلك بهدف التحقق من المعاملات العلمية لأدوات البحث، وقد قام الباحث باستبعاد الطالبات، وعددهم (٣١)، وبقية الطلاب غير المشتركين، وعددهم (٢٧٧) طالب، ونسبه تقدر (٩٠.٢٣%)، (المستبعدون)، كما فى جدول (١)، وقد أستخدم الباحث أدوات جمع البيانات مقياس الحديث الذاتى الإيجابى إعداد/ محمود مغازى العطار مرفق (٢، ٣)، ومقياس الثقة بالنفس (إعداد/ روبين فيلى)، وتعريب/ محمد حسن علاوى مرفق (٤، ٥)، وبرنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى إعداد/ الباحث مرفق (٧).

وأشارت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أن: البرنامج المقترح (المستخدم) قيد البحث ذو فعالية فى تحسين الحديث الذاتى الإيجابى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وأن البرنامج المقترح (المستخدم) قيد البحث ذو فعالية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وأن البرنامج المقترح (المستخدم) قيد البحث ذو فعالية فى تحسين كلٍّ من مستوى (الحديث الذاتى الإيجابى، والثقة بالنفس) فى القياسين (القبلى والبعدى) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وجود نسب تحسن بلغت (١١٠.٨٢%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الحديث الذاتى، كما توجد نسب تحسن بلغت (١١٥.٢٧%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس وتُعزى نسب التحسن فى ذلك إلى تطبيق برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى، وتوجد علاقة طردية بين مُتغير البحث الأول مقياس (الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاده)، ومُتغير البحث الثانى مقياس (الثقة بالنفس، وأبعاده) لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط... فكلما كان الحديث الذاتى للطلاب إيجابى كلما كانت الثقة بالنفس لدى الطالب مرتفعة.

ويُوصى **الباحث** بضرورة الإهتمام بتطبيق البرنامج القائم على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين الحديث الذاتى ومستوى الثقة بالنفس لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وطلاب كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية، والإستعانة بإدراج برنامج التدريب العقلى القائم على إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالإتحادات والأندية الرياضية ومراكز الشباب، ومشاريع البطل الأولمبى والقائمين عليها من المُعدين النفسيين (المدرّب العقلى)، وتبنيه كبرنامج مُخصص يهدف لتحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين، ولطلاب الجامعات المصرية، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج النفسية، وإجراء دراسات وبرامج واستراتيجيات عقلية مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تحسين الحديث الذاتى والثقة بالنفس ومتغيرات نفسية أخرى للرياضيين ولطلاب الجامعات المصرية بمختلف الكليات.

كلمات مفتاحية: التدريب العقلى - الحديث الذاتى - الحديث الذاتى الإيجابى - الثقة بالنفس - طلاب كلية التربية الرياضية.

(*) أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى - أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

Research Summary

"The Effectiveness of a Mental Training Program Based on Positive Self-Talk Strategy on the Level of Self-Confidence among Students of the Faculty of Physical Education, Damietta University"**(*)Prof. Dr. Ahmed Ibrahim El-Sherbiny Mohamed El-Matary**

The current research aims to identify "the effectiveness of a mental training program based on the positive self-talk strategy on the level of self-confidence among students of the Faculty of Physical Education at Damietta University." The researcher used the quasi-experimental method by applying a pre-test/post-test experimental design to one experimental group, as it suits the nature and objectives of the study.

The research population consisted of second-year students at the Faculty of Physical Education, Damietta University, for the academic year (2023/2024), totaling 307 students (284 males and 31 females). The main research sample was intentionally selected, comprising 15 male students (4.89% of the original population). Another 15 male students (also 4.89%) were selected as a pilot sample to test the scientific validity of the research tools. The researcher excluded all female students (31) and non-participating male students (277), making up 90.23% of the total population (as shown in Table 1). The data collection tools used were: Positive Self-Talk Scale (prepared by Mahmoud Maghazi Al-Attar) – Appendices 2, 3 Self-Confidence Scale (originally by Robin Vealey, translated by Mohamed Hassan Allawi) – Appendices 4, 5 Mental Training Program based on Positive Self-Talk Strategy (prepared by the researcher) – Appendix 7

The main findings of the research indicated that: The proposed mental training program was effective in enhancing positive self-talk among the students. It was also effective in improving self-confidence levels. The program improved both positive self-talk and self-confidence in the post-test compared to the pre-test in the experimental group. The improvement rates reached 110.82% for self-talk and 115.27% for self-confidence, attributed to the application of the mental training program. There was a positive correlation between the variables of positive self-talk and self-confidence: the more positive a student's self-talk, the higher their self-confidence. The researcher recommends applying such programs that utilize the techniques and tactics of positive self-talk to improve self-talk and self-confidence levels in students of the Faculty of Physical Education at Damietta University and across similar faculties nationwide. It is also recommended that the program be included in the plans and programs of the Ministry of Youth and Sports, sports federations, clubs, youth centers, Olympic Champion projects, and among mental training professionals. The program should be adopted as a specialized approach to improve self-confidence among athletes and university students in Egypt, ensuring the continuity of such psychological programs. Similar mental training studies should be conducted on different samples to enhance self-talk, self-confidence, and other psychological variables.

Keywords: Mental Training – Self-Talk – Positive Self-Talk – Self-Confidence – Physical Education Students.

(*)Prof. Dr. Ahmed Ibrahim Al-Sherbiny Mohamed Al-Matari - Assistant Professor, Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education – Damietta University.