

## بناء مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي

م.د/ مدحت محمود محمد إبراهيم

مدرس علوم نفسية وتربوية بقسم أصول التربية

كلية التربية الرياضية بنين جامعة مطروح

## المقدمة ومشكلة البحث:

إن أهم ما يميز الانسان على كل الكائنات الحية هو قدرته على التفكير ولعل أهم وظيفة للعقل هي التفكير فالإنسان يفكر حين تصادفه مشكلة ما ويحاول حلها، وليس معنى هذا أن العقل لا يفكر إلا إذا صادفته المشاكل، فالعقل في نشاط مستمر طالما أن الانسان في حالة يقظة فقد يكون الفرد جالساً مسترخياً ويبدو وكأنه لا يقوم بأي نشاط، وأنه لا يوجد لديه مشكلة، غير أن عقله يعمل وقد لا يكون التفكير متعلقاً بمشكلة من المشاكل، غير أن العقل يكون نشطاً ويسمى هذا النشاط تفكيراً، كما يمكن تعريف التفكير بأنه تلك العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة معينة لحل مشكلة ما. (12:309)

وهناك توجه حديث لعلم نفس الرياضة والممارسة البدنية ألا وهو علم نفس الرياضة الايجابي Positive sport psychology الذي يهتم بكيفية مساعدة الانسان أن يعيش حياة صحية مفعمة بالسعادة ويمكن الاستفادة منه في تطوير برامج التدريب النفسي للرياضيين وتحقيق الانجاز والتميز الرياضي. (1:11،6)

ويرى رائد علم النفس الايجابي سلجمان (seligman 2002) أن الأشخاص الذين يتميزون بالتفكير الايجابي يميلون لاستخدام أسلوب تفسيري تفاؤلي، ولكن الطريقة التي يقومون فيها بعزو الأحداث يمكن أن تختلف من موقف لآخر، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بالتفكير الايجابي قد يستخدم أسلوب التفسير التفاؤلي في مواقف التحدي، كما هو الحال في مواقف المنافسة الرياضية. (12:315)

ومن أهم أبعاد التفكير الايجابي التفاؤل والتوقعات الايجابية، وتعتبر الدراسات النفسية للتفاؤل Optimism والتشاؤم Pessimism من بين الدراسات الحديثة التي بدأت تستحوذ على اهتمامات الباحثين في بعض علوم النفس وبصفة خاصة علم النفس الايجابي.

ويرى (أحمد عبد الخالق، 2000) التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، في حين أن التشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل. (1:7)

وفي مجال المنافسة الرياضية أشار محمد علاوي (1998) إلى أن التفاؤل يقصد به التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث

سيئة في المنافسة الرياضية. (12: 215)

وقد أشار لوهر (Loeher, 2002) إلى أهمية التفاؤل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية الانجاز الرياضي أو التنافسية من حيث أنها موقف إنجاز نوعي خاص يرتبط أساساً بمواقف المنافسة الرياضية، وأوضح كوكس (Cox, 2002) ضرورة دراسة بعض المتغيرات النفسية نظراً لأهميتها الواضحة إيجاباً أو سلباً على مستوى أداء اللاعب في المنافسات الرياضية، ومن بين هذه المتغيرات النفسية كلا من التفاؤل والتشاؤم والتعليل السببي في مواقف الانجاز الرياضي.

كما يلعب الحديث الذاتي الايجابي كأحد أبعاد التفكير الايجابي دوراً هاماً في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فعندما يفكر اللاعب فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي Self-talk وسواء كان هذا الحديث صامتاً أو مسموعاً فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية.

وفي ضوء ذلك فإن الحديث الذاتي هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي Cognitive control وهو عبارة عن مجموعة من الافكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الاحداث والحقائق التي تحدث له، وبالنسبة لمجال الرياضة أو الممارسة البدنية فإننا نجد أن اللاعب أو الممارس للنشاط البدني سواء أثناء المنافسة أو الممارسة البدنية أو في غير هذه الاوقات تجول في ذهنه العديد من الافكار، ويقوم بالحديث مع نفسه عن الاحداث والمواقف المحيطة به لمحاولة التعرف عليها وإدراكها وتقييمها. (12: 317)

ومن أبعاد التفكير الايجابي الضبط الانفعالي (ضبط النفس) وتعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة. ويشير أسامة راتب (2015) الى ضرورة احتواء الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة وتجنب تفسيرها على أنها قلق أو خوف والافضل اعتبار هذه المظاهر علامات التهيئة والاستعداد للمنافسة. (2: 116)

واللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس أو التحكم الانفعالي نجده قادر على التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته، ويستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في المباراة. (11: 182)

وتعد فاعلية الذات Self-efficacy بعد هام من أبعاد التفكير الايجابي والتي يعرفها البرت بانديورا Bandura (1986) بأنها اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي

معين، أي اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء سلوك نوعي  
.Task specific

فكأن فاعلية الذات عملية معرفية وفيها يشكل الفرد حكماً أو ادراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته  
لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على كل من دافعية الانجاز للفرد وكذلك على مستوى  
أدائه الفعلي.

وقد أشار "بانديورا" إلى أن انجازات الاداء تعتبر من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية  
الذات، فعندما يحقق اللاعب أو القائد الرياضي نجاحات في بعض الجوانب في عمله  
الرياضي، فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته واستطاعته وعلى أنه قادر  
وفاعل في هذا النوع من الاداء، وعلى العكس من ذلك فإن خبرات الفشل التي يعيشها اللاعب  
الرياضي في إطار المنافسات التي يخوضها قد تثير الشكوك حول قدرته وفاعليته.(10:111)  
وتمثل المرونة والتقبل الايجابي عاملاً هاماً لتحقيق الاهداف المرجوة في ضوء  
متطلبات الموقف، وهي بعد هام من أبعاد التفكير الايجابي يتيح للاعب القدرة على التكيف  
والمواءمة للمواقف المتغيرة، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو  
الحال في المنافسات الرياضية. (12:391)

ومن بين اهم أبعاد التفكير الايجابي "الذكاء الوجداني" لدى المدرب الرياضي وأيضاً  
اللاعب الرياضي والذي يرتبط بالعديد من المواقف الانفعالية التي تحتاج إلى فهم انفعالاته  
وانفعالات اللاعبين الآخرين وتنظيم هذه الانفعالات، لتحقيق الهدف منها، وهذا يتفق مع  
الدراسة التي أجراها فانسيكال Sickel، جينفر Jennifer، لويس Louise 2004 التي توضح  
العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتدريب الفعال لدى مدربي الكرة ، والتي كانت من أهم نتائجها  
أن نجاح المدرب في التدريب والمنافسات يرجع إلى قدرته على إدارة انفعالاته وانفعالات  
اللاعبين، ويذكر ماير Mayer، جيهر Geher 1996 أن للذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في  
النجاح في الحياة والعمل المهني حيث يمثل الذكاء الانفعالي نسبة 80% في إدارة وحل  
المشكلات واتخاذ القرارات، بينما يمثل الذكاء الاكاديمي نسبة 20%. (13:1)

وقد لاحظ الباحث من خلال مواقف عديدة داخل التدريب الرياضي وفترات الاعداد  
لخوض المنافسات الرياضية، ايضاً خلال مواقف المنافسة الرياضية افتقار العديد من لاعبي  
الانشطة الرياضية الفردية والجماعية للتفكير الايجابي في تلك المواقف التي غالباً ما تكون  
ملينة بالضغوط والتحديات ، وبالتالي عدم القدرة على البقاء الايجابي في مواجهة الازمات،  
وظهورهم بمستوى يقل بكثير عن المستوى الحقيقي لهم في المنافسات الرياضية.

فالعديد من اللاعبين الرياضيين ليس لديهم القدرة على التفاؤل والتوقع الايجابي

لأحداث المنافسة بل أغلبهم يميل للتشاؤم وتوقع أحداث سلبية عند مواجهة الازمات، ونادراً ما يكون لدى اللاعب صور عقلية إيجابية لأدائه يسعى لتتميتها وتطويرها بل غالباً ما يغلب التصور السلبي من خلال استدعاء خبرات فشل أو تذكر أخطاء الاداء، كذلك الحديث الذاتي للاعب الذي ينبغي أن يكون إيجابياً يميل أكثر أن يكون سلبياً، وظهور أعراض القلق والتوتر والارتباك أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية نتيجة لنقص القدرة لدى العديد من اللاعبين على ضبط النفس أو التحكم الانفعالي، ونظراً لانخفاض مستوى فاعلية الذات لكثير من اللاعبين فانهم يخفقون في تقديم مستوى الاداء الذي يتناسب مع قدراتهم واستطاعتهم، كما يعاني العديد من اللاعبين من الجمود نتيجة لنقص المرونة والتقبل الايجابي لديهم، وكثير من اللاعبين ليس لديه القدرة على تكوين علاقات وصدقات داخل الفريق أو خارجه، والوقوع في الكثير من الاخطاء المتعلقة باتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب، وذلك لنقص مستوى الذكاء الوجداني لديهم.

هذا وقد لاحظ الباحث عدم وجود مقياس للتفكير الايجابي في المجال الرياضي في البيئة العربية، مما دفع الباحث لمحاولة بناء مقياس للتفكير الايجابي في المجال الرياضي.

#### هدف البحث:

بناء مقياس للتفكير الايجابي في المجال الرياضي.

#### مصطلحات البحث:

**التفكير الايجابي: Positive thinking** : هو الطريقة التي يفكر بها الفرد وينعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والاحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته للأفضل، ويكون لديه توجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة أو متشابكة العناصر. (22:14)

**التفاؤل والتوقعات الايجابية: Optimism** : الايمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في اصعب المواقف والازمات والتحديات. (5: 19)

**الحديث الذاتي الايجابي: Positive self-talk** : هو ما يقوله الفرد لنفسه أو يؤكد لنفسه عندما يتفاعل مع نفسه مع تقييمه الذاتي لأدائه ويتسم بأنه حديث منطقي وبناء ويسهم في خدمة الذات. (12: 319)

**الضبط الانفعالي: Emotional control** : قدرة الفرد على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة. (11: 182)

**فعالية الذات: Self-efficacy** : هي اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي

معين، أي اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء سلوك نوعي Task specific (10: 111).

**المرونة والتقبل الايجابي: Flexibility** : هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية التي يمكن ان يواجهها الفرد. (تعريف اجرائي)  
**الذكاء الوجداني: Emotional Intelligent** : هو القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر وفهمها وتنظيمها في ضوء مراقبة وإدراك لانفعالات الآخرين والتفاعل معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد الفرد الرياضي على الرقي العقلي والانفعالي والمهني والاستفادة من مهاراته في نجاح مهامه". (13: 1)  
**الدراسات المرتبطة:**

1- أجرت عزيمة عباس السلطاني (2010) (6) قامت بدراسة بعنوان "تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة" باستخدام المنهج التجريبي، وهدف البحث إلى إعداد منهج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الايجابي للاعبين الشباب بكرة السلة والكشف عن تأثير المنهج الارشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على 14 لاعباً تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (7) لاعبين لكلتا المجموعتين، ومن أهم النتائج تمثلت في إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الايجابي كان تأثيره ايجابيا في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية وظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج الارشادي لتنمية التفكير الايجابي .

2- أجرت رباب عبدالله العوضي (2017) (4) : دراسة بعنوان بناء مقياس التفكير الايجابي لطفل الروضة، بهدف بناء وتصميم مقياس التفكير الإيجابي لدى طفل الروضة، اشتملت عينة البحث على الاطفال من سن (4-6) سنوات وعددهم (200) طفل بمدارس الروضة بمحافظة الجيزة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وتشير النتائج إلى أنه من الممكن تنمية التفكير الايجابي لدى الاطفال بالتدريب عليه وتم التوصل لبناء مقياس للتفكير الايجابي لدى طفل الروضة.

3- دراسة غانم، زياد (2005) (7): بعنوان "التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة" بهدف التعرف على مستوى التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض متغيرات الديموغرافية والتحصيل الدراسي، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب وطالبة، واستخدم مقياس التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن أن نسبة (45%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير

الإيجابي منهم (40%) من الذكور، و(59%) من الإناث، مع وجود فروق دالة بين الطلاب في التفكير الإيجابي.

4- دراسة بترسون وآخرون (2007) (18): بعنوان العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، بهدف الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وشملت عينة البحث عدد (2439) مراهق أمريكي، وعينة أخرى من المراهقين السويسريين، وتشير النتائج إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والامل وحب الاستطلاع، و بكل من السعادة وجودة الحياة.

5- دراسة قاسم (2009) (9): بعنوان "أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية" هدفت الدراسة الى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، وتكونت عينة الدراسة من (151) مفحوصاً من المجتمع المصري من الجنسين، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، الذات غير المشروط لصالح الذكور.

6- قام كلا من أونسال، وأوزان (2018) (22) بدراسة بعنوان: تحديد العلاقة بين توجهات الشخصية الرياضية ومستويات التفكير الإيجابي للرياضيين المنخرطين في مختلف الفروع الرياضية، الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين توجهات الروح الرياضية ومستويات التفكير الإيجابي للرياضيين في فروع الفرق الرياضية وتم استخدام مقياس التوجيه متعدد الأبعاد ومقياس مهارات التفكير الإيجابي كأدوات لجمع البيانات، ونتيجة لذلك ، تقرر أن هناك علاقة إيجابية بين درجات التفكير الإيجابي للرياضيين والالتزام بالأعراف الاجتماعية واحترام القواعد والمسؤولين واحترام المنافس ، وتم تحديد أن درجة التفكير الإيجابي للاعب كرة القدم أفضل من بقية الرياضيين في نطاق الدراسة، وفي ضوء البيانات ، يمكن القول أن لاعبي كرة القدم لديهم أفكار أكثر إيجابية تجاه المشاكل التي يواجهونها.

7- كما أجري كوارى، وموتوكو (2015) (16) دراسة بعنوان : العلاقة بين التفكير الإيجابي والفروق الفردية للاعب كرة القدم، وتطوير مقياس التفكير الإيجابي لكرة القدم، أهداف الدراسة هي تطوير مقياس التفكير الإيجابي لكرة القدم ودراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والخصائص الفردية بما في ذلك درجة إظهار القدرة وقلق المنافسة والتوجه نحو الهدف ، وهل هناك اختلافات في التفكير الإيجابي لكرة القدم بناءً على الخصائص أو الفروق الفردية للاعبين ، تم إجراء استبيان التفكير الإيجابي على 247 من لاعبي كرة القدم الذكور، وأظهرت النتائج أن اللاعبين الذين يعانون من شغف المنافسة العالية يستخدمون التوجيه

الذاتي والتحكم في التفكير والتوجه نحو المهمة ، تشير نتائج هذه الدراسات إلى أنه من المهم تطوير نوع التفكير الإيجابي الأنسب للفرد وفقاً للفروق أو الخصائص الفردية.  
التعليق على الدراسات السابقة:

1. ندرة الدراسات التي أجريت لقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي في البيئة العربية.
2. أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد بوجه عام وللرياضي بشكل خاص ومؤثر في حياته الرياضية.
3. أجمعت الدراسات السابقة على أن جوانب وأبعاد التفكير الإيجابي من أسباب السعادة الحقيقية للفرد في مختلف المجالات والثقافات.
4. ساهمت الدراسات السابقة في تحديد الأبعاد الهامة المكونة لمفهوم التفكير الإيجابي والاستفادة منها في بناء مقياس التفكير الإيجابي للرياضيين.

#### خطة واجراءات البحث

#### أولاً: خطة البحث:

#### المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة .

#### مجتمع البحث:

لاعبي الرياضات الفردية والجماعية الناشئين والشباب والكبار بالأندية وبعض المنتخبات بالاتحادات الرياضية بجمهورية مصر العربية.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع الناشئين والشباب والكبار الممارسين للأنشطة الرياضية (الكاراتيه- كرة السلة - كرة يد- قوس وسهم- تايكوندو- كرة قدم ) بموجب عدد ( 335 ) لاعب ولاعبة من أندية محافظتي القاهرة والجيزة.

#### أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بتطبيق الصورة الاولية لمقياس التفكير الإيجابي والذي يتكون من (6) ابعاد أساسية هي

( التفاؤل والتوقعات الايجابية - الحديث الذاتي الايجابي- الضبط الانفعالي- فعالية الذات- المرونة والتقبل الايجابي - الذكاء الوجداني) موزعين على (48) عبارة بموجب (8) عبارات لكل بعد. مرفق (4)

## خطوات بناء المقياس:

1. الاطلاع على الدراسات والمقاييس التي تناولت التفكير والتفكير الايجابي وبخاصة في المجال الرياضي سواء في البيئة العربية أو الاجنبية على قدر ما توافر للباحث من هذه الدراسات والمقاييس.
  2. استطلاع رأي الخبراء حول الابعاد المقترحة التي يمكن أن تشكل مقياس التفكير الايجابي للرياضيين الناشئين والشباب والكبار.
  3. قام الباحث بإعداد وبصياغة أبعاد مقياس التفكير الايجابي للرياضيين والتي تمثلت في (6) أبعاد بصورة مبدئية وتم عرضها على السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبتها. مرفق (1)
  4. في ضوء آراء الخبراء حول الابعاد المكونة لمقياس التفكير الايجابي للرياضيين تم الموافقة على (6) ابعاد أساسية مكونة للمقياس وهي ( التفاؤل والتوقعات الايجابية ، فعالية الذات ، ضبط النفس ، حديث الذات الايجابي ، الذكاء الانفعالي ، المرونة والتقبل الايجابي) والتي حصلت على نسبة موافقة أكثر من 80% من اجمالي آراء الخبراء.
  5. قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من ابعاد المقياس وعرضها على الخبراء لتحديد مدى مناسبتها للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك تحديد اتجاهها. مرفق (2)
  6. في ضوء آراء الخبراء من تعديلات لبعض العبارات قام الباحث بزيادة عدد عبارات كل بعد بإضافة عبارتين لكل بعد من أبعاد المقياس لتصل لثمان (8) عبارات لكل بعد. مرفق (3)
  7. تم إعداد الصورة الاولى للمقياس والتي تم تطبيقها على عينة البحث ثم قام الباحث بإجراء التحليل العملي وذلك للتأكد من انضمام العبارات لأبعاد المقياس. مرفق (4)
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

## اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة ما يلي:

1. التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
2. النسب المئوية
3. اختبار معنوية النسب
4. التحليل العملي
5. معاملات الارتباط
6. اختبار (ت) لدلالة الفروق
7. معامل التجزئة النصفية
8. معامل الفا كرونباخ

وذلك باستخدام برنامجي SPSS وEXCELL.

التحليل العاملي لاستجابات العينة على مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي للرياضيين:

تقيم مدى ملائمة مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي للرياضيين لإجراء التحليل العاملي والتأكد من عدم وجود ارتباط مرتفع بين العبارات وبعضها:

قام الباحث تمهيدا للتعرف على مدى ملائمة العبارات لإجراء التحليل العاملي بحساب معاملات الارتباط الداخلية بين العبارات بعضها البعض (مصفوفة الارتباط) وبحساب محدد المصفوفة "Determinant" والذي بلغ (0.0000035) وهو أصغر من (0.0001) وعليه فإنه ووفقا لرأى جولي بلانت يشير إلى عدم صلاحية العبارات للتحليل العاملي، وعليه فقام الباحث بتتبع قيمة معاملات الارتباط وتخلص من عبارة واحدة من كل عبارتين بينها معامل ارتباط أكبر من (0.8)، ثم قام بحساب المحدد مرة أخرى فكانت قيمته (0.0023) وهي أكبر من (0.0001) وعليه تصبح عبارات المقياس قابلة لاستكمال التحليل العاملي، وقد نتج عن هذه الخطوة حذف عدد (10) عبارات وهي العبارات أرقام (1، 2، 3، 8، 13، 24، 29، 33، 34، 42) (مرفق 1) لتصل عدد عبارات المقياس الى (38) عبارة.

كفاية عدد العينة وجودة العلاقة بين العبارات

### جدول (1)

كفاية عدد العينة وجودة العلاقة بين العبارات (ن=335)

القيمة	المتغير	المعالجة
0.80	قياس (kmo) لكفاية عدد العينة	
4232.88	كا	اختبار بارتلت للتكويرية
0.00	مستوى الدلالة (sig)	

يتضح من جدول (1) ان قياس (kmo) لكفاية العينة قد بلغت (0.80) وهي أكبر من (0.6) ووفقا لرأى فيديل يكون عدد العينة في هذه الحالة كافيا لإجراء التحليل العاملي، كما يتضح من ذات الجدول أن قيمة اختبار (Bartlett) للتكويرية أو لجودة العلاقة بين العبارات والذي بلغت (4232.88) بمستوى دلالة (0.00) وهو أقل من (0.05) مما يشير إلى دلالته احصائيا عند مستوى معنوية (0.05)، وعليه فقد اصبح المقياس جاهزا وصالحا لإجراء التحليل العاملي.

استخلاص المكونات الأساسية

لاستخلاص المكونات أو العوامل الأساسية فقد استخدم الباحث أسلوب التحليل المتوازي

(parallel analysis) ل "هورن" "Horn" بمساعدة برنامج (Monte Carlo PCA) لتحديد عدد المكونات (العوامل) المستخلصة حيث يوصى هورن بالاحتفاظ بالمكونات التي يكون فيها الجذر الكامن المستخرج من التحليل العاملي أكبر من نظيره المستخرج من التحليل الموازي وكانت نتيجة استخلاص المكونات كما يلي:

## جدول (2)

مقارنة قيمة الجذر الكامنة الناتجة

من التحليل العاملي وقيم المعيار المقابلة لها من التحليل المتوازي (ن=335)

المكونات	الجذر الكامن المستخرج من التحليل العاملي	المعيار المستخرج من التحليل الموازي	القرار
1	8.34	1.68	يحتفظ به
2	2.24	1.60	يحتفظ به
3	1.85	1.54	يحتفظ به
4	1.78	1.48	يحتفظ به
5	1.68	1.44	يحتفظ به
6	1.41	1.39	يحتفظ به
7	1.28	1.36	لا يحتفظ به
8	1.25	1.32	لا يحتفظ به
9	1.20	1.28	لا يحتفظ به
10	1.12	1.25	لا يحتفظ به
11	1.05	1.22	لا يحتفظ به
12	1.03	1.18	لا يحتفظ به
13	0.95	1.15	لا يحتفظ به
14	0.92	1.12	لا يحتفظ به
15	0.87	1.09	لا يحتفظ به
16	0.81	1.06	لا يحتفظ به
17	0.80	1.03	لا يحتفظ به
18	0.72	1.01	لا يحتفظ به
19	0.70	0.98	لا يحتفظ به
20	0.68	0.95	لا يحتفظ به
21	0.64	0.93	لا يحتفظ به
22	0.60	0.90	لا يحتفظ به
23	0.56	0.88	لا يحتفظ به
24	0.54	0.85	لا يحتفظ به
25	0.51	0.83	لا يحتفظ به
26	0.49	0.80	لا يحتفظ به
27	0.49	0.78	لا يحتفظ به
28	0.42	0.76	لا يحتفظ به
29	0.41	0.73	لا يحتفظ به
30	0.38	0.71	لا يحتفظ به
31	0.36	0.68	لا يحتفظ به
32	0.36	0.66	لا يحتفظ به
33	0.34	0.63	لا يحتفظ به
34	0.31	0.61	لا يحتفظ به
35	0.28	0.58	لا يحتفظ به

المكونات	الجذر الكامن المستخرج من التحليل العاملي	المعيار المستخرج من التحليل الموازي	القرار
36	0.25	0.55	لا يحتفظ به
37	0.20	0.52	لا يحتفظ به
38	0.18	0.48	لا يحتفظ به

يوضح جدول (2) قيمة الجذور الكامنة المستخرجة من التحليل العاملي وكذلك القيم المعيارية المناظرة والمستخرجة من التحليل الموازي والقرار المتعلق بالاحتفاظ أو عدم الاحتفاظ بالمكون ويتضح من الجدول أن قيمة الجذر الكامن المستخرجة من التحليل العاملي للمكونات الستة الأولى قد بلغت (8.34، 2.24، 1.85، 1.78، 1.68، 1.41) وهي أكبر من نظرائهم المستخرجين من التحليل المتوازي والذي بلغت قيمها (1.68، 1.60، 1.54، 1.48، 1.44، 1.39) على الترتيب، بينما كانت قيمة الجذر الكامن المستخرج من التحليل العاملي لباقي المكونات أقل من نظرائهم المستخرجين من التحليل المتوازي وعليه فقد استخلص الباحث ستة مكونات أساسية للمقياس ستمثل محاور المقياس. تصنيف العبارات داخل المحاور وفقا لتشبعها على المكونات المستخلصة ولمعرفة أي من العبارات ستنبع كل من المكونات الستة المستخلصة قام الباحث بتدوير العوامل تدويرا متعامدا بطريقة (Varimax) لمعرفة تشبع العبارات على المكونات الأساسية الستة ومن ثم تسمية هذه المكونات

### جدول (3)

تباين المكونات المستخلصة (ن=335)

المكون	الجذر الكامن		المجاميع المربعة للمكونات المستخلصة بعد التدوير		
	النسبة المئوية للتباين	النسب المتجمعة للتباين	النسبة المئوية للتباين	النسب المتجمعة للتباين	الإجمالي
1	21.94	21.94	9.93	9.93	3.77
2	5.90	27.84	9.26	19.19	3.52
3	4.87	32.71	7.92	27.11	3.01
4	4.69	37.40	7.45	34.56	2.83
5	4.43	41.84	5.86	40.42	2.23
6	3.72	45.55	5.13	45.55	1.95

يوضح جدول (3) قيمة الجذور الكامنة المستخرجة من التحليل العاملي ونسب تباين كل مكون وكذلك النسب التراكمية للتباين للمكونات الستة الأساسية المستخلصة قبل وبعد التدوير ويتضح من الجدول أن نسب تفسير المكونات منفردة قد تراوحت بين (3.72% : 21.94%) قبل التدوير بينما تراوحت بين (5.13% : 9.93%) بعد التدوير، وأيضا كانت نسبة تفسير المكونات الستة مجتمعة للتباين الحادث في نتيجة المقياس (45.55%) قبل التدوير و

(45.55%) بعد التدوير.

تشبع عبارات المقياس على المكونات الأساسية فيما يلي عرض لقيم تشبع عبارات المقياس على المكونات الأساسية الستة.

#### جدول (4)

تشبعات العبارات على المكونات الأساسية (ن=335)

م	الرقم	العبارات					المكون					
		النص					السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول
1	7	أتفاعل حتى قبل المنافسات بالغة الصعوبة										0.75
2	25	أثناء التنافس ألمي في تحقيق الفوز يتصاعد حتى عند حدوث الأزمات							0.30			0.54
3	19	أتوقع تحقيق الفوز على الرغم من تقدم المنافس فالمباراة لم تنته بعد										0.48
4	31	قبيل الدخول في المباراة النهائية أرى نفسي وأنا فائز						0.31-				0.45
5	43	تقل درجة تشاؤمي بتشجيع زملائي ومدربي لي									0.35	0.44
6	28	تحدثني الذاتي قبل المنافسة إيجابي							0.39			0.39
7	6	أنا مصمم على النجاح فإما أن أنجح و إما أن أفلح									0.64	
8	18	مستقبلي كرياضي سيزخر بالعديد من البطولات والإنجازات									0.62	0.62
9	12	أعتقد أن المباريات الهامة والصعبة فرصة رائعة لإظهار مهاراتي وموهبتي									0.57	
10	30	كلما التزمت ببرامج الاعداد كلما تأكد لدي قدرتي على تحقيق الانجاز									0.55	
11	39	أدرس أخطائي وأبدأ من جديد									0.51	0.51
12	36	مدى أهمية المباراة بمثابة الحافز القوي لإمكاناتي وقدراتي						0.30			0.44	0.37
13	48	أكافح بأفضل ما لدي من إمكانيات حتى نهاية المباراة									0.43	0.33
14	5	أنا لاعب هادئ ولا أنفعل بسهولة								0.76		
15	41	أستطيع السيطرة على مشاعري مهما كانت ثورة كل من حولي								0.66		
16	17	أنا هادئ ومتزن عند اللحظات الحرجة والحاسمة في المباراة								0.61		
17	35	أستطيع ان أكون هادئ ومطمئن أثناء اللحظات الحرجة في المباراة								0.46		0.43
18	47	أحافظ على جودة أدائي مهما عانيت من القلق والتوتر الشديد في المنافسة								0.39		
19	44	أستطيع التواصل بفاعلية مع حكام المباراة							0.59			
20	14	أساند زملائي في الفريق عند الشدائد والصدمات وأشاركهم أحزانهم							0.59			
21	38	ردود أفعالي تتسم بالمرونة بين الاحداث المتلاحقة للمباراة وواجبي الخططي							0.55			
22	32	تتسم تصرفاتي مع منافسي بالحكمة والفهم							0.54			
23	20	أستطيع فهم وإدارة مشاعري السلبية وخاصة عند خسارة المباراة							0.45			
24	40	أثناء التدريبات عالية الشدة أتذكر أهدافي التي تستحق هذا العناء						0.59				
25	46	ما يدور بعقلي حينما يسيطر المنافس على المباراة هو اني أستطيع استعادة المباراة مرة أخرى						0.58	0.35			
26	16	أثناء الازمات أو عندما تلوح الخسارة في الأفق أخاطب نفسي بعبارات يملأها الأمل والتحدى							0.56			
27	4	أتحدث مع نفسي بشكل ايجابي أثناء التنافس							0.56			

م	الرقم	العبارات					المكون				
		النص	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس			
28	22	أثناء التنافس أميل لاستخدام التأكيدات الإيجابية المرتبطة بأدائي الأفضل					0.46				
29	21	عقلي يفكر بسرعة لإيجاد حلول تواكب سرعة التغيرات والاحداث المفاجئة أثناء المباراة					0.69				
30	27	أتدرب لامتلاك بدائل الاداء المناسبة للمواقف بالغة الصعوبة للمنافسة					0.68				
31	9	تتنوع استراتيجيات الاداء الخاصة بي وفقا لمتطلبات التنافس					0.66	0.40			
32	45	أميل لتغير طريقة اللعب بمرونة ويسر في حالة تعثر الاداء					0.49				
33	15	أثناء التنافس أفسر انفعالاتي السلبية (التوتر والقلق) بصورة إيجابية					0.42				
34	26	أحافظ على روح الفريق والعمل الجماعي من خلال تصرفات تتسم بالحكمة والود مع زملائي									
35	23	استطيع ضبط انفعالاتي أثناء التنافس بما يمكنني من أدائي الأفضل									
36	37	تفاؤلي مستمر حتى عند خسارة المباراة									
37	10	قبل التنافس أردد هذه العبارة أنا أستطيع تقديم أفضل ما لدي									
38	11	مهما هاجمني الجمهور أحافظ على هدوني وثباتي									

يوضح جدول (4) تشعب عبارات المقياس على المكونات الستة الأساسية وقد احتفظ الباحث بالعبارات التي بلغ تشعبها (0.30) أو أكثر على احد المكونات حيث ان العبارات الأقل من (0.30) يظهرها البرنامج غير متشعبة على أي مكون وعليه فيتضح من الجدول أن هناك عدد (5) عبارات لم تتشعب على أي مكون وهي عبارات (10، 11، 23، 26، 37) لذلك قام الباحث بحذفهم.

كما يقوم الباحث بحذف العبارة التي تتشعب على أكثر من مكون بنفس القيمة لصعوبة تصنيفها وعليه فيتضح من الجدول وجود عدد (3) عبارات قد تشبعت على أكثر من مكون بنفس القيمة وعلى عبارات (18، 28، 39) لذلك قام الباحث بحذفهم.

وفي حالة تشعب العبارة على مكون واحد أو على أكثر من مكون يتم توجيهها للمكون الأكثر تشعباً وبالتالي يتضح من الجدول أن كل (5) عبارات قد تشبعت على احد المكونات الستة. وعليه فقد نتج عن التحليل العملي حذف عدد (8) عبارات ليصل المقياس إلى (30) عبارة وزعت على ستة مكونات مثلت محاور المقياس كما سيلي بيانه.

2- تحديد العبارات المنتمية لكل محور من المحاور الستة وتسميتها:

يتضح من جدول (4) ان العبارات (7، 19، 25، 31، 43) قد تشبعت على المكون الأول بقيم تراوحت بين (0.44: 0.75) ولم تتشعب أي منهم بقيمه أكبر على مكون آخر لذلك مثلت هذه العبارات المحور الأول وبعد مراجعة العبارات اتضح انها تعبر جميعها عن التفاؤل لذلك قام الباحث بتسميه هذا المحور بالتفاؤل.

كما يتضح ان العبارات (6، 12، 30، 36، 48) قد تشبعت على المكون الثاني بقيم

تراوحت بين (0.43:0.64) ولم تتشعب أي منهم بقيمه أكبر على مكون آخر لذلك مثلت هذه العبارات المحور الثاني وبعد مراجعة العبارات اتضح أنها تعبر جميعها عن فعالية الذات لذلك قام الباحث بتسميه هذا المحور بفعالية الذات.

كما يتضح ان العبارات (5، 17، 41، 35، 47) قد تشبعت على المكون الثالث بقيم تراوحت بين (0.39:0.76) ولم تتشعب أي منهم بقيمه أكبر على مكون آخر لذلك مثلت هذه العبارات المحور الثالث وبعد مراجعة العبارات اتضح أنها تعبر جميعها عن ضبط النفس لذلك قام الباحث بتسميه هذا المحور بضبط النفس.

و يتضح أيضا ان العبارات (14، 20، 32، 38، 44) قد تشبعت على المكون الرابع بقيم تراوحت بين (0.45:0.59) ولم تتشعب أي منهم بقيمه أكبر على مكون آخر لذلك مثلت هذه العبارات المحور الرابع وبعد مراجعة العبارات اتضح أنها تعبر جميعها عن الذكاء الوجداني لذلك قام الباحث بتسميه هذا المحور بالذكاء الوجداني.

كما يتضح أيضا ان العبارات (4، 16، 22، 40، 46) قد تشبعت على المكون الخامس بقيم تراوحت بين (0.46:0.59) ولم تتشعب أي منهم بقيمه أكبر على مكون آخر لذلك مثلت هذه العبارات المحور الخامس وبعد مراجعة العبارات اتضح أنها تعبر جميعها عن حديث الذات لذلك قام الباحث بتسميه هذا المحور بحديث الذات.

كما يتضح أيضا ان العبارات (9، 15، 21، 27، 45) قد تشبعت على المكون السادس بقيم تراوحت بين (0.42:0.69) ولم تتشعب أي منهم بقيمه أكبر على مكون آخر لذلك مثلت هذه العبارات المحور السادس وبعد مراجعة العبارات اتضح أنها تعبر جميعها عن المرونة لذلك قام الباحث بتسميه هذا المحور بالمرونة.

وعليه فقد نتج عن التحليل العاملي ستة مكونات تمثل محاور مقياس التفكير الايجابي في

المجال الرياضي وهي كما يلي:

المحور الأول : التفاؤل ويحتوى على (5) عبارات.

المحور الثاني: فعالية الذات ويحتوى على (5) عبارات.

المحور الثالث: ضبط النفس ويحتوى على (5) عبارات.

المحور الرابع : الذكاء الوجداني ويحتوى على (5) عبارات.

المحور الخامس: حديث الذات ويحتوى على (5) عبارات.

المحور السادس: المرونة ويحتوى على (5) عبارات.

بإجمالي (30) عبارة وقد تم ترتيب العبارات داخل المحاور بناءً على قيم تشبعتها على المحور وتم إعادة ترقيم العبارات وفقا لذلك لتنتج الصورة الثانية للمقياس والتي سيتم

اخضاعها لحساب المعاملات العلمية . (مرفق 5)

صدق مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي :

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجات المحور المنتمية إليه وبين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وبين مجموع درجات المحور والدرجة الكلية للمقياس وفقا لما يلي:

### جدول (5)

معاملات ارتباط عبارات ومحاور مقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي مع درجات المحور والمجموع الكلي لدرجات المقياس (ن=335)

رقم	المحور	رقم	رمح	العبارة	رقم	رمح	العبارة	رقم	رمح	العبارة			
	محاور المقياس		حديث الذات				ضبط النفس				التفاؤل		
0.85	التفاؤل	0.66	0.74	21	0.49	0.75	11	0.62	0.74	1			
0.87	فعالية الذات	0.69	0.77	22	0.59	0.74	12	0.67	0.77	2			
0.79	ضبط النفس	0.61	0.75	23	0.60	0.77	13	0.64	0.75	3			
0.84	الذكاء الوجداني	0.57	0.64	24	0.59	0.73	14	0.55	0.69	4			
0.88	حديث الذات	0.68	0.75	25	0.67	0.71	15	0.63	0.70	5			
0.83	المرونة		المرونة				الذكاء الوجداني				فعالية الذات		
		0.61	0.74	26	0.54	0.71	16	0.67	0.75	6			
		0.68	0.67	27	0.62	0.66	17	0.62	0.77	7			
		0.51	0.72	28	0.67	0.74	18	0.67	0.76	8			
		0.64	0.73	29	0.60	0.74	19	0.71	0.77	9			
		0.53	0.70	30	0.56	0.69	20	0.65	0.75	10			

$$r = (0.05, 333) = 0.12$$

يوضح جدول (5) معامل ارتباط درجة العبارة مع مجموع درجات المحور (رمح)، ومعامل ارتباط درجة العبارة ومجموع درجات المقياس (رمق) ومجموع درجات كل محور مع مجموع درجات المقياس (رمق)، ويتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.49: 0.88) وهي جميعا أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ويشير إلى اتساق هذه العبارات مع محاورها ومع المقياس ككل وأيضا اتساق هذه المحاور مع المقياس وبالتالي صدقها.

صدق التمييز:

حيث قام الباحث بحساب الفروق بين الربيعين الأدنى والأعلى والكشف عن دلالتها الإحصائية لمحاور المقياس وكانت النتائج وفقا لما يلي:

## جدول (6)

دلالة الفروق بين الربيعين (الأدنى - الأعلى) لمحاور مقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي (ن=1=2=84)

م	المحور	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		دلالة الفروق	
		ع	م	ع	م	ت	sig
1	التفاؤل	4.95	15.17	1.64	22.92	13.64-	0.00
2	فعالية الذات	4.91	17.17	1.31	23.64	11.69-	0.00
3	ضبط النفس	4.42	14.17	2.31	21.95	14.30-	0.00
4	الذكاء الوجداني	4.77	15.42	2.07	22.18	11.93-	0.00
5	حديث الذات	4.38	15.29	1.39	23.33	16.05-	0.00
6	المرونة	4.65	15.62	2.40	22.02	11.22-	0.00
7	مقياس التفكير الإيجابي	23.60	92.82	6.49	136.05	16.18-	0.00

ت دال عند  $sig \geq 0.05$

يوضح جدول (6) وشكل (1) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من الربيعين (الأدنى - الأعلى)، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الربيعين ومستوى الدلالة (sig)، ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) لمحاور المقياس قد تراوحت بين (11.22): (16.18) بمستوى دلالة (sig) يؤول الى (0.00) مما يؤكد قدرة المقياس ومحاوره المختلفة على التمييز بين الربيعين الأدنى والأعلى وبالتالي صدقه. ثبات مقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي. قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت النتائج كما يلي:

## جدول (7)

قيم ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمحاور مقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي (ن=335)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
1	التفاؤل	0.78	0.76
2	فعالية الذات	0.82	0.82
3	ضبط النفس	0.79	0.82
4	الذكاء الوجداني	0.75	0.70
5	حديث الذات	0.78	0.78
6	المرونة	0.75	0.75
7	مقياس التفكير الإيجابي	0.94	0.94

يوضح جدول (7) قيم معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لمحاور المقياس، ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ قد تراوحت بين (0.75: 0.94) بينما تراوح معامل التجزئة النصفية بين (0.70: 0.94) وهي معاملات قوية مما يشير الى ثبات المقياس.

الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي

جدول (8)

الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي

(ن=335)

م	المحاور	عدد العبارات	ادنى درجة	اقصى درجة	الدرجة المتوسطة
1	التفاؤل	5	5	25	15
2	فعالية الذات	5	5	25	15
3	ضبط النفس	5	5	25	15
4	الذكاء الوجداني	5	5	25	15
5	حديث الذات	5	5	25	15
6	المرونة	5	5	25	15
7	مقياس التفكير الإيجابي	30	30	150	90

يوضح جدول (8) وصف رقمي لمقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي في صورته النهائية ويتضح من الجدول أن أدنى قيمة يمكن أن يحصل عليها المفحوص لكل محور من محاور المقياس خمسة درجات، بينما أقصى قيمة كانت (25) درجة، كما أن أدنى قيمة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس ككل كانت (30) درجة وأقصى قيمة (150) درجة ويوضح مرفق (6) كراسة المقياس في الصورة النهائية التي سيتم تقديمه بها.

الاستنتاجات:

1. التوصل إلى بناء مقياس التفكير الإيجابي في المجال الرياضي.
2. يتكون المقياس من ستة (6) أبعاد أساسية للتفكير الإيجابي للرياضيين هي (التفاؤل، فعالية الذات، ضبط النفس، الذكاء الوجداني، حديث الذات الإيجابي، المرونة).
3. يتكون المقياس المقترح لقياس التفكير الإيجابي للرياضيين من ثلاثون (30) عبارة.

التوصيات:

1. تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على الرياضيين في دراسات أخرى تتعلق بالتفكير الإيجابي.
2. استخدام مقياس التفكير الإيجابي موازياً لبرامج الإعداد للرياضيين.
3. تعميم استخدام المقياس على الرياضيين للتعرف على طريقة تفكيرهم وتوجيههم للإيجابية في التفكير.
4. تصميم برامج نفسية لتنمية التفكير الإيجابي لدى الرياضيين وخاصة المستويات المتعلقة بالمنافسة.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد محمد عبدالخالق (2000): التفاوض والتشاؤم - عرض لدراسات عربية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد (56) السنة الرابعة، 7-23 .
2. اسامة كامل راتب (2015): الدعم النفسي للناشئ، سلسلة علم النفس الرياضي الايجابي، العدد (1) دار الفكر العربي.
3. اسامة كامل راتب (2017): عشر مهارات عقلية لنجاح المنافسة، القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب، سلسلة علم نفس الرياضة الايجابي، العدد (2) دار الفكر العربي.
4. رباب عبدالله العوضي (2017): بناء مقياس التفكير الايجابي لطفل الروضة، كلية العلوم والآداب للبنات بطريف، جامعة الحدود الشمالية.
5. سعيد صالح (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث منشور ،الجامعة الاسلامية ،ماليزيا.
6. عظيمة عباس (2010): تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(3) المجالد(3).
7. غانم، زياد ( 2005 ) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد (3)4، 85-138
8. قاسم، عبد المريد ( 2009 ) : أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، مجلة الدراسات النفسية، العدد(4).
9. قاسم، عبد المريد ( 2010 ) : دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد(4).
10. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
11. محمد حسن علاوي (2000): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
12. محمد حسن علاوي (2000): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
13. وائل رفاعي (2006) : بناء مقياس الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

14. يحيى النجار، عبدالرؤوف الطلاع (2014): التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 15-Cox, R.H.(2002): Sport psychology. (4th ed.) Dubuque, Brown.
- 16-Kaori Tsutsui, Motoko fujiwara (2015): The Relationship between positive thinking and individual characteristics, development of soccer positive thinking scale, faculty of human life and environment , Nara women's university, Osaka ,Japan.
- 17-Loher, J.E.(2002): Toughness training for all. Addition Book.
- 18-Peterson, C. Ruch,W. Bcermann, U .Park, N & Seligman, M (2007):Strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction. Journal of Positive Psychology 2(3), 149-156.
- 19-Seligman, M. P. (2005): Positive psychology progress: Empirical
- 20-Seligman, M.& Csikszentmihalyi ,M.(2000):Positive psychology: introduction. American Psychologist, 55,5-14.
- 21-Tazegül, Ü. (2016): The Determination of the Relationship between the Elite Level Tennis Players' Positive Thinking Level and Body Admiration, Celt: 5, Sayı: 8, 2906-2912.
- 22-Unsal Tazegual , Ozan Esmer (2018): The Determination of the Relationship between Sportsperson ship Orientations and Positive Thinking Levels of the Athletes Engaged in Different Sports Branches, Universal Journal of Educational Research 6(8): 1755-1759.

## ملخص البحث

## بناء مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي

م.د/ مدحت محمود محمد إبراهيم

يهدف البحث إلى بناء مقياس للتفكير الايجابي في المجال الرياضي وتطبيق هذا المقياس على الرياضيين في وخاصة قطاع البطولة والمنافسة الرياضية، والعمل على تنمية التفكير الايجابي لدى اللاعب الرياضي من خلال برامج نفسية باستخدام هذا المقياس.

حيث لاحظ الباحث انتقار العديد من لاعبي الانشطة الرياضية الفردية والجماعية للتفكير الايجابي في تلك المواقف التي غالباً ما تكون مليئة بالضغوط والتحديات ، وبالتالي عدم القدرة على البقاء الايجابي في مواجهة الازمات، وظهورهم بمستوى يقل بكثير عن المستوى الحقيقي لهم في المنافسات الرياضية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من الرياضيين قوامها (335) لاعب في العديد من الرياضات الفردية والجماعية بجمهورية مصر العربية، ومن أهم نتائج هذا البحث هو التوصل لبناء مقياس للتفكير الايجابي للرياضيين يبلغ عدد عباراته (30) عبارة موزعة على ستة أبعاد اساسية مكونة للمقياس هي التفاؤل، فاعلية الذات، ضبط النفس، الذكاء الوجداني، حديث الذات الايجابي، والمرونة والتقبل الايجابي.

ومن أهم توصيات البحث هي استخدام مقياس التفكير الايجابي موازياً لبرامج الاعداد لرياضيين

وتعميم استخدام المقياس على الرياضيين للتعرف على طريقة تفكيرهم وتوجيههم للإيجابية في التفكير وتطبيق مقياس التفكير الايجابي على الرياضيين في دراسات أخرى تتعلق بالتفكير الايجابي وبناء برامج نفسية لتنمية التفكير الايجابي لدى الرياضيين وخاصة المستويات المتعلقة بالمنافسة الرياضية .

**Abstract****Building a measurement of positive thinking in the sports field**

**Dr. Mohamed Ibrahim Medhat Mahmoud**

The research aims to build a scale for positive thinking in the sports field and to apply this measurement to athletes, especially the championship and sports competition sector, and to work on developing the positive thinking of the athlete through psychological programs using this scale.

The researcher noticed the lack of many players in individual and group sports activities to think positively in those situations that are often full of pressures and challenges, and thus the inability to stay positive in the face of crises, and their appearance at a level much lower than their real level in sports competitions.

The researcher used the descriptive approach on a sample of athletes consisting of (335) players in many individual and team sports in the Arab Republic of Egypt. Optimism, self-efficacy, self-control, emotional intelligence, positive self-talk, flexibility and positive acceptance.

One of the most important recommendations of the research is to use the positive thinking scale parallel to the preparation programs for athletes and generalizing the use of the scale to athletes to identify their way of thinking and directing them to positive thinking and applying the positive thinking scale to athletes in other studies related to positive thinking and building psychological programs to develop positive thinking among athletes, especially levels related to sports competition