

فعالية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م.د/ منى أحمد أحمد موسى دويدار
مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير عمرو حسن أحمد بدران (2008م)، أن الإنسان هو محور الاهتمام في علم النفس، فمنذ أن سخر الله له الأرض وما عليها من أنعام، ونعم دأب في سلوكه للسعي في مناكبها، والاهتمام بعلم النفس يؤكد الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان، أليس كل إنسان منا ذكراً كان أم أنثى، يود أن يعرف:

كيفية سلوكه في الحياة اليومية؟.

كيف يواجه مواقف الحياة المتباينة منذ أن يصحو من نومه وحتى يعود إلى فراشه؟(8، 31). يذكر إبراهيم يونس(2018م)، إلى أن الاهتمام المتزايد بموضوعات علم النفس الإيجابي هو نوع من التعديل والتجديد وتقييم ما فات وطرح أفكار جديدة ومبتكرة ونافعة أيضاً وهذه سنة الحياة والكون في كل مجالات الحياة، وأن علم النفس الإيجابي يبدأ بالتركيز على هذه المميزات والسمات الإيجابية باعتبار ذلك التركيز الإيجابي هو الأهم والأولى، والذي يقود الشخص إلى التخلص من عيوبه، لأن الإيجابيات عندما تزيد وتتعاظم فإنها تمنحه تقدير الذات المرتفع ويتقبل نفسه كما هو(1، 20: 21). ولذا تطرقت الباحثة في هذا البحث إلى "الحديث الذاتي الإيجابي، الكفاءة الذاتية المدركة" كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي.

يرى محمد حسن علاوي (2012م)، أن الحديث الذاتي - كنوع هام من أنواع التفكير - يلعب دوراً هاماً في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فعندما يفكر الشخص فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي Self Talk، وسواء كان هذا الحديث الذاتي صامتاً أو مسموعاً فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية كما أنه هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي Cognitive Control وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له (12: 317).

ويؤكد ذلك أحمد صلاح الدين خليل(2008م)، إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي يعد أحد استراتيجيات التفكير التي يعتمد عليها الشخص (الطالب) في اكتساب المهارات العقلية المختلفة التي

تناسب الموقف، ويتطلب من الطالب للوصول للحديث الذاتي الإيجابي ضرورة (الوعي بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)(2: 64). كما يواصل الباحثون استكشاف آثار الحديث الذاتي الإيجابي على الصحة العقلية الشاملة للفرد، فالحديث الذاتي الإيجابي يمكن أن يساعد في بناء نظرة إيجابية عن الحياة، وله العديد من الفوائد مثل: "يقلل من مستويات التوتر، ويزيد من الحيوية ويعزز الرضا العقلي والعاطفي، ويحسن الرفاهية الجسدية، مع تحسين مهارات صنع القرار، وتحسين التركيز في المهارات من المنظور الصحي"، كما أن الحديث الذاتي الإيجابي له العديد من الفوائد الصحية مثل: "تحسين وظيفة المناعة، صحة القلب والأوعية الدموية بشكل أفضل وتقليل خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، انخفاض معدلات الاكتئاب، انخفاض مستويات الألم" (18). ويشير (David Tod)، أنه تم تحليل ما يقارب على 47 دراسة، أشارت فيها النتائج إلى الآثار المفيدة للحديث الذاتي الإيجابي والتعليمي والتحفيزي للأداء (17). ويوضح محمد حسن علاوي (2012م)، أن عملية الحديث الذاتي تتمثل فيما يلي:

جدول (1) عملية الحديث الذاتي

الحدث (الموقف المثير)	الحديث الذاتي الإدراك والتقييم	الإستجابة (انفعالية، فسيولوجية، سلوكية)
ارتكاب خطأ في موقف حساس أثناء العمل.	"أنا غبي ولن أفوز"	غضب، استئثار، فقدان الأمل، توتر عضلي، أداء سيئ
ارتكاب خطأ في موقف حساس أثناء العمل.	"سوف أركز ولن أرتكب هذا الخطأ مرة أخرى."	تركيز أفضل، تفاؤل، هدوء، إستعداد فسيولوجي وعضلي، أداء جيد (12: 318).

كما تُعرّف الكفاءة الذاتية في علم النفس على أنها معتقدات الناس بقدراتهم على إحداث التأثيرات المرغوبة من خلال أفعالهم وسلوكياتهم، حيث تؤكد نظرية الكفاءة الذاتية أن معتقدات الكفاءة الذاتية هي أهم المحددات للسلوكيات التي يختار الناس الانخراط فيها ومدى ثباتهم في جهودهم في مواجهة العقبات والتحديات، وتؤكد نظرية الكفاءة الذاتية أيضاً أن معتقدات الكفاءة الذاتية تلعب دوراً حاسماً في التكيف النفسي، والمشاكل النفسية، والصحة النفسية والبدنية، وكذلك في استراتيجيات التغيير السلوكي الموجهة وذاتية التوجيه (19).

ويشير أنور فاضل محمد (2016م)، أن مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة يعد من مفاهيم علم النفس الحديثة حيث أشار إليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي وفي التأكيد على أثر التعلم والخبرة الحتمية المتبادلة في تنمية الشخصية، ووفقاً لهذا المفهوم فإن باندورا قد أكد على الاعتقاد في

قدرات الفرد وفي تنظيم وتنفيذ مسارات العمل اللازمة للنجاح في حالات معينة، وقد وصف باندورا هذه المعتقدات والمحددات في كيفية تفكير الناس، وتصرفاتهم وشعورهم، وهذا يعني إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك القوة لإنجاز الأهداف المطلوبة فإنه يحاول تحقيقها فعلاً، بمعنى آخر إن الكفاءة الذاتية المدركة تشير إلى الإعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدراته (4: 182).

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العربية والأجنبية، فضلاً عن توصيات الدراسات المرجعية التي اطّلت الباحثة عليها وذلك - وذلك في حدود علمها-، ومن خلال عملها كمدرس لأكثر من مقرر دراسي لطلبة الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، تم التوصل إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي قد يمثل الحل الأمثل كأسلوب فعال لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك لتحسين مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

ولتوصيف المشكلة بشكل إجرائي قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عدد (196) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، لقياس مستوى الكفاءة الذاتية المدركة باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، مرفق ()، وكانت أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية وجود انخفاض في نتائج الطلاب على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بمتوسط () درجة على المقياس بنسبة مئوية قدرها % وهي درجة منخفضة للكفاءة الذاتية المدركة.

وهذا ما دفع الباحثة إلى تناول هذه المشكلة بالبحث والدراسة كمحاولة لسد هذه الفجوة من خلال استخدام الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلاب.

هدف البحث:

هدف هذا البحث إلى وضع برنامج نفسى قائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى للتعرف على فاعليته فى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى (الحديث الذاتى الإيجابى، والكفاءة الذاتية المدركة) لصالح القياس البعدى.
2. البرنامج المقترح للحديث الذاتى الإيجابى يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتى الإيجابى، والكفاءة الذاتية المدركة) لناشئ السباحة.
3. توجد علاقة إرتباطية دالة بين (الحديث الذاتى الإيجابى، والكفاءة الذاتية المدركة) لدى طلبة

الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

مصطلحات البحث:

الحديث الذاتي الإيجابي: هي الدرجة التي يحصل عليها طالب كلية التربية الرياضية على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي.

الكفاءة الذاتية المدركة: هي الدرجة التي يحصل عليها طالب كلية التربية الرياضية على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

الدراسات المرجعية:

أحمد صلاح الدين خليل (2008م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استراتيجيات الحديث الذاتي على الإستراتيجيات العقلية لدى لاعبي التنس، ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، فاعلية استراتيجية الحديث الذاتي كإستراتيجية عقلية لدى لاعبي التنس، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (18) لاعباً من لاعبي التنس بأكاديمية دريم لاند، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، استمارة استراتيجيات الحديث الذاتي، البرنامج المقترح لاستراتيجيات الحديث الذاتي.

وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي في كل متغيرات المهارات العقلية، هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي لاستراتيجيات التفكير لصالح القياس البعدي فيما عدا متغير التفكير في الواجب المهاري ومتغير الآلية، هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي لاستمارة مستوى الأداء لدى لاعبي التنس فيما عدا متغير الضربات الساحقة ومتغير الضربات المسقطة (2).

محمد أحمد شاهين، مرام أبو زايد (2014م)، هدف هذا البحث إلى الوقوف على مستوى كل من الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة القدس واختلاف كل منهما بحسب متغيرات الجنس، ونوع الثانوية العامة، والكلية، إضافة إلى تقصي العلاقة بينهما، استخدم الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (700) من الطلبة، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، مقياس مهارات حل المشكلات.

وتمثلت أهم النتائج في: درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة القدس جاءت مرتفعة، وجاءت درجة امتلاكهم لمهارات حل المشكلات بدرجة مرتفعة أيضاً، وجود علاقة طردية موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات (11).

أسماء يحيى عزت زكي (2016م)، هدف هذا البحث إلى بناء مقياس للكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (38) لاعب ولاعبة مكفوفين في مختلف الأنشطة الرياضية في بعض الجمعيات والنوادي التي تهتم بهذه الفئة.

وتمثلت أهم النتائج فى: أن عينة البحث تتمتع بكفاءة ذاتية مدركة، وتم ترتيب أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين وفقاً لاستجابات عينة البحث "الكفاءة فى الإصرار والمثابرة، الكفاءة التنافسية، الكفاءة البدنية، الكفاءة الاجتماعية، الكفاءة الانفعالية، الكفاءة المعرفية" (3).

عبد الله يوسف عبد الله الكندري (2018م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى فى دولة الكويت، استخدم الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (60) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بدولة الكويت، وتضمنت أدوات جمع البيانات استبيان الحديث الذاتي، واختبارات الأداء المهاري.

وتمثلت أهم النتائج فى: وجود علاقة ارتباطية وموجبة ودالة إحصائياً بين كل من الحديث النفسي الإيجابي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت، كما توجد علاقة عكسية بين الحديث النفسي السالب والأداء المهاري لمهارات كرة القدم لدى عينة البحث (7).

محمود المغازي العطار (2019م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، كذلك التعرف على مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة فى التنبؤ بكملاً من التدفق النفسي والهزيمة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (893) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد الباحث، مقياس التدفق النفسي إعداد الباحث، مقياس الهزيمة النفسية إعداد محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد رزق.

وتمثلت أهم النتائج فى: وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، وجود علاقة عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي الخمسة متغيرات لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية (13).

عمرو فؤاد عبد الحميد (2020م)، هدف هذا البحث إلى وضع برنامج للحديث الذاتي الإيجابي

للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد، استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (20) سباحًا، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الحديث الذاتي للرياضيين، مقياس الثقة بالنفس للرياضيين، البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد). وتمثلت أهم النتائج في: أن البرنامج النفسي القائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) ذو فاعلية في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي، الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي (9).

عبد الله بن عبد العزيز الغليفة (2021م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى تطوير الأداء المهني للمشرفين التربويين بمدينة الرياض، تحديد درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى المشرفين التربويين بمدينة الرياض، الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى تطوير الأداء المهني ودرجة الكفاءة الذاتية المدركة للمشرفين التربويين بمدينة الرياض، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (192) مشرفًا تربويًا، وتضمنت أدوات جمع البيانات استبانة لقياس مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى تطوير الأداء المهني للمشرفين التربويين بمدينة الرياض.

وتمثلت أهم النتائج في: وجود مستوى عالي من تطوير الأداء المهني للمشرفين التربويين بمدينة الرياض، وجود درجة عالية جدًا من الكفاءة الذاتية المدركة للمشرفين التربويين بمدينة الرياض، درجة الكفاءة الذاتية المدركة ترتبط طرديًا مع مستوى تطوير الأداء المهني للمشرفين التربويين بمدينة الرياض (6).

مريم فرحان الفراهيد، محمد أحمد خليل الرفوع (2021م)، هدف هذا البحث إلى الكشف عن علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة التقنية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (388) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس جودة الحياة.

وتمثلت أهم النتائج في: الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية كانت متوسطة، وإن جودة الحياة كانت لديهم مرتفعة، وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة (14).

هند سعيد علي فريد (2021م)، هدف هذا البحث إلى وضع برنامج للتدريب العقلي يعتمد على إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الإيجابي) للتدريب على المهارات الأساسية للسباحة لطالبات الفرقة الأولى اللاتي لم يسبق لهن تعلم السباحة، التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء الطالبات للمهارات الأساسية للسباحة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة - تجريبية) باستخدام القياسات القبلية والبعديّة لملائمتها لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (40) طالبة، وتضمنت أدوات جمع البيانات اختبارات قياس الصفات البدنية، اختبارات الصليب الأحمر الأمريكي لقياس المهارات الأساسية للسباحة، مقياس المهارات النفسية، مقياس الحديث الذاتي للرياضيين، مقياس الثقة بالنفس للرياضيين، البرنامج المقترح لإستراتيجيتي التدريب العقلي عن بعد التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي لتحسين مستوى الثقة بالنفس ومستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة.

وتمثلت أهم النتائج في: أن برنامج التدريب العقلي عن بعد باستخدام إستراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي ذو فاعلية في تحسين أداء المهارات الأساسية والأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة، كما أن برنامج التدريب العقلي المقترح له تأثير ملحوظ على تحسين الثقة بالنفس، الحديث الذاتي الإيجابي والمهارات العقلية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية، وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بتطبيق برامج التدريب العقلي واستخدام استراتيجياته في التعليم للمهارات الأساسية للسباحة خاصة في ظل جائحة كورونا (16).

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من (2008م) إلى (2021م)، واستخدمت الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي، واستهدفت الدراسات التعرف على تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على بعض المتغيرات النفسية مثل: "التدفق النفسي، الهزيمة النفسية، الاستراتيجيات العقلية، مستوى أداء بعض المهارات الحركية"، وكذلك العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل: "جودة الحياة، مهارات حل المشكلات، تطوير الأداء المهني"، وتم استهداف عينات مثل: "لاعب التنس، الطلبة، المشرفين التربويين، لاعبين مكفوفين"، وتراوحت أعدادها ما بين (18) إلى (893) مفحوص.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

ساهمت الدراسات المرجعية في مجملها في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذا البحث من حيث:

الوقوف على متغيرات وأهداف وفروض البحث.

كيفية اختيار عينة البحث.

اختيار المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة ومتغيرات وأهداف البحث.

تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

التعرف على الأسس والخطوات العلمية التي يجب إتباعها عند بناء البرنامج النفسي القائم على الحديث الذاتي الإيجابي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، والبالغ عددهم (1135) طالبًا وطالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من طلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وبلغ قوامها (196) طالبًا وطالبة كعينة أساسية؛ فضلاً عن طالبًا وطالبة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية.

عينة البحث الأساسية وحدودها:

الحدود البشرية: تكونت العينة من طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بالفرقة الرابعة، وعددهم (196) طالب وطالبة ونسبتهم (%) من المجتمع الكلي وتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

الحدود المكانية: تم التطبيق بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

الحدود الزمانية: تم التطبيق في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2021-2022م.

جدول (2) اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (ن=24)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن (بالسنة)	21.529	0.382	21.600	-0.558
2	الطول (سم)	171.231	8.562	170.500	0.256
3	الوزن (كجم)	69.910	11.541	67.500	0.626
4	الثقة بالذات	23.591	2.323	25.500	0.118
5	المجال الانفعالي	9.455	1.870	9.000	0.730
6	المجال الاجتماعي	10.409	2.955	10.000	0.415
7	مجال التوافق النفسي	5.773	2.137	5.500	0.383
8	الدرجة الكلية للمقياس	51.228	4.910	50.000	0.750
9	حب الحياة	29.308	2.379	29.000	0.388
10	حب الذات	25.269	1.687	25.000	0.478
11	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	30.500	1.749	30.000	0.858
12	التدعيم الذاتي	30.423	1.474	30.000	0.861
13	التحدي الإيجابي للذات	28.077	1.324	28.000	0.174
14	الدرجة الكلية	143.577	4.310	142.000	1.098

يتضح من الجدول (2) أن معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قد انحصر بين (+3، -3) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات والعوامل وفي الدرجة الكلية للمقياس.

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد "محمود مغازي العطار (2019م)" مرفق (1).
مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد "أنور فاضل محمد (2016م)" مرفق (3).
البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة إعداد "الباحثة" مرفق (6).

حساب المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) لأدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي:

مقياس محمود مغازي العطار للحديث الذاتي الإيجابي (2019م)، تكون المقياس من خمسة أبعاد وهي (حب الحياة، حب الذات، الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية، التدعيم الذاتي، التحدي الإيجابي للذات)، وعدد (60) عبارة، ويتم الاستجابة على العبارات في ضوء مقياس خماسي

0.215	0.382	30	0.354	0.481	48	0.282	0.360	23	0.204	0.234	41
0.675	0.749	31	0.396	0.461	49	0.370	0.436	24	0.567	0.578	42
0.473	0.545	37	0.347	0.432	53	0.257	0.399	39	0.428	0.480	43
0.394	0.0419	47	0.457	0.499	59	0.185	0.285	51	0.198	0.279	52
0.398	0.448	55				0.494	0.562	57	0.463	0.576	56
									0.331	0.378	60
التحدي الإيجابي للذات											
0.345	0.425	50	0.315	0.441	21	0.384	0.463	12	0.358	0.481	2
0.388	0.428	54	0.308	0.477	25	0.472	0.544	14	0.463	0.598	6
0.443	0.588	58	0.405	0.528	44	0.454	0.444	18	0.417	0.44	7

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) =

يتضح من الجدول (4)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للعبارات، كما يتضح عدم وجود ارتباط بين العبارات (32، 29، 13) والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى عدم صدق الاتساق الداخلي لهذه العبارات.

جدول (5) معامل الارتباط بين المحور وبعضها والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث (ن=196)

م	المحور	حب الحياة	حب الذات	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	التدعيم الذاتي	التحدي الإيجابي للذات	الدرجة الكلية
1	حب الحياة		0.481	0.467	0.618	0.446	0.481
2	حب الذات			0.480	0.524	0.612	0.526
3	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية				0.497	0.716	0.452
4	التدعيم الذاتي					0.476	0.616
5	التحدي الإيجابي للذات						0.534
6	الدرجة الكلية						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) =

يتضح من الجدول (5)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وبعضها وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية وبلغ قوامها (196) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وقد استعانت الباحثة بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل ثبات جتمان والفا كرونباخ لحساب معامل الثبات المقياس.

جدول (6) معامل ثبات المحور والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث (ن=196)

م	المحور	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل الفا كرونباخ
1	حب الحياة	0.641	0.781	0.741	0.822
2	حب الذات	0.649	0.787	0.749	0.819
3	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	0.658	0.794	0.773	0.856
4	التدعيم الذاتي	0.652	0.789	0.767	0.914
5	التحدي الإيجابي للذات	0.742	0.852	0.893	0.825
6	الدرجة الكلية للمقياس	0.668	0.800	0.784	0.847

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) =

يتضح من الجدول (6)، أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (0.847) للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (0.784) للدرجة الكلية للمقياس، وبطريقة سبيرمان براون تراوح (0.800) للدرجة الكلية للمقياس، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

مقياس أنور فاضل محمد للكفاءة الذاتية المدركة (2016م)، "تكون المقياس من أربعة مجالات وهي (الثقة بالذات، المجال الإنفعالي، المجال الاجتماعي، مجال التوافق النفسي)، وعدد (21) فقرة، ويتم الاستجابة على الفقرات وفقاً لخمس خيارات "لا أوافق تماماً (1) - لا أوافق (2) - محايد (3) - أوافق (4) - أوافق تماماً (5)"، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تنطبق عليه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في الأبعاد الأربعة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (77:105) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الحديث الذاتي الإيجابي().

جدول (7) أبعاد وعبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

م	العوامل	الفقرات	عدد الفقرات
1	الثقة بالذات	من 1: 9	9
2	المجال الإنفعالي	من 10: 13	4
3	المجال الاجتماعي	من 14: 18	5
4	مجال التوافق النفسي	من 19: 21	3
	المجموع		21

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله وكذلك كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (196) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وذلك خلال الفترة من 6 / 3 / 2022م إلي 27 / 4 / 2022م.

جدول (8) معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحاور والمقياس قيد البحث

(ن=196)

العبرة	المحور	المقياس	العبرة	المحور	المقياس	العبرة	المحور	المقياس	العبرة	المحور	المقياس
الثقة بالذات			المجال الانفعالي			المجال الاجتماعي			مجال التوافق النفسي		
1	0.416	0.293	10	0.398	0.319	14	0.476	0.350	19	0.360	0.380
2	0.533	0.398	11	0.479	0.405	15	0.412	0.343	20	0.363	0.323
3	0.375	0.352	12	0.379	0.389	16	0.463	0.340	21	0.523	0.378
4	0.471	0.308	13	0.398	0.383	17	0.380	0.328			
5	0.314	0.414				18					
6	0.601	0.397									
7	0.306	0.335									
8	0.608	0.511									
9	0.501	0.435									

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)=

يتضح من الجدول (8)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للعبارات.

جدول (9) معامل الارتباط بين المحور وبعضها والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث (ن=196)

م	المحور	الثقة بالذات	المجال الانفعالي	المجال الاجتماعي	مجال التوافق النفسي	الدرجة الكلية
1	الثقة بالذات		0.469	0.568	0.686	0.476
2	المجال الانفعالي			0.497	0.519	0.410
3	المجال الاجتماعي				0.463	0.428
4	مجال التوافق النفسي					0.525
10	الدرجة الكلية					

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)=

يتضح من الجدول (9)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وبعضها وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية وبلغ قوامها (196) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وقد استعانت الباحثة بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل ثبات جتمان وألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات المقياس.

جدول (10) معامل ثبات المحور والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث (ن=196)

م	المحور	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل ألفا كرونباخ
1	الثقة بالذات	0.651	0.789	0.756	0.905
2	المجال الانفعالي	0.654	0.791	0.768	0.895
3	المجال الاجتماعي	0.682	0.811	0.785	0.911
4	مجال التوافق النفسي	0.614	0.761	0.754	0.912
5	الدرجة الكلية للمقياس	0.764	0.866	0.801	0.933

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) =

يتضح من الجدول (10)، أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغت (0.933) للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (0.801) للدرجة الكلية للمقياس، وبطريقة سبيرمان براون تراوح (0.866) للدرجة الكلية للمقياس، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

ثالثاً: برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة (إعداد/ الباحثة):

خطوات تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وذلك من خلال قيام الباحثة بالمرجع المرجعي "للمراجع العربية، والأبحاث العلمية، والدراسات المرجعية العربية والأجنبية وخصوصاً المرجع الخاص بمحمد حسن علاوي "2012م"، (12)، (13)، (9)، (2)،"، كما أخذت الباحثة في الاعتبار أن تتبع خطوات تصميم البرنامج النفسي المقترح للأسس العلمية المتمثلة فيما يلي:

هدف برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يهدف البرنامج النفسي المقترح إلى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة - كلية

التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وذلك من خلال استخدام الباحثة لفنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي.

مصادر برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

اطلعت الباحثة على بعض البرامج النفسية للحديث الذاتي الإيجابي التي تم تصميمها في بحوث سابقة كالآتي:

ومن خلال الدراسات المرجعية تم تحديد إجراءات تطبيق الجلسات النفسية من حيث: "عدد الجلسات، وأهدافها وفنياتها، والمدى الزمني لكل جلسة"، بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على المفحوصين ومن ثم يعكس فعالية استخدام فنيات الحديث الذاتي الإيجابي على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة، وزيادة مستوى الكفاءة الذاتية المدركة للطلبة لعينة البحث.

وقامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء في مجال علم النفس الرياضي حول البرنامج النفسي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للأسس العلمية، ومدى مناسبه لعينة البحث، ومن ثم التوصل إلى صورة للبرنامج النفسي المقترح القائم على تكتيكات وفنيات لحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة في صورته النهائية - مرفق (6)

تحديد الإطار والتوزيع الزمني لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

لتحديد الإطار الزمني لتطبيق البرنامج النفسي المقترح للحديث الذاتي الإيجابي، قامت الباحثة بإجراء استطلاع رأي الخبراء في مجال علم النفس الرياضي - مرفق (5).

أسس وضع برنامج النفسي للحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

أن يتناسب محتوى البرنامج مع تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

أن تتماشى محتويات البرنامج مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.

استخدام الألفاظ والعبارات الواضحة والمفهومة.

مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الجلسة ملائماً ومناسب لقدرات عينة البحث.

الاهتمام بالأنشطة الجماعية، وذلك لأهميتها في اكتساب الصفات الاجتماعية والنفسية كالمشاركة،

التعاون وإثبات الذات، مع مراعاة الإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي.

مراعاة مناسبة النشاطات للفئة المستهدفة.

التنوع في استخدام الفنيات والأنشطة لتقوية الترابط والتفاعل بين أفراد عينة البحث.

مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور.

التقويم المستمر للمخرجات المستهدفة من البرنامج للوقوف على مدى التقدم في تحقيق الأهداف. مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح: يوضح جدول (11) مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح من خلال: "عنوان الجلسة، محتوى الجلسة، بيانات الجلسة".

جدول(11): مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
1	الجلسة التمهيدية "التعارف"	التعارف بين الباحثة والمجموعة التجريبية من طلبة كلية التربية الرياضية - بالفرقة الرابعة - جامعة المنصورة. بناء جسور من الودية والألفة والثقة بين الباحثة والطلبة. تعريف الطلبة بالقواعد المتبعة خلال الجلسات التنفيذية التي سوف يتم انعقادها. تعريف وتبصير الطلبة بماهية البرنامج النفسي ومدى أهميته وكذلك الفوائد التي ستعود عليهم من خلاله. إجراء القياسات القبلية المتمثلة فيما يلي: تطبيق مقياس الحديث الذاتي الإيجابي على الطلبة (القياس القبلي). تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة على الطلبة (القياس القبلي).	الجلسة: (الأولى) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الأحد) (6 / 3 / 2022م)
2	تعريف الطلبة بمفهوم الحديث الذاتي الإيجابي	أن يتعرف الطلبة على مفهوم الحديث الذاتي الإيجابي. أن يتعرف الطلبة على كيف تتم عملية الحديث الذاتي الإيجابي. أن يتعرف الطلبة على أهمية الحديث الذاتي الإيجابي. أن يتعرف الطلبة على أبعاد الحديث الذاتي الإيجابي. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الثانية للبرنامج النفسي.	الجلسة: (الثانية) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (9 / 3 / 2022م)
3	تعريف الطلبة بمفهوم الكفاءة الذاتية المدركة	أن يتعرف الطلبة على مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة. أن يتعرف الطلبة على أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الثالثة للبرنامج النفسي.	الجلسة: (الثالثة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الأحد) (13 / 3 / 2022م)
4	تعريف الطلبة بالعلاقة ما بين "الحديث الذاتي الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة"	أن يتعرف الطلبة على ماهية العلاقة ما بين الحديث الذاتي الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الرابعة للبرنامج النفسي.	الجلسة: (الرابعة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (16 / 3 / 2022م)

الجلسة: (الخامسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الأحد) / 3 / 20 (2022م)	أن يتعرف الطلبة على التكنيكات والفنيات التي تساعدنا في تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا. أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على تحسين مستوى حب الحياة. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الخامسة للبرنامج النفسي.	كيفية تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا	5
الجلسة: (السادسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) / 3 / 23 (2022م)	أن يتعرف الطلبة متى يكون الحديث الذاتي إيجابياً؟. أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على كيفية زيادة مستوى حب الذات. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة السادسة للبرنامج النفسي.	متى يكون الحديث إيجابياً	6
الجلسة: (السابعة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الأحد) / 3 / 27 (2022م)	أن يتعرف الطلبة متى يكون الحديث الذاتي سلبياً؟. أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على كيفية زيادة مستوى الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة السابعة للبرنامج النفسي.	متى يكون الحديث الذاتي سلبياً؟	7
الجلسة: (الثامنة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) / 3 / 30 (2022م)	أن يتعرف الطلبة على كيفية التفريق بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية. أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على كيفية زيادة مستوى التدعيم الذاتي. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الثامنة للبرنامج النفسي.	تغيير الحديث الذاتي السلبى إلى حديث ذاتي إيجابي	8
الجلسة: (التاسعة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الأحد) (2022 / 4 / 3)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات تدعم التحدي الإيجابي للذات. أن يتعرف الطلبة على كيفية تطبيق طريقة التخيل لتعديل التحديات. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الثامنة للبرنامج النفسي.	طريقة التخيل لتعديل التحديات	9
الجلسة: (العاشر) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (2022 / 4 / 6)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات حديث ذاتي إيجابي تدعم حب الحياة. حب الذات. الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية. التدعيم الذاتي. التحدي الإيجابي للذات. أن يتعرف الطلبة على آلية تطبيق: تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا. متى يكون الحديث الذاتي إيجابياً؟. متى يكون الحديث الذاتي سلبياً؟. تغيير الحديث الذاتي السلبى إلى حديث ذاتي إيجابي. آلية طريقة التخيل لتعديل التحديات. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسات التسعة للبرنامج النفسي.	مراجعة على الجزء الأول من البرنامج الخاص بالحديث الذاتي الإيجابي	10

الجلسة: (الحادية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الأحد) /4 / 10) (2022م)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات حديث ذاتي إيجابي تدعم تحسين مستوى الثقة بالذات. أن يتعرف الطلبة على تكنيك تبديل المشاعر بواسطة التخيل. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الحادية عشر للبرنامج النفسي.	تبديل المشاعر بواسطة التخيل	11
الجلسة: (الثانية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) /4 / 13) (2022م)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات حديث ذاتي إيجابي تدعم تحسين مستوى المجال الانفعالي. أن يتعرف الطلبة على تكنيك التركيز. أن يتعرف الطلبة على تكنيك تغيير التركيز. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الثانية عشر للبرنامج النفسي.	تغيير التركيز	12
الجلسة: (الثالثة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الأحد) /4 / 17) (2022م)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات حديث ذاتي إيجابي تدعم تحسين مستوى المجال الإجتماعي. أن يتعرف الطلبة على العلاقة بين التفكير واللغة. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الثالثة عشر للبرنامج النفسي.	الربط بين التفكير واللغة	13
الجلسة: (الرابعة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) /4 / 20) (2022م)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات حديث ذاتي إيجابي تدعم تحسين مستوى المجال التوافق النفسي. أن يتعرف الطلبة على تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسة الرابعة عشر للبرنامج النفسي.	تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي	14
الجلسة: (الخامسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الأحد) /4 / 24) (2022م)	أن يتعرف الطلبة على كيفية إجراء الحديث الإيجابي مع الذات. أن يتعرف الطلبة على آلية تطبيق: تبديل المشاعر بواسطة التخيل. تغيير التركيز. الربط بين التفكير واللغة. تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي للذات. أن يتعرف الطلبة على عبارات حديث ذاتي إيجابي تدعم الثقة بالذات. المجال الانفعالي. المجال الإجتماعي. مجال التوافق النفسي. أن تقوم الطلبة بتقييم الجلسات الأربعة السابقة للبرنامج النفسي.	مراجعة على الجزء الثاني من البرنامج الخاص بالكفاءة الذاتية المدركة	15

الجلسة: (السادسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) /4 / 27 (2022م)	إجراء القياسات البعدية المتمثلة فيما يلي: تطبيق مقياس الحديث الذاتي الإيجابي على الطلبة (القياس البعدي). تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة على الطلبة (القياس البعدي). التوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير للطلبة المشاركين في تطبيق البرنامج النفسي المقترح.	التقييم والإنهاء	16
---	---	---------------------	----

الأساليب المستخدمة في برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

استخدمت الباحثة العديد من الأساليب التي تتناسب مع محتوى كل جلسة كالتالي:

أسلوب المحاضرة.

أسلوب المناقشة والحوار.

أسلوب العصف الذهني.

أسلوب التنفس العميق.

أسلوب التقييم.

الإطار العام لتنفيذ برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم جلسات البرنامج النفسي المقترح للحديث الذاتي الإيجابي، وتكونت جلسات البرنامج من (16) جلسة بواقع (2) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومي (الأحد والأربعاء) أسبوعياً في الفترة من (2022/3/6م) إلى (2022/4/27م)، بواقع (45) دقيقة للجلسة الواحدة.

إجراءات البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها () طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الأحد) الموافق (2022/2/27م)، وذلك بهدف:

إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس المستخدمة: (الحديث الذاتي الإيجابي، الكفاءة الذاتية المدركة).

إجراء محاكاة لجلسة من جلسات البرنامج المقترح.

الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي قد تعيق الباحثة أثناء تنفيذ الجلسات.

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها () طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة -

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاثة مراحل متتالية كالتالي:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في أولى جلسات البرنامج وذلك يوم (الأحد) الموافق (2022/3/6م)، على النحو التالي:

جمع البيانات والمعلومات الشخصية عن طلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

تطبيق مقياسي (الحديث الذاتي الإيجابي، الكفاءة الذاتية المدركة) طلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

تطبيق برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لمدة (8) أسابيع، وذلك بواقع (2) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (الأحد والأربعاء) من كل أسبوع، بإجمالى (16) جلسات، وتستغرق الجلسة الواحدة (45) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق (2022/3/6م)، إلى يوم (الأربعاء) الموافق (2022/4/27م).

القياس البعدى:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية في (الجلسة النهائية)، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (2022/4/27م).

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

أشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة على ما يلى:

المتوسط الحسابى. معامل ألفا كرونباخ.

الوسيط. التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون

الانحراف المعياري. ومعادلة جتمان.

معامل الالتواء. اختبار (ت).

النسبة المئوية %. معادلة نسب التحسن.

معامل الارتباط بطريقة بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة

التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لصالح القياس البعدي؟.
جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (ن=24)

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الثقة بالذات	23.591	2.323	39.136	4.015	15.545-	14.740*	65.89%
2	المجال الانفعالي	9.455	1.870	16.273	1.751	6.818-	12.621*	72.11%
3	المجال الاجتماعي	10.409	2.955	18.636	2.804	8.227-	11.620*	79.04%
4	مجال التوافق النفسي	5.773	2.137	10.364	3.416	4.591-	10.067*	79.53%
5	الدرجة الكلية للمقياس	51.228	4.910	86.409	7.13	35.181-	30.701*	68.68%

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 1.711

يتضح من الجدول (12)، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0,05، كما تراوحت نسب التغير ما بين (65.89%) الي (79.53%).

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الحديث الذاتي الايجابي (ن = 24)

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	حب الحياة	29.308	2.379	48.923	2.015	19.615-	8.209*	66.927%
2	حب الذات	25.269	1.687	41.923	2.002	16.654-	9.157*	65.907%
3	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	30.500	1.749	49.538	2.213	19.038-	24.055*	62.420%
4	التدعيم الذاتي	30.423	1.474	48.461	1.267	18.038-	32.128*	59.291%
5	التحدي الإيجابي للذات	28.077	1.324	47.962	1.550	19.885-	12.938*	70.823%
6	الدرجة الكلية	143.577	4.310	233.807	5.230	90.230-	26.548*	62.844%

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 1.711

يتضح من الجدول (13)، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور مقياس الحديث الذاتي الايجابي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0,05، كما تراوحت نسب التغير ما بين (52.291%) الي (70.823%).

وتعزو (الباحثة) هذه النتيجة إلى خضوع الطلبة إلى برنامج نفسي مكون من (16) جلسة على مدار (8) أسابيع تم فيها تدريبهم على تكتيكات وفتيات الحديث الإيجابي الذاتي، وتدريبهم على كيفية جعل الحديث الذاتي الإيجابي أسلوب للحياة وعدم التخلي عنه بمجرد الإنتهاء من فترة تطبيق البرنامج، هذا بالإضافة إلى استخدام فنيات وعبارات الحديث الإيجابي الذاتي لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم.

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة أحمد صلاح الدين خليل (2008م) (2)، عمرو فؤاد عبد الحميد (2020م) (9)، هند سعيد علي فريد (2021م) (16)، حيث أسفرت النتائج عن تأثير البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الحديث الذاتي الإيجابي.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثة صحة الفرض الأول، وهو "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لصالح القياس البعدي".

الفرض الثاني: البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

جدول (14) مستوي فاعلية البرنامج المقترح على تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية

م	المحاور	حجم الاثر	مستوي الفاعلية	مقدار الفاعلية
1	الثقة بالذات	0.882	1.414	مرتفع
2	المجال الانفعالي	0.846	1.283	مرتفع
3	المجال الاجتماعي	0.823	1.252	مرتفع
4	مجال التوافق النفسي	0.778	0.912	مرتفع
5	الدرجة الكلية للمقياس	0.970	2.913	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = 0.2 ضعيف ، 0.5 متوسط ، 0.8 مرتفع .

يتضح من جدول (14)، تأثير البرنامج المقترح على تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية وقد جاء حجم أثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (0.912 : 2.913) وهي قيم مرتفعة أكبر من 0.8 وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (0.778 : 0.970) وهي أكبر من 0.14 ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية.

جدول (15) مستوى فاعلية البرنامج المقترح على الحديث الذاتي الايجابي لطلاب كلية التربية الرياضية

م	المحاور	حجم الاثر	مستوي الفاعلية	مقدار الفاعلية
1	حب الحياة	0.699	0.919	مرتفع
2	حب الذات	0.743	0.931	مرتفع
3	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	0.952	2.591	مرتفع
4	التدعيم الذاتي	0.973	2.909	مرتفع
5	التحدي الإيجابي للذات	0.852	1.340	مرتفع
6	الدرجة الكلية	0.960	2.646	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = 0.2 ضعيف ، 0.5 متوسط ، 0.8 مرتفع .

يتضح من جدول (15)، تأثير البرنامج المقترح على الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب كلية التربية الرياضية وقد جاء حجم أثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (0.919 : 2.646) وهي قيم مرتفعة أكبر من 0.8 وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (0.0.699 : 0.960) وهي أكبر من 0.14 ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على الحديث الذاتي الإيجابي كلية التربية الرياضية.

وتعزو (الباحثة) هذه النتيجة إلى أن البرنامج النفسي الذي تم تطبيقه لم يأتي من فراغ بل استند على بنية نظرية من المراجع العلمية العربية والأجنبية، الدراسات المرجعية السابقة، البرامج النفسية المصممة في الأبحاث السابقة والتي أثبتت فاعليتها في التحسين، هذا بالإضافة إلى آراء الخبراء في البرنامج النفسي المقترح وذلك قبل تطبيقه على الطلبة، وقيام الباحثة بتتقيقه وتعديله بناءً على آرائهم المختلفة، وذلك حتى تتمكن من الوصول إلى النتائج المرجوة منه.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فالحديث الذاتي الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة هم متغيرين نفسيين من الممكن أن يتحسن مستواهم أو يهبط بناءً على البرامج النفسية المتنوعة التي تتطرق إليهم.

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة مصطفى سامي عميرة، محمد العزب بحيري (2005م) (15)، حيث أسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح لاستراتيجية الحديث الذاتي أدى إلى تحسن في المتغيرات العقلية والثقة الرياضية.

ويتفق أيضاً مع نتيجة دراسة ماجد محمد عثمان عيسى (2020م) (10)، حيث أسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح لاستراتيجية الحديث الذاتي أدى إلى تحسن مستوى الاندماج الأكاديمي والثقة

بالنفس.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثاني، وهو "البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

الفرض الثالث: توجد علاقة إرتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

جدول (16) معامل الارتباط بين الحديث الذاتي الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية (ن = 24)

الدرجة الكلية للمقياس	مجال التوافق النفسي	المجال الاجتماعي	المجال الانفعالي	الثقة بالذات	الكفاءة الذاتية المدركة الحديث الذاتي
0.419	0.396	0.368	0.366	0.426	حب الحياة
0.308	0.365	0.384	0.351	0.359	حب الذات
0.447	0.380	0.320	0.349	0.346	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية
0.352	0.419	0.317	0.411	0.429	التدعيم الذاتي
0.409	0.338	0.460	0.451	0.309	التحدي الإيجابي للذات
0.395	0.410	0.447	0.400	0.407	الدرجة الكلية

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) =

يتضح من الجدول (16)، يتضح وجود علاقة إرتباطية طردية دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية التربية الرياضية في جميع المحاور والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0,05.

وتعزو (الباحثة) هذه النتيجة إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي إذا ما تم تطبيق فنياته وتكتيكاته المتنوعة فإنها بدورها سوف تؤدي إلى تحسين مستوى الحديث الإيجابي الذاتي بأبعاده الخمسة: "حب الحياة، حب الذات، التدعيم الذاتي، التحدي الإيجابي للذات، الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية"، مما يتيح الفرصة لهؤلاء الطلبة لرؤية أنفسهم بشكل مختلف وأفضل، وتطلعهم إلى الأمام، وزيادة رغبتهم في النجاح، والميل إلى التمسك، وحب المشاعر والإنفعالات الإيجابية السارة، وبعدهم عن المشاعر والإنفعالات السلبية والعواطف الكارثية، كل هذا يؤدي إلى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة.

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة محمد أحمد شاهين، مرام أبو زايد (2014م) (11)، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات.

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة مريم فرحان الفراهيد، محمد أحمد خليل الرفوع (2021م) (14)، حيث

أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة. ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثالث، وهو "توجد علاقة إرتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث تستنتج الباحثة الاستنتاجات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لصالح القياس البعدي؟.
2. البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
3. توجد علاقة إرتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحثان بما يلي:

1. تبني تطبيق البرامج النفسية لتنمية الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الجامعة.
2. تزويد أعضاء هيئة التدريس بالخبرات اللازمة لتنمية الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الجامعة.
3. عقد ورش عمل للطلبة بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة.
4. تشجيع الطلبة على تعلم فنيات الحديث الذاتي الإيجابي.
5. إدراج الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة ضمن التوصيف الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في المقررات الخاصة بقسم علم النفس الرياضي.
6. نشر كتيب تعليمات إرشادية عن الحديث الذاتي الإيجابي.
7. إدراج الحديث الذاتي الإيجابي كمشروع بحثي ضمن الخطة البحثية لقسم علم النفس الرياضي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم يونس: قوة علم النفس الإيجابي، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2018م
2. أحمد صلاح الدين خليل: الحديث الذاتي كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج 31، ع1، (63: 79)، 2008م.
3. أسماء يحيى عزت زكي: بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع77، 199: 218، 2016م.
4. أنور فاضل محمد المسعودي: التنبؤ بالاتجاه نحو مهنة التدريس بدلالة الكفاءة الذاتية المدركة والمناخ النفسي الاجتماعي لمطبقي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2016م.
5. عامر سعيد الخيكاني، أيمن هاني الجبوري: الموسوعة التطبيقية للمقاييس النفسية في الرياضة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 2019م.
6. عبد الله بن عبد العزيز الغليقة: تطوير الأداء المهني للمشرف التربوي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة، مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ع27، 271: 326، 2021م.
7. عبد الله يوسف عبد الله الكندري: الحديث الذاتي الإيجابي/السلبي وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ع9، (126: 145)، 2018م.
8. عمرو حسن أحمد بدران: علم النفس الرياضي، ط3، المنصورة، 2008م.
9. عمرو فؤاد عبد الحميد: فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي عن بعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع89، 1: 26، 2020م.
10. ماجد محمد عثمان عيسى: فعالية التدريب على استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي في

الإندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، مج6، ع22، 529: 570، 2020م.

11. محمد أحمد شاهين، مرام أبو زايد: الكفاءة الذاتية المدركة ومهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة القدس واختلافهما بحسب بعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة، مج34، ع2، (35: 51)، 2014م.

12. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضة والممارسة البدنية، ط1، مطبعة المدني، المؤسسة السعودية بمصر، 2012م.

13. محمود المغازي العطار: الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج29، ع102، (388: 432)، 2019م.

14. مريم فرحان الفراهيد، محمد أحمد خليل الرفوع: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، مج35، ع138، (91: 130)، 2021م.

15. مصطفى سامي عميرة، محمد العزب بحيري العزب: فعالية برنامج لإستراتيجية الحديث الذاتي على الثقة الرياضية ومستوى الأداء للاعبات السباحة التوقعية، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مج2، 128: 155، 2005م.

16. هند سعيد علي فريد: فعالية برنامج للتدريب العقلي باستخدام استراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة للمبتدئين في ظل مواجهة فيروس كورونا، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، مج36، ع1، (37: 69)، 2021م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. David Tod1, James Hardy2, and Emily Oliver: Effects of Self-Talk: A Systematic Review, Journal of Sport and Exercise Psychology, Volume 33: Issue 5, 666-687

18. <http://www.soutalomma.com/Article/927051/%D9%8A%D9%82%D9%84>

19. <https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%89>

ملخص البحث

فعالية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م.د/ منى أحمد أحمد موسى دويدار

هدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لطلبة الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لأهداف وفروض البحث، وتكون مجتمع البحث من (1135) من طلبة الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (24) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة للعام الجامعي (2021م-2022م)، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد "محمود مغازي العطار (2019م)"، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد "أنور فاضل محمد (2016م)"، وكانت أهم النتائج:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لصالح القياس البعدي.
البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي، والكفاءة الذاتية المدركة) لطلبة كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفاءة الذاتية المدركة) لدى طلبة كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي الإيجابي، الكفاءة الذاتية المدركة، طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

Abstract**Effectiveness of Positive self-talk program on improving the level of Perceived self-efficacy for Students at the Faculty of Physical Education at Mansoura University**

Dr. Mona Ahmed Ahmed Dowdyar

Research aimed to identify the effectiveness of a program based on Positive self-talk on Perceived self-efficacy for students of the Faculty of Sport Education. Basic research sample included (24) students of the fourth year at the Faculty of Sport Education, Mansoura University academic year (2021 - 2022), Data collection tools included the scale of Positive self-talk prepared by Mahmoud Moghazy El Attar (2019), and the scale of Perceived self-efficacy prepared by Anwar Fadel Mohamed (2016), and the most important results were that there were statistically significant differences between the post-measurements of the experimental group in the Positive self-talk and Perceived self-efficacy scale, program based on Positive self-talk effect positively on the development of Perceived self-efficacy resilience.

Key words: program based on Positive self-talk, Perceived self-efficacy, students of the Faculty of Sport Education.