

أبعاد التسويق بالعلاقات وعلاقتها بتحقيق الميزة التنافسية لبعض أندية الدوري

المصري الممتاز لكرة القدم

د/ سمر سمير عبدالله

كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق-مصر

أ.د/ حميدة عبدالله عطية خضرجي

كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق-مصر

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التفكير الايجابي من أهم المتغيرات الإيجابية التي يهتم بها علم النفس الإيجابي لما يلعبه من دور مهم في حياة الطالبات بشكل عام وفي حياتهم الدراسية بشكل خاص، حيث أن الفرد-المفكر ايجابيا - هو الفرد السوي في حياة مليئة بالضغوط والمشكلات اليومية التي تتزايد وتتفاقم مع التطور العلمي والتكنولوجي، فهو ليس مجرد مصطلح يضاف إلى قائمة المصطلحات، وليس أسلوباً جديداً من اساليب التفكير العصرية، إنما هو بداية لطريق النجاح، واكتشاف الذات التي لا ترضى بديلاً عن التقدم والتميز. (الاء النفيسة، 2020: 2)

ويري (إبراهيم الفقي، 2017) أن التفكير الايجابي يعنى القدرة على التحكم في الأفكار وتوجيهها وجهة ايجابية متفائلة بدلا من توقع الأشياء السيئة، فالتفكير الايجابي يعني أن يفكر الشخص بهدوء وتركيز ويكون لديه ثقة بذاته وتحمل أفكاره الشجاعة والحماس والتصميم على مواجهة أي موقف أو صعاب تواجهه ولكن ما يتفق مع مبادئه وأخلاقه.

ويجعل التفكير الإيجابي الشخص قادراً على مواجهة ما يعترضه من مشكلات ومدركاً لإمكانياته في التغلب عليها متفائلاً ومثابراً وراضياً عن نفسه واثقاً من قدرته على التعلم كما يسعى إلى تحقيق أهدافه بكل اصرار وحماس ونشاط من خلال رؤيته للجوانب الإيجابية بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية، وتجنب أخطاء التفكير.

يعد التفكير الايجابي عامل من العوامل النفسية المهمة للاعب الرياضي، وذلك من خلال التخلص من الافكار السلبية لتحل محلها الأفكار الإيجابية، فاللاعب الرياضي الذي يتمتع بالتفكير الايجابي أكثر ثقة في نفسه وبقدرات على اتخاذ القرارات المناسبة مع تحمل المسؤولية التي تترتب عليها، كما أنه يتقبل الفشل بشكل أكثر مرونة مما يجعله يستطيع مواجهة الصعاب والعقبات، وتقدم مستواه ويتحلي بالنظرة الايجابية والتعاؤل. (بثينة فاضل، 2015: 155)

يعتبر الصمود النفسي أحد الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي، فالصمود منتج أو مخرج لمحصلة من الجوانب الإيجابية المعرفية (تقاول، نظرة ايجابية للأحداث)، ووجدانية (الرضا عن الذات، والشعور بالسلام الداخلي، والطمأنينة والهدوء النفسي، ومفهوم الذات الإيجابية، والثقة بالنفس)، وسلوكية (تحقيق أهداف واقعية، تفاعل ايجابي مع البيئة المحيطة، وردود أفعال ايجابية). (عائشة العازمي، 2017)

يعد الصمود النفسي أساساً قويا للنجاح في كافة المجالات، فالطالبات الاتي يتصفن بالصمود يحققون مستويات عالية في التحصيل والأداء بالرغم من تعرضهم للعديد من العوائق والصعوبات، وبهذا يكون الصمود النفسي محصلة للتوافق الناجح رغم الظروف التي تتسم بالتحدي، وأن مدى نجاح طالبة في مواجهة المشكلات يتوقف على ما تتمتع به من مرونة وقدرة على مواجهة هذه التحديات. (فالون Fallon، 2010)

رياضة الجمباز هي رياضة من الرياضات المثيرة ذات طابع خاص لما تشمله من مجموعة من المهارات الاكروباتية والجمبازية المبهرة يتم الترابط بينهما لعمل جملة حركية بما يتناسب مع الجهاز الذي ستؤدى عليه هذه الجملة ولكل جهاز مهاراته الخاصة التي تتناسب مع طبيعة هذا الجهاز أو شكله. (عائشة السيد، ايمان أبو الذهب، 2013: 7)

وجهاز طاولة القفز أحد أجهزة جمباز الأنسات وهو يختلف عن الاجهزة الاخرى ويعتبر ذو أهمية كبيرة لدى لاعبات الجمباز لكونه أقل أجهزة الجمباز من حيث زمن الأداء عليه حيث تؤدي طالبة مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة على أي جهاز من أجهزة الجمباز الأخرى، لذا فإنه يحتاج الى توافر قدرات حركية وبدنية ونفسية حتى تستطيع طالبة الاداء بسهولة وسلاسة وإيقاع وجمال. (محمد شحاتة وأحمد الشاذلي، 2006: 91، رؤوف عبد الكريم، 2004: 2، 3)

ومهارة الشقلبة الامامية السريعة على اليدين أحد اهم القفزات التي تؤدي على هذا الجهاز لأنها تعتبر من القفزات الاساسية التي يبني عليها قفزات أكثر صعوبة، وهي من المجموعة الاولى ودرجة صعوبتها (2,4). (محمد شحاتة، 2003: 61)

ويتطلب تطوير مستوى الأداء المهارى في الجمباز من اللاعبة توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبة ويتم ذلك بتقليل الشعور بالقلق وتنمية الدافعية وقوة الإرادة. (عادل عبد البصير، 1998: 151)

من أحد متطلبات الاداء للوصول للأداء الجيد هو الوصول باللاعبة لدرجة عالية من الاسترخاء والثقة بالنفس حيث يعد التوتر أحد أهم المشكلات التي تواجه معظم الطالبات عند ادائهن

عليه وله العديد من الآثار السلبية، مثل التوتر، فقدان الثقة بالنفس مما ينتج عنه حدوث الصراع الداخلي فيؤدي الى تشتيت العقل والتفكير السلبي في الأداء فتبدأ الحركة في عدم التواصل ويضيق المدى الحركي ويصعب التدفق الحركي السليم هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانها للانسيابية والتسلسل والتتابع. (أسامة راتب، 1997: 271، محمد العربي، 1999: 390، محمد العربي، ماجدة إسماعيل، 2002: 191)

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في تدريس مادة الجمباز بالكلية انخفاض مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز لطالبات الفرقة الرابعة، وقد يرجع ذلك الى بعض المشكلات المرتبطة بعدم القدرة على استعادة الحالة الانفعالية والعقلية للطالبة بسهولة نتيجة بعض المتغيرات المرتبطة بالأداء. لذا فقد رأت الباحثتان أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لتحويل الحالة الوقتية التي تحدث للطالبة وخاصة أثناء الأداء على جهاز طاولة القفز من (توتر - عدم تركيز - ضعف الثقة بالنفس) إلى سمات أخرى أكثر إيجابية وتنمية الصمود النفسي، الأمر الذي يسهم في تحسين مستوى أداءها، وذلك من خلال وضع برنامج مقترح للتفكير الايجابي كاستراتيجية لمعرفة فاعليته على الصمود النفسي ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية التفكير الايجابي كاستراتيجية لمعرفة فاعليته على الصمود النفسي ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
2. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.
4. يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح.

مصطلحات البحث:

التفكير الإيجابي: Positive Thinking (*)

(*) تعريف إجرائي.

"هو قدرة الطالبة على مواجهة ما يعترضها من عوائق في سبيل تحقيق هدفها من خلال التوقع الإيجابي والنظرة التفاؤلية للأمور وثقتها بذاتها وإدراكها لإمكاناتها وسيطرتها على عمليات التفكير لديها ومقدرتها على التوافق مع المواقف الجديدة".

الصمود النفسي: Resilience (*)

هو القدرة على العمل بكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن السمات النفسية التي تصف سلوك الفرد كتقدير الذات، وفاعلية الذات، والشعور بالأمن والأمل، والصلابة النفسي، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، كما يعكس الأداء الذي يسهم في التكيف والمواجهة الناجحة للأزمات والشدائد.

مستوى الأداء المهاري: Performance Level (*)

"هو متوسط الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز من خلال أربعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس وذلك باستبعاد الدرجة العليا والمنخفضة وأخذ متوسط الدرجتين".

الدراسات السابقة:

أولاً: العربية:

دراسة (سناء كاطع، 2020) والتي تهدف إلى التعرف على "التفكير الإيجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، استخدمت المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (20) طالبة، وقد أسفرت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباط قوية بين كلا من التفكير الإيجابي والاطمئنان النفسي من جهة، والتحصيل الدراسي من جهة أخرى لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

دراسة (عائشة العازمي، 2017) التي تهدف إلى التعرف على "التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت"، استخدمت المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (70) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود النفسي ومقياس قلق الاختبار، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات كلية التربية الأساسية بالكويت، ووجود ارتباط سالب ودال احصائياً بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار.

(*) تعريف إيجابي.

(*) تعريف إجرائي.

دراسة (منيرة محمد، 2020) التي تهدف إلى التعرف على "العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (248) طالبة تم اختيارهم عشوائياً، وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعدادها، ومقياس تقدير الذات الذي وضعه Rosenberg ومقياس الرضا عن الحياة Scott Huebner، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة.

دراسة (ألأء النفيسة، 2020) التي تهدف إلى التعرف على "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدي عينة من طالبات جامعة القصيم"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (28) طالبة من طالبات علم النفس بكلية التربية بجامعة القصيم، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعدادها، ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy 2016)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: الأجنبية:

دراسة (جنفاني وخانباني وميماريان، Chanavati, Khanbani, Memarian، 2016) التي تهدف إلى التعرف على "تأثير البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي على بعض أبعاد الرضا عن الحياة: الرضا عن الذات، الرضا عن البيئة"، واستخدم المنهج التجريبي، وقد شملت العينة طلاب مدارس تراوحت أعمارهم بين (10 - 13) سنة، وركز البرنامج على مهارات التفكير الإيجابي التالية (إدراك الأفكار والمشاعر والسلوك، حوار الذات الإيجابي، ممارسة التحديات، الاستبدال)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كلا من الرضا عن الذات والرضا عن البيئة لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص جمار بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي (2019 - 2020م) وعددهن (45) طالبة.

وقد تم سحب عينة عشوائية قوامها (15) طالبة كعينة استطلاعية. وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (15) طالبة، وقد تم التحقق من اعتدالية أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

والجدول (1) يوضح ذلك. كما تم حساب التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن = 45

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	سم	160,40	160,00	2,14
	الوزن	كجم	59,44	59,00	3,40
	العمر الزمني	سنة	20,22	20,30	0,62
التفكير الإيجابي	مستوى الذكاء	الدرجة	35,16	35,00	2,25
	الثقة بالنفس	الدرجة	55,31	56,00	2,58
	التفاؤل	الدرجة	46,09	46,00	2,47
	المرونة الفكري	الدرجة	35,69	36,00	1,81
	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	الدرجة	137,09	137,00	4,48
الصمود النفسي	الدرجة	21,82	22,00	1,99	0,36
مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز	الدرجة	9,20	9,0	0,93	0,16

يتضح من جدول (1) ما يلي: التوصيف الإحصائي لعينة البحث من خلال المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية و معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث حيث تتراوح معاملات الالتواء ما بين (-0,48، 1,23) وهي تنحصر ما بين (±3)، مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة
والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
0.15	0,13	2,95	55,40	2,0	55,53	الثقة بالنفس
0.22	0,20	2,63	46,07	2,33	45,87	التعاؤل
0.31	0,20	1,44	35,73	2,07	35,53	المرونة الفكرية
0,09	0,13	4,52	137,0	3,44	137,13	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي
0,18	0,14	1,83	21,73	2,13	21,87	الصمود النفسي
0,72	0,23	0,82	8,93	0,96	9,17	مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = (2,048)

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: أدوات خاصة بقياس متغيرات النمو:

1- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم)

2- الوزن: باستخدام الميزان طبي (لأقرب كجم)

3- العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد

ثانياً: أدوات خاصة بقياس المتغيرات النفسية:

1- اختبار الذكاء: إعداد: السيد خيرى. ملحق (1)

2- مقياس التفكير الإيجابي: (ألاء النفيسه، 2020) ملحق (2)

يتكون المقياس من (47) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد هي (التعاؤل، الثقة بالنفس، المرونة الفكرية) ويتراوح مدي الدرجات ما بين (47 - 235) وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالبة بدرجة عالية من التفكير الايجابي.

3- مقياس الصمود النفسي. (شيماء عزت باشا 2016) ملحق (3)

يتكون المقياس من (14) عبارة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (14-56) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى الجانب الايجابي وزيادة الصمود النفسي.

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم الطالبات عن طريق لجنة مكونة من أربع أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على الدكتوراه مع خبرة لا تقل عن خمسة عشر عاماً بتدريس الجمباز وقد تم تقييم مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز من (15 درجة) وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة للمهارة وأخذ متوسط الدرجتين.

رابعاً: البرنامج المقترح لاستراتيجية التفكير الإيجابي: ملحق (4)

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح الي تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي كاستراتيجية (الثقة بالنفس، والتفاؤل، المرونة الفكرية) ومعرفة فاعليته في تحسين الصمود النفسي ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز.

أسس وضع للبرنامج:

- 1- البرنامج يستند على الأسس العلمية لفلسفة علم النفس الإيجابي.
- 2- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق برنامج استراتيجية التفكير الإيجابي.
- 3- مراعاة زمن تطبيق التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- 4- تدريبات استراتيجية التفكير الإيجابي قيد البحث تتم بطريقة تدريجية داخل الوحدة.
- 5- التركيز على الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- 6- مناسبة وقت ومكان البرنامج.

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع وحدتان تدريبيتان أسبوعياً، بمعدل (45) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (16) وحدة تدريبية كما يبلغ عدد ساعات البرنامج (12) ساعة (720) دقيقة.

محتوى البرنامج:

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:

1- التفاؤل:

من خلال تدريبات الاسترخاء لخفض التقلصات العضلية، والتصورات الايجابية للمهارة (التصور العقلي والنمذجة)، وتنمية التوقعات الايجابية عند مواجهة المواقف المختلفة والتأكيد على النتيجة الايجابية.

2- الثقة بالنفس:

يتضمن هذا البعد استخدام كلمات التشجيع والحديث الذاتي وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الايجابية والسارة والخبرات الدافعة وتجنب خبرات الفشل وذلك من خلال قراءة بطاقة التوكيد والتي تشتمل على عبارات وأفكار ايجابية واضحة ونابعة من الوجدان ويعتبر هذا البعد ذو أهمية في تعزيز الثقة بالنفس لمواجهة التحدي ومحاولة الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل والبقاء في حالة هدوء السارة.

3- المرونة الفكرية

من خلال مرونة التفكير لمواجهة التحديات وتوليد أفكار جديدة ومتنوعة وتعديل الأفكار بما يتوافق مع الوقت الحالي.

خامساً: إجراءات البحث:

- الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (15) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث تخصص جيمباز الفرقة الرابعة وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من (2019/9/22م) إلى (2019/10/3م) وذلك بهدف التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات المستخدمة وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التفكير الايجابي ومقياس الصمود النفسي قيد البحث.

المعاملات العلمية للمقاييس:

أولاً: الصدق:

- مقياس التفكير الايجابي:

قامت الباحثتان بإيجاد معامل الصدق لمقياس التفكير الايجابي بطريقة صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية لإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التفكير الايجابي قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجداول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التفكير الإيجابي

قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ن = 15

المرونة الفكرية		التفاؤل		الثقة بالنفس	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة

0,64	36	0,68	20	0,72	1
0,61	37	0,61	21	0,73	2
0,80	38	0,70	22	0,80	3
0,71	39	0,71	23	0,70	4
0,74	40	0,64	24	0,67	5
0,72	41	0,74	25	0,72	6
0,73	42	0,65	26	0,66	7
0,78	43	0,78	27	0,67	8
0,68	44	0,75	28	0,78	9
0,64	45	0,73	29	0,62	10
0,63	46	0,70	30	0,75	11
0,69	47	0,65	31	0,80	12
		0,66	32	0,74	13
		0,80	33	0,76	14
		0,71	34	0,68	15
		0,79	35	0,73	16
				0,75	17
				0,82	18
				0,77	19

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 13 ومستوى $0,05 = 0,468$

ويتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى أن مقياس التفكير الإيجابي على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (4)

معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس

ن = 15

معامل الارتباط	الأبعاد
0,80	الثقة بالنفس
0,69	التفاؤل
0,71	المرونة الفكرية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 13 ومستوى $0,05 = 0,468$

ويتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس التفكير الايجابي والدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى أن مقياس التفكير الايجابي على درجة مقبولة من الصدق.

- مقياس الصمود النفسي:

قامت الباحثتان بإيجاد معامل الصدق لمقياس الصمود النفسي قيد البحث بطريقة صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية لإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصمود النفسي قيد البحث والدرجة الكلية للمقياس

ن = 15

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
0,69	8	0,60	1
0,66	9	0,53	2
0,73	10	0,70	3
0,62	11	0,65	4
0,74	12	0,61	5
0,54	13	0,59	6
0,64	14	0,60	7

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 13 ومستوى 0,05 = 0,468

ويتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0,05) بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى أن مقياس الصمود النفسي على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: الثبات:

تم حساب معامل ثبات لمقياس التفكير الايجابي ومقياس الصمود النفسي قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذه المقاييس وإعادة تطبيقها Test Retest مع مراعاة وجود فاصل زمني قدرة أسبوعان بين التطبيق وإعادة التطبيق وتوافر نفس الظروف والتعليمات في التطبيقين.

جدول (5)

معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي ومقياس

الصمود النفسي قيد البحث

ن = 15

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.88	2,80	54,87	2,74	55,27	الثقة بالنفس
0.73	2,48	46,20	2,47	46,40	التقاؤل
0.66	1,89	36,00	2,02	35,73	المرونة الفكرية
0,77	4,68	137,07	5,51	137.40	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي
0,70	2,12	21,73	2,13	21.87	الصمود النفسي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0,05) = (0,514)

يتضح من جدول (5) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0,05)، مما يدل على أن مقياس التفكير الايجابي ومقياس الصمود النفسي قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات. القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي: (التفكير الايجابي - الصمود النفسي - مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز) وذلك اعتباراً من يوم الأثنين الموافق (2019/10/7م) إلى يوم الثلاثاء (2019/10/7م).

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثتان بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (30) طالبة تخصص جمباز الفرقة الرابعة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق (2019/10/13م) إلى يوم الثلاثاء الموافق (2019/12/5م) أي لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتان تدريبيتان أسبوعياً وبمعدل (45) دقيقة وفقاً لخطة وإجراءات البحث.

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وفقاً للترتيب التالي: (التفكير الايجابي - الصمود النفسي - مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز)، وذلك اعتباراً من يوم الاربعاء (2019/12/7) إلى يوم الخميس (2019/12/8م) مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

- المعالجة الإحصائية:

في ضوء هدف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- * المتوسط.
- * الوسيط.
- * الانحراف المعياري.
- * معامل الالتواء.
- * معامل الارتباط.
- * اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- * النسبة المئوية لمعدل التغير (مصطفى باهى وآخرون 2015).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = 15

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة "ت"	
التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	55,53	85,53	30,00	2,36	49,23
	التفاؤل	45,87	65,93	20,06	2,91	26,66
	المرونة الفكري	35,73	51,53	15,80	,174	35,16
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	137,13	203,00	65,86	5,03	50,75	
الصمود النفسي	21,87	47,60	25,73	2,31	43,08	
مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز	9,17	13,23	4,06	1,28	12,31	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = (2,145)

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى
للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث

ن = 15

قيمة "ت"	ع ف	م ف	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلى	المتغيرات
138	0,56	0,20	55,60	55,40	الثقة بالنفس
0.70	0,74	0,13	46,20	46,07	التفاؤل
1.74	0,59	0,27	35,80	35,53	المرونة الفكرية
1,96	1,18	0,60	137,60	137.0	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي
1,78	0,72	0,34	22,07	21.73	الصدود النفسى
3,29	0,87	0,73	9,67	8,93	مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = (2,145)

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في (التفكير الإيجابي - الصدود النفسى)، ووجود فروق فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث
التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث

ن = 2 = 15

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطي ن	المجموعة الضابطة		المجموع التجريبية		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
36.23	29,93	2,82	55,60	1,51	85,53	الثقة بالنفس
23.09	19,73	2,62	46,20	2,02	65,93	التفاؤل
28.04	15,73	1,70	35,80	1,36	51,53	المرونة الفكرية
44,50	65,40	4,12	137,60	3,93	203,0	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي
46,06	25,53	1,53	22,07	1,50	47,60	الصدود النفسى

14,19	3,57	0,62	9,67	0,75	13,23	مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز
-------	------	------	------	------	-------	---

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2,048

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

جدول (9)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية

عن القبلية في المتغيرات قيد البحث

المجموعة الضابطة			المجموع التجريبية			المتغيرات
معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	
0,36	55,60	55,40	54,02	85,53	55,53	الثقة بالنفس
0,28	46,20	46,07	43,73	65,93	45,87	التفاؤل
0,20	35,80	35,73	44,22	51,53	35,73	المرونة الفكرية
0,44	137,60	137,0	48,03	203,00	137,13	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي
1,56	22,07	21,73	117,65	47,60	21,87	الصمود النفسي
5,45	9,67	9,17	48,15	13,23	8,93	مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز

يتضح من جدول (9) تفاوت نسب التغير في القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية، فقد تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية (43,73 – 117,65%)، بينما تراوحت نسبة التغير للمجموعة الضابطة (0,20 – 5,45%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

وترجع الباحثان ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للتفكير الإيجابي كاستراتيجية وما يشتمل عليه من تدريبات التفاؤل من خلال الاسترخاء، والتصورات الإيجابية للمهارة، وتنمية التوقعات الإيجابية، وكذلك تدريبات الثقة بالنفس من خلال استخدام كلمات التشجيع والحديث الذاتي وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الإيجابية، وأيضاً تدريبات المرونة الفكرية من خلال مرونة التفكير لمواجهة التحديات وتوليد أفكار جديدة ومتنوعة وتعديل الأفكار بما يتوافق مع الوقت الحالي، لما لها

تأثير واضح وفعال على الصمود النفسي وكذلك ضبط الحالة الانفعالية المرتبطة بالأداء الحركي أحيانا وبالحالة المزاجية للاعبة أحيانا أخرى وبالتالي الحس على بذل أقصى جهد للوصول إلى قمة الأداء الجيد أثناء عملية التدريب وما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات التي يكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك الطالبة وعلى مستوى قدرتها ومهاراتها وأيضاً علاقتها بالآخرين.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (محمد علاوى، 2002: 216-218) الى ان ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تجعل اللاعب هادئاً وواثقاً من نفسه وقادر على التحكم فى ذاته وأكثر قدرة على تركيز الانتباه مما يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء.

كما يشير (أسامه راتب، 2000: 269) ان التفوق فى الأداء يحدث عندما يكون اللاعب فى منطقتة النفسية المثلى التى من أهم خصائصها التحكم فى تركيز الانتباه.

وتشير (سامية الأنصاري، 2012) إلى أن التفكير الايجابي نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب ايجابية وذلك من خلال التحكم والسيطرة على الافكار وجعلها تسيير في الاتجاه الايجابي. كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة والقدرة على التركيز والانتباه وبالتالي يشعرون بالتفاؤل والسعادة بخلاف التفكير السلبي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلا من (عائشة العازمي، 2017، منيرة محمد، 2020، ألاء النفيسه، 2020، سناء كاطع، 2020) على أن التفكير الايجابي كاستراتيجية يؤثر بصورة ايجابية على الصمود النفسي، وتقدير الذات ومستوى الأداء.

ويشير (هاردى وآخرون، 2005: 56، محمد العربى، 2000: 25) الى أن استراتيجيات التفكير التى لها علاقة وثيقة بتحسين مستوى الأداء بشكل عام والأداء الرياضى بشكل خاص، حيث يعتبر أحد الدوافع الذاتية الإيجابية والأكثر فاعلية مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والاستتارة والثقة والتركيز والجهد وزيادة مستوى الأداء.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى".

ويتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى (التفكير الايجابي - الصمود النفسي)، ووجود فروق فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز فى اتجاه القياس البعدى.

وتعزى الباحثتان ذلك إلى أن البرنامج التقليدي المتبع في تدريس مادة الجمباز يهتم بالجانب البدني والمهاري يفتقد إلى الجانب النفسي. حيث يعتمد هذا التحسن على تكرار الاداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على طاولة القفز في محاولة لإتقان هذه المهارة.

وقد اشارت (عائشة عبد المولي وايمان سليمان، 2013: 206) الى ان تعلم المهارات الحركية في الجمباز يتأسس على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والنفسية، فرياضة الجمباز تتطلب توفر القدرة على التعامل مع الأجهزة دون رهبة أو خوف والتغلب على ما يمكن أن تسببه الممارسة على تلك الاجهزة من حاجز نفسي، فالأمر يقتضى توافر جملة سمات نفسية لديها منها (القدرة على التحكم في الانفعالات، القدرة على الحسم، الشجاعة، الصبر والمثابرة والاصرار على تحقيق الهدف)، وذلك من خلال الاعداد النفسي القائم على التفكير الايجابي والايحاءات الايجابية مما يؤثر بالإيجاب على الاداء المهاري.

وترى الباحثتان انه بالرغم من حدوث التحسن في مستوى الاداء المهاري للطالبات الى ان هذا التحسن محدود لان هذه المهارة تم تدريسها في العام السابق وان التحسن الحادث اعتمد على تكرار المهارة فقط مع بعض تدريبات الاعداد الخاص وترجع الباحثتان هذا التحسن في مستوى الاداء المهاري الى البرنامج التقليدي المتبع.

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي".

وأشارت نتائج جدول (8) الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

وقد تعزى الباحثتان هذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لبرنامج للتفكير الايجابي المقترح كاستراتيجية وما يشتمل عليه من تدريبات للتفاوض والثقة بالنفس والمرونة الفكرية والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتنمية الصمود النفسي وتحسين مستوى الأداء في الجمباز.

ويتفق ذلك مع (شيرى Cherry، 2020) على أن التفكير الايجابي له فوائد حياتية وتعليمية عديدة منها الشعور بالسعادة وتحقيق النجاح الدراسي وزيادة الثقة بالنفس واتخاذ القرارات الصائبة والتفاوض والقوة لمواجهة المواقف الضاغطة والمرونة العقلية عند مواجهه التحديات والصعاب وأيضاً الصمود النفسي.

وتشير كلا من (بثينة فاضل، 2015: 156، ابراهيم الفقي، 2017) إلى أن التفكير الايجابي يعني القدرة على التحكم في الأفكار وتوجيهها وجهه ايجابية متفائلة بدلا من توقع الأشياء

السيئة، فالتفكير الإيجابي هو أن يفكر الفرد بهدوء وتركيز ويكون لديه ثقة بذاته وأن تحمل أفكاره الشجاعة والحماس والتصميم والمثابرة على مواجهته أى موقف أو صعب تواجهه.

ويتفق كلا من (فان رالتي وآخرون، Van Raalte et al., 2016)، (ازيت كاروفيتش وآخرون Kahrović et al., 2014، 2014) الى أن التفكير الإيجابي نوعاً من التخطيط العقلي اللفظي المباشر والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية واستخدام الكلمات الفعالة الصحيحة والتي يمكن أن تؤدي الى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول الى قمة الأداء.

وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية".

وأشارت النتائج التي يوضحها جدول (9) الى تفاوت نسب التغير في القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية، فقد تراوحت نسبة التغير للمجموعة التجريبية (43,73 – 117,65%)، بينما تراوحت نسبة التغير للمجموعة الضابطة (0,20 – 5,45%).

ويمكن تفسير هذه الزيادات على أنها بمثابة انعكاساً لخضوع مجموعة البحث التجريبية لبرنامج التفكير الإيجابي كاستراتيجية المقترح. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلا من (عائشة العازمي، 2017، منيرة محمد، 2020، ألاء النفيسه، 2020، سناء كاطع، 2020) على أن التفكير الإيجابي كاستراتيجية له تأثير فعال في تطوير وتعزيز الصمود النفسي وساهمت في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشارت إليه (بثينة فاضل، 2015: 155) إلى أهمية التفكير الإيجابي للاعب الرياضي والذي يعد احدى العوامل النفسية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء واستعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسي لتحقيق الانجاز وتطوير الثقة الرياضية وتعزيزها حيث أنه اذا كانت صورة اللاعب عن نفسه ايجابية السمات والمدرجات، مع تحمل المسؤولية، ويكون أكثر مرونة في تقبل الفشل، مما يجعله يستطيع مواجهه الصعاب والعقبات فهو بذلك يتمتع بالصمود النفسي.

كما يشير (عادل عبد البصير، 1998: 151) يتطلب الارتقاء بمستوى الأداء المهاري توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية ويتم ذلك بتقليل التوتر والقلق وتنمية الدافعية، قوة الإرادة.

ويتضح من خلال ما سبق تحقيق الفرض الرابع والذي ينص على "يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات قيد البحث بعد تطبيق البرنامج المقترح".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء هدف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استخلاص ما يلي:

- 1- التفكير الإيجابي كاستراتيجية يؤثر ايجابيا على الصمود النفسي.
- 2- التفكير الإيجابي كاستراتيجية يؤثر ايجابيا على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز.

ثانياً: التوصيات:

في حدود خطة وإجراءات هذا البحث، وانطلاقاً من الاستخلاصات التي تم التوصل إليها توصي الباحثان بما يلي:

- 1- ضرورة تطبيق برنامج استراتيجية التفكير الإيجابي المقترح نظراً لمساهمته الايجابية والفعالة فى تنمية الصمود النفسي وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.
- 2- إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى استراتيجية التفكير الإيجابي للتعرف على فاعليتها وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج.
- 3- إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة وتخصصات أخرى لتحقيق الاستفادة من تطبيق البرنامج.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- ابراهيم الفقي (2017): "التفكير الإيجابي والتفكير السلبي"، دار الراهية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 105-102.
- 2- أسامة كامل راتب (1997): "علم النفس الرياضية"، المفاهيم التطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- أسامة كامل راتب (2000): "تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4- ألاء ابراهيم النفيسة (2020): "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية.
- 5- بثينة محمد فاضل (2015): " التفكير الإيجابي للرياضيين"، مجلة الأمن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مجلد 34، العدد 396، 157-154.
- 6- رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف (2004): "الخصائص البيوميكانيكية للأداء المهاري على حصان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، مصر.
- 7- سامية لطفي الأنصاري (2012): " التفكير الايجابي: استراتيجياته وتطبيقاته"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 22، العدد 74، 22-5، مصر.
- 8- سناء جبار كاطع (2020): "التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد 26، 177-161.
- 9- عادل عبد البصير على (1998): "نظريات الأسس العلمية في تدريب الجمناز"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 10- عائشة ديجان العازمي (2017): "التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد 94، مجلد 27، 196-155.
- 11- عائشة ديجان قصاب العازمي (2017): "التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدي طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (27)، العدد (94)، 196-155.

- 12- عائشة عبدالمولى السيد، ايمان سليمان ابوالدهب (2013): "أسس التدريب الفني للأنسات، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 13- محمد إبراهيم شحاتة (2003): "أسس تعليم الجمباز"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلى (2006): "التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمباز"، المكتبة المصرية، الاسكندرية، مصر.
- 15- محمد العربي شمعون (1999): "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 16- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2002): "التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 17- محمد العربي شمعون (2000): "استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية"، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة، مصر.
- 18- محمد حسن علاوي (2002): "علم النفس الرياضى والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 19- مصطفى حسين باهى، أحمد عبدالفتاح سالم، محمد سعيد محمد (2015): "المرجع فى الاحصاء التطبيقي - نظري، عملي"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 20- منيرة محمد حمد محمد (2020): "التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية"، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد 119، 71-94.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 21- Chanavati M., Khanbani M., Memarian A., (2016): " The effectiveness of factor positive thinking skills on student's satisfaction of life environment, self-satisfaction and personal self-control", Canadian Conference on Positive Psychology, 15-17 June.
- 22- Cherry, K., (2020): "Benefits of Positive Thinking for Body and Mind". <https://www.verywellmind.com/benefits-of-positive-thinking-2794767>
- 23- Fallon C. (2010): School factors that promote academic resilience in urban latino high school student, copyright, Ph.D., Loyola University, CHICAGO.

- 24- **Hardy J., Hall C.R., Gibbs C. and Greenslade C. (2005):** "Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach?", Athletic Insight, 7, 1-13.
- 25- **Kahrović I., Radenković O., Mavrić F., Murić B. (2014):** "Effect of the self-talk strategy in the mental training of athletes", Physical Education and Sport, 12, 51-58.
- 26- **Van Raalte J. L., Vincent A., Brewer B. W. (2016):** "Self-talk: Review and sport-specific model", Psychology of Sport and Exercise, 22, 139-148.