



تأثير برنامج الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الكفايات التدريسية

لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/ هدير عثمان عبد الحليم

أستاذ مساعد دكتور بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م.د/ إسراء جمال إبراهيم أحمد

مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الكفايات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لمناسبته لأهداف وفروض البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال إختيار (٩٠) طالبًا (٦٠) طالبًا كعينة أساسية و(٣٠) طالبًا كعينة استطلاعية من طلاب الفرقة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، تم تحديد أدوات البحث وهي مقياس الحديث الذاتي الإيجابي من إعداد "محمود مغازي العطار (٢٠١٩م)"، بطاقة الكفايات التدريسية من إعداد "إسراء جمال إبراهيم (٢٠١٩م)" ، برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الكفايات التدريسية، وكانت أهم النتائج هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية) لصالح القياس البعدي، برنامج الحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابيًا على (الحديث الذاتي، والكفايات التدريسية) لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، توجد علاقة إرتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الحديث الذاتي، الإيجابي، الكفايات، التدريسية)





مقدمة ومشكلة البحث

مقدمة ومشكلة البحث:

يلعب التعليم الجامعي دورًا هامًا في تنمية المجتمع وتطويره وذلك من خلال إسهام مؤسساته في تخريج الكوادر البشرية المؤهلة علميًا وتربويًا للعمل في مختلف المجالات والتخصصات، وتعتبر الجامعة من أهم هذه المؤسسات التربوية حيث تشتمل على مجموعة من الأهداف تتدرج تحت وظائف رئيسية ثلاثة هي التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع وتنمية البيئة.

ومن هنا فلا بد من إدراك كيفية عمل العقل وكيف يؤثر على أداء الطلاب، وكيف يتم التحكم في العقل ليصبح الحديث مع النفس إيجابيًا عندما يزيد من قيمة الذات بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين دقة الأداء، ويتم ذلك من خلال استخدام عبارات إيجابية تعمل على خفض مستوى التوتر وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية وبالتالي تحسين الأداء.

ويشير عبد الحميد البطرأوى وجمال الدين العمرجى (٢٠٠٦م) إلى أن عملية إعداد المعلم بالغة الأهمية، ونجاح المعلم في عمله يتوقف على نوع الإعداد الذي تلقاه، ومهما تحدثنا عن تطوير العملية التعليمية فإن إعداد المعلم يمثل حجر الزاوية فيها، فالمسئولية الملقاة على عاتق مؤسسات إعداد المعلم كثيرة لتواكب التغيرات الحادثة في المجتمع، حيث أن تنمية الكفايات التدريسية المتمثلة في (تخطيط وتنفيذ وتقويم درس التربية الرياضية) ضرورية لمساعدة المعلم للتعامل بفاعلية مع أي نوع من المعلومات والمتغيرات التي تأتي في المستقبل. (٤ : ١٥)

ويذكر كلاً من زينسر وبنكروويليامز Zinsser, Bunker and Williams (٢٠١٠م) أن الحديث الذاتي هو أحد الاستراتيجيات المعرفية التي تصف ما يقوله الفرد لنفسه للتفكير وتوجيه سلوكياته، وله أشكال متعددة منها ما هو لفظي وغير لفظي، ويمكن أن يكون في صورة كاملة واحدة أو فكرة أو إبتسامة أو عبوس، وهو نوعان (السلبى - الإيجابى)، فالحديث الذاتي السلبى له تأثيرات عكسية على الأداء، أما الحديث الذاتي الإيجابى يساعد على تحسين الأداء. (١٥ : ٣٠٨)

وتوضح فاطمة القحطاني (٢٠١٧م) أن الحديث النفسى يعتبر نوع خاص لا يحتاج إلى كلمات أو ألفاظ منتقاة فهو حوار ذهني داخلي غير مسموع في العالم الخارجي يفهم الفرد إشارته دون الحاجة إلى ترجمتها إلى كلمات بعينها، فالحديث الذاتي الإيجابى يعنى بأنه عبارات وصفية إيجابية يصرح بها الطالب داخل عقله، وتولد شعوراً بالاستقرار الإنفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في الضغوط المتوقع حدوثها. (٨ : ١)





كما يشير عطا الله أحمد (٢٠٠٦م) إلى أن الكفايات التدريسية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية متفاعلة مع بعضها البعض وهي التخطيط والتنفيذ والتقييم، فالمعلم الكفاء القادر على تحمل مسؤولياته والمعد إعداداً أكاديمياً ومهنياً جيداً يمكنه أن ينجح في إتمام العملية التعليمية، ويتوقف ذلك على مدى إكتسابه للمهارات الخاصة بطرق التدريس وتمتعه بكفايات عالية المستوى من معارف وإتجاهات إيجابية وأداء فعال مستعياً بخبرته ودراسته.(٦: ٦٠)

ومن خلال اطلاع الباحثان على المراجع العربية والأجنبية، فضلاً عن توصيات الدراسات المرجعية التي اطلعتا عليها - وذلك في حدود علم الباحثان، ومن خلال خبرتهن في مجال التدريس، ولكون طلاب كلية التربية الرياضية هم أساس إعداد معلم التربية الرياضية ولأنه من متطلبات تخرجهم من قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية حصولهم على بعض الكفايات التدريسية: (تخطيط الدرس - تنفيذ الدرس - تقييم الدرس)، فتم التوصل إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي قد يكون الحل الأمثل كأسلوب فعال لتحسين مستوى الكفايات التدريسية لدى الطلاب.

وبناءً على ذلك قامت الباحثان بإجراء برنامج للحديث الذاتي الإيجابي والتعرف على تأثيره على مستوى الكفايات التدريسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الكفايات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة للمجموعة التجريبية.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الكفايات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة للمجموعة التجريبية.
- ٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الحديث الذاتي الإيجابي ومستوى الكفايات التدريسية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة للمجموعة التجريبية

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي الإيجابي) لصالح القياس البعدي.





- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الكفايات التدريسية) لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية) لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

مصطلحات البحث:

الحديث الذاتي الإيجابي:

يعرفه ماجد عيسى (٢٠٢٠م) بأنه حديث جهري أو صامت يذكره الفرد ليبرمج عقله بإشارات إيجابية تهدف إلى التعبئة النفسية والتحفيز لبذل جهد أكبر، وزيادة الثقة بقدراته وبنفسه وقوة تحمله وتركيزه الذهني. (٩: ٥٣٥)

الكفايات التدريسية:

يعرفها رشدي طعيمة (٢٠٠٠م) بأنها الحد الأدنى للأداء الذي يلزم لتحقيق هدف ما، أو هي مجموعة من الإتجاهات وأشكال الفهم والمهارات التي من شأنها تيسير العملية التعليمية وتحقيق أهدافها العقلية والوجدانية والنفس حركية. (٣: ٢٥)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة هشام الربيع (٢٠١٧م) (١٣): هدف البحث إلى التعرف على الكفايات التدريسية اللازمة لمعلمي التربية الرياضية بمعاهد ومدارس التربية الفكرية بالمملكة العربية السعودية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (٥٦) معلم من معلمي التربية الرياضية بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس ومعاهد التربية الفكرية بالمملكة العربية السعودية، وتمثلت الأدوات في الاستبيان، وجاءت النتائج مؤكدة على أن الكفايات التدريسية الضرورية واللازمة لمعلم التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية مقسمة إلى ثلاثة محاور، وهي الكفايات التدريسية الخاصة ب (تخطيط، تنفيذ، وتقويم) الدرس وضرورة الاستفادة من الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية في صقل وتدريب خريجي كليات التربية الرياضية.

٢- دراسة عبد الله الكندري (٢٠١٨م) (٥): هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت، استخدم الباحث المنهج الوصفي - الدراسات المسحية، واشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعب





من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بدولة الكويت، وتضمنت أدوات جمع البيانات استبيان الحديث الذاتي، واختبارات الأداء المهاري، وتمثلت أهم النتائج في: وجود علاقة ارتباطية وموجبة ودالة إحصائيًا 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.

٣- دراسة نجيب جعيم (٢٠١٨م) (١٢): هدف البحث إلى التعرف على مدى تطبيق مدرسي التربية الرياضية للكفايات التدريسية وفقاً لأدوارهم المختلفة، وكذلك التعرف على الفروق في مدى تطبيق الكفايات التدريسية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية والطلاب، تم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة من مدرسي التربية الرياضية من بعض محافظات الجمهورية اليمنية، وعددهم ٧٨ مدرس، ومن طلاب الصف الثالث الثانوي من مدارس أمانة العاصمة المشاركين فعلياً في برامج التربية الرياضية، وبلغ عددهم ٢٠٠ طالب، وأظهرت نتائج الدراسة مدى تطبيق مدرسي التربية الرياضية للكفايات التدريسية المتعلقة بأهداف التدريس، وعلاقة المدرس بالطلاب، والخاصة بمهام المدرس، جاء بدرجة متوسطة، فيما جاء مدى تطبيق الكفايات التدريسية المتعلقة بالتقويم بدرجة منخفضة، وتوجد فروق دالة إحصائية في مدى تطبيق المدرسين للكفايات التدريسية لصالح الطلاب في المجالات الأول والثاني والثالث، ولم يكن هناك فروق دالة إحصائية في المجال الرابع.

٤- دراسة محمود العطار (٢٠١٩م) (١١): هدف 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 في التنبؤ بكلاً من التدفق النفسي والهزيمة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٨٩٣) 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 في: 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.
- ٥- دراسة دانييل Daniell (٢٠١٩م) (١٤): هدف البحث إلى تحديد أثر الحديث الذاتي الموجه على تفكير وسلوك ذوي صعوبات التعلم الذين لديهم مشكلات تشتت في الإنتباه بشكل متزايد، وقد أجريت الدراسة بمنطقة مدرسية بجنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية تضم منطقة مدرسية تشمل (١٢٧٩) طالب وطالبة بالمدارس المتوسطة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٤ عام، وتضمنت أدوات البحث على استمارة جمع بيانات وبطارية السلوك إضافة إلى الخطة الإرشادية التي تقوم على طريقة الحديث الذاتي الإيجابي وكلها من إعداد وتصميم الباحث وقد كشفت النتائج عن فاعلية الطريقة المستخدمة في تحسين سلوك الطلاب وتحسن طرق تفكيرهم مما أدى لظهور أثر قوي على إنجازهم التعليمي وسلوكياتهم المشتتة.
- ٦- دراسة حسام علي (٢٠٢٠م) (٢): هدف البحث إلى التعرف على مستوى الحديث الذاتي الأكاديمي ببعديه (الإيجابي والسلبي) والمنافسة ببعديها (السوية والمفرطة) وقلق الإحصاء (بدرجته الكلية)، وبيان العلاقة بين متغيرات الدراسة، إضافة لبيان مطابقة النموذج البنائي المقترح لتفسير العلاقات بين الحديث الذاتي الأكاديمي ببعديه (الإيجابي والسلبي) كمتغير مستقل والمنافسة ببعديها (السوية والمفرطة) كمتغير وسيط وقلق الإحصاء (بدرجته الكلية) كمتغير تابع، وكشف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة، واشتملت عينة البحث الأساسية على (٢٤١) من طلاب الدراسات العليا من جامعتي المنيا وبنها، وتضمنت أدوات البحث على ثلاثة مقاييس تم بنائها من جانب الباحث لمتغيرات الدراسة، وكانت أهم النتائج: أن مستوى كل من الحديث الذاتي الأكاديمي الإيجابي والمنافسة السوية كانا مرتفعين، أما مستوى الحديث الذاتي الأكاديمي السلبي كان منخفضاً، بينما كان مستوى كل من المنافسة المفرطة وقلق الإحصاء متوسطي.
- ٧- دراسة عمرو عبد الحميد (٢٠٢٠م) (٧): هدف 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، واشتملت عينة البحث على (٢٠) سباحاً، 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.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

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

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طلبة الفرقة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، والبالغ عددهم (٦٥٩) طالبًا للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال إختيار (٩٠) طالبًا (٦٠) طالبًا كعينة أساسية و(٣٠) طالبًا كعينة استطلاعية.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
البرنامج المقترح	%٩.١٠	٦٠	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	١
التحقق من معاملي الصدق والثبات	%٤.٥٥	٣٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	٢
بقية الطلاب غير المشتركين بالبحث	%٨٦.٣٤	٥٦٩	المستبعدون	
	%١٠٠	٦٥٩	مجتمع البحث	

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:



للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٩٠) طالبة (المجموعة التجريبية + العينة الإستطلاعية) قامت الباحثتان بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (ن=٩٠)
يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٣-) و(٣+) مما يدل على أن

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠,٠٤-	٠,٧٧	٢٢,٠٠	٢١,٩٩	سنة	العمر الزمني (السن)	الأساسية
٠,٦١-	٤,٧٣	٢٦,٠٠	٢٥,٠٤	درجة	المحور الأول (حب الحياة)	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي
٠,٥٣-	٤,٣٢	٢٣,٠٠	٢٢,٢٣	درجة	المحور الثاني (حب الذات)	
٠,٢٦-	٣,٨١	٢٠,٠٠	١٩,٦٧	درجة	المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	
٠,٠٦-	٣,٨٨	٢٤,٠٠	٢٣,٩٢	درجة	المحور الرابع (التدعيم الذاتي)	
٠,٢٠-	٤,٩٩	٢١,٥٠	٢١,١٦	درجة	المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	
٠,٤٣-	١٧,٥٠	١١٤,٥٠	١١٢,٠٢	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
٠,٠٤-	٦,٩٣	٣٥,٠٠	٣٤,٩٠	درجة	المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)	بطاقة تقويم الكفايات التدريسية
٠,١٢-	٤,٤١	٣٢,٠٠	٣١,٨٣	درجة	المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)	
٠,١٧	٢,٢٦	١٠,٠٠	١٠,١٣	درجة	المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)	
٠,٠٤-	١١,٤٢	٧٧,٠٠	٧٦,٨٦	درجة	الدرجة الكلية للبطاقة	

قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:

- مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، إعداد "محمود مغازي العطار (٢٠١٩م)". مرفق (١)
- بطاقة تقويم الكفايات التدريسية، إعداد "إسراء جمال إبراهيم (٢٠١٩م)". مرفق (٣)
- برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الكفايات التدريسية لطلاب الفرقة الثالثة شعبة تدريس التربية الرياضية، إعداد "الباحثتان". مرفق (٤)





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

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٣٠) طالبًا من طلاب الفرقة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٢م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس الحديث الذاتي الإيجابي، وبطاقة الكفايات التدريسية.

- إجراء محاكاة لجلسة من جلسات البرنامج.

- التغلب على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان أثناء تنفيذ الجلسات.

أولاً: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي:

وصف المقياس:

مقياس محمود مغازي العطار للحديث الذاتي الإيجابي (٢٠١٩م)، تكون المقياس من خمسة أبعاد وهي (حب الحياة، حب الذات، الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية، التدعيم الذاتي، التحدي الإيجابي للذات)، وعدد (٦٠) عبارة، ويتم الاستجابة على العبارات في ضوء مقياس خماسي الإستجابة "دائمًا (٥) - غالبًا (٤) - بدرجة متوسطة (٣) - نادرًا (٢) - أبدًا (١)"، على الترتيب وذلك في حالة العبارات الإيجابية، بينما تعكس قيم العبارات لتكون (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على نفس الترتيب في حالة العبارات العكسية، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه على الأغلب بوضع علامة (٧) أمام الاستجابة التي تنطبق عليه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في الأبعاد، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الحديث الذاتي الإيجابي، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض مستوى الحديث الذاتي الإيجابي. مرفق (١)





جدول (٣) أبعاد وعبارات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي

م	العوامل	الفقرات	عدد الفقرات
١	حب الحياة	١٧-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٥٢-٥٦-٦٠	١٣
٢	حب الذات	١-٤-٥-٨-٩-١٠-١٥-٢٣-٢٤-٣٩-٥١-٥٧	١٢
٣	الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية	٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٨-٤٥-٤٦-٤٨-٤٩-٥٣-٥٩	١١
٤	التدعيم الذاتي	٣-١١-١٣-١٦-١٩-٢٠-٢٢-٣٠-٣١-٣٧-٤٧-٥٥	١٢
٥	التحدي الإيجابي للذات	٢-٦-٧-١٢-١٤-١٨-٢١-٢٥-٤٤-٥٠-٥٤-٥٨	١٢
٦٠	المجموع		

حساب معامل صدق مقياس الحديث الذاتي الإيجابي:

استخدمت الباحثتان طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المحاور وبعضها وبين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٤)، و(٥).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الحديث الذاتي الإيجابي

(ن=٣٠)

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	الدرجة الكلية
المحور الأول (حب الحياة)		٠,٧٢٩**	٠,٧٠٧**	٠,٨٠٦**	٠,٧٤٨**	٠,٨٨٦**
المحور الثاني (حب الذات)			٠,٧٥٩**	٠,٧٩٩**	٠,٨٢٠**	٠,٨٠٦**
المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)				٠,٨١٢**	٠,٨١٥**	٠,٨٢٠**
المحور الرابع (التدعيم الذاتي)					٠,٨٢٧**	٠,٨٦٥**
المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)						٠,٨٤٤**
الدرجة الكلية للمقياس						

* قيمة ر الجدولية عند (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٨=٣٦١,٠
 ** قيمة ر الجدولية عند (٠,٠١) ودرجة حرية ٢٨=٤٦٣,٠

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المحاور وبعضها وبين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.





جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور التابعة لها وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي (ن=٣٠)

المحور الأول (حب الحياة)			المحور الثاني (حب الذات)		
م	مع المحور	مع الدرجة الكلية	م	مع المحور	مع الدرجة الكلية
١٧	**٠,٦٤٥	**٠,٧٣٣	١	*٠,٣٩٢	**٠,٤٨٤
٣٢	**٠,٤٩٧	**٠,٦٩٧	٤	*٠,٣٩١	**٠,٤٨٣
٣٣	**٠,٥٩٨	**٠,٦٠١	٥	*٠,٤٣٣	**٠,٥٣٦
٣٤	**٠,٤٩٧	**٠,٥٤٦	٨	**٠,٦٨٢	**٠,٧١٦
٣٥	*٠,٣٩١	*٠,٤٥٥	٩	**٠,٦٥٦	**٠,٧٨٧
٣٦	**٠,٥٤٢	**٠,٦٤٤	١٠	**٠,٥٣٤	**٠,٦٠١
٤٠	*٠,٣٦٥	*٠,٤٥٧	١٥	*٠,٣٦٩	**٠,٥٣٣
٤١	*٠,٤٤٦	**٠,٥٣٤	٢٣	**٠,٣٧٢	**٠,٤٧٨
٤٢	*٠,٤٠٨	**٠,٦٤٩	٢٤	*٠,٣٩٤	**٠,٦٤٢
٤٣	**٠,٥٤٦	**٠,٦١٠	٣٩	*٠,٤٤٦	**٠,٦٤٩
٥٢	**٠,٥٨٨	**٠,٦٤٢	٥١	*٠,٤٠٨	**٠,٥٣٤
٥٦	**٠,٥٣٧	**٠,٦٨٥	٥٧	*٠,٣٦٥	*٠,٤٥٧
٦٠	**٠,٥٩٢	**٠,٦٤٤			
المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)			المحور الرابع (التدعيم الذاتي)		
م	مع المحور	مع الدرجة الكلية	م	مع المحور	مع الدرجة الكلية
٢٦	*٠,٣٦٥	*٠,٤١٦	٣	**٠,٤٩٧	**٠,٥٣٧
٢٧	*٠,٤٤٢	**٠,٦٤٤	١١	**٠,٦٠١	**٠,٧١٦
٢٨	*٠,٤٥٤	**٠,٦٤٩	١٣	**٠,٥٤٢	**٠,٧٥١
٢٩	*٠,٤٤٦	**٠,٥٩٨	١٦	**٠,٥٤٦	**٠,٦٢١
٣٨	*٠,٣٦٩	*٠,٤٥٥	١٩	*٠,٣٧٩	**٠,٥١٠
٤٥	*٠,٣٩٢	*٠,٤١٦	٢٠	*٠,٤٠٨	**٠,٧٢٩
٤٦	*٠,٣٩١	*٠,٤٠١	٢٢	*٠,٤٣٣	**٠,٥٣١
٤٨	*٠,٣٧٢	*٠,٤١٠	٣٠	*٠,٣٨٨	**٠,٥٨٨
٤٩	**٠,٥١٣	**٠,٦٤٦	٣١	*٠,٣٧٩	**٠,٥٩٢
٥٣	*٠,٤٥٥	**٠,٥١٥	٣٧	*٠,٣٨٨	*٠,٤٠٩
٥٩	**٠,٤٧٨	**٠,٥٣٦	٤٧	**٠,٤٨٤	**٠,٥١٥
			٥٥	**٠,٥٩٨	**٠,٧٥١
المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)					
م	مع المحور	مع الدرجة الكلية	م	مع المحور	مع الدرجة الكلية
٢	**٠,٤٩٧	**٠,٦٥٦	٢١	*٠,٤٥٤	**٠,٦٢١
٦	**٠,٥١٣	**٠,٦٨٥	٢٥	*٠,٤٤٢	**٠,٥٣١
٧	*٠,٤٠٩	**٠,٦٠٩	٤٤	*٠,٤١٠	**٠,٦٠٩
١٢	*٠,٣٦٦	**٠,٥١٠	٥٠	*٠,٤٥٧	**٠,٦١٠
١٤	*٠,٣٦٦	**٠,٥٤٢	٥٤	**٠,٤٨٣	**٠,٦٨٢
١٨	**٠,٥٣٣	**٠,٦٤٦	٥٨	*٠,٤٠١	**٠,٦٤٥

* قيمة ر الجدولية عند (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٣٦١
 ** قيمة ر الجدولية عند (٠,٠١) ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٤٦٣





يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة والمحور التابعة لها وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل ثبات مقياس الحديث الذاتي الايجابي:

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

جدول (٦) ثبات مقياس الحديث الذاتي الايجابي بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحاور
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧٥٤	٠.٧٥١	٠.٧٣٩	المحور الأول (حب الحياة)
٠.٧٤٨	٠.٧١٦	٠.٧١٥	المحور الثاني (حب الذات)
٠.٧٧٢	٠.٧٧٢	٠.٧٨٦	المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
٠.٧٥٤	٠.٧٣٩	٠.٧٣٣	المحور الرابع (التدعيم الذاتي)
٠.٨٠٨	٠.٧٥٩	٠.٧٢٣	المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)
٠.٨٩٤	٠.٨٨١	٠.٨٢٧	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٦) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧١٥) و(٠,٨٨١)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٤٨) و(٠,٨٩٤)، مما يدل على أن ثبات المقياس.

ثانياً: بطاقة تقويم الكفايات التدريسية:

وصف البطاقة:

إعداد إسراء جمال إبراهيم احمد (٢٠١٩م)، تتكون البطاقة من ثلاثة محاور وهي (تخطيط الدرس، تنفيذ الدرس، تقويم الدرس) وعدد (٤٠) عبارة منقسمة إلى (١٩) عبارة لمحور تخطيط الدرس و(١٥) عبارة لمحور تنفيذ الدرس و(٦) عبارات لمحور تقويم الدرس ويتم الاستجابة على العبارات وفقاً لخمس خيارات "غير موافق تماماً (١) - غير موافق (٢) - محايد (٣) - موافق (٤) - موافق بشدة





(٥)، وأن يتم تحديد مدى انطباق كل فقرة على الطالب بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تنطبق عليه، ويتم حساب الدرجة الكلية للبطاقة بجمع درجاته في المحاور الثلاثة. مرفق (٣)

حساب معامل صدق بطاقة تقويم الكفايات التدريسية:

استخدمت الباحثتان طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المحاور وبعضها وبين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للبطاقة، كما في جدول (٧) و(٨).

جدول (٧) معاملات الارتباط بين محاور بطاقة تقويم الكفايات التدريسية

الدرجة الكلية	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	المحاور
**٠.٨٨٥	**٠.٨٢١	**٠.٨١١		المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)
**٠.٨١٢	**٠.٨٠٧			المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)
**٠.٨٥٦				المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)
				الدرجة الكلية للبطاقة

(ن=٣٠)

* قيمة ر الجدولية عند (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٣٦١
** قيمة ر الجدولية عند (٠,٠١) ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٤٦٣

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المحاور وبعضها وبين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبطاقة.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور التابعة لها وبين كل عبارة

والدرجة الكلية لبطاقة تقويم الكفايات التدريسية

(ن=٣٠)

المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)			المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)		
مع الدرجة الكلية	مع المحور	م	مع الدرجة الكلية	مع المحور	م
**٠,٥٧٢	**٠,٤٥٨	٢٠	**٠,٦٨١	**٠,٤١٢	١
**٠,٦١٨	**٠,٤٩٦	٢١	*٠,٤٥٥	*٠,٣٦٩	٢
**٠,٧٢٩	*٠,٤٠٨	٢٢	*٠,٤١٦	*٠,٣٩٢	٣
**٠,٥٣١	*٠,٤٣٣	٢٣	**٠,٥٧٠	**٠,٤٣٦	٤
**٠,٦٨٢	**٠,٤٤٥	٢٤	**٠,٥١٠	*٠,٣٧٩	٥
**٠,٥٠٥	**٠,٤٢٤	٢٥	**٠,٦٤٩	*٠,٤٥٤	٦
**٠,٦٢١	**٠,٤٧٩	٢٦	**٠,٦٨٢	**٠,٤٧٠	٧





**٠,٥١٨	**٠,٤٨٥	٢٧	**٠,٥٢١	**٠,٤١٧	٨
**٠,٦٠٨	**٠,٥٥٣	٢٨	**٠,٥٨١	**٠,٤٦٧	٩
*٠,٤٠٩	*٠,٣٨٨	٢٩	**٠,٥٨٨	*٠,٣٨٨	١٠
**٠,٥١٥	**٠,٤٨٤	٣٠	**٠,٥٩٢	*٠,٣٧٩	١١
**٠,٥٢٣	**٠,٤٥٨	٣١	**٠,٥٤١	**٠,٤٧٤	١٢
**٠,٦٢٣	**٠,٤٤٥	٣٢	**٠,٤٨١	**٠,٤٠٠	١٣
**٠,٥٦١	**٠,٤٤٠	٣٣	**٠,٦٨١	**٠,٤٧٩	١٤
**٠,٤٨٣	**٠,٤٤٦	٣٤	**٠,٦٣٦	**٠,٤٧٢	١٥
			**٠,٥٨٤	**٠,٤٨١	١٦
			**٠,٧٥١	**٠,٥٤٢	١٧
			**٠,٦٧٠	**٠,٤٣٦	١٨
			**٠,٥٩٨	*٠,٤٤٦	١٩

المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)

م	مع المحور	مع الدرجة الكلية	م	مع المحور	مع الدرجة الكلية
٣٥	*٠,٤٤٢	**٠,٦٤٤	٣٨	**٠,٥١٩	**٠,٦٥٩
٣٦	**٠,٤٠٠	**٠,٥٨١	٣٩	**٠,٥٥٤	**٠,٦٠٢
٣٧	*٠,٣٦٥	*٠,٤١٦	٤٠	**٠,٥٦٤	**٠,٦٥٤

* قيمة ر الجدولية عند (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

** قيمة ر الجدولية عند (٠,٠١) ودرجة حرية ٢٨ = ٠,٤٦٣

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة والمحور التابعة لها وبين كل عبارة والدرجة الكلية للبطاقة مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبطاقة.

حساب معامل ثبات بطاقة تقويم الكفايات التدريسية:

اتبعت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان، بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها، كما في جدول (٩)،

جدول (٩) ثبات بطاقة تقويم الكفايات التدريسية بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحاور
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٨٠١	٠,٧٧٩	٠,٧٥٨	المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)
٠,٧٧٢	٠,٨٠٥	٠,٨٠٦	المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)
٠,٧١٨	٠,٧٥٨	٠,٧١٨	المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)
٠,٨٢٣	٠,٨٤٥	٠,٨٢٣	الدرجة الكلية للبطاقة





يتضح من جدول (٩) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧١٨) و (٠,٨٤٥)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧١٨) و (٠,٨٢٣)، مما يدل على ثبات بطاقة تقويم الكفايات التدريسية.

برنامج الحديث الذاتي الإيجابي من إعداد الباحثان: خطوات تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

قامت الباحثتان بتصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على تأثيره في تحسين مستوى الكفايات التدريسية لطلاب الفرقة الثالثة شعبة تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وذلك من خلال قيام الباحثتان بالمسح المرجعي للمراجع العربية، والأبحاث العلمية، والدراسات المرجعية العربية والأجنبية (١)، (٣)، (٧)، (٨)، (١٠) بالإضافة إلى ما أشار إليه محمد حسن علاوي "٢٠١٢م"، كما أخذت الباحثتان في الاعتبار تتبع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية المتمثلة فيما يلي:

هدف برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى الكفايات التدريسية لطلاب الفرقة الثالثة شعبة تدريس التربية الرياضية من خلال استخدام فنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي.

مصادر برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

اطلعت الباحثتان على بعض البرامج النفسية للحديث الذاتي الإيجابي التي تم تصميمها في بحوث سابقة، ومن خلال الدراسات المرجعية تم تحديد إجراءات تطبيق الجلسات من حيث: "عدد الجلسات، وأهدافها وفنياتها، والمدى الزمني لكل جلسة"، بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على العينة ومن ثم يعكس فعالية استخدام فنيات الحديث الذاتي الإيجابي على تنمية الكفايات التدريسية لطلاب عينة البحث. مرفق (٤)

وقامت الباحثتان باستطلاع رأي الخبراء في مجال علم النفس الرياضي حول برنامج الحديث الذاتي الإيجابي، وتحديد الإطار والتوزيع الزمني للبرنامج وذلك للتأكد من مدى استيفائه للأسس العلمية، ومدى مناسبته لعينة البحث مرفق (٥)، ومن ثم التوصل إلى صورة للبرنامج القائم على





أسس و فنيات الحديث الذاتى الإيجابي للتعرف على فاعليته فى تحسين مستوى الكفايات التدريسية لطلاب عينة البحث فى صورته النهائية.

أسس وضع برنامج النفسي للحديث الذاتى الإيجابي:

- 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 ومناسباً لقدرات عينة البحث.
- مراعاة مناسبة النشاطات للفئة المستهدفة.
- مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور.

مكونات برنامج الحديث الذاتى الإيجابي:

يوضح جدول (١٠) مكونات برنامج الحديث الذاتى الإيجابي المقترح من خلال: "عنوان الجلسة، بيانات الجلسة".

جدول (١٠): مكونات برنامج الحديث الذاتى الإيجابي المقترح

الأساليب المستخدمة فى برنامج الحديث الذاتى الإيجابي:

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

- أسلوب المحاضرة.
- أسلوب المناقشة والحوار.

م	عنوان الجلسة	بيانات الجلسة
١	تعريف الطلبة بمفهوم الحديث الذاتى الإيجابي	الجلسة (الأولى): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/٨م)
٢	تعريف الطلبة بمفهوم الكفايات التدريسية وكيفية تخطيط درس التربية الرياضية	الجلسة (الثانية): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/١٥م)
٣	تعريف الطلبة بكيفية تنفيذ وتقويم درس التربية الرياضية	الجلسة (الثالثة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/٢٢م)
٤	تعريف الطلبة بالعلاقة ما بين "الحديث الذاتى الإيجابي والكفايات التدريسية	الجلسة (الرابعة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/٢٩م)
٥	كيفية تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا كطلاب	الجلسة (الخامسة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/٥م)
٦	متى يكون الحديث إيجابياً	الجلسة (السادسة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/١٢م)
٧	متى يكون الحديث الذاتى سلبياً	الجلسة (السابعة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/١٩م)
٨	تغيير الحديث الذاتى السلبي إلى حديث ذاتى إيجابي	الجلسة (الثامنة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/٢٦م)
٩	طريقة التخيل لتعديل التحديات	الجلسة (التاسعة): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٥/٣م)
١٠	اسس عملية لتنفيذ الحديث الذاتى الإيجابي	الجلسة (العاشر): تاريخ الجلسة: (الثلاثاء ٢٠٢٢/٥/١٠م)





- أسلوب العصف الذهني. - أسلوب التقييم.

الإطار العام لتنفيذ برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

قامت الباحثتان بتصميم جلسات البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي، وتكونت جلسات البرنامج من (١٠) جلسات بواقع جلسة أسبوعياً، وكانت موعد التطبيق يوم (الثلاثاء) أسبوعياً في الفترة من (٢٠٢٢/٣/٨م) إلى (٢٠٢٢/٥/١٠م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة. الدراسة الأساسية:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٦٠) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاثة مراحل متتالية كالتالي:

القياس القبلي:

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي لجمع بيانات ومعلومات عن عينة البحث الأساسية وأخذ قياسات عينة البحث من خلال مقياس الحديث الذاتي الإيجابي، وبطاقة الكفايات التدريسية. وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٣/١م).

تطبيق برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع، وذلك بواقع جلسة أسبوعياً، وذلك يوم (الثلاثاء) من كل أسبوع، بإجمالي (١٠) جلسات، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٣/٨م)، إلى يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٥/١٠م).

القياس البعدي:

قامت الباحثتان بإجراء القياس البعدي وذلك بعد الإنتهاء من تطبيق برنامج الحديث الذاتي الإيجابي وكان ذلك في يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٢/٥/١٧م)، مع الأخذ في الإعتبار مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياس القبلي للمجموعة التجريبية.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثتان في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٧) مستعينة بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard

(Deviation)، الالتواء (Skewness).





٢. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).
٣. معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha).
٤. التجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان.
٥. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest).
٦. حجم التأثير (Effect Size):
 - أ. باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت).
 - ب. باستخدام (Cohen's d) في حالة اختبار (ت).
 - ج. باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسيره في ضوء محكات كوهين.
٧. معدل التغيير / نسبة التحسن (Change Ratio).

$$\text{معدل التغيير} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$$

٨. التحقق من فاعلية البرنامج:

- أ. نسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG).
- ب. نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}).

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة (التجريبية) في مستوى الحديث الذاتي الإيجابي لصالح القياس البعدى؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدمت الباحثتان اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، في الحديث الذاتي الإيجابي، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (Change Ratio)، ولتحقق من الفاعلية استخدمت الباحثتان نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" ونسبة الكسب المعدلة لـ "بلاك"، كما في جدول (١١) و(١٢).



جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
في مقياس الحديث الذاتي الإيجابي

(ن=٦٠)

حجم التأثير Cohen's d	قيمة (η^2)	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المحاور
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)		
٤,٠	٠,٩٥٣	١٣,٥٥	٥,٥٧	٥٣,٧٥	٥,١٢	٢٥,٠٥	درجة	المحور الأول (حب الحياة)
٤,٦	٠,٩٥٣	١٣,٤٦	٥,٩٨	٤٩,٤٥	٤,٥٤	٢٢,٤٣	درجة	المحور الثاني (حب الذات)
٥,٤	٠,٩٥٨	١٤,٣٩	٥,٦١	٤٤,٥٨	٤,١٥	١٩,٦٠	درجة	المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
٣,٧	٠,٩٣٩	١١,٧٤	٦,٠٩	٤٩,٩٧	٤,٣٧	٢٣,٢٥	درجة	المحور الرابع (التدعيم الذاتي)
٦,١	٠,٩٦٢	١٥,١٩	٥,٤١	٤٩,٠٥	٥,٣١	٢١,٩٨	درجة	المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)
٤,١	٠,٩٦٤	١٥,٥٣	٢٥,٤٨	٢٤٦,٨٠	١٩,٣١	١١٢,٣٢	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة ت الجدولية عند (٠,٠٥) ودرجة حرية ٥٩=٢,٠٠

** قيمة ت الجدولية عند (٠,٠١) ودرجة حرية ٥٩=٢,٦٦

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١١,٧٤) و(١٥,٥٣)، وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين (القياس القبلي والقياس البعدي) في جميع محاور (مقياس الحديث الذاتي الإيجابي).

وتراوحت قيم (η^2) بين (٠,٩٣٩) و(٠,٩٦٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٣,٧) و(٦,١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).



جدول (١٢) نسب التحسن ونسبة تأثير البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) في مقياس الحديث الذاتي الإيجابي (ن=٦٠)

المحاور	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Gain Ratio Change)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MG _{Blak})
المحور الأول (حب الحياة)	٦٥	٢٥,٠٥	٥٣,٧٥	٢٨,٧٠	١١٤,٥٧	٠,٧	١,٢
المحور الثاني (حب الذات)	٦٠	٢٢,٤٣	٤٩,٤٥	٢٧,٠٢	١٢٠,٤٣	٠,٧	١,٢
المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	٥٥	١٩,٦٠	٤٤,٥٨	٢٤,٩٨	١٢٧,٤٧	٠,٧	١,٢
المحور الرابع (التدعيم الذاتي)	٦٠	٢٣,٢٥	٤٩,٩٧	٢٦,٧٢	١١٤,٩١	٠,٧	١,٢
المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	٦٠	٢١,٩٨	٤٩,٠٥	٢٧,٠٧	١٢٣,١٢	٠,٧	١,٢
الدرجة الكلية للمقياس	٣٠٠	١١٢,٣٢	٢٤٦,٨٠	١٣٤,٤٨	١١٩,٧٤	٠,٧	١,٢

يتضح من جدول (١٢) أن قيم نسبة التحسن (معدل التغير) تراوحت بين (١١٤,٥٧) الى (١٢٧,٤٧) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" تراوح بين (٠,٧) الى (٠,٩) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ "بلاك" أعلى من القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية وهي (١,٢)، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج على درجة من الفاعلية.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى خضوع الطلاب إلى برنامج مكون من (١٠) جلسات على مدار (١٠) أسابيع قامت الباحثتان فيهم بتعريف الطلاب على تكتيكات وفنيات الحديث الإيجابي الذاتي والتدريب عليها، وكيفية جعل الحديث الذاتي الإيجابي أسلوب للحياة وعدم التخلي عنه بمجرد الإنتهاء من فترة تطبيق البرنامج، كما ترجع الباحثتان تحسن مستوى الطلاب إلى استخدام فنيات وعبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الكفايات التدريسية لديهم، وهذا ما أكدته أسامة راتب (٢٠١٥م)، على أنه لا بد عند التعامل مع الطلاب من إدراك مصادر التعبئة النفسية الإيجابية كالإثارة، والسعادة، والاستماع، والتحدى، وكذلك الوعي بمصادر التعبئة النفسية السلبية كالتوتر، والخوف، والقلق، والغضب، كذلك لا بد من توجيه الانفعالات لتحقيق الطلاب أفضل أداء لديهم. (١: ٢٠)





ويتفق هذا مع نتيجة دراسة عبد الله الكندري (٢٠١٨م) (٥)، ودراسة محمود العطار (٢٠١٩م) (١١)، ودراسة عمرو عبد الحميد (٢٠٢٠م) (٧)، حيث أسفرت النتائج أن البرنامج النفسي القائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي ذو فاعلية في تحسين مستوى الثقة بالنفس.

ومما سبق فقد تحققت للباحثان من صحة الفرض الأول.

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الكفايات التدريسية لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدمت الباحثان اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الكفايات التدريسية، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، ولتحقق من الفاعلية استخدمت الباحثان نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان ونسبة الكسب المعدلة لـ "بلاك"، كما في جدول (١٣) و(١٤).

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

بطاقة تقويم الكفايات التدريسية (ن=٦٠)

حجم التأثير	Cohen's d	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المحاور
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		
٢,٩	٠,٩٣٣	١١,١٦	٧٧,٢٨	٨,٨٦	٧,٣٢	٣٤,٩٧	درجة	المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)
٤,٨	٠,٩٣٢	١١,١١	٦٣,٠٠	٩,٨٤	٤,٥٥	٣١,٠٨	درجة	المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)
٢,٣	٠,٨٥١	٧,١٧	٢٣,٧٧	٥,٦٢	٢,٤٤	٩,٧٢	درجة	المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)
٣,٣	٠,٩٣٣	١١,١٧	١٦٤,٠٥	٢٢,٧٤	١١,٥٩	٧٥,٧٧	درجة	الدرجة الكلية للبطاقة

* قيمة ت الجدولية عند (٠.٠٥) ودرجة حرية ٥٩ = ٢,٠٠٥

** قيمة ت الجدولية عند (٠.٠١) ودرجة حرية ٥٩ = ٢,٦٦





يتضح من جدول (١٣) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧,١٧) و(١١,١٧)، وجميعها دالة، أي أنه توجد فروق بين (القياس القبلي والقياس البعدي) في جميع محاور بطاقة تقويم الكفايات التدريسية.

وتراوحت قيم (η^2) بين (٠,٨٥١) و(٠,٩٣٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (٢,٣) و(٤,٨) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٤) نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MGBlak) في بطاقة تقويم الكفايات التدريسية (ن=٦٠)

المحاور	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Ratio Change)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MGBlak)
المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)	٩٥	٣٤,٩٧	٧٧,٢٨	٤٢,٣٢	١٢١,٠٢	٠,٧	١,٢
المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)	٧٥	٣١,٠٨	٦٣,٠٠	٣١,٩٢	١٠٢,٦٨	٠,٧	١,٢
المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)	٣٠	٩,٧٢	٢٣,٧٧	١٤,٠٥	١٤٤,٦٠	٠,٧	١,٢
الدرجة الكلية للبطاقة	٢٠٠	٧٥,٧٧	١٦٤,٠٥	٨٨,٢٨	١١٦,٥٢	٠,٧	١,٢

يتضح من جدول (١٤) أن قيم نسبة التحسن معدل التغير تراوحت بين (١٠٢,٦٨) إلى (١٤٤,٦) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ "ماك جوجيان تراوح بين (٠,٧) إلى (٠,٩) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدل لـ بلاك أعلى من القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية وهي (١,٢)، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج على درجة من الفاعلية.

وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن برنامج الحديث الذاتي الإيجابي الذي تم تطبيقه استند على بنية نظرية من المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرجعية التي تحتوي على البرامج النفسية والتي أثبتت فاعليتها في تحسين مستوى أداء عينات الأبحاث المختلفة، هذا بالإضافة إلى آراء الخبراء في البرنامج ومن ثم قيام الباحثان بتنقيح وتعديل البرنامج بناءً على آرائهم البناءة، حتى تم الوصول إلى تحسن الكفايات التدريسية لدى طلاب التربية الرياضية، حيث أن البرنامج أدى إلى





تحسين مستوى الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس عند الطلاب، وهذا ما أكده محمد علاوي (٢٠١٢م) بأن الحديث الذاتي عند الطلاب هو الذي يحدد أفكارهم ويلعب دوراً حاسماً في تشكيل استجاباتهم الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف، فالأحداث أو المواقف في حد ذاتها لا تحدث الاكتئاب أو القلق أو فقدان الأمل أو الإحباط أو الفرح، ولكن الذي يحدد انفعالات واستجابات الطلاب هو كيف يتم تفسير وترجمة هذه الأحداث أو المواقف. (١٠: ٣١٨، ٣١٧).

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة هشام الربيع (٢٠١٧م) (١٣) ودراسة نجيب جعيم (٢٠١٨م) (١٢) حيث أسفرت النتائج على أهمية الإهتمام بتحسين مستوى الكفايات التدريسية عند طلاب كلية التربية الرياضية وأن الكفايات التدريسية ضرورية ومقسمة إلى ثلاثة محاور، وهي الكفايات التدريسية الخاصة بتخطيط، وتنفيذ وتقييم الدرس وضرورة الاستفادة من الكفايات التدريسية في صقل وتدريب خريجي كليات التربية الرياضية.

ويتفق أيضاً مع نتيجة دراسة حسام علي (٢٠٢٠م) (٢) ودراسة دانييل Daniell (٢٠١٩م) (١٤) حيث أسفرت النتائج عن فعالية برنامج الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين مستوى الحديث الذاتي الإيجابي، كما يؤكد على فاعلية الطريقة المستخدمة في تحسين سلوك الطلاب وتحسن طرق تفكيرهم مما أدى لظهور أثر قوي على إنجازهم التعليمي وسلوكياتهم المشتتة. ومما سبق فقد تحققت للباحثان صحة الفرض الثاني.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية"، وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدمت الباحثان مصفوفة الارتباط بين نتائج مقياس الحديث الذاتي الإيجابي وبطاقة الكفايات التدريسية، وتم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسير (r^2) في ضوء المحكات التي وضعها كوهين كما يلي:

- إذا كان (r^2) = ٠,٠١ فيدل على حجم تأثير ضعيف.
- إذا كان (r^2) = ٠,٠٩ فيدل على حجم تأثير متوسط.
- إذا كان (r^2) = ٠,٢٥ فيدل على حجم تأثير كبير.. كما في جدول (١٥).



جدول (١٥) نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، نتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد (r^2) بين الحديث الذاتي الإيجابي والكفايات التدريسية

(ن=٦٠)

بطاقة تقويم الكفايات التدريسية				الارتباط	المحاور	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي
الدرجة الكلية للبطاقة	المحور الثالث (كفاية تقويم درس التربية الرياضية)	المحور الثاني (كفاية تنفيذ درس التربية الرياضية)	المحور الأول (كفاية تخطيط درس التربية الرياضية)			
٠,٧٠٥	٠,٥٨٣	٠,٦٢٤	٠,٨١٩	R	المحور الأول (حب الحياة)	
٠,٥٠	٠,٣٤	٠,٣٩	٠,٦٧	ES (r^2)		
٠,٧٥٤	٠,٨٥٤	٠,٧٠٢	٠,٨٥٩	R	المحور الثاني (حب الذات)	
٠,٥٧	٠,٧٣	٠,٤٩	٠,٧٤	ES (r^2)		
٠,٨٨١	٠,٥٧٤	٠,٨٤٦	٠,٦٤٠	R	المحور الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	
٠,٧٨	٠,٣٣	٠,٧٢	٠,٤١	ES (r^2)		
٠,٨٨١	٠,٨٢١	٠,٨٤١	٠,٨٦١	R	المحور الرابع (التدعيم الذاتي)	
٠,٧٨	٠,٦٧	٠,٧١	٠,٧٤	ES (r^2)		
٠,٥٦٧	٠,٥١٧	٠,٨٨١	٠,٦٠٠	R	المحور الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	
٠,٣٢	٠,٢٧	٠,٧٨	٠,٣٦	ES (r^2)		
٠,٨٠٨	٠,٧٥٣	٠,٨٦٤	٠,٧٨٤	R	الدرجة الكلية للمقياس	
٠,٦٥	٠,٥٧	٠,٧٥	٠,٦١	ES (r^2)		

* قيمة ر الجدولية عند (٠,٠٥) ودرجة حرية ٥٨=٢٥٠,٠

** قيمة ر الجدولية عند (٠,٠١) ودرجة حرية ٥٨=٣٢٥,٠

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (r) المحسوبة تراوحت بين (٠,٥١٧) و(٠,٨٨١) ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r^2) تراوحت بين (٠,٢٧) و(٠,٨٧) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون الحديث الذاتي الإيجابي عند تطبيق فنياته وتكتيكاته المتنوعة فإنها بدورها 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 الطلاب لرؤية أنفسهم بشكل مختلف وأفضل، وتطلعهم إلى الأمام، وزيادة رغبتهم في النجاح، وتغيير المشاعر والإنفعالات السلبية إلى مشاعر إيجابية، فإن هذا بالضرورة يؤدي إلى تحسين مستوى الكفايات التدريسية عند طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وهذا ما أشارت إليه فاطمة القحطاني (٢٠١٧م) أن الحديث مع الذات هو أكتساب مهارة التعامل مع نفسك بوعي وإدراك وأن تبعد أفكار معينه من عقلك وأن تضع أفكار أخرى يتطلب ذلك نظام عقلي يجعل لديك





السيطرة الواعية على ذلك وأن الأمر يحتاج للتدريب لتصبح بعد ذلك عادة إيجابية تبعد الأفكار السلبية وتتعرف عليها وتحفظ بالإيجابي منها. (٨: ٣٣)

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة عمرو عبد الحميد (٢٠٢٠م) (٧)، والتي أسفرت عن أن البرنامج النفسي القائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي ذو فاعلية في تحسين مستوى الثقة بالنفس، وهذا ما يحتاجه طلاب كلية التربية الرياضية عند تخطيطهم وتنفيذهم وتقييمهم لدرس التربية الرياضية، وهذا ما اهتمت به الباحثتان عند تطبيق البرنامج بإكساب الطلاب مهارات الحديث الذاتي الإيجابي والقدرة على تطبيقها بشكل صحيح للاستفادة منها.

استنتاجات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية لصالح القياس البعدي.
- البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية لطلاب الفرقة الثالثة شعبة التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الحديث الذاتي الإيجابي، والكفايات التدريسية لطلاب الفرقة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث توصي الباحثتان بما يلي:

- إجراء المزيد من الأبحاث العلمية للتعرف على تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على مستوى الطلاب في المواد الدراسية الأخرى.
- تصميم برامج تعليمية تهتم بتنظيم الحديث الإيجابي مع الذات الذي يحث على الثقة بالنفس والتفاؤل والتغلب على السلبيات باستخدام قواعد التفكير الإيجابي.
- الإهمام بتزويد أعضاء هيئة التدريس بالخبرات اللازمة لتنمية الحديث الذاتي الإيجابي عند الطلاب.
- تبنى تطبيق الحديث الذاتي الإيجابي على مراحل دراسية مختلفة.
- عقد ورش عمل للطلاب بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي وتأثيرها الفعال على مستواهم في العملية التعليمية.





- تشجيع الطلاب على تعلم فنيات الحديث الذاتي الإيجابي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠١٥م) الدعم النفسي للناشئين (المدرّب - الآباء) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- حسام محمد نكي علي (٢٠٢٠م): نمذجة العلاقات بين الحديث الذاتي الأكاديمي والمنافسة وقلق الإحصاء لطلاب الدراسات العليا، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، عدد ١٤، مجلد ٧، سبتمبر، كلية التربية جامعة الفيوم.
- ٣- رشدي أحمد طعيمة (٢٠٠٠م): المعلم، كفاياته، لإعداده، تدريسه، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- عبد الحميد عبد الهادي البظراوي، جمال الدين إبراهيم محمود العمرجي (٢٠٠٦م): أثر استخدام الموديولات التعليمية في تنمية بعض مهارات التدريس والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى الطالب المعلم بكلية التربية، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، العدد ع ١١٨، نوفمبر.
- ٥- عبد الله يوسف عبد الله الكندري (٢٠١٨م): الحديث الذاتي الإيجابي/السلبى 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، عدد ٩.
- ٦- عطا الله أحمد (٢٠٠٦م): أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- ٧- عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي عن بعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا Covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد ٨٩.
- ٨- فاطمة بنت مصلح القحطاني (٢٠١٧م): الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين، مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني، الرياض.





٩- ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م): فعالية التدريب على استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي في الإندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلاب ذوي القلق الإجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، المجلد ٦، العدد ٢٢.

١٠- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) علم النفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.

١١- محمود المغازي العطار (٢٠١٩م): الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٩، ع ١٠٢٤.

١٢- نجيب صالح مصلح جعيم (٢٠١٨م): مدى تطبيق مدرسي التربية الرياضية للكفايات التدريسية وفقا لأدوارهم المختلفة، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، مجلد ٢، عدد ٢، يوليو، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود.

١٣- هشام عبدالله محمد الربيع (٢٠١٧م) الكفايات التدريسية اللازمة لمعلمي التربية الرياضية بمعاهد ومدارس التربية الفكرية بالمملكة العربية السعودية، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٩٢، يونيو، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٤- Daniell. M. (2019): Using positive self-talk and goal oriented thinking to improve behavioral outcomes for students with learning disabilities. Master of Education, special education University of Nevada Las Vegas ProQuest Number : 22622168.

١٥- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010): Cognitive technology for building confidence and enhancing performance, In J. M. Williams (Ed.), Applied Sport psychology: Personal Growth to peak performance (6th ed., pp. 305 – 335). Boston: McGraw Hill.

