



## The effectiveness of a positive thinking program on improving self-efficacy among young athletes

\*Dr. Mahmoud Abdel Aziz Abdel Majeed

The aim of this research is to investigate the effectiveness of a positive thinking program in improving self-efficacy among young athletes and to examine the continued effectiveness of the positive thinking program in enhancing self-efficacy after a follow-up period. The researcher used a quasi-experimental design and selected the sample purposively. The research sample consisted of 20 young athletes, aged between 14 and 15 years, who were divided into two groups: a control group of 10 athletes and an experimental group of 10 athletes.

The main findings showed statistically significant differences between the mean ranks of the self-efficacy scores of the control and experimental groups in the post-test, favoring the experimental group.

There were no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group on the self-efficacy scale between the post-test and the follow-up test, indicating that the effect of the program on self-efficacy persisted after the follow-up period. The researcher recommends training young athletes and their families on methods to teach and train them in mastering social life skills and positive thinking.



## فاعلية برنامج للتفكير الإيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين

د\* / محمود عبد العزيز عبد المجيد

أستهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج التفكير الإيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين، والكشف عن أ استمرار فاعلية برنامج التفكير الإيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين بعد فترة المتابعة. وأستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠) ناشئ، حيث تراوحت أعمارهن بين (١٤ - ١٥) عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة عددهم (١٠) ناشئ، ومجموعة تجريبية عددهم (١٠) ناشئ. وأظهرت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، ويوصي الباحث إلى تدريب الرياضيين الناشئين وأسراهم على أساليب تدريب وتعليم أبنائهم على إتقان مهارات الحياة الاجتماعية والتفكير الإيجابي.

\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق



## فاعلية برنامج للتفكير الإيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين

د\* / محمود عبد العزيز عبد المجيد

- مقدمة البحث:

تعد الكفاءة الذاتية من أهم العوامل التي تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضيين وخاصة الشباب منهم، وتعتبر الكفاءة الذاتية التي تعرف بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على أداء مهام معينة وتحقيق أهدافه حجر الأساس في تحفيز الرياضيين نحو التميز والتفوق، وتعزيز هذه الكفاءة يمكن أن يكون له تأثير مباشر على تحسين الأداء الرياضي وتحقيق النجاح في المنافسات، وقد ظهر مصطلح الكفاءة والكفاءة الذاتية في سبعينيات القرن العشرين، ويطلق مصطلح الكفاءة الذاتية على أسماء في اللغة العربية (الكفاءة الذاتية، والفاعلية الذاتية، والكفاءة الذاتية، والفاعلية الذاتية). (٨ : ١٦٣)

كما أن مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الحديث التي أشار إليها بانديرا عام (١٩٩٧) في نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفي، التي باتت تحظى بأهمية متزايدة في مجال علم النفس المعاصر، لإسهامها كعامل رئيسي في تعديل سلوك الفرد، حيث يمثل إنداك الفرد لمستوى كفاءته الذاتية أحد أهم المتغيرات إدراك لذات، ويرى بانديرا أن تصورات الفرد عن كفاءته الذاتية أكثر التصورات تأثيراً في حياته اليومية (١٢ : ٩)

وتمثل تنمية الكفاءة الذاتية لدى المفتاح الأساس في التعلم والتدريب على التحكم الذاتي بخفض القلق، وإكساب الفرد المقدرة على الدفاع عن حقوقه، والمقدرة على مواجهة المشكلات وتحديات الحياة، وتحسين التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يجنبه الوقوع مرة أخرى ضحية للظروف، لذا أصبحت الحاجة إلى تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطلبة ضرورة وحاجة ملحة في ظل وتيرة التغيرات في الحياة والتحديات التي تواجه الجيل (١٥ : ٥٢١)

ويشير مصطلح الكفاءة الذاتية إلى معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لإنجاز الهدف المراد. وأنه إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك القوة (Power) لإنجاز الأهداف المطلوبة فإنه يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلاً، بمعنى آخر أن الكفاءة الذاتية تُشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته (١ : ٥٤)

\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق



إن الكفاءة الذاتية تعد بعداً مهماً في مجال تحسين جودة الحياة، فمفهومها متغير يلعب دوراً في القدرة على التنبؤ بنتائج التعلم لدى الطلبة، وبالتالي فإن نجاحهم قد لا يكون راجعاً إلى أسلوب التدريس أو المعلم، بل إلى المتعلم نفسه ونظرتة إلى نفسه وقدرته على التعلم. (١٠ : ٤٢)

وأشار باندورا Barndura (١٩٩٧) إلى مجموعة من الخصائص العامة لذوى الكفاءة الذاتية المرتفعة، وهي: الثقة بالنفس وبالمقدرات، والمثابرة، والمقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين، والمقدرة على تقبل المسؤولية وتحملها، والبراعة في التعامل مع الموقف التقليدي. كما ان هناك خصائص أخرى يمكن أن يتصف بها ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة مثل: المبادرة، والتفكير الايجابي، والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات. (١٧ : ٥٥)

فالتفكير الإيجابي من المصطلحات النفسية الوثيقة الصلة بعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف لدراسة مكامن القوة لدى الفرد وتوظيفها، ودراسة كل ما من شأنه وقاية الإنسان من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية، ودراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الإنسانية جديرة بأن تعاش. (١١ : ١٧)

إن التفكير عملية معرفية معقدة ومتعددة الأشكال، ويعتمد على القدرات والمهارات التي يتناولها، فعلى سبيل المثال التفكير الناقد والتفكير الإبداعي يتطلب مجموعة من القدرات والمهارات المعرفية، في حين أن التفكير الانفعالي والتفكير الإيجابي بحاجة لمجموعة من القدرات الوجدانية، وهذا يؤكد أن عملية التفكير تتضمن كلاً من الجوانب العقلية المعرفية، والجوانب الوجدانية، فهي عملية تقع ما بين القدرات المعرفية والجوانب الوجدانية.

(١٣ : ٨٤)

وقد ارتبط التفكير الإيجابي بالتقاؤل الذي يقوم على أن الأفراد ينظمون سلوكياتهم باتجاه الأهداف التي يعتقدون أنها مرغوبة وقابلة للتحقيق ووفقاً لذلك، فالأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق، وينغمسون في السلوكيات التي تعزز تحقيقهم لهذه الأهداف، في حين نجد أن التفكير الإيجابي يتناول الحقائق والأفكار والمعلومات ويعالجها، مقدماً المخرجات الإيجابية على المخرجات السلبية (٢٠ : ٦٨)

- مشكلة البحث:

لقد حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام مجال حديث في علم النفس، ويعد علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس الحديث، حيث دخل إلى الحقل الأكاديمي سنة (١٩٩٨) عندما ترأس مارتين سيلجمان (Marten Seligman) الجمعية الأمريكية لعلم النفس



وكان موضوع خطابه يدور حول "علم النفس الإيجابي"، وهنا دعا رفقة مجموعة من الباحثين إلى البحث في القوى الإيجابية لدى البشر كبديل للبحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية والدراسات الوقائية والعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش. (٥ : ٢٢٠)

أظهرت فعالية في تعزيز الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين هو "التفكير الإيجابي". يشمل التفكير الإيجابي مجموعة من التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أنفسهم وإلى التحديات التي يواجهونها. من خلال تبني التفكير الإيجابي، يمكن للرياضيين أن يبنوا تصورًا أقوى لقدراتهم، مما يؤدي إلى زيادة مستويات الثقة بالنفس وتحسين الأداء العام. (١٩ : ١٥٩)

في هذا السياق، يهدف برنامج التفكير الإيجابي إلى تزويد الرياضيين الناشئين بالأدوات والمهارات التي تساعدهم على مواجهة التحديات الرياضية بثقة أكبر، مما يعزز من كفاءتهم الذاتية. إذ أن هذا البرنامج لا يقتصر فقط على تغيير الأفكار السلبية إلى إيجابية، بل يتعدى ذلك ليشمل تعزيز مهارات التركيز، والتعامل مع الضغوط، وتعزيز الدافعية الداخلية لتحقيق النجاح.

من خلال تطبيق مثل هذه البرامج، يمكن أن تساهم في تطوير القدرات النفسية للرياضيين الناشئين، وتساعدهم في التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسات، مما يساهم في تحسين أدائهم الرياضي بشكل ملحوظ. ومن هنا تتضح أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد والجماعة، فالفرد الإيجابي يفسر ما يحصل له من مواقف الفشل وعدم تحقيق الأهداف، على أنها فرصة للتطوير والتحسين، ويشعر بالتفاؤل والسعادة، بينما يفسر الفرد السلبي مواقف النجاح وتحقيق الأهداف على أنها حقه المكتسب الذي تأخر تحقيقه، ويشعر بالاضطهاد، أو الظلم من القوانين والناس المحيطين به.

- أهمية البحث:

أولاً: من الناحية النظرية:

- تشكل هذه الدراسة إضافة علمية جديدة للمكتبة المصرية - حسب حدود علم الباحث من خلال تناول فئة من الرياضيين الناشئين.
- التأصيل النظري لبعض التوجهات النفسية وهي التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية الرياضيين الناشئين، حيث أن تلك التوجهات تحتاج لمزيد من الجهد والبحث لتحديد أهميتها



وابراز اوجه الاستفادة منها للمجتمع بكافه فئاته منها خاصه مع وجود ندره في البحوث العربية في حدود ما اطع عليها الباحث التي تناولت مثل تلك الموضوعات.

#### ثانيا: من الناحية التطبيقية:

- بناء البرنامج القائم على بعض مهارات التفكير الايجابي المستخدم في الدراسة الحالية لتنمية الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.
- تعد محاوله للكشف عن اثر برنامج قائم على بعض مهارات التفكير الايجابي لتنمية الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.
- تزويد المكتبة العربية ببعض المقاييس المقننة يمكن الاستفادة منها في بحوث مستقبلية منها مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين، المستخدم في الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في توجيه نظر المجتمع لأهمية توافر المناخ الاسري السليم للرياضيين الناشئين قد تسهم نتائج هذه الدراسة في اعداد وتقديم برامج ارشادية للأسر لتحسين وتجويد المناخ الاسري الايجابي والداعم للرياضيين الناشئين.

#### - هدف البحث:

- الكشف عن فاعلية برنامج التفكير الإيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.
- الكشف عن استمرار فاعلية برنامج التفكير الإيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين بعد فترة المتابعة.

#### - فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية في اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية.

#### - المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### - ١- بعض مهارات التفكير الايجابي:

#### - التوقعات الإيجابية والتفاؤل Positive expectations and optimism:



أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية (٧ : ٢١٤).

**Emotional regulation and الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا :control of higher mental processes**

وهي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وذكرياته، وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة، ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

**- الشعور بالرضا Feeling satisfied**

وهو الشعور العام بالرضا عن النفس، والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة، والإنجاز، والتعليم. (٦ : ١٩٦)

**Positive acceptance of difference التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين :from others**

وهو تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة، والدعوة إلى تشجيع الاختلاف، والنظر إليه بمنظور إيجابي متفتح. (٦ : ١٩٦)

**- التقبل غير المشروط للذات Unconditional acceptance of oneself**

ويعني تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمتها . والرضا بما يملكه من إمكانيات، وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين، بهدف الحصول على انتباههم، أو عطفهم، أو حتى مجرد لفت الأنظار. (٦ : ٢٠١)

**٢- الكفاءة الذاتية Self-efficacy :**

الكفاءة الذاتية هي معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية المطلوبة لانجاز الهدف المراد وهذا يعني انه اذا اعتقد الفرد بانه يمتلك القوة لانجاز الاهداف المطلوبة فانه يحاول جعل هذه الاشياء تحصل فعلا بمعنى اخران الكفاءة الذاتية تشير الى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته. (٩ : ١٢)

الدراسات السابقة:

اولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة رمضان علي حسن سيد (٢٠١٨م) (٤) واستهدفت التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى



طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياسي: الكفاءة الذاتية المدركة، والمعتقدات المعرفية، وتوصلت النتائج إلى فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة، والذي انعكس بشكل إيجابي على المعتقدات المعرفية، لدى طلاب المجموعة التجريبية.

٢- دراسة حنان موسى السيد عبدالله (٢٠٢٠م) (٢) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي والتفاعل الثنائي بينهما على الكفاءة الذاتية المهنية، تكونت عينة من (٢٤٠) طالبة، وطبق عليهن مقياسي: التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي والكفاءة الذاتية المهنية، وتم التوصل إلى وجود تأثير دال إحصائياً للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي على الكفاءة الذاتية المهنية، إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المهنية بمعلومية الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي.

٣- دراسة راندا مصطفى الديب، هاجر طه إبراهيم المغازي، صبحي عبدالفتاح الكفوري (٢٠٢١م) (٣) وهدفت إلى التأكد من فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الكفاءة الذاتية، تم استخدام المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة، أظهرت النتائج فروقا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التسوية الأكاديمي وأبعاده المختلفة، فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التسوية الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

٤- دراسة هند محمد البادوة، عبدالله عبدالغفور الصمادي (٢٠٢١م) (١٤) هدفت هذه إلى الدراسة الكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان، قد جرى اختيار أفراد الدراسة من (١٥٠) طالبة، وقد اتبع المنهج التجريبي، توصلت الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

#### ثانياً: الدراسات الاجنبية:

١- دراسة Shahbazzadegan et al. (٢٠١٣) (٢١) هدفت إلى الكشف عن تأثير تعليم مكونات التفكير الإيجابي والذكاء الانفعالي في تعزيز الصحة العقلية والكفاءة الذاتية العامة، لدى الرياضيات الممارسات لرياضة العدو في ملعب Ardabil' Takhtei تكونت عينة الدراسة من (٢٤) رياضية ممارسة لرياضة العدو، طبق عليهن استبيان الصحة العامة ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، وقد أظهرت النتائج أن تعليم التفكير الإيجابي والذكاء



الانفعالي، يمكن أن يزيد من الصحة العقلية والكفاءة الذاتية العامة لدى الرياضيات الممارسات لرياضة العدو.

٢- دراسة Taghizadeh & Aflakifard (٢٠١٧) (٢٢) وهدفت الى الكشف عن تأثير التدريب على التفكير الإيجابي في خفض الشعور بالضغط وزيادة الكفاءة الذاتية، لدى عينة من تلميذات المدرسة الابتدائية، تكونت من (٦٠) تلميذة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، طبق عليهن استبيان الضغط والكفاءة الذاتية العامة، تلقت المجموعة التجريبية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي، وقد أظهرت النتائج أن التدريب على التفكير الإيجابي كان له تأثير مباشر وإيجابي في الحد من الشعور بالضغط، وزيادة معدل الكفاءة الذاتية العامة لدى تلميذات المجموعة التجريبية.

٣- دراسة Badpar et al., (٢٠١٧) (١٦) واستهدفت الكشف عن تأثير التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في الحد من الصراع وزيادة السعادة والشعور بالكفاءة الذاتية، لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية تكونت من (٦٠) طالباً، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تلقت المجموعة التجريبية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي، وقد أظهرت النتائج انخفاض الصراع وزيادة الشعور بالسعادة والكفاءة الذاتية، لدى طلاب المجموعة التجريبية.

٤- دراسة Famakinde & Obosi (٢٠١٧) (١٩) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى عينة البحث، وتكونت من (١٥١) طالباً جامعياً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتفاؤل، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتفاؤل والكفاءة الذاتية من خلال التفكير الإيجابي.

٥- دراسة Beiranvand et al., (٢٠١٩) (١٨) وهدفت إلى بحث تأثير التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي، تكونت العينة من (٣٠) مريضات، طبق عليهم استبيان الكفاءة الذاتية واستبيان التنظيم الانفعالي، وأظهرت النتائج زيادة الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي بشكل ملحوظ لدى المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن التفكير الإيجابي كان له تأثير إيجابي على الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي.

أجراءات البحث:



### - منهج البحث:

أعتمد الباحث في تلك البحث على المنهج شبه التجريبي، وذلك لأنه المنهج الأمثل والأنسب لمتغيراته، والذي يهدف إلى الكشف عن أثر متغير مستقل (برنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي) على متغير تابع للبرنامج وهو (الكفاءة الذاتية)، وذلك من خلال استخدام المجموعة التجريبية من بعض الرياضيين الناشئين اللاتي يطبق عليهم البرنامج المستخدم في البحث، ومجموعة ضابطة لا يطبق عليها البرنامج والقياسات المتكررة (قبل- بعدى- تتبعى).

### - مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من بعض الرياضيين الناشئين البنين من سن (١٤ - ١٥) عاماً، ببعض اللاعبين الرياضية بنادى العبور الرياضى.

### - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من داخل مجتمع البحث، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠) ناشئ، حيث تراوحت أعمارهن بين (١٤ - ١٥) عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة عددهم (١٠) ناشئين، ومجموعة تجريبية عددهم (١٠) ناشئين من مجتمع البحث. كما تم الاستعانة بعينة أستطلاعية للتحقق من اجراءات وادوات البحث وبلغ عددها (٥) ناشئين) من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث، والجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

م	نوع اللعبة	العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية		الاجمالي	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
١	السباحة	١	٤٪	٤	١٦٪	٥	٢٠٪
٢	تنس الطاولة	١	٤٪	٣	١٢٪	٤	١٦٪
٣	كاراتية	١	٤٪	٤	١٦٪	٥	٢٠٪
٤	كرة السلة	١	٤٪	٤	١٦٪	٥	٢٠٪
٥	كرة الطائرة	١	٤٪	٥	٢٠٪	٦	٢٤٪
	المجموع الكلى	٥	٢٠٪	٢٠	٨٠٪	٢٥	١٠٠٪

### • شروط اختيار العينة الإجرائية من مجتمع الدراسة:

١- أن تكون العينة من الرياضيين الناشئين ببعض اللاعبين الرياضية بنادى العبور الرياضى.

٢- أن يتراوح العمر الزمني لأفراد العينة من (١٤ - ١٥) عاماً.



٣- أن تكون العينة ممن حصل على درجات منخفضة (أقل من ٦٠ درجة) على مقياس الكفاءة الذاتية.

٤- أن يكون لدى الرياضيين الناشئين رغبة قوية في الاشتراك في البرنامج.

٥- ألا يكن أحد المشاركين خضعت لبرنامج آخر اثناء تنفيذ هذا البرنامج.

٦- الانتظام في البرنامج المقترح طول فترة إجراء البرنامج.

- التكافؤ بين المجموعتين:

قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، من حيث العديد من المتغيرات (العمر الزمني- الكفاءة الذاتية).

أ- تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني:

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين، ويوضح جدول (1) ذلك:

جدول (1)

الفرق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني

قبل تطبيق البرنامج

المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٠	١٤,٧٠	١,٤١	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠	٤٥,٥٠	٠,٣٤٩	غير دالة
الضابطة	١٠	١٤,٩٠	١,٣٧	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠			

يوضح جدول (1) أن هناك تكافؤ بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس القبلي في (العمر الزمني) حيث إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب قيمة (مان ويتني) لدى الرياضيين الناشئين بالمجموعتين عينة البحث الأساسية، حيث كان الفرق غير دال على متغير العمر الزمني، مما يعني أن هناك تكافؤ بين متوسطي رتب درجات المجموعتين على متغير العمر الزمني، وحيث إن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى درجة عالية من التكافؤ بين المجموعتين.

ب- تكافؤ المجموعتين على مقياس الكفاءة الذاتية:



وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحث بحساب دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتي) لعينتين غير مرتبطتين على مقياس الكفاءة الذاتية، ويوضح جدول (٢) هذه نتائج .

جدول (٢)

الفرق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي لدى الرياضيين الناشئين بالمجموعتين التجريبية، والضابطة على

مقياس الكفاءة الذاتية قبل تطبيق البرنامج

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتي	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة وتحمل المهام	التجريبية	١٠	١٨,٧٠	٢,١١	٩,١٠	٩١,٠٠	٣٦,٠٠	١,٠٧	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٩,٨٠	٢,٣٠	١١,٩٠	١١٩,٠٠			
الثقة بالنفس واتخاذ القرار	التجريبية	١٠	٢١,٩٠	١,٥٢	١٢,٥٠	١٣٥,٥٠	٣٠,٠٠	١,٥٤	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٩,٨٠	١,٩٣	٨,٥٠	٧٤,٥٠			
القدرة على الإقناع	التجريبية	١٠	٢٠,٩٠	٢,٥٥	١١,٤٥	١١٤,٥٠	٣٠,٥٠	٠,٧٢٦	غير دالة
	الضابطة	١٠	٢٠,٢٠	١,٩٨	٩,٥٥	٩٥,٥٠			
حل المشكلات وتوظيف الخبرات	التجريبية	١٠	١٤,٩٠	١,١٠	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠	٤٩,٠٠	٠,٠٧٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٤,٩٠	١,١٩	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٧٦,٤٠	٣,٤٧	١١,٠٠	١١٥,٥٠	٤٥,٠٠	٠,٣٨٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	٧٤,٧٠	٤,٢٤	١٠,٠٠	٩٣,٥٠			

يوضح جدول (٢) أنه يوجد تكافؤ بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس القبلي على مقياس (الكفاءة الذاتية وأبعاده) حيث إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب قيمة (مان ويتي) لدى الرياضيين الناشئين بالمجموعتين التجريبية، والضابطة، حيث كان الفرق غير دال على تلك المتغيرات، مما يدل على وجود تكافؤ بين متوسطي رتب درجات المجموعتين على المتغيرات (الكفاءة الذاتية وأبعاده) وحيث إن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً لجميع المتغيرات، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في الكفاءة الذاتية.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

- ١ - مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين (إعداد الباحث).
- ٢ - البرنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي (إعداد الباحث).

وفيما يلي وصفاً لهذه الأدوات بشيء من التفصيل:

أولاً: مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.

قام الباحث بإعداد مقياس الكفاءة الذاتية في صورته الأولية المكونة من (٣٧ عبارة) موزعة

على أبعاده الأربعة وقام الباحث ببناء هذا المقياس من خلال مراجعة المراجع العلمية والدراسات



السابقة التي اجريت فى الكفاءة الذاتية وكذلك استنادا الى مجموعة من المقاييس من اعداد العلماء

والباحثين مثل (رمضان علي حسن سيد (٢٠١٨م) (٤).

### ووضع مثالا للاجابة عن المقياس

- ان يجيب الفرد بوضع اشارة (√) فى احد الاختيارات ( دائما - احيانا - نادرا - ابدا ).
- الا يضع الفرد اكثر من اشارة لكل فقرة.
- قراءة فقرات المقياس بتأنى والاجابة بما يتفق مع الفرد الشخصى.
- تنبيه الافراد من عدم ترك اى عبارة من دون الاجابة عنها.

### جدول (٣)

المقاييس السابقة التي تم الاستعانة بها في إعداد مقياس الكفاءة الذاتية

م	اسم المقياس	اسم صاحب المقياس	السنة	الفئة	الابعاد	مدى الاستفادة
١	الكفاءة الذاتية	راندا مصطفى الديب وأخرون	٢٠٢١	طلاب (كفر الشيخ)	ليس له ابعاد ودرجته كلية	التعرف على ابعاد المقاييس وكيفية صياغة العبارات وكيفية تصميم المقياس
٢	الكفاءة الذاتية	هند محمد البدادوة واخرون	٢٠٢١	طلاب المرحلة الثانوية (عمان)	ليس له ابعاد ودرجته كلية	
٣	الكفاءة الذاتية المدركة	رمضان علي حسن سيد	٢٠١٨	طلاب الجامعة (القاهرة)	ليس له ابعاد ودرجته كلية	
٤	الكفاءة الذاتية	Shahbazzadega n et al.	٢٠١٣	الرياضيات الممارسات لرياضة العدو (Procedia)	البعد الاول: توجيه الانتباه البعد الثاني: التقييم الذاتي البعد الثالث: تحديد الهدف البعد الرابع: التحكم الانفعالي	
٥	الكفاءة الذاتية	Badpar et al	٢٠١٠	طلاب المدارس الثانوية ( Indian )	الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي	

### - الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس من خلال البحث الحالية الى قياس مستوى الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين

الناشئين. وصف مقياس الكفاءة الذاتية:

يشتمل المقياس على اربعة ابعاد اساسية هي:

### ١- المثابرة وتحمل المهام:

يقصد بها أن يصر الفرد على اتمام واتخاذ المهام المكلف بها على أكمل وجه والتغلب على

اي معوقات وأن يتحمل المشاق من أجل أن يحقق ما يريد.

### ٢- الثقة بالنفس واتخاذ القرار:

يقصد بها أن يثق الفرد بقدراته واطمأن الاعمال المكلف بها والتحكم فى الأداء وأن يكون لديه

القدرات التي يستطيع من خلالها الوصول الى النتائج الايجابية مهما توجهه الصعوبات



### ٣- القدرة على الإقناع:

يقصد بها ان يستطيع الفرد إقناع من حوله برأى الثقة فى النفس وعدم الخجل فى إبداء الرأي مع الآخرين.

### ٤- حل المشكلات وتوظيف الخبرات:

ويقصد بها أن يستطيع الفرد التعامل مع المشكلات وحلها والتغلب عليها وأن يستفيد من المشكلات التى يتعرض لها وتوظيف القدرات التى اكتسبها .

### - طريقة تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية:

يحتوي ابعاد مقياس الكفاءة الذاتية على (٣٧) عبارة، ويتم الإجابة عليه أربعة مستويات هي (دائما - احيانا - نادرا - ابدا) ويمكن حساب الدرجة الكلية للمقياس من مجموعة الأبعاد الأربعة كما يلي:

- دائما = ٤ درجات

- احيانا = ٣ درجات

- نادرا = ٢ درجات

- ابدا = ١ درجة

### - المعاملات العلمية لمقياس الكفاءة الذاتية:

### ١- آراء المحكمين لمقياس الكفاءة الذاتية:

قام الباحث بعرض مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم فى الدراسة الحالية على مجموعة من أساتذة علم النفسى الرياضى بكليات التربية الرياضية "أعضاء هيئة التدريس" بالجامعات المصرية وعددهم (١٢)، بهدف إبداء الرأي فى مدى ملائمة المقياس للهدف الذى وضع له، وهو قياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين، وقد أبدى الأساتذة المحكمون موافقتهم على ذلك المقياس وعلى عباراته بنسبة بلغت (٨٣.٣% : ١٠٠%)، مما يدل على صلاحية المقياس، وأبعاده، وبنوده للبحث الحالي، وقام الباحث بعمل التعديلات بناء على آراء السادة المحكمين وتلخصت هذه التعديلات فى عبارات ابعاد المقياس.



جدول (٤)  
نسبة اتفاق السادة المحكمين لمقياس الكفاءة الذاتية

البعد الرابع حل المشكلات وتوظيف الخبرات		البعد الثالث القدرة على الإقناع		البعد الثاني الثقة بالنفس واتخاذ القرار		البعد الأول المثابرة وتحمل المهام	
نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م	نسبة الاتفاق	م
%١٠٠	٣١	%١٠٠	٢١	%١٠٠	١١	%١٠٠	١
%١٠٠	٣٢	%٩١,٦	٢٢	%٩١,٦	١٢	%١٠٠	٢
%٩١,٦ تم التعديل	٣٣	%٨٣,٣	٢٣	%٨٣,٣	١٣	%٩١,٦ تم التعديل	٣
%١٠٠	٣٤	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	١٤	%٨٣,٣	٤
%٩١,٦ تم التعديل	٣٥	%١٠٠ تم التعديل	٢٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠ تم التعديل	٥
%١٠٠ تم التعديل	٣٦	%٩١,٦ تم التعديل	٢٦	%١٠٠ تم التعديل	١٦	%١٠٠ تم التعديل	٦
%٩١,٦ تم التعديل	٣٧	%٨٣,٣	٢٧	%٨٣,٣	١٧	%٨٣,٣	٧
%٩١,٦	٣٨	%١٠٠	٢٨	%٩١,٦	١٨	%١٠٠ تم التعديل	٨
		%٩١,٦	٢٩	%٩١,٦ تم التعديل	١٩	%٩١,٦ تم التعديل	٩
		%١٠٠ تم التعديل	٣٠	%١٠٠ تم التعديل	٢٠	%٧٥ تم الحذف	١٠

والجدول (٤) يوضح العبارات التي تم تعديلها في مقياس الكفاءة الذاتية قبل، وبعد التعديل :



جدول (٥)

العبارات التي تم تعديلها في مقياس الكفاءة الذاتية

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
<b>البُعد الاول</b> <b>المشاركة وتحمل المهام</b>		
١	استطيع تحقيق اهدافي بسبب خططا اضعتها لنفسي	اضع خططا لنفسي للوصول لاهدافي
٢	احرص على اجتهادي في أداء واجباتي المدرسية أول بأول	احرص على أداء واجباتي أول بأول
٤	استمر في انجاز بعض الاعمال المتطلبة مني	استمر في انجاز الاعمال المطلوبة رغم صعوبتها
٧	الاشياء التي ابذل فيها الجهد لا تستحق كل هذا الجهد	ابذل جهد في أمور لا تستحق كل هذا الجهد
<b>البُعد الثاني</b> <b>الثقة بالنفس واتخاذ القرار</b>		
١٦	تواجهني معوقات تحول بيني وبين تحقيق اهدافي	تحول بيني وبين تحقيق اهدافي معوقات كثيرة
١٩	ارى اننى استمتع بشعبية كبيرة بالصف	اشعر بامتلاك شعبية كبيرة بالصف
٢٠	استقل بنفسى دون مساعدة الاخرين	استطيع أداء المهام بنفسى دون مساعدة
<b>البُعد الثالث</b> <b>القدرة على الإقناع</b>		
٢٥	أرى أن من يتفق معي في رأي يكون حليفي	من يتفق معي في رأي يكون حليفي
٢٦	أرى أن الاختلاف في الامور لا يفسد العلاقات	الاختلاف في الامور لا يفسد العلاقات
٣٠	أحترم غيري أثناء الحديث ولا أقاطعه أثناء تحدته	استطيع التعبير عن رأيي بوضوح
<b>البُعد الرابع</b> <b>حل المشكلات وتوظيف الخبرات</b>		
٣٢	عند الوقوع في المشكلة مهما كان حجمها اذكر نفسي بالنجاحات السابقة في حياتي	اذكر نفسي بالنجاحات السابقة في حياتي عند الوقوع في المشكلة مهما كان حجمها
٣٥	دائما استفيد من اخطائي واحرص على عدم التكرار	استفيد من اخطائي واحرص على عدم التكرار
٣٦	كثيرا ما اخشى التعرض لمواقف ومشكلات غير متوقعة	اخشى التعرض لمواقف ومشكلات غير متوقعة
٣٧	دائما ما اشعر بالفخر لاجتيازي عقوبات كثيرة من قبل	اشعر بالفخر لاجتيازي عقوبات كثيرة من قبل

- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية:

أ- الاتساق الداخلي للمفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابعة له على الكفاءة الذاتية وجدول (٦) يوضح ذلك:



## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الأول: المثابرة وتحمل المهام		البعد الثاني: الثقة بالنفس واتخاذ القرار		البعد الثالث: القدرة على الإقناع		البعد الرابع: حل المشكلات وتوظيف الخبرات	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٧١٤	١٠	٠,٦٨٥	٢٠	٠,٨١٨	٣٠	٠,٦٨٧
٢	٠,٦٥٠	١١	٠,٧٦٦	٢١	٠,٧٧١	٣١	٠,٨٠٢
٣	٠,٧٧٢	١٢	٠,٧٢٩	٢٢	٠,٨٢٩	٣٢	٠,٦٥٦
٤	٠,٧٤٧	١٣	٠,٧٤٢	٢٣	٠,٧٧٢	٣٣	٠,٦٩٤
٥	٠,٨٧٠	١٤	٠,٧٤٤	٢٤	٠,٦٥٩	٣٤	٠,٧٩٥
٦	٠,٧٩١	١٥	٠,٧٤٣	٢٥	٠,٧٤٥	٣٥	٠,٤٢٠
٧	٠,٨١٣	١٦	٠,٧٩٧	٢٦	٠,٦٢٠	٣٦	٠,٧٥٤
٨	٠,٨٠٤	١٧	٠,٤٨٧	٢٧	٠,٧٩٣	٣٧	٠,٦٨٩
٩	٠,٧٥٩	١٨	٠,٨٢٥	٢٨	٠,٦٩٦	—	—
—	—	١٩	٠,٦١٠	٢٩	٠,٦٥٤	—	—

يتضح من جدول (٦) أنَّ جميع معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة بمقياس الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

## ب- درجة اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٧) يوضح ذلك:

## جدول (٧)

درجة اتساق كل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	المثابرة وتحمل المهام	الثقة بالنفس واتخاذ القرار	القدرة على الإقناع	حل المشكلات وتوظيف الخبرات
البعد الأول: المثابرة وتحمل المهام	—	—	—	—
البعد الثاني: الثقة بالنفس واتخاذ القرار	٠,٨٤٥	—	—	—
البعد الثالث: القدرة على الإقناع	٠,٧١٦	٠,٧٩٤	—	—
البعد الرابع: حل المشكلات وتوظيف الخبرات	٠,٧٢٢	٠,٧٩٤	٠,٨٤٦	—
الدرجة الكلية	٠,٩٠٣	٠,٩٤٠	٠,٩١٥	٠,٩٠٦

وبناء على العرض السابق نجد أن معاملات الارتباط موجبة، ويشير ذلك إلى التماسك الداخلي للمقياس، ويؤكد ذلك على الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية، مما يجعل الباحث مطمئنًا لاستخدام المقياس الذي قام بإعداده.

## ٣- ثبات مقياس الكفاءة الذاتية:



تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق ألفا كرونباخ، حيث طُبِقَ الباحث المقياس على العينة الاستطلاعية للتحقق من المعاملات العلمية (٥) من الرياضيين الناشئين، ثم إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح جدول (٨) معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية عن طريق إعادة التطبيق ومعامل ألفا- كرونباخ كما يلي:

جدول (٨)  
معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية، وأبعاده بطريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا- كرونباخ  
(ن = ٥)

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين	معامل ألفا - كرونباخ
البعد الأول: المثابرة وتحمل المهام	٠,٨٨٤	٠,٩١٣
البعد الثاني: الثقة بالنفس واتخاذ القرار	٠,٩٤٥	٠,٨٩٢
البعد الثالث: القدرة على الإقناع	٠,٩١٩	٠,٩٠٦
البعد الرابع: حل المشكلات وتوظيف الخبرات	٠,٨٩٢	٠,٨٣٥
الدرجة الكلية	٠,٩٧٨	٠,٩٣١

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الثبات مرتفعة ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات في قياسه للكفاءة الذاتية، ويمكن الإعتماد عليه لقياس الكفاءة الذاتية في الدراسة الحالية.

#### ثانياً: برنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي:

يستند برنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي الذي يعتبر من الموضوعات الحديثة على دراسات علم النفس وخصصاً لها مجال هام من مجالات علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي والذي بدأ مع بداية الثمانيات وبرز بشكل كبير في التسعينيات من القرن الماضي على يد (مارتن سليجمان) وآخرون، كون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح، فحين نفكر بإيجابية فإننا بالواقع نبرمج عقولنا لفكر إيجابياً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأفعال أو السلوكيات الإيجابية في معظم شؤون حياتنا.

والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات السلوكية التي سيتم تقديمها من خلال منهج في التفكير الإيجابي، ويتضمن هذا البرنامج أربعة أبعاد (مفهوم التفكير الإيجابي، بوصلة التغيير، استراتيجيات التفكير الإيجابي، قوة التفكير الإيجابي) ويحتوي البرنامج على مجموعة من الأنشطة التي تضم الأهداف والأدوات والوسائل والمحتوى والتقييم حيث ينفذها الناشئ تحت إشراف الباحث، بهدف اكتساب مهارات التفكير الإيجابي لدى الناشئ بحيث تراعي حاجاتهم واهتماماتهم في الحياة والذي يقوم على أسس علم النفس المعرفي الذي يهدف إلى فهم الممارسات اليومية لمختلف الأنشطة للفرد بصفة مستمرة حيث تشترك فيها العديد من العمليات المعرفية مثل: الانتباه، الإدراك، التفكير، التذكر، وحل المشكلات، التعلم والعمليات الارتقائية.



ويهتم بالدراسة العلمية للكيفية التي نكتسب بها معلوماتنا عن العالم والكيفية التي نتمثل بها هذه المعلومات ونحولها إلى علم ومعرفة، وكيفية الاحتفاظ بها واستخدامها وتوظيفها في إثارة انتباهنا وسلوكنا داخل .

#### - الفئة المستهدفة بالبرنامج التدريبي:

الرياضيين الناشئين البنين من سن (١٤ - ١٥) عاماً، ببعض الالعب الرياضية بنادى العبور الرياضى، حيث ترى يرى بعض العلماء ان مرحلة النشئ هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالناشئ الى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى تمتد لدى الذكور والاناث من (١٤ — ١٨) سنة.

#### - مصادر إعداد البرنامج:

ويوضح الجدول التالي الدراسات والبرامج التدريبية السابقة التي تم الاسترشاد بها، لتصميم وإعداد البرنامج التدريبي، لتحسين الكفاءة الذاتية لدي المراهقين المعاقين بصرياً.

#### الجدول (٩)

#### مصادر إعداد البرنامج

م	اسم البرنامج	اسم الباحث	السنة	الاستفادة
١	أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان.	هند محمد البدادوة، عبدالله عبدالغفور الصمادي	(٢٠٢١م)	استفاد الباحث من الاسترشاد بالدراسات والبرامج السابقة المذكورة في اختيار الفنيات المعرفية والسلوكية المناسبة مثل الحوار والمناقشة، وحل المشكلات، والضبط الذاتي، والاسترخاء، وكيفية توظيف هذه الفنيات في جلسات البرنامج، وتحديد الأهداف المناسبة للجلسات التدريبية، وكيفية تصميم الجلسات، ومدتها، واختيار الأنشطة المناسبة والتي يمكن تطبيقها أثناء الجلسات، ومراعاة ظروف المراهقين الكفوفين أثناء الجلسات..
٢	تأثير التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي	Beiranvand, M., Moghadam, M. K., Sabounchi, R., Delphan, M., Ghafuori, A., & Moghadam, R. K	(٢٠١٩م)	البرنامج، وتحديد الأهداف المناسبة للجلسات التدريبية، وكيفية تصميم الجلسات، ومدتها، واختيار الأنشطة المناسبة والتي يمكن تطبيقها أثناء الجلسات، ومراعاة ظروف المراهقين الكفوفين أثناء الجلسات..
٣	برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة.	رمضان علي حسن سيد	(٢٠١٨م)	البرنامج، وتحديد الأهداف المناسبة للجلسات التدريبية، وكيفية تصميم الجلسات، ومدتها، واختيار الأنشطة المناسبة والتي يمكن تطبيقها أثناء الجلسات، ومراعاة ظروف المراهقين الكفوفين أثناء الجلسات..
٤	تأثير تعليم مكونات التفكير الإيجابي والذكاء الانفعالي في تعزيز الصحة العقلية والكفاءة الذاتية العامة، لدى الرياضيات الممارسات لرياضة العدو.	Shahbazzadegan, B., Samadzadeh, M., & Abbasi, M.	(٢٠١٣م)	البرنامج، وتحديد الأهداف المناسبة للجلسات التدريبية، وكيفية تصميم الجلسات، ومدتها، واختيار الأنشطة المناسبة والتي يمكن تطبيقها أثناء الجلسات، ومراعاة ظروف المراهقين الكفوفين أثناء الجلسات..



## أهداف البرنامج التفكير الايجابي المقترح:

### أولاً: الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين وتنمية الكفاءة الذاتية لدى بعض الرياضيين الناشئين البنين من سن (١٤ - ١٥) عاماً، ببعض الالعاب الرياضية بنادى العبور الرياضى المستند إلى برنامج في التفكير الايجابي.

### ثانياً: الأهداف الخاصة للبرنامج:

ينبثق من الهدف العام مجموعة من الأهداف الخاص لكل نشاط وهي :

- ١- تبني منهج التفكير الإيجابي.
  - ٢- يتحدث الرياضيين الناشئين عن أهمية التفكير الإيجابي.
  - ٣- يقارن الرياضيين الناشئين بين صفات المفكر الإيجابي والمفكر السلبي.
  - ٤- يكتشف الرياضيين الناشئين رسالته ورؤيته في الحياة.
  - ٥- يكتب الرياضيين الناشئين نقاط قوته ونقاط ضعفه.
  - ٦- يكتب خطة أهدافه الخاصة لمدة عام.
  - ٧- يستنتج الأنماط المحددة للتفكير ويتعامل معها بشكل إيجابي.
  - ٨- يصيغ توكيدات إيجابية بطريقة صحيحة ويستخدمها.
  - ٩- يستخدم التخيل الإيجابي في مواقف مختلفة.
  - ١٠- يعي حديثه الذاتي الداخلي ويحوّله إلى إيجابي.
  - ١١- يمارس العيش باللحظة ويذكر الطرق الصحيحة لممارستها.
  - ١٢- يقارن بين التوقع الإيجابي والتوقع السلبي.
  - ١٣- يمارس التأمل بشكل صحيح.
  - ١٤- يعطي أمثلة عن الامتتان.
  - ١٥- يطبق التسامح والروح الرياضية على مواقف مختلفة.
  - ١٦- يضيف أساليب لزيادة قوة التفكير الإيجابي.
  - ١٧- التدريب على استخدام نظام التغذية الراجعة لتعديل مفهوم الذات لدى الرياضيين الناشئين.
- الاسس النظرية للبرنامج التدريبي:
- أولاً: أسس اختيار محتوى البرنامج:
- ١- مراعاة خصائص النمو الرياضيين الناشئين واستعداداتهم وحاجاتهم واهتماماتهم وقدراتهم.



٢- مراعاة المبادئ النفسية الخمسة بانتقال محتوى البرنامج من الكل إلى الجزء ومن المحسوس إلى المجرد، ومن الأبسط إلى المركب، ومن الأسهل إلى الأصعب، ومن المعلوم إلى المجهول.

٣- مراعاة الفترة الزمنية المتوقع تقديم البرنامج فيها والفترة الزمنية المسموح بها لتقديم كل مهارة من مهارات البرنامج.

٤- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.

٥- تحديد الوسائل التعليمية التي يقترح البرنامج استخدامها في كل بُعد من أبعاد التفكير الإيجابي، مما يساعد في تسهيل الفهم على الأفراد وتشويقهم.

٦- تحديد أساليب التقويم الواجب اتباعها مع استمرارية التقويم.

#### ثانياً: محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج التدريبي من أربعة ابعاد تدريبية إذ إن كل بُعد يتناول التدريب على مفاهيم حول التفكير الايجابي، وهذه الابعاد هي:

#### ١- البُعد الاول: التفكير الإيجابي:

في هذا البعد يتم شرح الفكر والايجابية وصور من الايجابية والتفكير الايجابي والتفكير السلبي وجوهر التفكير الايجابي وأهمية التفكير الايجابي ومميزاته.

#### ٢- البُعد الثاني: بوصلة التغيير:

وفي هذا البعد يدرك الرياضيين الناشئين مسئوليته الشخصية عن حياته وسلوكه وأهدافه ويتم التدريب على اكتشاف نقاط قوته ونقاط ضعفه، اكتشاف رسالته ورؤيته في الحياة وكتابة أهداف لعام كامل بطريقة صحيحة ووضع خطة لتحقيقها ووضعها في إطار زمني.

#### ٣- البُعد الثالث: استراتيجيات التفكير الايجابي:

في هذا البعد يتعرف الرياضيين الناشئين على عدد من استراتيجيات التي تساعده على تبني طريقة التفكير الايجابي ومن هذه استراتيجيات (استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير - استراتيجية التحدث الذاتي - استراتيجية النمذجة - استراتيجية التخيل - استراتيجية تغيير التركيز - استراتيجية التقويم والتصعيد - استراتيجية النتائج الإيجابية - استراتيجية إعادة التعريف - استراتيجية التجزئة).

#### ٤- البُعد الرابع: قوة التفكير الايجابي:

يتعلم الرياضيين الناشئين في هذا البعد بعض الممارسات التي تساعده في الاستمرار في ممارسة التفكير الإيجابي وتحويل التفكير الإيجابي إلى قوة وأسلوب حياة، ومن هذه الممارسات



العوامل المساعدة في التفكير الايجابي واتجاهاته وابعاده وطرق تنمية التفكير الايجابي اتجاه الذات والمجتمع.

### ثالثاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج:

أستخدم في هذا البرنامج مجموعة من الفنيات المشتقة من النظرية العقلانية السلوكية، والتي يمكن ان تقدم بشكل جماعي، وهي كما توضحه في الجدول (١٠):

#### الجدول (١٠) الفنيات المستخدمة في البرنامج

م	الفنيات	التعريف
١	المناقشة والحوار	مجموعه من الآراء والأفكار يتم تبادلها بين الباحث والاعضاء لمعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية لدى بعضهم البعض ولتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم بكل اريحيه.
٢	المحاضرة	تم إلقاء المحاضرات على الرياضيين الناشئين وكانت غير مطولة وتخللها حوار مناقشة معهم وساعدت في إكسابهم المعرفة والفهم وتغيير بعض الاتجاهات السلبية، فكلما كانت المحاضرة قصيرة ساعد ذلك على جذب انتباه المشاركين، والهدف من هذه الفنية هو تزويد الرياضيين الناشئين بالمعلومات التي تساعد على إدارة ذاتهم والفهم والمعرفة للطرف الأكثر نجاحاً ومرونة في الحياة، وساعدتهم المحاضرة في الوصول إلى المعلومات والأفكار الإيجابية.
٣	التغذية الراجعة	وهي تعتبر من وسائل تقييم قدرات الاعضاء في الجلسات.
٤	القصة	وهي ذكر احداث لمواقف قد حدثت لبعض الاشخاص في الحياه اليومية عن طريق القصة.
٥	لعب الادوار	وهو التخلص من العوائق والاحباطات وكذلك التعبير عن افكار العضو واتجاهاته وخبراته التي لا يعيها في الغالب وذلك عن طريق قيامه بتمثيل ادوار اشخاص اخرين.
٦	الاسترخاء الحس العضلي	قدرة الرياضيين الناشئين على التوصل الى وضع عضلي مريح يساعده على خفض الضغوط النفسية.
٧	الاسترخاء العقلي	قدرة الرياضيين الناشئين على الانفصال بذهنه عن العالم الخارجي والتركيز على صورة معينة في مخيلته وترددتها بباله او مخيلته بتركيز دون ان ينشغل تفكيره بشئ غيره.
٨	الواجب البيتي	وهو تكليف الاعضاء ببعض الاعمال التي يقومون بها في البيت.

### رابعاً: مخطط البرنامج التدريبي:

يتكون البرنامج التدريبي من عدة مراحل يتم توضيحها في جدول (١١):



### جدول ( ١١ ) مخطط البرنامج التدريبي

م	مراحل البرنامج التدريبي	الجلسات	الاجراءات
١	مرحلة ما قبل البرنامج	جلسة ما قبل البرنامج التدريبي	تمت تهيئة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتطبيق القياس القبلي للكفاءة الذاتية
٢	مرحلة البدء (كسر الجليد)	الجلسة الاولى التمهيدية	تم تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية
٣	مرحلة الانتقال	الجلسة الثانية الى الجلسة السابعة	
٤	مرحلة البناء	الجلسة الثامنة الى الثالثة والعشرون	
٥	مرحلة التقييم (الختامية)	الجلسة الرابعة والعشرون	تقويم البرنامج
٦	مرحلة ما بعد البرنامج (المتابعة)	جلسة ما بعد تطبيق البرنامج التدريبي	تطبيق القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### خامساً: إجراءات تقويم البرنامج:

١- يتم تقويم أثر البرنامج بمدى تأثيره على تقدير الذات لدى لتحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين

الناشئين من خلال القياس القبلي والبعدي والمقارنة بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحث).

٢- كما يتم تقويم البرنامج من خلال مراجعة الواجبات المنزلية ومناقشتها، والتقارير الذاتية التي يقدمها المشاركون من الرياضيين الناشئين في البرنامج التدريبي والتي توضح ما تعلمه الافراد خلال الجلسة التدريبية ومن خلال الأنشطة التدريبية داخل الجلسة والممارسات من واقع الحياة التي تتم داخل الجلسة ومن خلال طرح الأسئلة وملاحظة الرياضيين الناشئين أثناء العمل وذلك بهدف التغذية الراجعة ولاكتشاف ما تعلمه في واقع الجلسة.

٣- الملاحظة: تضمنت الملاحظة الذاتية من قبل الباحث لمدى استجابة المكفوفين (المجموعة التجريبية) خلال البرنامج التدريبي.

#### سادساً: مخطط جلسة البرنامج التدريبي:

تتكون الجلسة الواحدة من خطوات الآتية:

١- عنوان الجلسة وتاريخها ومدتها.

٢- الاهداف المراد تحقيقها من الجلسة.

٣- الاساليب والادوات المستخدمة في الجلسة.

٤- إجراءات تطبيق الجلسة.

٥- تقييم الجلسة.



٦- الواجب البيتي (إن وجد).

➤ المدة الزمنية للبرنامج:

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج هي (٢٨) جلسة لتدريب الرياضيين الناشئين (المجموعة التجريبية) على مهارات التفكير الايجابي بواقع ثلاث جلسات تدريبية أسبوعياً ومدة الجلسة الواحدة ( ٤٥ الى ٦٠ دقيقة) خلال شهرين ونصف.

جدول (١٢)

ملخص جلسات البرنامج التدريبي وتوزيعها الزمني

عدد الجلسات	زمن الجلسة	الاسبوع	الاساليب الارشادية	الهدف من الجلسة	موضوعها	الجلسة التدريبية	ابعاد الوحدات التدريبية
١	٤٥ ق	الاول	- التعارف - الحوار والمن اقشة - المحاضرة - القصة - التغذية الراجعة - الاسترخاء العقلي - الواجب البيتي	التعارف بين افراد الجلسة ودور كل منهما والتمهيد للبرنامج التدريبي	التعارف والتمهيد	الجلسة الأولى	الوحدة الأولى بُعد التفكير الايجابى
١	٦٠ ق	الاول		التعرف على مفهوم التفكير الايجابى واهميته وصور الايجابية	التفكير الايجابى	الجلسة الثانية	
١	٤٥ ق	الثانى		التعرف على ثمرات وفوائد التفكير الإيجابي	ثمرات وفوائد التفكير الإيجابي	الجلسة الثالثة	
١	٦٠ ق	الثانى		التعرف على انواع التفكير الإيجابي وخصائصه	انواع التفكير الإيجابي وخصائصه	الجلسة الرابعة	
١	٦٠ ق	الثالث		التعرف على الافراد الايجابيين وصفات المفكر الايجابى	جوهر التفكير الايجابى	الجلسة الخامسة	
١	٦٠ ق	الثالث		- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - التوقعات الإيجابية والتفاؤل - حب التعلم ، والتفتح المعرفي	ابعاد التفكير الايجابى	الجلسة السادسة	
	٦٠ ق	الرابع		- استنتاجات نهائية لنظريات التفكير الايجابى.	نظريات التفكير الايجابى	الجلسة السابعة	
١	٦٠ ق	الرابع		-التعرف على التفكير السلبى وانواعه واسباب تواجده ومعوقاته -الأفكار والمشاعر السلبية التى يترتب عليها نتائج سلبية	التفكير السلبى	الجلسة الثامنة	
١	٦٠ ق	الخامس		التعرف على أنماط التفكير السلبى سبل التخلص التدريجى من الأفكار السلبية	أنماط التفكير السلبى	الجلسة التاسعة	



١	٦٠ ق	الخامس		التعرف على الفرق بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي والعوامل المؤثرة عليهم	التفكير الايجابي + التفكير السلبي	الجلسة العاشرة	
١	٦٠ ق	السادس	- الحوار والمن اقشة - المحاضرة - التغذية - الراجعة	اكتشاف الكيف نقاط قوته ونقاط ضعفه كيفية تنمية نقاط القوة كيفية التغلب على نقاط الضعف	نقاط قوته ونقاط ضعفه	الجلسة الحادية عشرة	
١	٦٠ ق	السادس	- لعب الادوار - القصة - الاسترخاء	اكتشاف الكيف رسالته ورؤيته في الحياة	رسالتك ورؤيتك في الحياة	الجلسة الثانية عشرة	الوحدة الثانية يُعد بوصلة التغيير
١	٦٠ ق	السابع	الحس العضلي - الاسترخاء العقلي - الواجب البيئي	أدراك الكيف مسؤوليته الشخصية عن حياته ومشاعره وسلوكه وأهدافه كيفية تخطيط الاهداف لتحقيقها	الاهداف وخطة تحقيقها	الجلسة الثالثة عشرة	
١	٦٠ ق	السابع		كيفية تنمية التفكير الايجابي للمعاقين بصرياً	تنمية التفكير الايجابي للمعاقين بصرياً	الجلسة الرابعة عشرة	
١	٤٥ ق	الثامن		قيادة الكيف للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية	استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير	الجلسة الخامسة عشرة	
١	٤٥ ق	الثامن		وصول الكيف إلى التحدث المعن والموجه لذاته	استراتيجية التحدث الذاتي	الجلسة السادسة عشرة	
١	٤٥ ق	التاسع	- المناقشة والحوار - المحاضرة - الاسترخاء الحس العضلي - الاسترخاء العقلي - الواجب البيئي	إكساب سلوكيات جديدة وأيضاً في تقليل أو زيادة بعض سلوكيات الموجودة لدى الكيف، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة	استراتيجية النمذجة	الجلسة السابعة عشرة	وحدة الثالثة يُعد استراتيجيات التفكير الايجابي
١	٤٥ ق	التاسع	- الاسترخاء العقلي - الواجب البيئي	توسيع مدارك الكيف باستخدام الخيال والصور العقلية	استراتيجية الخيال الايجابي	الجلسة الثامنة عشرة	
١	٤٥ ق	العاشر		تمكين الكيف من تغيير توجهاته وأهدافه في أي لحظة هو يريد	استراتيجية التوقع الايجابي	الجلسة التاسعة عشرة	
١	٤٥ ق	العاشر		تنقيص الأفكار السلبية حتى تنتهي ليحل محلها تدريجياً التفكير الإيجابي	استراتيجية إيقاف الأفكار السلبية	الجلسة العشرون	
١	٤٥ ق	الحادي عشر		وضع أهداف مع إعطاء تأكيد للنتائج التي تحققها	استراتيجية التوكيدات الإيجابية	الجلسة الحادية والعشرون	



١	٤٥ ق	الحادي عشر	- المناقشة - الحوار - المحاضرة - القصة - الاسترخاء العقلي - الواجب البيتي	التعرف على اتجاهات نجاح عملية التفكير الإيجابي.	اتجاهات التفكير الإيجابي	الجلسة الثانية والعشرون	الوحدة الرابعة يُعد قوة التفكير الإيجابي
١	٤٥ ق	الثاني عشر		التعرف على مقومات نجاح عملية التفكير الإيجابي.	مقومات نجاح عملية التفكير الإيجابي	الجلسة الثالثة والعشرون	
١	٤٥ ق	الثاني عشر		التعرف على العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي	العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي	الجلسة الرابعة والعشرون	
١	٤٥ ق	الثالث عشر		التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بمستوى تقدير الذات	العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات	الجلسة الخامسة والعشرون	
١	٦٠ ق	الثالث عشر		بناء الهوية الإيجابية للذات أثر الأسماء والصفات الإيجابية على الذات التوقع الإيجابي للأمور الحديث الإيجابي مع الذات	تنمية التفكير الإيجابي تجاه الذات	الجلسة السادسة والعشرون	
١	٦٠ ق	الرابع عشر		- النظرة الإيجابية للمجتمع - التواصل الإيجابي مع المجتمع - محبة الآخرين ومحبة الخير لهم	تنمية التفكير الإيجابي تجاه المجتمع	الجلسة السابعة والعشرون	
١	٦٠ ق	الرابع عشر		تقويم البرنامج واجراء القياس البعدى	الجلسة الختامية	الجلسة الثامنة والعشرون	

#### رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة الأساسية:

تشمل خطوات الدراسة الحالية إجراء ما يلي :

- ١- جمع المادة العلمية المناسبة حول مفاهيم الدراسة الأساسية، الخاصة بمقدمة ومشكلة البحث، من الكتابات العلمية والتربوية، الأساسية والدراسات السابقة المتصلة بموضوع البحث.
- ٢- الاطلاع على الدراسات والبحوث العربية، وترجمة الدراسات، والبحوث الأجنبية المتعلقة بموضوع ومتغيرات الدراسة الحالية.
- ٣- استخلاص أهم أوجه الاستفادة من نتائج البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بمتغيرات البحث الحالي.
- ٤- إعداد المقاييس اللازمة للبحث والبرنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي الذي يهدف إلى تحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.



٥- عرض مقياس الكفاءة الذاتية، والبرنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الايجابي على المشرفين لمراجعتهم لإبداء تعديلاتهم وآراءهم، ومن ثم إجراء التعديلات الضرورية واللازمة على هذه الأدوات.

٦- عرض أدوات البحث على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس، لإبداء آرائهم حول ملاءمتها للتطبيق.

٧- صياغة فروض البحث، في ضوء الخطوات السابقة.

٨- اختبار الكفاءة السيكمترية (المعاملات العلمية) لمقياس الكفاءة الذاتية (إعداد/الباحث).

٩- تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على العينة الاستطلاعية.

١٠- اختيار العينة النهائية المناسبة مع شروط البحث الحالي، والتي حدد الباحث عددها (٢٠) من الرياضيين الناشئين، وتقسيمهم إلى مجموعتين (١٠) ضابطة، و(١٠) تجريبية، والمجانسة بينهما.

١١- تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على المجموعتين التجريبية والضابطة (التطبيق القبلي).

١٢- تطبيق جلسات والبرنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الايجابي المكون من (٢٨) جلسة على الرياضيين الناشئين المشاركين في المجموعة التجريبية ، بواقع (٣) جلسات أسبوعيا، لمدة (١٠) أسبوع.

١٣- إعادة تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية ، على مجموعتي البحث (التجريبية، والضابطة) من المشاركين في البرنامج (التطبيق البعدي).

١٤- تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية، على الرياضيين الناشئين في المجموعة التجريبية بعد فترة متابعة مدتها (شهر ونصف) للتحقق من مدى استمرارية البرنامج خلال فترة المتابعة (التطبيق التتبعي)

١٥- تحليل ومعالجة البيانات إحصائيا؛ من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة .

١٦- استخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الدراسات، والبحوث السابقة.

١٧- الخروج بمجموعة من التوصيات، والمقترحات البحثية، في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج

#### خامسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

قام الباحث باستخدام، وتطبيق الأساليب الإحصائية الوصفية المناسبة للبحث، وتتمثل في:

١- المتوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة.

٤- اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة.



٥- معامل إيتا لحساب حجم التأثير.

تم معالجة النتائج باستخدام برنامج SPSS

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول:

عرض نتائج الفرض الأول للبحث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية في اتجاه القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون لمقارنة متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية، ويوضح جدول (١٣) نتائج هذا الفرض.

### جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومجموع ومتوسطات الرتب وقيمة "z" ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط	القياس	الأبعاد
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
دالة عند ٠,٠١	٢,٨٤	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,١١	١٨,٧٠	القبلي	المثابرة وتحمل المهام
						١,١٩	٢٩,١٠	البعدي	
دالة عند ٠,٠١	٢,٨٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٢	٢١,٩٠	القبلي	الثقة بالنفس واتخاذ القرار
						٢,٣٦	٣٢,٦٠	البعدي	
دالة عند ٠,٠١	٢,٨١	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٥	٢٠,٩٠	القبلي	القدرة على الإقناع
						١,٧٧	٣٢,٤٠	البعدي	
دالة عند ٠,٠١	٢,٨٢	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٠	١٤,٩٠	القبلي	حل المشكلات وتوظيف الخبرات
						١,٦٠	٢٠,٧٠	البعدي	
دالة عند ٠,٠١	٢,٨٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٧	٧٦,٤٠	القبلي	الدرجة الكلية
						٣,٢٢	١١٤,٨٠	البعدي	

يتضح من الجدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي، حيث جاءت جميع قيم (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذه الفروق في اتجاه القياس البعدي، وهذا يثبت صحة الفرض الأول.

- عرض نتائج الفرض الثاني:



عرض نتائج الفرض الثاني للبحث الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين على مقياس الكفاءة الذاتية، ويوضح جدول (١٤) نتائج هذا الفرض.

#### جدول (١٤)

نتائج اختبار "مان ويتني" وقيم (U) للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية ومجموعها الكلي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة وتحمل المهام	التجريبية	١٠	٢٩,٢٠	١,١٩	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٩	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	١٠	١٩,٨٠	٢,٣٠	٥,٥٠	٥٥			
الثقة بالنفس واتخاذ القرار	التجريبية	١٠	٣٢,٦٠	٢,٣٦	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٨	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	١٠	١٩,٨٠	١,٩٣	٥,٥٠	٥٥			
القدرة على الإقناع	التجريبية	١٠	٣٢,٤٠	١,٧٧	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٩	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	١٠	٢٠,٢٠	١,٩٨	٥,٥٠	٥٥			
حل المشكلات وتوظيف الخبرات	التجريبية	١٠	٢٠,٧٠	١,١٦	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٠	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	١٠	١٤,٩٠	١,١٩	٥,٥٠	٥٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١١٤,٨٠	٣,٢٢	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٨	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	١٠	٧٤,٧٠	٤,٢٤	٥,٥٠	٥٥			

يتضح من الجدول (١٤) أن قيم (مان ويتني) للفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي دالة إحصائياً، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جاءت لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يثبت صحة الفرض.

#### - مناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني:

أشارت نتيجة الفرضين الأول والثاني إلى فعالية البرنامج التدريبي على بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الكفاءة الذاتية لدى بعض الرياضيين الناشئين، كما أكدت نتائج المعالجة الإحصائية، والتي أشارت إلى ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية، بخلاف ناشئين المجموعة الضابطة، وبهذا تشير النتائج إلى أن البرنامج التدريبي على بعض مهارات التفكير الإيجابي والذي تم تطبيقه على الرياضيين الناشئين كان فعالاً في تنمية الكفاءة الذاتية.



ويرجع الباحث ذلك الى اعتماد البرنامج على الأسس العامة التي تهتم بمراعاة حق الرياضيين الناشئين، وكذلك مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي والتمثلة في العلم، والخبرة، وسرية المعلومات، والعلاقات المهنية، والعمل المخلص، والاستشارة، والإحالة، وكرامة المهنة الإرشاد الذي ييسر من نقل الخبرات ويشجع التفاعل، وقد ساعدت فنية النمذجة ولعب الدور على المشاركة في الأنشطة بفاعلية، وكذلك الأسس النفسية والتربوية والاجتماعية التي تؤمن بفاعلية العمل الجماعي في تحقيق الأهداف المنشودة.

كما أن البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية جمع بين التعليم والتدريب والفرح والمشاركة في الأنشطة، حيث تضمن ألعاب متنوعة هدفت إلى أن يتفاعل الرياضيين الناشئين مع زملائهم، وقد أثبتت هذه التدريبات فعاليتها في العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة هند محمد البدادوة، عبدالله عبدالغفور الصمادي (٢٠٢١)(١٤)، Shahbazzadegan et al (٢٠١٣)(٢١)، والتي أظهرت أن المشاركة في الأنشطة له تأثير إيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الأفراد. وأن تعليم التفكير الإيجابي والذكاء الانفعالي، يمكن أن يزيد من الصحة العقلية والكفاءة الذاتية العامة لدى الرياضيات الممارسات للرياضة.

كما يرى الباحث أن استخدم البرنامج فنيات متعددة تتفق مع طبيعة الهدف والعينة في ضوء طبيعة وأسس ومحتوى البرنامج التدريبي والاستراتيجيات التي تم استخدامها، والذي تضمن تنوعاً في الأنشطة المستخدمة لتغطي أبعاد مفهوم الكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى التركيز على تكرار التدريب على هذه الأنشطة والتشجيع والدعم المستمر حتى الإنقار، باستخدام الفنيات المختلفة، والتي تمثلت في المناقشة والحوار والنمذجة، والتغذية الراجعة، ولعب الدور، من خلال التدريب على مهارات الشعور بالأمان، والشعور بالهوية الذاتية، والشعور بالانتماء وتحمل المسؤولية، والشعور بالكفاءة الشخصية والأكاديمية.

كما أن أهداف جلسات البرنامج كانت تهدف في المقام الأول إلى تعليم الرياضيين الناشئين بعض الاستراتيجيات التي تساعدهم في تحسين مفهومهم عن ذاتهم، وذلك من خلال إدراك الصورة الواقعية للذات عن طريق التفاعل مع زملائهم، وتدريبهم على الاعتماد على الذات من خلال تدريبهم على بعض المهارات الاستقلالية، وتدريبهم على بعض المهارات الحركية، وتدريبهم على كيفية استخدام العبارات الذاتية الايجابية وبيان دور العبارات في تحقيق التدعيم الذاتي، كما تناولت الجلسات الطرق التي بواسطتها يستطيع من خلالها تحقيق التفاعل الناجح مع الآخرين من خلال تقديم الشكر والتقدير للآخرين، ويلاحظ هنا أن اشتراك الناشئين عينة البحث وانتظامهم



في جلسات البرنامج التدريبي ساعدهم في تحسين مفهومهم عن ذواتهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم ومهاراتهم وشعورهم بالنجاح.

يرجع الباحث أيضاً التحسن في الكفاءة الذاتية ومجالاتها المختلفة إلى طبيعة الأنشطة التي مارسها الرياضيين الناشئين، والذي روعي عند تصميمها ضرورة تنفيذ العديد من الأنشطة خلال مجموعات والتي ترتب عليها زيادة فرص التفاعل الاجتماعي بين أفراد المجموعة الواحدة، وزيادة فرص التفاعل اللفظي وغير اللفظي، فقد ساعدت جلسات البرنامج التدريبي في خلق مناخ مريح شعر فيه الناشئين بالأمان والحرية في التعبير عن أفكارهم دون خوف، مما أعطى لهم فرصة للتفاعل الايجابي مع بعضهم بعضاً، وتكوين علاقات ايجابية والتعاون والمناقشة واتباع التعليمات، كما أن تطبيق البرنامج بالنسبة للرياضيين الناشئين كان بمثابة خبرة جديدة لهم، مما ترتب عليه زيادة اهتمامهم والالتزام بالحضور جلساته، والمشاركة الفعالة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من رمضان علي حسن سيد (٢٠١٨م) (٤)، حنان موسى السيد عبدالله (٢٠٢٠م) (٢)، Taghizadeh, L., & Aflakifard, (٢٠١٧) (٢٢)، Badpar et al., (٢٠١٧) (١٦) التي توصلت إلى التحقق من فعالية البرامج المستخدمة فيها سواء كانت إرشادية أو تدريبية، والتي تم تطبيقها على المجموعات التجريبية من الافراد، التي اجريت عليها في تحسين الكفاءة الذاتية العامة والمدركة ومجالاتها الفرعية، وأن التدريب على التفكير الإيجابي كان له تأثير مباشر وإيجابي في الحد من الشعور بالضغط، وزيادة معدل الكفاءة الذاتية العامة لدى تلميذات المجموعة التجريبية.

#### - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية "

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون لمقارنة متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية، ويوضح جدول (١٥) نتائج هذا الفرض.



## جدول (١٦)

يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية لدى عينة البحث

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	مستوي الدلالة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
المثابرة وتحمل المهام	البعدي	٢٩,١٠	١,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	غير دالة
	التتبعي	٢٩,٢٠	١,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠		
الثقة بالنفس واتخاذ القرار	البعدي	٣٢,٦٠	٢,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	غير دالة
	التتبعي	٣٢,٧٠	٢,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠		
القدرة على الإقناع	البعدي	٣٢,٤٠	١,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دالة
	التتبعي	٣٢,٤٠	١,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
حل المشكلات وتوظيف الخبرات	البعدي	٢٠,٧٠	١,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	غير دالة
	التتبعي	٢٠,٨٠	١,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠		
الدرجة الكلية	البعدي	١١٤,٨٠	٣,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠	١,٣٤	غير دالة
	التتبعي	١١٥,١٠	٣,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠		

يتضح من الجدول (١٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد الكفاءة الذاتية، حيث جاءت جميع قيم (Z) غير دالة إحصائياً، وهذا يثبت صحة الفرض.

يشير الباحث ذلك إلى استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اكتسبه الرياضيين الناشئين عينة البحث التجريبية من مهارات الصمود النفسي، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تضمنها البرنامج وهذا يمكنهم من التعامل بمرونة مع ذاتهم عند التعرض لأيّة خبرة سلبية.

ترى حنان موسى السيد (٢٠٢٠م) (٢) أن ما يقوم به البرنامج الجماعي من توفير فرص الانتماء إلى الجماعة ونمو العلاقات الاجتماعية، وتقليل الشعور بالعزلة وزيادة الشعور بالحماية والأمان، وما يقوم به من تحفيز الأفراد نحو التنافس في إتقان المهارات المستهدفة.

ويعزو الباحث بقاء أثر البرنامج بعد فترة المتابعة إلى عدم اعتماده في التدريب على شرح المفاهيم النظرية فقط وإنما اعتمد البرنامج على الجانب العملي والتطبيقي، حيث ركز على التطبيق العملي للتمارين والأنشطة المتعلقة بتحسين الكفاءة الذاتية، واستخدم أدوات ووسائل مختلفة ومتنوعة، وهذا ما زاد دافعية الناشئين نحو هذه الأنشطة ورغبتهم في ممارستها والذي أسهمت بشكل كبير في بقاء أثر التدريب لديهم بعد فترة المتابعة، وبناء البرنامج، حيث التزم



بالأسس العامة والأسس النفسية والتربوية والاجتماعية للإرشاد النفسي، وتنوع مصادر بناء البرنامج والتدقيق بما يتلاءم مع قدرات المشاركين وأعمارهم وسماتهم، فضلاً عن الهدف العام للبرنامج.

يمكن أيضاً أن نعزو استمرار بقاء أثر البرنامج بعد فترة المتابعة إلى حسن الإصغاء من قبل الباحث لآراء المشاركين وترك المجال للتعبير عن آراءهم بكل حرية مما عمق استفادتهم من البرنامج، وهو ما انعكس في بقاء أثر التدريب حتى القياس التتبع.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من راندا مصطفى الديب، هاجر طه

إبراهيم المغازي، صبحي عبدالفتاح الكفوري (٢٠٢١م) (٣)، Beiranvand et al., (٢٠١٩) (١٨)، Famakinde & Obosi (٢٠١٧م) (١٩)، أن التدريب على التفكير الإيجابي كان له تأثير مباشر وإيجابي في الحد من الشعور بالضغط، وزيادة معدل الكفاءة الذاتية العامة لدى المجموعة التجريبية. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتفاؤل، مع إمكانية التنبؤ بالتفاؤل والكفاءة الذاتية من خلال التفكير الإيجابي.

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### أولاً : الاستنتاجات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة؛ يقدم الباحث الاستنتاجات التالية :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي .
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية بين التطبيقين البعدي والتتبعي .
- ٤- فعالية البرنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.
- ٥- استمرار فعالية التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الناشئين.

##### ثانياً: التوصيات:



في ضوء النتائج والبيانات التي توصل إليه الباحث وبناء على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تدريب الرياضيين الناشئين وأسرههم على أساليب تدريب وتعليم أبنائهم على إتقان مهارات الحياة الاجتماعية والتفكير الإيجابي.
- ٢- تغيير الاتجاهات السلبية لدى الرياضيين الناشئين وتشجيعهم على إخراجهم أمام الآخرين ومساعدته علي المشاركة في المناسبات الاجتماعية .
- ٣- إقامة ندوات إرشادية لأولياء الأمور حول استخدام استراتيجية إدارة الذات مع أبنائهم الرياضيين لتحسين التفاعل الاجتماعي وتحقيق الاستقلالية في المحيط الأسرى الذي يعيشون فيه.
- ٤- الاهتمام باستراتيجية الكفاءة الذاتية لما لها من أثر إيجابي في تنمية قدرات ومهارات الناشئين.
- ٥- الاهتمام بدراسة جوانب القوة والضعف لدى الرياضيين الناشئين، والتعامل معها بطريقة تربوية.
- ٦- ضرورة خضوع الرياضيين الناشئين لبرامج التدريب لتحسين المناخ الأسرى وتفعيله كأداة لتحسين الصحة النفسية والكفاءة الذاتية لدى الناشئين.
- ٧- تدريب الأخصائيين الرياضيين والنفسيين والعاملين في المؤسسات التي تعمل في المجال الرياضي على إعداد البرامج التدريبية والإرشادية التي تتصدي للسلوكيات اللاتوافقية للناشئين.
- ٨- عقد دورات تدريبية للرياضيين وأولياء الأمور والعاملين بالمجال الرياضي لتدريبهم على كيفية تحسين الكفاءة الذاتية لدى الناشئين.
- ٩- عمل برامج تدريبية ومحاضرات وورش عمل تعزز النقاط الإيجابية لدى الرياضيين الناشئين وأسرههم.
- ١٠- إنشاء مراكز للإرشاد والتدريب والدعم النفسي لتوفير الإرشاد والدعم النفسي للرياضيين الناشئين .
- ١١- التدخل المبكر لتنمية عوامل الوقاية لدى الرياضيين الناشئين لتحسين صحتهم النفسية .
- ١٢- إجراء دراسات مشابهة في مجال الصحة النفسية للرياضيين.



## المراجع

### أولا المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد يحي الزق (٢٠٠٩م): الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين.
- ٢- حنان موسى السيد عبدالله (٢٠٢٠م): أثر تفاعل التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال، مجلة كلية التربية، جامعه عين شمس.
- ٣- راندا مصطفى الديب ، هاجر طه إبراهيم المغازي، صبحي عبدالفتاح الكفوري (٢٠٢١م) : برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات معلمات رياض الأطفال، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ .
- ٤- رمضان علي حسن سيد (٢٠١٨م): برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- ٥- سلاف مشري (٢٠١٤م) : جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد ٨. ، القاهرة.
- ٦- سناء فراج عثمان (٢٠١٥م) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية قسم علم النفس، جامعة عين شمس.
- ٧- علي كاظم (٢٠١٠م) : دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة.
- ٨- فاطمة الجهورية، سعيد الظفري (٢٠١٨م) : علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من ٧ - ١٢ في سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس.



- ٩- فداء موفق سعيد (٢٠١٢م) : العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير فوق المعرفي والتحصيل الاكاديمي، ماجستير في التربية تخصص علم النفس التربوي (نمو وتعلم)، جامعة عمان العربية.
- ١٠- محمد إبراهيم قطاوي (٢٠١٣م) : أثر برنامج تعليمي قائم على مشاريع التعلم الخدمي في تنمية الكفاءة الذاتية وتحسين التحصيل الدراسي في مبحث التربية الاجتماعية والوطنية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية ، الأردن.
- ١١- محمد أبو حلاوة (٢٠١٤م): علم النفس الإيجابي من كلاسيكيات علم النفس الإيجابي. ط ٣، الإسكندرية: مكتبة الاسكندرية.
- ١٢- محمد السفاسفة (٢٠١٧م) : قلق المستقبل وعلاقته بالتوجهات الهدافية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات.
- ١٣- محمد سعيقان، محمد نوفل (٢٠١١م) : دمج مهارات التفكير في المحتوى الدراسي. عمان: دار المسيرة.
- ١٤- هند محمد البدادوة، عبدالله عبدالغفور الصمادي (٢٠٢١م) : أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة - شؤون البحث العلمي والدراسات العليا.
- ١٥- يوسف موسى مقدادي، جمال عبد الله أبو زيتون (٢٠١٠م): فعالية برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات).

**ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية:**

- 16- Badpar, F., Amini, N., & Pouladi, A. (٢٠١٧) : Effectiveness of positive thinking on reducing conflict and increasing happiness and sense of self-efficacy in high school students Choram. Indian Journal of Positive Psychology,.
- 17- Bandura, A (١٩٩٧). Self – Efficacy: The Exercise of Control, NY: Stanford University W. H. Freeman and Company.



- 18- Beiranvand, M., Moghadam, M. K., Sabounchi, R., Delphan, M., Ghafuori, A., & Moghadam, R. K. (٢٠١٩) : The effectiveness of positive thinking training on self- efficacy and emotion regulation in men with hemophilia. Trends in Medicine.
- 19- Famakinde, O. P., & Obosi, A. C. (٢٠١٧) : The role of self-efficacy, positive thinking and optimism on quality of life among HIV patient in University College Hospital (UCH) and Adeoyo Maternity Hospital in Ibadan. African Journal for The Psychological Study of Social Issues.
- 20- Ottenheim, N., Mast, V., Zitman, F. & Giltay, F. (٢٠١٣). The Role of Dispositional Optimism In Physical And Mental Well-Being, In A. Michalos (Eds.), A Positive Psychology Perspective on Quality of Life (Chpt. ٩, ١٧٣). New York: Springer.
- 21- Shahbazzadegan, B., Samadzadeh, M., & Abbasi, M. (٢٠١٣) : The relationship between education of emotional intelligence components and positive thinking with mental health and self-efficacy in female running athletes. Procedia – Social and Behavioral Sciences,.
- 22- Taghizadeh, L., & Aflakifard, H. (٢٠١٧) : The effectiveness of positive thinking training on stress and self-efficacy of elementary school's girl. students of Jahrom in ٢٠١٦-٢٠١٥. Indian Journal of Positive Psychology,.