

فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)

م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد
مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط - مصر

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالى إلى وضع برنامج للحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة فى ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID- 19)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين تحت (١٥) سنة بنادى الشعب الرياضى بالمنصورة، وبلغ قوامها (٢٠) سباحاً كعينة أساسية؛ فضلاً عن (١٦) سباحاً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج النفسى القائم على فنيات الحديث الذاتى الإيجابى (عن بعد) ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة فى ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID- 19)، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى (الحديث الذاتى، والثقة بالنفس) لصالح القياس البعدى، ووجود نسب تحسن بلغت (٩٠,٥٨%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الحديث الذاتى، كما توجد نسب تحسن بلغت (٩٢,٢٠%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس، كما تبين وجود علاقة إرتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى ناشئ السباحة.

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم فى الوقت الحالى أزمة غير مسبوقة وهى تفشى جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)؛ حيث تفشى المرض للمرة الأولى فى مدينة (ووهان) الصينية فى أوائل شهر ديسمبر عام (٢٠١٩م)، وسرعان ما بدأ فيروس كورونا المستجد فى الانتشار والتفشى على نطاق أوسع إلى أن تحولت إلى أزمة عالمية تهدد العالم بآثره. هذا؛ وقد تسبب تفشى الوباء فى إحداث أضراراً صحية واجتماعية واقتصادية عالمية بالغة؛ حيث تسبب تفشى الوباء فى إحداث أضخم ركود اقتصادى عالمى منذ الكساد الكبير، كما تكبدت الدول العديد من الخسائر البشرية والمادية؛ بالإضافة إلى تأجيل الأحداث الرياضية

والدينية والسياسية والثقافية أو إلغائها فى بعض الدول.

ويعد المجال الرياضى من أكثر المجالات التى تضررت بصورة كبيرة من تفشى جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)؛ حيث شهد المجال الرياضى تعليق أنشطته وفعالياته لأجل غير مسمى؛ مما تسبب فى إغلاق الأندية والصالات الرياضية وتعليق كافة البطولات والمنافسات الرياضية؛ مما قد تسبب فى إلحاق الأذى بالاتحادات والأندية الرياضية من الناحية الاقتصادية، وكذلك تضرر الرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية من الناحية البدنية والنفسية.

ويرى محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١م)، أن علم النفس الرياضى Sport Psychology يعد أحد العلوم الإنسانية التى تهدف استراتيجياته إلى تطوير أداء الرياضيين، من خلال تحليل سلوكهم والتعرف على خبراتهم الذاتية، مع الأخذ فى الاعتبار دراسة العمليات المعرفية كالإدراك والتفكير والتصور للرياضيين، وكذلك التعرف على المشكلات والعقبات النفسية التى يواجهها الرياضيين، وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضى، مع إيجاد إيجاد بدائل وحلول تتيح له متابعة المنافسات الرياضية بأفضل أداء تسمح به قدراته واستعداداته (٧: ٢).

ويشير محمد العربى شمعون (٢٠٠٠م)، إلى تعدد استراتيجيات التفكير المستخدمة فى المجال الرياضى ومجال علم النفس الرياضى ما بين التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها، واختيار نوع الاستراتيجية المناسبة والدمج بينهما فى بعض الأحيان مع الوضع فى الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضى وطبيعة الأداء فى المنافسة، وقدرات اللاعب العقلية (٨: ٢١).

ويذكر أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م)، أن الحديث الذاتى الإيجابى يعد أحد استراتيجيات التفكير التى يعتمد عليها اللاعب فى اكتساب المهارات العقلية المختلفة التى تناسب الموقف التنافسى، ويتطلب الرياضى للوصول للحديث الذاتى الإيجابى ضرورة (الوعى بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية) (١: ٦٤).

ويشير (Theodorakis. Y& et al, 2000)، إلى أن الحديث الذاتى يعرف بأنه كل ما يقوله الرياضيين لأنفسهم، فعندما يفكر اللاعب فإنه فى الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتى، وسواء كان هذا الحديث بصوت مسموع أو صامتاً فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية من أجل تغيير نمط التفكير الحالى (١٦: ٢٥٣ - ٢٧٢).

وهناك الكثير من الأبطال الذين استخدموا تقنية الحديث الذاتى الإيجابى للتفوق وتحقيق الإنجاز الرياضى، منهم البطل (محمد على كلاى .. الملاك الشهير)، فكان يقول ويكرر لنفسه

دائماً "أنا ملاكم رائع .. أنا أفضل ملاكم فى العالم"، وعندما سئل فى مقابلة تليفزيونية: لماذا تقول هذا الكلام وتكرره؟، فأجاب: إن ما أفعله يعطينى الثقة فى نفسى ويقوى من عزيمتى ويجعل ويجعل تركيزى على الفوز حتى ولو كانت هناك خسارة سأتعلم منها وأتدرب بطريقة أفضل حتى حتى أفوز، ثم قال: الأفكار خطيرة جداً وقد تكون هى السبب فى المكسب أو الخسارة لأنها جذور الثقة فى النفس(٦: ١٣).

ويذكر (Hardy. J& et al, 2005)، أنه عندما يتم استخدام الحديث الذاتى الإيجابى بشكل فعال، فإنه يساهم فى (تعزيز الدافع، بناء الثقة بالنفس، توفير الإشارات والتعليمات، زيادة اكتساب المهارات، والتحكم فى القلق) لدى الرياضيين(١٣: ٩٠٥ - ٩١٧).

كما يضيف كلاً من (Kahrovic. I& et al, 2014)، (Tod. D& et al, 2011)، أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتى بالنسبة للرياضيين فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التى تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذاتى ومنها (الحد من القلق فى أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، وكذلك تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين)(١٤: ٥٧)، (١٧: ٦٦٦ - ٦٨٧).

ويتفق كلاً من محمد حسن علاوى(٢٠١٢م)، وعبد العزيز عبد المجيد محمد(٢٠١٠م)، على أن الثقة بالنفس هى أن يمتلك الرياضى مفهوم إيجابى عن ذاته، وأن يكون واثقاً فى نفسه وقدراته ومهاراته، وفى قدرته على اكتساب المهارات والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات تؤهله لتحقيق النجاح فى الرياضة(٩: ٨٦)، (٤: ٢٧٩).

وتعد الثقة بالنفس إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضى لنفسه، والتى قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية؛ حيث قد تدفع الرياضى لبذل المزيد من الجهد لثقته فى قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقة أداء الرياضى لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح(٢: ٣٣٨).

ويرى (Ron Johnson, 2002)، أنه عند وضع برنامج تدريبي للسباحين لتطوير المستوى الرقى لابد وأن يشتمل على بعض التدريبات النفسية لتنمية تركيز الانتباه، والتصور العقلى لمراحل السباق ومختلف الاستراتيجيات العقلية، حتى يكون البرنامج مثير ودافع وبه مرح(١٥: ١٤).

ويشير محمد حسن علاوى(٢٠١٢م)، إلى أن هناك العديد من الأساليب والاقتراحات التى يمكن استخدامها لتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين، ومن بين هذه الأساليب: (حديث الذات، التأكيدات الذاتية، وإيقاف التفكير السلبى وتحويله إلى تفكير إيجابى)(٩: ٣١٧ - ٣٢٦).

هذا؛ بالإضافة إلى ما أشارت إليه نتائج دراسة قجالى نسيم (٢٠١٧م)، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى اللاعبين، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى لدى اللاعبين كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفعة (٥:٦٠).

ومما سبق يتبين أن الحديث الذاتى الإيجابى يعد بمثابة أحد الأساليب الفعالة التى قد تسهم فى تحسين مستوى الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية. ومن خلال عملى كباحث أكاديمى فى مجال علم النفس الرياضى؛ إضافة إلى عملى كمعد نفسى فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى رياضة السباحة بصفة خاصة، وتعاملى المباشر مع ناشئى السباحة أثناء الموسم التدريبى وذلك قبل توقف النشاط الرياضى بسبب تفشى جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)، وملاحظتى عن كسب للتغيرات التى طرأت عليهم فى فترة الحظر والتوقف عن أداء التدريبات بصفة يومية كما هو المعتاد، وذلك من خلال التواصل معهم بصفة مستمرة عن طريق الاتصال هاتفياً أو من خلال تطبيقات **Video Conferencing**، وذلك من أجل الاطمئنان عليهم وعلى حالتهم المزاجية ومدى انتظامهم فى أداء التدريبات المنزلية، فقد لاحظت تذبذب ملحوظ فى ثقتهم بأنفسهم وفى قدراتهم وإمكاناتهم من خلال نبرة صوتهم المرتعشة وأسئلتهم المتكررة حول إمكانية عودة النشاط سريعاً؟، وعن مستواهم الذى سوف يتأثر بسبب فترة التوقف الطويلة والانقطاع عن التدريبات؟، وعن الخوف من تدنى مستواهم البدنى والمهارى، وعن كم الأفكار السلبية المحيطة بهم فى تلك الفترة العصيبة.

هذا؛ وقد أوصت معظم الدراسات المرجعية التى تناولت الثقة بالنفس للرياضيين بضرورة الاهتمام بتنمية وتحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية ولمختلف المراحل العمرية، لما لها من أهمية قصوى فى تعزيز مستوى الأداء. ومن الدراسات العلمية التى تناولت الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس للرياضيين، دراسة (Anderson, 2002) (١٢)، والتى هدفت إلى التعرف على تأثير استراتيجية مقترحة باستخدام الحديث الذاتى على بعض المهارات العقلية (التصور العقلى، تركيز الانتباه) ودقة الرمية الحرة فى كرة السلة، وتمثلت أهم النتائج فى أن استراتيجية الحديث الذاتى تؤثر تأثيراً إيجابياً على دقة الرمية الحرة فى كرة السلة، كما تسهم فى تحسين المهارات العقلية قيد البحث.

ودراسة (Van Raalte & et al, 2002) (١٨)، والتى هدفت إلى التعرف على تأثير كلاً من الحديث الذاتى الإيجابى والحديث الذاتى السلبي على مستوى الأداء المهارى لناشئين

التنس أثناء المباريات، وتمثلت أهم النتائج فى أن استخدام الحديث الذاتى الإيجابى يسهم فى تحسين المستوى المهارى لناشئى التنس، واستخدام الحديث الذاتى السلبى يؤثر سلباً على المستوى المهارى لناشئى التنس.

ودراسة أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (١)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير استراتيجية الحديث الذاتى على الاستراتيجيات العقلية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي التنس، وتمثلت أهم النتائج فى أن التدريب على استراتيجية الحديث الذاتى ذات أثر إيجابى فى تطوير معظم استراتيجيات التفكير ومهارات الأداء لدى لاعبي التنس.

ودراسة محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م) (١٠)، والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقى فى مسابقة الوثب العالى، وتمثلت أهم النتائج فى أن استخدام الاستراتيجية العقلية المقترحة يساهم فى تحسين الثقة الرياضية والمستوى الرقى فى الوثب العالى لدى طالبات تخصص ألعاب القوى.

ودراسة فجالى نسيم (٢٠١٧م) (٥)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتى والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وتمثلت أهم النتائج فى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة الرياضية، فكلما كان الحديث الذاتى إيجابى كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضى مرتفعة.

ودراسة هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م) (١١)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتى الإيجابى على (بعض القدرات البدنية الخاصة، الثقة بالنفس، والمستوى الرقى)، وتمثلت أهم النتائج فى أن وضع الحديث الذاتى الإيجابى فى الفترات السابقة للأداء والفترات البينية يساهم فى تحقيق التفوق الرياضى والثقة بالنفس، كما يساعد استخدام الحديث الذاتى الإيجابى سواء قبل أو أثناء أو بعد السباق على زيادة قدرة اللاعب فى تطوير الثقة بالنفس والمستوى الرقى.

ودراسة أسيل ناجى، وآخرون (٢٠١٩م) (٣)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المشكلات النفسية والحديث الذاتى لدى طلاب جامعة المثنى بكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، وتمثلت أهم النتائج فى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين المشكلات النفسية المرتفعة والحديث الذاتى السلبى، كما تبين وجود علاقة معنوية بين انخفاض المشكلات النفسية والحديث الذاتى الإيجابى.

ودراسة (Walter. N& et al, 2019) (١٩)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الحديث الذاتى على كلاً من (القلق التنافسى، الكفاءة الذاتية، المهارات الإرادية، ومستوى الأداء)

(الأداء) للناشئين الرياضيين من النخبة، وتمثلت أهم النتائج في أن التدريب على الحديث الذاتي الذاتي الإيجابي قد ساهم في خفض القلق التنافسي للناشئين، كما قد ساهم التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي في ارتفاع الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية وتحسن مستوى الأداء لدى الناشئين الرياضيين.

لذا؛ كان تفكير الباحث جدياً في ضرورة تصميم برنامج نفسي قائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) للمساهمة في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)، وذلك تماشياً مع خطة وتوجه الدولة للحفاظ على الإجراءات الاحترازية لمنع تفشي المرض؛ إضافة إلى تطويع التكنولوجيا في خدمة الإنسان والمجتمع للتغلب على أي أزمات طارئة تتعرض لها البشرية؛ بما قد يكفل المساهمة في محاولة تطوير البرامج التدريبية المستهدفة للرياضيين.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى وضع برنامج للحديث الذاتي الإيجابي للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID - 19).

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي.
- البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لناشئ السباحة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والثقة بالنفس) لدى ناشئ السباحة.

مصطلحات البحث:

١- الحديث الذاتي الإيجابي*:

"هو تعبير إيجابي ملموس نابع من داخل الرياضي للتأكيد على ما يمتلكه من قدرات ومهارات رياضية إيجابية كخط دفاع لمواجهة الطاقة النفسية السلبية التي يتعرض لها الرياضي في المواقف الضاغطة المختلفة".

٢- الثقة بالنفس:

"هي الاعتقاد أو اليقينية بأن الرياضي يملك القدرة على أن يكون ناجحاً" (٩: ٨٦).

(*) تعريف إجرائي

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث السباحين الناشئين تحت (١٥) سنة بنادي الشعب الرياضي بالمنصورة بالموسم التدريبي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م)، والبالغ عددهم (٣٨) سباح.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين تحت (١٥) سنة بنادي الشعب الرياضي بالمنصورة، وبلغ قوامها (٢٠) سباحاً كعينة أساسية؛ فضلاً عن (١٦) سباحاً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية.

جدول (١): توصيف عينة البحث

| السباحين المستبعدين | العينة الإستطلاعية | العينة الأساسية | المجتمع الكلي |
|---------------------|--------------------|-----------------|---------------|
| ٢ | ١٦ | ٢٠ | ٣٨ |

ومن خلال دراسة جدول (١)، يتبين: أعداد مجتمع البحث الكلي وكذلك عينة البحث الأساسية والعينة الإستطلاعية؛ في حين تم استبعاد (٢) من السباحين نظراً لوجود مشاكل تقنية أدت لصعوبة مشاركتهم بانتظام في جلسات البرنامج التدريبي؛ حيث أن الانتظام في الممارسة يعد شرط من شروط تطبيق البرامج العقلية.

- تجانس عينة البحث:

تم توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرين، وهما: (السن، والعمر التدريبي)، وذلك للتأكد من تجانس عينة البحث.

جدول (٢): التوصيف الإحصائي لتجانس عينة البحث

في متغيرين (السن، العمر التدريبي) (ن = ٢٠)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|----------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| ١ | السن | سنة | ١٣,٨٥ | ١٤,٠٠ | ٠,٦٧ | ٠,١٨ |
| ٢ | العمر التدريبي | سنة | ٤,٤٥ | ٤,٠٠ | ٠,٥١ | ٠,٢٢ |

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين (± 3) ؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرين (السن، والعمر التدريبي)، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذان المتغيران.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

- تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:
- مقياس الحديث الذاتي للرياضيين: من إعداد/ ألبرت أر أي، تعريب/ طارق محمد بدر الدين، وهبة محمد نديم، مرفق (٢).
 - مقياس الثقة بالنفس للرياضيين: من إعداد/ روبين فيلي، تعريب/ محمد حسن علاوي، مرفق (٤).
 - البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) لتحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة: إعداد/ الباحث، مرفق (٧).

أولاً: مقياس الحديث الذاتي للرياضيين (إعداد/ ألبرت أر أي):

استخدم الباحث مقياس الحديث الذاتي للرياضيين من إعداد/ (ألبرت أر أي)، وتعريب/ (طارق محمد بدر الدين، وهبة محمد نديم)، وذلك للتعرف على اتجاه الحديث الذاتي لناشئ السباحة؛ حيث يتضمن المقياس (٨) عبارات؛ حيث تم توزيع (٤) عبارات من عبارات المقياس في نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية)؛ في حين تم توزيع (٤) عبارات الأخرى من عبارات المقياس في عكس اتجاه البعد (عبارات سلبية)، وقد تم وضع ميزان تقدير سداسي لكل عبارات المقياس مدرج من ستة استجابات، وهي: (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، لا أوافق بدرجة قليلة، لا أوافق بدرجة متوسطة، لا أوافق بدرجة كبيرة)؛ حيث يتيح ذلك ميزان التقدير مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدانية؛ ومن ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس في قياس الحديث الذاتي لناشئ السباحة.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين:

- صدق المقياس:

تم حساب معامل صدق مقياس الحديث الذاتي للرياضيين من خلال حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس الحديث الذاتي على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (١٦) سباح ناشئ.

جدول (٣): قيم معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية

(ن = ١٦)

لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين

| م | العبارة | قيمة (ر) المحسوبة |
|---|---------|-------------------|
|---|---------|-------------------|

| | |
|--------|--|
| *٠,٦٧٥ | ١ أعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدنى فى التركيز أثناء المنافسة. |
|--------|--|

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٩٧)

| المتغير | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | القيمة العددية | القيمة الحرجة |
|--|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| أعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدنى فى التركيز أثناء المنافسة. | ١,٦٧٥ | ٠,٤٩٧ | ٠,٠٥ | ٠,٠٥ |

تابع/ جدول(٣): قيم معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية

(ن = ١٦)

لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين

| م | العبارة | قيمة (ر) المحسوبة |
|---|--|-------------------|
| ٢ | أعتقد أن أفكارى السلبية تفقدنى القدرة على تعبئة قدراتى الذاتية أثناء الأداء. | *٠,٥٤٣ |
| ٣ | أعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدنى على تصور الأداء الجيد. | *٠,٦١٨ |
| ٤ | أعتقد أن أفكارى السلبية تعمل على تشتيت انتباهى. | *٠,٦٤٥ |
| ٥ | أعتقد أن قدراتى الذاتية فى إنجاز المنافسة تساعدنى على تحسين أدائى. | *٠,٦٧٧ |
| ٦ | أعتقد أن أفكارى السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء. | *٠,٧٨٠ |
| ٧ | أعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدنى على الاسترخاء بصورة جيدة أثناء المنافسة. | *٠,٦٤٩ |
| ٨ | أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتى يؤدى إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة. | *٠,٨٠٥ |

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٩٧)

ومن خلال دراسة جدول(٣)، يتبين: وجود ارتباط ذى دلالة إحصائية بين مجموع العبارة ومجموع الدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين تراوح بين (٠,٥٤٣) إلى (٠,٨٠٥)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما موضح بجدول(٤).

(ن = ١٦)

جدول(٤): ثبات مقياس الحديث الذاتي للرياضيين

| المقياس | الارتباط | حساب معاملات الثبات | | |
|-------------------------------|----------|---------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| | | سبيرمان براون Spearman Brown | جتمان Jtman | ألفا كرونباخ alpha coefficient |
| مقياس الحديث الذاتي للرياضيين | *٠,٨٢٩ | *٠,٩٠٧ | *٠,٩٠٥ | *٠,٩٠٧ |

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٩٧)

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: ثبات مقياس الحديث الذاتي للرياضيين؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩٠٧)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٩٠٥)، وبلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٠٥)، كما بلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٩٠٧)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

ثانياً: مقياس الثقة بالنفس للرياضيين (إعداد/ روبين فيلي):

استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس للرياضيين من إعداد/ (روبين فيلي)، وتعريب/ (محمد حسن علاوي)، وذلك للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة؛ حيث يتضمن المقياس (١٣) عبارة؛ حيث تم توزيع جميع عبارات المقياس في نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية)، وقد تم وضع ميزان تقدير من (٩) نقاط؛ بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها الرياضي بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدة؛ ومن ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مناسبة المقياس في قياس الثقة بالنفس لناشئ السباحة.

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين:

- صدق المقياس:

تم حساب معامل صدق مقياس الثقة بالنفس للرياضيين من خلال حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (١٦) سباح ناشئ.

جدول(٥): قيم معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية

لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين (ن = ١٦)

| م | العبارة | قيمة (ر) المحسوبة |
|----|---|-------------------|
| ١ | لدى القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية. | *٠,٦٤١ |
| ٢ | لدى القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية. | *٠,٨١٦ |
| ٣ | لدى القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية. | *٠,٥٨٢ |
| ٤ | لدى القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة. | *٠,٧٩٣ |
| ٥ | لدى القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح. | *٠,٥٩٢ |
| ٦ | لدى القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة. | *٠,٥٥٣ |
| ٧ | لدى القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة. | *٠,٥٧٢ |
| ٨ | لدى القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة. | *٠,٦٨٩ |
| ٩ | لدى القدرة على أن يستمر نجاحي. | *٠,٧٠١ |
| ١٠ | لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة. | *٠,٦٢٥ |
| ١١ | لدى القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة. | *٠,٧٦٧ |
| ١٢ | لدى القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني. | *٠,٥٢٥ |
| ١٣ | لدى القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل. | *٠,٦٠٤ |

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٩٧)

ومن خلال دراسة جدول(٥)، يتبين: وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مجموع العبارة

العبارة ومجموع الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين تراوح بين (٠,٥٢٥) إلى (٠,٨١٦)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما موضح بجدول (٦).

جدول (٦): ثبات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين (ن = ١٦)

| حساب معاملات الثبات | | | | الارتباط | المقياس |
|---------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------|----------|------------------------------|
| معامل الثبات | ألفا كرونباخ alpha coefficient | جتمان Jtman | سبيرمان براون Spearman Brown | | |
| *٠,٩٤٧ | *٠,٩٤٥ | *٠,٩٤٥ | *٠,٩٤٧ | *٠,٨٩٩ | مقياس الثقة بالنفس للرياضيين |

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٩٧)

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩٤٧)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٩٤٥)، وبلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٤٥)، كما بلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٩٤٧)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

ثالثاً: برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) (إعداد/ الباحث):

- خطوات تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وذلك من خلال إجراء الباحث المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (١)، (٦)، (١٠)، (١١)، كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعا في ذلك ما يلي:

- هدف برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى ناشئ السباحة، وذلك من خلال استخدام الباحث لفنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) في ظل مواجهة

جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID- 19)، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية، وهي:

- التحدث عن الحديث الذاتي الإيجابي ومدى أهميته.
 - التحدث عن الثقة بالنفس ومدى أهمية تحلى السباح بها.
 - تشجيع السباحين وحثهم على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي.
 - تشجيع السباحين على تطبيق فنيات الحديث الذاتي الإيجابي بصفة يومية.
 - تبصير السباحين بأهمية الحديث الذاتي الإيجابي في تدعيم ثقتهم في أنفسهم وفي قدراتهم.
 - تشجيع الاستماع والمناقشة الفعالة بين الباحث والسباحين، وبين السباحين بعضهم البعض.
 - إعطاء السباحين الفرصة للحديث والتعبير عن مشاعرهم بقصد التعرف على طرق الحديث الذاتي السلبية ومواجهتها وإيقافها واستبدالها بالحديث الذاتي الإيجابي.
 - تدريب السباحين على استخدام تقنية الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين ثقتهم بأنفسهم في المواقف الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها أثناء مواقف التدريب أو المنافسة.
 - مصادر برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:
- استعان الباحث ببعض البرامج التي تم تصميمها في إطار دراسات وبحوث سابقة والتي اعتمدها الباحث في تصميم برنامج الحديث الذاتي الإيجابي الخاص به وبعينته، والجدول التالي يوضح الدراسات التي تناولت تصميم برامج نفسية باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي، مثل:

جدول (٧): دراسات تناولت تصميم برامج نفسية باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي

| م | الباحث | السنة | العينة المستهدفة | رقم المرجع |
|---|----------------------|-------|--------------------|------------|
| ١ | أحمد صلاح الدين خليل | ٢٠٠٨م | لاعبي التنس | (١) |
| ٢ | محمود عبد السلام فرج | ٢٠٠٨م | لاعبي الوثب العالي | (١٠) |
| ٣ | هدير محمود أحمد عصر | ٢٠١٧م | متسابقى ٨٠٠م جرى | (١١) |

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: وجود (٣) دراسات استهدفوا تصميم برنامج نفسى باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي، وذلك على حد علم الباحث وفي حدود المسح المرجعى الشامل الذى قام به الباحث للدراسات المرجعية.

- تحديد الإطار الزمنى لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

لتحديد الإطار الزمنى للبرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد)، قام الباحث باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضى - مرفق (١)؛ حيث قام الباحث بإعداد استمارة لتحديد

لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج النفسي المقترح - مرفق (٦)، والجدول التالي يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج النفسي المقترح للحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19):

جدول (٨): تحديد الإطار الزمني لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح (ن = ٧)

| م | الوصف | الاختيارات | موافقة الخبراء | النسبة المئوية |
|---|-------------------------------|-------------|----------------|----------------|
| ١ | الزمن الكلي للبرنامج | (٦) أسابيع | ٠ | %٠ |
| | | (٨) أسابيع | ٥ | %٧١,٤٣ |
| | | (١٠) أسابيع | ٠ | %٠ |
| | | (١٢) أسبوع | ٢ | %٢٨,٥٧ |
| ٢ | عدد جلسات البرنامج | (١٢) جلسة | ٠ | %٠ |
| | | (١٦) جلسة | ٥ | %٧١,٤٣ |
| | | (٢٠) جلسة | ٠ | %٠ |
| | | (٢٤) جلسة | ٢ | %٢٨,٥٧ |
| ٣ | عدد الجلسات في الأسبوع الواحد | (٢) جلسة | ٧ | %١٠٠ |
| | | (٣) جلسات | ٠ | %٠ |
| | | (٤) جلسات | ٠ | %٠ |
| | | (٥) جلسات | ٠ | %٠ |
| ٤ | زمن التطبيق في الجلسة الواحدة | (٣٠) دقيقة | ٠ | %٠ |
| | | (٤٥) دقيقة | ١ | %١٤,٢٩ |
| | | (٦٠) دقيقة | ٦ | %٨٥,٧١ |
| | | (٩٠) دقيقة | ٠ | %٠ |

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وارتضى الباحث بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول البرنامج المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبتها لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحث بتعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم تصميم البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في صورته النهائية - مرفق (٧)، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح:

- التوزيع الزمني لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

جدول(٩): التوزيع الزمني لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

| م | جوانب البرنامج | التوزيع الزمني للبرنامج |
|---|---------------------------------|-------------------------|
| ١ | إجمالي أسابيع البرنامج | (٨) أسابيع |
| ٢ | إجمالي عدد الجلسات | (١٦) جلسة |
| ٣ | عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد | (٢) جلسة |

تابع/ جدول(٩): التوزيع الزمني لبرنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

| م | جوانب البرنامج | التوزيع الزمني للبرنامج |
|---|-------------------------------|-------------------------|
| ٤ | زمن التطبيق في الجلسة الواحدة | (٦٠) دقيقة |
| ٥ | زمن التطبيق في الأسبوع | (١٢٠) دقيقة |
| ٦ | الزمن الكلي لتطبيق البرنامج | (١٦) ساعة |

ومن خلال دراسة جدول(٩)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج المقترح المبني على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد)، وذلك للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

- أسس وضع برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يرتكز برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح على مجموعة من الأسس والقواعد، أهمها:

- توجيه اهتمام السباحين للتركيز التام أثناء عقد الجلسات لما سوف يعود عليهم بالفائدة.
- الاهتمام بكل ما يحضره السباحين من أفكار أو وسائل تساعد على تحقيق التغيير الإيجابي.
- الاهتمام بالتغيير الذي يحدث للسباحين مهما كان صغيراً وتبسيط الضوء على الطرق والأساليب التي يمكن أن تحدث ذلك التغيير وتوضيحه للسباحين ومساعدتهم على تعلمه واستخدامه.
- مساعدة السباحين على صياغة كلمات مزاجية وجمل حديث ذاتي إيجابية وتجنب الصياغات السلبية؛ بحيث توافق رغباتهم الإيجابية ويريدون ترديدها فعلاً، وأن تكون بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم.
- مراعاة أن لكل سباح من هؤلاء السباحين قدرات وإمكانيات يمكن استخدامها لتحقيق

التغير الإيجابي، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانات لزيادة ثقتهم في أنفسهم أنفسهم ودفعهم نحو تحقيق التغيير المطلوب.

- مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

يوضح الباحث من خلال الجدول التالي مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج ومحتواها وأهدافها وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع ناشئ السباحة أفراد عينة البحث:

جدول (١٠): مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

| م | عنوان الجلسة | محتوى الجلسة | بيانات الجلسة |
|---|--|---|--|
| ١ | التعارف والتهيئة | <ul style="list-style-type: none"> - التعارف بين الباحث والسباحين وبناء الثقة. - التأكيد على قواعد الجلسات التي سيتم اتباعها. - تعريف عام بالبرنامج النفسي وأهميته. - تطبيق مقياس الحديث الذاتي على السباحين (القياس القبلي). - تطبيق مقياس الثقة بالنفس على السباحين (القياس القبلي). | <p>الجلسة: (الأولى) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (السبت) (١٦ / ٥ / ٢٠٢٠م)</p> |
| ٢ | تبصير السباحين بمفهوم الذات والحديث الذاتي | <ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك السباحين مفهوم الذات وأنواعه. - أن يدرك السباحين مفهوم الحديث الذاتي وأنواعه. - أن يدرك السباحين العلاقة بين مفهوم الذات والحديث الذاتي. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | <p>الجلسة: (الثانية) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (١٩ / ٥ / ٢٠٢٠م)</p> |
| ٣ | الحديث الذاتي الإيجابي من منظور الطاقة الروحية | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف السباحين على الحديث الذاتي الإيجابي من منظور الطاقة الروحية. - أن يتعرف السباحين على مصادر الحديث الذاتي. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | <p>الجلسة: (الثالثة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (السبت) (٢٣ / ٥ / ٢٠٢٠م)</p> |
| ٤ | الثقة بالنفس | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف السباحين على مفهوم الثقة بالنفس. - أن يتعرف السباحين على لماذا الثقة بالنفس هامة جدا بالنسبة للرياضيين؟. - أن يتعرف السباحين على فوائد الثقة بالنفس. - أن يتعرف السباحين على الفرق بين (ضعف الثقة في النفس، الثقة المثلثي في النفس، الثقة الزائدة في النفس). - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | <p>الجلسة: (الرابعة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٦ / ٥ / ٢٠٢٠م)</p> |
| ٥ | مستويات الحديث الذاتي وعلاقتها بالثقة بالنفس | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف السباحين على مستويات التحدث مع الذات. - أن يربط السباحين بين نوع الحديث الذاتي والثقة بالنفس. - أن يميز السباحين بين الأحاديث الإيجابية والأحاديث السلبية ومستوياتها. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | <p>الجلسة: (الخامسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (السبت) (٣٠ / ٥ / ٢٠٢٠م)</p> |

| | | | |
|---|--|-------------------------------|---|
| الجلسة: (السادسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٠ / ٦ / ٢م) | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يفهم السباحين نموذج (ABC) لألبرت أليس. - أن يعرف السباحين مراحل العلاج السلوكي المعرفي لتغيير الأحاديث السلبية. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | نموذج (A..B..C) | ٦ |
| الجلسة: (السابعة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (السبت) (٢٠٢٠ / ٦ / ٦م) | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يدرك السباحين العلاقة بين التفكير واللغة. - أن ينفذ السباحين نشاط إبراز إيجابيات الأخر. - أن يدرك السباحين تمرين السيطرة على الألفاظ السلبية. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | العلاقة بين التفكير واللغة | ٧ |

تابع/ جدول(١٠): مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

| م | عنوان الجلسة | محتوى الجلسة | بيانات الجلسة |
|----|--|---|--|
| ٨ | أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يدرك السباحين إيجابيات المواقف السلبية. - أن يتعرف السباحين على الأساليب التي من شأنها تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا. - أن ينفذ السباحين الخطة اللازمة ليكون التحدث مع الذات ذو قوة إيجابية. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | الجلسة: (الثامنة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٠ / ٦ / ٩م) |
| ٩ | متى يكون الحديث الذاتي مزعجاً؟ | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يدرك السباحين متى يكون الحديث الذاتي مزعجاً؟ - أن يتدرب السباحين ويتعرفوا على كيفية بناء ذواتهم. - أن يفهم السباحين آلية تطبيق تمرين التفكير الإيجابي. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | الجلسة: (التاسعة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (السبت) (٢٠٢٠ / ٦ / ١٣م) |
| ١٠ | التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يميز السباحين بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية. - أن يتدرب السباحين على نشاط يساعد في تغيير وجهة النظر للماضي. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | الجلسة: (العاشر) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٠ / ٦ / ١٦م) |
| ١١ | الأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة في تكوين مفهوم وحديث الذات | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يتعرف السباحين على بعض الأفكار اللاعقلانية المكونة لمفهوم وحديث الذات السلبي. - أن ينفذ السباحين نشاط الحديث الذاتي الإيجابي. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | الجلسة: (الحادية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (السبت) (٢٠٢٠ / ٦ / ٢٠م) |
| ١٢ | طريقة التخيل لتعديل التحديات | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يتدرب السباحين على طريقة التخيل لتعديل التحديات. - أن ينفذ السباحين تمرين البالونات لتخفيف الصعوبات. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | الجلسة: (الثانية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٠ / ٦ / ٢٣م) |

| | | | |
|--|---|---|----|
| الجلسة: (الثالثة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (السبت) (٢٧ / ٦ / ٢٠٢٠م) | - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن ينفذ السباحين نشاط تبادل المشاعر. - أن يتدرب السباحين على تبادل المشاعر بواسطة التخيل العقلاني. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | تبادل المشاعر بواسطة التخيل | ١٣ |
| الجلسة: (الرابعة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٣٠ / ٦ / ٢٠٢٠م) | - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن ينفذ السباحين نشاط التركيز. - أن يتدرب السباحين على استخدام عملية تغيير التركيز. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | عملية تغيير التركيز | ١٤ |
| الجلسة: (الخامسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (السبت) (٤ / ٧ / ٢٠٢٠م) | - أن يتدرب السباحين على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن يفهم السباحين التكتيكات العملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي. - أن يقوم السباحين بتقييم الجلسة. | تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي | ١٥ |

تابع/ جدول(١٠): مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

| م | عنوان الجلسة | محتوى الجلسة | بيانات الجلسة |
|----|------------------|---|---|
| ١٦ | التقييم والإنهاء | - استعراض وتقييم فعاليات البرنامج النفسى للحديث الذاتي الإيجابي. - تطبيق مقياس الحديث الذاتي على السباحين (القياس البعدي). - تطبيق مقياس الثقة بالنفس على السباحين (القياس البعدي). - تقديم الشكر للسباحين ... والإنهاء. | الجلسة: (السادسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٧ / ٧ / ٢٠٢٠م) |

ومن خلال دراسة جدول(١٠)، يتبين: مكونات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح (عن بعد) للتعرف على فاعليته في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة؛ حيث تكون البرنامج من (١٦) جلسة اشتملت على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي والتي تم سردها وتوضيحها، وهي: (نموذج ABC)، العلاقة بين التفكير واللغة، أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، متى يكون الحديث الذاتي مزعجاً؟، التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية، الأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة في تكوين مفهوم وحديث الذات، طريقة التخيل لتعديل التحديات، تبادل المشاعر بواسطة التخيل، عملية تغيير التركيز، تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي).

- الأساليب المستخدمة في برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

جدول(١١): الأساليب المستخدمة في برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| أسلوب التحكم في التنفس | أسلوب النمذجة |
| أسلوب المناقشة والحوار | أسلوب تطبيق النشاط |
| أسلوب العصف الذهني | أسلوب تلخيص الجلسات |
| أسلوب طرح الأسئلة | أسلوب التقييم الدوري |
| أسلوب الحديث الإيجابي مع الذات | أسلوب الواجبات المنزلية |

ومن خلال دراسة جدول(١١)، يتبين: الأساليب التي استخدمها الباحث في تصميم

جلسات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح بما يتناسب مع طبيعة محتوى الجلسة.

- الإطار العام لتنفيذ برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح:

قام الباحث بتصميم جلسات برنامج الحديث الذاتي الإيجابي المقترح، وقسمت جلسات البرنامج إلى (١٦) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومى (السبت والثلاثاء) أسبوعياً فى الفترة من (٢٠٢٠/٥/١٦م) إلى (٢٠٢٠/٧/٧م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك فى توقيت يتناسب مع كل السباحين مع التأكد على توافر شبكة الإنترنت لديهم؛ مما يكفل إنهاء الجلسة مع تحقيق أقصى استفادة لكل السباحين على حد سواء.

إجراءات البحث:

- الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) سباحاً من ناشئى السباحة بنادى الشعب الرياضى بالمنصورة، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (٢٠٢٠/٤/٢٩م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقاييس: (الحديث الذاتى، الثقة بالنفس).
- تجريب جلسة من جلسات البرنامج المقترح، وكذلك تجريب برنامج (Zoom).
- التعرف على الصعوبات التى قد تعترض الباحث والسباحين أثناء تنفيذ الجلسات (عن بعد).

ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٠/٤/٣٠م) إلى يوم (الإثنين) الموافق (٢٠٢٠/٥/٤م).

- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٠) سباحاً من ناشئى السباحة بنادى الشعب الرياضى بالمنصورة؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

- القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٠/٥/١٦م)، على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن السباحين (السن - عدد سنوات التدريب).
- قام الباحث بقياس (الحديث الذاتى، الثقة بالنفس) للسباحين أفراد مجموعة البحث

التجريبية.

- تطبيق برنامج الحديث الذاتي الإيجابي:

قام الباحث بتطبيق برنامج الحديث الذاتي الإيجابي لمدة (٨) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومي (السبت والثلاثاء) من كل أسبوع، بإجمالي (١٦) جلسات، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (السبت) الموافق (١٦/٥/٢٠٢٠م)، إلى يوم (الثلاثاء) الموافق (٧/٧/٢٠٢٠م).

- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسى، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٧/٧/٢٠٢٠م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

أشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- معامل ألفا كرونباخ.
- الوسيط.
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون
- الانحراف المعياري.
- ومعادلة جتمان.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- النسبة المئوية %.
- معادلة نسب التحسن.
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

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

للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي؟.

جدول (١٢): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

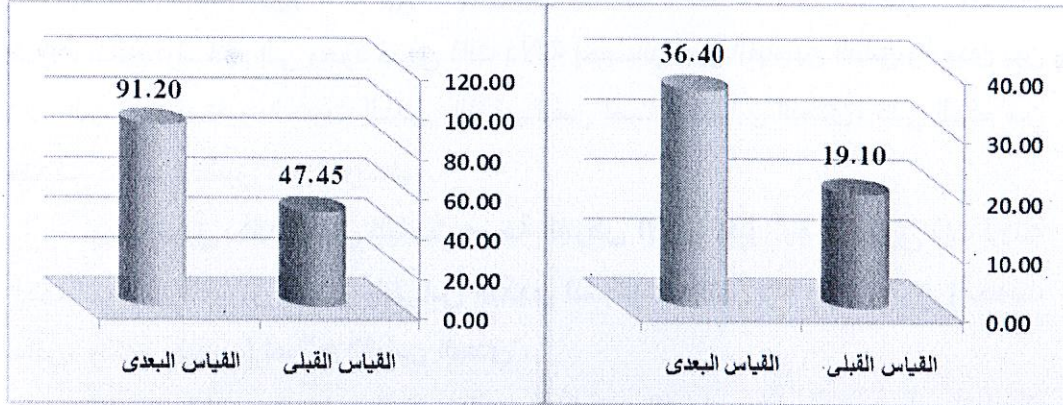
لدى أفراد عينة البحث في مستوى (الحديث الذاتي - الثقة بالنفس) (ن = ٢٠)

| م | المقاييس | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت |
|---|---------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|
| | | | س | ع± | س | ع± | | |
| ١ | الحديث الذاتي | درجة | ١٩,١٠ | ٢,٦٧ | ٣٦,٤٠ | ١,١٩ | ١٧,٣٠ | *٢٨,٠٨ |
| ٢ | الثقة بالنفس | درجة | ٤٧,٤٥ | ٤,٢٦ | ٩١,٢٠ | ١,٩١ | ٤٣,٧٥ | *٣٧,٤٨ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,١٠) * = دل

ومن خلال دراسة جدول (١٢)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس

القبلي والقياس البعدي لدى أفراد عينة البحث في مقياسين (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس)، وذلك وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) لمقياس الحديث الذاتي (٢٨,٠٨)؛ في حين بلغت قيمة (ت) لمقياس الثقة بالنفس (٣٧,٤٨)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ مما يدل على مدى فاعلية برنامج الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).



شكل (١): القياس القبلي والبعدي لمقياس (الحديث الذاتي) شكل (٢): القياس القبلي والبعدي لمقياس (الثقة بالنفس)

أظهرت نتائج جدول (١٢): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد عينة البحث من ناشئ السباحة في مقياسين (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس)، وذلك لصالح القياس البعدي، وهذا ما تم إيضاحه في الأشكال البيانية (١)، (٢)، ويعزو (الباحث) هذه النتيجة إلى:

مدى فاعلية برنامج الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) في تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وذلك لأنه من خلال استخدام السباحين للحديث الذاتي الإيجابي واسترجاع الأحاديث الإيجابية والخبرات السارة والكلمات المزاجية وكلمات التشجيع ومحاولة تثبيتها، ويرى الباحث أن كل ذلك بدوره قد ساهم في تحسين مستوى الحديث الذاتي ومستوى الثقة بالنفس لدى السباحين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Hardy. J& et al, 2005)، إلى أنه عندما يتم استخدام الحديث الذاتي الإيجابي بشكل فعال، فإنه يساهم في (بناء الثقة بالنفس، تعزيز الدافع، وزيادة اكتساب المهارات) لدى الرياضيين (١٣: ٩٠٥ - ٩١٧).

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ذكره كلاً من محمد حسن علاوي (٢٠١٢م)، وعبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م)، في أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الرياضي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقاً في نفسه وقدراته ومهاراته ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من

من قدرات وإمكانيات تؤهله لتحقيق النجاح في الرياضة (٩: ٨٦)، (٤: ٢٧٩). وهذا ما بدأ الباحث في ملاحظته على السباحين أثناء تنفيذ برنامج الحديث الذاتي الإيجابي؛ حيث بدأ السباحين في استشعار قواهم والتأكيد على قدراتهم وإمكاناتهم من خلال حديثهم الذاتي الإيجابي وذلك من خلال تنفيذ تكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي بصفة مستمرة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (١)، ومحمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م) (١٠)، وهدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م) (١١)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في متغير الحديث الذاتي والثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم. ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الأول، وهو "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي".

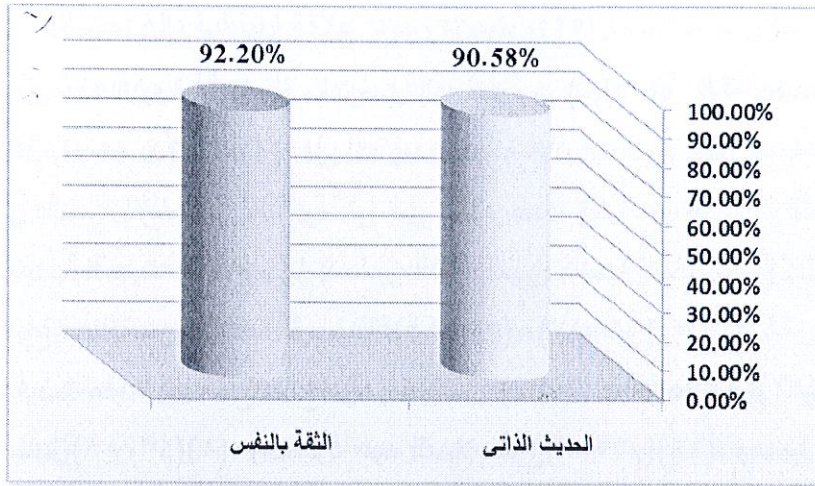
الفرض الثاني: البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لناشئ السباحة.

جدول (١٣): نسب التحسن لدى أفراد عينة البحث

في مستوى (الحديث الذاتي - الثقة بالنفس) (ن = ٢٠)

| م | المقاييس | وحدة القياس | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن % |
|---|---------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| ١ | الحديث الذاتي | درجة | ١٩,١٠ | ٣٦,٤٠ | ١٧,٣٠ | ٩٠,٥٨% |
| ٢ | الثقة بالنفس | درجة | ٤٧,٤٥ | ٩١,٢٠ | ٤٣,٧٥ | ٩٢,٢٠% |

ومن خلال دراسة جدول (١٣)، يتبين: وجود نسب تحسن في القياس البعدي لدى عينة البحث في مقياسين (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس)؛ حيث بلغت نسب التحسن (٩٠,٥٨%)، (٩٢,٢٠%) على الترتيب؛ مما يدل على أن البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لناشئ السباحة.



شكل (٣): نسب التحسن لعينة البحث في مستوى (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس)

أظهرت نتائج جدول (١٣): وجود نسب تحسن في القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث من ناشئ السباحة في مقياسين (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس)، وهذا ما تم إيضاحه في الشكل البياني رقم (٣)، ويعزو (الباحث) هذه النتيجة إلى:

أن الحديث الذاتي والثقة بالنفس مثل غيرهما من المكونات الأساسية للشخصية؛ من حيث القابلية للنمو والتعديل فمن الممكن تنميتها وتحسينها ذاتياً أو من خلال استخدام برامج مصممة على أساس علمي، وهذا كان المغزى من تصميم برنامج نفسي مبنى على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي.

كما يعزو الباحث هذا التحسن في القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث من ناشئ السباحة في (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) إلى كون برنامج المبنى على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي، وهي: (نموذج ABC)، العلاقة بين التفكير واللغة، أساليب تغيير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، متى يكون الحديث الذاتي مزعجاً؟، التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية، الأفكار اللاعقلانية ذات العلاقة في تكوين مفهوم وحديث الذات، طريقة التخيل لتعديل التحديات، تبديل المشاعر بواسطة التخيل، عملية تغيير التركيز، تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي، وهو ما قد ساهم في تحسين الحديث الذاتي لدى السباحين من خلال (الوعي بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)؛ ومن ثم تحسين الثقة بالنفس لدى السباحين من خلال إدراكهم لإمكاناتهم وقدراتهم والتأكيد عليها وتثبيتها باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (٢٠١٢م)، إلى أن هناك العديد من الأساليب التي يمكن استخدامها لتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين، ومن بين هذه الأساليب: (حديث الذات، التأكيدات الذاتية، وإيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي) (٩: ٣١٧-

(٣٢٦).

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصل إليه كلاً من (Kahrovic. I& et al, 2014)، (Tod. D& et al, 2011)، في أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتي الإيجابي بالنسبة للرياضيين فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التي تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذات ومنها (تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين، وكذلك الحد من القلق في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية) (١٤ : ٥٧)، (١٧ : ٦٦٦ : ٦٨٧). وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من (Anderson, 2002) (١٢)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (١)، ومحمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م) (١٠)، وهدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م) (١١)، و (Walter. N& et al, 2019) (١٩)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن برنامج الحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على مستوى المهارات العقلية وكذلك المستوى المهاري لفئات عينات البحث، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثاني، وهو "البرنامج المقترح للحديث الذاتي الإيجابي يؤثر إيجابياً على (الحديث الذاتي، والثقة بالنفس) لناشئ السباحة".
الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابي، والثقة بالنفس) لدى ناشئ السباحة.

جدول (١٤): نتائج مصفوفة الارتباط وقيمة (r) بين

(الحديث الذاتي - الثقة بالنفس) قبل البرنامج (ن = ٢٠)

| المقاييس | مقياس الحديث الذاتي للرياضيين | مقياس الثقة بالنفس للرياضيين |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| مقياس الحديث الذاتي للرياضيين | | ٠,٢٤٦ |
| مقياس الثقة بالنفس للرياضيين | | |

قيمة (r) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤) = *
دال

ومن خلال دراسة جدول (١٤)، يتبين: عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث من ناشئ السباحة قبل تطبيق البرنامج.

جدول (١٥): نتائج مصفوفة الارتباط وقيمة (r) بين

(الحديث الذاتي - الثقة بالنفس) بعد البرنامج (ن = ٢٠)

| المقاييس | مقياس الحديث الذاتي للرياضيين | مقياس الثقة بالنفس للرياضيين |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| مقياس الحديث الذاتي للرياضيين | | *٠,٩٦٩ |
| مقياس الثقة بالنفس للرياضيين | | |

قيمة (r) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤) = * دال

ومن خلال دراسة جدول (١٥)، يتبين: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحديث الذاتي الإيجابي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث من ناشئى السباحة؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)؛ مما يدل على وجود علاقة إيجابية طردية أى كلما كان الحديث الذاتي إيجابى كلما زادت الثقة بالنفس لدى ناشئى السباحة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الحديث الذاتي الإيجابى يعد بمثابة أحد الأساليب الفعالة التى قد تسهم فى تحسين مستوى الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين بمختلف الأنشطة الرياضية؛ حيث أن ممارسة الحديث الذاتي الإيجابى بصفة مستمرة يتيح للرياضيين فرصة أكبر لاكتشاف قدراتهم ومهاراتهم وتسلط الضوء عليها ومحاولة تنميتها وتعزيزها؛ مما يكسبهم الثقة فى أنفسهم وذواتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة قجالى نسيم (٢٠١٧م) (٥)؛ حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتي الإيجابى والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، فكلما كان الحديث الذاتي إيجابى لدى اللاعبين كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفعة.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثالث، وهو "توجد علاقة ارتباطية دالة بين (الحديث الذاتي الإيجابى، والثقة بالنفس) لدى ناشئى السباحة".

الاستنتاجات والتوصيات:

- الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- برنامج الحديث الذاتى الإيجابى (عن بعد) ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئى السباحة فى ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى (الحديث الذاتى، والثقة بالنفس) لصالح القياس البعدى.
- ٣- وجود نسب تحسن بلغت (٩٠,٥٨%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الحديث الذاتى، كما توجد نسب تحسن بلغت (٩٢,٢٠%) للمجموعة التجريبية فى مستوى الثقة بالنفس، وتُعزى نسب التحسن إلى تطبيق برنامج الحديث الذاتى الإيجابى.
- ٤- وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس لدى ناشئى السباحة.

- التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها، يقوم الباحث بتوجيه التوصيات التالية إلى وزارة الشباب والرياضة ولجانها المختصة، وتأتى التوصيات على

النحو التالي:

- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج القائم على فنيات وتكتيكات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الحديث الذاتي ومستوى الثقة بالنفس بالنسبة للسباحين.
- ٢- الاستعانة بإدراج برنامج الحديث الذاتي الإيجابي واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالاتحادات والأندية الرياضية ومراكز الشباب، وتبنيه كبرنامج متخصص يهدف لتحسين الثقة بالنفس للرياضيين، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج.
- ٣- ضرورة توافر أخصائي نفسى رياضى ضمن الأجهزة الفنية المسئولة عن تدريب السباحين وباقي الرياضات المختلفة.
- ٤- ضرورة دمج برامج التدريب العقلي واستراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي ضمن البرامج التدريبية البدنية والفنية والخطية.
- ٥- ضرورة إجراء برامج واستراتيجيات عقلية لمختلف الرياضات وتكون (عن بعد)، وذلك تقادياً لأى ظروف طارئة.
- ٦- إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة لمحاولة تحسين الحديث الذاتي والثقة بالنفس للرياضيين.

١. أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، أكتوبر.
 ٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات"، (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة.
 ٣. أسيل ناجي، وآخرون (٢٠١٩م): المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المنيا، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
 ٤. عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، (ط-٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 ٥. فجالى نسيم (٢٠١٧م): الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
 ٦. ماجدة محمد إسماعيل، وسارة حلمى مصيلحي (٢٠١٢م): برمج عقلك إيجابياً لتتفوق رياضياً "استخدم القوة التي بداخلك"، المجلس الأعلى للثقافة، الإدارة المركزية للشئون الأدبية والمسابقات، القاهرة.
 ٧. محمد أحمد عبد اللطيف أحمد (٢٠١١م): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
 ٨. محمد العربي شمعون (٢٠٠٠م): استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
 ٩. محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة.
 ١٠. محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨م): فاعلية استخدام استراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقى في مسابقة الوثب العالى، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤١)، العدد (٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
 ١١. هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م): برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوى الرقى لمتسابقى ٨٠٠م جري، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**

12. **Anderson, A(2002)**: The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning A motor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International, Vol (54), No (1), P(82).
13. **Hardy, J.& et al(2005)**: Quantifying athlete self-talk, Journal of Sport Sciences, Vol (23), No (9), P.p(905- 917).
14. **Kahrovic, I.& et al(2014)**: Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes, Physical Education Sport, Vol (12), No (1), P.p(51- 58).
15. **Ron Johnson(2002)**: The Great Debate: Overload or Underload, swimming Technique Magazine, April, P(14).
16. **Theodorakis, Y.& et al(2000)**: The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance, The Sport Psychologist, Vol (14), No (1), P.p(253- 272).
17. **Tod, D.& et al(2011)**: Effects of self-talk: A systematic review, Sport Exercise, Psychol, Vol (33), No (5), P.p(666- 687).
18. **Van Raalte,& et al(2002)**: The Relationship Between Observable self talk and Competitive Junior Tennis Players Match performance, Journal of Sport and Exercise Psychology, No (16), P.p (400- 415).
19. **Walter, N& et al(2019)**: Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes, Faculty of Sport Science, Institute of Sport Psychology and Physical Education, Leipzig University, Germany, Vol (7), No (6), P(148).