

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت

أ/ عبد العزيز محمد شداد الحربى

### مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر مفهوم التفكير من أكثر المفاهيم غموضاً، وأشدّها استعصاءً على التعريف، وذلك راجع إلى تعدد وتعقد الخطوات التي يمر بها، ومن أبرز تعاريفه، هو أنه عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية وغير الملموسة المختصة بالدماغ، والتي يقوم فيها الدماغ عندما يتعرض لمثير ما يتم استقباله من أحد الحواس، أو أكثر من حاسة، وما نلمسه في الواقع ما هو إلا نتيجة للتفكير، يعتمد على المعلومات التي تستقر في العقل ولا ينحصر التفكير بالخبرة الحسية التي ينطلق منها، ويقوم التفكير بعكس الأحداث والظواهر والأشياء في شكل لفظي رمزي حيث يعتبر جزءاً عضوياً وظيفياً من بنية شخصية الإنسان.

والتفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح، فحين يفكر الإنسان بإيجابية، فإنه يبرمج عقله ليفكر إيجابياً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية. أما التعريف الذي نأخذ به فهو تعريفه التفكير بأنه كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفه المشاكل التي يواجهها الإنسان، أو نمط الفكر اللازم لحلها، أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع. (١٠ : ٣٦)

والثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بديناً وشخصياً ومهنياً وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه، والشخص الواثق من نفسه تتوفر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل ويستطيع انجاز العمل الذي يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتأمل مع الآخرين، وتتضح هذه الثقة لدى الفرد من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به عند ممارسة النشاط الرياضي التخصصي له من خلال الاشتراك في التدريب والتعامل مع الجهاز الفني والإداري، وتقبله لقدراته دون الشعور بصعوبة انجازه للمهام التي تتطلب منه انجازها أثناء التدريبات اليومية. (٢ : ٧٢)

والشخص الواثق من نفسه يعطى للآخرين الشعور بأنه قوى وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حل مشكلات الجماعة. (١٢ : ٢٢٠)

ويشير أسعد يوسف ميخائيل (٢٠٠٢م) أن من أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي (الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول - تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم - الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم - الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية - الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة). (١ : ٨٤)

ويضيف كلاً من باجيرلى وماكس Baggerly, Max (٢٠٠٥م) أنه يوجد خمس مكونات للثقة بالنفس وهي (النظر إلى الذات على أنها قادرة والإيمان بقدراتها على عمل الأشياء كالأخرين

- الشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين - التفاوض بالمستقبل - النظرة الايجابية للحياة ومواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم - النمو في الحياة وامتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور). (١٨ : ٣٩٠)

ومن هنا يتجلى الاهتمام بموضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتقديم إطار نظري فكري حول التفكير الايجابي ومعرفة طبيعة توافر هذا النمط من التفكير لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي في ضوء بعض المتغيرات، لأن معرفة هذا الأسلوب التفكيرى لدى اللاعب يؤدي إلى تحمله المسئولية.

كما تتحدد مشكلة الدراسة في النمو الطبيعي للاعبى ألعاب القوى من جميع النواحي الجسمية والانفعالية والاجتماعية والاقتصادية التي تعطي معنى لحياتهم الحالية والمستقبلية، إلا أنهم يتعرضون لأشكال من الصعوبات والضغط يستطيعون بعضهم مواجهة هذه الصعوبات بنجاح حتى يصلنا إلى التكيف والتوافق المناسب، وآخرين لا يستطيعون مواجهتها ويعانون من سوء التوافق في حياتهم، وهنا يتضح حاجتهم لبرامج تدريبية وتوجيهية تساعدهم في التغلب على الصعوبات والضغط وسوء التوافق لتحسين مستوى جودة الحياة، ولا يتم ذلك إلا بمعرفة كاملة عن نوعية الحياة لديهم، وأبعاد صحتهم النفسية والاجتماعية والانفعالية والجسمية.

وتظهر أهمية هذه الدراسة من خلال قلة البحوث والدراسات العربية على حد علم الباحث حول التفكير الإيجابي ذلك الموضوع الهام في حياة كل فرد لما له من آثار ملموسة وبناءة فى شخصية الفرد وفى صحته الجسدية والعقلية ومستويات طاقاته وإبداعه لهذا النوع وتحديد علاقة التفكير الايجابي بالثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي، حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى للأداء وضمان استمرارهم فى ممارسة الرياضة دون تأثير تلك العوامل النفسية على أدائهم.

### **هدف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على التفكير الايجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي بدولة الكويت.

### **تساؤلات البحث:**

١- ما علاقة التفكير الإيجابي بالثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب القوى ذو المستوى العالي بدولة الكويت ؟.

### **مصطلحات البحث:**

#### **التفكير الإيجابي:**

" التفكير الايجابي يعنى حل المشكلات التى تواجه الأفراد وكثيراً ما تشمل هذه المشكلات على علاقات زمانية ومكانية تتضمن عملية حلها إدراك جيد لهذه العلاقات ". (١٩ : ١٢٣)

## الثقة بالنفس:

هي " إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام ". (٥ : ٦٢)

## الدراسات السابقة:

١- أجرى مونرو Munro (٢٠٠٤م) (٢٣) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، وتكونت عينة البحث على عدد (٤٢٠) طالب وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابي تُعزى إلى سمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث اظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الايجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميل نحو التفكير الايجابي.

٢- أجرت شيماء محمد كمال (٢٠١٦م) (٦) دراسة بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية "، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية في ضوء متغيرين (النوع والصف الدراسي)، وتكونت العينة من طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية بمدارس محافظة بورسعيد والتي بلغت (١٨٥) طالب وطالبة (١٠٠ طالبة، ٨٥ طالب)، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم، ومقياس دافعية الانجاز إعداد الباحثة، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي - الشعور العام بالرضا) ودرجاتهم في أبعاد مقياس دافعية الإنجاز (السعي نحو التفوق والنجاح - التخطيط للمستقبل - الثقة بالنفس - الشعور بالمسئولية)، توجد فروق بين الذكور والإناث في الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا ودرجات التفكير الايجابي والثقة بالنفس ودافعية الانجاز لصالح الذكور.

٣- أجرت دعاء إبراهيم عبد اللاه (٢٠١٧م) (٤) دراسة بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي "، وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من الشعب (العلمية والأدبية) من كلية التربية جامعة عين شمس، واستخدمت الباحثة عدة مقياس التفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم، ومقياس الكمالية إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة

لدينر مترجم، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي مقياس الكمالية، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي الرضا عن الحياة، توجد علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس الكمالية ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الكمالية ومقياس الرضا عن الحياة تعزي إلي تأثير كل من النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهما.

٤- أجرى ناصر بدر ضيف (٢٠١٧م) (١٤) دراسة بعنوان " التفكير الإيجابي والتوافق لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بالكويت"، وهدفت الدراسة إعداد وتصميم أداة تُسهم في قياس التفكير الإيجابي والتوافق لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالكويت، معرفة الفروق بين الطلبة والطالبات بالمرحلة الإعدادية بدولة الكويت في التفكير الإيجابي والتوافق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة محل الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة وتم اختيارهم من مدرسة إلياس بن معاذ المتوسطة بنين بواقع (٥٠) طالب ومن مدرسة هند المتوسطة بنات بواقع (٥٠) طالبة بدولة الكويت وتراوحت أعمارهم من (١٢ - ١٤) سنة، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التوافق إعداد الباحث، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية توجد فروق دالة بين الطلبة والطالبات بالمرحلة الإعدادية بدولة الكويت في التفكير الإيجابي والتوافق.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسة المسحية على مجتمع البحث وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية بالأندية الرياضية بدولة الكويت وعددهم (١٠٠) لاعب من عدد ١٤ نادى وهم (كاظمة - العربي - القادسية - اليرموك - السالمية - الكويت - خيطان - الساحل - النصر - التضامن - الشباب - الفحيحيل - الجهراء - الصليبيخات) للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨م

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية ببعض الأندية الرياضية بدولة الكويت حيث تم إختيارهم عمدياً وبلغ عددهم (٨٠) لاعب، تم سحب عدد (٢٠) لاعباً من تلك العينة بطريقة عشوائية لإجراء المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة عليهم، وبالتالي أصبح عينة البحث الأساسية (٦٠) لاعباً.

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استعان الباحث في جميع بيانات الدراسة بوسائل متعددة منها ما يتوفر لديه وما يتمكن الحصول عليه من المراجع العلمية المتخصصة العربية والأجنبية المرتبطة بمجال مسابقات ألعاب القوى.
- تطبيق مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي - الشعور العام بالرضا - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين - السماحة والأريحية - الذكاء الوجداني - تقبل غير مشروط للذات - تقبل المسؤولية الشخصية - المجازفة الإيجابية) إعداد عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨م) (٨).
- تطبيق مقياس الثقة بالنفس (التحدث مع الآخرين - التفاعل مع الآخرين - المظهر الجسمي - الإيجابية والتفاؤل - الأداء الأكاديمي - العلاقات الرومانسية) إعداد سيدنى شروجر (١٩٩٠م) (٥) وقام بتعريبه عادل عبد الله محمد.

## المعاملات العلمية لمقياس التفكير الإيجابي:

### أولاً: حساب الصدق:

أ- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس التفكير الإيجابي (ملحق ٢) على عدد (٧) من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية والتربية الرياضية (ملحق ١) وذلك في الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٣/٢/٢٠١٧م وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعباراتها.

### ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهم (٢٠) لاعب ألعاب قوى من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل المحور والدرجة الكلية للمحور في مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة، وذلك في الفترة من ٢/١٢ إلى ١٦/٢/٢٠١٧م، كما يوضحه الجدولين (١، ٢)

### جدول (١)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة

ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل:											
				٠,٥٢١*	٧	٠,٦١١*	٥	٠,٦٤٤*	٣	٠,٥٦٢*	١
				٠,٦٠٢*	٨	٠,٥٤٥*	٦	٠,٥٨٠*	٤	٠,٥٧٣*	٢
المحور الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:											
				٠,٥٦٢*	٧	٠,٦٧١*	٥	٠,٥٨٣*	٣	٠,٦٢٥*	١
				٠,٥٤٦*	٨	٠,٦٢٧*	٦	٠,٦١٠*	٤	٠,٥٨٦*	٢

## تابع جدول ( ١ )

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
<b>المحور الثالث: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:</b>											
*٠,٥٦٦	١١	*٠,٦١٨	٩	*٠,٦٠٣	٧	*٠,٥٨١	٥	*٠,٦١٩	٣	*٠,٦٧٧	١
		*٠,٥٤٣	١٠	*٠,٥٣٧	٨	*٠,٥٢٨	٦	*٠,٥٧٢	٤	*٠,٥٩٠	٢
<b>المحور الرابع: الشعور العام بالرضا:</b>											
*٠,٦٢١	١١	*٠,٥١٤	٩	*٠,٦١٠	٧	*٠,٥٧٥	٥	*٠,٥٣٧	٣	*٠,٥٨٣	١
*٠,٥٢٣	١٢	*٠,٦١٤	١٠	*٠,٥٣٨	٨	*٠,٥٩٢	٦	*٠,٥٢٢	٤	*٠,٥٤١	٢
<b>المحور الخامس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:</b>											
*٠,٥٩٠	١١	*٠,٦٤٣	٩	*٠,٥٦٧	٧	*٠,٦١١	٥	*٠,٥٢١	٣	*٠,٥٦١	١
*٠,٦٢٢	١٢	*٠,٥٦٣	١٠	*٠,٥٦٩	٨	*٠,٥٩١	٦	*٠,٥٤٨	٤	*٠,٥٣٦	٢
<b>المحور السادس: السراحة والأريحية:</b>											
*٠,٦١٩	١١	*٠,٥١٧	٩	*٠,٦١٠	٧	*٠,٦٢٠	٥	*٠,٦٢١	٣	*٠,٥٦٧	١
		*٠,٥٧٢	١٠	*٠,٥١٢	٨	*٠,٥٣٧	٦	*٠,٦٣٥	٤	*٠,٥٢٩	٢
<b>المحور السابع: الذكاء الوجداني:</b>											
		*٠,٥٨٤	٩	*٠,٦٥١	٧	*٠,٦٣٢	٥	*٠,٥٦٨	٣	*٠,٦٤٠	١
		*٠,٦٢٤	١٠	*٠,٥٢٩	٨	*٠,٥٤٨	٦	*٠,٥٢٤	٤	*٠,٥٩٤	٢
<b>المحور الثامن: تقبل غير مشروط للذات:</b>											
*٠,٦٢٢	١٦	*٠,٦٣٥	١٣	*٠,٥٦٢	١٠	*٠,٥١٦	٧	*٠,٥٨٦	٤	*٠,٥٢٣	١
*٠,٥٣٩	١٧	*٠,٥٦١	١٤	*٠,٦١٧	١١	*٠,٦٥٠	٨	*٠,٦٢٥	٥	*٠,٥٦٤	٢
		*٠,٥٣٩	١٥	*٠,٦٥٠	١٢	*٠,٥٩٩	٩	*٠,٦٤٩	٦	*٠,٥٤٣	٣
<b>المحور التاسع: تقبل المسؤولية الشخصية:</b>											
				*٠,٥٤١	٧	*٠,٥٤٩	٥	*٠,٥٣١	٣	*٠,٥٧١	٢
				*٠,٥٦١	٨	*٠,٥٩٤	٦	*٠,٧١٣	٤	*٠,٦٤٨	٢
<b>المحور العاشر: المجازفة الإيجابية:</b>											
		*٠,٥٦٣	٩	*٠,٥٣٦	٧	*٠,٥٧٤	٥	*٠,٥٢٧	٣	*٠,٦٤٣	١
		*٠,٦٢٨	١٠	*٠,٥٧١	٨	*٠,٥٧٠	٦	*٠,٦٠٢	٤	*٠,٧١٥	٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,444$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من جدول ( ١ ) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة

إحصائيا عند مستوى  $0,05$ ، مما يدل على صدق مقياس التفكير الإيجابي فيما وضع من أجله.



## جدول ( ٢ )

معامل الارتباط بين محاور مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٠

المحاور	وحدة القياس	معامل الارتباط
١ التوقعات الإيجابية والتفاؤل	درجة	*٠,٧٢٣
٢ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	درجة	*٠,٦٨٩
٣ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	درجة	*٠,٧١٢
٤ الشعور العام بالرضا	درجة	*٠,٧١٥
٥ التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	درجة	*٠,٦٨٨
٦ السماح والأريحية	درجة	*٠,٦٧٩
٧ الذكاء الوجداني	درجة	*٠,٧٣١
٨ تقبل غير مشروط للذات	درجة	*٠,٦٧٥
٩ تقبل المسؤولية الشخصية	درجة	*٠,٦٤٣
١٠ المجازفة الإيجابية	درجة	*٠,٧٠٢
المقياس ككل		*٠,٦٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٢ ) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بمقياس التفكير الإيجابي ككل.

## ثانياً: حساب الثبات:

قام الباحث بإجراء الثبات لمقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٣/٢/٢٠١٧م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول ( ٣ )

## جدول ( ٣ )

معامل الثبات لمقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة

ن = ٢٠

المحاور	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
١ التوقعات الإيجابية والتفاؤل	درجة	٧,١٥	٠,٥٠٣	٧,٢٠	٠,٤٦٢	*٠,٦٨٩
٢ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	درجة	٩,٥٠	٠,٤٥٧	٩,٦٠	٠,٤٤٩	*٠,٧٣٨
٣ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	درجة	٩,٧٥	٠,٦٢٦	٩,٨٠	٠,٦١٥	*٠,٧٠٦
٤ الشعور العام بالرضا	درجة	١٠,١٠	١,٠٨٥	١٠,١٥	١,٠٧٣	*٠,٨١٠

تابع جدول ( ٣ )

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	± ع <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	± ع <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>		
*٠,٧٤٦	١,١٢٨	١٠,٣٠	١,١٤٢	١٠,٢٥	درجة	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
*٠,٧٢٤	١,١٢٤	٩,٢٥	١,١٣٢	٩,٢٠	درجة	السماحة والأريحية
*٠,٧١٨	٠,٦٧٦	٨,٧٥	٠,٦٨٧	٨,٦٥	درجة	الذكاء الوجداني
*٠,٧٥٦	١,١٤٢	١٥,١٥	١,١٥٠	١٥,١٢	درجة	تقبل غير مشروط للذات
*٠,٧٣٢	٠,٣٨٥	٦,٢٥	٠,٣٩١	٦,٢٣	درجة	تقبل المسؤولية الشخصية
*٠,٦٧٨	٠,٥٦١	٨,٨٥	٠,٥٧٤	٨,٨٠	درجة	المجازفة الإيجابية
*٠,٨١٢	٢,١٣٦	٩٥,٣٠	٢,٣٥٧	٩٤,٧٥	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,444$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  بين التطبيقين في مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول ( ٤ )

ثبات مقياس التفكير الإيجابي بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٠

معامل الثبات	وحدة القياس	المحاور
*٠,٦٢٤	درجة	التوقعات الإيجابية والتعاؤل
*٠,٦١٩	درجة	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
*٠,٦٤٤	درجة	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
*٠,٦٣٧	درجة	الشعور العام بالرضا
*٠,٥٩٨	درجة	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
*٠,٦٤١	درجة	السماحة والأريحية
*٠,٦٢٩	درجة	الذكاء الوجداني
*٠,٥٨٦	درجة	تقبل غير مشروط للذات
*٠,٧١١	درجة	تقبل المسؤولية الشخصية
*٠,٦٦٧	درجة	المجازفة الإيجابية
*٠,٦٧٣	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,444$  \* دال عند مستوى  $0,05$



يتضح من جدول ( ٤ ) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠,٦٢٤) للمحور الأول - ٠,٦١٩ للمحور الثاني - ٠,٦٤٤ للمحور الثالث - ٠,٦٣٧ للمحور الرابع - ٠,٥٩٨ للمحور الخامس - ٠,٦٤١ للمحور السادس - ٠,٦٢٩ للمحور السابع - ٠,٥٨٦ للمحور الثامن - ٠,٧١١ للمحور التاسع - ٠,٦٦٧ للمحور العاشر، بينما حقق المقياس ككل ٠,٦٧٣، وهذه يدل على أن مقياس التفكير الإيجابي ومحاوره المختلفة على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قام الباحث بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية ( Split - Half) عن طريق تجزئة عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين.

### جدول ( ٥ )

#### ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية

ن = ٢٠

المحاور	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الثبات
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
١ التوقعات الإيجابية والتفاؤل	درجة	٣,٧٠	٠,٦٤٥	٣,٥٠	٠,٦٣٨	* ٠,٧٨٦
٢ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	درجة	٤,٥٨	٠,٥٢٧	٤,٧٢	٠,٥٣٢	* ٠,٨١١
٣ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	درجة	٤,٤٠	١,٠٢٦	٤,٣٥	١,١٢٤	* ٠,٧٣٤
٤ الشعور العام بالرضا	درجة	٥,١٠	٠,٨٣٧	٥,١٥	٠,٨٤١	* ٠,٧٥٦
٥ التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	درجة	٤,٨٥	١,٦٣٤	٤,٧٢	٠,٦٢٩	* ٠,٨٠٤
٦ السراحة والأريحية	درجة	٤,٢٥	١,١٠٢	٤,٣٨	١,٠٣١	* ٠,٧٤٩
٧ الذكاء الوجداني	درجة	٤,٤٢	٠,٣٤٥	٤,٥٠	٠,٣٥٢	* ٠,٧٦٦
٨ تقبل غير مشروط للذات	درجة	٧,٥٠	٠,٣٧٦	٧,٦٥	٠,٣٦٨	* ٠,٧٥٧
٩ تقبل المسؤولية الشخصية	درجة	٣,٤٥	٠,٤١٨	٣,٧٠	٠,٤٣٧	* ٠,٦٩٨
١٠ المجازفة الإيجابية	درجة	٤,٥٠	٠,٣٤٢	٤,٣٤	٠,٣٣١	* ٠,٦٧٥
المقياس ككل	درجة	٤٦,٧٥	١,٢١٧	٤٧,٠١	١,١١٩	* ٠,٧٩٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول ( ٥ ) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث تراوحت ما بين (٠,٦٧٥، ٠,٨١١)، مما يدل على أن مقياس التفكير الإيجابي يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس التفكير الإيجابي أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (١١٠) عبارة موزعة على عشرة محاور، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال اختيار (أ) أو (ب) (ملحق ٢).

### ثانياً: مقياس الثقة بالنفس: (ملحق ٣)

قام بإعداده سيدنى شروجر **Sidney Shruger** (١٩٩٠م) (٥)، وقام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠م)، وهو يصف مجموعة من العبارات تعكس مشاعرك واتجاهات وأنماط سلوكية عامة، ويتكون المقياس من ستة أبعاد وهم:

- ١- بعد التحدث مع الآخرين وعدد عباراته (٨) عبارات
- ٢- بعد التفاعل مع الآخرين وعدد عباراته (١٠) عبارات
- ٣- بعد المظهر الجسمي وعدد عباراته (٧) عبارات
- ٤- بعد الإيجابية والتفاؤل وعدد عباراته (٨) عبارات
- ٥- بعد الأداء الأكاديمي وعدد عباراته (٩) عبارات
- ٦- بعد العلاقات الرومانسية وعدد عباراته (٦) عبارات

وبذلك يكون عدد عبارات مقياس الثقة بالنفس (٤٨) عبارة منهم (٢٤) عبارة إيجابية، (٢٤) عبارة سلبية، ويتم الإجابة على العبارات من خلال ميزان خماسي وهو (تنطبق تماماً - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق كثيراً - لا تنطبق تماماً)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر : ١٩٢) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس والعكس صحيح.

### المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس:

#### حساب الصدق:

تم حساب صدق مقياس الثقة بالنفس عن طريق عرضه على (٧) من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الاختبار قيد البحث، وقد إتفق المحكمين على صلاحيته في ما وضع لقياسه ولعينة البحث.

ثم قام الباحث باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة الاستطلاعية وقوامهم (٢٠) من لاعبي ألعاب قوى (كعينة مميزة) وعينة (غير المميزة) من ناشئي ألعاب قوى وعددهم (٢٠) ناشئي وذلك في الفترة من ٢/٢٦ إلى ٢٠١٧/٣/٢م، وجدول (٦) يوضح ذلك:

### جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة

ن=١ ن=٢ = ٢٠

المتغيرات	المجموعة المميزة		غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±		
١ التحدث مع الآخرين	٢٦,١٣	٠,٦٨٧	٢٤,١٠	٠,٩٣٧	٢,٠٣	*١٠,٧٧٠
٢ التفاعل مع الآخرين	٣٣,٥٠	٠,٦٤٥	٣١,٧٥	١,٢٧٦	١,٧٥	*٧,٥٤٥
٣ المظهر الجسمي	٢٤,١٥	٠,٥٧٢	٢٢,٥٠	٠,٨٥٤	١,٦٥	*٩,٨٩٦
٤ الإيجابية والتفاؤل	٢٦,١٢	٠,٧٤١	٢٤,٢٥	٠,٩٩٦	١,٨٧	*٩,٢٨٦
٥ الأداء الأكاديمي	٢٨,٢٠	٠,٨٩٢	٢٦,١٧	١,٠٥٨	٢,٠٣	*٩,٠٤٣
٦ العلاقات الرومانسية	٢١,٠٠	٠,٥١٨	١٩,٣٠	٠,٦٢٥	١,٧٠	*١٢,٩١٠
<b>المقياس ككل</b>	<b>١٥٩,١٠</b>	<b>١,٨٥٧</b>	<b>١٤٨,٠٧</b>	<b>٢,٦٩٨</b>	<b>١١,٠٣</b>	<b>*٢٠,٧٥٩</b>

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة قيد البحث مما يدل على صدق المقياس فيما وضع لقياسه.

### حساب الثبات:

قام الباحث بإجراء الثبات لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة وعددهم (٢٠) لاعب ألعاب قوى باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ٢/٢٦ إلى ٢/٩/٣/٢٠١٧م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (٧)

## جدول ( ٧ )

معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة

ن = ٢٠

الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع± <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	ع± <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>	
*٠,٧٦٨	٠,٩٤١	٢٤,١٥	٠,٩٣٧	٢٤,١٠	١ التحدث مع الآخرين
*٠,٧٨٣	١,٢٦٤	٣١,٨٠	١,٢٧٦	٣١,٧٥	٢ التفاعل مع الآخرين
*٠,٨١٢	٠,٨٤٩	٢٢,٦٠	٠,٨٥٤	٢٢,٥٠	٣ المظهر الجسمي
*٠,٧٥٤	٠,٩٨١	٢٤,٣٠	٠,٩٩٦	٢٤,٢٥	٤ الإيجابية والتفاؤل
*٠,٨٠٥	١,٠٣٢	٢٦,٢٥	١,٠٥٨	٢٦,١٧	٥ الأداء الأكاديمي
*٠,٧٦٩	٠,٦١٧	١٩,٣٥	٠,٦٢٥	١٩,٣٠	٦ العلاقات الرومانسية
*٠,٨٤٥	٢,٣٥٦	١٤٨,٤٥	٢,٦٩٨	١٤٨,٠٧	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

**تطبيق أدوات البحث:**

بعد التأكد من صلاحية مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الثقة بالنفس عن طريق إجراء المعاملات العلمية لكل منهما، قام الباحث بتوزيع تلك المقاييس على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٦٠) لاعباً من لاعبي ألعاب القوى بالأندية الرياضية المختلفة بدولة الكويت، وذلك خلال الفترة من ٣/١٢ إلى ٢٠/٤/٢٠١٧ م.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدام الباحث برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسب المئوية - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار "ت" T. test)

**عرض ومناقشة النتائج:**

**جدول ( ٨ )**

معاملات الارتباط بين محاور التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت

ن = ٦٠

العلاقات الروماتسية	الأداء الأكاديمي	الإيجابية والتفاؤل	المظهر الجسمي	التفاعل مع الآخرين	التحدث مع الآخرين	الثقة بالنفس	المتغيرات
*٠,٧٢٢	*٠,٦٥٨	*٠,٧١٤	*٠,٦٣٥	*٠,٥٧٨	*٠,٦١٣	*٠,٨٢٤	التفكير الإيجابي
*٠,٥٨٧	*٠,٦٤٤	*٠,٦٩٨	*٠,٧٤٦	*٠,٦٦٩	*٠,٦٨١	*٠,٨٠٤	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
*٠,٥٦٤	*٠,٧٠٥	*٠,٦٢٤	*٠,٥٤١	*٠,٥٨٨	*٠,٦٢١	*٠,٦٥٧	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
*٠,٤٩٩	*٠,٧٦٦	*٠,٥٧٣	*٠,٦٦٨	*٠,٦١٢	*٠,٥٨٢	*٠,٥٥٩	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
*٠,٥٢٨	*٠,٥٦٤	*٠,٤٨٧	*٠,٥٩١	*٠,٥١٤	*٠,٧٢٥	*٠,٦٨٥	الشعور العام بالرضا
*٠,٦٢٣	*٠,٦٢٠	*٠,٥٥٤	*٠,٤٧٦	*٠,٦١٩	*٠,٥٧٠	*٠,٦٤٢	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
*٠,٧٠٠	*٠,٥١٩	*٠,٥٤٢	*٠,٦١٠	*٠,٥٢٦	*٠,٥٩٧	*٠,٦١١	السماحة والأريحية
*٠,٤٨٨	*٠,٦٤٢	*٠,٧٢١	*٠,٦٥٤	*٠,٦٥٠	*٠,٥٩٣	*٠,٥٦٥	الذكاء الوجداني
*٠,٥٢٥	*٠,٧٣٠	*٠,٥٨٤	*٠,٥٩٠	*٠,٦٦٠	*٠,٥٤٨	*٠,٤٧٩	تقبل غير مشروط للذات
*٠,٥٦٩	*٠,٦٣٩	*٠,٤٧٤	*٠,٦١٤	*٠,٧٣٣	*٠,٥٤١	*٠,٦٠١	تقبل المسؤولية الشخصية
*٠,٥٨١	*٠,٦٤٣	*٠,٦٧٢	*٠,٥٩٠	*٠,٤٨٧	*٠,٦٨٠	*٠,٤٩٦	المجازفة الإيجابية

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٧٣

\* دل عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج جدول ( ٨ ) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الثقة بالنفس قيد البحث، ويرى الباحث أن التفكير الإيجابي من السمات الإيجابية التي يفضل أن يتصف بها اللاعب، فهي تمكنه من التعامل من أداء المهارات الصعبة بفعالية أعلى، كما تمكنه من السيطرة على لحظات الفشل والتعامل معها على أنها جسر العبور نحو النجاح، فعندما تتصف أفكار اللاعب بالإيجابية فإن بإمكانه اكتساب مهارات جديدة لتحسين مستوى أدائه، حيث يشير **فيرافير Vera Beaver** (٢٠٠٣م) أن التفكير الإيجابي له آثار ملموسة وبناءة في شخصية الفرد وفي صحته الجسدية والعقلية ومستويات طاقته وإبداعه، كما أن الإنسان يستطيع أن يفرز طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق مستوى الأداء الأفضل لنفسه. (١١ : ٥١)

ويتفق كل من **عبد السلام مصطفى عبد السلام** (٢٠٠٤م) (٩)، **مجدى عبد الكريم حبيب** (٢٠٠٦م) (١٣)، **صبرى محمد خليل** (٢٠٠٩م) (٧) أن الاهتمام بتدريب الأفراد على مهارات التفكير الإيجابي الفعال يكون له مردود كبير على مستوى أدائهم في الحاضر والمستقبل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **أنتوني Anthony** (٢٠٠٢م) (١٧)، **ادميس Edmeads** (٢٠٠٤م) (٢٠)، والتي أشارت إلى ميل لاعبي ألعاب القوى نحو التفكير الإيجابي وذلك بسبب ارتفاع القلق والخوف لديهم.

وتشير **وفاء محمد مصطفى** (٢٠٠٣م) أن التفكير الإيجابي يستخدم فيه الفرد قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعد على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه. (١٦ : ٢٨)

وقد أظهرت نتائج دراسة **كلاً من جودهارت Goodhart** (١٩٩٩م) (٢١)، **ريتش ودلهامر Rich & Dahlheimer** (٢٠٠١م) (٢٥)، **ريبيكا Rebecca** (٢٠٠٣م) (٢٤) والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين نمط التفكير الإيجابي والتحصيل بشكل عام، وأن هناك ميل لدى أفراد العينة نحو التفكير الإيجابي.

كما أظهرت نتائج دراسة **موريزو Maurizio** (٢٠٠٣م) (٢٢) وجود علاقة بين التفكير السلبي وتحمل المواقف الضاغطة حيث أظهر الطلبة ذوى التفكير السلبي قدرة أقل للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة.

كما يرى الباحث أن من أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس هي الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول سواء في البطولات الخاصة بمسابقات ألعاب القوى أو في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة، حيث يشير **باخوم رأفت عطية** (٢٠٠٤م) أن الثقة بالنفس تظهر في إحساس الفرد بالثقة بديناً وشخصياً ومهنياً وبقدراته ومهاراته وخبراته الجيدة، وتقبل الآخرين له، وثقتهم فيه، والشخص الواثق من نفسه تتوفر



لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل ويستطيع انجاز العمل الذى يخطط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتأمل مع الآخرين، وتوضح هذه الثقة لدى الفرد من خلال الدور الايجابى الذى يقوم به عند ممارسة النشاط الرياضى التخصصى له من خلال الاشتراك فى التدريب والتعامل مع الجهاز الفنى والإدارى، وتقبله لقدراته دون الشعور بصعوبة انجازه للمهام التى تتطلب منه انجازها أثناء التدريبات اليومية. (٣ : ٧٢)

ويضيف **أسعد يوسف ميخائيل** (٢٠٠٥م) أن الشخص الواثق من نفسه يعطى للآخرين الشعور بأنه قوى وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام فى حل مشكلات الجماعة.

(١ : ٢٢٠)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة **وداد الوشيلي** (٢٠٠٧م) (١٥) والتى توصلت إلى أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس عند الأفراد هى القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتوصل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التى تعتبر من أهم مظاهر ودلائل الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **كلأ من شيماء محمد كمال** (٢٠١٦م) (٦)، **دعاء إبراهيم عبد اللاه** (٢٠١٧م) (٤)، **ناصر بدر ضيف** (٢٠١٧م) (١٤) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي مقياس الكمالية، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي الرضا عن الحياة، توجد فروق دالة بين الطلبة والطالبات بالمرحلة الإعدادية بدولة الكويت في التفكير الإيجابي والتوافق، توجد فروق دالة بين درجات التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لصالح الذكور.

### **الاستخلاصات والتوصيات:**

#### **أولاً: الاستخلاصات:**

١- لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية يتميزون بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل، وال ضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة والأريحية والذكاء الوجداني، وتقبل غير مشروط للذات، وتقبل المسئولية الشخصية، والمجازفة الإيجابية.

٢- لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية يتميزون بالتحدث مع الآخرين، والتفاعل مع الآخرين، والمظهر الجسمي والإيجابية، والتفاؤل والأداء الأكاديمي، والعلاقات الرومانسية.

٣- التفكير الإيجابي يساعد لاعبي ألعاب القوى على استكشاف آفات الفكر والتفكير والتثبت منه ويعطيه ذلك قدرة على استدراك لأخطاء قبل أن يقع بها، وتصبح عائقاً أمام تفكيره الإيجابي الصحيح.

٤- وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين محاور التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الثقة بالنفس.

## ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام لاعبي ألعاب القوى طرق وأساليب تساعد على التفكير الإيجابي المنظم أثناء التدريب والمنافسات الرياضية والبعد عن التفكير السلبي والتفكير العشوائي والسطحي.
- ٢- ضرورة توجيه المدربين على استخدام التفكير الإيجابي وتدريبهم على التمتع بالثقة بالنفس وحل المشكلات من خلال إتباع أسلوب المناقشات والحوارات الحرة.

## المراجع العربية والأجنبية:

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسعد يوسف ميخائيل (٢٠٠٧): الثقة بالنفس، ط٣، دار النهضة، القاهرة.
- ٢- أحمد سمير عبد الحق (٢٠١٤): التفكير الإيجابي، دار البراء لنشر وتوزيع الكتب العلمية، القاهرة.
- ٣- باخوم رأفت عطية (٢٠٠٤): الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بجامعة المنيا، بحث منشور، مجلة كلية التربية وعلم النفس، العدد ٤، والمجلد ١٧، جامعة المنيا.
- ٤- دعاء إبراهيم عبد اللاه (٢٠١٧): التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٥- سيدنى شروجر (١٩٩٠): مقياس الثقة بالنفس، ترجمة عادل عبد الله محمد، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ٦- شيماء محمد كمال (٢٠١٦): التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بور سعيد.
- ٧- صبرى محمد خليل (٢٠٠٩): التفكير الإيجابي تعريفه ومهاراته وأنماطه" دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٨- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): عين العقل "دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي"، دار الكاتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٩- عبد السلام مصطفى عبد السلام (٢٠٠٤): دور مناهج العلوم والمعلمين فى مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين فعالين فى العلوم، عن الشبكة القومية للمعلومات <http://www.tcabha.info/portal/pages/holeeah/h3/p10.htm>
- ١٠- عيسى الملا (٢٠٠٤): الإنسان والتفكير الإيجابي، ط٣، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١١- فبرا بيفر Vera Beaver (٢٠٠٣): التفكير الإيجابي، مكتبة جريير للطباعة والنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

- ١٢- **لويس كامل مليكة (١٩٨٩):** سيكولوجية الجماعات والقيادة، الجزء الأول، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ١٣- **مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦):** التفكير "الأسس النظرية والإستراتيجية"، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٤- **ناصر بدر ضيف حسن (٢٠١٧):** التفكير الإيجابي والتوافق لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بالكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- ١٥- **وداد الوشيلي (٢٠٠٧):** الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات فى المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ١٦- **وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣):** حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، دار بن حزم للطباعة، بيروت.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 17- **Anthony, R.L., (2002):** The positive and negative thinking. Proquest – Sissertation Abstracts, No. AAC 9732846
- 18- **Baggerly, J., Max, O., (2005):** Child-centered group play with African American boys at the elementary school level, Journal of counseling and development. 83(4).387-396.
- 19- **Blunden, Andy (2004):** Negative thinking The defeated logic of protest.<http://www.marxists.org/reference/archive/marcuse/works/one-dimensional-man/ch05>.
- 20- **Edmeads, J., (2004):** The power of negative thinking related with some factors, Journal Articles, No. 00178748
- 21- **Goodhart, D.E., (1999):** The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 1pp 117- 124
- 22- **Maurizio, F., (2003):** Hostility changes following antidepressant treatment Relation- Ship to stress and negative thinking, Journal of Psychiatric Research, Vol.30 No. 6, pp 459-467
- 23- **Munro, K., (2004):** Optimism: How to avoid negative thinking, [www.KaliMunro.com](http://www.KaliMunro.com).
- 24- **Rebecca, D.E., (2003):** What they think of us : The role of reflected stereotypes in attributions for positive versus negative performance feedback, ProQuest – Dissertation Abstracts, No. AAC9816837
- 25- **Rich, A., Dahlheimer, D., (2001):** The power of negative thinking : A new perspective on “irrational” cognitions, Journal of Cognitive Psychotherapy, Vol. 3, No. 1pp 15 –30