

تأثير برنامج للحديث الذاتي الإيجابي لخفض التوتر النفسى واكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

(*) د/ أحمد يحيى عبد الهادى البسيونى

مقدمة ومشكلة البحث:

ينبغى الاهتمام بتطوير (درس التربية الرياضية) بمختلف ومكوناته وأساليبه تنفيذ، والعاملين عليه، حيث يعد (الخبرة الحركية) التي يتعرض لها المتعلم من خلال نشاطه في المدرسة في كافة مراحل التعليم، والذي يتميز بتنوع أنشطته، ويعمل على الوصول إلى صحة أفضل، من خلال العناية باللياقة البدنية، والحماية من التشوهات القوامية وعلاجها، بالإضافة إلى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، وتحصيل المعلومات، وغرس الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.

ويعتبر التدريب الميداني الفرصة المثلى (للطالب المعلم) في إعداده مهنيًا لاكتساب المهارات وخبرات التدريس الفعلية، وبخاصة عند وجود الإشراف والتوجيه الفعال. (١٢ : ٢٠) وللحديث الذاتي *self-talk* نوعان: الأول (الإيجابي *positive*) والثاني (سلبى *Negative*)، حيث يساعد الأول على تحسن الأداء، ويعمل الثاني إلى تأثيرات ضارة على الأداء، ويمكن تعريفه بأنه استراتيجية معرفية تصف ما يقوله الفرد لنفسه لتوجيه سلوكه وتفكيره. (٦٠ : ٣٠٨).

ويعد الاهتمام بالنوع الأول (الإيجابي) ودوره في أداء كافة المجالات، أمر يستحق البحث بغرض الاستفادة من دوره الفعال للوصول إلى أقصى حالات الأداء مع السعادة في ذات الوقت، فهو من الموضوعات ذات التأثير المباشر، والتي تنعكس على الطالب في البيئة التعليمية بل ويتخطاه إلى المجتمع الذي يعيش فيه. (٣٦ : ٣٩٠).

ويعد (التحدث مع الذات) أحد أهم العوامل النفسية في حياة الطالب، ويتحدد عليه سلوكه المستقبلي: فإذا كانت الاستجابة (التحدث مع الذات سلبيا) يصاحبه تراجع في التوافق النفسي والحياتي؛ وإذا كانت الاستجابة (التحدث مع الذات إيجابيا) يعنى أن الطلاب يسعون إلى التحدي ومواصلة الجهود المبذولة لكي يستجيبوا للظرف الضاغط؛ وكلا هذين النمطين يخدمان حياة الطالب لتقدير ذاته للاستجابات التوافقية للحياة فيما بعد. (٦ : ٤٣٠) (٢٨ : ٥٣٥)

(*) أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة

بورسعيد. dr.ahmedelbassiony659@gmail.com

فضلاً عن أنه يؤثر إيجابياً في حياة (الطالب المعلم) على كافة المستويات (النفسية والاجتماعية)، وحتى في أدائه داخل أنشطة التدريب الميداني، حيث ينعكس ما نقوله على أدائنا سواء كان (إيجابياً أو سلبياً)، ولذا يعد من أهم العوامل التي يمكن أن تساعد الطالب في الوصول إلى أفضل أداء ممكن في حدود إمكانياته، حيث يعد الميكانيزم الذي يمكن شحن العقل، وتركيز الانتباه لمواجهة العقبات، وصياغة الأفكار، ويساهم في تدعيم امتلاك الطالب للمهارات والاتجاه الإيجابي، وتعديل الأفكار وتنظيمها. (٣٦ : ٤٩١) (٦٠ : ٣١٠)

ويعد التوتر النفسي جزءاً من حياة الفرد في عصرنا الحالي المليء بالمتطلبات وضغوط الحياة اليومية، كما أنه من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني، وليس بالضرورة أن يكون سلبياً ونعمل على التخلص منه، بل نحن بحاجة إلي التوتر بقدر معقول ليحرك الدافعية والنشاط، وتحقيق الأهداف، بل يبدأ التأثير الضار على الفرد كلما زاد مستوى التوتر النفسي عن المستوى المناسب، ويعرف بأنه: "عدم التوازن بين إدراك الطالب ما هو مطلوب عمله، وإدراك الطالب قدرته على إنجاز هذا العمل الذي يمثل أهمية له. (٢ : ٤٤١) (١٦ : ٣)

ومواجهة التوتر النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الأفراد في عصرنا الحاضر، والتي تحتاج إلى مواجهة سريعة، حيث يظهر التوتر النفسي بعدة مظاهر، مثل التعبير عن الخجل أو القلق وغيرها، وتشير الإحصاءات أنه بسبب التوتر النفسي تنتج (٨٠%) من الأمراض الحديثة، كما يسبب الكثير من الأمراض الجسمية، وأن (٥٠%) من الأفراد الذين يراجعون الأطباء يعانون من التوتر النفسي من الدرجة الأولى، وأن (٢٥%) من الأفراد يعانون من أحد أشكال التوتر، ويرى الباحثان التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي قد يساعد في مواجهة التوتر. (٤٦ : ٥٧)

ومن خلال الإطلاع على العديد من نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث الحالي فيما يخص استخدام البرامج المعرفية والسلوكية إما للتحسين ضد التوتر، كما في دراسة (٨)، (٢٧)، (٤٤)، أو في خفض مستوى التوتر النفسي كما في دراسة (١٠)، (١٣)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (٢٤)، (٢٦)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٧)، (٥٢)، (٥٣)، وفيما يخص استخدام برامج الحديث الذاتي الإيجابي على مختلف المتغيرات (المعرفية والنفسية والأدائية / المهارية) كما في دراسة (١)، (٤)، (١٨)، (٢٥)، (٢٨)، (٤٢)، (٥١)، (٥٧)، (٥٨)، وفيما يخص استخدام البرامج التعليمية للطالب المعلم على مختلف المتغيرات (المعرفية والأدائية / المهارية) كما في دراسة (١١)، (١٤)، (٢١)، (٢٢)، (٢٩)، (٣٥)، (٣٧)، (٤٣).

وعلى الرغم من أهميه برامج (الحديث الذاتي الإيجابي) إلا أنه- على حد علم الباحث- لم يتم توظيف برنامج (للحديث الذاتي الإيجابي) لخفض (التوتر النفسي) واكتساب (مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية) لطلاب التدريب الميداني؛ لذا كان من الضروري توظيف برنامج (للحديث الذاتي الإيجابي) ليكون لبنة في تطوير التعليم وخدمة كلا من الطالب المعلم، ومجال طرق التدريس.

ومن خلال عمل الباحث بالإشراف على التدريب الميداني للطلاب لاحظ شكاوى الطلاب وخاصة الفرقة الثالثة من التوتر النفسي في بداية التعامل مع البيئة المدرسية، وليس لديهم دراية بالمستوى الأمثل والمناسب من التوتر الذي لا يعيق الأداء- والتأقلم في بداية عملهم في التدريب الميداني، وخاصة في المواقف التي تتطلب احتكاك مباشر بعناصر البيئة التعليمية بخلاف التلاميذ، وخاصة في طابور الصباح، والتعامل مع المدرسين وإدارة المدرسة، والمشرف الخارجي، والوقوف في موقف الملاحظة والتقييم الخارجي، فضلا عن عدم القدرة على إعادة التوازن النفسي وفقدان التوافق الإيجابي والسيطرة على الظروف العرضية، في أثناء تنفيذ الدرس، وخاصة أن هؤلاء الطلاب لم يتلقوا أي تدريب عملي سابقا لتنفيذ أجزاء الدرس، وعندما تحين الفرصة للتطبيق، يكون الوقت قليلا لتطبيق ما تعلموه وخاصة أن عدد الطلاب يتراوح (من ٥ إلى ١٠) طلاب بالمدرسة.

ومما سبق يعتقد الباحث بأن (الحديث الذاتي الإيجابي) له دوراً هاماً في تحمل الضغوط والإجهاد لدى طلاب التدريب الميداني، لاسيما أنه أحد الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة للمزيد من التفكير وتوجيه سلوكياتهم، وقد تمثل مشكلة هذا البحث في نقص المعرفة (العلمية والنفسية) وعدم وجود دراسات كافية لدى تلك الفئة العمرية تبحث في علاقة (الحديث الإيجابي مع الذات) مع (خفض التوتر النفسي) أثناء فترة التدريب الميداني، مع معرفة سبل لسيطرة عليه قبل وقوعه، وخفضه للمستوى الذي لا يعيق الأداء.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للحديث الذاتي الإيجابي لخفض التوتر النفسي واكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات التالية:

- ١- الحديث الذاتي الإيجابي.
- ٢- خفض التوتر النفسي.
- ٣- مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يمكن وضع الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي) لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (التوتر النفسى) لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على (بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية) لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**الحديث الذاتي الإيجابي: (تعريف إجرائي)**

حديث يتحدث به الطالب المعلم مع نفسه، سواء كان هذا الحديث جهريًا أو صامتًا، يذكره الطالب لبرمجة عقله بإشارات إيجابية بهدف: التعبئة النفسية، ولتحفيز ذاته لبذل مجهود أكبر، وزيادة ثقته بإمكانياته وبنفسه، وتركيزه الذهني، ويكون مستعدًا لمواجهة أي ضغوط أو تحديات داخل أنشطة التدريب الميداني.

التوتر النفسى: (تعريف إجرائي)

يحدث عندما يكون الطالب المعلم فى حالة عدم وجود توازن بين الأداء المطلوب في أنشطة التدريب الميداني وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لهذا الأداء، فيكون تحت تأثير "ضغط نفسى" بسبب عدم قدرته على تحقيق الأداء الأفضل، مما يؤدي إلى ظهور أعراض التوتر الشديد الذى يؤثر بالسلب على الأداء نتيجة ظهور بعض المظاهر المعرفية (العقلية) والمظاهر الانفعالية (السلوكية) و المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمية).

إجراءات البحث.**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع طلاب شعبة تدريس التربية الرياضية بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد للعام الجامعي (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) وعددهم (٦٥) طالب وطالبة.

عينة البحث:

تم اختيار (٦) طالب بالطريقة العمدية من مجتمع البحث تمثل طلاب التدريب الميداني بمدرسة (طلعت حرب الابتدائية) كعينة أساسية، و(١٢) طالب بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية تمثل طلاب التدريب الميداني بمدرسة (مصطفى كامل الابتدائية) ومدرسة (أم المؤمنين الابتدائية) كعينة استطلاعية، كما في جدول (١).

جدول (١)
توصيف عينة البحث.

البرنامج	العينة		م
	النسبة	العدد	
البرنامج المقترح	٩,٢٣	٦	١
التحقق من معاملي الصدق والثبات	١٨,٤٦	١٢	٢
بقية طلاب التخصص غير المشتركين	٧٢,٣١	٤٧	
مجتمع البحث (جميع طلاب شعبة تدريس التربية الرياضية)	١٠٠%	٦٥	

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٨) طالب (التجريبية + الاستطلاعية) قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
العمر الزمني (السن)	سنة	٢١,٧٠	٢١,٥٠	٠,٧٨	٠,٧٧
اختبار الذكاء العالي إعداد/ د. السيد خيرى	درجة	٢٦,٣٠	٢٦,٥٠	٢,١٠	٠,٢٩-
العامل الأول (حب الحياة)	درجة	٢٤,٤٠	٢٤,٠٠	٤,١٣	٠,٢٩
العامل الثاني (حب الذات)	درجة	٢٥,٢٠	٢٤,٥٠	٤,١٧	٠,٥٠
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	درجة	٢٣,١٠	٢٢,٠٠	٣,٢٧	١,٠١
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)	درجة	٢٢,٥٠	٢١,٥٠	٣,٩٣	٠,٧٦
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	درجة	٢٤,٠٠	٢٣,٠٠	٣,٤٩	٠,٨٦
(الدرجة الكلية)	درجة	١١٩,٢٠	١١٥,٠٠	٨,٠٢	١,٥٧
البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)	درجة	١٣,٣٠	١٣,٥٠	٢,٧٩	٠,٢٢-
البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)	درجة	١١,١٠	١١,٠٠	٠,٩٤	٠,٣٢
البعد الثالث: المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمية)	درجة	١٤,٣٠	١٥,٠٠	١,٨٥	١,١٤-
(الدرجة الكلية)	درجة	٣٨,٧٠	٣٨,٥٠	٣,٦٣	٠,٥٨
أولاً: الإحماء	درجة	١١,٥٠	١١,٥٠	١,٠٢	٠,٠٠
ثانياً: الإعداد البدني	درجة	١٢,١٠	١٢,٥٠	١,٧٠	٠,٧١-
ثالثاً: الجزء الرئيسي	درجة	١٧,٢٠	١٦,٥٠	٣,٩٧	٠,٥٣
رابعاً: الجزء الختامي	درجة	٦,٢٠	٦,٠٠	١,٤٧	٠,٤١
(الدرجة الكلية)	درجة	٤٧,٠٠	٤٦,٥٠	٤,٣٦	٠,٣٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات. وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: اختبار الذكاء العالى إعداد/ د. السيد محمد خيرى. مرفق (٢)

قام الباحث بالاستعانة باختبار اختبار الذكاء العالى إعداد/ د. السيد محمد خيرى، لقياس القدرات العقلية لمناسبة لعينة البحث ولما يتميز به من درجة عالية من الصدق والثبات. ثانياً: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار. مرفق (٣)

بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغير الحديث الذاتي على كما في دراسة (١)، (٤)، (١٨)، (٢٥)، (٢٨)، (٤٢)، (٥١)، (٥٧)، (٥٨)، بالإضافة إلى المراجع العلمية (٦)، (٩)، (٢٠)، (٣٤)، (٣٦)، (٤٥)، (٤٨)، (٤٩)، (٥٠)، (٥٤)، (٥٥)، (٥٦)، (٥٩)، اختار الباحث مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار بعد المسح المرجعي لمقاييس الحديث الذاتي، ثم تم عرضه على الخبراء- مرفق (١) ثم التحقق من الخصائص السيكمترية، وتم التوصل للصورة النهائية، كما في جدول (٣) بميزان استجابة خماسي (دائماً - غالباً - بدرجة متوسطة - نادراً - أبداً)

جدول (٣)

الصورة النهائية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار

عدد المفردات	العوامل
١٣	العامل الأول (حب الحياة)
١٢	العامل الثاني (حب الذات)
١١	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
١٢	العامل الرابع (التدعيم الذاتي)
١٢	العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)
٦٠	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)

ثالثاً: مقياس التوتر النفسى لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية. مرفق (٤)

بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغير التوتر النفسى ، كما في دراسة (٨)، (١٠)، (١٣)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٧)، (٤٤)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٧)، (٥٢)، (٥٣)، بالإضافة إلى المراجع العلمية (٥)، (٧)، (٢٣)، (٤١)، اتبع الباحث خطوات علمية متتابعة لبناء وإعداد مقياس التوتر النفسى لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية ثم تم عرضه على الخبراء- مرفق (١)- ثم التحقق من الخصائص السيكمترية، وتم التوصل للصورة النهائية، كما في جدول (٤) بميزان استجابة ثلاثي (دائماً - أحيانا - أبداً)

جدول (٤)

الصورة النهائية لمقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية

عدد المفردات	الأبعاد
١٠	البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)
١٠	البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)
١٠	البعد الثالث: المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمية)
٣٠	مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)

رابعاً: بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية. مرفق (٥)

بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغير تقزيم أداء الطالب المعلم كما في دراسة (١١)، (١٤)، (٢١)، (٢٢)، (٢٩)، (٣٥)، (٣٧)، (٤٣)، اتبع الباحث خطوات علمية متتابعة لبناء وإعداد بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية ثم تم عرضه على الخبراء- مرفق (١)- ثم التحقق من الخصائص السيكومترية، وتم التوصل للصورة النهائية للتطبيق على العينة الأساسية، كما في جدول (٥) بميزان استجابة ثلاثي (ضعيف- جيد- ممتاز)، ويقوم بالملاحظة الباحث بمعاونة السادة المساعدين مرفق (٧)

جدول (٥)

الصورة النهائية لبطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية

عدد العبارات	الأبعاد
١٠	أولاً: الإحماء
١٠	ثانياً: الإعداد البدني
١٥	ثالثاً: الجزء الرئيسي
٥	رابعاً: الجزء الختامي
٤٠	بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (الدرجة الكلية)

خامساً: استمارات تسجيل البيانات: مرفق (٦)

قام الباحث بإعداد استمارات لتسجيل للقياسات القبلية والبعديّة للأدوات قيد البحث.

المساعدون : مرفق (٧)

قام الباحث بالتدريس لمجموعة البحث، وإجراء القياسات بمساعدة السادة الزملاء أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد وعددهم (٢).
التحقق من الخصائص السيكومترية (المعاملات العلمية) للأدوات قيد البحث:
بعد التوصل إلى الاختبارات قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

أولاً: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار

١- حساب معامل صدق مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العوامل وبعضها كما في جدول (٦)، وبين المفردات والعوامل التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٧).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين عوامل مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (ن=١٢)

الدرجة الكلية	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل
٠,٨٥٧	٠,٦٩٧	٠,٧٤١	٠,٧٣١	٠,٧١٣		العامل الأول (حب الحياة)
٠,٧٥٠	٠,٧٤٠	٠,٧٣١	٠,٧٢٣			العامل الثاني (حب الذات)
٠,٨٤١	٠,٧٥١	٠,٧٧١				العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
٠,٨٩٢	٠,٧٠٢					العامل الرابع (التدعيم الذاتي)
٠,٧٨١						العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)
						مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)

$$r = (0,05, 1,0) = 0,576$$

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عامل وبين العوامل وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة العامل التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (ن=١٢)

العامل الثاني (حب الذات)			العامل الأول (حب الحياة)		
مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة
٠,٧٦١	٠,٦٦١	١	٠,٧١٣	٠,٦١٣	١٧
٠,٧٠٤	٠,٦٠٤	٤	٠,٧٦١	٠,٥٩١	٣٢
٠,٧٤٦	٠,٦٤٦	٥	٠,٧٤١	٠,٦٤١	٣٣
٠,٦٢٩	٠,٦٠٩	٨	٠,٦٨٠	٠,٦١٠	٣٤
٠,٧٤٤٨	٠,٦٤٨	٩	٠,٧٦١	٠,٥٩١	٣٥
٠,٧٤٨	٠,٦٤٨	١٠	٠,٧٦١	٠,٥٩١	٣٦
٠,٦٥٤	٠,٦٠٤	١٥	٠,٧٧٥	٠,٥٩٥	٤٠
٠,٦٩٩	٠,٦٥٩	٢٣	٠,٧٨٦	٠,٥٨٦	٤١
٠,٧٧١	٠,٦٧١	٢٤	٠,٧٠١	٠,٦٠١	٤٢
٠,٧٣٨	٠,٦٣٨	٣٩	٠,٧٠٥	٠,٦٠٥	٤٣
٠,٦٧٥	٠,٥٩٥	٥١	٠,٧٤٥	٠,٦٤٥	٥٢
٠,٧٢٣	٠,٥٩٣	٥٧	٠,٦٨٨	٠,٦٠٨	٥٦
			٠,٧١١	٠,٦٠١	٦٠
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)			العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)		
مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة
٠,٧٩٨	٠,٦٨٨	٣	٠,٦٩٨	٠,٥٨٨	٢٦
٠,٦٨٨	٠,٦٧٨	١١	٠,٦٩٨	٠,٥٨٨	٢٧
٠,٧٨١	٠,٦٧١	١٣	٠,٧٥٤	٠,٦٤٤	٢٨
٠,٦١٤	٠,٥٩٤	١٦	٠,٧٠٩	٠,٥٩٩	٢٩
٠,٦٥٣	٠,٥٩٣	١٩	٠,٧٢١	٠,٦١١	٣٨
٠,٦٢١	٠,٥٩١	٢٠	٠,٦١٨	٠,٥٧٨	٤٥
٠,٧٤٨	٠,٦٣٨	٢٢	٠,٧٢٥	٠,٦١٥	٤٦

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة العامل التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (ن=١٢)

العامل الثاني (حب الذات)			العامل الأول (حب الحياة)		
مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة
٠,٧٤٨	٠,٦٣٨	٣٠	٠,٦٤٣	٠,٥٩٣	٤٨
٠,٧٢١	٠,٦١١	٣١	٠,٦٠٠	٠,٥٩٠	٤٩
٠,٧٨١	٠,٦٧١	٣٧	٠,٦٠٠	٠,٥٩٠	٥٣
٠,٦٨٠	٠,٥٩٠	٤٧	٠,٧٨٥	٠,٦٧٥	٥٩
٠,٧٤٩	٠,٦٣٩	٥٥			
العامل الخامس (التحدى الإيجابي للذات)					
مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع العامل	رقم المفردة
٠,٧٥٠	٠,٦٥٠	٢١	٠,٦٠٠	٠,٥٩٠	٢
٠,٧٥٠	٠,٦٥٠	٢٥	٠,٧٥١	٠,٦٤١	٦
٠,٧٣٥	٠,٦٣٥	٤٤	٠,٧٢٥	٠,٦١٥	٧
٠,٧٣٨	٠,٦٣٨	٥٠	٠,٧٧٣	٠,٦٦٣	١٢
٠,٧٣١	٠,٦٣١	٥٤	٠,٧٣٦	٠,٦٢٦	١٤
٠,٧٦٤	٠,٦٦٤	٥٨	٠,٧٤٨	٠,٦٣٨	١٨

$$r = (0,05, 10) = 0,576$$

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة العامل التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

٢- حساب معامل ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار:

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، كما في جدول (٨)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (٨)

ثبات مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		العوامل
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧١٠	٠,٨١١	٠,٧٥٠	العامل الأول (حب الحياة)
٠,٧٧٨	٠,٧٢٨	٠,٧١٨	العامل الثاني (حب الذات)
٠,٧٠٤	٠,٧٥٤	٠,٧٤٤	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
٠,٧٣٣	٠,٧٨٣	٠,٧٧٣	العامل الرابع (التدعيم الذاتي)
٠,٧٨١	٠,٧٣١	٠,٧٢١	العامل الخامس (التحدى الإيجابي للذات)
٠,٨٦١	٠,٨٦٠	٠,٨٠١	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧١٨) و(٠,٨٦٠)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٠٤) و(٠,٨٦١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثانياً: مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية

١- حساب معامل صدق مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (٩)، وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (١٠).

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (ن=١٢)

الدرجة الكلية	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠,٨٩٣	٠,٧٨٣	٠,٨٥٨		البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)
٠,٨٥٦	٠,٧٤٦			البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)
٠,٩١٨				البعد الثالث: المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمية)
				مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)

$$r = (0,05, 0,576)$$

يوضح جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (ن=١٢)

البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)			البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع البعد	رقم المفردة
٠,٦٠٨	٠,٥٩٨	١	٠,٧١٨	٠,٦٠٨	١
٠,٧٠١	٠,٥٩١	٢	٠,٧٧٤	٠,٦٦٤	٢
٠,٧٣٤	٠,٦٢٤	٣	٠,٦٢٩	٠,٥٩٩	٣
٠,٧٧٣	٠,٦٦٣	٤	٠,٧٤١	٠,٦٣١	٤
٠,٧٤١	٠,٦٣١	٥	٠,٧٠٨	٠,٥٩٨	٥
٠,٦٦٨	٠,٥٩٨	٦	٠,٧٤٥	٠,٦٣٥	٦

تابع جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (ن=١٢)

البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)			البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)		
رقم المفردة	مع البعد	مع الدرجة الكلية	رقم المفردة	مع البعد	مع الدرجة الكلية
٧	٠,٦٥٣	٠,٧٦٣	٧	٠,٥٩٨	٠,٦٦٨
٨	٠,٧١٠	٠,٨٢٠	٨	٠,٦٣١	٠,٧٤١
٩	٠,٧١٠	٠,٨٢٠	٩	٠,٥٩١	٠,٦٠١
١٠	٠,٥٩٥	٠,٦٠٥	١٠	٠,٥٩٠	٠,٦٠٠

البعد الثالث: المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمية)					
رقم المفردة	مع البعد	مع الدرجة الكلية	رقم المفردة	مع البعد	مع الدرجة الكلية
١	٠,٦٢١	٠,٧٣١	٦	٠,٥٩١	٠,٦٧١
٢	٠,٦٦٤	٠,٧٧٤	٧	٠,٦٦٥	٠,٦٧٥
٣	٠,٦٠٦	٠,٧١٦	٨	٠,٦٠٥	٠,٧١٥
٤	٠,٦٦٩	٠,٧٧٩	٩	٠,٦٦٨	٠,٧٧٨
٥	٠,٦٠٨	٠,٧١٨	١٠	٠,٦٦١	٠,٧٧١

$$r = (0,05, 1,0) = 0,576$$

يوضح جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

٢- حساب معامل ثبات مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية:

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، كما في جدول (١١)، بالإضافة إلى التعرف على المفردات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (١١)

ثبات مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٦٩	٠,٧٥٩	٠,٧٤٩	البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)
٠,٧٢٠	٠,٧٣٥	٠,٧٠٠	البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)
٠,٧٤٥	٠,٧٦١	٠,٧٥١	البعد الثالث: المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمية)
٠,٩١١	٠,٨٢٥	٠,٨١٠	مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧٠٠) و(٠,٨٢٥)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٢٠) و(٠,٩١١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

ثالثاً: بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية:

- ١- حساب معامل صدق بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية::
أ- طريقة صدق التمايز:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة (عينة البحث الإستطلاعية)، والأخرى المجموعة (المميزة) وهي من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، ويوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والمميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٢)

نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية قيد البحث (ن=٢=١٢)

الأبعاد	وحدة القياس	المجموعة الإستطلاعية = ١٣		المجموعة المميزة = ١٣		اختبار مان وتني	
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U)	قيمة (Z)
أولاً: الإحصاء	درجة	٨,٦٧	١٠٤,٠٠	١٦,٣٣	١٩٦,٠٠	٢٦,٠٠	٢,٦٧
ثانياً: الإعداد البدني	درجة	٨,٠٨	٩٧,٠٠	١٦,٩٢	٢٠٣,٠٠	١٩,٠٠	٣,٠٨
ثالثاً: الجزء الرئيسي	درجة	٩,٤٦	١١٣,٥٠	١٥,٥٤	١٨٦,٥٠	٣٥,٥٠	٢,١٢
رابعاً: الجزء الختامي	درجة	٧,٠٤	٨٤,٥٠	١٧,٩٦	٢١٥,٥٠	٦,٥٠	٣,٨١
بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (الدرجة الكلية)	درجة	٨,٣٨	١٠٠,٥٠	١٦,٦٣	١٩٩,٥٠	٢٢,٥٠	٢,٨٧

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١,٩٦)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق بين المجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية قيد البحث، مما يدل على قدرة هذه البطاقة على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد صادقة لقياس ما وضعت من أجله.

ب- طريقة الاتساق الداخلي

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (١٣)، وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للبطاقة، كما في جدول (١٤).

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (ن=١٢)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الدرجة الكلية
أولاً: الإحماء		٠,٧٧١	٠,٧٧١	٠,٨٠٣	٠,٨٠٣
ثانياً: الإعداد البدني			٠,٧٩٨	٠,٧٧١	٠,٧٩١
ثالثاً: الجزء الرئيسي				٠,٧٩٨	٠,٨٩٨
رابعاً: الجزء الختامي					٠,٨٩٨
بطاقة الملاحظة (الدرجة الكلية)					

$$r = (0,05, 1,0) = 0,576$$

يوضح جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل محور وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبطاقة.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (ن=١٢)

ثالثاً: الجزء الرئيسي			أولاً: الإحماء		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	رقم العبارة	مع الدرجة الكلية	مع البعد	رقم العبارة
٠,٧٣١	٠,٦٣١	١	٠,٦٨٠	٠,٥٩٠	١
٠,٧٣٠	٠,٥٩٠	٢	٠,٧٢٥	٠,٦١٥	٢
٠,٦٩٩	٠,٥٩٩	٣	٠,٧٧٣	٠,٦٦٣	٣
٠,٧٥٠	٠,٦٥٠	٤	٠,٧٧٣	٠,٦٦٣	٤
٠,٧٠١	٠,٦٠١	٥	٠,٨٢٤	٠,٦١٤	٥
٠,٨١٥	٠,٥٩٥	٦	٠,٧٣٦	٠,٦٢٦	٦
٠,٧٢٣	٠,٦٢٣	٧	٠,٧١١	٠,٦٠١	٧
٠,٨١٦	٠,٥٩٦	٨	٠,٧١١	٠,٦٠١	٨
٠,٦٩٨	٠,٥٩٨	٩	٠,٧٣٦	٠,٦٢٦	٩
٠,٦٣٠	٠,٥٩٠	١٠	٠,٨٠٠	٠,٦٩٠	١٠
٠,٦٧٥	٠,٥٩٥	١١	ثانياً: الإعداد البدني		
٠,٧٢٣	٠,٦٢٣	١٢	مع الدرجة الكلية	مع البعد	رقم العبارة
٠,٧٢٣	٠,٦٢٣	١٣	٠,٧٦١	٠,٥٩١	١
٠,٦٧٤	٠,٦٧٤	١٤	٠,٧٦١	٠,٥٩١	٢
٠,٧٨٦	٠,٥٩٦	١٥	٠,٧٨٦	٠,٥٩٦	٣
رابعاً: الجزء الختامي			٠,٧٥٠	٠,٦٥٠	٤
مع الدرجة الكلية	مع البعد	رقم العبارة	٠,٧١٧	٠,٦١٧	٥
٠,٦٢٨	٠,٥٩٨	١	٠,٧١٧	٠,٦١٧	٦
٠,٧٨٤	٠,٦٣٤	٢	٠,٨١٠	٠,٧١٠	٧
٠,٧٣٩	٠,٦٨٩	٣	٠,٧١١	٠,٦١١	٨
٠,٨٥١	٠,٧٠١	٤	٠,٧٦٢	٠,٦٦٢	٩
٠,٧١٨	٠,٦٦٨	٥	٠,٧٨٣	٠,٦٨٣	١٠

$$r = (0,05, 1,0) = 0,576$$

يوضح جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للبطاقة، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبطاقة.

٢- حساب معامل ثبات بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية البطاقة، كما في جدول (١٥)، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (١٥)

ثبات بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٣٠	٠,٨٨٠	٠,٧٧٠	أولاً: الإحماء
٠,٧٨١	٠,٧٣١	٠,٧٢١	ثانياً: الإعداد البدني
٠,٨٠٦	٠,٨٣١	٠,٨٢١	ثالثاً: الجزء الرئيسي
٠,٧٩٥	٠,٧٤٥	٠,٧١٥	رابعاً: الجزء الختامي
٠,٨٨١	٠,٨٥٦	٠,٨٤٦	بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٥) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧١٥) و(٠,٨٨٠)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٣٠) و(٠,٨٨١)، مما يدل على أن البطاقة قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

البرنامج المقترح: مرفق (٨)

تحديد الهدف العام :

وضع الباحث هدفاً عاماً وهو معرفة تأثير استخدام برنامج قائم على فنيات الحديث الذاتي الإيجابي لخفض التوتر النفسي واكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد؛ قام الباحث ببناء برنامج، للتأثير على (الحديث الذاتي الإيجابي) و(خفض التوتر النفسي) و(اكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية) لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال الحديث الذاتي الإيجابي مثل: (١)، (٤)، (١٨)، (٢٥)، (٢٨)، (٤٢)، (٥١)، (٥٧)، (٥٨)، التوتر النفسي مثل: دراسة (٨)، (١٠)، (١٣)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٧)، (٤٤)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٧)، (٥٢)، (٥٣)، طرق التدريس مثل: (١١)، (١٤)، (٢١)، (٢٢)، (٢٩)، (٣٥)، (٣٧)، (٤٣).

موضوعية البرنامج (الصدق الظاهري / المحتوى) :

- وقد راعى الباحث الأسس العلمية لتخطيط البرامج التعليمية: من حيث صياغة الهدف، وتحديد المتغيرات الأساسية، وللتأكد من الصدق الظاهري للبرنامج قام الباحث بعرض الوحدات علي الخبراء- مرفق (١)- لإبداء آرائهم، وكذلك الفترة الزمنية المقررة لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التعليمية وزمنها، وكانت نتيجة رأي الخبراء ما يلي:
- الوحدة التعليمية: زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزع على (جزئين) الجزء الأول (نفسى)، والجزء الثاني (تعليمي).
 - عدد الوحدات التعليمية: وحدة أسبوعياً (فترة تعليمية) بإجمالي (٨) وحدات تعليمية، بزمن كلي للبرنامج (٧٢٠ دقيقة / ١٢ ساعة).
 - أساليب التقويم: قبل بداية البرنامج ثم تقويم نهائي للاختبارات للمقاييس وبطاقة الملاحظة، بالإضافة إلى تقويم تكويني في نهاية كل نشاط، حيث يقوم المعلم بتلقي استجابات الطلاب حول النشاط ومدى الاستفادة، لمراعاتها في الأنشطة التالية.
 - الأساليب والفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، مجموعات عمل، عرض أمثلة، الشرح والتوضيح، التنفس العميق، العصف الذهني، التعزيز، طرح أسئلة، تطبيق النشاط وتنفيذه، الواجب المنزلي.

جدول (١٦)
إجراءات البحث

الجلسة	الهدف النفسي (برنامج الحديث الذاتي الإيجابي)	الهدف التعليمي (طرق تدريس التربية الرياضية)
الأولى:	(التعارف والتهيئة- أهداف البرنامج وما يمكن تحقيقه) (تبصير الطلاب بمفهوم الذات والحديث الذاتي)	التعلم والتعليم والتدريس
الثانية:	(ماهية التوتر النفسي) (كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي)	طرق وأساليب التدريس
الثالثة:	(التدريب على الضبط الذاتي) (الاسترخاء كوسيلة لتصحيح فكرة الخوف أو القلق الزائد) (المصاحب للتوتر)	التدريس المصغر
الرابعة:	(نموذج (A.B.C)	درس التربية الرياضية (١)
الخامسة:	(التعرف على الأفكار اللاعقلانية) (تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية)	درس التربية الرياضية (٢)
السادسة:	(حل المشكلات)	معلم التربية الرياضية (١)
السابعة:	(تكتيكات عملية لتنفيذ الحديث الإيجابي مع الذات)	معلم التربية الرياضية (٢)
الثامنة:	(الجلسة الختامية)	التمرينات البدنية

إجراءات البحث:

جدول (١٧)
إجراءات البحث

الإجراء	البيان	الفترة الزمنية
الدراسة الاستطلاعية	لإجراء المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة قيد البحث.	من (الأحد) (٨/١٠/٢٠٢٣م)
		إلى (الأحد) (١٥/١٠/٢٠٢٣م)
القياسات القبليّة	في كلا من المقاييس وبطاقة الملاحظة	(الأحد) (٢٢/١٠/٢٠٢٣م)
التجربة الإساسية	خضعت مجموعة البحث التجريبية الى البرنامج التروحي بواقع (٨) أسابيع مرة أسبوعياً، لمدة (٩٠) دقيقة في المرة الواحدة	الوحدة (١) (الأحد) (٢٩/١٠/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٢) (الأحد) (٥/١١/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٣) (الأحد) (١٢/١١/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٤) (الأحد) (١٩/١١/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٥) (الأحد) (٢٦/١١/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٦) (الأحد) (٣/١٢/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٧) (الأحد) (١٠/١٢/٢٠٢٣م)
		الوحدة (٨) (الأحد) (١٧/١٢/٢٠٢٣م)
القياسات البعديّة	في كلا من المقاييس وبطاقة الملاحظة	(الأحد) (٢٤/١٢/٢٠٢٣م)

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذه الدراسة برنامج
الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical Package For Social Science*
(SPSS) الإصدار (٢٧) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- التجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان.
- اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.
- حجم التأثير (*Effect Size*):
- أ- للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).
- ب- في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}).
- ١- معدل التغير/ نسبة التحسن (*Change Ratio*).

$$\text{معدل التغير} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

٢- التحقق من فاعلية البرنامج:

أ- نسبة فاعلية البرنامج ل "ماك جوجيان" وقيمة (MG).

ب- نسبة الكسب المعدل ل "بلاك" وقيمة (MG_{Blak})

عرض ومناقشة نتائج البحث:

للتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في الإستجابة على المقاييس وبطاقة الملاحظة، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Rank Biserical Correlation) (r_{prb})، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (Change Ratio)، كما يلي:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٨)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) للإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للقطار) (ن=٦)

حجم التأثير (η^2)	(r_{prb})	قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			وحدة القياس	العوامل
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن		
٠,٩٠٩	١,٠٠	٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	درجة	العامل الأول (حب الحياة)
٠,٨٩٩	١,٠٠	٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	درجة	العامل الثاني (حب الذات)
٠,٩٠١	١,٠٠	٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	درجة	العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)
٠,٩٠٤	١,٠٠	٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	درجة	العامل الرابع (التدعيم الذاتي)
٠,٨٩٩	١,٠٠	٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	درجة	العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)
٠,٩١١	١,٠٠	٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	درجة	مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للقطار (الدرجة الكلية)

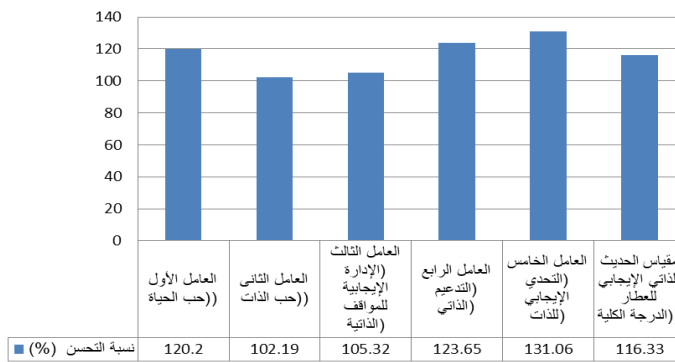
لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتنالي عند مستوى (٠,٠٥) وهي (١,٩٦)؛ ويتضح من جدول (١٨) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تساوي (١,٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوي جداً)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠,٨٩٩) و(٠,٩١١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٩)

نسبة التحسن ونسبة فاعلية البرنامج ل "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل ل "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) للإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)

العوامل	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)	نسبة الكسب لماك جوجيان (٠,٦)	نسبة الكسب المعدل لبلاك (١,٢)
العامل الأول (حب الحياة)	٦٥	٢٤,٧٥	٥٤,٥٠	٢٩,٧٥	١٢٠,٢٠	٠,٧	١,٢
العامل الثاني (حب الذات)	٦٠	٢٥,١٠	٥٠,٧٥	٢٥,٦٥	١٠٢,١٩	٠,٧	١,٢
العامل الثالث (الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية)	٥٥	٢٣,٥٠	٤٨,٢٥	٢٤,٧٥	١٠٥,٣٢	٠,٨	١,٢
العامل الرابع (التدعيم الذاتي)	٦٠	٢٢,٢٠	٤٩,٦٥	٢٧,٤٥	١٢٣,٦٥	٠,٧	١,٢
العامل الخامس (التحدي الإيجابي للذات)	٦٠	٢٤,١٥	٥٥,٨٠	٣١,٦٥	١٣١,٠٦	٠,٩	١,٤
مقياس الحديث الذاتي الإيجابي للعطار (الدرجة الكلية)	٣٠٠	١١٩,٧٠	٢٥٨,٩٥	١٣٩,٢٥	١١٦,٣٣	٠,٨	١,٢

يتضح من جدول (١٩) أن قيم نسبة التحسن (معدل التغير) تراوحت بين (١٠٢,١٩) الى (١٣١,٠٦) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب ل "ماك جوجيان تراوح بين (٠,٧) الى (٠,٩) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة ل "بلاك" أعلى من القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية وهي (١,٢)، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج على درجة من الفاعلية.



شكل (١) نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية للإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي للعطار)

٢ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، ويتضح من جدول (١٩) وجود نسب تحسن (معدل التغير) وفاعلية مقبولة للبرنامج المقترح، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح على متغير (الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب التدريب الميداني)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت (تأثير الحديث الذاتي الإيجابي على مختلف المتغيرات) مثل دراسة (١)، (٤)، (١٨)، (٢٥)، (٢٨)، (٤٢)، (٥١)، (٥٧)، (٥٨). ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح بما يحتويه من مهارات للحديث الذاتي الإيجابي التي ساعدت على تغيير طرق التفكير، وطرق التحدث مع الذات، كذلك يسمح لطالب التدريب الميداني بأن يبقى على صلة بالواقع بصورة إيجابية، كذلك يُساعد على تحسين الثقة بالنفس، وخفض التوتر الناجم في أنشطة التدريب الميداني، ووسيلة مساعدة لتركيز الانتباه. ويؤكد ما سبق أن تعلم الحديث الإيجابي مع الذات كمهارة نفسية ينتقل إلى الحياة العادية، بتعلم مهارات نافعة للحياة، مثل: الاسترخاء، والتحكم في الضغط العصبي، وتركيز الانتباه، فضلاً عن طالب التدريب الميداني هو الذي يحدد أفكاره، ويقوم بتشكيل استجاباته نحو المواقف، ولا يسمح بأن تقوم الأحداث بتحديد انفعالاته واستجاباته. (٣٠) (٣٢: ٣١٧، ٣١٨). وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (الحديث الذاتي الإيجابي) لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (٢٠)

نتائج اختبار (ويلكوسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) للإستجابة على مقياس (التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية) ($n=6$)

حجم التأثير	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير (η^2)
		متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب		
٠,٩٠٤	درجة	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢١	١,٠٠
٠,٨٩٩	درجة	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢٠	١,٠٠
٠,٩٠٩	درجة	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢٣	١,٠٠
٠,٩١١	درجة	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٢٣	١,٠٠

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمالي عند مستوى (٠,٠٥) وهي (١,٩٦)؛ ويتضح من جدول (٢٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوسون دالة إحصائية؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تساوي (١,٠٠) وهذا

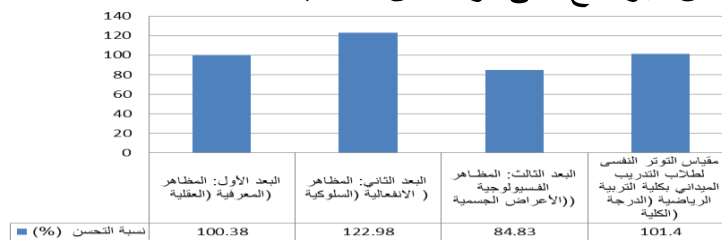
يدل على حجم تأثير (قوي جدا)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠,٨٩٩) و (٠,٩١١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (٢١)

نسبة التحسن ونسبة فاعلية البرنامج ل "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل ل "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) للاستجابة على مقياس (التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية)

الأبعاد	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)	نسبة الكسب لماك جوجيان (٠,٦)	نسبة الكسب المعدل لبلاك (١,٢)
البعد الأول: المظاهر المعرفية (العقلية)	٣٠	١٣,١٠	٢٦,٢٥	١٣,١٥	١٠٠,٣٨	٠,٨	١,٢
البعد الثاني: المظاهر الانفعالية (السلوكية)	٣٠	١١,٧٥	٢٦,٢٠	١٤,٤٥	١٢٢,٩٨	٠,٨	١,٣
البعد الثالث: المظاهر الفسيولوجية (الأعراض الجسمانية)	٣٠	١٤,٥٠	٢٦,٨٠	١٢,٣٠	٨٤,٨٣	٠,٨	١,٢
مقياس التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية (الدرجة الكلية)	٩٠	٣٩	٧٩	٣٩,٩٠	١٠١,٤٠	٠,٨	١,٢

يتضح من جدول (٢١) أن قيم نسبة التحسن (معدل التغير) تراوحت بين (٨٤,٨٣) الى (١٢٢,٩٨) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب ل "ماك جوجيان تساوي (٠,٨) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة ل "بلاك" أعلى من القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية وهي (١,٢)، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج على درجة من الفاعلية.



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية للاستجابة على مقياس (التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية).

٢ - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي، ويتضح من جدول (٢١) وجود نسب تحسن (معدل التغير) وفاعلية مقبولة للبرنامج المقترح، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح على متغير (التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني).

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت (استخدام البرامج المعرفية والسلوكية للتحصين ضد التوتر النفسي أو في خفضه) مثل دراسة: (٨)، (١٠)، (١٣)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٧)، (٣٩)، (٤٠)، (٤٤)، (٤٧)، (٥٢)، (٥٣).

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح بما يحتويه من فنيات الحديث الذاتي الإيجابي والذي يُخرج طالب التدريب الميداني من حالة التوتر ويدعوه إلى الوصول إلى الهدوء والسكينة مع النفس، ويعمل على تحقيق مستويات من النجاح والسعادة، وتقدير الذات، ومواجهة كافة المشاعر السلبية.

ويؤكد ما سبق أنه عندما يمر طالب التدريب الميداني بخبرة التوتر، سرعان ما يحاول اكتشاف السبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة، فحيث يرى طالب (الموجه/ المرشد الأكاديمي) بشكل إيجابي ويجده فرصة لعرض مهاراته، فيقدم أحسن أداء له، بينما نرى آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الأخطاء في الأداء، فنلاحظ أن مثير البيئة واحد، ولكن قد يدرك طالب ذلك بشكل إيجابي ويدركه الآخر بشكل سلبي، حيث يتضمن التوتر ثلاثة عناصر (البيئة - الإدراكات - الاستجابات) وأن طاقة التوتر المُثلى تُؤثر إيجابياً على مواجهة الضغوط بل وتحسن مستوى الأداء. (٣ : ٢٦٩-٢٧٠) (١٩)، (٣٢)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإستجابة على مقياس (التوتر النفسي) لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١ - التحقق من صحة الفرض الثالث:

جدول (٢٢)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) للإستجابة على (بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية) (ن=٦)

حجم التأثير	قيمة (Z)	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		وحدة القياس	الأبعاد
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
٠,٩٠٩	٢,٢٣	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	درجة	أولاً: الإحماء
٠,٨٩٩	٢,٢٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	درجة	ثانياً: الإعداد البدني
٠,٩٠٤	٢,٢١	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	درجة	ثالثاً: الجزء الرئيسي
٠,٩١١	٢,٢٣	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	درجة	رابعاً: الجزء الختامي
٠,٩٠١	٢,٢١	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	درجة	بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (الدرجة الكلية)

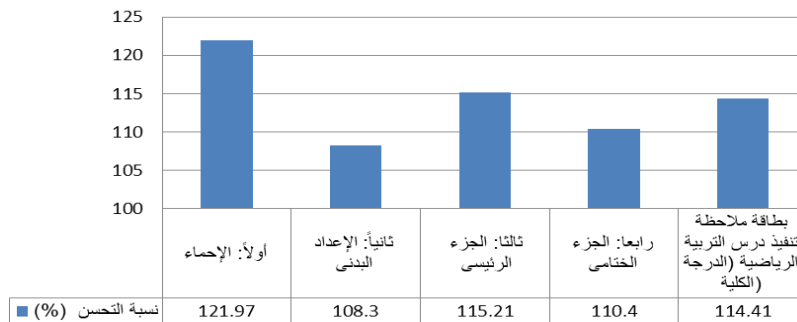
لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمادي عند مستوى (٠,٠٥) وهي (١,٩٦)؛ ويتضح من جدول (٢٢) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعنى أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تساوي (١,٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (قوي جداً)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (٠,٨٩٩) و(٠,٩١١) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (٢٣)

نسبة التحسن ونسبة فاعلية البرنامج ل "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل ل "بلاك" وقيمة (MG_{Blak}) للإستجابة على (بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية)

الأبعاد	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)	نسبة الكسب لماك جوجيان (٠,٦)	نسبة الكسب المعدل لبلاك (١,٣)
أولاً: الإحماء	٣٠	١١,١٥	٢٤,٧٥	١٣,٦٠	١٢١,٩٧	٠,٧	١,٢
ثانياً: الإعداد البدني	٣٠	١٢,٠٥	٢٥,١٠	١٣,٠٥	١٠٨,٣٠	٠,٧	١,٢
ثالثاً: الجزء الرئيسي	٤٥	١٧,٧٥	٣٨,٢٠	٢٠,٤٥	١١٥,٢١	٠,٨	١,٢
رابعاً: الجزء الختامي	١٥	٦,٢٥	١٣,١٥	٦,٩٠	١١٠,٤٠	٠,٨	١,٢
بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية (الدرجة الكلية)	١٢٠	٤٧,٢٠	١٠١,٢٠	٥٤,٠٠	١١٤,٤١	٠,٧	١,٢

يتضح من جدول (٢٣) أن قيم نسبة التحسن (معدل التغير) تراوحت بين (١٠٨,٣) الى (١٢١,٩٧) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب ل "ماك جوجيان" تراوح بين (٠,٧) الى (٠,٨) وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة ل "بلاك" يساوي من القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية وهي (١,٢)، وعلى ذلك يمكن القول أن البرنامج على درجة من الفاعلية.



شكل (٣) نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية للإستجابة على (بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية)

٢ - مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، ويتضح من جدول (٢٣) وجدود نسب تحسن وفاعلية مقبولة للبرنامج المقترح، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح على (اكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية لطلاب التدريب الميداني)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت (تأثير البرامج التعليمية للطلاب المعلم على مختلف المتغيرات المعرفية والأدائية / المهارية) مثل دراسة كلا من: (١١)، (١٤)، (٢١)، (٢٢)، (٢٩)، (٣٥)، (٣٧)، (٤٣).

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح بما يحتويه من مهارات تعليمية عملت على تحقيق التعلم المناسب للطلاب، بالإضافة إلى ظهور الحماس والتفاعل في جميع مراحل تطبيق التجربة، وتحويل وقت (لتدريب) بشكل إلى ورشة تدريبية يتناقش الطلاب من خلالها، كل ذلك له تأثير إيجابي في رفع مستوى تحصيل طالب التدريب الميداني.

ويؤكد ما سبق توفير بيئة تعلم نشطة، من خلال التأثير على الجوانب الإدراكية لذي طالب التدريب الميداني، ساعد على ثبات المعلومات الخاصة بمهارات التدريس وإيجاد مناخ من التفاعل بين الطلاب وبعضهم وبين الطلاب ومعلميهم. (٣٥)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على (بطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الرياضية) لصالح القياس البعدي.

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وحدود العينة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. البرنامج المستخدم قيد البحث ذو تأثير في تحسين الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
٢. البرنامج المستخدم قيد البحث ذو تأثير في خفض التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
٣. البرنامج المستخدم قيد البحث ذو تأثير في اكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وفي حدود العينة، يقوم الباحث بتوجيه التوصيات التالية:

١. الاهتمام بتطبيق البرنامج المستخدم لتحسين الحديث الذاتي الإيجابي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
 ٢. الاهتمام بتطبيق البرنامج المستخدم خفض التوتر النفسي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
 ٣. الاهتمام بتطبيق البرنامج المستخدم في اكتساب مهارات تنفيذ درس التربية الرياضية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
- توصيات ببحوث مستقبلية:**

١. إجراء دراسات مشابهة لمحاولة تحسين الحديث الذاتي وخفض التوتر النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية في المواد والألعاب الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (١)، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسلم فايز عزت الخضيرى صلاح (٢٠٢٢م): فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الأمن النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، جامعة دمياط: كلية التربية الرياضية، قسم علم النفس الرياضي
- ٥- أسماء سلمان نصيف الدحود (٢٠١٠): الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسى لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، فلسطين، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية، ماجستير. إسماعيل محمد، رغداء فؤاد، شذى عبد الحافظ.
- ٦- (٢٠١٩م): المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طالبة جامعة المثني، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٧، ص. ٤٢٧ - ٤٣٦.
- ٧- الأطرش محمود إبراهيم هاشم (٢٠٠٨م): مصادر التوتر النفسى لدى مدربي كرة القدم فى الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد ٢٢، العدد الاول.

- ٨- إيمان ضيف الله سالم أبو محفوظ (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي وقائي لتحسين طالبات المرحلة الثانوية من التوتر النفسي، الأردن، الجامعة الهاشمية: عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، رسالة ماجستير.
- ٩- حسام زكي (٢٠٢٠م): نمذجة العلاقات بين الحديث الذاتي الأكاديمي والمنافسة وقلق الإحصاء لطلاب الدراسات العليا، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع عشر، الإصدار السابع، سبتمبر.
- ١٠- حسن خضر محمد، ليث حازم حبيب (٢٠٠٩م): دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين (دراسة مقارنة)، العراق، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية.
- ١١- حسين أحمد الحاج حمود (٢٠١٥): برنامج تعليمي باستخدام أسلوب العصف الذهني وتأثيره في اكتساب بعض مهارات التدريس الإبداعي للطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية: المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، العدد ٢، مارس، ص. ٧٨٣ - ٨٢٠.
- ١٢- سامية علي فرغلي (٢٠٠٢م): "التدريب والتدريب الميداني في التربية الرياضية، مكتبة دار الحكمة، الاسكندرية.
- ١٣- شهد كمال محمود العصار (٢٠٢٠): فاعلية التغذية الراجعة الحيوية في خفض التوتر النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية، رسالة ماجستير.
- ١٤- طه محمد السيد النجار، وليد سيد حسين الحباتري (٢٠٢١): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء المهارات التدريسية للطلاب المعلم، جامعة المنيا - كلية التربية الرياضية: مجلة علوم الرياضة، المجلد ٣٤، الجزء ٤، يونيو، ص. ٢٣٥ - ٢٥٩.
- ١٥- عائشة محمد عيسى مصلح (٢٠٠٣): اثر برنامج ارشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الاساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، فلسطين، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية، رسالة ماجستير.
- ١٦- عبد الحكيم رزق عبدالحكيم، يسرا حمدي أحمد أبو ضيف، مصطفى هاشم أحمد (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف

التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئ السباحة، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسويط - كلية التربية الرياضية عدد خاص (١-٢٤).

١٧- عبد الحكيم رزق وأحمد محمد حسين (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم ، جامعة أسويط ، كلية التربية الرياضية: مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد خاص (٢٦٦٢ - ٢٦٨٤).

١٨- عبد الحكيم رزق، أبو ضيف، يسرا حمدي، عبد الحميد، ناصر محمد، حسن محمد، عابد حمادة (٢٠٢١م): تأثير استخدام الحديث الذاتي الإيجابي على تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي لناشئي السباحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، مجلد ١٠.

١٩- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، (ط - ٢)، القاهرة.

٢٠- عبد الله الكندري (٢٠١٨م): الحديث الذاتي (الإيجابي/السلبى) لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المؤتمر الدولي الثاني، مارس.

٢١- عبدالعزيز محمد عبدالعزيز، ياسر عبدالرشيد سيد أحمد (٢٠١٣): تأثير برنامج مقترح باستخدام السبورة التفاعلية علي تنمية مهارات التدريس للطلبة المعلمين بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا ، جامعة أسويط - كلية التربية الرياضية: مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٦، الجزء ٢، مارس، ص. ٣١٢ - ٣٦٢.

٢٢- عبداللطيف سعد حبيلوص (٢٠٢٢): مدى فاعلية نظرية الذكاءات المتعددة في تقويم الأداء التدريسي لطلبة التدريب الميداني "التربية العملي" بكلية التربية البدنية بجامعة الجفارة ، ليبيا، جامعة المرقب - كلية التربية البدنية: مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، العدد ١٠، ديسمبر، ص. ١٥٣ - ١٦٨.

٢٣- على خثمان حسن (٢٠٠٥م): قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة التربية والعلوم، مجلد (١٢) عدد (٥)، كلية التربية، جامعة الموصل.

٢٤- عمر محمد السيد الكردي، محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل (٢٠٢٢): فاعلية برنامج قائم على فنيات الحديث الإيجابي مع الذات لخفض مستوى التوتر النفسى لناشئى السباحة، مجلة علوم الرياضة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

٢٥- عمرو فؤاد (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج للحديث الذاتي الإيجابي عن بعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئى السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٩، مايو.

٢٦- فايزة بن حميدوش، خلفه عماد الدين، حكيم غلاب (٢٠٢٠م): أثر وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسى وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة، الجزائر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة: المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المجلد ٢، العدد ٣ سبتمبر ٢٠٢٠ الصفحة 162-137 .

٢٧- فلسطين فايز علي موسى، فاطمة عيد زيد العدوان (٢٠٢٠): فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التحصين ضد التوتر في تحسين مستوى التكيف النفسى لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في مدينة جنين، الجامعة الإسلامية بغزة - شئون البحث العلمي والدراسات العليا: مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٨، العدد ٤، يوليو / ذو القعدة، ص. ٥٦٢ - ٥٨٧.

٢٨- ماجد محمد عيسى (٢٠٢٠م): فعالية التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوى القلق الاجتماعى في كلية الآداب بجامعة الطائف، جامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، المجلد ٦، العدد ٢٢، ص. ٥٢٩-٥٧٠.

٢٩- محسن حسيب السيد أحمد، رضا مصطفى هلال شلبي، أحمد شوقي محمد محمد، أحمد سعد السيد محمد (٢٠٢٢): تأثير استخدام التعلم عن بعد على مهاره تنفيذ درس التربية الرياضية للطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة بنها،

- جامعة بنها، كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣٠، العدد ١٥، ديسمبر، ص. ١٩٣ - ٢١٤
- ٣٠- محمد السيد شاكر (٢٠١٦م): تأثير برنامج نفسى مقترح لبعض المهارات النفسية على انخفاض مستوى السلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم "رسالة ماجستير" كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ٣١- محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٣٢- محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٣- محمد حسن علاوى (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة.
- ٣٤- محمد شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠١٨م): الحديث الذاتى وتطوير الأداء فى المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث.
- ٣٥- محمد، أحمد شوقي محمد (٢٠٢٣): تأثير برنامج قائم على أبعاد الإطار المعرفى التكنولوجى تيباك "TPACK" على تطوير الكفايات التدريسية لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣١، العدد ٣، يونيو، ص. ١ - ٢٧.
- ٣٦- محمود العطار (٢٠١٩م): الحديث الذاتى الإيجابى وعلاقته بالتدفق النفسى والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٩، العدد ١٠٢، ص. ٣٨٨ - ٤٣٢.
- ٣٧- محمود محمد طلعت أحمد العدل (٢٠١٩): برنامج مقترح باستخدام استراتيجيات التعلم المعكوس لتحسين الأداء التدريسي لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٨، الجزء ٤، مارس، ص. ٨٧ - ١٢٩.

- ٣٨- منى عبد الحليم (٢٠٠٩م): مدخل الصحة النفسية فى المجال الرياضي(مفاهيم - تطبيقات)، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.
- ٣٩- مهدي أحمد محمد (٢٠٠٧م): أثر برنامج إرشادي جماعي في خفض التوتر النفسي لدى عينة من المعلمات، العراق، جامعة تكريت: رسالة ماجستير غير منشورة.
- ٤٠- نضال سعيد عبدالله الشيخ (١٩٩٤): فاعلية كل من برنامج ارشاد جماعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، الأردن، الجامعة الأردنية: كلية الدراسات العليا، رسالة ماجستير.
- ٤١- هدى جلال محمد (٢٠٠٥م): بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.
- ٤٢- هدير عصر (٢٠١٧م): برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٤٣- وائل السيد العبد خليفة، محمد أحمد ماهر أنور (٢٠٢٢): تأثير برنامج تعليمي إلكتروني باستخدام مثلث الهولوجرام التعليمي على تحسن مستوى أداء الطالب المعلم بالجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية، جامعة أسوان - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد ١٢، العدد ٣، مارس، ص. ٩٧٣ - ١٠١١
- ٤٤- يوسف موسى فرحان مقدادي (٢٠١٣): أثر برامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي مستند إلى تعليم التحصين ضد التوتر في خفض مستوى أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، سلطنة عمان، جامعة السلطان قابوس: مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد ٢، المجلد ٧، إبريل، ص. ١٢٢ - ١٣٢

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 45- Brinthaupt, T. M., & Dove. C. T. (2012): Differences in self-talk frequency as a function of age, only-child, and imaginary

- childhood companion status. Journal of Research in personality, 46(3), pp. 326-333.
- 46- **Davis , R. Fruehling, R., and Oldham,N.(1989** :(Psychology, Human Relation and work Adjustment .McGraw hill book company
- 47- **Edward, S. (2011)**: Relaxation therapy for anxiety and tension from life events. Journal of Consulting & Clinical Psychology,88(2), 40-54.
- 48- **Hall, J. (2006)**. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature, Psychology of sport and Exercise, 7(1), pp. 81-97.
- 49- **Hall, J. K, & Smotorova, T. (2013)**: Teacher self-talk interactional resource for managing instruction and eliciting empathy, journal of pragmatics, 47(1), pp. 75-92.
- 50- **Hardy, J. Speaking clearly (2006)**: A critical review of the self-talk, Literature, Psychology of Sport, and Exercise, 7(1), pp. 81-97
- 51- **Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009)**: Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety, Psychology of sport and exercise, 10(1), pp. 186-192.
- 52- **Janet Orizand Linda la grange(2006)**: Efficacy of relaxation techniques iner sport performance in women golfers ", the sport journal united state sports academy,.
- 53- **Lilian.A & Daneal.M. (2009)**: Cognitive-behavioral counseling for Beck in the treatment of Tension. Psychological Reports, 95(3), 179-200.

- 54- Shi, X., Brinthaupt, T. M., & Mccree, M. (2015): The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety, *Personality and Individual Differences*, 75, pp. 125-129.
- 55- Siegrist, M. (2005): Inner speech as a cognitive Process mediating self-consciousness and inhibiting self-deception. *Psychological Reports*, 76(2), pp. 259-265.
- 56- Spark, J. k. (2014): The examination of self-talk and cognitive anxiety among collegiate athletes, Master, Ithaca college.
- 57- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001): Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92(1), pp. 309-321.
- 58- Van Raalte, J. l., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016): Self-talk: Review and sport-specific model, *psychology of sport and Exercise*, 22, pp. 139-148.
- 59- Yaratan, H., & Yucesoyln, R. (2010): Self-esteem, self-concept, self-talk, and significant others' statements in fifth grade students: Differences according to gender and school type, *Procedia-social and Behavioral sciences*, 15, pp. 325-350.
- 60- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010): Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance, In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 305–335). Boston: McGraw Hill.