



تأثير التفكير الإيجابي علي مستوى الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المبارزة بجمهورية مصر العربية

أ.د / أحمد جلال سليم إسماعيل*

د/ سلوي محمد محمد محمود بخيت**

التفكير الإيجابي جزء لا يتجزأ من مجال علم النفس الإيجابي ، فالفرد كائن يحمل جوانب ذات الطابع الإيجابي والسلبى وذلك من خلال الدورة الحياتية التي يمر بها ومن خلالها تتشكل شخصية هذا الفرد وبهذه الشخصية نسعي لفهم تلك التصرفات الإيجابية ، اذ ان علم النفس يهتم بالتصرفات الإيجابية مثل النجاح والفرح والرضا والثقة ومساعدة الفرد علي كيفية كسب المهارات التي تساعد في ممارسة تلك التصرفات الإيجابية ، وذلك من خلال علم النفس الإيجابي .

ان التفكير الإيجابي في جوهره ليس الا ممارسات عقلية يقوم فيها الفرد بترجمة الأفكار والتصورات العقلية والتي تكون قابلة للنمو والتحقق السريع ، أي ان ناتج من مجهود عقلي قائم علي توقع ان النتائج إيجابية او مرضية للشخص المفكر ، ويدفع بالسعادة والفرح والصحة الي افضل ما يكون في كل موقف من المواقف الحياتية لهذا الشخص ، ويفرز هذا الفكر النظرة التفاؤلية التي تجول الحياة الي جمال وشعور بالسعادة والنجاح ، واليسر المتواصل لتحقيق الأهداف والعمل علي صقل المهارات وحب الذات ودعم الثقة بالنفس . (٩ : ١٢٨)

وقد اكد كل كم تايلور وسليجمان (Taylor & Seligman) (٢٠٠١) ان فهم القوة الإنسانية وقوة الشخصية والفضائل الإنسانية والظروف التي تؤدي الي مستويات عالية من السعادة والامل والمشاركة من خلال علم النفس الإيجابي ، يمكن ان يجعل للحياة قيمة ومعني وتسهم بطريقة فعلية في منع او تقليل عواقب الامراض والاضطرابات النفسية والضغط كما اكد ان الخصال الإيجابية في الشخصية ام ضروري للإنسان . (٢٢ : ١٤)

ويعتبر التفكير الإيجابي ليس مجرد النظر الي الجانب المضيء في الحياة او ترديد بعض الكلمات الإيجابية فقط انما هو السعي الدائم نحو تطوير جميع جوانب حياة الفرد ، فكل فرد ينبغي له ان يتفاعل والا يجعل لليأس طريقا الي نفسه ، فانه وان لم يصل الي نتيجة جيدة ، فان مجرد تفكيره إيجابيا واستمراره في التفكير سيوصله الي نتائج إيجابية . (٤ : ٧)

* أستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترفيه - كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

** مدرس بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة أسيوط



وبالتالي فان الافراد يفضلون صحبة الشخص السعيد هاديء الاعصاب ، حيث ينعكس سلوك الفرد الإيجابي علي الطريقة التي يتعامل بها الناس معه ، والأفكار الإيجابية تساعدنا علي الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء في شكل افضل والتصرف بعقلانية ، وبصورة عملية اكثر وان الأفكار الإيجابية تحسن من فرص النجاح في العمل والحياة الاجتماعية . فذا اردنا تغيير سلوك الاعبين فيجب ان يكون ذلك من خلال اختيار الأفكار الإيجابية الجديدة وتغذية العقل الواعي قبل ان تختزن في العقل الباطن مرارا وتكرارا ، وان الأفكار السلبية تحد من قدرة الفرد ومن وجود مكان للأفكار الإيجابي التي هي مصدر بث الإمكانات وقدراته واساس أي ابداع ابتكار وسلوك النفس البشرية هي نتيجة ما نفكر به او نواجهه في هذه الحياة من تجارب او خبرات مؤلمة وسعيدة والتي اختزنت في اللاشعور او العقل الباطن .

(١٩ : ٥٠)

ويعد مفهوم التفكير الإيجابي احد المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الإيجابي بصورة عامة ومجال علم النفس الرياضي بصورة خاصة ، ويعد العالم مارتن سليجمان هو اول من طرح مسمي التفكير الإيجابي في علم النفس ، وتحدث عن اهم وافضل واولي الاهتمامات في علم النفس الإيجابي وهو ان يجعل الشخص يفكر بإيجابية اتجاه نفسه أولا واتجاه الأشخاص وجميع الأشياء التي تحيط به ويساعد التفكير الإيجابي علي مقاومة الامراض النفسية التي تصيب الشخص ويعمل علي تزويد الطاقة الإيجابية في حياته اليومية فالشخص الإيجابي له المقدرة علي التكيف بسهولة مع المواقف الفالقة والمزعجة وتجاوزها ويمتلك الشخص صاحب التفكير الإيجابي قوة نفسية عالية تعمل علي تزويد الشخص في إدارة حياته الشخصية بالمسار الصحيح وتقوية شخصيته امام المجتمع . (٨ : ١٥٠)

ويلعب مفهوم الدافعية دور العصب في الحياة النفسية فيشير محمد بني يونس (٢٠٠٥) الي ان كلمة دوافع هي مصطلح عام اطلق للدلالة علي العلاقة الديناميكية بين الكائن الحي وبيئته ، وان اللفظ لايعني ظاهرة سلوكية يمكن ملاحظتها ، وانما يعني فكرة تكونت بطريقة الاستدلال ولايبدل من التسليم بوجودها لان الافر لا يستجيبون للموقف بطريقة واحدة ويستدل عليها من تتابعات السلوك الموجهة نحو اهداف معينة ، ويؤدي تحقيقها الي انهاء هذا التتابع ، وتعمل علي وجود الدافع من الأسلوب الخاص بالسلوك المتضمن ، حيث ان الدوافع تعتبر متغير متداخل ولايمكن مشاهدته وانما يستدل عليه من تصرفات وسلوك الفرد . (١٦ : ٨٤)

ويشير إبراهيم غازي الجمال (٢٠٢٣) إلى المفاهيم الأساسية لنظرية الدافع للإنجاز

تتلخص في المحاور التالية:



- (١) تمتع كل فرد بمعين هائل من الطاقة الكامنة، ويعدد من الحاجات أو الدوافع الأساسية التي يمكن أن تعدها بمثابة صمامات أو منافذ توجه وتنظم خروج الطاقة الكامنة من خلالها، وأن الأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث قوة هذه الدوافع ومن حيث درجة الإستعداد لها.
- (٢) وكون أن الطاقة تخرج من خلال هذا المنفذ كي تتحول إلى نوع من السلوك أو العمل المفيد أم لا، فإن هذا يعتمد على الموقف المعين الذي يجد الفرد نفسه فيه.
- (٣) ما يتصف به الموقف من خصائص معينة من شأنه أن يستثير دوافع أخرى بفتح صمامات جديدة للطالبة.
- (٤) وإذا كانت الدوافع المختلفة موجهة نحو أنواع مختلفة من الإشباع فإن كل دافع يؤدي على نموذج مختلف من السلوك.
- (٥) إذا تغيرت طبيعة الخصائص الموقفية أو المثيرات، فإن دوافع جديدة مختلفة تستثار وينتج عنها نماذج مختلفة من السلوك.

خصائص الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز:-

تشير البحوث والدراسات التي تناول أصحابها خصائص شخصية الأفراد ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة بأنهم يميلون إلى التصرف والسلوك بطرق وأساليب معينة يتميزون فيها عن غيرهم من الفارد وهي مثل:

- (١) السعي نحو الإتقان والتميز.
- (٢) القدرة على تحمل المسؤولية.
- (٣) القدرة على تحديد الهدف.
- (٤) القدرة على إستكشاف البيئة.
- (٥) القدرة على التخطيط لتحقيق الهدف.
- (٦) القدرة على تعديل المسار.
- (٧) القدرة على التنافس مع الذات.

(١١ : ١٢٧)

وينكر طارق محمد بدر (٢٠١٤) (١١) ان الدافعية للإنجاز من الدوافع الرئيسية التي ترتبط بأهداف العمل بالفرق الرياضية وتعمل على تنشيط مستوي أدائهم وتحقيق اهم جوانب الدافعية ، وتعتبر احد منجزات الفكر السيكولوجي بل كانت له تطبيقات وظيفية فعالة في ميادين عديدة في المجال الرياضي



يؤدي التفكير الإيجابي الي شخصية متفائلة وإعادة صياغة النتائج السلبية الي ايجابية وكذلك يزيد الرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي يجلب السلام الداخلي النجاح والعلاقات الحسنة وتحسن الصحة والسعادة والارتياح وتحسين مستوي الإنجاز الرياضي للاعبين ، ويساهم في تحقيق الصحة النفسية والجسمية والشعور بالرضا والطمأنينة . (١١ : ٦٣)

ويعتبر التفكير الإيجابي هو فاتحة طريق النجاح لاي مهارة يقوم بها اللاعب اذ ان الاتجاه العقلي الإيجابي يقترن اقترانا ضامنا بالفوز وان مايخشاها اللاعب في عقله سواء اكان إيجابيا ام سلبيا ففي النهاية سوف يجنيه عقله بالنتيجة (٢٠ : ١٢)

وعندما يفكر اللاعب بالإيجابية فانه لا يضع الوهم وخيبة الامل في داخل عقله فهذا التفكير يعينه علي تقوية ثقته بنفسه مما يدفعه الي العمل الإيجابي والانجاز المرتفع تحت أي ظروف مهما كانت شاقة فالتفكير الإيجابي والانجاز المرتفع يعين اللاعب علي تغيير استراتيجيته في التفكير في البطولة والمسابقة وإعطاء روح إيجابية للاعب وتحفيزه علي بذل اقصي جهد ممكن فالعقل يقنتي نية واحدة فان ادرجنا في عقولنا نية إيجابية انتزعت الفكرة السلبية التي تقابلها والعقل لا يستجيب الفراغ فاذا لم نوفر فيه الأفكار الإيجابية فانه بالتأكيد سوف تتوفر فيه الأفكار السلبية (٣ : ٢٧)

مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحثان العملية والميدانية لاحظوا ان اللاعبين يتأثرون خلال المنافسات خوفا من الفشل او عدم الحصول علي المراكز المتقدمة والضغط النفسية قبل واثناء البطولة التي تؤثر بطريقة سلبية علي دوافع اللاعبين الإيجابية وبسبب تواجد عوامل جديدة مختلفة عن التدريب مثل تواجد الجمهور والاعلام ووجود منافس لم يتم التدريب معه ، مما ينعكس سلباً علي تفكير اللاعبين .

ومن هنا ظهر اهتمام الباحثان بالتفكير الإيجابي من حيث انه نمط من أنماط التفكير يرتقي بالتفكير ويساعده علي استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتسحين مستوي الإنجاز الرياضي ومن ثم زيادة قدرتهم علي بذل اقصي المجهود من اجل تحقيق الفوز .

اهداف البحث :

يهدف البحث التعرف علي تأثير التفكير الإيجابي علي مستوي الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية من خلال مايلي :

- التعرف علي مستوي التفكير الإيجابي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية
- التعرف علي مستوي الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية



- التعرف علي العلاقة بين مستوي التفكير الإيجابي ومستوي الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية .

تساؤلات البحث :

- ما مستوي التفكير الإيجابي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية
- ما مستوي الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية
- ما العلاقة بين مستوي التفكير الإيجابي ومستوي الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية .

مصطلحات البحث :

التفكير الإيجابي : هو دراسة الحالات الإيجابية في الانسان ، وفهم مكامن الإنسانية وفضائلها وصولا الي ارشادنا نحو تطوير حياة أفضل ، حيث يركز علي أوجه القوة عند الانسان بدلا من أوجه القصور ، وتعزيز الإمكانيات المختلفة لتحقيق مقومات الشخصية الإيجابية ومنها (الرضا - التفاؤل - الامل - الانطلاق - الدافعية الذاتية - السعادة - المهارات الاجتماعية - القدرة علي الحب - تحقيق الذات . (٢٣ : ٥٥)

دافعية الإنجاز الرياضي : انها استعداد اللاعب لمواجهة موقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوي او معيار معين من معايير او مستويات التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية . (٢ : ٤)

الدراسات السابقة :

دراسة محمد عبدالله احمد (٢٠٢٠) (١٧) بعنوان **التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية لناشئي هوكي الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا Covid 19** هدفت الي التعرف علي علاقة التفكير الإيجابي بقلق الإصابة الرياضية لناشئي هوكي الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة اجراء الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) لاعب ولاعبه تحت عمر ٢٠ سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع لاعبي نادي الشرقية الرياضي ، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من اعداد (طراونة ، ديابالا ٢٠١٨) ومقياس قلق الإصابة من قبل (Camille,Mcclain 2006) وتم ترجمته من قبل (قدومي ونعيرات وحمارشة ٢٠١٥) لجمع بيانات الدراسة ، وتوصلت الدارسة الي النتائج التالية ، وجود فروق ذات دلالة



إحصائية تشير لمستوي قلق الإصابة الرياضية لمتغير الجنس ولصالح لاعبات عينة الدراسة
واظهرت النتائج علي ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوي التفكير الإيجابي لمتغير الجنس
ولصالح لاعبي عينة الدراسة واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجه بين
مستوي التفكير الإيجابي ومستوي قلق الإصابة الرياضية .

دراسة **سحر محمد عبدالحميد سعد وسناء محمد نصر و منار عبدالحميد السواح** (٢٠٢١) (١٠) بعنوان **التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لطفل الروضة** ، هدف البحث الي التعرف علي العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية (السلوك - التفاؤلي - تقدير الذات) وبين بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الترتيب الميلادي للطفل - المؤهل الدراسي للوالدين) لطفل الروضة ، وكانت أدوات البحث مقياس التفكير الإيجابي لطفل الروضة (اعداد الباحثة) ، استمارة ملاحظة تقدير الذات لطفل الروضة (اعداد الزهراء مصطفى) واسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين قدرات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي - التخيل الإيجابي - اتخاذ القرار) وبين السلوك التفاؤلي وجود علاقة دالة إحصائيا بين قدرات التفكير الإيجابي ، وجود علاقة غير دالة احصائيا بين قدرات التفكير الإيجابي وبين متغير المؤهل الدراسي للوالدين ، وجود فروق علي مقياس قدرات التفكير الإيجابي تبعا لمتغير المؤهل الدراسي للوالدين لصالح المؤهل العالي .

دراسة **الفاضل بشري محمود محمد** (٢٠٢١) (١٣) بعنوان **التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي المرشدين النفسيين بمدارس ولاية الخرطوم** ، هدفت الي التعرف علي التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي المرشدين النفسيين بمدارس ولاية الخرطوم ، شملت هذه الدراسة (٨٠) من المرشدين النفسيين ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته في هذه الدراسة ، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي والمعد من قبل إبراهيم عبدالستار (٢٠١٨) ، كما تم اختيار مقياس دافعية الإنجاز من قبل الباحث والمعرب من قبل فاروق عبدالواحد للعالم جيرمانز عام (١٩٨١) ، أظهرت النتائج ارتفاع سمة التفكير الإيجابي للمرشدين النفسيين في مدارس ولاية الخرطوم ، كما كشفت هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين سمة التفكير الإيجابي ، وسمة دافعية الإنجاز للمرشدين النفسيين في مدارس ولاية الخرطوم .

استشهاد **إبراهيم خليل الزعفراني** (٢٠٢٢) (٣) بعنوان : **فاعلية برنامج قائم علي التفكير الإيجابي لتخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من لاعبي بعض الألعاب الفردية** ، حيث هدفت التحقق من فاعلية برنامج قائم علي التفكير الإيجابي في التخفيف من حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من لاعبي بعض الألعاب الفردية من سن



(١٤-١٦) سنة ، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي الذي يعتمد علي مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وأجريت الدراسة علي عينة تتكون من (٢٠) لاعبا ولاعبه (١٠ لاعبا ولاعبه في لعبة التايكوندو) (١٠ لاعبا ولاعبه في لعبة التنس الأرضي) في المرحلة العمرية من (١٤-١٦) سنة وتتنمي العينة الي اسر مكونة من اب وام وأبناء ويقيم الطفل مع أسرته مع استبعاد حالات الطلاق او الانفصال او موت احد الوالدين ، واستخدمت الباحثة اختبار المصفوفات المتتابعة الملون واستمارة المستوي الاجتماعي والتعليمي للوالدين ومقياس التفكير الإيجابي للرياضيين ، وكانت اهم النتائج توجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الاعراض السيكوسوماتية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة علي مقياس الاعراض السيكوسوماتية في القياس القبلي وبعدي .

دراسة إبراهيم غازي الجمال (٢٠٢٣) (١) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي قائم علي بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية ومفهوم الذات لدي طلاب كلية التربية ، هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طنطا بمحافظة الغربية تراوحت أعمارهم من (٢١-٢٢) عاما، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تجريبية تكونت من (٢٥) طالبا وطالبة، والثانية ضابطة تكونت من (٢٥) طالبا وطالبة. وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية (إعداد رشا عبدالستار، ٢٠١٥)، ومقياس مفهوم الذات (إعداد محمد الأمين الخطيب، ٢٠١٢)، ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث)، كما تم تطبيق برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي (إعداد الباحث) لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح البعدي. (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي في المرونة النفسية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين. (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في المرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (٤) ما حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية؟ (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في



مفهوم الذات لصالح البعدي. (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي في مفهوم الذات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين. (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في مفهوم الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (٨) ما حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مفهوم الذات لطلاب كلية التربية.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة ومتغيراتها

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث مدربي ولاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث لاعبي المباراة بالمشروع القومي للمبارزة بجمهورية مصر العربية وجدول (١)

يوضح عينة البحث وفقا لأعداد اللاعبين

جدول (١)

مجتمع وعينة الدراسة

م	المحافظة	مجتمع	عينة اساسية	النسبة %
١	القاهرة	٦٤	٢١	٣٢%
٢	بني سويف	٧٨	٣٤	٤٣%
٣	الإسكندرية	٤٩	٢٨	٥٧%
٤	أسيوط	٣٥	١٦	٤٦%
	الاجمالي	٢٢٦	٩٩	٤٤%

وسائل وأدوات جمع البيانات

- مقياس التفكير الإيجابي (اعداد الباحثان)
- مقياس دافعية الإنجاز (اعداد الباحثان)



خطوات إجراء البحث :

اتبع الباحثان في تصميم مقياس التفكير الإيجابي لدي لاعبي المباراة الآتي :

١- تحديد محاور المقياس .

قام الباحثان بالرجوع الي مصادر البيانات الأولية عن طريق المراجع العلمية والدراسات والأبحاث العلمية وهي (٧ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) والتي استفاد منها الباحثان في التوصل الي المحاور الرئيسية للتفكير الإيجابي لاعبي المباراة وهي :

- تشجيع الذات

- توكيد الذات

- الرقابة والسيطرة الذاتية

- الثقة وقبول الذات

- الانفعالات الإيجابية

٢- عرض محاور المقياس علي الخبراء

تم عرض محاور المقياس التي توصل اليها الباحثان (٧) من خبراء علم النفس مرفق (١) وروعي في اختيار الخبراء المعايير التالية :

- ان يكون الخبير حاصل علي درجة أستاذ او أستاذ مساعد علي الأقل

- او ممن تتوفر لديه خبرة لاتقل عن ١٠ سنوات في مجال علم النفس

- ان يكون قائم بالتدريس الفعلي بالجامعات المصرية .

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في محاور مقياس التفكير الإيجابي

(ن = ١٠)

م	المحاور المقترحة	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق
١	تشجيع الذات	٨	٢	٨٠.٠٠٠
٢	توكيد الذات	٩	١	٩٠.٠٠٠
٣	الرقابة والسيطرة الذاتية	١٠	٠	١٠٠.٠٠٠
٤	الثقة وقبول الذات	٨	٢	٨٠.٠٠٠
٥	الانفعالات الإيجابية	٣	٧	%٣٠.٠٠٠



يتضح من جدول (٢) حصول المحاور المقترحة على نسبة مئوية تراوحت ما بين (٣٠.٠٠ % إلى ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحثان قبول المحاور التي حصلت على نسبة ٨٠ % فأكثر وهي النسبة المتوسطة المقبولة نسبياً .

وبذلك تم التوصل إلى المحاور الأساسية للمقياس وعددها (٤) محاور وهي :

- تشجيع الذات
- توكيد الذات
- الرقابة والسيطرة الذاتية
- الثقة وقبول الذات

٣- صياغة عبارات الاستبيان :

قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس الخاصة بكل محور على حده وبالرجوع إلى بعض المراجع العلمية السابقة (٧ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) وقد راعي الباحثان في صياغة العبارات مايلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة
- ألا تشمل العبارة على أكثر من معني
- الابتعاد عن المفردات أو العبارات الصعبة

وبذلك تم وضع المقياس في صورته المبدئية ، وقد بلغ عدد عبارات المقياس (٢٨) عبارة كما هو موضح بجدول (٣) .

جدول (٣)

عدد عبارات مقياس التفكير الايجابي المقترحة في صورته المبدئية

م	المحاور	عدد العبارات
١	تشجيع الذات	٧
٢	توكيد الذات	٦
٣	الرقابة والسيطرة الذاتية	٨
٤	الثقة وقبول الذات	٧
	الإجمالي	٢٨

من خلال الدراسات والمراجع السابقة توصل الباحثان إلى ٢٧ عبارة لمقياس التفكير الإيجابي وقد راعي الباحثان ماسبق في صياغة العبارات

٤- الدراسة الاستطلاعية :



قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) فرد من خارج عينة الدراسة الأصلية ولكنها ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة ولها نفس مواصفات العينة الأصلية وذلك بهدف اختبار مدي وضوح عبارات المقياس ومدي فهم عينة الدراسة لها ، واختبار درجة واقعيته ، وإيجاد المعاملات العلمية للمقياس .

٥- المعاملات العلمية لمقياس التفكير الإيجابي :

أ- صدق المحتوي لعبارات مقياس التفكير الإيجابي :

- قام الباحثان بعرض عبارات مقياس التفكير الإيجابي في صورته المبدئية ويحتوي على (٢٨) عبارة على عدد (١٠) من الخبراء في مجال علم النفس (مرفق ١) في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٥ م إلى ٢٠٢٢/١٢/١٥ م .

ولقد استخدم الباحثان حساب النسبة المئوية لأراء الخبراء ، وقد اختار الباحثان العبارات التي حصلت على نسبة ٦٠ % فأكثر من مجموع أراء الخبراء والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في العبارات المقترحة لمقياس التفكير الإيجابي

(ن = ١٠)

العبرة	تشجيع الذات	توكيد الذات	القابة والسيطرة	الثقة وقبول الذات
١	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠
٢	%٥٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠
٣	%٩٠	%٩٠	%٥٠	%٤٠
٤	%٩٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠
٥	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠
٦	%٩٠	%١٠٠	%٥٠	%٩٠
٧	%١٠٠		%١٠٠	%٩٠
٨			%٩٠	

ينتضح من جدول (٢) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين %٤٠ : %١٠٠ وقد ارتضى الباحثان نسبة ٧٠ % فاكتر لعبارات المقياس وتم حذف العبارة رقم ٢ محور تشجيع الذات والعبارتين ٣ و ٦ محور القابلية والسيطرة والعبارة رقم ٣ محور الثقة وقبول الذات وبذلك يكون عدد عبارات المقياس ٢٤ عبارة بعد حذف العبارات التي لم تحصل علي نسبة ٧٠ % فاكتر .

ب- صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي :



استخدم الباحثان صدق الاتساق لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق مقياس التفكير الايجابي .

- صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع كل محور من محاور المقياس :

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحاور المقياس

(ن = ٢٠)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٥٣٣	١	٠.٧٣٨	١	٠.٦٠٠	١	٠.٦٥٢	١
٠.٥٦٤	٢	٠.٧٠٦	٢	٠.٥٦٦	٢	٠.٥٩٧	٢
٠.٦٠٥	٣	٠.٥٦٦	٣	٠.٥٨٩	٣	٠.٦٠٥	٣
٠.٦٠٠	٤	٠.٦٥٤	٤	٠.٧٥١	٤	٠.٧٩٥	٤
٠.٦٦٨	٥	٠.٩٢٦	٥	٠.٧١٥	٥	٠.٦٧٠	٥
٠.٥٧٠	٦	٠.٧٥٤	٦	٠.٧٢٣	٦	٠.٧٨٦	٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٣٣

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية في عبارات ومحاور المقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٢٦ : ٠.٥٣٣) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على مناسبة العبارات لما وضعت من اجله .

ب- معامل الارتباط بين محاور مقياس التفكير الايجابي والمجموع الكلي له:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور ومجموع

درجات مقياس التفكير الايجابي ككل (ن=١٥)

م	المحاور	م	ن	قيمة "ر"
١	تشجيع الذات	٣.٥٠٠	١.٥٣٣	٠.٥٧٣
٢	توكيد الذات	٣.٩٠٠	١.١٧٩	٠.٧٠٣
٣	الرقابة والسيطرة الذاتية	٣.١٠٠	١.٣٣٨	٠.٥٢٣
٤	الثقة وقبول الذات	٢.٩٠٠	١.٤٨٠	٠.٥٧٣



يتضح من جدول (٦) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور من محاور المقياس والمقياس ككل، حيث كانت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٠٣ : ٠.٥٢٣) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ج - ثبات استمارة مقياس التفكير الإيجابي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية :
استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب معامل الثبات لاستمارة المقياس، وتم التطبيق على عدد (٢٠) أفراد من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً و جدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

لاستمارة مقياس التفكير الإيجابي لاعبي المباراة ككل (ن=٢٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	تشجيع الذات	٣.٥٠٠	١.٥٣٣	٣.٤٠٠	١.١٦٢٥
٢	توكيد الذات	٣.٩٠٠	١.١٧٩	٤.٠٠٠	١.١٨٣
٣	الرقابة والسيطرة الذاتية	٣.١٠٠	١.٣٣٨	٣.٤٠٠	١.٤٩٧
٤	الثقة وقبول الذات	٢.٩٠٠	١.٤٨٠	٣.٣٠٠	١.٤٥٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٣٣

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس التفكير الإيجابي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٦٢٣ : ٠.٩٥٣) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات محاور المقياس والمقياس ككل.

٦- تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لاعبي المباراة في صورته النهائية

بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس ، والتحقق من صدق العبارات وثباتها ، واستقر المقياس في صورته النهائية والمشمتم على (٢٤ عبارة) .



وبذلك تم تطبيق مقياس التفكير الايجابي في صورته النهائية على أفراد عينة الدراسة الاساسية حيث بلغت عينة المقياس (٢٤) من لاعبي المبارزة بجمهورية مصر العربية ، وذلك خلال الفترة من ١٥/١/٢٠٢٣ م إلى ٢٥/٢/٢٠٢٣ م وفقا لميزان التقدير ثلاثي (موافق - إلى حد ما - غير موافق) ، وقد تم تصحيح عبارات المقياس بحيث أعطيت الإجابة (موافق) خمس درجات والإجابة (إلى حد ما) ثلاث درجات والإجابة (غير موافق) درجة واحد وتم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائيا .

مقياس دافعية الإنجاز لاعبي المبارزة بجمهورية مصر العربية :

تحديد محاور المقياس .

قام الباحثان بالرجوع الي مصادر البيانات الأولية عن طريق المراجع العلمية والدراسات والأبحاث العلمية وهي (٥ ، ١٣ ، ٢٠ ، ٢١) والتي استفاد منها الباحثان في التوصل الي العبارات الرئيسية لمقياس دافعية الانجاز لاعبي المبارزة وهي :

٣- صياغة عبارات الاستبيان :

قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس الخاصة بكل محور على حده وبالرجوع إلى بعض المراجع العلمية السابقة (٥ ، ١٣ ، ٢٠ ، ٢١) وقد راعي الباحثان في صياغة العبارات مايلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة
- ألا تشمل العبارة على أكثر من معني
- الابتعاد عن المفردات أو العبارات الصعبة

وبذلك تم وضع المقياس في صورته المبدئية ، ومن خلال الدراسات والمراجع السابقة توصل الباحثان إلى ٢٧ عبارة لمقياس دافعية الانجاز وقد راعي الباحثان ماسبق في صياغة العبارات

٤- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) فرد من خارج عينة الدراسة الأصلية ولكنها ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة ولها نفس مواصفات العينة الأصلية وذلك بهدف اختبار مدي وضوح عبارات المقياس ومدي فهم عينة الدراسة لها ، واختبار درجة واقعيته ، وإيجاد المعاملات العلمية للمقياس .

٥- المعاملات العلمية لمقياس دافعية الإنجاز:

أ- صدق المحتوى لعبارات مقياس دافعية الإنجاز:



- قام الباحثان بعرض عبارات مقياس دافعية الإنجاز في صورته المبدئية ويحتوى على (٢٧) عبارة على عدد (١٠) من الخبراء في مجال علم النفس (مرفق ١) في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٥ م إلى ٢٠٢٢/١٢/١ م .
ولقد استخدم الباحثان حساب النسبة المئوية لأراء الخبراء ، وقد اختار الباحثان العبارات التي حصلت على نسبة ٦٠ % فأكثر من مجموع أراء الخبراء والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في

العبارات المقترحة لمقياس دافعية الإنجاز (ن = ١٠)

العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية
١	%٩٠	١٠	%١٠٠	١٩	%١٠٠
٢	%١٠٠	١١	%٩٠	٢٠	%٩٠
٣	%٥٠	١٢	%٨٠	٢١	%٣٠
٤	%١٠٠	١٣	%٩٠	٢٢	%٩٠
٥	%٩٠	١٤	%١٠٠	٢٣	%٩٠
٦	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٤	%١٠٠
٧	%٩٠	١٦	%١٠٠	٢٥	%٩٠
٨	%٨٠	١٧	%٤٠	٢٦	%٨٠
٩	%٩٠	١٨	%١٠٠	٢٧	%١٠٠

يتضح من جدول (٨) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين %٤٠ : %١٠٠ وقد ارتضى الباحثان نسبة ٧٠ % فاكثر لعبارات المقياس وبذلك يكون عدد عبارات المقياس ٢٤ عبارة بعد حذف العبارات التي لم تحصل علي نسبة ٧٠ % فاكثر وتم حذ العبارات ارقام ٣ و ١٧ و ٢١ .

ب- صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الانجاز :

استخدم الباحثان صدق الاتساق لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق مقياس التفكير الايجابي .

- صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع كل محور من محاور المقياس :



جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٧٢٩	١٩	٠.٨٩٨	١٣	٠.٦٦٥	٧	٠.٩١٢	١
٠.٨٨٩	٢٠	٠.٩٢٢	١٤	٠.٨٩٨	٨	٠.٧٢٦	٢
٠.٩٠٦	٢١	٠.٩٠٦	١٥	٠.٨٩٧	٩	٠.٩٠٦	٣
٠.٨٤١	٢٢	٠.٨٩٨	١٦	٠.٩٢٦	١٠	٠.٩٣٠	٤
٠.٨٠٥	٢٣	٠.٨٤٦	١٧	٠.٩١٦	١١	٠.٩٠٤	٥
٠.٩١٢	٢٤	٠.٩٣٨	١٨	٠.٦٩٤	١٢	٠.٩٥٩	٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٣٣

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية في عبارات المقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٦٦٥ : ٠.٩٥٩) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على مناسبة العبارات لما وضعت من اجله .

ب- معامل الارتباط بين محاور مقياس دافعية الإنجاز والمجموع الكلي له:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور ومجموع

درجات مقياس دافعية الانجاز ككل (ن=١٥)

م	المقياس	م	ن	قيمة "ر"
١	دافعية الإنجاز	٣.٤١٣	١.٣٥٩	٠.٧٩٢

يتضح من جدول (١٠) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمقياس ككل، حيث كانت معاملات الارتباط مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ج - ثبات استمارة مقياس دافعية الإنجاز لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية :



استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب معامل الثبات لاستمارة المقياس، وتم التطبيق على عدد (٢٠) أفراد من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً وجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

مقياس دافعية الإنجاز لاعبي المباراة ككل (ن=٢٠)

م	المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	دافعية الإنجاز	١.٣٥٩	١.٣٥٩	٣.٢٦٣	١.٤٠٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٣٣

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس دافعية الانجاز حيث حصلت قيمة (ر) المحسوبة ٠.٨٦٨ وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات محاور المقياس والمقياس ككل.

٦- تطبيق مقياس دافعية الانجاز لاعبي المباراة في صورته النهائية

بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس ، والتحقق من صدق العبارات وثباتها ، واستقر المقياس في صورته النهائية والمشمتم على (٢٤ عبارة) .
وبذلك تم تطبيق مقياس دافعية الانجاز في صورته النهائية على أفراد عينة الدراسة الاساسية حيث بلغت عينة المقياس (٩٩) من لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية ، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣ / ١ / ١٥ م إلى ٢٠٢٣ / ٢ / ٢٥ م وفقا لميزان التقدير ثلاثي (موافق - إلى حد ما - غير موافق) ، وقد تم تصحيح عبارات المقياس بحيث أعطيت الإجابة (موافق) خمس درجات والإجابة (إلى حد ما) ثلاث درجات والإجابة (غير موافق) درجة واحد وتم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً .



عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة التساؤل الأول : ما مستوي التفكير الإيجابي لدي لاعبي المباراة
بجمهورية مصر العربية .

محور : تشجيع الذات

جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية وكما ٢ محور تشجيع الذات

ن = ٩٩

م	العبارة	موافق بشدة	الي حد ما	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية	ك ٢
١	اشعر بالسعادة اثناء المشاركة في البطولات الرياضية	٤٦	٣٤	١٩	٣٥١	٧٠.٩١	١١.٠٩
٢	لدي رغبة في الفوز دائما ولا احب الخسارة	٨٧	٩	٣	٤٦٥	٩٣.٩٤	١٣٣.٠٩
٣	اقدم افضل أداء لدي لرفع سمعة الفريق الرياضي	٩٠	٨	١	٤٧٥	٩٥.٩٦	١٤٨.٤٢
٤	امتلك روح التحدي والمنافسة الشريفة	٩٦	٢	١	٤٨٧	٩٨.٣٨	١٨٠.٤٢
٥	لدي القدرة علي الصعود علي منصة التتويج	٨٢	١٤	٣	٤٥٥	٩١.٩٢	١١٠.٩٧
٦	يقوم المدرب ببذل اقصي جهود للحصول علي الميداليات	٨٨	٧	٤	٤٦٥	٩٣.٩٤	١٣٧.٦٤

يتضح من جدول (١٢) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين (٩٨.٣٨ : ٧٠.٩١) في

محور تشجيع الذات

حيث حصلت العبارة رقم ٤ علي نسبة مئوية ٩٨.٣٨ مما تشير الي امتلاك اللاعبين روح
التحدي والمنافسة الشريفة ، حيث تعد المنافسة الشريفة بين اللاعبين في المباريات واللقاءات
الرسمية احد الدوافع الإيجابية لبذل المزيد من الجهد في التدريبات بهدف تحقيق الفوز والنجاح مع
مواجهة اللاعب للتحديات والمعوقات التي تواجهه اثناء التدريب والشعور بالرضا النفسي للمستوي
الفني الذي وصل اليه اللاعب .

حيث حصلت العبارة رقم ٣ علي نسبة مئوية ٩٥.٣٨ مما تشير الي اتفاق عينة الدراسة
من اللاعبين بقيامهم بداء افضل أداء لرفع سمعة الفريق الرياضي ، حيث يحاول اللاعب أدراك



قدراته وهاراته الفنية في رياضة السّلع وتحقيق الإبداع في الأداء البدني والمهاري للسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة وهذا يتطلب منه أن يصل إلى مستوى عال من الأداء الذي يؤدي إلى تحقيق الفوز، ويؤثر على قدرته في مواجهة المنافسات الصعبة مما يؤثر على الانجاز الرياضي وسلوكه في المنافسة الرياضية.

بينما حصلت العبارة رقم ١ علي نسبة مئوية ٧٠.٩١ مما تشير الي شعور اللاعب الي حد ما بالسعادة في البطولات الرياضية ، وقد يرجع ذلك الي حالة القلق النفسي من الخسارة او مواجهة لاعب قوي في بداية الجولات الاولي مما يؤثر سلبيا علي الحالة النفسية للاعب وشعوره بالإحباط ، وتم تلافي ذلك بالإعداد النفسي الجيد للاعبين وان الرياضي فائز ومهزوم ولكن لا بد من أداء احسن مستوي فني في البطولة واثناء المباراة .

وتؤكد دراسة **فيغان احمد فؤاد (٢٠١٨) (١٤)** ان المنافسة الرياضية بصفتها قوة دافعة للاعبين للتحفيز وبذل اقصي جهد لاعبين وان من الأسباب التي تؤثر علي حالة اللاعب النفسية ، انعدام الأمان النفسي والحاجة الملحة للفوز مهما كان الثمن والبحث عن التنافس حتي في البيئات او المواقف التي لا تتطلب ذلك ولا تحبذه ، ورفض مبدا الخسارة من قبل اللاعب والمدرّب .

وتشير دراسة **احمد السنتريسي ومحمد عبدالرازق (٢٠٢١) (٢)** انه توجد مجموعة من الأسباب الفيزيولوجية العصبية التي تحدد ردة فعل الأشخاص تجاه المنافسة فالبعض يزدهر ويتألق في ظل المنافسة الشديدة في التدريب ، انه توجد بعض اللاعبين تتهاز تحت وطأة الضغط علي الرغم من خبرتهم ومهاراتهم ، ووجود طرق مثل التنافس مع النفس وانه يوجد مستوي فني اعلي ، وان من افضل الطرق لمواجهة المنافس في معرفة مواضع الاختلاف بين المنافس واللاعب وبالتالي يمكن معرفة كيفية تنفيذ المباراة .



محور : توكيد الذات

جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية وكما ٢ محور توكيد الذات

ن = ٩٩

م	العبارة	موافق بشدة	الي حد ما	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية	ك ٢
١	استمتع بالمنافسة اثناء مشاهدة الجماهير للجولات	٩٤	٣	٢	٤٨١	٩٧.١٧	١٦٩.١٥
٢	اشعر بالسعادة لانني استطيت المنافسة امام عدد كبير من الجماهير	٩٧	١	١	٤٨٩	٩٨.٧٩	١٨٦.١٨
٣	اقدم افضل أداء لدي امام الجماهير	٨٤	١٢	٣	٤٥٩	٩٢.٧٣	١١٩.٤٥
٤	ابدل كل ما استطيت لان أصدقائي وعائلتي يشجعونني	٩٤	٣	٢	٤٨١	٩٧.١٧	١٦٩.١٥
٥	اصبح نجما عندما احصل علي نتائج متقدمة	٩٥	٣	١	٤٨٥	٩٧.٩٨	١٧٤.٧٩
٦	الجماهير تهتف لي للصعود علي منصة التتويج أكثر من مرة	٩٠	٥	٤	٤٦٩	٩٤.٧٥	١٤٧.٧٠

يتضح من جدول (١٣) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين (٩٨.٧٩ : ٩٢.٧٣) في

محور توكيد الذات

حيث حصلت العبارة رقم ٢ علي نسبة مئوية ٩٨.٧٩ مما تشير الي شعور اللاعبين بالسعادة لانهم يستطيعون المنافسة امام عدد كبير من الجماهير ، مما تشير الي مستوي الاعداد النفسي للاعبين من خلال التأهيل النفسي للاعبين .

وحصلت العبارة رقم ٥ علي نسبة مئوية ٩٧.٩٨ مما تشير الي يصبح اللاعب مشهورا عند الحصول علي نتائج متقدمة ، والصعود علي منصة التتويج ، ويرجع ذلك الشهرة التي يحصل عليها اللاعب عند تحقيق الفوز ومستوي الأداء الفني للاعب .

بينما حصلت العبارة رقم ٣ علي نسبة مئوية ٩٢.٧٣ مما تشير الي قيام اللاعبين بتقديم افضل أداء امام الجماهير ، ويرجع ذلك الي مدي التأهيل النفسي لتأكيد الذات والظهور بأحسن مستوي فني امام الجماهير .



حيث تؤكد دراسة **الفاضل بشري محمود** (٢٠٢١) (١٣) إن الإعداد النفسي للاعبين يساهم مع الإعداد البدني والمهاري والخططي إلي وصول اللاعب قبل المنافسة إلى ما يسمى بالفورمة الرياضية أي الأداء المثالي للاعب، وإذا كان الإعداد البدني يتم من خلال تطوير القدرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن ... الخ) والمهارات الرياضية الخاصة لكل رياضة تتم من خلال التدريب المنتظم على هذه المهارات فإن الإعداد النفسي يتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه والثقة بالنفس والسيطرة على الأفكار والانفعالات .
ومما لا شك فيه أن التغييرات التي تحدث في سلوك اللاعبين اثناء الجولات ، والتي تؤكد للاعب ذاتيته، يكون لها أثر لا يستهان به في إدراك اللاعب لنفسه وإدراك الآخرين له أيضاً، كما أن لهذا الأسلوب فوائده في تحسين قدرة اللاعب على التوافق الاجتماعي، وعدم كبت المشاعر الهزيمة امام الجماهير .

محور : الرقابة والسيطرة الذاتية

جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية وكما ٢ محور الرقابة والسيطرة الذاتية

ن = ٩٩

م	العبارة	موافق بشدة	الي حد ما	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية	ك ٢
١	اركز علي أداء المنافس اثناء الجولة	٩٩	٠	٠	٤٩٥	١٠٠.٠٠٠	١٩٨.٠٠٠
٢	لدي القدرة علي تنسيق حركات الذراعين والقدمين	٩١	٥	٣	٤٧٣	٩٥.٥٦	١٥٢.٩٧
٣	اركز علي ادائي بصورة جيدة	٩٦	٢	١	٤٨٧	٩٨.٣٨	١٨٠.٤٢
٤	أقوم بتطبيق الأداء الذي تدرت عليه دون ارتباك اثناء الجولات	٨٧	٩	٣	٤٦٥	٩٣.٩٤	١٣٣.٠٩
٥	لدي القدرة على التعامل مع الجماهير	٩٢	٥	٢	٤٧٧	٩٦.٣٦	١٥٨.٣٦
٦	أتمكن من قراءة المنافس اثناء الجولة	٨٢	١٤	٣	٤٥٥	٩١.٩٢	١١٠.٩٧

يتضح من جدول (١٤) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين (٩٣.٩٤ : ١٠٠) في

محور الرقابة والسيطرة الذاتية

مما تشير الي اتفاق عينة الدراسة علي جميع عبارات محور الرقابة والسيطرة الذاتية ، حيث حصلت العبارة رقم ١ علي نسبة مئوية ١٠٠ مما تشير الي اتفاق عينة الدراسة من اللاعبين



علي التركيز علي أداء المنافس اثناء الجولة ، وذلك للتعرف علي نقاط القوة والضعف لدي اللاعب المنافس واستغلال نقاط الصعف الفنية لدي اللاعب المنافس في تحقيق الفوز .
وحصلت العبارة رقم ٣ علي نسبة مئوية ٩٨.٣٨ مما تشير الي التركيز الدائم علي الأداء الفني بصورة جيدة ، وذلك من خلال الالتزام الدائم في التدريبات واتباع تعليمات المدير الفني بدقة ، حيث ان الاستمرار في التدريبات بانتظام يؤدي الي نتائج متقدمة اثناء اللقاءات الرسمية والبطولات .

حيث تشير دراسة **جمال عبدالناصر محمد السيد (٢٠٠١)(٦)** الي ان القدرة علي مواجهة الضغوط النفسية تتطلب النظرة الموضوعية والسليمة للحياة ومشكلاتها اليومية والتكيف مع الحاضر بمرونة إيجابية وبصيرة نافذة ، حتي يمكن التغلب علي مواجهة احداث الحياة الضاغطة وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومسئولية السلوك الشخصي والسيطرة علي الظروف البيئية مع القدرة دوما علي التجديد والابتكار

وتشير دراسة **عظيمة عباس السلطاني (٢٠١٠)(١٢)** ان الاعداد النفسي له دور هام وفاعل في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي، وتعد العمليات العقلية كالانتباه والادراك والتصور والتوقع من الموضوعات الحديثة في علم النفس الرياضي، اذ ان لها دور كبير في السلوك الحركي للاعب وكذلك في الاستجابات الحركية خلال الاشتراك في الأنشطة الرياضية



محور : الثقة وقبول الذات

جدول (١٥)

التكرار والنسبة المئوية وكما ٢ محور الثقة وقبول الذات

ن = ٩٩

م	العبارة	موافق بشدة	الي حد ما	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية	ك ٢
١	التزام بتعليمات المدرب اثناء الجولات	٩٥	٢	٢	٤٨٣	٩٧.٥٨	١٧٤.٧٣
٢	لدي القدرة علي تقديم افضل أداء اثناء الجولة	٩٦	٢	١	٤٨٧	٩٨.٣٨	١٨٠.٤٢
٣	لدي القدرة علي التعامل علي التكيف بالأجواء المحيطة اثناء الجولة	٦١	٣٤	٤	٤١١	٨٣.٠٣	٤٩.٢٧
٤	لدي القدرة علي تحمل المسؤولية اتخاذ القرار المناسب	٨٥	٩	٥	٤٥٧	٩٢.٣٢	١٢٣.١٥
٥	لدي القدرة علي التحكم في انفعالاتي	٨٩	٦	٤	٤٦٧	٩٤.٣٤	١٤٢.٦١
٦	لدي القدرة علي تحديد نقاط الضعف الخاصة بي خلال الجولة	٨٨	٧	٤	٤٦٥	٩٣.٩٤	١٣٧.٦٤

يتضح من جدول (١٥) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين (٩٨.٣٨ : ٨٣.٠٣) في

محور الثقة وقبول الذات

حيث حصلت العبارة رقم ٢ علي نسبة مئوية ٩٨.٣٨ مما تشير الي قدرة اللاعب علي تقييم افضل أداء اثناء الجولة ويرجع ذلك علي قدرة اللاعب علي تقييم الجولة وكيفية الاستفادة من نقاط ضعف اللاعب المنافس واستغلالها لتحقيق الفوز والحصول علي نتائج متقدمة .

وحصلت العبارة رقم ١ علي نسبة مئوية ٩٧.٥٨ مما تشير الي اتفاق عينة الدراسة علي قيام اللاعبين بالالتزام بتعليمات المدرب اثناء الجولات ، حيث يقوم المدرب بتحليل أداء اللاعب المنافس والقدرة علي تغيير مجريات الجولة لتحقيق الفوز .

بينما حصلت العبارة رقم ٣ علي نسبة مئوية ٨٣.٠٣ مما تشير قدرة اللاعب علي التعامل والتكيف مع الأجواء المحيطة اثناء الجولة ، ويرجع ذلك الي التدريب المستمر والاعداد النفسي الجيد لمواجهة الجولات اثناء الضغط النفسي للاعب ، ووجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد اللاعب قدرته على الاتزان والتكيف



ويغير نمط سلوكه وشخصيته او هو حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على اللاعب وتخلق عنده حالة من اختلاف التوازن واضطراب في السلوك .

وتؤكد دراسة **سحر محمد عبدالحميد (٢٠٢١)(١٠)** الاحتراق النفسي وهو حالة الانهالك التي قد يصاب بها الرياضيون عندما تشدد وتستمر عليهم الضغوط، وهي الحالة التي تستدعي انسحاب اللاعب من ميدان الرياضة كلياً او جزئياً، ومن المواقف التي قد تخلق كل ذلك حالات التدريب الزائد غير المجدي او مواقف التحدي والمنافسة غير المضبوطة عند اللاعب بالشكل الصحيح.

وتشير **وفاء درويش (٢٠٠٧)(٢١)** ان اللاعبين يتعرضون للضغوط النفسية الناتجة من أداء الجولات كالتوتر والقلق والخوف والانفعال كما إنهم يعانون ايضاً من الإجهاد والتوتر العصبي وهي احد أسباب الاحتراق النفسي، لذا فإن اللاعب المُعد نفسياً سوف يؤدي الى زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستجابة المقبلة والثقة بالنفس والتركيز على النواحي الايجابية التي تعمل أداء أفضل.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : ما مستوي الإنجاز الرياضي لدي لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية

جدول (١٦)

التكرار والنسبة المئوية وكما ٢ مقياس دافعية الإنجاز ن = ٩٩

م	العبارات	موافق بشدة			موافق		
		٥	٣	١	٤	٣	١
١	اثق في قدرتي علي حل المشاكل التي يعتبرها البعض مستحيلة	٥٩	٣٦	٤	٤٠٧	٨٢.٢٢	٤٦.٢٤
٢	انا على استعداد للتطوع للقيام بالاعمال التي يراها الآخرون امعلا صعبه	٧٩	١٤	٦	٤٤٣	٨٩.٤٩	٩٧.١٥
٣	المشكلات الصعبة التي تواجهني أكثر من المشكلات متوسطة الصعوبة	٣٤	٥٤	١١	٣٤٣	٦٩.٢٩	٢٨.٠٦
٤	عدد الأعمال التي انجح في انجازها أكثر من الأعمال التي افشل في تحقيقها	٧٩	١٧	٣	٤٤٩	٩٠.٧١	٩٩.١٥



م	العبارات	موافق بشدة	الي حد ما	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية	٢٤
٥	لا يهدأ لي بال حتى أتم ما بين يدي من واجبات اكلف بها	٨٢	١٢	٥	٤٥١	٩١.١١	١٠٩.٨٨
٦	استغل كل وقتي فيما يجلب لي المنفعة	٥٩	٣٦	٤	٤٠٧	٨٢.٢٢	٤٦.٢٤
٧	أكافح من أجل الوصول إلى هدف الفوز	٨٧	٩	٣	٤٦٥	٩٣.٩٤	١٣٣.٠٩
٨	استمر في عمل الشيء و لو استغرق إتمامه وقتنا طويلا	٧٦	١٨	٥	٤٣٩	٨٨.٦٩	٨٦.٦١
٩	أفضل التطوع بالقيام بالإعمال الصعبة كما يراها الآخرون	٨١	١٧	١	٤٥٧	٩٢.٣٢	١٠٨.٦١
١٠	أتردد كثيرا قبل اتخاذ القرار	٤٩	٤٣	٧	٣٨١	٧٦.٩٧	٣١.٢٧
١١	أتمسك برأي حتى لو اختلف مع رأي الأكثرية	٥١	٣٩	٩	٣٨١	٧٦.٩٧	٢٨.٣٦
١٢	أكره العمل بالمنافسات المقترنة	٧٦	١٩	٤	٤٤١	٨٩.٠٩	٨٧.٤٥
١٣	أفضل منافسة الآخرين في اعمال مشتركة	٧٧	٢١	١	٤٤٩	٩٠.٧١	٩٤.٠٦
١٤	عندما أواجه مواقف أو مباريات تتطلب مهارة - أجدني مدفوعا نحو بذل أقصى جهدي	٨٥	١٢	٢	٤٦٣	٩٣.٥٤	١٢٤.٤٢
١٥	أتحمل مسؤولية إعمالي التي أقوم بها	٩٣	٤	٢	٤٧٩	٩٦.٧٧	١٦٣.٧٠
١٦	إذا فشلت في عمل من الأعمال فهذا يرجع إلى الآخرين	٢٩	٣٨	٣٢	٢٩١	٥٨.٧٩	١.٢٧
١٧	على الآخرين تحمل المسؤولية معي في كل إعمالي	٣٧	٤٨	١٤	٣٤٣	٦٩.٢٩	١٨.٢٤
١٨	أفكر كثيرا في المستقبل	٨٦	١٠	٣	٤٦٣	٩٣.٥٤	١٢٨.٤٢
١٩	التخطيط السليم أساس النجاح في الاعمال المكلف بها	٨٧	٦	٦	٤٥٩	٩٢.٧٣	١٣٢.٥٥
٢٠	يتطلب الانجاز وضع خطط محدودة لكل عمل	٨٠	١٣	٥	٤٤٤	٨٩.٧٠	١٠٢.٨٢
٢١	اشعر بالاستقلال الذاتي وسط أسرتي	٥٣	٣٨	٨	٣٨٧	٧٨.١٨	٣١.٨٢



م	العبارات	موافق	الي	التكرار	النسبة المئوية	كـ
		بشدة	حد ما			
		٥	٣	١		
٢٢	أفضل مساعدة الآخرين عندما اعمل على حل مشكلة ما	٦٩	٢٧	٣	٨٦.٦٧	٦٧.٦٤
٢٣	أفضل القيام بأى عمل دون تدخل احد	٣٠	٦٧	٢	٧١.٣١	٦٤.٤٢
٢٤	تقيدني أسرتي بكثير من الأوامر والتوجيهات في إعمالي	٧٩	١٨	٢	٩١.١١	١٠٠.٠٦

يتضح من جدول (١٦) ان النسبة المئوية تراوحت ما بين (٩٦.٧٧ : ٥٨.٧٩) في مقياس دافعية الإنجاز

حيث حصلت العبارة رقم ١٥ علي نسبة مئوية ٩٦.٧٧ مما تشير ان دافعية الإنجاز هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دوافع النجاح ودوافع تجنب الفشل والتفاعل بينهم حيث ان دوافع النجاح هي تلك الدوافع التي تواجهه سلوك اللاعب لتوظيف امكانياته في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق الفوز وتحمل اللاعب نتائج المنافسة .

وحصلت العبارة رقم ١٨ علي نسبة مئوية ٩٣.٥٥ وان وصول اللاعب الي اعلي المستويات والتفكير المستمر في المستقبل الرياضي والتي يقصد بها استعداد لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتيان عن طريق اظهار اكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتيان في مواقف المنافسة الرياضية .

وتشير دراسة الفاضل بشري (٢٠٢١)(١٣) ان العوامل النفسية المرتبطة باللاعب تعد من اهم متطلبات التفوق والنجاح فالعوامل النفسية تعطي اكثر ملمح بالنجاح بالمقارنة مع عوامل التفوق الأخرى ، لذا من اهم جوانب الاعداد المتكامل لوصول اللاعب الي التكامل البدني الحركي والفني التكتيكي الرياضي لتحقيق الفوز و ان اللاعب يحاول ابراز قدراته ومهارته ويقدم افضل ما عنده من مكتسبات سابقة حتي يتمكن من تحقيق هدف الفوز في أي نشاط حيث ان الدافعية هي التي تحث الرياضي وتبعث فيه الجهد والطاقة لتعلم المهارات والتدريب عليها وصقلها واتقانها ومن ثم التفوق والنجاح



وتشير دراسة **ناهد محمود محمد (٢٠٢٢)(٢٠)** من وجود فروق بين ذوي دافعية الإنجاز المنخفضة والمرتفعة حيث أن ذوي الدافعية المرتفعة يكونون أكثر نجاحاً في المنافسات ، ويحصلون على نتائج متقدمة أكثر من ذوي الدافعية المنخفضة ، كذلك فإن ذوي الدافعية العالية يميلون إلى اختيار مهام متوسطة الصعوبة وفيها تحدٍ، ويتجنبون المهام السهلة جداً لعدم توفر عنصر التحدي فيها .

وتؤكد دراسة **احمد محمد السنتريسي ومحمد عبدالرازق (٢٠١٢)(٢)** إن اللاعبين يختلفون في درجة الدافع ، كما أنهم يختلفون في درجة دافعهم لتجنب الفشل، فمن الممكن أن يواجه لاعبين نفس المهمة ، فيقبل أحدهما على أدائها بحماس تمهيداً للفوز فيها، ويقبل الثاني بطريقة يحاول من خلالها تجنب الفشل المتوقع .

- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : ما العلاقة بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المباراة بجمهورية مصر العربية .

جدول (١٧)

العلاقة بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز

م	المقياس الأول	المقياس الثاني	معامل الارتباط
١	التفكير الإيجابي	دافعية الانجاز	٠.٨٦٣

يتضح من جدول (١٧) وجود ارتباط دال احصائياً ما بين مقياس التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز ويرجع الباحثان ، ان التفكير الإيجابي يعتبر اهم المرادفات التي تساعد اللاعبين للشعور بالتفاؤل في مستوى ودافعية الإنجاز لتحقيق الفوز والتخطيط لما ما بعد المنافسة والشعور بالمسؤولية ، وتعزي هذه العلاقة الي ان الطبيعة البشرية لايمكنها ان تبلغ الهدف الذي رسمته الا عندما يتوفر لها قدر لا بأس به من الإمكانيات والمتمثل في الشعور بالرضا والتفكير الإيجابي والارتياح النفسي ومن هنا بيداء قدرة اللاعب علي الإنجاز وترتفع دافعيته للإنجاز وتحقيق الفوز .



الاستنتاجات :

- توجد علاقة طردية ما بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز
- ضرورة تحمل اللاعبين المسؤولية والمواظبة علي التدريبات
- بذل اللاعبين اقصى مايمكن من اجل تحقيق الفوز بالمنافسة
- قدرة اللاعب علي التخطيط لتحقيق الأهداف بسرعة وكفاءة
- قدرة اللاعب علي تحمل المسؤولية في أداء التدريبات المطلوبة منه

التوصيات :

- الاهتمام بأهمية التفكير الإيجابي لدي لاعبي المباراة من اجل تحقيق النتائج المتميزة
- ضرورة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسي للمدربين وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لما ذلك علي انعكاس مباشرة علي اللاعبين
- ضرورة اعتماد الأخصائي النفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية لما له من دور فعال في خفض الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون.
- التنوع في برامج الاعداد النفسي للاعبين
- عقد دورات تدريبية للمعدين النفسي في التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز



المراجع

المراجع العربية

١. إبراهيم غازي الجمال : فاعلية برنامج تدريبي قائم علي بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية ومفهوم الذات لدي طلاب كلية التربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة دمياط ، ٢٠٢٣م
٢. أحمد محمد السنتريسي و محمد عبدالرازق عامر : قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدي لاعبي المصارعة الواعدين ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٩١ أغسطس ٢٠٢١ ، ١ - ٢٠
٣. استشهاد إبراهيم خليل الزعفراني : فاعلية برنامج قائم علي التفكير الإيجابي لتخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من لاعبي بعض الألعاب الفردية ، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٠٢٢م
٤. اميرة عبدالفتاح : برنامج قائم علي التفكير الإيجابي لتحسين مفهوم الذات لدي عينة من أطفال الروضة ذوي صعوبات التعلم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة القاهرة ، ٢٠١٩م .
٥. اية حسام قرني احمد : الامن النفسي وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدي متحدي الإعاقة الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد ٢٢ ، العدد ٢٢ - الرقم المسلسل للعدد ١ ، يوليو ٢٠٢٣ ، الصفحة ٢٩٤-٣١٤
٦. جمال عبدالناصر محمد السيد : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضي لدي النشء (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م
٧. حسام السيد : التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهه الضغوط الدراسية لدي تلاميذ الحقبة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة حلوان ، ٢٠١٩م
٨. رشدي رؤف و حسين غالب و سوسن إسماعيل عبدالهادي وليم يوسف : تنمية التفكير الإيجابي لدي طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية ، مجلة البحث العلمي ، جامعة عين شمي ، مج ١٨ ع ٤ ، ١٧٦-١٤٣
٩. ريم رمضان احمد : التفكير الإيجابي ، المجلة العلمية لكية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة المنصورة ، مج ٣ ، ع ٢ ص ١٥٠-١٢٧ ، ٢٠١٦م



١٠. سحر محمد عبدالحميد سعد : التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لطفل الروضة ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ع ١ ، ج ١ ص ٤٢١ - ٣٨٧ ، ٢٠٢١م.
١١. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠١٤م
١٢. عزيمة عباس السلطاني : تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي علي التصور الذهني للاعب كرة السلة ، مجلة العلوم التربوية الرياضية ، عدد ٣ ص ٩٣ : ١٣٧ ، ٢٠١٠م
١٣. الفاضل بشري محمود محمد : التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي المرشدين النفسيين بمدارس ولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النيلين ، السودان ، ١ - ٩٠ ، ٢٠٢١م
١٤. الفاضل بشري محمود محمد : التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي المرشدين النفسيين بمدارس ولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النيلين ، السودان ، ٢٠٢١ ، ١ - ٩٠
١٥. فيفيان احمد فؤاد عشاوي : التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات ، مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع ٥٤ ، ٢١٩ - ٢٥٤ ، ٢٠١٨م
١٦. لقمان محمد أحمد : التفكير الإيجابي والذكاء الوجداني وقلق المستقبل لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، كلية الاداب ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٢م
١٧. محمد بني يونس : سيكولوجيا الدافعية والانفعالات ، ط ٨ ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٥ .
١٨. محمد عبدالله احمد إسماعيل : التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية لناشئ هوكي الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا Covid 19 - مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ع ٥٤ ، ج ١ ، ٦٥ - ١ ، ٢٠٢٠م
١٩. مريهان عبدالناصر حامد دويدار : الانعكاسات النفسية للإصابات الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٢م



٢٠. ناديا العريفي : الاسرة ويرمجة التفكير الإيجابي لدي الطفل (دراسة تربوية ونفسية) مكتبة الملك فهد ، ط ١ ، الرياض ، السعودية ، ٢٠٠٥ م .

٢١. ناهد محمود محمد أبو النصر : دافعية الإنجاز وعلاقتها بتقدير الذات لدي عينة من الطلاب المكفوفين ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، المؤسسة العربية والعلوم والآداب ، مصر ٢٦ فبراير ، ٢٣١ - ٢٦٠ ، ٢٠٢٢ م

٢٢. وفاء درويش : اسهامات علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م
المراجع الأجنبي :

23-Seligman, M& Taylor. E. (2001): Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to Seligman, Journal of Humanistic Psychology 41(1):13-29

24-Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.p55