



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الكتاب
كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي منتخب جامعة الكتاب

بحث مقدم

الى مجلس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو جزء من متطلبات نيل
شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

شازاد ازاد مجيد

بإشراف

أ.م.د. علي حسين علي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يرفع الله الذين أتوا العلم
درجات والله بما تعلمون
خبير))

(صدق الله العظيم)

سورة المجادلة الآية (11)

الإهداء

إلى من علمني النجاح والصبر

إلى من افتقده في مواجهة الصعاب

ولم تهمله الدنيا لارتوى من حنانهأبي

والى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة مكنون ذاتها

من علمتني وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه

عندما تكسوني الهموم اسبح في بحر حناتها ليخفف من الميأمي

شازاد

شكر وتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقة بشكره.. والصلاة والسلام على أشرف الخلق محمد ﷺ وعلى آله الأطهار وصحبه الأبرار ومن تبعهم بإحسان.. ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا وقنا عذاب النار...

كما يُسعدني و يُشرفني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان، إلى مشرفي الأستاذ المساعد الدكتور علي حسين علي أستاذ بكلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكتاب، صاحب الخلق الكريم والأخلاق الحميد والروح الطيبة لما أحاطني به من حسن الإرشاد والتوجيه والرعاية العلمية والأدبية مما كان له الأثر الكبير لإنجاز هذا البحث بالصورة المطلوبة وخاصة إنه لم يبخل عليه بأي معلومة أو فكرة كن احتاجها فجزاه الله عنى خير جزاء.

كما يطيب لنا التقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المساعد الدكتور الفاضل رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة عدي جاسب حسن وأساتذتي الأعزاء في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين كانوا مصدر عطاء العلم والخلق خلال مسيرتنا الدراسية فجزاهم الله كل الخير.

وشكر خاص للأستاذ الدكتور زانا هاشم إسماعيل لمساعدتي في كتابة هذا البحث من إيجاد المصادر وتقديم النصائح.

ولكم مني أعطر التحيا وأطيب المنى.. يا من جعلتني أرى الدنيا بألوان الخير والفرح ومنحتني الثقة والإرادة فكنت كسحابة معطاءة سقت الأرض فأخضرت. سامحيني لتقصيري بحقكم فأنتم أجمل هدية من رب البرية. فجزاه الله عنا خيراً جزاء.

إلى أخوتي وأخواتي الأعزاء لمعاونتهم الصادقة وتهيئة المناخ المناسب لإتمام هذا البحث وفقهم الله وبارك فيهم.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	قائمة المحتويات الموضوع
ب	الآية القرآنية
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
أ	قائمة المحتويات
ج	قائمة المرفقات
رقم الصفحة	الفصل الأول الإطار العام للبحث
4-3-2	مقدمة ومشكلة البحث.....
4	هدف البحث
4	فروض البحث
4	مجالات البحث.....
4	مصطلحات البحث

رقم الصفحة	الفصل الثاني القراءات النظرية والدراسات السابقة
5	أولاً الإطار النظري.....
7-6	التفكير الإيجابي
7	عوامل التفكير الإيجابي.....
8-7	أنواع التفكير الإيجابي.....
8	صفات المفكر الإيجابي.....
8	العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.....
10-9-8	التفكير السلبي والإيجابي في المجال الرياضي.....

رقم الصفحة	الفصل الثالث إجراءات البحث
------------	-------------------------------

12منهج البحث
12مجالات البحث
12مجتمع البحث
12عينة البحث
12الأدوات المستخدمة في البحث
12أدوات البحث
13-12مقياس أحمد محمود طعمه الجبوري للتفكير السلبي والإيجابي
13الأسس العلمية لمقياسي التفكير السلبي والإيجابي والتوافق النفسي
13صدق المقياسين
13ثبات المقياسين
14-13تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها
14المعالجات الاحصائية

رقم الصفحة	الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج	
	أولاً	عرض وتحليل نتائج التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية.....
	ثانياً	مناقشة نتائج التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية.....
رقم الصفحة	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات	
	أولاًالاستنتاجات
	ثانياًالتوصيات
رقم الصفحة	قائمة المراجع	
-20-19 22-21	أولاً	المراجع باللغة العربية والأجنبية.....

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 مصطلحات البحث

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن مما يمكن الرياضي من الوصول إلى مراده أن يقوم في البداية بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهودها في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته⁽¹⁾.

إن التفكير السلبي يقود إلى سوء توافق إنفعالي، وأن الأفراد لديهم ميل قوي للتفكير والتصرف بشكل سلبي، كما أنهم أيضاً لديهم المقدرة على التفكير بشكل ناقد حول سلوكهم، وتصحيح الأنماط غير المنطقية في تفكيرهم، والحكم على ما إذا كانت فرضياتهم تنسجم مع الواقع، وأن الفرد بإمكانه أن يخلص نفسه من تعاسته أو إضطرابه الإنفعالي أو العقلي إذا تعلم أن يرتقي بتفكيره الإيجابي إلى الحد الأعلى، ويخفض تفكيره السلبي إلى الحد الأدنى، وبما أن اتجاهات الأفراد المضطربين إنفعالياً سلبية، فإنه من الأفضل مهاجمة أفكارهم هذه بشكل مباشر⁽²⁾.

لذا فعلى الرياضي أن يكون لديه تفكير في الأحداث والإنفعالات التي تواجهه في أثناء عملية التدريب والمنافسة، وأن تكون هذه الأفكار واقعية تؤدي إلى تحديد السلوك الجيد له، إذ يشير (جوزيف ميرفي، 2000) بأنه "لكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله"⁽³⁾.

إذ أصبح الكثير من علماء النفس المحدثين يدركون أهمية التفكير ودوره في تحديد شخصية الفرد وسلوكه، ويرون بأن الفرد متى كان تفكيره إيجابياً فإنه يصل إلى السواء النفسي والتوافق النفسي والشخصي، ومتى كان تفكيره سلبياً فإنه سيكون غير متوافق نفسياً، ويكون معرضاً إلى العديد من الإضطرابات النفسية، "وبعد التفكير المنطقي الإيجابي من أهم المهارات التكيفية إذ يستطيع الشخص من خلاله أن يضبط إنفعالاته النفسية القوية، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات كما تبين أن التفكير على التفكير الإيجابي يؤدي إلى تحسين التفكير والتوافق وإنخفاض التوتر"⁽⁴⁾.

ومن هنا فإن الحالة النفسية للاعب أصبحت ركناً أساسياً من أركان لعبة كرة القدم وعناصرها والتي يجب تثبيتها في الرياضي منذ التعلم والتدريب على المبادئ الأساسية للعبة، ولأجل إعداد المتدربين نفسياً إستعانت الكثير من المدارس الكروية في الدول المتقدمة في هذا المجال بالعديد من الامور منها تعيين

(1) سعيد بن صالح الرقيب؛ اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية: (المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع (تحديات وأفاق)، الجامعة الإسلامية بماليزيا، 2008) ص7.

(2) عبد الكريم جرادات؛ العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين: (المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد 2، عدد3، 2006)، ص144.

(3) جوزيف ميرفي؛ قوة عقلك الباطن، ط1: (الرياض، مكتبة جرير، 2000) ص8.

(4) نسيم داود؛ فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الإتجاه العقلاني الإنفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر: (مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثاني، 2001)، ص289.

الأخصائيين النفسيين لهم، والإستعانة بذوي الخبرة لإلقاء المحاضرات عليهم وبأوقات متفاوتة ومواضيع عامة، وتم تثقيف المدربين والمحيطين بهذه المدارس بأسس علم النفس والتربية وعلم النفس الرياضي، وتم إدخال الإعداد والتدريب النفسي ضمن مناهج التدريب السنوية والعمل المتواصل للتعرف على المشاكل النفسية والعمل على تثبيت السلوك النفسي الإيجابي للرياضيين⁽¹⁾.

إن متطلبات اللعبة الأساسية في كرة القدم يتم تحديدها من خلال الإعداد المهاري والبدني والخططي والنفسي والمعرفي والطرق والأساليب العلمية في تعلم هذه المتطلبات، فتعلم المتطلبات الأساسية لكرة القدم لها أثر بالغ في تطوير الأداء. "فالكثير من دول العالم وصلت إلى مستويات متقدمة نتيجة لتحديدها المتطلبات الأساسية للعبة ولاتباعها الأساليب العلمية السليمة في تطبيق خطط اللعب ومعرفة ما يعترى الطالب الرياضي من مظاهر نفسية وقدرات عقلية في أثناء تعلم المهارات، ولكي يكون الممارس لكرة القدم مستعداً لمواجهة المعوقات والمشاكل ليكون الأحسن من بين المتعلمين ويتطلب منه أن يمتلك قدرة على التفكير الخططي الجيد وجلداً نفسياً وإستعداداً وقدرة عقلية"⁽²⁾.

وبناءً على ذلك فإن على الطالب في أثناء التعلم أن يكون قادراً على التفكير الإيجابي في أثناء التعلم والتدريب وأن يكون على قدر من الذكاء بحيث يستطيع من معرفة ما يطلبه منه المعلم والمدرّب وتنفيذ المهام التي تسند له من واجبات خطوية ومعرفية من قبلهم، وبذلك يكون قادراً على التفكير في كيفية تنفيذ الخطة المعدة من قبل الكادر التدريبي أو المدرس في مادة كرة القدم والتمكن من إختيار الأفضل منها في أي موقف من المواقف.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتصدى لدراسته، إذ إنها تسعى لدراسة فاعلية الإرشاد النفسي بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسي في تحسين مستوى التفكير الخططي وتعلم الجانب المعرفي والمهاري في مادة كرة القدم لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في، وبالتالي فإن موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء أكان من الناحية النظرية أم من الناحية التطبيقية.

فمن الناحية النظرية تشكل الدراسة الحالية إضافة معرفية لموضوع التفكير الإيجابي، أما من الناحية التطبيقية فإنها تتمثل في إيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة الدراسة مما يساعدهم على تطوير فهم أفضل لقدراتهم، وقدرة أكبر في التعرف على طبيعة التدريب لهم ليتمكنوا من الموازنة بين قدراتهم ومتطلبات المهارة المناسبة والإهتمام بتوظيف مهاراتهم وقدراتهم المتعلمة في مجمل حياتهم الدراسية واليومية.

(1) سليمان عباس سليمان؛ أثر برنامج إرشاد نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدأ المباريات: (رسالة ماجستير، كلية التربية – أبن رشد / جامعة بغداد، 2001)، ص19.
(2) أحمد سالم احمد النعمان؛ مؤشرات لبعض القدرات الخطوية والنفسية والعقلية في فترة المنافسات للاعبين كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 2010)، ص10.

2-1 مشكلة البحث:

بالرغم من التقدم الذي وصل إليه الباحثون والدارسون من نتائج إيجابية في مجال الرياضة ولكن لم يصلوا إلى أفضل الحلول في موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الكتاب.

4-1 فرض البحث:

1- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة الكتاب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة الكتاب بكرة القدم.

2-5-1 المجال الزماني: 2019 /12/ 3 - 2020 / 3/15 .

3-5-1 المجال المكاني: الملعب الخارجي لجامعة الكتاب.

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التفكير الإيجابي: يعرف (أسامة كامل، 2005) بأن التفكير الإيجابي: "هو مهارة عقلية واسلوب يكتسب من خلال التعلم والتدريب، وهو مقدرة اللاعب على التحكم في محتوى أفكاره التي تدور في ذهنه، والذي يعبر عنها بصوت مسموع أو صامت"⁽¹⁾.

(1) أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسى للناشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين- الإداريين- أولياء الامور: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005)، ص 119.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

- 1-2 التفكير الإيجابي
- 2-2 عوامل التفكير الإيجابي
- 3-2 أنواع التفكير الإيجابي
- 4-2 صفات المفكر الإيجابي
- 5-2 العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي
- 6-2 التفكير السلبي والإيجابي في المجال الرياضي

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 التفكير الإيجابي:

يرى (مارتن سليجمان، 2005) أن الجوانب الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدراً للسعادة الحقيقية فهذه الجوانب تساعد الفرد السوي على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعينه على مواجهة الصعاب، فهي وسيلة الإنسان إلى جمع قوته والصمود والمقاومة⁽¹⁾. وتجدر الإشارة إلى أن الجوانب الإيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك قد نالت بعض الإهتمام بالبحث والدراسة في كتابات مبكرة لعلماء النفس، من ذلك: أنموذج الواقع الذاتي (ماسلو، Maslow، 1970) والتفاؤل تايجر، (Tiger، 1979) ودراسة الأمل التي قام بها أمثال: (كنترل، Cantril، 1964)

(1) مارتن سليجمان؛ السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لنتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، **ترجمة**: صفاء الأعرس وآخرون: (القاهرة، دار العين، 2005)، ص2.

و(فاريل،Farbas) و(مورير، Morer، 1969) و(ستوتلاند، Statland، 1969)، والثقة بالنفس (جيلفورد، Guilford)، والصلابة النفسية (كوباسا، Kobasa، 1979)⁽²⁾.

وتبعاً لذلك الإهتمام وضع سليجمان وآخرون (Seligman,et.al,2004) تصنيفاً لخصال الشخصية الإيجابية تضمن أربعاً وعشرين خصلة إنبثقت من ست فضائل هي: الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب والعدالة وضبط النفس والسمو، وأن توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية⁽³⁾.
وكما أكد سيلجمان (Seligman,2002) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائماً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في إستثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتخطي الفشل وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي⁽⁴⁾.

ومن المسلم به أن وراء كل انفعال - سلبي أو إيجابي - بناء معرفي و معتقدات سابقة لظهوره، ولما كان السلوك والإنفعال يتفاوتان من حيث السوء والمرض فإن التفكير المصاحب أو السابق يتفاوت أيضاً من حيث المعقولية و اللامعقولية، وبعبارة أخرى إذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن السلوك أو الإنفعال سيكون إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط والبناء، وإذا كانت العكس فإن السلوك والإنفعال كليهما سيكونان على درجة مرتفعة من الاضطراب⁽⁵⁾.

إن التفكير الإيجابي هو فاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها، ونواة الاقتدار المعرفي، إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية، بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل، كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي.

إذ يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلا أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً، إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا، وأياً كان ما تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك، وكلما اشتدت قوة اعتقادك، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير إعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء

(2) عبدالمريد قاسم عبدالمريد؛ دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية: (مجلة دراسات عربية في علم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، المجلد التاسع، العدد الرابع، 2010)، ص734.

(3) Seligman, M, Peterson, C, & Park; Strengths of character and well being: (**Journal of Social and Clinical Psychology**, 23), P603-619.

(4) عبدالمريد قاسم عبدالمريد؛ أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عاملية): (مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، المجلد التاسع عشر، العدد الرابع، 2009)، ص693.

(5) عبد الستار إبراهيم؛ **الاكتئاب . اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه**: (الكويت، سلسلة كتب عالم المعرفة، مجلس الثقافة والفنون والآداب، 1998)، ص194.

يحدث لك، يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي⁽¹⁾.

2-2 عوامل التفكير الإيجابي :

عوامل التفكير الإيجابي لا حصر لها لكن يمكن أن نذكر بعضها ومنها⁽²⁾:

- أكد ثققتك بنفسك، فالثقة هي أساس النجاح.
- إبتعد عن المحبطين وتجاهل الذين يسعدون بترديد كلمات اليأس والإحباط والألم والبؤس.
- رؤيتك لذاتك وإعتدادك بنفسك هما سبب نجاحك.
- إستحضار الأفكار الإيجابية التي تسعدك وتشحن همتك جميعها.
- إبتعد عن مقارنة نفسك بأي شخص آخر، وعلى الخصوص الفاشل.
- لا تسمع لأصحاب الشكاوي من سوء الحظ والظروف، لأنهم بدون أن تشعر يتركون لديك شعوراً سلبياً وذلك يمكن أن يقلل من طموحاتك.
- أعرّف نقاط قوتك وركز عليها وأعرّف نقاط ضعفك وتغلب عليها.
- لا تقلل من قدرات الآخرين أو من شأنهم أو قيمتهم، لأن النظرة السلبية للآخرين تنعكس عليك أنت بالدرجة الأولى.

- أعرّف هدفك لأنك بدونك ستشعر أنه لا قيمة لك في الحياة.

- تعود على أن تنظر إلى الامور نظرة موضوعية عقلانية دون تحيز.

3-2 أنواع التفكير الإيجابي :

إن أنواع التفكير الإيجابي تتضمن ما يأتي⁽³⁾:-

- 1- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر.
- 2- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين.
- 3- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت.
- 4- التفكير الإيجابي في المعاناة.
- 5- التفكير الإيجابي المستمر في الزمن.

4-2 صفات المفكر الإيجابي :

هناك صفات متعددة للمفكر الإيجابي هي⁽¹⁾:-

- يقر بالمشكلات السلبية ولكنه يؤمن بأن كل مشكلة يمكن التغلب عليها.
- أناس خبروا الحياة ويرفضون الهزيمة.

(1) أحمد محمود طعمة الجبوري؛ المصدر السابق، ص42.

(2) بايلس وسيلمان؛ قوة التفكير الإيجابي، ترجمة وإعداد: هند رشدي: (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2009)، ص27-28.

(3) إبراهيم الفقي؛ قوة التفكير وتأثيره على أحاسيسك وسلوكك ونتائجك وواقع حياتك وكيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي وتحقق أهدافك، ط1: (دمشق، دار التوفيق، 2009)، ص183-190.

(1) سناء محمد سليمان؛ المصدر السابق، ص159.

- يفهمون معنى التغير ويتحلون برغبة حادة في التغير.
- يتقون بالهدى الإلهي لتجاوز أي صعوبات.
- أقوياء وبنيتهم الذهنية متماسكة.

2-5 العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي :

للتفكير الإيجابي والسلبي العديد من العوامل التي تؤثر فيه وهذه العوامل تتلخص فيما يأتي⁽²⁾:-

1- التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها.

2- الحروب.

3- المناخ الأسري.

4- المدرسة.

5- شعور الفرد بالنقص والدونية.

6- وسائل الإعلام المختلفة.

2-6 التفكير السلبي والإيجابي في المجال الرياضي:

أشار العديد من الباحثين إلى أهمية التفكير الإيجابي في المجال الرياضي في أثناء التدريب على المهارات الأساسية والجانب الخططي عندما تزداد ضغوط التدريب والمنافسة على الرياضي أو عندما يتطلب التركيز والانتباه والتشجيع لمواصلة التعلم والتدريب، كما يؤثر في إستعادة الحالة الإنفعالية المثلى والشحن النفسي للوصول إلى الحالة المثلى لدى اللاعب، وإن التفكير الإيجابي يمثل أهمية كبرى وقد حظي باهتمام كبير بالدراسة والبحث من قبل علماء النفس الرياضي⁽³⁾. فعندما يفكر الإنسان فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه (حديث ذاتي) وسواء أكان هذا الحديث صامتاً أم مسموعاً فإنه ينتج عنه إدراكات وإعتقادات شعورية.

إذ يعد التفكير الإيجابي (الحديث الذاتي) "مهارة عقلية واسلوب يكتسب من خلال التعلم والتدريب، إذ أنها قدرة الرياضي على التحكم في محتوى الأفكار التي تدور في ذهنه والذي يعبر عنها بصوت مسموع أو صامت، أو التفكير بدون تعبير لفظي"⁽¹⁾.

وأما بالنسبة للمجال الرياضي فإننا نجد أن الرياضي سواء أكان أثناء التعلم أم التدريب أم المنافسة أم في غير هذه الأوقات تجول في ذهنه العديد من الأفكار ويقوم بالحديث مع نفسه عن الأحداث والمواقف المحيطة به لمحاولة التعرف عليها وإدراكها وتقييمها، إذ إن "الإنسان مفكر إيجابي بطبيعته فإذا توافرت له بيئة إيجابية سنجده يتصرف بإيجابية أما إذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها ستؤثر في طريقة

(2) زياد بركات؛ التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات: (بحث منشور في برنامج التربية، جامعة القدس المفتوحة، 2006)، ص12-15.

<http://www.qou.edu/arabic/researchProgram>

(3) أسامة كامل راتب؛ قلق المنافسة، ضغوط التدريب، إحتراق الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص64.

(1) أسامة كامل راتب و(آخرون)؛ الإعداد النفسي للبطل الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006)، ص118.

تفكيره"⁽²⁾.

إن التفكير الإيجابي للرياضي الذي يحدد أفكاره يلعب دوراً حاسماً في تشكيل إستجاباته الإنفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف. فالعديد من الأفراد يفترضون أن الأحداث نفسها هي التي تحدد إنفعالاتهم واستجاباتهم. إلا أن ذلك ليس صحيحاً تماماً. فالأحداث أو المواقف في حد ذاتها لا تحدث الأكتئاب أو القلق أو الغضب أو فقدان الأمل أو الإحباط أو الفرح أو السرور، ولكن الذي يحدد إنفعالات الفرد وإستجاباته هو كيف يتم تفسير هذه الأحداث أو المواقف وترجمتها.

فالرياضي لا يinzعج أو يقلق أو يتوتر أو يفرح أو يتحمس من أحداث أو مواقف سواء أكان أثناء التعلم أم التدريب أم أثناء المنافسة، ولكن إنزعاجه أو قلقه أو توتره أو فرحه أو حماسه يحدث من الفكرة التي يأخذها عن هذه الأحداث، وكيفية إدراك هذه الأحداث أو الموقف وتفسيره وتقييمه.

كما أن الرياضي عندما يمارس التفكير الإيجابي فإنه لا يمارسه بطريقة واحدة، فلكل رياضي طريقة خاصة وأسلوب معين، وهنا يتوقع وجود إختلاف بين الأفراد في قدرتهم على ملاحظة أفكارهم السلبية التي تعد الخطوة الأولى لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة، إذ إن مشكلة مواجهة التفكير تزداد صعوبةً عندما يحاول الفرد تغيير المواقف، إذ إن ذلك يعد مستحيلاً، ولكن الشيء الذي يمكن التعامل معه هو معرفة خصائص الأفكار السلبية التي يتوقع أن تحدث أو تؤثر في قدرات الأفراد، إذ إن هناك خمسة مصادر عامة للتفكير السلبي وهي:-

- 1- عدم قدرة الفرد على إتخاذ القرار، لأن الفرد يفكر بقرارات بديلة ومتعددة.
- 2- القلق حول الأداء المهاري، القلق الناتج عن إنشغال اللاعب ببعض المظاهر الجسمية والناتجة عن الضغوط.
- 3- التفكير بالنتائج المحتملة للأداء الضعيف، وما ينتج عنه من فقدان نفسه قيمة الذات وعدم القبول من الآخرين، والعقاب.
- 4- التفكير في عدم الكفاية وعدم الثقة بالنفس.
- 5- صعوبة التخلص من الأفكار السلبية، إلا من خلال أن يتعرف الرياضي على الأفكار التي تسبق الشعور بالضغوط⁽¹⁾.

إن الرياضي سواء أكان أثناء التعلم والتدريب أو المنافسة يكون لديه أفكار سلبية من وقت لآخر والتي ينتج عنها حديث ذاتي سلبي وعند حدوث ذلك فإن من طرق مواجهته هو محاولة تحويل أو تغيير هذا الحديث السلبي الذاتي إلى حديث ذاتي إيجابي لكي يساهم في إعادة تركيز الانتباه لاستدعاء الدافعية والتحفيز.

(2) بايلس وسيلجمان؛ المصدر السابق، ص13.

(1) أحمد عبدالرحمن علي الحراملة؛ تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي عل فاعلية الأداء لناشني كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة حلوان، 2011)، ص55.

والرياضي يتمكن من تغيير الأفكار السلبية إلى الإيجابية من خلال تعلمها والتدريب عليها وتتطلب التركيز السريع على الأفكار غير المرغوبة فيها، ثم محاولة إيقافها فجأة وإبعادها عن تفكير الرياضي والتفكير الإيجابي هو عكس التفكير السلبي الذي "هو البحث في السلبيات التي حدثت في الماضي والقلق والخوف من المستقبل وعيش الحاضر باحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الحياة سلسلة من التحديات والمشاكل"⁽²⁾.

ويشير كل من(مصطفى حسين وسمير عبد القادر، 1999) انه "لكي يكون الرياضي إيجابياً وقادراً على الأداء المتسق ومتغلباً على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبأنه قد تدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة"⁽³⁾. وتذكر (عظيمة عباس، 2012) بأن "التفكير الإيجابي لن يجعل للشك او اليأس مجالاً في تفكير اللاعب بأنه سوف لن ترتفع قدرته على القفز او لن تتطور مهارته في الإجتياز او التهديف أو أنها وصلت الى حدها النهائي، وهذا سوف يفعل فعله في الإرتقاء بمستوى اللاعب الى الأفضل، الأمر الذي يمكنه من الإستفادة من التدريب البدني والمهاري بالشكل الذي يريده له مدربه بأن يصل اليه"⁽⁴⁾.

(2) ابراهيم النقي؛ المصدر السابق، ص130.

(3) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر؛ سيكولوجية التفوق الرياضي- تنمية المهارة العقلية: (القاهرة، مكتبة النهضة، 1999)، ص30.

(4) عظيمة عباس السلطاني؛ تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة: (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد الثالث، العدد الثالث، 2010)، ص96.

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-1-3 منهج البحث

2-1-3 عينة البحث

2-3 الأدوات المستخدمة في البحث

3-3 أدوات البحث

1-3-3 مقياس أحمد محمود طعمه الجبوري للتفكير السلبي والإيجابي

4-3 الأسس العلمية لمقاييس التفكير السلبي والإيجابي والتوافق النفسي

1-4-3 صدق المقياسين

2-4-3 ثبات المقياسين

3-4-3 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها

5-3 المعالجات الإحصائية

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تعني "ان يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك تم اختيار (15) لاعباً من منتخب جامعة الكتاب بعد إستبعاد (3) لاعبين لكونهم من أفراد التجربة الإستطلاعية.

3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

1. مقياس التفكير السلبي والايجابي.
2. الإختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم.
3. شريط قياس بطول (50م).
4. كرات قدم قانونية عدد (20).
5. شواخص عدد (20).
6. صافرة عدد (2).
7. هدف كرة يد.
8. بورك.

3-3 أدوات البحث:-

3-3-1 مقياس أحمد محمود طعمه الجبوري للتفكير السلبي والإيجابي⁽¹⁾:

تم بناء المقياس في البيئية العراقية عام (2011) من قبل (أحمد محمود طعمة الجبوري) والمقياس يتكون من (60) فقرة وأعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها الفرد هي (180) وأقل درجة هي (60). لذا فإن درجة الحياد هي (120). علماً انه يتكون من (36) فقره سلبية و(24) فقرة ايجابية وترتب نتائج المقياس بحيث الشخص الذي يحصل على درجة أكثر من درجة الحياد يكون تفكيره ذا طابع ايجابي ويتمتع بأفكار إيجابية، أما الأشخاص الذين تكون درجاتهم أقل من درجة الحياد يكون تفكيرهم ذا طابع سلبي ويتمتعون بأفكار سلبية، وبدائل الإجابة هي (تنطبق عليّ كثيراً) وتأخذ الوزن (3) و(تنطبق عليّ أحياناً) وتأخذ الوزن (2) و(لا تنطبق عليّ) تأخذ الوزن (1)، للفقرات الايجابية، والفقرات الايجابية هي: (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، (10)، (11)، (15)، (18)، (19)، (20)، (21)، (22)، (34)، (35)، (36)، (41)، (48)، (49)، (51)، (55)، (56). وأما الفقرات السلبية فإن بدائل الإجابة هي (تنطبق عليّ كثيراً) وتأخذ الوزن (1) والبدليل (تنطبق عليّ أحياناً) (تأخذ الوزن (2) والبدليل (لا تنطبق عليّ) (تأخذ الوزن (3). وأرقام الفقرات السلبية هي: (1)،

(1) أحمد محمود طعمة الجبوري؛ تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية: (رسالة ماجستير، كلية التربية/ جامعة تكريت، 2011)، ص 74.

2، 12، 13، 14، 16، 17، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 50، 52، 53، 54، 57، 58، 59، 60).

4-3 الأسس العلمية لمقياسي التفكير السلبي والإيجابي والتوافق النفسي:-

1-4-3 صدق المقياسين:

لغرض استخراج الصدق للمقياسين تم عرض مقياسي التفكير السلبي والإيجابي* على مجموعة من الخبراء والاساتذة** في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس في المجال الرياضي لبيان مدى صلاحية المقياسين لاستخدامهما على عينة البحث. وبعد الاطلاع على الإجابات عن مدى صلاحية المقياسين لتطبيقه على العينة، تبين أن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة 100% حول صلاحية المقياسين لتطبيقهما على العينة.

2-4-3 ثبات المقياسين:

ولغرض التأكد من ثبات المقياسين تم استخدام طريقة التجزئة النصفية للمقياسين وتم إجراء هذا الإختبار على (3) لاعبين تم اسبعادهم لاحقاً وتم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات نصفي الإختبار (معامل ثبات نصف الإختبار) للتفكير الإيجابي وقد بلغ (0.837) ومن ثم قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبار ككل عن طريق معادلة سبيرمان- براون وقد بلغت (0.91) إي أن إختبار التفكير الإيجابي قد حصل على ثبات (0.91)، إي أن إختبار التفكير الإيجابي قد حصل على ثبات (0.86)، وهذا يدل على وجود معامل ثبات عالٍ للمقياسين، إذ يشير (مؤيد إسماعيل، 2002) عن ليكرت (Likert) بأن معامل الثبات الذي يمكن الإعتماد عليه يكون بين (0,62-0,93)⁽¹⁾.

3-4-3 تحديد بعض المهارات الأساسية لكرة القدم وإختباراتها***:

حدد الباحث بعض المهارات على وفق مفردات كرة القدم المنهجية والتي أشتملت على (المناوله، الدرجة، الإخماد، ضرب الكرة بالرأس، الرمية الجانبية، التهديف)، بعدها تم ترشيح مجموعة من الإختبارات التي تقيس تلك المهارات وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة وعرضها في صورة إستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين*** لغرض تحديد الإختبار الأفضل من بين الإختبارات المهارية الملائمة لقياس تلك المهارات، وبعد جمع الاستبيانات وحسب نسبة إتفاق السادة المتخصصين، تم ترشيح الإختبارات المهارية ومواصفاتها* والتي حصلت على نسبة إتفاق

* الملحق (1).

** الملحق (2).

(1) مؤيد اسماعيل جرجيس؛ اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والمويل العصابية لدى الشباب الجامعي: (رسالة ماجستير، كلية التربية / جامعة صلاح الدين، 2002)، ص 58.

*** الملحق (3).

**** الملحق (4).

* الملحق (1).

(75%) فأكثر من آراء السادة المتخصصين وكما موضح في الجدول (5)، إذ يشير (بلوم وآخرون) "إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء"⁽²⁾.

والعناصر التي رشحت وإختباراتها كانت كما يأتي:

(1) الجري بالكرة (الدرجة).

(2) التحكم بإيقاف حركة الكرة (الإخماد).

(3) المناولة القصيرة.

(4) المناولة المتوسطة.

(5) المناولة الطويلة.

(6) تنطيط الكرة في الهواء.

(7) التهديف.

(8) التهديف بالرأس.

(9) رمية التماس.

5-3 المعالجات الإحصائية

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض تم جمع البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً من خلال برنامج SPSS باستخدام الحاسب الآلي.

(1) بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة): محمد أمين مفتي: (القاهرة، ب.م، 1983)، ص126.

الملحق (1)

جامعة الكتاب

كلية التربية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الأولية

م/استبيان آراء المتخصصين حول صلاحية مقياس التفكير السلبي والإيجابي

الأستاذ الفاضل الدكتور..... المحترم

تحية طيبة وبعد

يرى الباحث القيام بدراسة (التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي منتخب جامعة الكتاب)، ولغرض قياس التفكير السلبي والايجابي إستعان الباحث بمقياس التفكير السلبي والإيجابي وهو مقياس تم بناؤه في البيئـة العراقية من قبل أحمد محمود طعمه الجبوري والذي يقيس الافكار السلبية والإيجابية.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال إختصاصكم فقد تم إختياركم لبيان رأيكم بمدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة.

مع التقدير

طالب البكالوريوس

شازاد ازاد مجيد

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

مقياس التفكير السلبي والإيجابي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ
1.	أشعر بأنّي عديم الفائدة والقيمة.			
2.	أنا لست جيداً بالدرجة الكافية.			
3.	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي.			
4.	أشعر بأنّ أعمالي تمتاز بالدقة.			
5.	أنا مقتنع بنفسي.			
6.	أعمل ما اعتقد بصحته.			
7.	أشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي.			
8.	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحاً.			
9.	أدرك قيمة وجودي في الحياة.			
10.	توجد في أشياء جميلة وجذابة.			
11.	أشعر أنني إنسان سعيد.			
12.	أتمنى لو كان مظهر جسمي أفضل عما هو عليه الآن.			
13.	أعاني الكثير من الأذى ممن حولي.			
14.	الناس يفكرون في أنفسهم فقط.			
15.	أحترم حق الآخرين في أن يكونوا مختلفين عني.			
16.	من ليس معك فهو ضدك.			
17.	أعتقد أن الابتعاد عن الناس يزيد من احترامهم لي.			
18.	أثق في الناس حتى وإن عانيت من بعضهم.			
19.	تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.			
20.	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.			
21.	أعتقد أن الإنسان خير ويمكن الوثوق به.			
22.	أشعر بأنّ علاقاتي ايجابية مع الآخرين.			

			23. أشعر بعدم الراحة لمشاركة الآخرين مشاعرهم.
			24. أتردد في طلب المساعدة من الآخرين.
			25. الناس من حولي يعاملونني كما لو كنت عدواً لهم.
			26. لم يعد أحداً أمناً هذه الأيام.
			27. يخلو العالم من الأشياء الجيدة.
			28. أشعر بالقلق عندما أسافر إلى مكان ما.
			29. اشعر أن العالم في حالة خطر.
			30. الحياة مجرد مسلسل من المشكلات.
			31. العالم يكرر نفسه في كل مكان.
			32. الأحقق الذي تعرفه أفضل من العاقل الذي لا تعرفه.
			33. الحياة مليئة بالغموض.
			34. إنني أقيم واحترم حياتي وحياة الآخرين.
			35. إنه لأمر جيد أن تكون حياً.
			36. أنني اعتني بالعالم الذي أعيش فيه.
			37. أعتقد أنني سوف أفشل في حياتي الدراسية.
			38. اشعر أن الأمور الحياتية لا تخدمني مستقبلاً.
			39. اشعر بان الحظ لن يحالفني.
			40. يؤرقني التفكير بمستقبلي.
			41. أتوقع تزايد الشعور بالأمن و الطمأنينة في المستقبل.
			42. أشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة.
			43. خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.
			44. لن أصل إلى ما أريد أو اطمح إليه.
			45. أنني اعرف أن المستقبل سيكون أسوأ من الحاضر.
			46. اشعر بأنني سأنتهي إلى العيش وحيداً و معزولاً.
			47. الحياة اقصر من أن نضيعها في فراغ و تفاهات.
			48. لا يهم ماذا يحمل المستقبل فلن افقد رؤيتي للخير

			والمحبة.
			49. أنني أخطت بعناية لاستعمال فعال لوقتي الثمين.
			50. طفولتي كانت مليئة بالتعاسة.
			51. ارفض أن أكون خاضعاً للماضي.
			52. لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.
			53. أشغل نفسي في التفكير بالظروف القاسية والسيئة التي مررت بـها أثناء طفولتي.
			54. أتمنى أن أراجع لحياة الطفولة هرباً من ضغوط الحاضر.
			55. إنني أتعلم من الماضي.
			56. الأخطاء والفشل التي مررت بها هي فرص للتعلم.
			57. إن الأخطاء التي حدثت لي بالماضي دمرت حياتي.
			58. لم يشعرني احد بالحب.
			59. سأظل على ما أنا عليه بسبب تأثير الماضي ولا شيء يمكن أن يغير ذلك.
			60. ما حدث في حياتي حدث ولا يمكن إصلاحه.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية والأجنبية

قائمة المراجع باللغة العربية:-

1	إبراهيم الفقي	: قوة التفكير وتأثيره على أحاسيسك وسلوكك ونتائجك وواقع حياتك وكيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي وتحقق أهدافك، ط1: (دمشق، دار التوفيق، 2009)، ص183-190.
2	أحمد سالم احمد النعمان	: مؤشرات لبعض القدرات الخطئية والنفسية والعقلية في فترة المنافسات للاعبين كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 2010)، ص10.
3	أحمد عبدالرحمن علي الحراملة	: تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة حلوان، 2011)، ص55.
4	أحمد محمود طعمة الجبوري	: تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية: (رسالة ماجستير، كلية التربية/ جامعة تكريت، 2011)، ص74.
5	أسامة كامل راتب	: الإعداد النفسي للبطل الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006)، ص118.
6	أسامة كامل راتب	: الإعداد النفسي للناشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين- الإداريين- أولياء الأمور: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005)، ص119.
7	أسامة كامل راتب	: قلق المنافسة، ضغوط التدريب، احتراق الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص64.
8	بايلس وسيلجمان	: قوة التفكير الإيجابي، ترجمة وإعداد: هند رشدي: (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2009)، ص27-28.
9	بنيامين بلوم وآخرون	: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة): محمد أمين مفتي: (القاهرة، ب.م، 1983)، ص126.
10	جوزيف ميرفي	: قوة عقلك الباطن، ط1: (الرياض، مكتبة جرير، 2000)، ص8.
11	زياد بركات	: التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات: (بحث منشور في برنامج التربية، جامعة القدس المفتوحة، 2006)، ص12-15.

12	سعيد بن صالح الرقيب	: أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية: (المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع (تحديات وآفاق)، الجامعة الإسلامية بماليزيا، 2008) ص7.
13	سليمان عباس سليمان	: أثر برنامج إرشاد نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدأ المباريات: (رسالة ماجستير، كلية التربية – أبن رشد / جامعة بغداد، 2001)، ص19.
14	سناء محمد سليمان	:
15	عبد الستار إبراهيم	: الاكتئاب . اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه: (الكويت، سلسلة كتب عالم المعرفة، مجلس الثقافة والفنون والآداب، 1998)، ص194.
16	عبد الكريم جرادات	: العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين: (المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد 2، عدد3، 2006)، ص144.
17	عبد المرید قاسم عبد المرید	: عبد المرید قاسم عبدالمرید؛ أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عالمية): (مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، المجلد التاسع عشر، العدد الرابع، 2009)، ص693.
18	عظيمة عباس السلطاني	: تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة: (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد الثالث، العدد الثالث، 2010)، ص96.
19	قاسم عبدالمرید	: دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند عبدالمرید مجموعتين مصرية وإيطالية: (مجلة دراسات عربية في علم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، المجلد التاسع، العدد الرابع، 2010)، ص734.
20	مارتن سليجمان	: السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، ترجمة: صفاء الأعسر وآخرون: (القاهرة، دار العين، 2005)، ص2.
21	مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر	: سيكولوجية التفوق الرياضي- تنمية المهارة العقلية: (القاهرة، مكتبة النهضة، 1999)، ص30.
22	مؤيد اسماعيل	: أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول

العصابية لدى الشباب الجامعي: (رسالة ماجستير، كلية التربية / جامعة صلاح الدين، 2002)، ص 58.	جرجيس	
: فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر: (مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثاني، 2001)، ص 289	نسيمة داوود	23

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

24	Seligman, M, Peterson, C, & Park	: Strengths of character and well being: (Journal of Social and Clinical Psychology, 23), P603-619.
----	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------