
المراقبة الذاتية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

في جامعة الموصل

أ.م.د. محمود مطر علي البدراني

abosaan2004@uomosul.edu.iq

م.د. علي عبدالاله يونس الحياي

ali.1984@uomosul.edu.iq

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٢/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤ /١/١٨

الملخص

تمثلت اهمية البحث تبرز من خلال دراسة المراقبة الذاتية المرتبطة بقدرة الطالب على المواءمة بين سلوكه وكيفية التعامل مع العوامل المرتبطة بالعملية التعليمية التي من خلالها ينشط التفكير الايجابي الذي يساعد على رؤية الامور من المنظور الايجابي التي تحضي قيمتها باعتباره سندا ضروريا للطلبة في مواصلة مسيرتهم الدراسية والحياتية. وهدف البحث الحالي الى التعرف على ابعاد المراقبة الذاتية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وبناء مقياس التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واستنتج الباحثان صلاحية مقياس التفكير الايجابي المطبق على افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، هناك علاقة ارتباط موجبة بين المراقبة الذاتية والتفكير الايجابي لدى افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: المراقبة الذاتية ، التفكير الإيجابي

**Self-monitoring and its relationship to positive thinking among
students of the College of Physical Education and
Sports Sciences at the University of Mosul**

Asst . Prof. Dr. Mahmoud Matar Ali Al-Badrani ,

Lec. Dr. Ali Abdul-Ilah Younis Al-Hayali

abosaan2004@uomosul.edu.iq , li.1984@uomosul.edu.iq

College of Physical Education and Sports Sciences /University of Al
Mosul Iraq.

Received: 1٨-٠١-202٤

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The importance of the research is highlighted through the study of self-monitoring related to the student's ability to harmonize his behavior and how to deal with the factors related to the educational process, through which positive thinking is activated, which helps to see things from a positive perspective, which is valued as a necessary support for students in continuing their academic and life path. The aim of the current research is to identify the dimensions of self-monitoring among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, and to build a measure of positive thinking among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. The researchers used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The researchers used statistical methods, the arithmetic mean, the standard deviation, the law of percentages, the law of the hypothesized mean, the one-sample t-test, and the simple correlation coefficient (Pearson), and the researchers concluded the validity of the positive thinking scale applied to members of the research sample of students from the College of Physical Education. and sports sciences,

Keywords: self-monitoring, positive thinking

١-المقدمة:

تعد المراقبة الذاتية من الاعتبارات النفسية الهامة في المرحلة الجامعية، حيث يتمكن الطلبة في هذه المرحلة من تقييم قدراتهم وتشكيلها بنجاح ووضع الأهداف والخطط المتعلقة بكيفية اكمالها، حيث يقوم الطلبة بتحليل المهام وتجزئتها الى أجزاء أصغر ويتم اختيار الاستراتيجيات الشخصية للإداء بناءً على المعرفة أو الخبرة السابقة، كما تعد من الشروط الاساسية لتنظيم افكار الطلبة بأخذ متغيرين حاسمين عند تحديد أهدافهم، هي معايير التقييم ومستوى الأداء الذي يريدون تحقيقها، فمعايير التقييم هي تحليل المهمة التي يتم تقييم الأداء وفقاً عليها فعندما يواجه الفرد مشكلة معينة ولا توجد لديه معرفة بكيفية تحليل المهمة فإنه سيواجه العديد من الصعوبات، فعليه نقول ان المراقبة الذاتية يعتبر متغير مهم من متغيرات الشخصية تتأثر بمفهوم الفرد لذاته وكلاهما يساهمان الى حد كبير في تشكيل السلوك الناتج عن الفرد بحسب نمط شخصيته المتأثر بمفهومه لذاته ونوعية مراقبته لذاته، ويؤكد كجيدال (Kjedal، 2003) أن المراقبة الذاتية تؤثر على اتجاهات وسلوك الطلبة في جوانبها الأكاديمية والشخصية، فالذين يتمتعون بالمراقبة الذاتية العالية هم الذين يعلمون كيف يتصرفون وفق مؤشرات سلوك أقرانهم، أما ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة فهم يستخدمون معتقداتهم الداخلية، وقيمهم ومواقفهم، وسماتهم الشخصية للتصرف مع الآخرين، لذا فإن أهمية المراقبة الذاتية تنبثق في وجود علاقات ارتباطية بينه وبين العديد من المتغيرات النفسية، فهي من الأبعاد المهمة في قياس الفروق الفردية المميزة لشخصية الفرد (Kjedal، 2003، 354)

ومن ناحية أخرى نجد ان الاندماج الحاصل في العلوم الرياضية له تأثير على انجاح العملية التعليمية وان التفكير الايجابي من المواضيع الهامة في مجال علم النفس الايجابي وفي مجال الرياضة نظرا لما تطلبه المواد الدراسية العلمية والعملية من انتباه وتركيز وادراك فله دور مهم في حياة الطالب بصورة عامة، وان الطالب عندما يفكر بإيجابية فإنه يبرمج عقله على التفكير الذي يساعده على ايجاد الحلول ويكون مصدراً للقوة له اذا يقوم بالحديث مع نفسه عن الاحداث والمواقف المحيطة به، ويؤكد(علي، ٢٠٢٠)" ان التفكير الايجابي مهم للطلبة لتحقيق اهدافهم وطموحهم وذلك من خلال قيامهم باستخدام التفكير الهادف والبناء لمواجهة الافكار السلبية واستبدالها بالأفكار الايجابية اثناء المحاضرات العملية والعلمية " (علي، ٢٠٢٠، ٢٠)

فان اهمية البحث تبرز من خلال دراسة المراقبة الذاتية المرتبطة بقدرة الطالب على المواءمة بين سلوكه وكيفية التعامل مع العوامل المرتبطة بالعملية التعليمية التي من خلالها ينشط التفكير الايجابي الذي يساعد على رؤية الامور من المنظور الايجابي التي تحضي قيمتها باعتباره سندا ضروريا للطلبة في مواصلة مسيرتهم الدراسية والحياتية.

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية الهامة جدا في حياة الطالب والتي تلعب دوراً هاماً في تشكيل حياته المستقبلية، فطالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتعرض للعديد من التغيرات النفسية والتربوية والاجتماعي من ناحية الدروس النظرية او العملية فهي تؤثر بشكل كبير على أدائهم الأكاديمي والشخصي وتقدهم السيطرة على ذواتهم مما يؤدي الى ضعف المراقبة الذاتية، لذلك فان آلية المراقبة الذاتية وسيلة مهمة للطلبة لكي يتمكنوا من السيطرة وضبط ذواتهم والتكيف مع المواقف الاجتماعية التي يواجهونها بطريقة إيجابية، فان افتقاد الطلبة الى المراقبة الذاتية التي تجعل الفرد غير قادر على مواجهة الظروف والمواقف الاجتماعية التي تواجههم كما تؤدي الى الانسحاب والانعزال عن المجتمع لعدم تمكنه من التعامل والتأقلم مع الآخرين مما يؤدي الى مشاكل نفسية وأكاديمية يضعف من قدرتهم على التفكير الايجابي الذي يخرج الطالب من حالة التوتر الى التفاؤل ليصل الى حالة الهدوء التي تجعله ينظر الى الجانب المشرق والمضيء في الحياة الدراسية.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على ابعاد المراقبة الذاتية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .
- ٢- بناء مقياس التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .
- ٣- التعرف على ابعاد التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .
- ٤- التعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية والتفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، والبالغ عددهم (٦٥٧) طالب وطالبة، اما عينة البحث الرئيسة، فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية وبالغلة (٣٥٣) طالب وطالبة، يمثلون نسبة (٥٣,٧٢%) من مجتمع البحث، في حين بلغت عينة البناء (١٧٥) طالب وطالبة يمثلون نسبة (٤٩,٥٧%) من عينة البحث، بينما بلغت عينة التطبيق (٧٥) طالب وطالبة يمثلون نسبة (٢١,٢٤%) من عينة البحث، أما عينة التجربة الاستطلاعية بلغت (٤٠) طالب وطالبة يمثلون نسبة (١١,٣٣%)، اما عينة الثبات بلغت (٤٠) طالب وطالبة يمثلون نسبة (١١,٣٣%)، فضلا عن استبعاد (٢٣) طالب وطالبة لعدم اكمالهم الاستبيانات الخاصة بالبحث وهم يمثلون نسبة (٦,٥١%) من عينة البحث، والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

ت	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة البحث الكلية	٣٥٣	٥٣,٧٢%
٢	عينة البناء	١٧٥	٤٩,٥٧%
٣	عينة التطبيق	٧٥	٢١,٢٤%
٤	العينة الاستطلاعية	٤٠	١١,٣٣%
٥	عينة الثبات	٤٠	١١,٣٣%
٦	العينة المستبعدة	٢٣	٦,٥١%

٢-٣ وسائل جمع البيانات: للتوصل إلى أهداف البحث استخدم الباحثان اداتان وهي :

- مقياس المراقبة الذاتية الذي صممه (بولص، ٢٠٢٣).

- مقياس التفكير الايجابي الذي سوف يقوم الباحثان ببنائه.

٢-٣-١ وصف وتصحيح مقياس المراقبة الذاتية:

استخدم الباحثان مقياس المراقبة الذاتية الذي اعده (بولص، ٢٠٢٣)، الذي يتكون من (٤٦) فقرة ايجابية وسلبية موزعة على ثلاثة ابعاد لقياس المراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة الموصل، علما ان بدائل الفقرات هي على النحو التالي الفقرات الايجابية اعطيت لها الأوزان الأتية (٣) درجة (تنطبق علي تماما) (٢) درجة (تنطبق علي أحيانا) (١) درجة (لا تنطبق علي أبدا)، والعكس للفقرات السلبية، وبعد ذلك تجمع درجات فقرات المقياس لتكون بمجموعها الدرجة النهائية للمستجيب، فكلما ارتفعت درجة المستجيب على الفقرات هذا المقياس كان ذلك مؤشراً على ان المستجيب لديه مراقبة ذاتية، وكلما انخفضت درجة المستجيب على الفقرات هذا المقياس دل ذلك على ان المستجيب ليس لديه المراقبة الذاتية، علماً ان اعلى درجة للمقياس هي (١٣٨) واول درجة هي (٤٦) وبمتوسط افتراضي مقداره (٩٢).

الجدول (٢) يبين ابعاد مقياس المراقبة الذاتية وعدد فقراتها

ت	ابعاد المراقبة الذاتية	عدد الفقرات
١	التفكير المسبق	١٥
٢	الأداء أو التحكم الاختياري	١٥
٣	التأمل الذاتي	١٦
	المجموع	٤٦

٢-١-٣-٢ المعاملات العلمية لمقياس المراقبة الذاتية :

٢-١-٣-٢-١ صدق مقياس المراقبة الذاتية :

تم عرض مقياس المراقبة الذاتية على السادة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي (الملحق ١)، لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس ما وضع من اجله، وبعد جمع استمارات الاستبيان للمقياس وتفرغهما، تبين اتفاق الخبراء وبنسبة (٩٥%) حول صلاحية الفقرات للمقياس وصدقه.

٢-١-٣-٢-٢ التجربة الاستطلاعية لمقياس المراقبة الذاتية :

بعد التحقق من صدق المقياس، تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس على عينة مكونة من (٤٠) طالب وطالبة، وأن الهدف من اجراء التجربة هو التحقق من مدى الوضوح والملاءمة لفقرات المقياس بالنسبة لعينة البحث، وكذلك اي اجابة عن التساؤلات ان وجدت.

٢-١-٣-٢-٣ ثبات المقياس :

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية لاستخراج ثبات مقياس المراقبة الذاتية، حيث تم أخذ استمارات الاستبيان لـ (٤٠) طالب وطالبة، ومن خلال الحاسب الآلي استخرج الباحثان الارتباط بين درجات نصفي الاختبار على وفق طريقه بيرسون، فظهرت النتائج أن قيمة (ر) المحتسبة (٠,٨١) لمقياس المراقبة الذاتية، وللحصول على معامل ثبات للمقياس بأكمله استخدم الباحثان معادلة (سبيرمان - براون)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي لمقياس المراقبة الذاتية (٠,٨٦) وبهذا الإجراء تم التحقق من ثبات مقياس المراقبة الذاتية.

٢-٣-٢-٢ بناء مقياس التفكير الايجابي: لغرض قياس التفكير الايجابي (الرياضي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، تم بناء مقياس التفكير الايجابي، بعدما اتضح ان هناك مقاييس متوفرة لا تتناسب مع الحالة الانفعالية مع عينة البحث، ولتحقيق احد اهداف البحث الحالي تم بناء مقياس التفكير الايجابي لغرض تطبيقه على افراد عينة البحث، وبهذا استند الباحثان الى مجموعة من الخطوات في عملية البناء هي:

٢-٣-٢-١ تحديد ابعاد مقياس التفكير الايجابي: من خلال مراجعة الكثير من الأدبيات والبحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث، فضلا عن الاطلاع على المصادر العلمية والنظريات التي تناولت التفكير الايجابي، فقد تم تحديد ابعاد مقياس التفكير الايجابي وفقا لنظرية (سليجمان واخرين) التي كانت الاكثر شمولية بالموضوع واكثرها تفصيلا للتفكير الايجابي، حيث قام الباحثان بتوجيه استبيان إلى عدد من المتخصصين في العلوم الرياضية والتربوية والنفسية (ملحق ١) حول صلاحية الابعاد لمقياس التفكير الايجابي، والجدول (٣) يبين ابعاد المقياس ونسب الاتفاق عليها.

الجدول (٣) يبين نتائج الآراء للخبراء حول صلاحية ابعاد مقياس التفكير الايجابي

ابعاد مقياس التفكير الايجابي	الخبراء		
	الموافقون	غير الموافقين	نسبة الاتفاق
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	٩	٢	%٨١,٨١
المشاعر الايجابية	٩	٢	%٨١,٨١
مفهوم الذات الايجابي	١٠	١	%٩٠,٩٠
الرضا عن الحياة	١١	—	%١٠٠
المرونة الايجابية	٨	٣	%٧٢,٧٢

نظراً لحصول الابعاد على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من نسبة اتفاق السادة الخبراء، فقد بلغ عدد ابعاد مقياس التفكير الايجابي(٥) ابعاد والتي حصلت على موافقة السادة الخبراء المتخصصين لصلاحيتها في قياس التفكير الايجابي الرياضي.

٢-٢-٣ صياغة فقرات المقياس: تم صياغة مجموعة من الفقرات لكل بعد من الابعاد الخمسة من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية ذات العلاقة، وبما يتلائم مع مجتمع البحث وعينته، اذ تم وضع عدد من الفقرات، والتي تكونت من (٤٧) فقرة، توزعت على ابعاد المقياس الخمسة(التوقعات الايجابية نحو المستقبل(٨)، المشاعر الايجابية(١٠)، مفهوم الذات الايجابي(٩)، الرضا عن الحياة(٩)، المرونة الايجابية(١١)، وقد تم مراعاة جوانب اساسية في صياغة الفقرات منها: ان تكون الفقرة مفهومة لدى المستجيب، ان تكون الفقرة قصيرة ومختصرة وتدل على معنى واحد، تجنب التكرار في الفقرات.

٢-٢-٣ صدق المقياس: ولأجل التحقق من ذلك استخدم الباحثان في هذه الدراسة الانواع التالية للتأكد من صحة استخدام المقياس.

٢-٢-٤ الصدق الظاهري: بعد ان تم تحديد ابعاد المقياس واعداد الصيغة الاولى لفقرات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء (ملحق ١) لمعرفة مدى ملائمة الفقرات للبعد الذي وضعه فيه ومدى ملائمتها لقياس التفكير الايجابي للطلبة، فضلا عن اتخاذ مايرونه مناسباً من خلال تعديل او دمج او حذف او اضافة على الفقرات، وهذا الاجراء يعد مناسباً للتأكد من صدق المقياس وبهذا الاجراء تم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من ٧٥% من آراء السادة الخبراء، وبهذا الاجراء تم حذف (٣) فقرات، ليصبح المقياس (٤٤) فقرة.

٢-٣-٤ التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بتطبيق المقياس بصيغته الاولى والذي يتكون من (٤٤)، على عينة مكونة من (٤٠) طالب وطالبة، والذين تم استبعادهم من عينة البناء والتطبيق المفترضة، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية لغرض التحقق من: مدى وضوح وملاءمة فقرات المقياس بالنسبة للطلاب، الاجابة عن التساؤلات ان وجدت، احتساب الزمن الذي يستغرقه الطالب في الاستجابة على فقرات المقياس، وقد أسفرت نتيجة تطبيق التجربة الاستطلاعية عن ما يأتي: وضوح وملاءمة فقرات المقياس بالنسبة للمستجيب.

٢-٣-٥ إجراء تحليل لفقرات المقياس:

٢-٣-٥-١ أسلوب المجموعتين المتطرفتين: بعد اكمال أعداد التعليمات الخاصة بالمقياس تم تطبيقه على عينة التمييز البالغة (١٧٥) طالبا، وبعد جمع الاستمارات من العينة تم استخراج درجة لكل فقرة من فقرات المقياس، وبعدها تم ترتيب درجات اللاعبين تنازلياً (من الاكبر الى الاصغر) على اساس الدرجة الكلية، واستنادا إلى ما اشارت اليه المصادر العلمية حول تحديد حجم المجموعتين العليا والدنيا والتي تعتمد في الاساس على حجم العينة تم اختيار نسبة (٢٧%)، من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا وبواقع (٤٧) طالبا وطالبة لكل مجموعة لتمثلا المجموعتين المتطرفتين وتم إجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفرق بينهما والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات المقياس

القدرة التمييزية للفقرة	قيمة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميزة	٠,٠٠٠	٣,٩٨٠	١,١٥٣	٣,٨٧٢	١,٢٧٨	٢,٨٧٢	١
مميزة	٠,٠٠٥	٢,٩٠٢	٠,٨٨٤	٤,١٤٨	١,٢٨٣	٣,٤٨٩	٢
مميزة	٠,٠٠٠	٣,٧٢٦	٠,٦٥٣	٤,٠٨٥	١,١١٤	٣,٣٨٣	٣
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٦٢٣	١,٠٥٢	٤,٠٢١	١,٥٣٥	٢,٧٦٦	٤
مميزة	٠,٠٠٠	٣,٦٤٣	٠,٩٣٩	٣,٨٢٩	١,٢٢٤	٣,٢٥٥	٥
مميزة	٠,٠٠١	٣,٤٩٥	٠,٧٨٩	٤,١٧٠	١,٢٢٩	٣,٤٢٥	٦
مميزة	٠,٠٠٠	٧,٣٠٥	٠,٩٠٤	٤,٠٨٥	٠,٩٣٠	٢,٧٠٢	٧
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٤٦٨	٠,٨٠٢	٤,٤٤٦	١,٤١١	٢,٩١٤	٨
غير مميزة	٠,٢٨٠	٢,٢٣٣	١,٠١٩	٣,٧٠٢	١,١٩١	٣,١٩١	٩
مميزة	٠,٠٠١	٣,٥٢٦	٠,٨٤٠	٣,٨٩٣	١,١٧٩	٣,١٤٨	١٠
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٦٨٩	٠,٧٩٧	٤,١٢٧	١,٢٩٩	٣,٠٨٥	١١
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٧٥٨	١,٠١٠	٣,٩٧٨	١,١١١	٢,٩٣٦	١٢
مميزة	٠,٠٠٠	٣,٧٤٦	١,٠٢١	٤,٠٠٠	١,٢٢٦	٣,١٢٧	١٣
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٩٥٩	٠,٨٢٠	٣,٩٧٨	٠,٩٨٠	٢,٦٨٠	١٤
مميزة	٠,٠٠٠	٦,٦٣٩	٠,٩٣٩	٤,١٧٠	١,٣٨٠	٢,٥٥٣	١٥
مميزة	٠,٠٠٠	٧,٥٣٩	٠,٧٧٤	٤,٤٤٦	١,١٥٧	٢,٩١٤	١٦
غير مميزة	٠,٠١٤	٢,٥١٧	١,٢٤٥	٣,٧٢٣	١,٢١٢	٣,٠٨٥	١٧
مميزة	٠,٠٠٠	٥,١٦٢	٠,٧٧٨	٤,٢١٢	١,١٧٩	٣,١٤٨	١٨
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٧٧٥	٠,٩٩٢	٤,١٩١	١,٣١٨	٣,٠٤٢	١٩
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٨٤٢	٠,٦٠٩	٤,٣٨٣	١,٢٧٧	٣,٣٨٣	٢٠
غير مميزة	٠,١٤٨	١,٤٥٨	٠,٩٩١	٣,٨٧٢	١,٣٨١	٣,٥١٠	٢١
مميزة	٠,٠٠٠	٤,٥٢٠	٠,٩٣١	٣,٩٥٧	١,١٩٧	٢,٩٥٧	٢٢
مميزة	٠,٠٠٠	٣,١٠١	٠,٧٧٥	٣,٩١٤	١,٢٤٩	٣,٢٩٧	٢٣
مميزة	٠,٠٠٠	٣,٣٤٢	٠,٩٣٢	٣,٥٤١	١,٢٨٧	٣,٣١٩	٢٤
مميزة	٠,٠٠١	٤,٨٤٧	٠,٨٠٢	٤,٠٨٥	١,٣٤٣	٢,٩٨٧	٢٥
مميزة	٠,٠٠٠	٥,١٦٦	٠,٧٧٧	٤,٢١٤	١,٣٧٩	٣,٢٤٨	٢٦
مميزة	٠,٠٠١	٣,٢٩٢	١,١٢٠	٣,٩٣٦	١,٣١٥	٣,٠٨٥	٢٧
مميزة	٠,٠٠٠	٥,٠٧٠	٠,٩٣٢	٤,١٤٨	١,٢٠٦	٣,٠٢١	٢٨

٢٩	٢,٦٠٢	٠,٩٣٧	٤,٢٨٥	٠,٩٣٤	٦,٣٠٥	٠,٠٠٠	مميزة
٣٠	٢,٩٥٧	١,١٤١	٤,٩٥٧	٠,٧٥٠	٥,٠١٩	٠,٠٠٠	مميزة
٣١	٣,١٩١	١,٣٦١	٤,٠٢١	٠,٩٤٣	٣,٤٣٤	٠,٠٠٠	مميزة
٣٢	٢,٩٧٨	١,٣٥٩	٤,٠٦٣	٠,٧٣٤	٤,٨١٥	٠,٠٠٠	مميزة
٣٣	٢,٦١٧	١,١١٤	٤,٠٠٠	٠,٧٨٠	٤,١٠٢	٠,٠٠٠	مميزة
٣٤	٢,٩٣٦	١,٢٩٢	٣,٨٧٢	٠,٩٦٩	٣,٩٧٣	٠,٠٠٠	مميزة
٣٥	٢,٧٦٦	١,٢٣٧	٤,١٤٨	٠,٩٣٢	٣,٩٧٣	٠,٠٠٠	مميزة
٣٦	٢,٩١٤	١,٢٨٢	٤,٠٦٣	٠,٨٩٤	٦,١٢١	٠,٠٠٠	مميزة
٣٧	٢,٧٠٢	١,٠٤٠	٤,١٧٠	٠,٧٨٩	٥,٠٣٧	٠,٠٠٠	مميزة
٣٨	٢,٨٢٩	١,٤٧٩	٤,٢٥٥	١,٠٩٢	٧,٧٠٦	٠,٠٠٠	مميزة
٣٩	٢,٨٧٢	١,٣٦١	٣,٨٧٢	٠,٩٦٩	٥,٣١٤	٠,٠٠٠	مميزة
٤٠	٣,٥٧٤	١,٥٥٦	٣,٨٩٣	٠,٨٦٥	٠,١٢٢	٠,١٣٢	غير مميزة
٤١	٣,١٠٦	١,٦٠٤	٤,٠٠١	٠,٨٠٧	٦,٩٧٠	٠,٠٠٠	مميزة
٤٢	٣,٢٧٦	١,٢٨٠	٣,٩٣٦	٠,٩٤٣	٣,٤١٠	٠,٠٠١	مميزة
٤٣	٣,٣١٩	١,٢٣٥	٤,٠٢١	٠,٨٥٩	٣,٠٩٦	٠,٠٠٠	مميزة
٤٤	٣,٨٩٣	١,٤٣٣	٤,٠٠٠	٠,٨٥٩	٤,٥٣٩	٠,٠٠٠	مميزة

يتبين من الجدول (٤)، ان قيمة (t) لفقرات المقياس اقتربت ما بين (٢,٩٠٢،٧,٧٠٦)، وامام مستوى معنوية (٠,٠٥)، اذ اقتربت قيمة (sig) للفقرات ما بين (٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠١)، وهي اصغر من مستوى معنوية والبالغة (٠,٠٥)، باستثناء (٤) فقرات كانت غير مميزة، فقد حذفت من المقياس والتي تحمل التسلسلات (٩، ١٧) من بعد المشاعر الايجابية، (٢١) من بعد المفهوم الايجابية، (٤٠) من بعد المرونة الايجابية، اذ اقتربت قيمة (t) ما بين (٠,١٢٢ ، ٢,٥١٧)، وبلغت قيمة مستوى المعنوية (sig) للفقرات غير المميزة ما بين (٠,٠١٤،٠,٢٨٠)، وهي اكبر من مستوى المعنوية المعتمدة والبالغة (٠,٠٥)، وبذلك تم استبعاد هذه الفقرات من المقياس.

٢-٣-٥ معامل الاتساق الداخلي : ولاستخراج معامل الاتساق تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ولكل طالب، فضلاً عن استخراج معامل الارتباط كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه والجدولين (٥) و (٦) يبين ذلك. الجدول (٥) يبين معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه بالنسبة للأبعاد

التوقعات الايجابية نحو المستقبل			المشاعر الايجابية			مفهوم الذات الايجابي		
ت	الفقرة	قيمة (sig)	ت	الفقرة	قيمة (sig)	ت	الفقرة	قيمة (sig)
١	٠,٥٤٥	٠,٠٠٠	١	٠,٤٥٦	٠,٠٠٠	١	سقطت بالتمييز	
٢	٠,٦٤٦	٠,٠٠٠	٢	سقطت بالتمييز		٢	٠,٤٩٨	٠,٠٠٠
٣	٠,٥٦٥	٠,٠٠٠	٣	٠,٢٩٤	٠,٠٠٠	٣	٠,٤١٢	٠,٠٠٠
٤	٠,٥١٥	٠,٠٠٠	٤	٠,٥٧٢	٠,٠٠٠	٤	٠,٥٨٦	٠,٠٠٠
٥	٠,٥٨٧	٠,٠٠٠	٥	٠,٥٤٠	٠,٠٠٠	٥	٠,٦٠٦	٠,٠٠٠
٦	٠,٦٣٦	٠,٠٠٠	٦	٠,٤٧١	٠,٠٠٠	٦	٠,٤٠٦	٠,٠٠٠
٧	٠,٦٣٧	٠,٠٠٠	٧	٠,٦٤١	٠,٠٠٠	٧	٠,٤٨١	٠,٠٠٠
			٨	٠,٦٢٥	٠,٠٠٠	٨	٠,٥٤٠	٠,٠٠٠
			٩	٠,٦٣٨	٠,٠٠٠	٩	٠,٣٣٧	٠,٠٠٠
			١٠	سقطت بالتمييز				
			الرضا عن الحياة			المرونة الايجابية		
			ت	الفقرة	قيمة (sig)	ت	الفقرة	قيمة (sig)
			١	٠,٤٣٣	٠,٠٠٠	١	٠,٥٧١	٠,٠٠٠
			٢	٠,٥١٨	٠,٠٠٠	٢	٠,٣٥٦	٠,٠٠٠
			٣	٠,٤٨٧	٠,٠٠٠	٣	٠,٤٤١	٠,٠٠٠
			٤	٠,٥٧٣	٠,٠٠٠	٤	٠,٥١٣	٠,٠٠٠
			٥	٠,٤٤٠	٠,٠٠٠	٥	٠,٥٠٦	٠,٠٠٠
			٦	٠,٥٤٥	٠,٠٠٠	٦	سقطت بالتمييز	
			٧	٠,٤٦٥	٠,٠٠٠	٧	٠,٤٨٤	٠,٠٠٠
			٨	٠,٦٣٤	٠,٠٠٠	٨	٠,٥٩٩	٠,٠٠٠
						٩	٠,٥٤٩	٠,٠٠٠
						١٠	٠,٣٦٩	٠,٠٠٠

تبين من الجدول أن قيم معامل الارتباط البسيط بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، قد اقتربت بين (٠,٢٩٤ ، ٠,٦٤٦) وإمام مستوى معنوية (٠,٠٥)، وبالاكتفاء على مستوى معنوية (sig) نلاحظ أن جميع الفقرات كانت متسقة داخلياً، ما عدا الفقرات التي سقطت بالتمييز.

الجدول (٦) يبين قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس التفكير الايجابية الدرجة الكلية

ت	الفقرة	قيمة (sig)	ت	الفقرة	قيمة (sig)	ت	الفقرة	قيمة (sig)
١	٠,٣٤٤	٠,٠٠٠	١٥	٠,٤٨٣	٠,٠٠٠	٢٩	٠,٣٧٨	٠,٠٠٠
٢	٠,٢٢٢	٠,٠٠٣	١٦	٠,٣٤١	٠,٠٠٠	٣٠	٠,٣٧٧	٠,٠٠٠
٣	٠,٢٤٧	٠,٠٠١	١٧	سقطت بالتمييز		٣١	٠,٣٨٥	٠,٠٠٠
٤	٠,٢٨٨	٠,٠٠٠	١٨	٠,٣٣٦	٠,٠٠٠	٣٢	٠,٤٠٢	٠,٠٠٠
٥	٠,٢٤٢	٠,٠١	١٩	٠,٣٩٤	٠,٠٠٠	٣٣	٠,٣٠٣	٠,٠٠٠
٦	٠,٢٤٠	٠,٠٠١	٢٠	٠,٢٩٥	٠,٠٠٠	٣٤	٠,٤٥٥	٠,٠٠٠
٧	٠,٤٤٩	٠,٠٠٠	٢١	سقطت بالتمييز		٣٥	٠,٣٥٩	٠,٠٠٠
٨	٠,٤٥٨	٠,٠٠٠	٢٢	٠,٣٣٣	٠,٠٠٠	٣٦	٠,٥١٨	٠,٠٠٠
٩	سقطت بالتمييز		٢٣	٠,٢٢٠	٠,٠٠٣	٣٧	٠,٤٣٠	٠,٠٠٠
١٠	٠,٢٩٢	٠,٠٠٠	٢٤	٠,٣٣٣	٠,٠٠٠	٣٨	٠,٣١٩	٠,٠٠٠
١١	٠,٣٠٠	٠,٠٠٠	٢٥	٠,٣٤٤	٠,٠٠٠	٣٩	٠,٣٢٨	٠,٠٠٠
١٢	٠,٢٩٢	٠,٠٠٠	٢٦	٠,٢٨٩	٠,٠٠٠	٤٠	سقطت بالتمييز	
١٣	٠,٣٧٤	٠,٠٠٠	٢٧	٠,٤٠٠	٠,٠٠٠	٤١	٠,٣٠٥	٠,٠٠٠
١٤	٠,٤٥٦	٠,٠٠٠	٢٨	٠,٢٦٠	٠,٠٠١	٤٢	٠,٣٢١	٠,٠٠٠
						٤٣	٠,٣٥٩	٠,٠٠٠
						٤٤	٠,٣٦٦	٠,٠٠٠

يتبين من الجدول إن قيم معامل الارتباط، قد تراوحت بين (٠,٢٢٠ - ٠,٥١٨) وأمام مستوى معنوية (٠,٠٥) نجد إن جميع فقرات كانت متسقة داخليا.

٢-٣-٦ ثبات المقياس: بعد حذف الفقرات التي سقطت ضمن اجراءات التمييز والاتساق تم اجراء الثبات على عينة مكونة من (٤٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية بطريقتين الاولى التجزئة النصفية اذ تم تجزئة فقرات المقياس الى قسمين ضم القسم الاول الفقرات الفردية والقسم الثاني الفقرات الزوجية وباستخدام الحاسب الآلي وفق نظام الـ Spss تم حساب الارتباط بين القسمين بطريقة بيرسون وفي ضوء ذلك ظهرت درجة الارتباط بين النصفين (٠,٨٠٧) وان هذا الارتباط يمثل الاتساق الداخلي لنصف الاختبار وليس الاختبار كله ولتصحيح ذلك يتطلب استخدام معادلة (سبيرمان-براون) وعند استخدام هذه المعادلة بلغ معامل الثبات للمقياس كله (٠,٨٩٣) وهذا يعتبر معامل ثبات عالٍ. اما الطريقة الثانية فهي طريقة الفا كرونباخ: فظهرت قيمة معامل الارتباط (٠,٩١١) وهذا يعتبر مؤسراً عالٍ للثبات.

٢-٣-٧ وصف المقياس بصيغته النهائية وتصحيحه: بعد الانتهاء من المتطلبات اللازمة لبناء مقياس التفكير الايجابي للطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، استقر المقياس بصيغته النهائية على (٤٠) فقرة تم صياغة جميع فقرات المقياس بشكل ايجابي موزعة على خمسة ابعاد وهي: التوقعات الايجابي نحو المستقبل ويتكون من (٧) فقرات، المشاعر الايجابية يتكون (٨) فقرات، مفهوم الذات الايجابية ويتكون من (٨) فقرات، الرضا عن الحياة ويتكون من (٨) فقرات، المرونة الايجابية ويتكون من (٩) فقرات، وتم تحديد بدائل الاجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي اذ تم وضع امام كل فقرة البدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) واعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (٢٠٠) والدرجة الدنيا (٤٠) وبمتوسط فرضي بلغ (١٢٠)، وبذلك اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

٢-٦ التطبيق النهائي للمقياسين: بعد تحقق الباحثان من المواصفات العلمية المطلوبة من (الصدق والثبات) لأداتي البحث، تم تطبيق مقياس (المراقبة الذاتية) (التفكير الايجابي) على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢-٧ الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية Spss في استخراج الوسائل الاحصائية الاتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها الباحثان من عينة البحث وعلى وفق أهداف البحث.

الهدف الثاني: تم التحقق منه من خلال بناء مقياس التفكير الايجابي بوصفه هدفاً اجرائياً، وتم توضيحه بشكل تفصيلي في الفصل الثالث من هذه الدراسة.

الهدف الاول: التعرف على ابعاد المراقبة الذاتية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

(٧) يبين المعالم الاحصائية لأفراد عينة البحث لمقياس المراقبة الذاتية

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
التفكير المسبق	درجة	٧٥	٣٢,٠٥٣	٥,١٥١	٣٠	٣,٤٥٢	٠,٠٠١	معنوي
الأداء أو التحكم الاختياري	درجة	٧٥	٣٣,٨٥٣	٨,٠٠٩	٣٠	٤,١٦٦	٠,٠٠٠	معنوي
التأمل الذاتي	درجة	٧٥	٣٦,٨٨٠	٧,٥٢٦	٣٢	٥,٦١٥	٠,٠٠٠	معنوي
المراقبة الذاتية	درجة	٧٥	١٠٢,٧٨٦	١٨,٦٨٩	٩٢	٤,٩٩٨	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٧) أن الوسط الحسابي لمقياس المراقبة الذاتية لدى افراد عينة البحث بلغ (١٠٢,٧٨٦)، بانحراف معياري قدره (١٨,٦٨٩)، والمتوسط الفرضي بلغ (٩٢) اما القيمة التائية المحسوبة فقد بلغت (٤,٩٩٨)، ونتائج مستوى الدلالة (sig) فقد بلغت (٠,٠٠٠) وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠,٠٥)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة التي ظهرت الى عينة البحث بانها شريحة مهمة من المجتمع يمثلون قادة المستقبل فانهم يتمتعون بالمراقبة الذاتية ويستطيعون تنظيم ذاتهم وتنظيم معلوماتهم معرفيا وسلوكيا فيتمكنوا من توجيه سلوكهم ومراقبته حيث يتميزون بالتفكير المسبق اي وضع الأهداف المسبقة والقدرة على تحقيقها والتعامل مع الصعوبات والمشكلات التي تواجههم كذلك يكون لديهم وعي بمشاعرهم وسلوكياتهم وأفكارهم وقدرتهم على مساعدة الآخرين، ويتفق الباحثان مع (خضير، ٢٠٢١) الى المراقبة الذاتية تمثل وعي الفرد بهويته النفسية خلال تقديمه لذاته في المواقف التي تواجهه، مؤكداً ان المراقبة الذاتية تمكن الفرد من تعديل سلوكياته لتتلاءم مع متطلبات المواقف التي يتفاعل معها لتحقيق التكيف (خضير، ٢٠٢١، ٦٧)

الهدف الثالث/ التعرف على ابعاد التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(٨) يبين المعالم الاحصائية لأفراد عينة البحث على ابعاد التفكير الايجابي

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
التوقعات الايجابي نحو المستقبل	درجة	٧٥	٢٥,٢٩٣	٤,٨٥٤	٢١	٧,٦٦٠	٠,٠٠٠	معنوي
المشاعر الايجابية	درجة	٧٥	٢٨,٩٦٠	٥,٢٩٠	٢٤	٨,١٢٠	٠,٠٠٠	معنوي
مفهوم الذات الايجابي	درجة	٧٥	٢٨,٥٦٠	٤,٦٣٣	٢٤	٨,٥٢٤	٠,٠٠٠	معنوي
الرضا عن الحياة	درجة	٧٥	٢٩,٦٥٣	٤,٢٧٨	٢٤	١١,١٨١	٠,٠٠٠	معنوي
المرونة الايجابية	درجة	٧٥	٢٩,٧٥١	٤,٣٧٨	٢٧	٥,٢٤٧	٠,٠٠٠	معنوي
التفكير الايجابي	درجة	٧٥	١٤٤,٤٦٦	١٥,٥٩٦	١٢٠	١٣,٥٨٦	٠,٠٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٨) أن الوسط الحسابي لمقياس التفكير الايجابي لدى افراد عينة البحث بلغ (١٤٤,٤٦٦) ، بانحراف معياري قدره (١٥,٥٩٦)، والمتوسط الفرضي بلغ (١٢٠) اما القيمة التائية المحسوبة فقد بلغت (١٣,٥٨٦)، ونتائج مستوى الدلالة (sig) فقد بلغت (٠,٠٠٠) وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (٠,٠٥)، وهذا يفسر ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم من النضوج العقلي الكافي لاستخدام قدراتهم في التفكير واتخاذ الطريقة العلمية الصحيحة لتغلب على العوائق التي تحول دون الوصول الى اهدافهم، ويتفق الباحثان مع (العبودي وصالح ، ٢٠١٨) ان التفكير الايجابي يجعل الفرد يؤمن بقدراته وامكاناته وكفاءته في تحدي المهمات الصعبة ويجعله يتوقع مدى كفايته في التعامل بنجاح مع الظروف المحيطة به وهذه التوقعات هي نتائج جهوده فهي تؤثر بقوة على الطرق التي يتصرف بها فتجعله يقوم بأي نشاط مهما كانت صعوبته وينغمس في ادائه ويتدفق معه مع الاحساس بالبهجة والسرور (العبودي وصالح ، ٢٠١٨ ، ٤٣)

ويرى الباحثان ان التفكير الايجابي يساهم في اعانة الطالب على التفوق وعلى امتلاكه عدد من التوقعات الايجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدرته على النجاح كما يساعده على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية وعلى اتخاذ القرار والانفتاح على خبرات جديدة ويزيد من ثقته بنفسه في تحدي الظروف الصعبة التي تواجههم اثناء الدروس وخاصة الدروس العملية التي تحتاج الى دقة في اداء المهارات الصعبة والمركبة وتعزيز نقاط القوة في السلوك والاداء وإدراك القدرات وبذل الجهد والمثابرة من اجل التفوق والنجاح.

الهدف الرابع/ التعرف الى العلاقة بين المراقبة الذاتية والتفكير الایجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

(٩) يبين العلاقة بين المراقبة الذاتية والتفكير الایجابي

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	العينة	قيمة (r)	قيمة sig	الدلالة
العلاقة بين المراقبة الذاتية والتفكير الایجابي	درجة	٧٥	٠.٣٣٦**	٠,٠٠٣	معنوية

يتبين من الجدول (٩) إن قيمة (r) المحسوبة بين المراقبة الذاتية والتفكير الایجابي قد بلغت (٠,٣٣٦**) وإمام مستوى دلالة (٠,٠٠٣)، وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠,٠٥)، وذلك يدل على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين هذين المتغيرين، ويعزو الباحثان النتائج الحالية، إلى أن هنالك صلة وثيقة بين المراقبة الذاتية والتفكير الایجابي ، حيث ان هؤلاء الطلبة هم يتميزون بخصائص وسمات شخصية ونفسية تكاد تكون متقاربة ومشاركة الى حد بعيد، وذلك من حيث امتلاكهم القدرة والحافز للسعي الى بلوغ الاهداف، فانهم يتميزون بقدر عال من الاصرار والمثابرة ويتفق الباحثان مع وجهة نظر أن تعمل المراقبة الذاتية (Rafferty, 2010) على زيادة وعي الطالب بالسلوكيات الموجودة لديه، وتقديرها، وتقويمها ثم تحسينها، كما أنها تساعد الطالب على تحسين مستوى تحصيله الأكاديمي، وذلك من خلال وعيه ومتابعته للطريقة التي يفكر من خلالها (مقابلة وآخرون، ٢٠١٥، ١٨٥)، ويؤكد ناومان (Neuman, 2004) ان الأشخاص الذين يتمتعون بالمراقبة الذاتية يجب أن يكونوا أكثر عرضة للتأثر بقواعد المساعدة، وأكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم، وأكثر المساعدين لأقرانهم، ويكونوا أكثر حساسية تجاه المحفزات الظرفية الاجتماعية من أولئك الذين لديهم رقابة ذاتية منخفضة (Neumann, 2004,3)

ويضيف الباحثان ان الطلبة الذين لديهم تفكير ايجابي يعتبرون ناجحين في معظم مجالات حياتهم لامتلاكهم مشاعر انفعالية ايجابية وينظرون لأنفسهم نظرة ايجابية، فضلاً عن امتلاكهم مهارات حل المشكلات فالتفكير الایجابي يزيد من تقييم الذاتي الایجابي ومن فعالية الطالب نحو ادراك جوانب وضعيته صعوبة او المشكلة والثقة في حلها .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- صلاحية مقياس التفكير الايجابي المطبق على افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢- ان افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بالمراقبة الذاتية والتفكير الايجابي.
- ٣- هناك علاقة ارتباط موجبة بين المراقبة الذاتية والتفكير الايجابي لدى افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- الاستفادة من مقياس التفكير الايجابي الذي تم بناءه في هذا البحث واعتماده في دراسات علمية اخرى بالتعرف على مستوى التفكير الايجابي.
- ٢- ضرورة العمل على اجراء برامج نفسية او ارشادية لتنمية التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما له انعكاس ايجابي على تحسين الضبط الانفعالي والتقبل الايجابي.
- ٣- اجراء دراسة تتناول المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات النفسية.

المصادر

- العبودي، طارق محمد وصالح، علي عبدالرحيم (٢٠١٨) : علم النفس الايجابي، دار البهجة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- عسكر، سهيلة عبد الرضا وكريم، ياسمين علوان (٢٠١٧): الابداع الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ، مركز البحوث التقنية، كلية التربية جامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- صالح، اصاد خضير (٢٠٢١): المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية والوحدة النفسية لدى المراهقين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق.
- مقابلة، نصر يوسف، عمران محمد (٢٠١٥): التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٤، عمان، الاردن.
- علي، حنان احمد (٢٠٢٠) : التفكير الايجابي وعلاقته بالصلابة النفسية والقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانية العامة، بحث منشور في مجلة البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، القاهرة ، مصر.
- بولص، رونق سعيد حبيب (٢٠٢٣) : المراقبة الذاتية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- كافو، عبير محمد والختالي، نعيمة الفيتوري (٢٠٢١) : التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير، بحث منشور في مجلة كلية التربية قصر بن غشير، جامعة طرابلس، ليبيا.
- Seligman. Pawlski, O. (2020) . positive psychotherapy psychological. P Bulletin, 27, 159-163.
- Zimmerman J, Barry (2000): **Handbook of Self- Regulation** asocial Academic press, New York

ملحق (١) الخبراء الذين استعان بهم الباحثان حول صدق المقاييس

ت	الاسم	الاختصاص	العنوان
١	أ.د. وليد خالد رجب	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
٢	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
٣	أ.د. ندى فتاح زيدان	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية للعلوم الإنسانية
٤	أ.د. نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
٥	أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
٦	أ.م.د. رافع ادريس عبدالغفور	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل
٧	أ.م.د. احمد يونس محمود	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية للعلوم الإنسانية
٨	أ.م.د. ثامر محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
٩	أ.م.د. محمد خير الدين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
١٠	أ.م.د. اسماعيل عبد الجبار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
١١	أ.م.د. محمد خالد داؤد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

ملحق (٢) مقياس المراقبة الذاتية

ت	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي ابدا
١	اعمل على اكتشاف المشكلات وتحديد ما بدقة قبل البدء بحلها.			
٢	أُسجل أسباب المشكلة بسهولة الرجوع إليها عند الحاجة.			
٣	اَضع أهدافا محددة قبل البدء بالمهمة.			
٤	اَتَمكّن من تنظيم المعلومات قبل البدء باتخاذ القرارات المهمة الخاصة بي.			
٥	اَسْتَخِمْ طُرُقًا في حل المشكلة ثبت فاعليتها في الماضي.			
٦	اَحْدِدْ ما احتاج تعلمه قبل ان ابدأ بمهمة ما.			
٧	اَسْأَلْ نفسي أسئلة حول العمليات التي اقوم بها مستقبلا.			
٨	اَفْكِرْ جيدا واجزأ العمل الى مهام صغيرة ليسهل التعامل معه.			
٩	اَعِيدْ قراءتي عندما لا أجد المعلومات الجيدة.			
١٠	اَسْتَطِيعْ وصف ما يدور في عقلي وتفكيري اثناء اداء مهمة ما.			
١١	اَفْكِرْ ببتناول المهدئات لتخفيف الشعور بالتوتر.			
١٢	اَضَعْ خطة للعمل عادة عندما اكون في مواجهة عدد من الاعمال اقوم بها.			
١٣	اَتَجَنَّبْ التفكير فيما يحدث لي مستقبلا من نكبات أيا كانت			
١٤	اَكْفِئْ نفسي باستمرار لإنجاز اهدافي كي اظل محتفظا بطاقتي.			
١٥	اَحْصِلْ على نتائج جيدة من خلال ملاحظتي لما أقوم به كي اقرر ما احتاج فعله بعد ذلك			
١٦	اَتَحَكَمْ بنبرة صوتي لتتماشى مع ما اطرحه من موضوعات.			
١٧	اَحْرَصْ على الظهور بمظهر لائق امام الآخرين.			
١٨	اَتَحَكَمْ بتعابير وجهي (فرحا او حزنا وفقا لما اسمع من الآخرين).			
١٩	اَمْلِكْ القدرة على ان اكون لطيفا مع اشخاص أكرههم.			
٢٠	اَتَحَكَمْ بمشاعري الداخلية تجاه تصرفاتي.			
٢١	اَسْتَطِيعْ ان أخفي مشاعري الحقيقية عن اي شخص يتعامل معي.			
٢٢	اَبْحَثْ عن طرائق تساعدني على زيادة التركيز عندما أجد صعوبة في مواجهة بعض الامور.			
٢٣	اَحَاوِلْ التفكير في اي شيء يدعو للسرور عندما تضايقني افكار غير سارة.			

٢٤	أفضل او لا الانتهاء من الاعمال التي يتحتم علي ان افعلها ثم بعد ذلك ابدأ في عمل ما احبه.		
٢٥	اتغلب على المشاعر السيئة التي تصاحب الفشل		
٢٦	اهمس الى نفسي قائلاً فكر قبل عمل شيء ما عندما اشعر بأنني شديد الاندفاع.		
٢٧	أشجع نفسي على التحسن في اي وقت احقق فيه التقدم.		
٢٨	أفضل حصر انتباهي على السلبيات التي حدثت لي عندما اشعر بالكأبة.		
٢٩	اقوم بمراجعة دورية لفهم بعض العلاقات التي تساعدني في حل المشكلة.		
٣٠	لدي طرق متعددة لحل المشكلة ثم اتخاذ الافضل.		
٣١	أفكر في كل شيء يصدر عني من سلوك.		
٣٢	اتجنب حدوث مشكلات مع الآخرين.		
٣٣	سلوكي هو نتيجة مشاعري الداخلية ومواقفي ومعتقداتي.		
٣٤	أستطيع ان اعبر عن نفسي بوضوح امام الآخرين.		
٣٥	يتحدد سلوكي باتجاهاتي وميولي نحو موضوع ما.		
٣٦	راي الاخرين ليس مهماً بالنسبة لي		
٣٧	يصعب علي السيطرة على عصبيتي دون مساعدة الآخرين.		
٣٨	ارتكبُ اخطاء في الماضي لا أستطيع ان اتجنب التفكير فيها.		
٣٩	أفكر من تقليل استخدام الانترنت في اليوم		
٤٠	احاول ان ابعد تفكيري عن الاحساس بالألم الذي اشعر به في جسمي.		
٤١	تضايقني الافكار غير السارة في كثير من الاحيان ولا أستطيع التغلب عليها.		
٤٢	أعي لما اقوم به من اعمال كل يوم.		
٤٣	التفكير الإيجابي يجعلني استمر في حياتي بكفاءة		
٤٤	أقيم قدراتي الجسمية والعقلية بعد كل موقف امر به		
٤٥	أسأل نفسي عن مدى انجازي للأهداف عندما انهي أعمالي		
٤٦	أصنع قراراتي عن طريق قدرتي الجيدة على التفكير		

ملحق (٣) مقياس التفكير الايجابي

ت	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	يجعلني التفكير بالمستقبل متفائلا .					
٢	اتوقع مستقبلا افضل عند تخرجي من الكلية .					
٣	اشعر بالطمأنينة تجاه مستقبلي الرياضي .					
٤	اشعر انا حياتي مشرقة ومليئة بالأمل .					
٥	اتوقع في كثير من المواقف حدوث امور سيئة .					
٦	اتوقع ان هناك مخاطر تهددني في المستقبل .					
٧	يصعب علي النجاح في الفعاليات الرياضية التي اؤديها بمفردي .					
٨	لدي القدرة على اقامة علاقات اجتماعية مع زملائي الطلبة .					
٩	راضي عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لي زملائي الطلبة					
١٠	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المحاضرات					
١١	اتعامل مع المنافسين الطلاب بروح رياضية .					
١٢	استمتع بمزاولة الانشطة الرياضية بأوقات فراغي .					
١٣	انا فخور باختياري التخصص الذي يناسبني في الجامعة .					
١٤	افرح عندما يكون اداء زملائي جيد في المحاضرات العملية .					
١٥	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية .					
١٦	اسامح زملائي عند ارتكابهم الأخطاء غير المقصودة .					
١٧	اعرف قدراتي وامكانياتي البدنية والمهارية جيدا .					
١٨	انا قادر على تحقيق ذاتي .					
١٩	لدي روح المبادرة في تغيير ذاتي نحو الافضل .					
٢٠	اشعر انني مختلف عن زملائي الطلبة .					
٢١	احرص دائما ان اتفوق على زملائي الطلبة .					

٢٢	اشعر ان زملائي لا يفهمونني دائما .				
٢٣	اشعر بالرضا عن ذاتي في الدراسة .				
٢٤	اجد احتراما وتقديرا وسط زملائي الطلبة .				
٢٥	اشعر بالرضا عندما ينتقد المدرس ادائي .				
٢٦	لدي هدف واضح في الحياة .				
٢٧	اتقبل زملائي الطلبة واتعايش معهم كما هم .				
٢٨	حصلت على اشياء كثيرة في حياتي الرياضية .				
٢٩	اشعر انني ناجح في حياتي الدراسية .				
٣٠	اشعر بالرضا والارتياح عن ظروفاتي الحياتية .				
٣١	افضل الحياة الجماعية وليس الانعزالية .				
٣٢	اشعر انني موفق في حياتي الرياضية .				
٣٣	ابقى في حالة يقظة ونشاط ذهني قدر الامكان في المحاضرة.				
٣٤	اسبق الاخرين بخطوة واحدة في التفكير والحركة.				
٣٥	استثمر الافكار الجديدة افضل استثمار .				
٣٦	اشعر بالغيرة من زملائي الطلبة الناجحين في الدروس .				
٣٧	احرص على تحسين ادائي في المحاضرات العملية .				
٣٨	افكاري واراائي موضع تقدير زملائي الطلبة .				
٣٩	استطيع ان اجعل افكاري منسجمة مع متطلباتي الرياضية .				
٤٠	لدي القدرة على التفكير السريع في المواقف الصعبة في الدروس.				