



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير منهاج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب في المنطقة الجنوبية

رسالة تقدم بها

مصطفى علي مطير

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهي
جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

ياشرف

أ.د رحيم حلو علي
أ.د احمد عبد الائمة كاظم

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي

زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا

شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ

يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ

شَيْءٍ عَلِيمٌ

صدق الله العلي العظيم

(سورة النور - الآية - 35)

إقرار المشرف

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير منهاج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب في المنطقة الجنوبية) الذي اعدّها الطالب (مصطفى علي مطير) تمّت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولأجله وقعت.

التوقيع :

المشرف:

أ.د احمد عبد الائمة كاظم

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة ميسان

التاريخ / / 2024

التوقيع :

المشرف:

أ.د رحيم حلو علي

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة ميسان

التاريخ / / 2024

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أشرحُ هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع :

أ.د رحيم حلو علي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ميسان

التاريخ / / 2024

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب في المنطقة الجنوبية) والمقدم من الطالب (مصطفى علي مطير) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم : باسم محمد عيادة

الكلية :كلية التربية / جامعة ميسان

التاريخ:

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب في المنطقة الجنوبية) والمقدم من الطالب (مصطفى علي مطير) قد تمت معالجتها من الناحية الاحصائية لذا أويد سلامة العمل والمعايير الاحصائية و كفايتها للمناقشة لاستيفائها متطلبات هذا الجانب كافة .

التوقيع :

الاسم :أ.م. حيدر صباح طعمة

الكلية :كلية الادارة و الاقتصاد / جامعة ميسان

التاريخ:

إقرار لجنة المناقشة ومصادقة العميد

نشهد أننا رئيس واعضاء لجنة المناقشة، قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ : (تأثير منهج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب في المنطقة الجنوبية) والمقدم من الطالب (مصطفى علي مطير) ، وقد ناقشنا الطالب في محتوياته ، وفيما له علاقة به ، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.م.د. علي محمد ياسن	الاسم: أ.م.د. علي حسن علي
التاريخ:	التاريخ:
عضواً:	عضواً:

التوقيع:
الاسم: أ.د. سلمان عكاب سرحان
التاريخ:
رئيس اللجنة:

بناءً على التوصيات أعلاه صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2024، على قرار لجنة المناقشة.

التوقيع :
أ.د. ماجد عزيز لفته
عميد كلية التربية البدنية الرياضية
جامعة ميسان

الإهداء

إلى .. العراق .. الصّابِر .. المجاهد .. ستبقى عظيماً
إلى... نبع الخير والعطاء الذي أحاطني بعطفة ورعايته أبي
إلى حبيبة الجنة ونبع الحنان والى من رعت خطواتي الأولى وقوت عزيمتي .
والدتي الحنونة
إلى من ارتشفت معهم قطرات الحب والاخلاص . وسرت معهم درب الحياة.
أخواني
إلى نفسي و عنواني و نصفي الثاني إلى من ابحت لها الفؤاد عشقا وحجبتة
عن غيرها منعا فرحتي وبسمتي و الشمعة التي انارت طريقي فملأتني بالنور
زوجتي وأبنتي
إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي

مصطفى

الشكر و العرفان

نبدأ بحمد الله جلت قدرته . فبه تعالى اعترازنا وعليه عز وجل اعتمادنا ونصلي ونسلم على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه المنتجبين ومن اتبع هداه إلى يوم الدين .

أما بعد : فيسجل الباحث عظيم شكره وخالص امتنانه إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بعميدها (أ.د ماجد عزيز لفتة) وأساتذتها الافاضل لإتاحتها الفرصة في إكمال دراستي للبحث فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وببالغ الحب والاحترام يشكر الباحث معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا (ا.د رحيم حلو علي) لدورة في المساعدة والاهتمام ولرعايته الأبوية لطلبة الدراسات العليا ومن باب المحبة والعرفان اتقدم بالشكر الجزيل الى وحدة الدراسات العليا (ا.د رؤى صلاح ، ست وردة ابراهيم) فجزاهم الله عني خير الجزاء .

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة المشرفين على الرسالة (ا.د رحيم حلو علي، أ.د احمد عبد الأئمة كاظم) لجهودهم العلمية المخلصة التي ابدوها طوال مدة إشرافهم على البحث وعلى ما بذلوه من جهد ومتابعة علمية جادة راجي لهم دوام الموفقية .

ولا يسع الباحث ان يتقدم بالشكر والتقدير الى جميع الاساتذة الافاضل الذين قاموا بتدريسي طيلة مدة دراستي في السنة التحضيرية واسأل الله أن يسدد خطاهم ويمد في عمرهم .

وكذلك يتقدم الباحث بوافر الشكر والتقدير وعظيم امتناني إلى أساتذتي الأفاضل (أ.د محمد حسين حميدي، أ.د علي مطير حميدي ،أ.د احمد حنون خنجر، د.م حسين حمزه العبادي) لما قدموه من توجيهات رشيدة ومعلومات قيمة اسأل الله أن يحفظهم ويرعاهم.

وكما أتقدم بوافر الشكر والتقدير الى الاتحاد المركزي العراقي لكرة السلة والى عينة البحث للاهتمام الكبير الذي قدموه لي في خدمة بحثي فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وكذلك اتقدم بوافر الشكر والامتنان الى فريق العمل المساعد (أ.د علي مطير حميدي
م.د كرار علي مطير، م.م دعاء رعد محسن، م.م مهدي عبد الحميد مهدي) لما قدموه لي
من مساعده كبيرة ساهمت في انجاز بحثي سائلا المولى تعالى دوام الموفقيه لهم.
ولا يسعني إلا أن اشكر زملائي واخواني طلبة الدراسات العليا لما قدموه لي من
خدمة أغنت البحث وأسأل الله أن يحفظهم ويرعاهم .

ملخص الرسالة باللغة العربية

(تأثير منهاج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوّهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب في المنطقة الجنوبية)

المشرف

أ.د. رحيم حلو علي

أ.د. احمد عبد الإئمة كاظم

الباحث

مصطفى علي مطير

2024م

1446هـ

تكمن أهمية البحث في اعداد منهاج ارشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوّهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

وايضا لضرورة التركيز والاهتمام بالمنهاج الارشادي والحد من سلوكيات الغير مرغوبة بها وبالتالي خفض مستوى التشوّهات المعرفية للاعبين الشباب بكرة السلة.

هدف الدراسة الى اعداد منهاج ارشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوّهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب. بناء وتقنين مقياس التشوّهات المعرفية وفق عادات العقل لدى لاعبي كرة السلة الشباب. التعرف على تأثير المنهاج النفسي المعد من قبل الباحث في خفض التشوّهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

اما منهجية البحث و اجراءاته الميدانية : فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لبناء و تقنين مقياس التشوّهات المعرفية لدى لاعبي كره السلة الشباب . وكذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير المنهج الارشادي على التشوّهات المعرفية للاعبي كره السلة الشباب، فقد اشتمل مجتمع البحث على(133) لاعبا بكرة السلة الشباب. وقد تم اختيار عينة البحث وفق اعتبارات علمية وهي:-وقد تم تقسيم

العينة كالاتي:-

أولاً- العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية من (10) لاعبين من نادي العمارة الرياضي.

ثانياً- عينة البناء والتقنين (عينة التحليل الإحصائي لمقياس التشوهات المعرفية):- تكونت عينة البناء والتقنين لمقياس التشوهات المعرفية من (90) لاعبا.

ثالثاً- عينة التجربة الرئيسية لتطبيق البرنامج الارشادي:- وشملت (20) لاعبا من لاعبين نادي دجلة اختيروا بالطريقة العمدية ، وبنسبة (15.038%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة ، تجريبية) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.

وقد استنتج الباحث ما يأتي: تم التوصل الى بناء و تطبيق مقياس التشوهات المعرفية للاعبي كرة السلة الشباب ب (46) فقرة توزعت على خمس مجالات (التفكير الثنائي ، التعميم الزائد ، التجريد الانتقائي ، الاستدلال الانفعالي ، التضخيم والتقليل). أن مقياس التشوهات المعرفية للاعبي كرة السلة الشباب المعد من قبل الباحث لعينة البحث كان له اهمية في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة البحث فيما يخص فعالية كرة السلة. اعداد منهاج ارشادي من قبل الباحث قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية للاعبي الشباب كأن له دور ايجابي لخفض مستوى التشوهات المعرفية للاعبي كرة السلة الشباب . وعلى وفق الاستنتاجات التي خرج بها الباحث فقد أوصه بما يلي :

استخدام المنهاج الارشادي المعد في هذه الدراسة في الدوري العراقي بكره السلة الشباب وذلك لمساعدة للاعبي كرة السلة الشباب في الحد من التشوهات المعرفية ، اعتماد مقياس التشوهات المعرفية للاعبي كرة السلة الشباب والمعد من قبل الباحث مع الفئات العمرية. ضرورة العناية بتوافر الأخصائي النفسي للعمل بجانب للاعبي كرة السلة الشباب ومساعدتهم على تكوين صورة ايجابية واقعية عن أنفسهم.

تثبيت المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
4	إقرار المقوم الإحصائية	
5	إقرار لجنة المناقشة و مصادقة العميد	
6	الإهداء	
8-7	الشكر و العرفان	
10-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
15-11	تثبيت المحتويات	
17-16	تثبيت الجداول	
17	تثبيت الأشكال	
18-17	تثبيت الملاحق	
	الفصل الأول	
20	التعريف بالبحث	1
21-20	مقدمة وأهمية البحث	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
22	أهداف البحث	3-1
22	فروض البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1

22	المجال الزمني	2-5-1
22	المجال المكاني	3-5-1
23	تحديد المصطلحات	6-1
	الفصل الثاني	
26	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
26	الدراسات النظرية	1-2
27-26	مفهوم الإرشاد النفسي	1-1-2
28-27	تعريفات الإرشاد النفسي	1-1-1-2
29-28	الإرشاد وعلوم التربية الرياضية	2-1-1-2
30-29	أهداف التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي	3-1-1-2
31-30	البرنامج الإرشادي	4-1-1-2
32	أهداف البرامج الإرشادية في المجال الرياضي	5-1-1-2
33	المبادئ الأساسية للبرامج الإرشادية	6-1-1-2
34-33	خطوات بناء البرنامج الإرشادي	7-1-1-2
36-34	اهم النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي	8-1-1-2
37-36	مفهوم العادات العقل	2-1-2
39-37	الاساس النظري لعادات العقل	1-2-1-2
40-39	التشوهات المعرفية	3-1-2
42-40	مفهوم التشوهات المعرفية	1-3-1-2
43-42	تعريفات التشوهات المعرفية	2-3-1-2
44-43	خصائص التشوهات المعرفية	3-3-1-2
48-44	النظريات ال تي فسرت التشوهات المعرفية	4-3-1-2
49-48	اسباب التشوه المعرفي	5-3-1-2
54-49	انواع التشوهات المعرفية	6-3-1-2

55-54	تاريخ لعبة كرة السلة	4-1-2
56	الدراسات السابقة	2-2
57-56	دراسة اسراء علي محمد (2017)	1-2-2
58-57	دراسة سعاد سعد خضير العنزي (2018)	2-2-2
59-58	دراسة محمد احمد حميد (2022)	3-2-2
60-59	مقارنة الدراسات السابقة	4-2-2
	الفصل الثالث	
63	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
63	منهج البحث	1-3
64-63	التصميم التجريبي	1-1-3
66-64	مجتمع البحث وعيناته	2-3
66	تجانس عينة البحث	1-2-3
67	تكافؤ عينة البحث	2-2-3
68	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
68	الوسائل المستخدمة في البحث	1-3-3
69-68	الأدوات المستخدمة في البحث	2-3-3
69	الأجهزة المستخدمة في البحث	3-3-3
69	إجراءات البحث الميدانية	4-3
69	الخطوات بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث	1-4-3
69	تحديد مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث	1-1-4-3
70-69	إجراءات بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث	2-1-4-3
70	بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث	3-1-4-3
70	تحديد الهدف من بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة	4-1-4-3

	البحث	
71-70	تحديد مجالات مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث	5-1-4-3
72-71	تحديد أهمية مجالات مقياس التشوهات المعرفية	6-1-4-3
75-72	تحديد صلاحية فقرات مقياس التشوهات المعرفية	7-1-4-3
75	إعداد تعليمات مقياس التشوهات المعرفية	8-1-4-3
76	احتساب أوزان بدائل مقياس التشوهات المعرفية	9-1-4-3
77-76	التجربة الاستطلاعية لمقياس التشوهات المعرفية	10-1-4-3
77	التجربة الرئيسية لبناء مقياس التشوهات المعرفية	11-1-4-3
78-77	المعاملات العلمية والخصائص السيكمترية لمقياس التشوهات المعرفية	12-1-4-3
78	صدق مقياس التشوهات المعرفية	1-12-1-4-3
79-78	صدق المحتوى	1-1-12-1-4-3
87-79	صدق البناء	2-1-12-1-4-3
89-88	ثبات مقياس التشوهات المعرفية	2-12-1-4-3
90-89	موضوعية مقياس التشوهات المعرفية	3-12-1-4-3
91-90	الوصف النهائي لمقياس التشوهات المعرفية	13-1-4-3
95-91	ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية (التقنين) لمقياس التشوهات المعرفية	2-4-3
98-95	البرنامج الإرشادي	3-4-3
99-98	بناء البرنامج الارشادي	1-3-4-3
100-99	التخطيط لتنفيذ الجلسات الارشادية	2-3-4-3
102-100	تطبيق البرنامج الإرشادي	3-3-4-3
102	الاختبار البعدي	4-4-3
103-102	الوسائل الإحصائية	5-3
	الفصل الرابع	

105	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
106-105	عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى مقياس التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب	1-4
107-106	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مجالات مقياس التشوهات المعرفية	1-1-4
108-107	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية	2-1-4
116-108	مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية و للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب	3-1-4
119-117	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية	4-1-4
122-120	مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب	5-1-4
	الفصل الخامس	
124	الاستنتاجات و التوصيات	5
124	الاستنتاجات	1-5
125	التوصيات	2-5
	المصادر العربية والأجنبية	
132-127	المصادر العربية	1
134-133	المصادر الأجنبية	2
185-136	الملحق	
A-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح التصميم التجريبي للبحث	64
2	يبين توزيع مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية	66-65
3	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط لمتغيرات (الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي، الكتلة)	66
4	يبين نتائج الاختبارات القبلية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة T المحسوبة ودلالة الفروق) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية	67
5	يبين الاهمية النسبية لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على مجالات التشوهات المعرفية	72-71
6	يبين (مربع كاي) على كل فقرة من مجالات التشوهات المعرفية	75-73
7	يبين بدائل مقياس التشوهات المعرفية وأوزانها	76
8	يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس التشوهات المعرفية	83-80
9	يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان المجالات والدرجة الكلية للمقياس	84
10	يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمجال ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمقياس	87-85
11	يبين حساب معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية	89
12	يبين عدد الفقرات الاولية وعدد الفقرات المحذوفة في عملية التحليل الاحصائي	90
13	يبين الوصف النهائي لمقياس التشوهات المعرفية	91
14	يبين المعالم الإحصائية لنتائج مقياس التشوهات المعرفية لعينة التقنين	92
15	يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لمقياس التشوهات المعرفية لعينة التقنين	94-92

94	يبين المستويات المعيارية لمقياس التشوهات المعرفية لدى عينة التقنين	16
101	الجلسات الإرشادية و تواريخها	17
105	يبين توزيع اللاعبين على مستويات مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة التطبيق	18
106	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مجالات مقياس التشوهات المعرفية	19
107	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية	20
117	يبين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجا مقياس التشوهات المعرفية	21

ثبت الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم الشكل
95	يوضح المستوى والتكرار والنسب المئوية لمقياس التشوهات المعرفية لعينة التقنين	1
107	يوضح النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس التشوهات المعرفية	2
108	يوضح النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس التشوهات المعرفية	3
119	يوضح النتائج البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التشوهات المعرفية	4

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم الملحق
136	يبين الكتب الرسمية تسهيل مهمه	1
137	يبين تسهيل مهمه	2

138	يبين قائمة السادة الخبراء والمختصون الذين تم مقابلتهم	3
141-139	يبين استطلاع اراء السادة المختصون حول اختيار أبعاد التشوهات المعرفية	4
142	يبين قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم	5
146-143	يبين استطلاع اراء السادة المختصون حول اختيار محتويات الجلسات الإرشادية	6
147	يبين قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم	7
153-148	يبين استطلاع اراء المختصون حول اختيار فقرات التشوهات المعرفية بصيغتها الاولية	8
154	يبين قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم	9
159-155	يبين مقياس التشوهات المعرفية بصيغتها الاولية	10
164-160	يبين مقياس التشوهات المعرفية بصيغتها النهائية	11
165	يبين أسماء فريق العمل المساعد	12
185-166	يبين الجلسات الإرشادية	13
188-186	يبين الصورة	14

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

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

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم المتزايد لعلم النفس بصورة عامة ، وعلم النفس الرياضي بشكل خاص وأهميته التطبيقية في مختلف المجالات قد جعل من الضروري البحث عن اساليب جديدة لتقديمة للمتقدمين وتعليمة لهم ، وقد أثبتت الدراسات في هذا الشأن ان تفوق معظم الرياضيين في مواقف المنافسات الرياضية يعتمد اساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية والنفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، وان تنمية وتطوير هذه القدرات والمهارات تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم الى اقصر درجة ممكنة والتي تضمن التنفيذ والاداء المناسب لأي نشاط ، فالأداء الرياضي الجيد هو نتائج ومزيج مختلط من القوى (البدنية _ العقلية _ النفسية _ المهارية)

ومن المعروف ان طبيعة الالعاب الرياضية تتطلب من الرياضيين ضرورة استعمال قدراتهم العقلية ومهاراتهم النفسية والخطية بصورة متكاملة بمختلف الظروف ، ومن هنا يأتي دور الارشاد النفسي حيث يعد من المتطلبات الضرورية في اعداد اللاعبين لمساعدتهم في تنمية وتطوير المهارات النفسية الايجابية والتغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعبين خلال التدريب والمنافسة. ويساهم الارشاد النفسي بشكل كبير في رفع درجة الحالة النفسية ومساعدة اللاعبين لفهم ذاتهم ومعرفة قدراتهم وتنمية امكانياتهم لحل مشكلاتهم التي يواجهها اللاعبين ، وان احد هذه المشكلات التي يواجهها اللاعبين هي التشوهات المعرفية التي تعد بمثابة افكار ومعتقدات ومعارف غير واقعية تخلق سلوكيات انفعالية متعددة للاعبين ، مما يؤدي وجودها وبمستوى عالي الى توليد افكار خاطئة لاعقلانية وتشوية المعتقدات التي يحللها اللاعب عن نفسه مما يتعارض ذلك مع توافق اللاعب بين الاحداث والنتائج

الانفعالية والسلوكية . وبما ان كرة السلة من الرياضات المهمة والتي يمتاز لاعبيها بالتنافس القوي والتي تعتمد على العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية ، وايضا هذه اللعبة تتطلب من لاعبيها ان يتصرف بشكل ايجابي مع لاعبي الفريق الواحد او المنافس خلال الفوز او الخسارة في المنافسات ، لذا فان لاعبي كرة السلة خلال المباريات يتعرضون للعديد من المواقف والمشكلات التي تؤثر على ادائهم وتعيق من تحقيق اهدافهم وقد ترجع هذه المشكلات الى الطريقة التي يفكرون بها والتي تنعكس على طريقة تفاعلهم وتعاملهم مع الاخرين وبالتالي يؤثر على الاداء بشكل واضح.

ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال اعداد منهاج نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب ، والذي يعتمد في جلساته على مهارات بناءه للمعتقدات والتفكير الايجابي والتي تؤدي الى سلوكيات وانفعالات منتجة عند اللاعبين.

1-2 مشكلة البحث :

يرى الباحث في سياق خبرته المتواضعة في فعالية كرة السلة كونه لاعبا وخبرة السادة المشرفين في مجال علم النفس الرياضي وكرة السلة والملاحظة الدقيقة والمتابعة المستمرة للمباريات التي يخوضها لاعبو فريق المحافظة للشباب والمنطقة الجنوبية ، ان اغلب المدربين يصب اهتماماتهم على الجانب البدني والمهارى والخططي ويغفل عن الجوانب النفسية والتي تولد نتيجة ذلك العديد من المشكلات والافكار السلبية وبالتالي تعيق تحقيق الاهداف وربما الفشل في الفوز على المنافسة في المباريات. مما دعى الباحث الوقوف على هذه المشكلة وايجاد الحل المناسب لها من خلال اعداد منهاج ارشادي نفسي قائم على عادات العقل لخفض التشوهات المعرفية لدى لاعبين كرة السلة الشباب.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1- بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 3- اعداد منهاج ارشادي نفسي قائم على عادات العقل للاعبين كرة السلة الشباب.
- 4- التعرف على تأثير المنهاج الارشادي النفسي القائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة للمجموعة التجريبية.

1-4 فروض البحث :

- 1- هناك فروق في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
- 2- هناك فروق في الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة السلة للشباب في اندية المنطقة الجنوبية 2023-2024 .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2023/ 12/1 ولغاية 2024 /7/29.

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية لأندية المنطقة الجنوبية لكرة السلة للشباب.

1-6 تحديد المصطلحات:

1 -المنهاج الإرشادي : عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الاختصاصي النفسي) والمُسترشد (المبحوث) وله هدف واضح ومُحدد وهو مُساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقعة منه مُستقبلاً وحل مُشكلاته وتنمية إمكانياته المُختلفة بما يُحقق له مطالبه الذاتية في ضوء مُتطلبات المُجتمع.(1)

2 -عادات العقل : هي مهارة يمكن التدريب على أدائها وممارستها إلى أن تصل إلى مرحلة العادة ، ونحن نستخدم العادة عادةً لتحقيق الراحة والروتين والسهولة. كما يشير إلى أنها عبارة عن تفكير منظم ومرتب، يتضمن آليات واستراتيجيات مربوطة بهدف تم التخطيط لتحقيقه بوعي ، وأن هذه العادة تقود الذكاء باتجاه معين واستخدام إمكانياته وقدراته وموجوداته وبرمجيته للوصول إلى هدف(2).

3 - التشوهات المعرفية: هي الأفكار الكامنة وراء أن بعض الأفراد يرون الحقيقة بصورة غير دقيقة. وغالبا ما يقال أن هذه الأنماط من التفكير تُعزز الأفكار أو المشاعر السلبية. وتميل التشوهات الإدراكية إلى التداخل مع الطريقة التي ينظر بها الشخص إلى حدث ما. ولأن طريقة شعور الشخص تتداخل مع طريقة تفكيره، فإن هذه الأفكار المشوهة يمكن أن تغذي المشاعر السلبية، وتقود الفرد المتضرر من التشوهات المعرفية نحو نظرة سلبية عامة تجاه الحياة، وبالتالي حالة عقلية اكتئابيه أو قلقه .(3)

(1) إخلص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر ،2002، ص13.

(2) يوسف القطامي: تعليم التفكير للأطفال ،ط1، عمان ، دار الفكر ، 2020 ، ص 26 .

(3) فاطمة الدرع : علم النفسي المعرفي ، تدقيق هبة مسعود ، تحرير جعفر ملحم ،2021.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسة النظرية

1-1-2 مفهوم الإرشاد النفسي

1-1-1-2 تعريفات الإرشاد النفسي

2-1-1-2 الإرشاد وعلوم التربية الرياضية

2-1-1-3 أهداف التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي

2-1-4 البرنامج الإرشادي

2-1-5 أهداف البرامج الإرشادية في المجال الرياضي

3-1-6 المبادئ الأساسية للبرامج الإرشادية

2_1_4 لعبة كرة السلة

2-1-7 خطوات بناء البرنامج الإرشادي

2-1-8 اهم النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي

2-1-2 مفهوم العادات العقل

1-2-1-2 الاساس النظري لعادات العقل

2-1-3 التشوهات المعرفية

2-1-3-1 مفهوم التشوهات المعرفية

2-3-1-2 تعريفات التثوهات المعرفية

3-3- 1-2 خصائص التثوهات المعرفية

4-3-1-2 النظريات التي فسرت التثوهات المعرفية

5-3-1-2 اسباب التثوه المعرفي

6-3-1-2 انواع التثوهات المعرفية

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة اسراء علي محمد (2017)

2-2-2 دراسة سعاد سعد خضير العنزي(2018)

3-2-2 دراسة محمد احمد حميد (2022)

4-2-2مقارنة الدراسات السابقة

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

2-1-1 الدراسة النظرية:

2-1-1-1 مفهوم الإرشاد النفسي:

كلمة الإرشاد في العربية تعني الإصلاح والابتعاد عن الضلالة وتتضمن معنى التوعية وتقديم الخدمة والمساعدة للآخرين. فضلاً عن ذلك استعمل هذا المفهوم وبشكل واسع للوصول إلى أهداف مختلفة ومتعددة بحسب الأغراض التي يسعى إليها ، والتي شملت تقديم النصح والتشجيع ، وإعطاء المعلومات وتفسير وتوضيح الاختبارات والتحليلات النفسية المختلفة التي بموجبها يستطيع المسترشد أن يكون على علم كاف بأنواع هذه الفحوص وطريقة دراستها وتحليلها. ويمثل الإرشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره . إن تلك العملية تساعد الناس في الوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة ، كونها عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن أن تترجم إلى مفهوم أفضل لدور الإنسان وسلوك أكثر فاعلية .⁽¹⁾

لقد كان الإرشاد النفسي موجوداً فيما مضى ويمارس دون أن يأخذ الاسم العلمي أو يشتمل على برامج ولكنه تطور وأصبح له أسس ونظريات وطرق ومجالات وأصبح يقوم به أخصائون متخصصون علمياً وفنياً وأصبحت الحاجة ماسة للتوجيه والإرشاد في مدارسنا ومؤسساتنا التربوية والرياضية .⁽²⁾

إن الإرشاد النفسي مر بعدة مراحل حتى وصل على ما هو عليه في وقتنا الحاضر ففي بداية القرن العشرين تغير مفهومه فبدأً بمرحلة التوجيه المهني ثم المدرسي ثم ظهرت مرحلة علم النفس

(1) حيدر عبد الرضا الخفاجي: اثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، 2013 ، ص 8 .

(2) كاملة الفرخ شعبان ، عبد الجابر تيم : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص9 .

الإرشادي الذي يركز على الصحة النفسية والنمو النفسي ثم بعد ذلك أصبحت برامج التوجيه والإرشاد النفسي أكثر ايجابية واخذ مكانته كعلم معتمد به .(1)

يُمثّل الإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، والذي يهدف إلى تحقيق سعادة الأُنسان وتطوره، فالإرشاد هو " تلك العملية أو العلاقة التي تُساعد الناس في الوصول إلى أفضل الاختيارات المناسبة وكون هذه العملية هي عملية تعلم ونمو الشخصية واكتساب معلومات ذاتية يُمكن أن تُترجم إلى فهم أفضل لدور الأُنسان وسلوك أكثر فاعلية .(2)

ويهدف الإرشاد النفسي إلى مُساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته من خلال علاقة واعية مُخططة تهدف للوصول به إلى السعادة وتجاوز المُشكلات التي يعاني منها من خلال دراسته الشخصية، جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، إذ يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومُجتمعهِ ومع الآخرين.(3)

2-1-1-1 تعريفات الإرشاد النفسي:

هناك تعريفات عدة تناولت الإرشاد النفسي من جميع جوانبه نذكر منها:-

(1) هيثم حسين عبد . اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 ، ص 57 .

(2) حسين محمد طاهر، محي الدين الجريدي: الإرشاد النفسي بين الأصالة والتجديد، ط1، جامعة واسط، كلية التربية، 1986، ص16.

(3) حسين علي سيد الدراجي :اثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2002، ص38.

1. "عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومُساعدته للتخلص مما لديه من مُشكلات، وتحقيق أفضل مُستوى مُمكن من الصحة النفسية⁽¹⁾ .

2. " عملية بناءة تهدف إلى مُساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف قدراته ، ويُحدد مُشكلاته وأساليبها وينمي إمكانياته لحل مُشكلاته⁽²⁾ .

3. وهو عملية تعلم تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة، والهدف من الإرشاد هو إحداث تغيير في السلوك الإنساني إلى الأحسن عند المُسترشد، ذلك أنّ التغيير الايجابي يُزيد من إنتاج المُسترشد ويجعله يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها، فالإرشاد يهتم بالمُسترشد من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية⁽³⁾ .

2-1-1-2 الإرشاد وعلوم التربية الرياضية⁽⁴⁾:

التربية الرياضية نشاط رياضي مُتكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تميته من جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها، ولذا يجب على المُربين الرياضيين (مُدرباً- مُدرباً) الإيمان بأنّ برامج الإرشاد لأبداً أنّ تكون جزءاً أساسياً في إعدادهم للأفراد سواء في مجال التدريب أو في مجال الرياضة المدرسية، لأنّه لا يمكن تصوّر الممارسة الرياضية دون إرشاد، وكثيراً ما تُلاحظ في المجال الرياضي هبوط مُستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مُستوى البعض الآخر واعتزال آخرين، وكذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مُغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعترى اللاعبين وتؤثر سلباً على مُستوى أدائهم وتحد من تقدمهم، وكذلك قد نجد بعض

(1) احمد عبد الحليم عربيات :بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الاردنية، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، 2001، ص23.

(2) فادية عمر الجولاني: تشخيص وعلاج المُشكلات الاجتماعية والنفسية، مكتب الإشعاع الفني، 1999، ص220.

(3) محمود عبد الله صالح: أساسيات في الإرشاد التربوي، ط1، الرياض، دار المريخ للنشر، 1985، ص23.

(4) إخلاص عبد الحفيظ: مصدر سبق ذكره، 2020، ص19.

اللاعبين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة ، ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، لذلك يجب أن نوجه لهؤلاء خدمات الإرشاد من خلال الاختصاصي النفسي الرياضي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وإرشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التي يعانون منها وإذا ما ظهر للأخصائي النفسي الرياضي أن حالة اللاعب تستدعي إلى طبيب نفسي فعليه أن لا يتردد في ذلك إذ أن ذلك يعد دستوراً أخلاقياً لعملية الإرشاد النفسي في كل المجالات، ولقد ظهرت أهمية الإرشاد في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب يلعب الإرشاد دوراً مهماً، إذ يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم ونتائجهم المستقبلية، وأيضاً تشخيص المشكلات التي يعانون منها، وكيفية مواجهة تلك المشكلات.

2-1-1-3 أهداف التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي :

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يأتي: (1)

1. تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته .
2. مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء في حدود قدرته .
3. العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة .
4. مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدرته وإمكاناته المختلفة .
5. مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد وقواعد الضبط الاجتماعي ومسايرة المعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي السليم .
6. إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز .

(1) إخلاص محمد عبد الحفيظ : السابق نفسه ، ص 21-22.

7. التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم .
8. توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
9. تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يسهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم .
10. مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشكلته.

2- 1- 1- 4 البرنامج الإرشادي :

يعد الإرشاد النفسي احد فروع علم النفس التطبيقي وله ثلاث محاور رئيسية وهي: المرشد والمسترشد والعملية الإرشادية وبعدها البرنامج الإرشادي جزءا مهما في العملية الإرشادية.(1)

إن برامج التوجيه والإرشاد النفسي لا غنى عنها في جميع المجالات ولكل الفئات ، ولكي تحقق تلك البرامج الهدف منها لابد أن يتم تصميمها في ضوء أسس فلسفية وأسس عامة وأسس اجتماعية وأسس فسيولوجية وعلى الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة عند وضع البرامج لابد من الاهتمام بـ: (2)

1. توفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
2. إتباع الأسلوب السليم في تخطيطه وتنظيمه وتمويله وتنفيذه وتقييمه.

(1) حماد بن علي الحمادي ، عادل عبد الفتاح الهجين: برامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري ، ط1، السعودية ، جامعة الملك فيصل ، 2020 ، ص 9.

(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ : مصدر سبق ذكره ، ص121 .

ويعرف البرنامج الإرشادي على انه "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو جماعيا بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم (1).

و عرف زهران البرنامج الإرشادي بأنه "خدمة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته (2).

وعرفته بهادر بأنه "التكتيك الدقيق المحدد والذي يتبعه المشرف في تهيئة وإعداد واغتناء الموقف التربوي بهدف تحقيق وتصميم هادف محدد يظهر فيه التكامل المنشود ويعود على الفرد بالنمو المرغوب فيه (3).

كما عرّفه "Murray" بأنه مجموعة أو سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف مُعين، وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعاتها وتنفيذها، وأنّ هناك اختلافات أساسية بين البرنامج من هدف أو المجال أو وسائل التنفيذ أو الظروف المُتاحة (4).

(1) رياض نايل العاسمي : أهمية برامج الارشاد النفسي في تحقيق تفاعل الادوار وتكاملها بين العاملين في معهد الاعاقة العقلية وذوي المعاقين ، رسالة ماجستير ، سوريا ، جامعة دمشق ، 2022 ، ص 4.

(2) حامد عبد السلام زهران : مصدر سبق ذكره ، ص14.

(3) سعديه محمد بهادر:برنامج تربية اطفال ما قبل المدرسة بين النظرية والتطبيق ، ط2، القاهرة ، دار النيل للطباعة ، 2021 ، ص25 .

(4)Murry, H. A. Exploration in Personality, New York, OxfordUniversity Press, 1938, P. 3.

2- 1- 1- 5 أهداف البرامج الإرشادية في المجال الرياضي:

تنقسم هذه الأهداف إلى قسمين :

أولاً: الأهداف العامة :- وتشمل تحقيق فلسفة التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي والتربوي ومساعدة اللاعبين على تحقيق الذات والوصول إلى معالجة السلوك الانفعالي النفسي للاعبين الناتجة عن العملية التدريبية (1).

ثانياً :- الأهداف الخاصة : وتشمل النقاط الآتية :

1. مساعدة اللاعبين في استغلال ما لديهم من قدرات واستعدادات إلى أقصى درجة ممكنة.
2. مساعدة اللاعبين على وضع أهداف مستقبلية يمكن تحقيقها تتناسب مع إمكانياتهم البدنية والمهارية وال نفسية .
3. تنمية السمات الإيجابية وتعزيزها لدى اللاعبين .
4. تنمية الدافعية لدى اللاعبين نحو التعلم والارتقاء بمستوى طموحهم .
5. التعرف على اللاعبين ذوي المواهب والقدرات الخاصة ورعايتهم .
6. مساعدة اللاعبين الجدد على التكيف مع البيئة الجديدة وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الرياضة .
7. تعديل السلوكيات السلبية ومحاولة تعديلها .
8. توثيق العلاقة بين البيت والنادي وتعزيزها .
9. التعرف على حاجات اللاعبين ومطالبهم وما يحتاجون إليه .
- 10- التعرف على أحوال اللاعبين الصحية وال نفسية والاجتماعية .

(1) / 27/02/2014 برامج-التوجيه-والإرشاد-في-المدرسة https://almendhar.wordpress.com

2- 1- 1- 6 المبادئ الأساسية للبرامج الإرشادية :

تستند البرامج الإرشادية إلى مجموعة من المبادئ الأساسية الآتية :⁽¹⁾

1. يقدم البرنامج الإرشادي مجموعة من الخدمات الإرشادية التي تستهدف تعديل السلوك.
2. يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأساليب التي يدخل فيها الجانب الإرشادي المتمثلة بالإرشاد الفردي والجماعي .
3. الإشراف على خدمات الإرشاد النفسي والتربوي من خلال مراجعة الأنشطة والتدخلات التي يقوم بها العاملون والمتخصصون في مجال الإرشاد .
4. تقوم الخدمات الإرشادية المقدمة من خلال اختبار مدى فاعلية كل البرامج .

2- 1- 1- 7 خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية إتباعها عند إعداد برامج

التوجيه والإرشاد هي :⁽²⁾

1. تحديد الاهداف .
2. تخطيط البرنامج .
3. تحديد الامكانيات .
4. تحديد الميزانية .
5. تحديد الخدمات .
6. تنفيذ البرنامج .

⁽¹⁾ صالح جاسم الدوسري : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، عدد

15 ، الرياض ، مكتبة عبد العزيز الحربي ، 2022 ، ص 240 .

⁽²⁾ إخلاص محمد عبد الحفيظ : مصدر سبق ذكره ، ص 122.

7. تقييم البرنامج .

أما الدوسري فقد قسم خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي إلى : (1)

1. تحديد الاحتياجات .

2. اختيار الأولويات .

3. تحديد الأهداف.

4. تحديد النشاطات و الفعاليات لتحقيق الأهداف الموضوعية .

5. تقويم النتائج .

2-1-1-8 اهم النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي :

يمكن للمرشد ان يتخذ نظرية واحدة يعمل في ضوءها ،وقد يتخذ عدد من النظريات تساعد في تحقيق أهدافه على أسس علمية واضحة وان المرشد لا يمكن ان ينجح في عمله عندما يستخدم أساليب الارشاد وأدواته وأرادته لجلسته الإرشادية ما لم يكن على اطلاع او دراية بنظريات الإرشاد لتكون أطاراً عاماً للتصور في العملية الإرشادية ، فمهما يكن ذا خبرة ودراية في مشكلات الافراد وتوجيهاتهم فإنه من دون فهم لنظريات الارشاد يقع في دائرة ربما لا يخرج منها⁽²⁾ . وفيما يأتي بعض النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي.

1- نظرية الذات لروجرز .

2- نظرية الشخصية والسلوك لروجرز .

3- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي .

(1) صالح جاسم الدوسري : مصدر سبق ذكره ، ص 424.

(2) صاحب عبد مرزوك الجنابي: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفعالية المرشد التربوي في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية(ابن رشد)، جامعة بغداد، 1980، ص35

4- النظرية السلوكية المعرفية .

5- نظرية المجال .

6- نظرية التعلم الاجتماعي .

7- نظرية السمات .

8- النظرية السلوكية (1).

وسوف يتطرق الباحث الى النظرية التي سوف يعتمدها في دراسته الحالية وهي النظرية

السلوكية المعرفية:

النظرية السلوكية المعرفية :

قد جاء (دونالد هيرت ميكنبوم Mechnbaum) صاحب هذه النظرية ليؤكد على نفس اتجاه (أليس Ellis) حيث أشار بأنّ عملية التعلّم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة ، فضلا عن ذلك فان النظرية السلوكية المعرفية ترى بأنه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما لا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى العمل ، وأن التركيز على فهم الفرد بأنه مسؤول عن إحداث سلوكياته يعتبر أساس نظرية ميكنبوم ولقد استنتج بأن التفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه لها دور كبير في تعديل السلوك ، وقد انطلق ميكنبوم من الفرضية التي تقول بان الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة ، وإن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة ، ويرى ميكنبوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار

(1) سعيد حسني العزة ، جودت عزة عبد الهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1، عمان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 1999، ص 149- 150.

الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج (⁽¹⁾). لذلك يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشدين ينتج عنه إعادة التنظيم السلوكي ⁽²⁾ .

2-1-2 مفهوم العادات العقل :

إن مفهوم العادات العقلية المنتجة تعطي للفرد إحساساً بالسيطرة الداعية إلى التفكير الذي ينعكس على تحسين مستوى أدائه وثقته بنفسه ، وتؤدي العادات العقلية المنتجة دوراً بارزاً ومؤثراً لدى الفرد في أدائه المعرفي وغيره ومدى تكيفه ضمن الاعمال والفعاليات التي تتيح له التعبير عن الافكار وطرح الاسئلة والقضايا المرتبطة بحياته ومتعلقاته الشخصية وصولاً للابداع ⁽³⁾ .

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر ، تبين وجود عدة تعاريف لعادات العقل منها :
- تعريف (هوريسمان) نقلا عن(كوستا ، كاليك ، 2000): انها عملية تطويرية متتابعة تؤدي في النهاية الى الانتاج و الابتكار ، وتتكون العادة من عدد من المهارات والاتجاهات والقيم والخبرات السابقة والميول وإن العادة العقلية تعني إننا نفضل نمطا من التصرف الفكري على غيره من الانماط ⁽⁴⁾ .

(1) بشير صالح الرشيد ، راشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط1، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 2000 ، ص 479 .

(2) سعيد حسني العزة ، جودت عزة عبد الهادي : مصدر سبق ذكره ، ص 153- 155 .

(3) يوسف قطامي: ثلاثون عادة عقل، ط1 عمان، دار دبيونو للنشر والتوزيع، 2005، ص 45.

(4) آرثر وبيننا كاليك كوستا: تفعيل واشغال عادات العقل. (ترجمة مدارس الظهران الأهلية بالمملكة العربية السعودية). الدمام : دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع ، 2000، ص 87.

وعرفه (سلمان وآخرون) بأنها : " ادمان الفرد على ممارسة المهارات المعرفية الذهنية المتعددة الى ان تصبح الية و بذلك تصبح عادة ايجابية تساعد الفرد على تطوير عملية تفكيره في حل المشكلات التعليمية التي تصادفه بصورة اسرع وادق وبأقل جهد(1).

وفي هذا الصدد وجد Goldenberg بأنه يمكن تطوير عادات العقل من خلال تنظيم المنهج بهدف العمل على اكساب المتعلمين هذه العادات من خلال المحتوى العلمي(2) ، فهي تتيح لهم فرصة للإبداع من خلال التعبير عن الافكار وطرح الاسئلة على القضايا المرتبطة بعملية التعلم اذ لا يكون اهتمامهم مركزا على تعدد الاجابات الصحيحة التي يعرفونها وانما على الكيفية التي يتصرفون بها عندما لا يعرفون الجواب ، وذلك من خلال ملاحظة مقدرة اللاعبين على انتاج المعرفة اكثر من مقدرتهم على استرجاعها وتذكرها(3).

2-1-2-1 الاساس النظري لعادات العقل.:

1- وجهة نظر (مارازانو :1998):

(صنفت مارازانو) (Marzano, 1998) العادات العقلية التي أطلق عليها العادات العقلية المنتجة وفق المكونات الآتية: (التنظيم الذاتي Self- Regulation ، التفكير الناقد Critical Thinking ، التفكير الإبداعي Creative Thinking).

1- التنظيم الذاتي : وقد حُدد من خلال المهارات التالية: إدراك التفكير الذاتي، التخطيط، إدراك المصادر اللازمة، والحساسية تجاه التغذية الراجعة، وتقييم فاعلية العمل.

(1) سليمان وآخرون: تصميم التدريس بين النظرية والتطبيق. ط1، عمان، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، 2016، ص5.

(2) Goldenberg, E: Habits of Mind as an Organizer for the Curriculum. **Journal of Education**. 178(1),1997، 27-41.

(3) فهد العتيبي: فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الاكاديمي لدى طالبات قسم الاحياء بكلية التربية. مجلة مركز التميز البحثي في تطوير تعليم العلوم والرياضيات. جامعة الملك سعود، 2013، ص80.

2- التفكير الناقد : ويتضمن الالتزام بالبحث عن الدقة والبحث عن الوضوح والتفتح العقلي، ومقاومة التهور، واتخاذ المواقف والدفاع عنها، والحساسية تجاه الآخرين.

3- التفكير الإبداعي : ويتضمن الانخراط بقوة في مهمات حتى عندما لا تكون الإجابات أو الحلول واضحة، وتوسيع حدود المعرفة والقدرات، وتوليد معايير التقييم الخاصة، والثقة بها، والمحافظة عليها، وتوليد طرق جديدة في النظر خارج نطاق المعايير السائدة.

2- وجهة نظر⁽¹⁾: (Stephen Covey،2000).

حدد ستيفن كوفي سبع عادات عقلية منتجة هي (المبادرة ، إبداع والهدف واضح في عقلك ، تحديد الأولويات ، التفكير بالمكسب المشترك ، افهم أولا ثم حاول ان تفهم الاخرين ، التعاون ، مراجعة النفس وتقييمها وتطوير نواحي الضعف والقصور).

3- وجهة نظر(كوستا و كاليك:2003)⁽²⁾:

استطاع (كوستا وكاليك) ان يستخلصا اثني عشر سلوكا ذكيا للتفكير الفعال او المفكر من خلال الدراسات التي قام بها فورشتين و غلاتهورن و بارون و بيركنز و ستيرنبرغ وقد افادت هذه الدراسات ان هذه السلوكات الذكية غير مقتصرة على فئة معينة من العلماء او المهندسين او الرياضيين ، وانما هي عامة للجميع ومفيدة في جميع مناحي الحياة ، ويرى كوستا وكاليك ان عادات العقل هي مجاميع سلوكيات يجري استخدامها في اوضاع متنوعة فعندما تصغي بانتباه مثلا فانك تستخدم عادات التفكير بمرونة ،والتفكير حول التفكير والتفكير والتواصل بوضوح ودقة بل وربما التساؤل وطرح المشكلات. وأشار ايضا إلى أن إهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية

(1) Costa, A. & Kallick, B: **Discovering and Exploring Habits of Mind** . ASCD Alexandria ,Victoria, USA, 2000،

(2) آرثر وبينا كاليك كوستا: مصدر سبق ذكره ،ص121 .

التعليمية، فهي نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة، وليس استنكارها أو إعادة إنتاجها على نمط سابق.

2-1-3 التشوهات المعرفية:

ظهرت انطلاقة الثورة الجديدة في علم النفس والتي أطلق عليها " الثورة المعرفية " يتزعمها رواد المنظور المعرفي (جورج كيلي وأرون بيك وألبرت أليس) وغيرهم حيث لقي التيار المعرفي قدرا كبيرا من القوة الدافعة بفضل هؤلاء الرواد، ان جوهر هذه الثورة قائم على اساس العلاقة الوثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك فعندما يفكر الإنسان فإنه يفعل ويسلك وعندما يفعل يفكر ويسلك (1).

يرى (جوديث بيك) النظرية المعرفية تقوم على دعائم فلسفية ليست جديدة، بل موعلة في القدم وتعود الى زمن الرواقيين، إذ عد الفلاسفة الرواقيين ان فكرة الانسان عن الأحداث وليست الأحداث ذاتها هي المسؤولة على اعتلال مزاجه إلا ان المنطق الرواقي يستند على العلاج المعرفي، و ان المشكلات النفسية ترجع اليها بالدرجة الاساس الا ان الفرد يقوم بتحريف الواقع بناء على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة، وتنشأ هذه الاوهام عن تعلم خاطئ في أحد مراحل نموه المعرفي (2).

وعد زينو الفيلسوف الاغريقي الذي اوجد المدرسة الرواقية في بدايات القرن الثالث عشر قبل الميلاد ان مفهوم الانسان او مفاهيمه الخاطئة عن الاحداث هي مفتاح تقلباته الانفعالية وليس الحدث نفسه (خضراوي حسينة) (3).

(1) كحلة الفت: العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب ، القاهرة ، ايريك للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص17.

(2) جوديث بيك: العلاج المعرفي (الأسس - الابعاد) ، تقديم أرون بيك ، ترجمة طلعت مطر ، ط1 ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة ، مصر، 2007، ص27 .

(3) خضراوي حسينة : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة ، رساله ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جمعة محمد بوضياف -المسيلة، الجزائر .

وقد تبني المفكرون المسلمون فلسفة خاصة انبثقت من العقيدة الاسلامية في نظرهم للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وسعادته وشقائه فقد قال ابن القيم : النفس اشبه بالرحى الدائرة وأن ما يلقي إليها تطحنه وتخرج مادته وما يلقي إليها هو الخواطر التي إن صلحت كان الناتج عملاً صالحاً، وإن طلحت كان الناتج عملاً خبيثاً، وأوضح ابن القيم قدره الأفكار ان لم يتم تغييرها على تحويل السلوك إلى عادات فقد قال: "إن الخاطرات والوسوس تؤدي متعلقاتها الى الفكر فيأخذها الفكر ويؤديها الى التذكر، فيأخذها التذكر فيؤديها الى الارادة ، فتأخذها الإرادة الى الجوارح والعمل فتستحكم ونصير عادة فردها من مبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتامها (1).

2-1-3-1 مفهوم التشوهات المعرفية:

يزداد اهتمام اللاعب بالعمليات المعرفية فيما يقوله أو يمارسه في حياته بصفة عامة أو خاصة أن كل ظاهرة نفسية تحدث لديه هي ظاهرة معرفية، فالمعرفة "عبارة عن معتقدات وأفكار تشكل السلوك والانفعال لديه أي تقوم بتفسير ما يعرفه أو يفكر فيه ولهذا تقوده المعرفة الى فهم ما حوله من المجتمع الذي يعيش فيه من حقائق وأفكار تساعده في السيطرة على هذه الأشياء أو الحقائق (2) . ويشير(سهير الصباح ، عايد والحموز) نقلاً عن (اليس Ellis) " الى إن الأفكار غير العقلانية هي افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة إذ تظهر اعتقادات لا عقلانية تكون مسؤولة بقدر كبير عن القلق والغضب ويظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة وأفعال

(1) اسلام اسامة العصار: التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ، الجامعة الاسلامية ، غزة،2015،ص15.

(2) طه عبد العظيم حسين: العلاج المعرفي السلوكي (المفاهيم و التطبيقات) ، ط1 ، مصر، الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع 2007،ص83.

الوجوب بحيث تكون مطالب ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها فتكون نتاج هذه الأفكار مدمرة لا منطقية تؤدي الى القلق وعدم الراحة لدى اللاعبين ولا تساعده على تحقيق أهدافه⁽¹⁾ .

وقد أوضح(حسين ،2007) نقلاً عن (أليس)، أنّ المعتقدات اللاعقلانية بأنها " قيم ومعارف غير واقعية تخلق سلوكيات انفعالية كالعدوان والغضب وهذه الاعتقادات تؤدي الى هزيمة الذات وتدميرها مما يتعارض مع توافق الشخص وسعادته وتمثل هذه الأفكار جوهر السلوكيات لدى اللاعب وتتنوع العلاقة بين الأحداث النشطة وبين النتائج الانفعالية والسلوك⁽²⁾. ويرجع بيك (Beck،1967) ، الأفكار الخاطئة والمشوهة والمعتقدات التي يحملها اللاعب عن نفسه والعالم والمستقبل من الخبرات التي يمر بها اللاعب وهذا الاعتقاد يؤدي الى تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي من خلال المواقف المحايدة والغامضة التي تكتسب دلالتها ومعناها من خلال ما نتوقه عنها وعن قدراتنا على مواجهتها⁽³⁾. ويذكر(اللهيبي، 2018) و (الغامدي، 2013) (4) (5) من " أنّ أسلوب التفكير في حياة الفرد الانفعالية والشخصية قد اتجهت نحو اتجاه واضح في السنوات الأخيرة إلا أنّها جذورها التاريخية متواصلة ولذلك أشار الفلاسفة الرواقيون على الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء بحد ذاته أي أنّ السعادة والتعب والراحة لا تنتج عن الأحداث ولكن من وجهات نظر وإدراك الشخص تجاه تلك

(1) سهير الصباح ، عايد والحموز : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، عدد (49) ، فلسطين،2007،ص6.

(2) طه عبد العظيم حسين :مصدر سبق ذكره ،ص105.

(3) Bourne, E. J: **The Anxiety and Phobia Workbook**. (5th Edition), New Harbinger Publications,2011.

(4) عمر اللهبي : اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب دحض الأفكار في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رساله ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، جامعة ديالى ،2018،ص36.

(5) حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي: فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق ، ط 1 ، الاسكندرية ، مصر ، دار الوفاء للنشر والتوزيع والطباعة 2013،ص88.

الأحداث " ولهذا فإنَّ الفيلسوف (أبيكتاتس) في القرن الثاني الميلادي أكدَّ أنَّ الأفراد لا يقلقون نتيجة الأحداث ولكن نتيجة وجهات النظر التي يتخذونها بصدد هذه الأحداث (1).

2-3-1-2 تعريفات التشوهات المعرفية:

يعرفها (رزق) بأنها "انماط خاطئة من التفكير غير المنطقي والمعتقدات السلبية التي تسيطر على اللاعبين عند تعرضه لضغوط نفسية وينتج عنها ردود افعال غير مناسبة واطفاء معرفية في معالجة المعلومات المتاحة(2). ويعرفها (Covino,2013) بأنها "وسائل مغلوبة لإعطاء المعنى في مواقف الحياة اليومية وتبعد هذه الافكار عن لوم الذات واعطاء مفهوم سلبي عن الذات فهي تؤدي الى ان يقدم اللاعب تبريرات غير منطقية حول سلوكياته(3)، ويعرفها(لمياء عبد الرزاق) بانها "افكار غير صحيحة تحمل اخطاء غير واقعية تظهر دون ارادة واضحة من اللاعب، تنتج عن أخطاء في معالجة المعلومات وتؤدي بدورها الى الاستنتاجات الخاطئة في ادراك المواقف(4)، ويعرفها (أسماء حمزة عبد العزيز) التحريفات والافكار المعرفية الخاطئة في معالجة المعلومات الذي يستخدمها اللاعب في احداث الحياة بطريقة سلبية مع زملائه واساتذته وأسرته وتسيطر عليه عند تعرضه للضغوط النفسية

(1) Michael ,B. Roberts: **Inventory of cognitive distortions, of a measure of cognitive distortions using a community sample**, Unpublished Doctoral Dissertation , Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Department of Psychology, Pennsylvania, USA,2015 ، P56.

(2) عزة حسن رزق: فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة العريش، بحث منشور ، المجلة التربوية ، العدد (107) ، ج (2) ، كلية التربية ، جامعة العريش ، مصر، 2023، ص132.

(3)Covino, F: **Cognitive distortions and gender as predictors of motional intelligence**. Dissertation Submitted to North central University Graduate Faculty of the School of Psychology Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy,2013.

(4) لمياء عبد الرزاق : مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس ، العدد (41) ، الاردن، 2015، ص97.

والاكاديمية وتنتج عنها ردود افعال غير مناسبة⁽¹⁾، ويعرفها (انتصار ابراهيم ، 2021) بانها استنتاج وهمي يؤدي الى تطوير مدركات افتراضات وعواطف واحكام سلبية في التعامل مع البيئة وهي تؤثر على سلوكيات اللاعب واتجاهاته⁽²⁾، ويعرفها (أحمد هارون ، 2017) بانها منظومة من الافكار الخاطئة والتي تظهر اثناء الضغط النفسي وتؤدي بدورها الى استنتاجات خاطئة لإدراك المواقف الواضحة التي تؤثر سلبا في قدره اللاعب على التوافق العقلي والاجتماعي⁽³⁾.

2-1-3- خصائص التشوهات المعرفية:

هناك خصائص ذكرها (Beck) في التشوهات المعرفية وهذه الخصائص هي⁽⁴⁾:

❖ تعد التشوهات المعرفية حقائق مطلقة ورئيسة وجوهرية.

❖ تعد التشوهات المعرفية داعمة للذات بصورة سلبية وتساعد في الاستمرار وفي الوقت نفسه

مقاومة لأي تغيير يحدث للذات⁽⁵⁾.

(1) أسماء حمزة عبد العزيز : الاسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي والاكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، العدد(15) المجلد (3)، كلية التربية . مصر، 2021، ص29.

(2) انتصار ابراهيم : فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الاحداث الجانحين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد(113) مجلد (31) ، المهد العالي للخدمة الاجتماعية ، الاسكندرية ، 2021، ص133.

(3) أحمد هارون: بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية ، ط1، القاهرة ، مصر، مكتبة الانجلو المصرية ، 2017، ص414 .

(4) Beck, A. & Alford, B: **Depression Causes and Treatment.** (2nd Edition) Published by University of Pennsylvania Press Philadelphia, Pennsylvania, 2009.

(5) Leite, Donizete Tadeu et,a: **Psychometric characteristics of the Personality Belief Questionnaire – Short Form,** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitive, 2012.

- ❖ تتكون التشوهات المعرفية في سن مبكر وتصبح مألوفة لدى اللاعب ولهذا ينظر اللاعب الى أي تغيرات تحدث بعدها خطراً تهدد ذاته.
- ❖ يحاول اللاعب حماية تركيبات وصيغ التشوهات المعرفية التي تبناها والذي ينظر اليها على أنها أساسية وجوهريّة (1).
- ❖ تكون التشوهات المعرفية نشطة عبر الأحداث والمواقف التي تكون ذات صلة باللاعب أي الأحداث المؤثرة التي يمر بها في حياته.
- ❖ تتكون التشوهات المعرفية نتيجة تجارب اللاعب وخبرات حياته السابقة مثلاً (علاقته بالأسرة والأصدقاء الذين يؤدون دور مهم في مراحل نموه) (2).

2-1-3-4 النظريات التي فسرت التشوهات المعرفية:

اولاً: نظرية التحليل النفسي (فرويد)

يعتقد (فرويد) " أن كل أنسان يمتلك حياة عقلية فعالة ويبقى الأنسان غير واعي وغير مدرك ما يؤثر على أفعاله بطريقة مباشرة، فالأفكار والمشاعر والمشكلات تخرج فوراً من الشعور الى اللاشعور وأن قمة هذه الأفكار والمعتقدات والمشاعر تقلل مؤقتاً من حدة الألم والتوتر ولذلك تستمر هذه الأفكار المشوهة في الدخول والخروج الى عقل الفرد (3) .

ويؤكد (فرويد) إنَّ العدوان هو في الأصل اضطراب معرفي فالعلاج المستخدم لابد يعمل على جعل التفكير الخاطئ أكثر عقلاني وواقعي وقد أشار في كتابه (التحليل النفسي) أنَّ الاكتئاب والعدوان يرجعان الى التشويه المعرفي مما يقود الفرد الى أسلوب لوم الذات الذي يذهب اليه المكتئب كإحدى

(1) عمر اللهبي: مصدر سبق ذكره ،ص37 .

(2) جوديث بيك : مصدر سبق ذكره، ص7 .

(3) معاوية محمود أبو غزال: نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية ،ط2 ، عمان ، الاردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ،2007،ص73.

أساليب دفاعية ومعرفية يؤدي الى الشعور بالذنب وانعدام القيمة وتنمية الكراهية لديه ومعاقبة ذاته كأحد مظاهر اضطراب العلاقة بالموضوع " الأحداث البيئية⁽¹⁾ .

وتؤكد (كارين هورني) على دور الاحاديث الذاتية وما يردده الفرد لنفسه من ينبغات وايجابيات في نشأة واستمرار السلوك الانفعالي، وتؤكد ان العصاب ينشأ من التعارض بين امكانات الفرد وما يريد تحقيقه، إذ تعيش الشخصيات العصبية في حالة شديدة من اجبار أو قسر الذات والطغيان الناجم عن كلمة (يجب) التي تجبر الفرد على قولبة نفسه داخل صورته التي يضيف عليها صفة المثالية وهو مساق الى ان يكون كاملاً، فهو يأمر نفسه بأن تتكرر وتشعر وتفعل ما يجب فعله، ولكن مهما كانت صلابة الكفاح وطول دوامة فإن الشخص لا يمكن ان يبلغ أو يحقق الكمال الذي يسعى في سبيله ولسبب او لآخر فإنه يطلب اشياء متناقضة من نفسه والحصيلة التي لا مجال من اجتنابها هو الاحساس المستعصي والدائم بالتوتر⁽²⁾.

ثانيا: النظرية السلوكية (واطسن)

يشير (واطسن) الى " العلاقة بين السلوك والتفكير ويرى أنّ التعديل في السلوك يقود الى التعديل في التفكير، فاللاعب بعد تعديل سلوكه (سلوك متوتر أو قلق) سوف يؤدي الى تعديل الأفكار والمعتقدات والاتجاهات ، ولذلك أكد على أنّ المعالج كلما ابتكر طريقة واقعية وناجحة في تغيير السلوك يبدأ في إدراك أفكاره ومعتقداته الانفعالية في تصور وتقدير الاشياء ويدرك أنّ مخاوفه كانت

(1) لمياء احمد: التثوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الاعراض الأكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين ، رساله ماجستير ، جامعة عين الشمس ، القاهرة،2014،ص33.

(2) زينب عبدالكريم العلوي: التثوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رساله ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كربلاء،2013،ص33.

مجرد تشويه للواقع وأنَّ التغيير في طرق التفكير الخاطئ يؤدي الى تغيير في المواقف والتوافق في السلوك⁽¹⁾ .

ولذلك يرى أنَّ " التغييرات التي تحدث في الاستجابات السلوكية والانفعالية التي تصدر عن سلوكه بعد نجاحه في تأكيد الذات تنمي وقائع وأحداث سلبية بسبب طريقة تفكيره وتفسيراته التي يصدرها لهذه الأحداث⁽²⁾ .

ثالثاً: النظرية الاجتماعية (باندورا)

أكد (باندورا) " التفاعل المتواصل بين الأفكار والسلوك والبيئة وهذا ما أطلق عليه (بالاحتمية التبادلية) أي هناك علاقة متبادلة بين السلوك والأفكار والبيئة أي إذا حدث تغيير في الأفكار ينتج تغيير السلوك و في نفس الوقت إذا حصل تغيير في السلوك ينتج تغير في الأفكار ولذلك فإنَّ الاستجابات السلوكية الانفعالية تنتج عن اللاعب تجاه الوقائع و الأحداث نتيجة الأفكار و تفسيرات التي يصدرها عن هذه الأحداث ، وأنَّ هذه التغييرات المعرفية مثل تشوه الخبرات والتوقعات غير الواقعية التي لها دور أساس في نشأة المشكلات الانفعالية⁽³⁾ .

رابعاً: النظرية المعرفية:

ويرى بيك (Beck)، أنَّ التشوه المعرفي يتكون من "منظومة من الأفكار الخاطئة تظهر أثناء الضغط النفسي، حينما تفجر الأحداث المؤلمة مخططاً لا واقعي فتكون لكل لاعب أحكام شخصية

(1) عبد الستار إبراهيم : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه و ميادين تطبيقه ، ط1، القاهرة ، مصر ، دار الفجر للنشر والتوزيع ،1994،ص275 .

(2) صباح سليم الزغبى : الانسان والضغط النفسي المعاصر ،ط1، عمان ، الاردن ، مطبعة الفجر للنشر ، 2002،ص183.

(3) طه عبد العظيم حسين : مصدر سبق ذكره ،ص93.

خاصة به قابلة للانحراف أو التشوه والتي تجعل الشخص عرضة للضغط النفسي وتكون هذه القابلية المشوهة متصلة في بناء الشخصية والمخطط المعرفي⁽¹⁾ .

وترى (جوديث بيك) " أن المشاعر المؤلمة تؤثر على تفكير اللاعب بطريقة سلبية في إيجاد الحلول للمشكلات التي يتعرض لها وعدم قدره على العمل بكفاءة ، وتعد الأفكار المشوهة والمشاعر السلبية هي جزء من حياة اللاعب والتي تحتاج الى الاهتمام حتى يستطيع التخفيف عن إزعاج ذاته ويذكر بيك أن التشوهات المعرفية لها أثر في ثلاثة أبعاد ترتبط باللاعب وهي⁽²⁾ : - ذاته: إذ يميل اللاعب في التقليل من ذاته وينظر الى نفسه بطريقة سلبية ويتصف بسمات شخصية عامة.

أ- عالمه ودوافعه: يشعر اللاعب أن المجتمع يحمله أكثر من طاقته ويعتقد أنه ممتلئ بالمعوقات التي تحول دون تحقيق اهدافه.

ب- المستقبل: يعتقد اللاعب أن تجاربه وخبراته غير السارة الذي يعاني منها في الحاضر سوف تؤثر على مستقبله ويشعر بالإحباط والقلق لكل مهمة عليه قيامها أي ينظر الى المستقبل نظرة تشاؤمية.

ولذلك أقترح بيك نموذجاً معرفياً مكوناً من أربعة مستويات⁽³⁾ :

المستوى الأول: معتقدات مركزية: عبارة عن توقعات سلبية تؤثر على الاستجابات الانفعالية عند اللاعب وتكون هذه المعتقدات جامدة ومغلقة حول ذات الفرد والآخرين.

⁽¹⁾Beck, A. & Alford, B: **Depression Causes and Treatment.** (2nd Edition) Published by University of Pennsylvania Press Philadelphia, Pennsylvania, 2009.

⁽²⁾ مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعاينة: الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط1، عمان ، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009، ص227.

⁽³⁾ أحمد عبد اللطيف ، أحمد عبد الحليم: نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2009، ص231.

المستوى الثاني: المعتقدات الوسيطة: وتتألف هذه المعتقدات من المواقف والاتجاهات والقواعد والافتراضات.

المستوى الثالث: المخططات المعرفية: وتتضمن المعلومات و الأفكار التي يكسبها اللاعب في أثناء مرحلة النمو ويشير (بيك)، إنَّ اللاعبين ينفعلون في الأحداث والمواقف تبعاً للمفاهيم التي يكتسبونها .
المستوى الرابع: الأفكار الأوتوماتيكية (التلقائية): تعد هذه الأفكار مؤثرة بشكل سلبي على قرارات اللاعبين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مما تؤثر عليه في تحقيق التوافق و الصحة النفسية في ذاته وأنَّ اللاعب لا يشعر بهذه الأفكار حتى يستطيع تحديدها والتعامل معها.

ويذكر (Woolfolk) "ان النظرية المعرفية معنية بالعمليات العقلية والمعالجات والتدخلات المستمرة في موضوع التعلم بهدف تنظيمه وإدماجه في بيئة التعلم المعرفية، وتفترض النظرية المعرفية ان التعلم المعرفي هو نتيجة لمحاولة اللاعب الجادة لفهم العامل المحيط به ، عن طريق استخدام ادوات التفكير المتوفرة لديه ، وتختلف نوعية وكمية المادة العلمية التي يستوعبها اللاعب ويتمثلها باختلاف

وقد تبني الباحث هذه النظرية كونها من العوامل التي اعتمد عليها في بناء مقياس التشوهات المعرفية لغرض اجراء هذه الدراسة لما لها من شمولية في الابعاد التي تصف بكل دقة لمفهوم التشوهات المعرفية وكذلك تلائم طبيعة الدراسة وبإمكانها ان تعطي للدراسة صورة أوضح يمكن الاستفادة منها

2-1-3-5 اسباب التشوه المعرفي:

هناك شخص يفسر احداث الحياة بطريقة سارة ومبهرة وهناك من يفسرها بطريقة لا مبالية واخر يفسرها بطريقة سوداوية ، والسبب في هذا يرجع الى خلل في اسلوب تفسيره لأحداث الحياة ، فالبعض يفسر احداث الحياة بوصفها خلافاً في البيئة المحيطة به ، واخرون يفسرونها بوصفها خلافاً في ذواتهم

وافكارهم وحظوظهم وأنهم قليلو الحيلة ولا يستطيعون فعل شيء لمواجهة ذلك⁽¹⁾. والمواقف والاحداث المؤلمة التي يتعرض لها اللاعبون يمكن ان تستثير الافكار والمعارف المشوهة وتعزز عن طريق المخططات والصيغ الموجودة والخبرات ذات الطابع المشكل مسبقاً⁽²⁾. ومن الأسباب التي تؤدي الى التشوه المعرفي التفكير والاسلوب الذي يتبعه اللاعب في تفسير الاحداث والمشكلات التي يتعرض لها وان التفكير الكمالي يختلف عن التفكير الا كمالي فلا توجد مشكلة اذا اراد ان يؤدي عملة بأحسن صورة ممكنة ، ولكن المشكلة ان يحاول الوصول الى كمال ليس له اساس واقعي (عبد الستار ابراهيم ،عبدالعزیز عبدالله)⁽³⁾. وان "الاتجاهات الكمالية المطلقة تجعل اللاعب يسبح في محيط ليس له معالم واضحة ،ويضيف (محمد محروس الشناوي) بأن " اللاعب الذي يتعرض لضغوط نفسية عالية هو الذي يجد متعددة المشاكل ويختار من هذه الحلول ما هو اكثر واقعية مع اقناعه التام بأنه لا توجد اجابة كاملة لأي مشكلة" ، ((وان التعصب والاهواء الذاتية يؤديان الى الابتعاد عن التفكير العلمي وتصبح احكام اللاعب غير دقيقة لتقديره لنفسه او الاخرين، وانه لا يتقبل المناقشة والرأي الاخر وهذا يؤدي الى التفكير المشوه وانتشار التشوهات المعرفية))⁽⁴⁾.

2-1-3-6 انواع التشوهات المعرفية:

1- التفكير الثنائي (الكل أو الا شيء):

- (1) محمد امين شبلي: مقدمة في علم النفس المعرفي ،ط1، القاهرة ، دار غريب ، 2001،ص226.
- (2) محمود الفرحاتي ومحمد عبدالمجيد: الدور الوسيط للمعارف المشوهة في العلاقة بين الضغوط النفسية والاكثاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد(57) ، جامعة المنصورة ،2005،ص77.
- (3) عبد الستار ابراهيم ،عبدالعزیز عبدالله: العلاج السلوكي للطفل واساليبه ونماذج حالاته ،ط1، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، 1993،ص108.
- (4) محمد محروس الشناوي: نظريات الارشاد العلاجي والنفسي موسوعة الارشاد والعلاج النفسي ، ط1، القاهرة ، مصر ، دار الغريب ، 1995،ص103.

ويقصد به " أن اللاعب ينظر الى الأشياء الى الفئات المطلقة باللونين الاسود و الابيض فإذا قصر أداءه عن الكمال فإنه يرى نفسه فاشلاً تماماً ويقوم هذا التفكير في تصنيف المواقف والأحداث بطريقة متطرفة جداً الى أبعد حد ويؤدي هذا التفكير الى التشوهات المعرفية وذلك لأن اللاعب لا يستطيع أن يحصل على الأشياء التي يريدها لهذا يهدف الإرشاد المعرفي الى تحرير نفسه من هذه التشوهات من خلال خفض مستوى الطموحات المتطرفة والمطلقة ، ولذلك أن المشاعر السلبية و المخاوف فقد تتلاشى وتضعف إذا ما أدركا اللاعب أن لا وجود لهذا الكمال المطلق أو المتطرف وقد تنطبق هذه الأفكار على الجميع و على العالم الخارجي (1).

2- الاستدلال الانفعالي:

ويعني أن يفترض اللاعب أن المشكلات الانفعالية السلبية تعكس حقيقة الأشياء، إذ أن أفكاره ومعتقداته تكون أفكار مشوهة، ولذلك فإن مشاعره تكون غير صادقة، فشعوره بالذنب والقلق، تنعكس على طريقة تفكيره بصورة غير عقلانية، ولذا فإن هذه المشاعر لا تقود الا الى أفكار سلبية ومشوهة، وتنتج هذه المشاعر المشوهة السلبية، الى أن اللاعب يفكر بأنه شخص غير كفوء وعاجز. إن الاستدلال الانفعالي له دوراً كبيراً في شعور اللاعب بالتوتر والقلق والإحباط، وذلك شعور اللاعب بمشاعر سلبية ويعتقد بأنها حقيقة، وتؤدي الى انخفاض مستوى تكيفه مع الواقع، إذ تتضمن المشاعر السلبية، مثل الذات السلبية، وانخفاض تقديره لقيمة الأشياء، والقلق من النجاح (2).

3- التعميم الزائد:

(1) عبدالرحمن احمد محمود طموني: فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ، رساله ماجستير ، الارشاد التربوي والنفسي ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين، 2019، ص18.

(2) احمد وعد الله، عدي فاروق،: العبيدي اثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مجلة آداب الرفادين ، العدد (82) كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة الموصل، 2020، ص474.

إنَّ مفهوم التعميم الزائد هو المبالغة من الأحداث السلبية والمشوهة والتجاهل عمَّا يحدث في الموقف من إيجابيات، ولذلك فإنَّ اللاعب يقوم من تقليل من شأن أدائه وقدراته، ولهذا فإنَّ المبالغة في التعميم تعد العيوب البسيطة خلا كبيراً، في حين أنَّ الصحة النفسية تتطلب من اللاعب أن يقلل من عيوبه وسلبياته، أنَّ الميل الى التعميم من الجزء الى الكل، تعد من الأفكار الحاسمة التي تؤدي الى حدوث المشكلات النفسية.

4- الشخصية:

وتعد من أخطاء الاستنتاج الذي يشير اليه (بيك) ،وعلماء النفس ولذلك يقصد به هو إقامة علاقة مباشرة بين ذات اللاعب والأحداث والمواقف على الرغم من عدم وجود أي ارتباط ، ولذلك يقوم اللاعب إلى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجية ، إذ تجده ينسب إلى نفسه (دون وجود دليل) مسؤولية الخطأ والنتائج السلبية في المواقف والأحداث التي يمر بها وتتكون التشوهات المعرفية بوساطة الأحداث والمواقف والاستنتاج الخاطئ الذي يحمله اللاعب من معتقدات وآراء غير عقلانية عن نفسه وعن المواقف التي يتفاعل معها والذي يتم تفسير هذه المواقف والأحداث على أنها مؤشرات لحدث سلبي خاص به بينما في الحقيقة لا تمت لحالته بصلة مثلاً مدير العمل صامت لأنني غير محبوب أو غير كفاء أو لأنني أخطأت⁽¹⁾.

5 - إطلاق التسميات:

هو تطور صورة ووجهة نظر سلبية عن الذات من خلال إطلاق التسميات على الذات استناداً إلى بعض الاخطاء، فاللاعب الذي يقوم بتصرف مربك ومخرج مع بعض المعارف قد يستنتج " انا لا اتمتع بشعبية، انا خاسر " بدلا من " لقد شعرت بالارتباك وأنا اتحدث مع احمد " ومن خلال اعطاء

(1) جمال ابراهيم عبد العزيز: مستوى الشعور بالاعتراف و التشويه المعرفي لدى المعلمين المتقاعدين العاملين و غير العاملين وحاجاتهم الإرشادية ، رساله ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مصر، 2005،ص23 .

التسميات والتسميات المغلوطة، قد تطور الاشخاص احساسا غير دقيق بذاتهم أو هوياتهم، وبشكل اساسي تعد هذه التسميات نوع من المبالغة في التعميم لدرجة انها تؤثر على مفهوم الذات⁽¹⁾.

6- القفز الى الاستنتاجات:

ويقصد به تفسير النتائج بطريقة السلبية وتقديمها من دون وجود دليل و حقائق محددة تدعم استنتاجه دعماً مقنعاً ، ومنها قراءة الأفكار والتنبؤ، ويشير (بيك)، أنّ اللاعب الذي لديه التشوّهات المعرفية يقوم بشخصنة الأفكار حينما يتعرض الى موقف فيه مصدر إزعاج أو يعمل على التقليل من شأنه ولذلك يؤدي الى الإحباط واليأس فاللاعب الذي يتوقع سخرية اللاعبين الآخرين منه في موقف اجتماعي سيكون عرضة للانحراف الى التفكير السلبي ، وهناك بعض اللاعبين يقومون بتقديم النتائج حسب التنبؤات والافتراضات والتوقعات ويتخذ من هذه التوقعات حقيقة واقعية يبني عليه سلوكياته ومعتقداته بطريقة مشوهة وسلبية⁽²⁾ .

7- التضخيم والتصغير:

وهو " أحد التشوّهات المعرفية الذي يميل في تضخيم الأحداث والأشياء في الإدراك الذاتي للاعب والذي يدركها على أنها صغيرة، إذ إنّ المبالغة في أهمية الأحداث مبالغة لا تتلاءم مع حقيقتها أو أنه ينتقص من أهميتها انتقاصاً غير ملائم حتى تبدو متناهية في الضآلة وذلك يكون اللاعب بوساطتها قلق يبالغ في تصورات ومعتقدات (قد تكون محايدة)، في علاقته مع أقاربه وأصدقائه و رؤسائه فيدركها على أنها محببة ومهينة وتعد من الأشياء الخاطئة التي يقوم بها تكرار تجاربه الفاشلة والسلبية⁽³⁾ .

(1) جهاد محمود علاء الدين: نظريات الارشاد النفسي والمعرفي والانساني ، ط1 ، عمان ، الاردن، الاهلية للنشر والتوزيع، 2013،ص34.

(2) عمر اللهبي: مصدر سبق ذكرة، ص45.

(3) عبد الستار إبراهيم: مصدر سبق ذكرة، ص307.

8- التجريد الانتقائي:

ويقصد به الميل للتعميمات المتطرفة والأحكام المطلقة إذ يقوم اللاعب بنقد ذاته على أنه لاعب فاشل عبر التركيز على السلبيات الموجودة وتجاهل كل الإيجابيات فتصبح رؤيته للواقع كلها مظلمة كنقطة حبر تلون كوباً كبيراً من الماء ويرى إنَّ التجريد الانتقائي يقوم عن فهم الموقف من خلال حذف التفاصيل الاساسي من سياق الكلام وتجاهل كل التفسيرات الإيجابية الممكنة ولهذا أنَّ التجريد الانتقائي يعمل في اللاعب على إنَّ لا يرى الا الأشياء السلبية المدمرة لذاته مما يسبب له المعاناة ويقوم بعزل الخصائص الإيجابية ويؤكد بها بخصائص مشوهة وخاطئة⁽¹⁾.

9- قراءة الافكار:

"يتعلق هذا التفكير بفكره اننا نعرف ما يفكر به الاخرون بشأننا وعلى سبيل المثال قد يستنتج اللاعب ان صديقه لم يعد يرغب في مصاحبته، لأنه رفض الذهاب معه لرؤية المنزل الذي يرغب في شراءه، وفي الحقيقة قد يكون لدى الصديق عدة اعدار كالتزامات الأخرى، وليس انه لم يعد يرغب في صداقته⁽²⁾.

10- التفكير الكارثي:

هو مثال متطرف من التعميم الزائد يتم فيه تضخيم حدث أو موقف سلبي بشكل مبالغ فيه ومتطرف ويبني هذا التفكير على توقعات ومعتقدات سلبية للمستقبل من دون أي احتمال إيجابي حيث لا يتوقع اللاعب من نتائج أفعاله الا اسوأ الاحتمالات ، ويرى أن أحداث المستقبل لا تحمل له الا السوء الذي لا يمكنه تحمله ، ولا شك أنَّ تلك التوقعات أو المعتقدات لها دور كبير وفعال في زيادة الضغوط النفسية على اللاعب ، فاللاعب الذي لا يتوقع لنتائج أعماله الا العقاب أو التوبيخ أو حتى

(1) عبد الستار إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص212.

(2) جهاد محمود علاء الدين: مصدر سبق ذكره، ص33

الفصل وبصورة غير عقلانية يضع نفسه تحت مستوى مرتفع من الضغط المستمر وينهك مصادره الوجدانية والانفعالية ، ويستنفذ طاقته النفسية ، ويسهم بصورة مؤثرة في مروره بخبرة الاحتراق النفسي⁽¹⁾.

11- عبارات الوجود:

يحدد الشخص قانون ثابت لما يجب ان يكون عليه الاخرون ونفسه والعالم المحيط من حوله إذ يقوم اللاعب برفع مستوى التوقعات عن نفسه والآخرين والعالم المحيط به الى مطالب مرتفعة وجامدة ، وحينما لا يتم تحقيق التوقعات يشعر بأنه يعاني من مشاعر الضغط النفسي والمشاعر الأكتئابية، وتترجم هذه الفكرة الى افعال " ينبغي" ويجب " ان يكون ، فالتفضيلات والتوقعات قد حولت الى طلبات جامدة ومتصلبة وحينما لا تتوافق هذه المطالب مع مشاعر اللاعب فإنه يصاب بالإحباط، فمثلا لاعب الجيمباز الذي يؤدي تمرينا صعبا على جهاز المتوازي، يقول لنفسه: يجب ان لا ارتكب اي خطأ وقد يؤدي هذا النمط من التفكير الى الشعور بالإحباط⁽²⁾.

2-1-4 لعبة كرة السلة:

أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من ايقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة. ولقد تطورت كرة السلة عالمياً في الأونة الأخيرة تطوراً واضحاً ملموساً ظهر جلياً لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الاولمبية . وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأرضيات الصلبة ، الخالية من العوائق باستثناء الأرضيات المغطاة بالحشائش وذلك خوفاً من أخطاء التزلق والانزلاق التي قد

(1) علي رسن شندوخ : مصدر سبق ذكرة ،ص531.

(2) عبدالرحمن احمد محمود : مصدر سبق ذكرة ،ص20.

يتعرض لها اللاعبون ، ومن ثم فقد ظهر في ميدان كرة السلة العديد من النوعيات المختلفة لأرضيات الملاعب ونذكر منها على سبيل المثال الأرضيات الخشبية (الباركية) والأرضيات المصنعة من التارتان وأرضيات الإسفلت المخلوط بالمطاط . إن كرة السلة تحتاج إلى إعداد من اللاعبين إعداداً جيداً وذلك لان لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تنصف بالإحكام والدقة والرشاقة ، أن المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين وتنوع الطرق الفنية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية فضلاً عن ذلك فإن لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون . لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين او عمليتين أساسيتين تسييران بخطين متوازيين بنفس الوقت وبنفس القوة ان هذين العمليتين هنا الهجوم والدفاع ، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف بالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته ان وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء كانت بشكل فردي او بشكل جماعي من اجل اختراق أقوى دفاعات الفريق الخصم⁽¹⁾.

(1) علي سموم الفرطوسي : المهارات الاساسية بكرة السلة ، محاضرة دراسات الاولية ، جامعة المستنصرية ،2018،ص3-2.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة اسراء علي محمد (2017)⁽¹⁾:

(تأثير برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم

البسيط للاعبى سلاح سيف المبارزة للمعاقين)

أهداف الدراسة :

- 1- اعداد مقياس الحواجز النفسية للاعبى المبارزة المعاقين بسلاح سيف المبارزة.
- 3- اعداد برنامج ارشادي نفسي للاعبى المبارزة المعاقين بسلاح سيف المبارزة.
- 4- التعرف على أثر البرنامج الارشادي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم البسيط للاعبى المبارزة للمعاقين بسلاح سيف المبارزة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان) على عينة البحث المتكونة من (16) لاعباً من انديه محافظة ميسان(اللجنة البار وأولمبية) و قسمت عينة البحث ذالى مجموعتين متساويتين(ضابطة ، تجريبية) بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

اما اهم الاستنتاجات

- ❖ ان مقياس الحواجز النفسية الذي قامت الباحثة بإعداده قادر على الكشف عن الحواجز النفسية التي يعاني منها لاعبي المبارزة المعاقين.
- ❖ تبين لاعبو المبارزة المعاقين عينة تطبيق المقياس في درجة الحواجز النفسية حيث كانت النسبة الأعلى للحواجز فوق الوسط ثم تلتها نسبة الحواجز العالية ثم تلتها الحواجز المتوسطة ثم تلتها نسبة الحواجز العالية جدا وأخيرا نسبة الحواجز المنخفضة.

(1) اسراء علي محمد: تأثير برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم البسيط للاعبى سلاح سيف المبارزة للمعاقين جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.

- ❖ تضمن المقياس الحالي على (66) فقرة موزعة على (7) أبعاد تقيس مفهوم الحواجز النفسية.
- ❖ وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى الحواجز النفسية للاعبين سلاح سيف المبارزة المعاقين.

2-2-2 دراسة (سعاد سعد خضير العنزي 2018):⁽¹⁾.

((تأثير تصميم تعليمي بأنموذج روفيني في تنمية عادات العقل المنتجة وتعلم بعض

المهارات الاساسية بكرة السلة للطالبات))

وهدفت الدراسة الحالية الى: اعداد تصميم تعليمي بأنموذج روفيني لبعض المهارات الأساسية(الهجومية) بكرة السلة للطالبات . كذلك التعرف على تأثير التصميم التعليمي بأنموذج روفيني في تنمية عادات العقل المنتجة وتعلم بعض المهارات الأساسية(الهجومية) بكرة السلة للطالبات . والتعرف على أفضلية التأثير بين التصميم التعليمي بأنموذج روفيني والاسلوب المتبع في تنمية عادات العقل المنتجة وتعلم بعض المهارات الاساسية (الهجومية)بكرة السلة للطالبات .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذوات الاختبار القبلي والبعدي، واشتمل مجتمع البحث على طالبات السنة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي(2017-2018)، والبالغ عددهن (56) طالبة إما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، اذ بلغت عينة البحث (30) طالبة وبواقع (15) في المجموعة التجريبية ومثلهم في الضابطة، ومثلت نسبة العينة الرئيسية (53.57 %) من

(1) سعاد سعد خضير العنزي: تأثير تصميم تعليمي بأنموذج روفيني في تنمية عادات العقل المنتجة وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطالبات، رسالة الماجستير غير منشورة، التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2018.

المجتمع الأصلي. وقامت الباحثة اعداد وحدات تعليمية وفقاً للتصميم التعليمي بأنموذج روفيني للمهارات المبحوثة وتم تطبيق التجربة الرئيسة على الطالبات ولمدة 8 اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبزمن قدرة(90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة. ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة هي ان التصميم التعليمي بأنموذج روفيني ساهم في تنمية عادات العقل المنتجة وتعلم بعض المهارات الاساسية(الهجومية) بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الأولى في المجموعة التجريبية. وقد أوصت الباحثة بالعمل على تنظيم محتوى المادة الدراسية وتصميم البيئة الصفية وفق التصاميم التعليمية بأنموذج روفيني الالكتروني وبما يتلاءم وتحقيق الأهداف التعليمية الموضوعية. والاهتمام بتوفير ودعم التعليم الالكتروني وتوفير الحواسيب الآلية ,في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل يتناسب وأعداد الطلبة المتعلمين لضمان تطبيق الطرائق والأساليب التدريسية الحديثة.

2-2-3دراسة (محمد احمد حميد 2022)⁽¹⁾:

(التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والاسناد الاجتماعي لدى طالبات بعض

كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة)

اجريت هذه الدراسة في العراق وتهدف في التعرف على الفروق بين التشوهات المعرفية وابعاد الكفاءة الذاتية والاسناد الاجتماعي لعينة البحث، وبناء مقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة ، والتعرف على قيم التشوهات المعرفية وابعادها (لوم الذات والآخرين ، المقارنات المجحفة ، التضخيم والتقليل ، العجز) وايضاً الكفاءة الذاتية والاسناد الاجتماعي لدى طالبات بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في اقليم كوردستان العراق .

(1) محمد احمد حميد : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والاسناد الاجتماعي لدى طالبات بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة كرميان كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية ، 2002.

ونظرا لتنوع اهداف البحث استوجب على الباحث استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث طالبات بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (صلاح الدين ، السليمانية ، دهوك ، كويه ، حلبجة ، كرميان) في اقليم كردستان العراق والبالغ عددهم الكلي (206) طالبات وتم تحديد عينة بناء مقياس التشوهات المعرفية في مجتمع البحث والبالغ عددهم الكلي(108) طالبات ونسبة (52.42%) اما عينة التطبيق فتألفت من (84) طالبة ونسبة (40.77%) من مجتمع البحث بعد الانتهاء من بناء المقياس قام الباحث بتطبيق المقاييس الثلاثة على عينة التطبيق في المدة الزمنية (2022/4/3) لغاية (2022/4/28) وتم جمع البيانات وتفرغها بأستخدام الحقيبة الاحصائية _spss في تحليل النتائج بالاعتماد على ما يأتي(اختبا العينة واحدة، اختبار العينتين مستقلتين ، الوسط الحسابي ، المتوسط الفرضي ، معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية)

4-2-2 مقارنة الدراسات السابقة:

ولا : أوجه التشابه :

- 1- تشابهت الدراسة الحالية مع (دراسة اسراء علي محمد) في أخذ متغير الارشاد نفسي و في استخدام المنهج التجريبي.
- 2- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (سعاد سعد خضير العنزي) في أخذ متغير العادات العقل واستخدم المنهج التجريبي.
- 3- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (سعاد سعد خضير العنزي) في اخذ متغير (العادات العقل) ولعبة كرة السلة.

ثانيا :- أوجه الاختلاف :

- 1- اختلفت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في مجتمع البحث ،
- 2- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (اسراء علي محمد) في مجتمع البحث و نوع الفعالية حيث ان الدراسة الحالية تناولت لعبة كرة السلة ،اما دراسة (اسراء علي محمد) لعبة لمبارزة .
- 3- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سعاد سعد خضير العنزي) في و نوع المنهج المستخدم المنهج الوصفي، و مجتمع البحث وعدد العينة والمتغير المستقل .
- 4- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (محمد احمد حميد) في مجتمع البحث وعدد العينة والمتغير التابع و نوع الفعالية حيث ان الدراسة الحالية تناولت لعبة كرة السلة ،اما دراسة (محمد احمد حميد) لعبة مادة السباحة.

ثالثا :- مدى الاستفادة من الدراسة السابقة :

- 1- الاطلاع على المصادر والأدبيات التي تناولت الدراسة السابقة.
- 2- إتباع عدد من الإجراءات المستخدمة في تصميم المنهج التجريبي .
- 3-الاطلاع الوسائل الإحصائية المناسبة في الدراسة السابقة .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

1-1-3 التصميم التجريبي

3 - 2 مجتمع البحث وعيناته

1-2-3 تجانس عينة البحث

2-2-3 تكافؤ عينة البحث

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث

3-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 الخطوات بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث

1-1-4-3 تحديد مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث

2-1-4-3 إجراءات بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث

3-1-4-3 بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث

4-1-4-3 تحديد الهدف من بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث

5-1-4-3 تحديد مجالات مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث

6-1-4-3 تحديد أهمية مجالات مقياس التشوهات المعرفية

7-1-4-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس التشوهات المعرفية

8-1-4-3 إعداد تعليمات مقياس التشوهات المعرفية

9-1-4-3 احتساب أوزان بدائل مقياس التشوهات المعرفية

- 3-4-1-10 التجربة الاستطلاعية لمقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-1-11 التجربة الرئيسية لبناء مقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-1-12 المعاملات العلمية والخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-1-12-1 صدق مقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-1-12-1-1 صدق المحتوى
- 3-4-1-12-2 صدق البناء
- 3-4-1-12-2 ثبات مقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-1-12-3 موضوعية مقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-1-13 الوصف النهائي لمقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-2 ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية (التقنين) لمقياس التشوهات المعرفية
- 3-4-2-1 المستويات المعيارية للمقياس
- 3-4-3 البرنامج الإرشادي
- 3-4-3-1 بناء البرنامج الإرشادي
- 3-4-3-2 التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية
- 3-4-3-3 تطبيق البرنامج الإرشادي
- 3-4-4 الاختبار البعدي
- 3-5 الوسائل الإحصائية

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

المنهج في البحث العلمي "يعني الأسلوب الخاص لجمع المعلومات العلمية أو أسلوب لحل المشاكل⁽¹⁾. إذ أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لبناء مقياس التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب لملائمته طبيعة أهداف البحث ، اذ يعرف المنهج الوصفي بأنه احد اشكال التحليل و التفسير العلمي لوصف ظاهرة او مشكلة محددة من خلال جميع البيانات و المعلومات و تحليلها و تفسيرها بطريقة علمية دقيقة⁽²⁾.

وكذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير المنهاج الارشادي على التشوهات المعرفية للاعبين كرة السلة الشباب ، لكون المنهج التجريبي هو " تغير متعمد و مضبوط للشروط المحددة لحادثة ما و ملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها و تفسيرها⁽³⁾ ، وهذا ما ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث وتحقيق أهداف الدراسة.

3-1-1 التصميم التجريبي:

لغرض الحصول على اجابات الفرضيات في البحث لابد من استخدام تصميم تجريبي ملائم وهو امر ضروري في البحوث التجريبية، فضلاً عن أنه يساعد على الضبط التجريبي، لذا استخدم الباحث

(1) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية ، ط1، الموصل، مديرية الكتب لطباعة والنشر، 1987، ص14.

(2) عبد الله فلاح ، عدنان يوسف : منهاج البحث في العلوم التربوية و النفسية ، ط1، عمان ، دار النشر و التوزيع ، 2010، ص269.

(3) مروان عبد المجيد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2002، ص138.

((تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة))⁽¹⁾، على نحو

ما يبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	الاختبارات القبليّة	تكاوؤ عينة البحث	المجموعة	
اختبار التشوهات المعرفية	المنهاج الاعتيادي للمدرب	اختبار التشوهات المعرفية			الضابطة
	المنهاج الارشادي النفسي للباحث				التجريبية

3- 2 مجتمع البحث وعيناته:

يعد اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحثون الى بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارونها، أي (يختار الباحث عينة ترى منها تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً)⁽²⁾ ، وعليه فقد اشتمل مجتمع البحث على (133) لاعباً من لاعبين كره السلة للشباب في اندية المنطقة الجنوبية.

وقد تم اختيار عينة البحث وفق اعتبارات علمية وهي:-

وقد تم تقسيم العينة كالآتي:-

أولاً- العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية من (10) لاعبين من نادي العمارة الرياضي وبنسبة (7.519%) من المجتمع الكلي، قام الباحث بتجريب مقياس التشوهات المعرفية عليهم ، وكما مُبين في الجدول(2).

(1)عزيز حنا داود ، انور حسين عبد الرحمن : مناهج البحث التربوية ، ط1، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 ، ص280 .

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص222.

ثانياً- عينة البناء والتقنين (عينة التحليل الإحصائي لمقياس التشوهات المعرفية):- تكونت عينة البناء والتقنين لمقياس التشوهات المعرفية من (90) تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبين اندية المنطقة الجنوبية لكره السلة الشباب إذ مثلت نسبة(67.669%) من المجتمع الأصل وكان الهدف منها التعرف على مستوى مقياس التشوهات المعرفية، وكما مبين في الجدول(2).

ثالثاً- عينة التجربة الرئيسية لتطبيق البرنامج الارشادي:- وشملت (20) لاعبا من للاعبين نادي وينسبة (15.038%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين(ضابطة ، تجريبية) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة . وكما مبين في الجدول (2).
رابعاً-المستبعدون (13) لاعبا و نسبتهم (9.774%) بسبب عدم الحضور و عدم ارجاع الاستمارة الجدول(2) يبين ذلك .

جدول(2)

يبين توزيع مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية

ت	النادي	المجتمع الكلي	التجربة الاستطلاعية	عينة البناء و التقنين	عينة التطبيق التجربة الرئيسية	المستبعدون
1	العمارة	13	10	-	-	3
2	دجلة	20	-	-	20	-
3	الرميثة	10	-	10	-	-
4	الفرات	13	-	10	-	3
5	الناصرية	15	-	13	-	2
6	نفظ ميسان	10	-	10	-	-
7	نفظ البصرة	14	-	12	-	2
8	الميناء	13	-	10	-	3
9	ميسان	13	-	13	-	-
10	السماوة	12	-	12	-	-

13	20	90	10	133	المجموع
%9.774	%15.038	%67.669	%7.519	%100	النسبة المئوية

3-2-1 تجانس عينة البحث:

من اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث ، قام الباحث باستعمال مقاييس الطول والعمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة ، إذ استعمل الباحث معامل الالتواء لأجراء التجانس ، وكما هو مبين في الجدول (3) ، وقد اشارت النتائج الى أن العينة متجانسة ، إذ كان معامل الالتواء بين (0.429) و (-0.549) ويعد هذا مؤشرا جيدا لأن القيم محصورة بين (± 3) التي يتضمنها المنحنى الطبيعي ، إذ "كلما كانت هذه القيمة صفرا أو قريبة من ذلك دل على ان التوزيع اعتدالي"⁽¹⁾ ، مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عالٍ في الطول والعمر الزمني والتدريبي والكتلة.

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط لمتغيرات (الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي، الكتلة)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
-0.549	174.50	4.37	173.70	سم	الطول
0.429	17.50	0.70	17.60	سنة	العمر الزمني
0.343	3.00	0.67	3.30	سنة	العمر التدريبي
-0.720	48.00	1.25	47.70	كغم	الكتلة

3-2-2 تكافؤ عينة البحث: -

(1) صلاح الدين محمود: القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000، ص246 .

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية 67

بعد إجراء قياسات التجانس، قام الباحث باستخدام أسلوب التكافؤ الإحصائي لضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين، إذ عمد الباحث الى إيجاد التكافؤ لعينتي البحث وذلك باعتمادها على نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبتطبيق قانون (t test) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالمقياس كانت قيمة (t test) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي إن المجموعتين متكافئتان، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

المعاملات الإحصائية اسم المجال	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع±	س	ع±	س			
التفكير الثنائي	الدرجة	3.592	31.700	3.621	31.000	0.434	0.669	غير دال
التعميم الزائد	الدرجة	3.765	32.800	3.567	31.500	0.793	0.438	غير دال
التجريد الانتقائي	الدرجة	2.635	34.500	2.221	35.400	0.826	0.420	غير دال
الاستدلال الانفعالي	الدرجة	2.404	34.000	1.549	34.800	0.885	0.388	غير دال
التضخيم والتقليل	الدرجة	2.625	35.000	2.369	35.500	0.447	0.660	غير دال
المقياس ككل	الدرجة	11.076	168.00	11.298	168.900	1.376	0.184	غير دال

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ومستوى الدلالة (0.05)

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث: -

"تعد وسائل جمع المعلومات من متطلبات البحث الأساسية وهي المنفذ الرئيسي لجمع البيانات،

سواء رقمية أم معلومات نظرية أم استطلاعية المطلوبة في حل مشكلات البحث⁽¹⁾ :

‘ إذ استعان الباحث بالوسائل الآتية:

◀ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

◀ المصادر العربية والاجنبية.

◀ الملاحظة.

◀ المقابلة الشخصية: قام الباحث بإجراء مقابلات شخصيه مباشرة والكترونيا مع بعض المختصين

في علم النفس الرياضي والعلوم الاخرى للاستفادة من اراءهم فيما يخص موضوع البحث(ملحق 3)

◀ استمارة تحديد مجالات (مقياس التشوهات المعرفية).

◀ استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات مقياس (التشوهات المعرفية).

◀ استمارة فقرات مقياس (التشوهات المعرفية) بصورته النهائية.

◀ فريق العمل المساعد(ملحق 12) .

2-3-3 الادوات المستخدمة:

1- اقلام جاف عدد (48) .

2- اقلام رصاص عدد (8).

3- استمارات تفريغ البيانات.

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1، مكتب الوعي، البصرة
، 2015، ص101.

4-أقراص (CD) عدد 4.

3-3-3 الاجهزة المستخدمة :

1-جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (HP) للعرض الصور عدد (1).

2-ساعة توقيت الكترونية نوع (GASIO) العدد(2).

3-حاسبة يدوية نوع (GASIO) عدد (2) .

4-هارد خارجي عدد (1) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 خطوات بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث:

3-4-1-1 تحديد مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث:

إن مشكلة البحث الحالي ألزم الباحث بحصر وتحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة، إذ تم تحديد متغيرات الدراسة من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر واعتماد النظرية المعرفية السلوكية وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي و كرة السلة واتفقوا على متغير التشوهات المعرفية بنسبة (100%).

3-4-1-2 إجراءات بناء وتقنين مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث:

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة المقدره⁽¹⁾، إذ سع الباحث إلى بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى لاعبي كره السلة الشباب بما يتلائم الاسس العلمية التي أنطلق منها

(1) عبد الجليل الزوبعي (واخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ،ط1، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ،

موضوع بحثه ، معتمداً على ادبيات الظاهرة او الصفة المقدره المتعلقة بموضوع التشوهات المعرفية وعلى وفق النظريات المعتمدة من قبل الباحث المشار إليها في الفصل الثاني.

3-1-4-3 بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث:

يعد المقياس من الوسائل المستخدمة في البحوث التي تعتمد على قياس الخصائص السايكومترية إذ بواسطته يتم الحصول على المعلومات والبيانات التي تساعد الباحث على معالجة المشكلة القائمة وتقويمها ، ويستلزم من الباحث اختياره أو تكييفه أو بنائه بدقة على وفق خطوات منهجية ، وبعد تحديد متغير الدراسة (التشوهات المعرفية) لابد من اعتماد الوسيلة المناسبة لقياسه ، إذ قام الباحث بتحليل المحتوى لبعض المصادر المتاحة والمعنية بهذا المتغير فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال النفس الرياضي(ملحق3) .

3-1-4-4 تحديد الهدف من بناء مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث:

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس وأن هدف البحث الحالي هو قياس مستوى التشوهات المعرفية لدى لاعبين كرة السلة الشباب.

3-1-4-5 تحديد مجالات مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث:

اطلع الباحث على عدد من المقاييس لمفهوم التشوهات المعرفية والدراسات النظرية لها لغرض تحديد مجالات المقياس ومن أجل تجزئة المقياس إلى عناصره الأولية ليمثل كل عنصر مجالاً معيناً ، ولغرض تحديد مجالات مقياس التشوهات المعرفية قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس العام وعلم النفس الرياضي (ملحق4) ، وعليه حدد الباحث (المجالات) مع وضع تعريف

لكل مجال، ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات وتعريفاتها أو مدى ملائمتها لعينة البحث، اعد الباحث استبيان يتضمن التعريف النظري لكل مجالات المقياس التي اعتمده الباحث وتم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء(ملحق5) ، وبلغ عددهم (20) خبيراً في علم النفس الرياضي ، لبيان آرائهم حول صلاحية المجالات التي وضعت لها .

3-4-1-6 تحديد أهمية مجالات مقياس التشوهات المعرفية :

يمثل هذا الإجراء من أهم الإجراءات في بناء مقاييس علوم التربية البدنية ، لكون هذا التحديد يُمثل محتوى الهدف الرئيس للمقياس فضلاً عن التوصل للدقة فيما مطلوب قياسه ، إذ لا بد من أن تحظى هذه المجالات بالمقبولية وذلك لغرض فسح المجال امام المجالات المهمة للظهور في المقياس ، وعلى هذا الأساس عمد الباحث إلى تحليل محتوى بعض المصادر المعنية بالمقياس لاستخلاص مجموعة من المجالات وتضمينها باستمرار استبانة وقد حدد الباحث (11) مجالاً من مقياس التشوهات المعرفية وعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين ضمن اختصاص العلوم النفسية الرياضية والاختبار والقياس وكان عددهم (20) خبيراً ومختصاً(ملحق4) ، لمعرفة اتفاقهم عليها على وفق الأهمية النسبية من مقياس متدرج من (0-10)، والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

يبين الأهمية النسبية لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على مجالات التشوهات المعرفية

ت	مجالات التشوهات المعرفية	درجة أهمية الخبراء	الأهمية النسبية للمجال	نسبة المحك	النتيجة
1	التفكير الثنائي	188	%94	52.5	مقبول
2	التعميم الزائد	190	%95		مقبول
3	التجريد الانتقائي	195	%97.5		مقبول
4	الاستدلال الانفعالي	187	%93.5		مقبول

مقبول		87.5%	175	التضخيم والتقليل	5
غير مقبول		41%	82	اطلاق التسميات	6
غير مقبول		46%	92	الفقر الى الاستنتاجات	7
غير مقبول		49.5%	99	الشخصنة	8
غير مقبول		47.5%	95	قراءة الافكار	9
غير مقبول		50%	100	عبارات الوجود	10
غير مقبول		51%	102	التفكير الكارثي	11

3-4-1-7 تحديد صلاحية فقرات مقياس التشوهات المعرفية:

عمد الباحث بإعداد فقرات مجالات مقياس التشوهات المعرفية بصيغتها الأولية ، والذي احتوى المقياس على (75) فقرة موزعة على خمس مجالات ولكل مجال (15) فقرة وفق الاجراءات التالية:-
 أولاً: تم عرض فقرات المقياس بصيغتها الأولية على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (20) خبير كما في (الملحق 8) وذلك من اجل التعرف على مدى صلاحية الفقرات ومدى مناسبتها لقياس ما وضع لها فضلاً عن تقويم وتعديل الفقرات والحكم عليها من حيث الصياغة والدقة في المضمون . وأبداء رأيهم حول اتجاه الفقرة من حيث كونها إيجابية أو سلبية ، مع ذكر ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول الاستبانة بشكل عام، وحول استخدام الميزان الخماسي لتقدير درجات أفراد العينة ، فضلاً عن عدد البدائل واوزانها وانتمائها لمجالات المقياس المحددة سابقاً .

اذ قام الباحث بإعادة صياغة بعض الفقرات وتعديلها التي أبدى المحكمون ملاحظاتهم حولها وأسفر التحليل النهائي على قبول وتعديل بعض الفقرات عند استخدام (مربع كاي) المحسوبة تساوي (5.000) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة

(3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (15) خبيراً من أصل (20) خبير ، وقد اسفرت النتائج على حذف (21) فقرة من مجالات مقياس التشوهات المعرفية وهي الفقرات (1,3,7,11) من مجال التفكير الثنائي، والفقرات (2,4,5,7,14) من مجال التعميم الزائد، والفقرات (4,6,9,13,15) من مجال التجريد الانتقائي ، والفقرات (6,9,12,13) من مجال الاستدلال الانفعالي ، والفقرات (4,9,14) من مجال التضخيم والتقليل، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (54) فقرة والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين (مربع كاي) على كل فقرة من مجالات التشوهات المعرفية

المجال الأول : التفكير الثنائي						
ت	تسلسل الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا ² المحتسبة	مستوى الدلالة	الدالة
1	10 ، 9 ، 5	20	صفر	20.000	*0.000	دال ومقبول
2	8	19	1	16.200	*0.000	دال ومقبول
3	14 ، 12 ، 6	18	2	12.800	*0.000	دال ومقبول
4	15 ، 2	17	3	9.800	*0.002	دال ومقبول
5	13 ، 4	15	5	5.000	*0.025	دال ومقبول
6	7 ، 3	14	6	3.200	0.074	غير دال
7	11 ، 1	13	7	1.800	0.180	غير دال
المجال الثاني : التعميم الزائد						
ت	تسلسل الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا ² المحتسبة	مستوى الدلالة	الدالة
1	10 ، 9	20	صفر	20.000	*0.000	دال ومقبول
2	13 ، 11 ، 8 ، 3	19	1	16.200	*0.000	دال ومقبول

دال ومقبول	*0.000	12.800	2	18	6، 1	3
دال ومقبول	*0.002	9.800	3	17	15	4
دال ومقبول	*0.007	7.200	4	16	12	5
غير دال	0.074	3.200	6	14	14	6
غير دال	0.180	1.800	7	13	5، 4	7
غير دال	0.371	0.800	8	12	7، 2	8

المجال الثالث : التجريد الانتقائي

ت	تسلسل الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا ² المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
1	10، 5	20	صفر	20.000	*0.000	دال ومقبول
2	3	19	1	16.200	*0.000	دال ومقبول
3	14	18	2	12.800	*0.000	دال ومقبول
4	11، 8، 2	17	3	9.800	*0.002	دال ومقبول
5	12	16	4	7.200	*0.007	دال ومقبول
6	7، 1	15	5	5.000	*0.025	دال ومقبول
7	15، 6	14	6	3.200	0.074	غير دال
8	13، 9، 4	13	7	1.800	0.180	غير دال

المجال الرابع : الاستدلال الانفعالي

ت	تسلسل الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا ² المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
1	10	20	صفر	20.000	*0.000	دال ومقبول
2	8، 5، 3	19	1	16.200	*0.000	دال ومقبول
3	14، 1	18	2	12.800	*0.000	دال ومقبول
4	15، 11، 2	17	3	9.800	*0.002	دال ومقبول

دال ومقبول	*0.025	5.000	5	15	7، 4	5
غير دال	0.074	3.200	6	14	12	6
غير دال	0.180	1.800	7	13	13	7
غير دال	0.371	0.800	8	12	9، 6	8
المجال الخامس : التضخيم والتقليل						
ت	تسلسل الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا ² المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
1	5،10	20	صفر	20.000	*0.000	دال ومقبول
2	13، 6، 8، 3	19	1	16.200	*0.000	دال ومقبول
3	15، 11، 1	18	2	12.800	*0.000	دال ومقبول
4	12، 2	17	3	9.800	*0.002	دال ومقبول
5	7	15	5	5.000	*0.025	دال ومقبول
6	14	14	6	3.200	0.074	غير دال
7	9، 4	13	7	1.800	0.180	غير دال

* دالة ومقبولة عندما تكون قيمة (كا²) تحت مستوى الدلالة (0.05)

3-4-1-8 إعداد تعليمات مقياس التشوهات المعرفية:

من أجل اكمال صورة المقياس وتطبيقه على عينة البحث، فقد وضعت التعليمات الخاصة بالاستبانة لأن ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيب الجواب الصحيح (1)، لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة، وان توحى للعينة حول سرية الإجابة لكي تتصف إجابته بالصراحة والثقة، كما طلب من العينة ضرورة الإجابة عن الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، وان إجابتهم ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي.

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص143.

3-4-1-9 احتساب أوزان بدائل مقياس التشوهات المعرفية :

اعتمد الباحث مقياس التقدير الخماسي الذي أعطيت بدائل الإجابة الخمسة ، عبارة (تنطبق علي دائماً) أعطيت الوزن (5) درجة ، (تنطبق علي غالباً) أعطيت الوزن (4) درجة ، (تنطبق علي أحياناً) أعطيت الوزن (3) درجات ، (تنطبق علي نادراً) أعطيت الوزن (2) درجات ، (لا تنطبق علي ابداً) أعطيت الوزن (1) درجات ، لكونها تتناسب مع طبيعة وإجراءات البحث والمقياس المعتمد ، وكما مبين في الجدول (7).

جدول (7)

يبين بدائل مقياس التشوهات المعرفية وأوزانها

لا تنطبق علي ابداً	تنطبق علي نادراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي دائماً	البدائل
5	4	3	2	1	تقدير الفقرات الايجابية
1	2	3	4	5	تقدير الفقرات السلبية

3-4-1-10 التجربة الاستطلاعية لمقياس التشوهات المعرفية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من نادي العمارة الرياضي عددها من (10) لاعبين وهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة، في يوم الجمعة الموافق 12 / 3 / 2024، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

1- التعرف على مدى وضوح وفهم فقرات مقياس التشوهات المعرفية وطريقة الإجابة عليها من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية.

2- التعرف على الزمن الكلي لتطبيق المقياس من قبل العينة.

3- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد (ملحق 12) لغرض تلافيها .

4- اجراء المعاملات العلمية للمقياس.

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحث تبين أن المقياس بتعليماته وفقراته وكيفية الإجابة عليه واضحة ومفهومة ، وان الوقت المستغرق للتطبيق يتراوح بين (13-17) دقيقة و بوسط حسابي (15) دقيقة ، وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي .

3-4-1-1 التجربة الرئيسية لبناء مقياس التشوهات المعرفية:

تمت التجربة الرئيسية من خلال تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراتها ، وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية. وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات الموضوعية للمقياس. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (90) لاعبا، من قبل الباحث وفريق العمل المساعد في المدة من تاريخ 23 / 3 / 2024 ولغاية 1 / 5 / 2024 ، وكذلك لإيجاد الخصائص السايكومترية للمقياس وكما يلي.

3-4-1-2 المعاملات العلمية والخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

تكشف الخصائص السيكومترية قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجلها وان التحليل المنطقي لا يكفي للكشف عن صدق هذه الفقرات لكونه يعتمد على الفحص الظاهري للفقرات وان الكشف عن قدرة وكفاءة المقياس يتم من خلال تحليل فقراتها، ويقصد بتحليل الفقرات "هو الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدات الاختبار بغرض معرفة خصائصها ، وحذف أو تعديل أو إبدال أو إضافة أو إعادة ترتيب هذه الفقرات حتى يتسنى الوصول الى اختبار ثابت صادق مناسب من حيث الطول والصعوبة لذلك فحساب القوة التمييزية للفقرات خطوة أساسية ومهمة في خطوات بناء

المقاييس⁽¹⁾، إذ يشير جيزل وآخرون (Giselle et. al.) الى ضرورة اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمينها في المقياس بصيغته النهائية⁽¹⁾، و يتطلب بناء المقياس توافر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة بناء المقياس، ومن أهم تلك الشروط الصدق والثبات و الموضوعية.

3-4-1-12-1 صدق مقياس التشوهات المعرفية:

يُعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية والمهمة في تقويم أدوات القياس فهو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله"⁽²⁾، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، بحيث لا يقيس شيئاً بدلاً عنها أو بالإضافة إليها⁽³⁾، وقد اعتمد الباحث نوعين من الصدق هما:

3-4-1-12-1 صدق المحتوى:

هنالك مؤشران لصدق المحتوى أولهما الصدق الظاهري الذي يشير الى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه. ويتحقق مؤشر الصدق هذا حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها، وقد يكون ذلك خبيراً وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرضها بصيغتها الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية الفقرات، وقد اجمعوا على أن اغلب الفقرات صالحة لذلك.

(1) محمد عبد السلام أحمد: القياس النفسي والتربوي، ج1، ط2، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1981، ص200.

(1) Giselle , E.E. et al : **Measurement Theory for Behavioral Sciences** ، San Francisco ، W . H . Freeman and Company ، 1981، P 43.

(2) زكريا محمود وآخرون :مبادئ التقويم والقياس في التربية، ط1، عمان، مكتبة دار الثقافة والنشر ، 1999 ، ص133.

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2008 ، ص255.

أما المؤشر الثاني وهو الصدق المنطقي فيتحقق بقدرة المقياس على قياس بُعد محدد من التشوهات المعرفية، إلا أن هذا النوع من الصدق يتحقق من خلال التعريف بالمجال الذي يقيسه المقياس ومن خلال التصميم والتخطيط المنطقي لل فقرات لتغطي المجالات المهمة للمجال التفكير التحليلي . فعندما يكون المجال محدداً ومعروفاً يصبح بالإمكان تغطيته بعدد محدد من الفقرات تمثله تمثيلاً جيداً. وقد توافر هذا المؤشر للصدق في المقياس الحالي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف لمفهوم تحديات ريادة الأعمال الرياضية في العراق وتحديد محاورها وفقراتها بالاستعانة بمجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي .

3-4-1-1-2 صدق البناء :

ويطلق عليه أيضا (صدق التكوين الفرضي) أو (صدق المفهوم) لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات الاستبانة للمفاهيم أو الافتراضات التي اعتمد عليها الباحث في بنائه والمقصود بهذا النوع من الصدق هو مدى قياس فقرات المقياس للسمة أو الظاهرة المراد قياسها. وقد تحقق الباحث من صدق البناء في المقياس الحالي بالطرائق الآتية :

أولاً: إيجاد القدرة التمييزية لفقرات مجالات التشوهات المعرفية:

أن الصدق الظاهري لفقرات الاستبانة لا يعطي مدلولاً عن دقة تمييزها فيما بين المستجيبين عليها ، وعليه عمد الباحث إلى إيجاد ذلك لتحقيق التشخيص في قياس الظاهرة المبحوثة التي صُممت الاستبانة من أجل قياسها ، إذ أن القدرة التمييزية للفقرات هو من أحد أهم مؤشرات صدق البناء التكويني للمقاييس ، وتم التحقق من إيجادها لكل فقرة في مجالات المقياس ، وذلك بتطبيق صورتها على عينة التحليل الإحصائي المحددة (عينة البناء) البالغ عددهم (90) لاعباً ، بمراعاة التسلسل المنطقي لهذه الإجراءات وتم ذلك بأعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين لهذه العينة وذلك بعد ترتيب

نتائج درجات المستجيبين على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ، إذ بلغت (24) لاعباً في كل من المجموعتين العليا والدنيا ، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين باستخدام قانون (T-test) للعينات غير المترابطة (المستقلة) ، وكما مبين في الجدول ، إذ يذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة اختبار (T) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الاحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها⁽¹⁾ .

جدول (8)

يبين نتائج القدرة التمييزية ل فقرات مقياس التشوهات المعرفية

المجال الأول : التفكير الثنائي							
رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	0.950	3.890	0.495	2.430	5.278	*0.000	دال
2	0.749	4.090	0.685	2.050	6.355	*0.000	دال
3	0.950	3.890	0.591	2.297	5.516	*0.000	دال
4	0.70	1.60	0.70	1.40	0.64	0.53	غير دال
5	0.629	4.233	0.629	1.778	8.727	*0.000	دال
6	0.667	3.661	0.671	1.644	6.745	*0.000	دال
7	0.71	4.60	0.53	1.45	8.64	*0.000	دال
8	0.583	4.225	1.055	2.343	4.940	*0.000	دال
9	0.585	4.224	1.159	2.032	5.339	*0.000	دال
10	0.630	4.237	1.258	2.282	4.394	*0.000	دال

(1) فريد البشتاوي: دليل بناء المقاييس النفسية، ط1 عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014 ، ص 55.

دال	*0.000	9.690	0.750	1.909	0.774	4.136	11
المجال الثاني : التعميم الزائد							
الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دال	*0.000	12.969	0.483	1.700	0.516	4.600	1
دال	*0.000	9.631	0.899	2.046	0.646	4.318	2
دال	*0.000	12.481	0.632	1.800	0.422	4.800	3
دال	*0.000	7.522	0.743	1.763	0.595	4.026	4
غير دال	0.754	0.330	0.67	1.370	0.70	1.460	5
دال	*0.000	6.423	0.715	1.822	0.666	3.807	6
دال	*0.000	7.906	0.773	1.913	0.526	4.252	7
دال	*0.000	4.943	1.087	2.289	0.533	4.182	8
دال	*0.000	7.873	0.657	1.443	0.518	4.323	9
دال	*0.000	13.523	0.424	1.631	0.457	4.296	10
المجال الثالث : التجريد الانتقائي							
الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دال	*0.000	7.686	0.761	1.877	0.576	4.197	1
دال	*0.000	10.236	0.603	1.817	0.432	4.219	2
دال	*0.000	6.904	0.987	2.176	0.460	4.553	3
دال	*0.000	6.615	0.707	2.111	0.597	4.047	4
دال	*0.000	9.190	0.665	2.041	0.406	4.306	5
دال	*0.000	6.487	0.709	1.818	0.676	3.828	6
دال	*0.000	8.374	0.736	1.887	0.519	4.273	7
دال	*0.000	10.707	0.537	1.683	0.524	4.224	8

دال	*0.000	9.111	0.655	1.718	0.598	4.274	9
غير دال	0.702	0.391	0.950	1.940	0.900	2.030	10
المجال الرابع : الاستدلال الانفعالي							
الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دال	*0.000	7.523	0.902	2.154	0.714	4.140	1
دال	*0.000	6.064	1.141	2.224	0.721	4.102	2
دال	*0.000	5.340	1.141	2.224	0.692	3.859	3
دال	*0.000	10.400	0.818	2.177	0.536	4.510	4
دال	*0.000	10.780	0.770	2.120	0.571	4.491	5
دال	*0.000	5.348	1.141	2.224	0.711	3.873	6
دال	*0.000	12.152	0.754	1.934	0.534	4.511	7
دال	*0.000	8.566	0.634	1.989	0.773	3.953	8
دال	*0.000	10.939	0.833	2.007	0.544	4.505	9
دال	*0.000	7.882	0.834	2.136	0.811	4.091	10
دال	*0.000	11.477	0.935	1.727	0.456	4.273	11
المجال الخامس : التضخيم والتقليل							
الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير دال	0.243	0.970	0.880	1.882	0.873	2.091	1
دال	*0.000	8.215	1.155	2.130	0.559	4.548	2
دال	*0.000	9.516	0.926	2.039	0.653	4.512	3
دال	*0.000	12.842	0.714	1.938	0.532	4.562	4
دال	*0.000	12.785	0.684	1.933	0.569	4.544	5
دال	*0.000	8.884	1.056	2.138	0.542	4.557	6

غير دال	0.771	0.291	0.840	1.610	0.677	1.750	7
دال	*0.000	6.185	0.726	2.331	0.954	4.245	8
دال	*0.000	6.150	0.826	1.905	0.538	3.348	9
دال	*0.000	7.901	0.726	2.331	0.737	4.442	10
دال	*0.000	6.343	0.762	1.950	0.803	4.170	11
دال	*0.000	6.355	0.685	2.050	0.749	4.090	12

درجة الحرية (ن+1ن-2) = (46) ، * دالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

من ملاحظة الجدول (8) يتبين بأنه تم الإبقاء على اغلب فقرات مقياس التشوهات المعرفية ، والتي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (T) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية (46) وبمستوى دلالة (0.05) ، وقد اسفرت النتائج على حذف (5) فقرات من مجالات مقياس التشوهات المعرفية وهي الفقرة (4) من مجال التفكير الثنائي، والفقرة (5) من مجال التعميم الزائد، والفقرة (10) من مجال التجريد الانتقائي ، والفقرتان (7,1) من مجال التضخيم والتقليل، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلفاً من (49) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (49 - 245) درجة.

ثانياً : إيجاد الإتساق الداخلي لفقرات مقياس التشوهات المعرفية:

يذكر كاظم كريم " أن تكون الفقرة صادقة إذا حصلت على معامل ارتباط دال بينها وبين البُعد وبينها وبين المقياس ككل وبالعكس ، كما تُحذف الفقرة التي تحصل على معامل ارتباط واطئ⁽¹⁾ . يستلزم في بناء الاستبانة التحقق من أن تكون كل استبانة قيد البحث متجانسة بارتباط درجة وزن كل محور مع درجة الاستبانة الكلية من جهة ودرجة وزن كل فقرة مع درجة كل محور من جهة وارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة الاستبانة الكلية ليسير نسق الفقرات بمسار المقياس نفسها ،

(1) كاظم كريم رضا الجابري : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، بغداد ، مكتب النعمي ، 2011 ، ص

لكون المجالات في هذا المقياس منفصلة ولكل مجال فقراته الخاصة به ، وعليه تحقق الباحث من صدق البناء التكويني على عينة التحليل الإحصائي البالغة (90) لاعباً واستخلصت الدرجات من تطبيق صورته عند إجراء القدرة التمييزية ولغرض التجنب من أخطاء القياس الناتجة من تكرار التطبيق سيما وأن المقياس من اختبارات الورقة والقلم كما تم ذكره ، إذ تم التحقق من هذا الاتساق بإيجاد هذه العلاقات بالمعالجة الإحصائية وذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط (person) إذ تُعد هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند إيجاد الاتساق الداخلي للفقرات ، والجدول (9) يبين قيم معاملات الارتباط التي تُعبر عن الاتساق الداخلي .

جدول (9)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان المجالات والدرجة الكلية للمقياس

ت	مجالات التشوهات المعرفية	(R) بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدالة
1	التفكير الثنائي	0.780	*0.000	دالة
2	التعميم الزائد	0.766	*0.000	دالة
3	التجريد الانتقائي	0.811	*0.000	دالة
4	الاستدلال الانفعالي	0.820	*0.000	دالة
5	التضخيم والتقليل	0.778	*0.000	دالة
	المقياس ككل	0.791	*0.000	دالة

* دالة عندما تكون قيمة (R) تحت مستوى الدلالة (0.05)

جدول (10)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمجال ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمقياس

الدالة	درجة (Sig)	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	الدالة	درجة (Sig)	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال	ت
المجال الاول : التفكير الثنائي						
مقبولة	0.000	0.573	مقبولة	0.000	0.639	1
مقبولة	0.000	0.564	مقبولة	0.000	0.633	2
مقبولة	0.000	0.474	مقبولة	0.000	0.529	3
مقبولة	0.000	0.587	مقبولة	0.000	0.609	4
مقبولة	0.000	0.673	مقبولة	0.000	0.739	5
مقبولة	0.000	0.487	مقبولة	0.000	0.539	6
مقبولة	0.000	0.569	مقبولة	0.000	0.622	7
مقبولة	0.000	0.735	مقبولة	0.000	0.788	8
مقبولة	0.000	0.568	مقبولة	0.000	0.644	9
غير مقبولة	0.354	0.126	غير مقبولة	0.224	0.184	10
المجال الثاني : التعميم الزائد						
مقبولة	0.000	0.532	مقبولة	0.000	0.573	1
مقبولة	0.000	0.609	مقبولة	0.000	0.684	2
مقبولة	0.000	0.586	مقبولة	0.000	0.622	3
مقبولة	0.000	0.711	مقبولة	0.000	0.759	4
مقبولة	0.000	0.690	مقبولة	0.000	0.729	5
مقبولة	0.000	0.673	مقبولة	0.000	0.704	6

مقبولة	0.000	0.596	مقبولة	0.000	0.635	7
مقبولة	0.000	0.499	مقبولة	0.000	0.522	8
مقبولة	0.000	0.472	مقبولة	0.000	0.509	9
المجال الثالث : التجريد الانتقائي						
مقبولة	0.000	0.659	مقبولة	0.000	0.730	1
مقبولة	0.000	0.488	مقبولة	0.000	0.539	2
مقبولة	0.000	0.598	مقبولة	0.000	0.632	3
مقبولة	0.000	0.672	مقبولة	0.000	0.719	4
مقبولة	0.000	0.534	مقبولة	0.000	0.588	5
مقبولة	0.000	0.623	مقبولة	0.000	0.652	6
مقبولة	0.000	0.593	مقبولة	0.000	0.649	7
مقبولة	0.000	0.703	مقبولة	0.000	0.755	8
مقبولة	0.000	0.477	مقبولة	0.000	0.528	9
المجال الرابع : الاستدلال الانفعالي						
مقبولة	0.000	0.527	مقبولة	0.000	0.550	1
مقبولة	0.000	0.659	مقبولة	0.000	0.726	2
مقبولة	0.000	0.688	مقبولة	0.000	0.725	3
مقبولة	0.000	0.725	مقبولة	0.000	0.795	4
مقبولة	0.000	0.584	مقبولة	0.000	0.638	5
مقبولة	0.000	0.475	مقبولة	0.000	0.508	6
مقبولة	0.000	0.427	مقبولة	0.000	0.478	7
مقبولة	0.000	0.513	مقبولة	0.000	0.567	8
غير مقبولة	0.185	0.152	غير مقبولة	0.119	0.190	9

مقبولة	0.000	0.509	مقبولة	0.000	0.565	10
مقبولة	0.000	0.684	مقبولة	0.000	0.744	11
المجال الخامس : التضخيم والتقليل						
مقبولة	0.000	0.428	مقبولة	0.000	0.455	1
مقبولة	0.000	0.584	مقبولة	0.000	0.637	2
غير مقبولة	0.449	0.121	غير مقبولة	0.137	0.166	3
مقبولة	0.000	0.513	مقبولة	0.000	0.583	4
مقبولة	0.000	0.625	مقبولة	0.000	0.698	5
مقبولة	0.000	0.629	مقبولة	0.000	0.667	6
مقبولة	0.000	0.554	مقبولة	0.000	0.628	7
مقبولة	0.000	0.526	مقبولة	0.000	0.598	8
مقبولة	0.000	0.664	مقبولة	0.000	0.753	9
مقبولة	0.000	0.673	مقبولة	0.000	0.744	10

ن = (90) ، درجة الحرية ن - 2 = (88) مستوى الدلالة (0.05) ، *دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$ يتبين من الجدولين (9-10) بأنه تم الإبقاء على اغلب فقرات المقياس التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمجال إذ كانت قيم درجات (Sig) $> (0.05)$ عند درجة حرية (88) وبمستوى دلالة اقل من (0.05) ، ما عدا الفقرة (10) من مجال التفكير الثنائي، والفقرة (9) من مجال الاستدلال الانفعالي ، والفقرة (3) من مجال التضخيم والتقليل ، كانت معاملات ارتباطها اكبر من (0.05) ، اي ان اغلب الفقرات تحقق هذه الشروط في الإتساق الداخلي لفقرات المقياس ، وبهذا الإجراء يصبح المقياس مؤلف من (46) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (46-230) درجة وبوسط فرضي (138) درجة .

3-4-1-12-2 ثبات مقياس التشوهات المعرفية:

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات واعتماد نتائجها و يعرف الثبات بأنه " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على الفقرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد إذا أخذ المقياس نفسه مرات عدة في الظروف نفسها⁽¹⁾.

وهناك عدة طرائق تم من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحث من بينها طريقتين هما :

أولاً : طريقة الفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياس باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، تبين أن قيمة معامل الثبات لجميع محاور الاستبانة هي (0.756) ، وهو معامل ثبات عال ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار ، والجدول (11) يبين ذلك.

ثانياً : طريقة التجزئة النصفية:

لغرض إيجاد معامل ثبات الاستبانة تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتتسجم مع متطلبات المقياس، وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات فقرات المقياس المتضمنة (46) فقرة إذ تم تقسيم المقياس الى جزئين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية وبواقع (23) فقرة ، والثاني تتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية وبواقع (23) فقرة ، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0.799) إلا ان هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات قام الباحث باستخدام معادلة سبيرمان بروان بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك

(1) أحمد عودة و فتحي ملكاوي : أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، الاردن ، مكتبة الكناني ، 1993 ، ص 194.

أصبح ثبات المقياس (0.888) ، وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث⁽¹⁾ ، والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول (11)

يبين حساب معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الدالة	مستوى الدالة	معامل الارتباط (R)			عدد الفقرات الزوجية (ص)	عدد الفقرات الفردية (س)	المقياس
		سبيرمان براون	التجزئة النصفية	الفا كرونباخ			
دال	*0.000	0.888	0.799	0.756	23	23	مقياس التشوهات المعرفية

* دال عندما تكون قيمة (R) تحت مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (88)

3-12-1-4-3 موضوعية مقياس التشوهات المعرفية:

بعد أن تم تفريغ البيانات من الاستبانة وأعادتها اتضح بان جميع الفقرات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة إذ تُعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

(1) أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،

جدول (12)

يبين عدد الفقرات الاولية وعدد الفقرات المحذوفة في عملية التحليل الاحصائي

ت	مجالات التشوهات المعرفية	عدد الفقرات الاولي	عدد الفقرات المحذوفة بعد رأي الخبراء	عدد الفقرات المحذوفة بعد التحليل الاحصائي	عدد الفقرات النهائية
1	التفكير الثنائي	15	4	2	9
2	التعميم الزائد	15	5	1	9
3	التجريد الانتقائي	15	5	1	9
4	الاستدلال الانفعالي	15	4	1	10
5	التضخيم والتقليل	15	3	3	9
	المقياس ككل	75	21	8	46

3-4-1-13 الوصف النهائي لمقياس التشوهات المعرفية:

يتكون مقياس التشوهات المعرفية بصورته النهائية من (46) فقرة موزع على خمس مجالات ويسلم تقدير خماسي من (1-5) وتضمن المقياس فقرات ايجابية وسلبية ، كما تضمن المقياس عدد من البدائل والعبارات (تنطبق علي دائماً) أعطيت الوزن (1) درجة ، (تنطبق علي غالباً) أعطيت الوزن (2) درجة ، (تنطبق علي احياناً) أعطيت الوزن (3) درجة ، (تنطبق علي نادراً) أعطيت الوزن (4) درجة ، (لا تنطبق علي ابدأ) أعطيت الوزن (5) درجة ((، اما الفقرات السلبية (تنطبق علي دائماً) أعطيت الوزن (5) درجة ، (تنطبق علي غالباً) أعطيت الوزن (4) درجة ، (تنطبق علي احياناً) أعطيت الوزن (3) درجة ، (تنطبق علي نادراً) أعطيت الوزن (2) درجة ، (لا تنطبق علي ابدأ) أعطيت الوزن (1) درجة ((وان اعلى درجة للمقياس ككل هي (230) ، واول درجة هي (46) ،

وبوسط فرضي هي (138) ، وعند احتساب درجات مجالات المقياس وهي على النحو الآتي ، وكما مبين في جدول (13) .

جدول (13)

يبين الوصف النهائي لمقياس التشوهات المعرفية

الوسط الفرضي	أقل درجة للمجال	أعلى درجة للمجال	عدد الفقرات	مجالات التشوهات المعرفية	ت
27	9	45	9	التفكير الثنائي	1
27	9	45	9	التعميم الزائد	2
27	9	45	9	التجريد الانتقائي	3
30	10	50	10	الاستدلال الانفعالي	4
27	9	45	9	التضخيم والتقليل	5
138	46	230	46	المقياس ككل	

3-4-2 إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية (التقنين) لمقياس التشوهات المعرفية:

يسعى الباحث إلى إكمال إجراءات تقنين المقياس من خلال إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لعينة التقنين البالغة (90) لاعتبارها والتي من خلالها يمكن الحكم على قياس مستوى المقياس لدى عينة البحث ، وقد قام الباحث بتعيين المستويات المعيارية باستخدام طريقة توزيع كاوس (التوزيع الطبيعي) "إذ يعد من أكثر التوزيعات شيوعاً في ميدان التربية الرياضية لأن كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحني الطبيعي: (1) ، والجدول (14) يبين المعالم الاحصائية لنتائج المقاييس ، والجدول (15) يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية الزائفة والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات العينة بعد ترتيبها ترتيباً تصاعدياً :

(1) جابر عبد الحميد واحمد خيرى : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، القاهرة ، دار النهضة العربية،

جدول (14)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج مقياس التشوهات المعرفية لعينة التقنين

المدى	اقل درجة	اعلى درجة	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	ن	وحدة القياس	المقياس
118	83	201	0.73	2.131	20.221	130	134.933	138	90	درجة	التشوهات المعرفية

يتبين من الجدول (14) أن الوسط الحسابي لعينة التقنين لنتائج مقياس التشوهات المعرفية بلغ (134.933) ، وبوسط فرضي (138) ، والوسيط (130) ، وانحراف معياري (20.221) ، وبلغ الخطأ المعياري (2.131) ، بينما بلغ معامل الالتواء (0.73) وكانت اعلى درجة تبلغ (201) واقل درجة (83) والمدى (118) ، ولتحديد الدرجات والمستويات المعيارية لهذا المقياس يُبين الجدول (15) الدرجات الخام والدرجة المعيارية الزائفة والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين بعد ترتيبها ترتيباً تصاعدياً .

جدول (15)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لمقياس التشوهات المعرفية لعينة التقنين

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية الزائفة	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية الزائفة	الدرجة الخام	ن
54.91	0.49	125	46	17.33	-3.27	199	1
54.91	0.49	125	47	20.29	-2.97	195	2
54.91	0.49	125	48	22.77	-2.72	190	3
55.9	0.59	123	49	22.77	-2.72	190	4
55.9	0.59	123	50	31.17	-1.88	173	5
55.9	0.59	123	51	34.64	-1.54	166	6
55.9	0.59	123	52	34.64	-1.54	166	7

56.4	0.64	122	53	36.12	-1.39	163	8
56.4	0.64	122	54	36.61	-1.34	162	9
56.89	0.69	121	55	36.61	-1.34	162	10
56.89	0.69	121	56	37.6	-1.24	160	11
56.89	0.69	121	57	37.6	-1.24	160	12
57.38	0.74	120	58	37.6	-1.24	160	13
57.38	0.74	120	59	41.56	-0.84	152	14
57.38	0.74	120	60	42.55	-0.75	150	15
57.38	0.74	120	61	42.55	-0.75	150	16
57.38	0.74	120	62	42.55	-0.75	150	17
57.38	0.74	120	63	44.03	-0.60	147	18
57.88	0.79	119	64	45.02	-0.50	145	19
57.88	0.79	119	65	45.02	-0.50	145	20
57.88	0.79	119	66	45.02	-0.50	145	21
57.88	0.79	119	67	45.02	-0.50	145	22
58.37	0.84	118	68	45.02	-0.50	145	23
58.37	0.84	118	69	45.02	-0.50	145	24
58.37	0.84	118	70	45.02	-0.50	145	25
58.37	0.84	118	71	45.02	-0.50	145	26
58.87	0.89	117	72	45.02	-0.50	145	27
58.87	0.89	117	73	46.51	-0.35	142	28
59.86	0.99	115	74	46.51	-0.35	142	29
62.33	1.23	110	75	46.51	-0.35	142	30
62.33	1.23	110	76	46.51	-0.35	142	31
62.33	1.23	110	77	47.49	-0.25	140	32
62.33	1.23	110	78	47.49	-0.25	140	33
63.81	1.38	107	79	47.49	-0.25	140	34
63.81	1.38	107	80	47.49	-0.25	140	35

63.81	1.38	107	81	52.44	0.24	130	36
63.81	1.38	107	82	52.44	0.24	130	37
64.31	1.43	106	83	52.44	0.24	130	38
64.31	1.43	106	84	52.44	0.24	130	39
64.31	1.43	106	85	52.44	0.24	130	40
64.80	1.48	105	86	53.92	0.39	127	41
64.80	1.48	105	87	53.92	0.39	127	42
65.30	1.53	104	88	54.42	0.44	126	43
74.70	2.47	85	89	54.42	0.44	126	44
75.70	2.57	83	90	54.42	0.44	126	45

علمًا أن (س = 134.933) (ع ± = 20.221)

جدول (16)

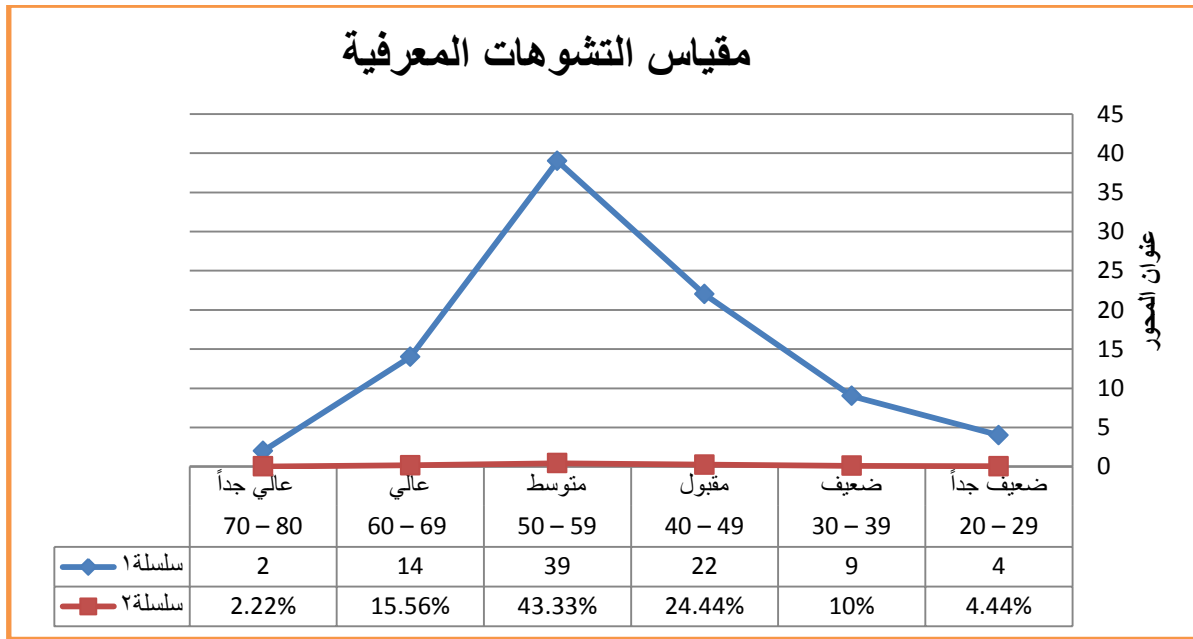
يبين المستويات المعيارية لمقياس التشوهات المعرفية لدى عينة التقنيين

النسبة المئوية	عدد اللاعبين (التكرارات)	المستوى المعياري	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية
%4.44	4	ضعيف جداً	29 - 20	(3 -) - (2 -)
%10	9	ضعيف	39 - 30	(1 -) - (1.99-)
%24.44	22	مقبول	49 - 40	(0) - (0.99-)
%43.33	39	متوسط	59 - 50	(1) - (0.01)
%15.56	14	عالي	69 - 60	(2) - (1.01)
%2.22	2	عالي جداً	80 - 70	(3) - (2.01)
%100	90	المجموع		

(ن = 90)

يتبين من الجدول (16) أن عدد العينة ضمن مستوى ضعيف جداً (4) بنسبة مئوية (4.44%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى ضعيف (9) بنسبة مئوية (10%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى مقبول (22) بنسبة مئوية (24.44%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى متوسط (39) بنسبة مئوية

(43.33%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى عالي (14) بنسبة مئوية (15.56%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى عالي جداً (2) بنسبة مئوية (2.22%) ، وبذلك فقد حققت نتائج تقنين مقياس التشوهات المعرفية (6) مستويات معيارية توزعت عليها العينة توزيعاً طبيعياً ، وكما موضح في الشكل (1) .



شكل (1)

يوضح المستوى والتكرار والنسب المئوية لمقياس التشوهات المعرفية لعينة التقنين

3-4-3 البرنامج الإرشادي :

تم اعتماد الباحث الإجراءات الآتية في بناء البرنامج :

أولاً:- اعتماد أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) نظاماً لتخطيط البرنامج الإرشادي الحالي.

ثانياً :- اعتماد البرنامج الإرشادي الجمعي.

ثالثاً :- اعتماد النظرية المعرفية السلوكية في بناء البرنامج .

رابعاً :- اعتمد الباحث الخطوات الآتية في بناء البرنامج الإرشادي: (1)

1. تحديد الاحتياجات :-

لتحديد احتياجات اللاعبين كرة السلة تم اعتماد عدد من المعطيات لصياغة الجلسات

الإرشادية وكما يأتي :-

أ- نتائج مقياس التشوهات المعرفية الذي طبق على عينة التطبيق النهائي وعددهم (90) لاعبا ومن ثم حساب الوسط المرجح والوزن المثوي لكل فقرة ، وكان المعيار في تحديد الحاجة أو المشكلة هي درجة الوسط المرجح البالغة (3) أي أن الفقرة التي تحصل على أقل من (3) تعبر عن وجود مشكلة .

ب- عرض قائمة المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين(ملحق6) في مجال علم النفس

الرياضي وقد تم تحديد (10) حاجات وهي الآتي :-

1. الحاجة إلى التدريب على المثابرة
2. الحاجة إلى تنمية الثقة بالنفس.
3. الحاجة إلى التدريب على الالتزام.
4. الحاجة إلى تأكيد وضبط الذات .
5. الحاجة إلى التواصل واحترام الآخرين.
6. الحاجة إلى تنمية وتوسيع الخبرة.
7. الحاجة إلى التدريب على التفكير المرن.
8. الحاجة إلى التحكم بالتهور.
9. الحاجة إلى مواجهة المواقف وحل المشكلات.

(1) صالح جاسم الدوسري : مصدر سبق ذكره ، ص424

10. الحاجة إلى تنمية القدرة على اتخاذ القرارات.

2. اختيار الأولويات :-

تم تحديد أوليات العمل في البرنامج الإرشادي في ضوء ترتيب فقرات مقياس التدفق النفسي تصاعدياً وحسب الوزن المرجح والوزن المئوي لها .

3. تحديد الأهداف :-

تم تحديد هدف البرنامج الإرشادي الرئيسي وهو تنمية عادات العقل وأثره في تطوير بعض التشوهات المعرفية بكرة السلة ، ثم بعد ذلك الأهداف الفرعية الأخرى وفقاً للحاجات التي تم تشخيصها.

4. برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف:

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمد الباحث على مجموعة من النشاطات والأساليب وهي (1)

1. المحاضرة والمناقشة : تقديم المحاضرات العلمية من قبل المرشد وكان الهدف منها شرح وتوضيح

عادات العقل ومجالاته وما الأدوار التي يمكن من خلالها تنمية عادات العقل .

2. النمذجة : اعد الباحث مجموعة من الأسئلة والأمثلة التي تمثل مواقف ونماذج سلوكية معينة تم

صياغتها بحيث تتوافق مع موضوع الجلسة وهي تتعلق بمواقف رياضية وحياتية معينة وتكون

الإجابة عليها بأسلوب المناقشة مع تقديم التعزيز للسلوك الجيد وتعديل وتقويم السلوك الخاطئ .

3. التعزيز الاجتماعي : استخدم الباحث المعززات الاجتماعية بعد أداء النشاطات البيئية أو مشاركة

أي فرد من أفراد المجموعة في أنشطة الجلسة مثل كلمات الإطراء (شكراً، جيد، رائع...) أو

التعزيز غير اللفظي (هز الرأس، حركة اليدين، الابتسام) وجميعها دالة على التقبل والاستحسان.

(1) هيثم حسين عبد : مصدر سبق ذكره ، ص122 .

4. التغذية الراجعة : تعطى التغذية الراجعة من قبل الباحث بعد كل إستراتيجية يقدمها أفراد المجموعة في البرنامج الإرشادي، للوقوف على مدى النجاح في تقديم الفنيات والاستفادة منها، وإتقان السلوكيات المرغوبة التي قدمت في أثناء الجلسات.

5. الواجب البيتي : وهو تكليف اللاعبين بتطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسات في الحياة الواقعية وذلك بتقديم تقرير يتضمن تلك المواقف بصورة سهلة التنفيذ مع تقديم المدح للاعبين الذين قد أتموا هذا الواجب .

5. التقويم (التقويم البنائي) :

1-التقويم التمهيدي : ويتلخص بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج و المتمثلة في صدق البرنامج وتكافؤ العينة وتحديد الحاجات

2- التقويم البنائي :- ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة .

3-التقويم النهائي :- ويحصل ذلك من خلال القياس أبعدي لمقياس التشوهات النفسية لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل في السمة المقاسة

3-4-3-1 بناء البرنامج الارشادي :

بعد قيام الباحث بالخطوات السابقة قام باعداد البرنامج الارشادي بصيغته الاولى مستندا الى عادات العقل في اعداد البرنامج و الاستفادة من الادبيات و المصادر و الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث الحالي في اعداد محتويات الجلسات الارشادية و عرضها على الخبراء و المختصين لمعرفة ارائهم في الخطوات الاتية :

- 1-مدى صلاحية المنهاج الارشادي النفسي و المستند الى عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 2-مدى صلاحية محتويات الجلسات من أنشطة المستخدم.
- 3-كفاية الجلسات المستخدمة وفق مستوى العينة.
- 4-مدى صلاحية الوقت المستخدم و الذي بلغ (35-45) دقيقة .
- 5-مدى صلاحية عدد الجلسات الارشادية وعددها (12) جلسة .
- 6-مدى صلاحية اسلوب الجمعي الذي استخدمه الباحث في تطبيق المنهاج الارشادي.
- 7-اي اضافات او تعديلات بالبرنامج الارشادي.

وقد اجمع المختصين و الخبراء ملحق (6) على صلاحية المنهاج الارشادي النفسي المعد من قبل الباحث و الاستراتيجية المستخدمة في ادارة و تنفيذ محتوى كل جلسة ضمن المنهاج الارشادي النفسي.

3-4-3 التخطيط لتنفيذ الجلسات الارشادية :

- 1- تهيئة المكان المناسب لتنفيذ المنهاج الارشادي النفسي .وتم اختيار قاعة نادي دجلة الرياضي في محافظة ميسان .
- 2-تحضير مجموعة من وسائل و ادوات المنهاج الارشادي النفسي في مكان المحدد لتطبيق المنهاج .
- 3-تحديد المدة الزمنية لتطبيق المنهاج الارشادي النفسي مع اللاعبين اذ تم تحديد كل جلسة قبل البدء بوحدة التدريب الخاصة بالمدرّب و كان الوقت الساعة الرابعة عصراً و الايام (الاثنين - الاربعاء).

4- تحديد الاختبار القبلي يوم 20 / 5 / 2024 من خلال توزيع مقياس التشوهات المعرفية.

3-4-3 تطبيق البرنامج الإرشادي:

تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بإعداد البرنامج الإرشادي ووضعه بصيغته النهائية (ملحق)، تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق تطبيق مقياس التشوهات المعرفية بتاريخ 2024/5/20 بعدها تم البدء بتطبيق المنهج الإرشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ 27 / 5 / 2024/ واستغرقت مدة تطبيق المنهج الإرشادي للمجموعة التجريبية (6) أسبوعاً بمعدل (2) جلسة أسبوعياً وكانت مدة الجلسة الواحدة بلغت (35-45) دقيقة ليكون الوقت الكلي للجلسات هو (540) دقيقة حيث تم إجراء تطبيق البرنامج على لاعبي نادي دجلة الواقع في ملعب نادي دجلة في الساعة الرابعة عصراً وكان حضور اللاعبين للمجموعة التجريبية فاعلاً وتقبلهم بجلسات البرنامج الإرشادي وما يحتويه من أساليب وأنشطة مناسبة لكل الجلسات الإرشادية فضلاً عن إجراء المناقشات حول مضامين وموضوعات البرنامج الإرشادي بعد كل جلسة إرشادية ومعرفة ردود أفعال المسترشدين اتجاهها .

وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم القيام بإجراء الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 12 / 7 / 2024.

ولغرض تنفيذ التصميم التجريبي تم إتباع الخطوات التالية:

1- تم إعداد البرنامج الإرشادي وفقاً لعادات العقل للاعبين.

2- تم توزيع عينة التجربة عشوائياً على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

3- تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات ذات العلاقة وكما ورد

ذكرها.

4- ادخل المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي) على المجموعة التجريبية.

5- تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية في نهاية البرنامج الإرشادي وللمجموعتين

ليبيان اثر البرنامج في المجموعة التجريبية من عدمه .

الجدول (17)

الجلسات الإرشادية و تواريخها

الزمن المستغرق	التاريخ	اليوم	محتويات الجلسات الارشادية	ت
د 35	2024/5 / 27	الاثنين	الجلسة الافتتاحية	الجلسة الاولى
د 40	2024/5 /29	الاربعاء	التدريب على المثابرة	الجلسة الثانية
د 45	2024 /6/ 3	الاثنين	تنمية الثقة بالنفس	الجلسة الثالثة
د 40	2024/6 / 5	الاربعاء	التدريب على الالتزام	الجلسة الرابعة
د 40	2024/6 /10	الاثنين	تأكيد وضبط الذات	الجلسة الخامسة
د 40	2024/ 5/12	الاربعاء	التواصل واحترام الاخرين	الجلسة السادسة
-	2024/6/17	الاثنين	عطلة العيد	عطلة العيد
-	2024/6 /19	الاربعاء	عطلة العيد	عطلة العيد
د 45	2024/6 /24	الاثنين	تنمية وتوسيع الخبرة	الجلسة السابعة
د 40	2024/6 /26	الاربعاء	التدريب على التفكير المرن	الجلسة الثامنة
د 45	2024/ 7/1	الاثنين	التحكم بالتهور	الجلسة التاسعة
د 45	2024/7/3	الاربعاء	مواجهه المواقف وحل المشكلات	الجلسة العاشرة
د 40	2024/ 7/8	الاثنين	تنمية القدرة على اتخاذ القرارات	الجلسة الحادية عشر
د 40	2024/7 /10	الاربعاء	الختامية	الجلسة الثانية عشر

3-4-4 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية بتطبيق المقياس على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في 7/12/2024) واتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبليّة نفسها .

3-5 الوسائل الإحصائية:

الإحصاء هم "العلم الذي يبحث في جمع البيانات وعرضها وتبويبها وتحليلها واستخدام النتائج في التنبؤ أو التقرير أو التحقيق"⁽¹⁾. ولأجل التوصل لنتائج البحث استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) اصدار (23) لمعالجة البيانات و بالشكل الذي يخدم البحث وفيما يلي الوسائل الإحصائية التي استعملها الباحث.

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- الأهمية النسبية

5- اختبار (t.test) للعينات غير المترابطة (المستقلة)

6- اختبار (t.test) للعينات المترابطة (غير المستقلة)

7- الدرجة المعيارية الزائفة والتائفة المعدلة

8- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

9- معادلة سبيرمان- براون

10- معامل الفا كرونباخ

11- قانون مربع كاي

(1) حمد حسين محمد رشيد: الإحصاء في التربية ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002، ص13.

12-الوسط الفرضي

13-الوسط الحسابي المرجح

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى مقياس التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب .

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية و للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب

4-1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

4-1-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى مقياس التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة

السلة الشباب:

وبعد أن قام الباحث من التحقق من نتائج البحث في الفصل الثالث وبناء مقياس التشوهات المعرفية، ولكي تتحقق اهداف البحث ونتائج دلالة الفروق في المتغيرات المبحوثة ، عمد الباحث إلى تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسة المتمثلة بنادي دجلة الرياضي البالغة عددها (20) لاعباً.

جدول (18)

يبين توزيع اللاعبين على مستويات مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة التطبيق

النسبة المئوية	عدد اللاعبين (التكرارات)	المستوى المعياري	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية
%5	1	ضعيف جداً	29 - 20	(3 -) - (2 -)
%5	1	ضعيف	39 - 30	(1 -) - (1.99-)
%10	2	مقبول	49 - 40	(0) - (0.99-)
%50	10	متوسط	59 - 50	(1) - (0.01)
%20	4	عالي	69 - 60	(2) - (1.01)
%10	2	عالي جداً	80 - 70	(3) - (2.01)
%100	20	المجموع		

من خلال الجدول (18) نلاحظ أن عينة التطبيق توزعت على ست مستويات في مقياس التشوهات المعرفية و هي (ضعيف جدا ، ضعيف ،مقبول ، متوسط ، عالي ، عالي جدا)حيث حصل مستوى ضعيف جداً (1) بنسبة مئوية (5%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى ضعيف (1) بنسبة مئوية (5%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى مقبول (2) بنسبة مئوية (10%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى متوسط (10) بنسبة مئوية (50%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى عالي (4) بنسبة مئوية

(20%) ، وكان عدد العينة ضمن مستوى عالي جداً (2) بنسبة مئوية (10%) ، وبذلك فقد حققت

نتائج تطبيق مقياس التشوهات المعرفية (6) مستويات معيارية توزعت عليها العينة توزيعاً طبيعياً .

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مجالات مقياس

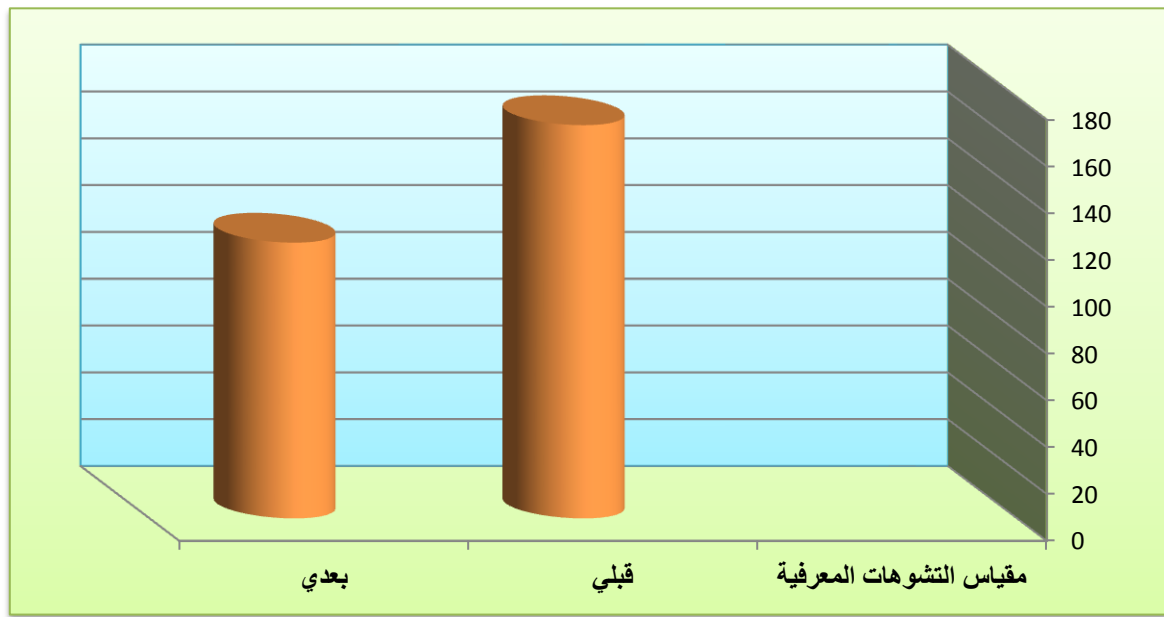
التشوهات المعرفية:

الجدول (19)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم المجال
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	*0.000	8.195	1.252	22.300	3.592	31.700	الدرجة	التفكير الثنائي
دال	*0.000	11.102	1.713	21.600	3.765	32.800	الدرجة	التعميم الزائد
دال	*0.000	5.782	2.944	26.000	2.635	34.500	الدرجة	التجريد الانتقائي
دال	*0.000	7.857	2.183	24.100	2.404	34.000	الدرجة	الاستدلال الانفعالي
دال	*0.000	9.125	2.530	23.800	2.625	35.000	الدرجة	التضخيم والتقليل
دال	*0.000	11.251	7.223	117.80	11.076	168.000	الدرجة	المقياس ككل

* دال إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية 10-1 = 9



شكل (2)

يوضح النتائج القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس التشوهات المعرفية

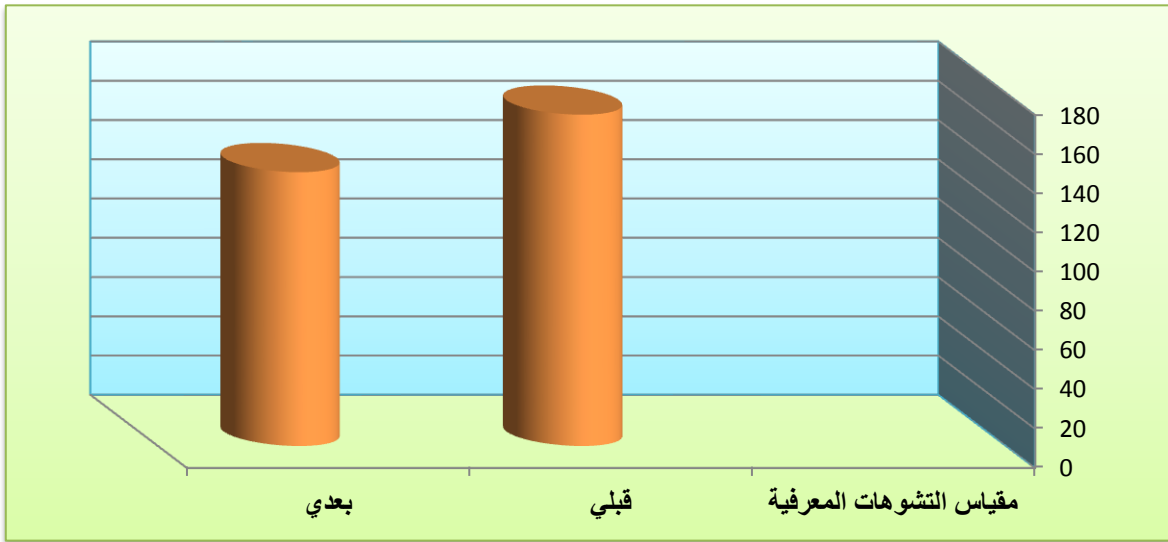
2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية:

الجدول (20)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم المجال
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	*0.033	2.516	2.211	28.000	3.621	31.000	الدرجة	التفكير الثنائي
دال	*0.015	3.019	2.273	27.500	3.567	31.500	الدرجة	التعميم الزائد
دال	*0.000	8.678	2.014	28.500	2.221	35.400	الدرجة	التجريد الانتقائي
دال	*0.000	8.388	2.079	27.900	1.549	34.800	الدرجة	الاستدلال الانفعالي
دال	*0.000	6.450	2.263	27.700	2.369	35.500	الدرجة	التضخيم والتقليل
دال	*0.000	6.798	8.682	139.600	11.298	168.900	الدرجة	المقياس ككل

* دال إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية 10-1 = 9



شكل (3)

يوضح النتائج القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس التشوهات المعرفية

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية و للمجموعة الضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب:

من خلال الاطلاع على الجدول رقم (19) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في مجال (التفكير الثنائي) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ

(31.700) ، وبانحراف معياري (3.592)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي

(22.300) ، وبانحراف معياري (1.252). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة

ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8.195) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند

مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويلاحظ من جدول رقم (20) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

مجال (التفكير الثنائي) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (31.000) ، وبانحراف

معياري (3.621)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28.000) ، وبانحراف معياري

(2.211). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2.516)

تحت مستوى دلالة (0.033) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)،

وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب ذلك ان اللاعب ينظر الى الاشياء بأكثر من لون فاذا كان هناك قصور في النظر بصورة جيدة فيودي الى الفشل وسوء في النظر وهذا يتفق مع ما ذكره بورنس " (Burns,1991) ان اللاعب ينظر الى الاشياء والفئات المطلقة والذي يعبر عنهما باللونين الاسود والابيض ، فاذا قصر أداءه عن الكمال فإنه يرى نفسه فاشلا تماما واذا كان اداءه على مستوى جيد فيرى نفس ناجحاً⁽¹⁾

ويرى الباحث ان التفكير الثنائي هو اسلوب مهم وذات اهمية بالغة في حياة اللاعبين بصورة عامة ولاعبى كرة السلة بصورة خاصة وذي تأثير كبير في سلوكهم وشخصياتهم في الاسلوب الثنائي وهذا ما اشارة الية ، Oshio " اذا يتمثل التفكير الثنائي في ميل اللاعب الى التفكير في الامور بأسلوب الاستقطاب الثنائي ،مثل اسود او ابيض او جيد او سيئ او كل شيء و لا شيء ، وهو امر قد يكون مفيدا في المجال الرياضي ، وقد يكون ذي مزايا كما في حالة اتخاذ القرار السريع والفهم السريع⁽²⁾.

وان الافكار الثنائية التي يميل لاعب كرة السلة بان يؤدي المهارة بشكل جيد وضمن قواعد اداء المهارة الاساسية بكل دقة وبعيدا عن التعقيد والاشكال والتشتت ويرى الباحث بأن الافكار الثنائية واحدة من العمليات الاشكالية . لانها تميل باللاعب لرؤية هذا التفكير الى قواعد صارمه وضارة عند التعامل مع المعلومات المعقدة بصيغة وضعتها بفئات مبسطة لاتخاذ القرارات السريعة في اداء المهارة بكل اتقان كي لا يشتت هذا التفكير انتباه اللاعب اثناء اوقات الحرجة في نهاية الثواني الاخيرة في المباراة.

(1) Burns, D.D: **Cognitive therapy. Comprehensive handbook of cognitive therapy**, William morrow New York1991، (61).

(2)Oshio, A: **Development and validation of the Dichotomous Thinking Inventory**، Social Behavior and Personality،2009، (420)،

وهذا ما اشار اليه طموني " ان هذا التفكير يقوم في تصنيف المواقف والاحداث بطريقة متطرفة جدا الى ابعد حد ويؤدي هذا التفكير الى الاضطرابات العاطفية ، وذلك لان اللاعب لا يستطيع ان يحصل على الاشياء التي يريدتها، لهذا يهدف الارشاد المعرفي الى تحرير نفسه من هذه السلوكيات من خلال خفض مستوى الطموحات المتطرفة والمطلقة ، ولذلك ان المشاعر السلبية او المخاوف فقد تتلاشى وتضعف اذا ما ادرك اللاعب ان لا وجود لهذا الكمال المطلق والمتطرف وقد تنطبق هذه الافكار على الجميع وعلى العالم الخارجي⁽¹⁾.

وبالنظر الى جدول رقم (19) في ما يخص المتغير (التعميم الزائد) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (32.800) ، وبانحراف معياري (3.765) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21.600) ، وبانحراف معياري (1.713).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (11.102) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويلاحظ جدول رقم (20) في مجال (التعميم الزائد) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (31.500) ، وبانحراف معياري (3.567) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27.500) ، وبانحراف معياري (2.273).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.019) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

(1) عبدالرحمن احمد محمود: فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ، رساله ماجستير ، الارشاد التربوي والنفسي ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين، 2019، ص83.

ويعزو الباحث الى ان التعميم الزائد هو افتراض عواقب او نتائج خبرة واحده يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل ، ان الميل للتعميم من الجزء الى الكل يعتبر من العوامل الحاسمة وان التعصب يؤدي في الكثير من الاحيان الى الكثير من الامراض الاجتماعية كالتعصب القومي نتيجة للجهل والتخلف الاجتماعي والمبالغة في الكثير من الاحيان بتحقيق النتائج الايجابية وهذا سببه التعميم الزائد والمبالغة وهذا ما اشار اليه الراجح ، " إنَّ مفهوم التعميم الزائد هو المبالغة من الأحداث السلبية والمشوهة والتجاهل عمّا يحدث في الموقف من إيجابيات، ولذلك فإنَّ اللاعب يقوم من تقليل من شأن أدائه وقدراته، ولهذا فإنَّ المبالغة في التعميم تعد العيوب البسيطة خلا كبيراً، في الصحة النفسية"⁽¹⁾

ويرى الباحث على اللاعب أن يقلل من عيوبه وسلبياته، أن الميل الى التعميم من الجزء الى الكل، تعد من الأفكار الحاسمة التي تؤدي الى حدوث المشكلات النفسية والوسواس القهري. وهذا يتفق مع ما اشار اليه الراجح " نجد أن اللاعب المصاب بهذا الاضطراب نادراً ما يبالي في الحذر ويعمم الخبرات الجزئية تعميماً سلبياً، و يمكننا القول إنَّ الشخص الذي يغلب على تفكيره التعميم يتوصل الى نتائج شمولية حول قدراته أو قيمته في اداء المهارة بشكلها الصحيح "⁽²⁾

وبالنظر الى جدول رقم (19) ان متغير (التجريد الانتقائي) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (34.500) ، وبانحراف معياري (2.635)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26.000) ، وبانحراف معياري (2.944).

(1) أمل الراجح : العلاقة بين الاخطاء المعرفية وأعراض الاكتئاب في ضوء متغيرات العمر والجنس و الحالة

الاجتماعية ، رساله ماجستير ، الرياض ، جامعة الملك سعود، 2004 ، ص81.

(2) الراجح أمل : المصدر السابق نفسة ، ص 83.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.782) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويلاحظ في جدول رقم(20) في متغير (التجريد الانتقائي) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (35.400) ، وبانحراف معياري (2.221)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28.500) ، وبانحراف معياري (2.014).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.678) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث بان الميل للتعميمات المتطرفة والأحكام المطلقة إذ يقوم اللاعب بنقد ذاته على أنه لاعب فاشل وغير قادر على التركيز على الايجابيات عبر التركيز على السلبيات الموجود في ادائه وتجاهل كل الإيجابيات فتصبح رؤيته للواقع كلها مظلمة كنقطة مظلمة في التجريد الانتقائي يقوم عن فهم الموقف من خلال حذف التفصيل الاساسي من سياق الكلام وتجاهل كل التفسيرات الإيجابية الممكنة ولهذا أن التجريد الانتقائي التي يقوم بها اللاعب ان لا يرى الا الأشياء السلبية المدمرة لذاته" وهذا يتفق مع ما اشار اليه إبراهيم ، عبد الستار " حيث يؤكد المعاناة تقوم بعزل الخصائص الايجابية ويؤكدها بخصائص مشوهة وخاطئة"⁽¹⁾

ويعزو الباحث ان التجريد الانتقائي يوجه اللاعب اهتماما وانتباها خاصا لاحد التفاصيل السلبية نتيجة لأداء الفاشل فيبذل جهد وينشغل بها بشكل لا نهائي ، متجاهلا كل الاداء الجيد والتصورات الايجابية الاخرى ، فهو لا يرى الصور بشكل كلي لكنه فقط يركز على الجانب السيء فيها. ويذكر الباحث ان

(1) عبد الستار ابراهيم : العلاج النفسي الحديث (قوة الانسان) ، ط1، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 2020 ، ص55.

التجريد الانتقائي هو احد مكونات التشوهات المعرفية التي تتسبب في معاناه اللاعب من القلق والخذلان هو ان اللاعبين يتوقعون ان يكون الاخرون اقل موضوعية وعدلا منهم وان لديهم القدرة على فهم الاخرون وانفسهم اكثر مما يفعل الاخرون وهذه الافتراضات تقود اللاعب الى اعتقاد ان التفسيرات الاخرون خاطئة وايضا هذا الافتراض يقود اللاعب الى الاستخفاف بما يمكن ان يتعلمه من اللاعبين الاخرون ، والمبالغة في يمكن ان يتعلمه اللاعبين المنافسين منهم وهذا يفسر لماذا يرغب معظم اللاعبين في تقديم النصيحة اكثر من رغبتهم في تلقيها من اللاعبين الاخرين ويتفق هذا مع ما اشار اليه بيك (beck) " ان التجريد الانتقائي تركيز اللاعب على احد التفاصيل السلبية متجاهلا باقي

التفاصيل الايجابية الاخرى الموجودة بالموقف، فهو لا يرى الصورة لشكل كلي او بموضوعية"⁽¹⁾

واما بالنظر الى جدول رقم (19) ان متغير (الاستدلال الانفعالي) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (34.000) ، وبانحراف معياري (2.404)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (24.100) ، وبانحراف معياري (2.183).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.857) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويلاحظ في جدول رقم (20) في مجال (الاستدلال الانفعالي) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (34.800) ، وبانحراف معياري (1.549)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27.900) ، وبانحراف معياري (2.079).

⁽¹⁾Beck, A.; Freeman, A. & Davis: **Cognitive Therapy of Personality Disorders.** (3rd Edition) , The Guilford Press,2015.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.388) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويعز الباحث سبب ذلك هو أنّ المشكلات الانفعالية السلبية للاعب تعكس حقيقة الأشياء، إذ أنّ أفكاره ومعتقداته تكون أفكار مشوهة ، ولذلك فإنّ مشاعره تكون غير صادقة، فشعوره بالذنب والقلق، تتعكس على طريقة تفكيره بصورة غير عقلانية، ولذا فإنّ هذه المشاعر لا تقود الا الى أفكار سلبية ومشوهة ، وتنتج هذه المشاعر المشوهة السلبية ، الى أنّ اللاعب يفكر بأنه شخص غير كفوء وعاجز بسبب مشاعره واعتماده على الثقة الزائدة كدليل لأثبات حقيقته وهذا ما اشار اليه احمد الطريا " ان الاستدلال الانفعالي يقوم الفرد بتفسير الاحداث او المواقف بناءه على مشاعره حيث يعتمد على انفعالاته كدليل لأثبات الحقائق ، اي ان يرسم الفرد نهاية حدث ما بناءه على إحساسه الداخلي متجاهلا اي دلائل امكانية حدوث العكس"⁽¹⁾

ويرى الباحث إنّ الاستدلال الانفعالي له دوراً كبيراً في شعور اللاعبين بالتوتر والقلق والإحباط، وذلك شعور اللاعب بمشاعر سلبية ويعتقد بأنها حقيقة، وتؤدي الى انخفاض مستوى تكيفه مع الواقع ومع زملائه اللاعبين ، إذ تتضمن المشاعر السلبية، مثل الذات السلبية، وانخفاض تقديره لقيمة الأشياء، والقلق من النجاح.

بالنظر الى جدول رقم (19) ان متغير (التضخيم والتقليل) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (35.000) ، وبانحراف معياري (2.625)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.800) ، وبانحراف معياري (2.530).

(1) احمد الطريا واخرون : اثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مجلة أداب الرفدين ، العدد (82) كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة الموصل ، 2020 ، ص 40.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.125) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

وفي مجال (التضخيم والتقليل) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (35.500) ، وبانحراف معياري (2.369)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27.700) ، وبانحراف معياري (2.263).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.450) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب ذلك ان التضخيم والتقليل وهو " أحد التشوهات المعرفية الذي يميل في تضخيم الأحداث والأشياء في الإدراك الذاتي للطالب والذي يدركها على أنها صغيرة" ، إذ إن المبالغة في أهمية الأحداث مبالغة لا تتلاءم مع حقيقتها أو أنه ينقص من أهميتها انقاصاً غير ملائم حتى تبدو متناهية في الضآلة وذلك يكون الفرد بوساطتها قلق يبالغ في تصورات ومعتقدات (قد تكون محايدة)، في علاقته مع أقرابه وأصدقائه و رؤسائه فيدركها على أنها محببة ومهينة وتعد من الأشياء الخاطئة التي يقوم بها اللاعب تكرار تجاربه الفاشلة والسلبية وهذا ما اشار اليه العصار) ان التضخيم والتقليل هو الخطأ في تقييم الحدث او الموقف ، اي ان الفرد الذي يتبنى هذا النوع من التفكير سيميل الى تضخم النتائج السلبية ويقلل من الايجابيات ويهون منها او يسقطها من حساباته ، او العكس⁽¹⁾

(1) اسلام اسامة العصار: التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، 2015 ، 54.

ويضيف عبد الستار ابراهيم (1994 : 307-308) ان التقليل والتضخيم من المخاطر الواقعية يؤدي الى القلق ، مثلة كمثل تضخيم المخاطر الواقعية. فالتقليل من المخاطر الفعلية غالبا ما يؤدي الى الاندفاع وتكرار التجارب الفاشلة. كما قد يؤدي الى تخفيض الدافع الى مواصلة الجهد والانجاز .
واما في مقياس (التشوهات المعرفية ككل) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (168.000) ، وبانحراف معياري (11.076)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (117.800) ، وبانحراف معياري (7.223).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.251) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي . ومن خلال ما تم عرضه وفق الجداولين (19) (20) للاختبارات القبلية والبعدي يتضح ان المتغيرات تقيس التشوهات المعرفية لاعبي كرة السلة لوجود دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة مما يثبت تحقق الفرض الاول الذي " هناك فروق ذات دلالة احصائيا للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية " .

4-1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية:

الجدول (21)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم المجال
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	*0.000	7.094	2.211	28.000	1.252	22.300	الدرجة	التفكير الثنائي
دال	*0.000	6.556	2.273	27.500	1.713	21.600	الدرجة	التعميم الزائد
دال	*0.040	2.216	2.014	28.500	2.944	26.000	الدرجة	التجريد الانتقائي
دال	*0.000	3.986	2.079	27.900	2.183	24.100	الدرجة	الاستدلال الانفعالي
دال	*0.000	3.633	2.263	27.700	2.625	35.000	الدرجة	التضخيم والتقليل
دال	*0.000	6.104	8.682	139.60 0	7.223	117.80 0	الدرجة	المقياس ككل

* دال إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية = (18)

من خلال عرض الجدول (21) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في مجال (التفكير الثنائي) للمجموعة التجريبية قد بلغ (22.300) ،
وإنحراف معياري بلغ (1.252) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (28.000) ،
وإنحراف معياري (2.211).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة

(7.094) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة

حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي مجال (التعميم الزائد) بلغ المتوسط الحسابي (21.600) للمجموعة التجريبية ،
وبإنحراف معياري بلغ (1.713) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (27.500) ،
وبإنحراف معياري (2.273).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(6.556) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في مجال (التجريد الانتقائي) بلغ المتوسط الحسابي (26.000) للمجموعة التجريبية ،
وبإنحراف معياري بلغ (2.944) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (28.500) ،
وبإنحراف معياري (2.014).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(2.216) تحت مستوى دلالة (0.040) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في مجال (الاستدلال الانفعالي) بلغ المتوسط الحسابي (24.100) للمجموعة التجريبية ،
وبإنحراف معياري بلغ (2.183) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (27.900) ،
وبإنحراف معياري (2.079).

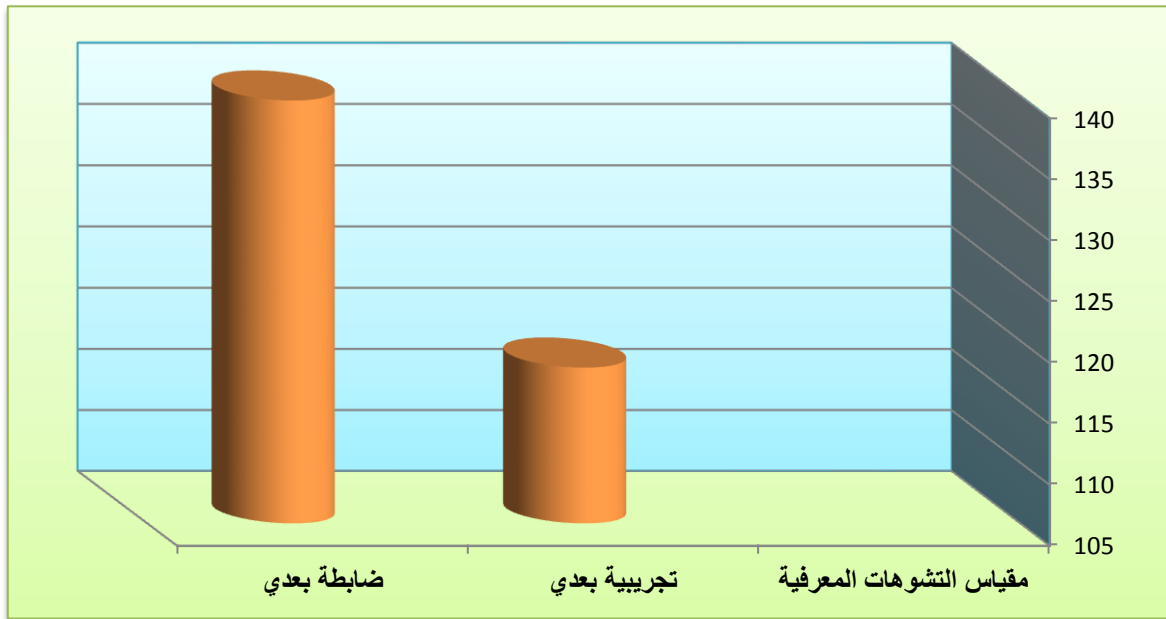
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(3.986) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في مجال (التضخيم والتقليل) بلغ المتوسط الحسابي (35.000) للمجموعة التجريبية ،
وبإنحراف معياري بلغ (2.625) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (27.700) ،
وبإنحراف معياري (2.263).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(3.633) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في مقياس (التشوهات المعرفية ككل) بلغ المتوسط الحسابي (117.800) للمجموعة
التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (7.223) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة
(139.600) ، وبإنحراف معياري (8.682).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة
(6.104) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة
حرية (18) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (4)

يوضح النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التشوهات المعرفية

4-1-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب:

ويعزو الباحث السبب في خفض التشوهات المعرفية الى فعالية برنامج ارشادي الذي وضعه الباحث حيث كان له الاثر الكبير في خفض تلك التشوهات من خلال استخدام عادات العقل التي ساعدت على تنمية سلوك اللاعبين وخاصة لأفراد المجموعة التجريبية حيث كان، محتوى البرنامج الارشادي ملائم لمستوى اللاعبين ومناسبة لأعمارهم وهذا ادى الى رغبتهم في الاستفادة من هذا البرنامج الارشادي الذي كان له الاثر الفعال في استخدام عادات العقل التي ادت الى انخفاض مستوى التشوهات التي ساعدتهم على تحقيق اهدافهم. حيث تضمن البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث عدة جلسات تضمنت جلستين لكل متغير من مقياس التشوهات المعرفية لمتغير التفكير الثنائي ، حيث بادر في الجلسة الاولى التعريفية بين المرشد واللاعبين والجلسة الثانية تضمنت التدريب على المثابرة ان الاسلوب المستخدم في ادارة الجلسات الارشادية الذي اعتمد على الحرية المطلقة للاعبى المجموعة التجريبية في المناقشات الموضوعية والحررة شجع اللاعبين على التعبير عن آرائهم دون تردد او خوف ومنحهم الثقة بأنفسهم من خلال الاهتمام بآرائهم التي تطرح من قبل اللاعبين مما ادى الى خلق جو من المودة والتألف والسرور وكانت جلسات البرنامج الارشادي تتسم بالتشويق من خلال استخدام الوسائل المساعدة الالكترونية التي ساعدت اللاعبين على خفض تلك التشوهات .

كما استخدم الباحث عادات العقل التي كانت لها الاثر الفعال في خفض التشوهات المعرفية وبالتالي ساهمت هذه المتغيرات في ارتفاع مستوى الثقة بالنفس وبالتالي ساهمت في حل المشكلات والمعوقات التي تواجه اللاعبين مما ادى الى تنمية روح الارادة والتحدي ورفع مستوى الاصرار والعزيمة للاعبى الشباب في تحقيق النتائج الجيدة.

ان تنمية التشوهات المعرفية ساعدت اللاعبين على انجاز الواجبات المكلف بها اللاعب على ادائها على اتم وجه مما ادى الى شعور اللاعب بالمسؤولية اتجاه الواجب المكلف به مما دفعه للمثابرة

والتضحية في سبيل الفوز. ويظهر ان الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية كان معنوية لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب هذا الى اهمية البرنامج الارشادي المستخدم من قبل الباحث في مقياس التشوهات المعرفية لدى اللاعبين ، ونتيجة للمعلومات والافكار الجيدة التي قدمها المرشد من خلال البرنامج الارشادي والتي ساعدت اللاعب في اعادة تنظيم ادراكه وتفكيره عن طريق التخلص من الافكار السلبية ، كما ان النقاشات الجماعية المستعملة ضمن الجلسات ساعدت في التخلص من بعض التشوهات وتحرير اللاعب من القيود وازالة او التقليل من هذا الافكار السلبية ، وهذا يتفق مع ما اشارة الية خمائل محسن شردهان⁽¹⁾ ان الجلسات الارشادية ساعدت في تعديل سلوك والتقليل من الافكار السلبية وتحرير اللاعب من القيود .

ويرى الباحث ان الجلسات الارشادية النفسية القائمة على استخدام عادات العقل كان لها الدور الكبير في تنمية وتعزيز الثقة بالنفس والتي ساعدت على تنمية رغبات اللاعبين في خفض التشوهات المعرفية بدون خوف او تردد من خلال استخدام البرنامج للجلسات التي اثارت لدى اللاعبين التشوق من خلال التركيز والانتباه مما ادى ذلك الى توجيه اللاعبين نحو الاداء وبالتالي زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين ، وهذا يتفق مع دراسة مجيد حميد عزيز⁽²⁾

كما يعزو الباحث الي البرنامج الارشادي النفسي عنصر مهما وجوهريا في العملية التربوية من خلال استخدام الوسائل المساعده الموضوعه في البرنامج الإرشادي والتي هدفت لخلق اجواء تسودها المحبة والاحترام والتخلص من مما يواجه اللاعبين من تشوهات وازمات ومشاكل اثناء الوحدات التدريبية وفي حياتهم اليومية وقد ساعدت هذه الجلسات الارشادية على حل الكثير من التشوهات من خلال زيادة

(1) محسن شردهان خمائل: اثر برنامج ارشادي في الصحة النفسية في التكيف الاجتماعي والمساندة المجتمعية لدى لاعبات كرة الطائرة لتحتدي الاعاقة ، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة ، كلية التربية للبنات ، سنة 2021، ص 176 .

(2) مجيد حميد عزيز :برنامج ارشادي نفسي في تنمية الثقة بالنفس المثلة وبعض المهارات الفنية لكرة الطائرة لطلاب المرحلة الاعدادية، اطروحة دكتورا، جامعة تكريت ، كلية تربية وعلوم الرياضة ، 2020،ص144.

التحمل النفسي وهذا ما اشار الية جعفر ثامر حمود⁽¹⁾ ان التحمل النفسي يؤدي باللاعب على اداء واجبات متعددة يسلط الكثير من الضغط النفسي عليه.

كما يعزو الباحث الى الجلسات الارشادية المعدة التي ساعدت على استثماره الوقت والجهد وبطريقة استخدام الوسائل المساعدة وبالطرق العلمية التي كانت لها الاثر الايجابية في خفض التشنجات المعرفية والافكار السلبية وخفض القلق والتوتر مما ادى الى ممارسة كرة السلة بصورة ايجابية تخلو من التشنجات المعرفية ، وعندما تكون هذه الجلسات هادفة والتي تساعد اللاعب على تخطي الافكار السلبية والتي ساعدت على اشباع ورغبات لدى اللاعبين.

(1) جعفر ثامر سلمان : تأثير جلسات ارشادية لتنمية الروح الرياضية والتحمل النفسي لدى لاعبين اندية بغداد بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، سنة 2022 ، ص 198.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- تم التوصل الى بناء و تطبيق مقياس التشوهات المعرفية للاعبى كره السلة الشباب ب (46)

فقرة توزعت على خمس مجالات (التفكير الثنائي ، التعميم الزائد ، التجريد الانتقائي ، الاستدلال

الانفعالي ، التضخيم والتقليل).

2- أن مقياس التشوهات المعرفية للاعبى كره السلة الشباب المعد من قبل الباحث لعينة البحث كان

له اهمية في قياس مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة البحث فيما يخص فعالية كرة السلة.

3- اعداد منهاج ارشادي من قبل الباحث قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية

للاعبى كره السلة الشباب.

4- هناك فروق في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

الاختبارات البعديّة.

5- هناك فروق في الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة

التجريبية.

6- أن المنهج الارشادي المعد من قبل الباحث كأن له دور ايجابي لخفض مستوى التشوهات المعرفية

للاعبى كره السلة الشباب .

7- أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الحد من التشوهات

المعرفية للاعبى كره السلة الشباب .

2-5 التوصيات:

- 1- استخدام المنهج الارشادي المعد في هذه الدراسة في الدوري العراقي بكره السلة الشباب وذلك لمساعدة للاعبي كره السلة الشباب ، في الحد من التشوهات المعرفية والعمل على تنمية التوافق لديهم .
- 2- ضرورة اعتماد مقياس التشوهات المعرفية للاعبي كره السلة الشباب في العراق لتحديد مستواهم لدى اللاعبين لغرض انتقاء للاعبي ولكافة الدرجات وبذلك يتم تحديد أحد أركان العمليات المعرفية للاعبي .
- 3- ضرورة العناية بتوافر الأخصائي النفسي للعمل بجانب للاعبي كره السلة الشباب ومساعدتهن على تكوين صورة ايجابية واقعية عن أنفسهن.
- 4- يوصي الباحث بأهمية تحسين التشوهات المعرفية لما لهم دورا أساسيا في تحسين مستوى الأداء لدى الاعبين .
- 5- يوصي الباحث باستخدام مقياس التشوهات المعرفية لكافة اللاعبين في الفعاليات (اليد - الطائرة - القدم) .
- 6- ضرورة اجراء دراسات وبحوث مشابهة لهذه الدراسة مع فئات وفعاليات اخرى مختلفة لما لها من دور مميز في تعلم المهارات وخصوصا في فعالية كرة السلة .

المصادر و المرجع

1- المصادر العربية

2- المصادر الانكليزية

1-المصادر العربية:

- ❖ أية سورة : القرآن الكريم .
- ❖ احمد الطريا واخرون : اثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مجلة آداب الرفادين ، العدد (82) كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة الموصل ، 2020.
- ❖ احمد عبد الحليم عريبات :بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الاردنية، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية،2001.
- ❖ أحمد عبد اللطيف ، أحمد عبد الحليم: نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ،ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع ،2009.
- ❖ أحمد عودة و فتحى ملكاوي : أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، الاردن ، مكتبة الكنانى ، 1993.
- ❖ أحمد هارون: بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية ، ط1، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر، 2017 .
- ❖ احمد وعد الله، عدي فاروق،: العبيدي اثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مجلة آداب الرفادين ، العدد (82) كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة الموصل،2020.
- ❖ إخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ، ط1،القاهرة، دار الكتاب للنشر ،2002.
- ❖ آرثر وبيننا كالك كوستا: استكشاف وتقصي عادات العقل. (ترجمة مدارس الظهران الأهلية بالمملكة العربية السعودية). الدمام : دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع ،2003.
- ❖ اسراء علي محمد: تأثير برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم البسيط للاعبى سلاح سيف المبارزة للمعاقين جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2017.
- ❖ اسلام اسامة العصار: التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ، الجامعة الاسلامية ، غزة،2015.
- ❖ أسماء حمزة عبد العزيز : الاسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي والاكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الاكاديمية لدى طلاب الجامعة ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، العدد(15) المجلد (3)، كلية التربية . مصر،2021.

- ❖ أمل الراجح : العلاقة بين الاخطاء المعرفية وأعراض الاكتئاب في ضوء متغيرات العمر والجنس و الحالة الاجتماعية ، رساله ماجستير ، الرياض ، جامعة الملك سعود، 2004.
- ❖ أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2001.
- ❖ انتصار ابراهيم : فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الاحداث الجانحين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد(113) مجلد (31) ، المهد العالي للخدمة الاجتماعية ، الاسكندرية ، 2021.
- ❖ بشير صالح الرشيدى ، راشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط1، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 2000.
- ❖ جابر عبد الحميد واحمد خيرى : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، القاهرة ، دار النهضة العربية، 1973.
- ❖ جعفر ثامر سلمان : تأثير جلسات ارشادية لتنمية الروح الرياضية والتحمل النفسي لدى لاعبين اندية بغداد بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، سنة 2022 .
- ❖ جمال ابراهيم عبد العزيز: مستوى الشعور بالاعتراف و التشويه المعرفي لدى المعلمين المتقاعدين العاملين و غير العاملين وحاجاتهم الإرشادية ، رساله ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مصر، 2005، .
- ❖ جهاد محمود علاء الدين: نظريات الارشاد النفسي والمعرفي والانساني ، ط1 ، عمان ، الاردن ، الاهلية للنشر والتوزيع ، 2013.
- ❖ جوديث بيك: العلاج المعرفي (الأسس - الابعاد) ، تقديم أرون بيك ، ترجمة طلعت مطر ، ط1 ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة ، مصر، 2007.
- ❖ حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي: فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، دار الوفاء للنشر والتوزيع والطباعة 2013.
- ❖ حسين علي سيد الدراجي :اثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2002.
- ❖ حسين محمد طاهر، محي الدين الجريدي: الإرشاد النفسي بين الأصالة والتجديد، ط1، جامعة واسط، كلية التربية، 1986.
- ❖ حماد بن علي الحمادي، عادل عبد الفتاح الهجين: برامج التوجيه والارشاد النفسي والأسري ، ط1، السعودية ، جامعة الملك فيصل ، 2020.

- ❖ حمد حسين محمد رشيد: الاحصاء في التربية ، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2002.
- ❖ حيدر عبد الرزاق كاظم: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1، البصرة، مكتب الوعي، 2015.
- ❖ حيدر عبد الرضا الخفاجي: اثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، 2013.
- ❖ خضراوي حسينة : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة ، رساله ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جمعة محمد بوضياف -المسيلة، الجزائر .
- ❖ رياض نايل العاسمي : اهمية برامج الارشاد النفسي في تحقيق تفاعل الادوار وتكاملها بين العاملين في معهد الاعاقة العقلية وذوي المعاقين ، رسالة ماجستير ، سوريا ، جامعة دمشق، 2022.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية ، ط1، الموصل، مديرية الكتب لطباعة والنشر، 1987.
- ❖ زكريا محمود واخرون :مبادئ التقويم والقياس في التربية ، ط1، عمان، مكتبة دار الثقافة والنشر ، 1999.
- ❖ زينب عبدالكريم العلوي: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رساله ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة كربلاء، 2013، ص33.
- ❖ سعاد سعد خضير العنزي :تأثير تصميم تعليمي بأنموذج روفيني في تنمية عادات العقل المنتجة وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلبات، رسالة الماجستير غير منشورة، التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة كربلاء، 2018.
- ❖ سعديه محمد بهادر:برنامج تربية اطفال ما قبل المدرسة بين النظرية والتطبيق ، ط2، القاهرة ، دار النيل للطباعة ، 2021.
- ❖ سعيد حسني العزة ، جودت عزة عبد الهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، عمان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 1999.
- ❖ سليمان واخرون: تصميم التدريس بين النظرية والتطبيق. ط1، عمان، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، 2016.

- ❖ سهير الصباح ، عايد والحموز : الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بعض المتغيرات لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، عدد (49) ، فلسطين، 2007.
- ❖ صاحب عبد مرزوك الجنابي: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفعالية المرشد التربوي في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية(ابن رشد)، جامعة بغداد، 1980.
- ❖ صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب : التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج (Spss) ، ط1 ، عمان ، دار الشروق للنشر ، 1988.
- ❖ صالح جاسم الدوسري : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، عدد 15 ، الرياض ، مكتبة عبد العزيز الحربي ، 2022.
- ❖ صباح سليم الزغبى : الانسان والضغط النفسي المعاصر ، ط1، عمان ، الاردن ، مطبعة الفجر للنشر ، 2002 ،
- ❖ طه عبد العظيم حسين : العلاج المعرفي السلوكي (المفاهيم و التطبيقات) ، ط1 ، الاسكندرية، مصر ، دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع ، 2007.
- ❖ عبد الجليل الزوبعي (واخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1981.
- ❖ عبد الستار ابراهيم : العلاج النفسي الحديث (قوة الانسان) ، ط1، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 2020.
- ❖ عبد الستار إبراهيم : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه و ميادين تطبيقه ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، 1994 .
- ❖ عبد الستار ابراهيم ، عبدالعزيز عبدالله: العلاج السلوكي للطفل واساليبه ونماذج حالاته ، ط1، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، 108 ، 1993.
- ❖ عبد الله فلاح ، عدنان يوسف : منهاج البحث في العلوم التربوية و النفسية ، ط1، عمان ، دار النشر و التوزيع ، 2010.
- ❖ عبدالرحمن احمد محمود طموني: فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ، رساله ماجستير ، الارشاد التربوي والنفسي ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين، 2019.
- ❖ عزة حسن رزق: فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة العريش، بحث منشور ، المجلة التربوية ، العدد (107) ، ج (2) ، كلية التربية ، جامعة العريش ، مصر، 2023.

- ❖ عزيز حنا داود ، انور حسين عبد الرحمن : **مناهج البحث التربوية** ، ط1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990.
- ❖ علي سموم الفرطوسي : **المهارات الاساسية بكرة السلة** ، محاضرة دراسات الولىة ، جامعة المستنصرية ، 2018.
- ❖ عمر اللهبي : **اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب دحض الأفكار في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة المتوسطة** ، رساله ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، جامعة ديالى ، 2018.
- ❖ فادية عمر الجولاني: **تشخيص وعلاج المُشكلات الاجتماعية والنفسية**، مكتب الإشعاع الفني ، 1999.
- ❖ فاطمة الدرغ : **علم النفسي المعرفي** ، تدقيق هبة مسعود ، تحرير جعفر ملحم ، 2021.
- ❖ فريد البشتاوي: **دليل بناء المقاييس النفسية** ، ط1 عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014
- ❖ فهد العتيبي: **فاعلية خرائط التفكير في تنمية عادات العقل ومفهوم الذات الاكاديمي لدى طالبات قسم الاحياء بكلية التربية**. مجلة مركز التميز البحثي في تطوير تعليم العلوم والرياضيات. جامعة الملك سعود، 2013.
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري : **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ط1، بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011.
- ❖ كاملة الفرخ شعبان ، عبد الجابر تيم : **مبادئ التوجيه والارشاد النفسي** ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 1999.
- ❖ كحلة الفت: **العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب** ، القاهرة ، ايريك للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- ❖ لمياء احمد: **التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الاعراض الاكتئابيين لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين** ، رساله ماجستير ، جامعة عين الشمس ، القاهرة، 2014.
- ❖ لمياء عبد الرزاق : **مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي** ، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس ، العدد (41) ، الاردن، 2015.
- ❖ محمد احمد حميد : **التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والاسناد الاجتماعي لدى طالبات بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة** ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة كرميان كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية ، 2002.
- ❖ محمد امين شبلي: **مقدمة في علم النفس المعرفي** ، ط1، القاهرة، دار غريب ، 2001.

- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية و علم النفس الرياض ، ط1 ،
عمار ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي
، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008.
- ❖ محمد عبد السلام أحمد: القياس النفسي والتربوي ، ج1 ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية
، 1981.
- ❖ محمد محروس الشناوي: نظريات الارشاد العلاجي والنفسي موسوعة الارشاد والعلاج النفسي ، ط1 ،
القاهرة ، مصر ، دار الغريب ، 1995.
- ❖ محمود الفرحاتي ومحمد عبدالمجيد: الدور الوسيط للمعارف المشوهة في العلاقة بين الضغوط
النفسية والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد(57) ، جامعة المنصورة
، 2005.
- ❖ محسن شردهان خمائل: اثر برنامج ارشادي في الصحة النفسية في التكيف الاجتماعي والمساندة
المجتمعية لدى لاعبات كرة الطائرة لتحدي الاعاقة ، رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة ، كلية التربية
للبنات ، سنة 2021.
- ❖ مجيد حميد عزيز :برنامج ارشادي نفسي في تنمية الثقة بالنفس المتلة وبعض المهارات الفنية لكرة
الطائرة لطلاب المرحلة الاعدادية، اطروحة دكتورا، جامعة تكريت ، كلية تربية وعلوم الرياضة ،
2020.
- ❖ محمود عبد الله صالح: أساسيات في الإرشاد التربوي، الرياض، دار المريخ للنشر، 1985.
- ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ،
الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2002.
- ❖ مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعايطه: الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط1 ، عمان
، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009.
- ❖ معاوية محمود أبو غزال: نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية ، ط2 ، عمان ، الاردن ، دار
المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ، 2007.
- ❖ هيثم حسين عبد . اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع
الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة بابل ، 2010.
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب
للطباعة والنشر ، 1988.

❖ يوسف قطامي: تعليم التفكير للأطفال ،ط1، عمان ، دار الفكر ، 2020.

❖ يوسف قطامي: ثلاثون عادة عقل،ط1 عمان، دار ديونو للنشر والتوزيع، 2005.

2- المصادر الانكليزية:

- ❖ Beck, A. & Alford, B: **Depression Causes and Treatment.** (2nd Edition)
Published by University of Pennsylvania Press Philadelphia,
Pennsylvania،2009.
- ❖ Beck, A. & Alford, B: **Depression Causes and Treatment.** (2nd Edition)
Published by University of Pennsylvania Press Philadelphia,
Pennsylvania،2009.
- ❖ Beck, A.; Freeman, A. & Davis,: **Cognitive Therapy of Personality Disorders.**
(3rd Edition) , The Guilford Press،2015.
- ❖ Bourne, E. J: **The Anxiety and Phobia Workbook.** (5th Edition), New
Harbinger Publications،2011.
- ❖ Burns, D.D: **Cognitive therapy. Comprehensive handbook of cognitive
therapy**, William morrow New York1991، (61).
- ❖ Costa, A. & Kallick, B. .(2000) . **Discovering and Exploring Habits of
Mind** . ASCD Alexandria ,Victoria, USA. 2000،
- ❖ Covino, F: **Cognitive distortions and gender as predictors of motional
intelligence.** Dissertation Submitted to North central University Graduate
Faculty of the School of Psychology Requirements for the Degree of Doctor
of Philosophy،2013.
- ❖ Giselle , E.E. et al : **Measurement Theory for Behavioral Sciences** ، San
Francisco ، W . H . Freeman and Company ، 1981.
- ❖ Goldenberg, E: Habits of Mind as an Organizer for the Curriculum. **Journal
of Education.** 178(1)،1997.

- ❖ Leite, Donizete Tadeu et,a: **Psychometric characteristics of the Personality Belief Questionnaire – Short Form**, Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitive,2012.
- ❖ Michael ,B. Roberts:**Inventory of cognitive distortions, of a measure of cognitive distortions using a community sample**, Unpublished Doctoral Dissertation , Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Department of Psychology, Pennsylvania, USA,2015 .
- ❖ Murry, H. A. Exploration in Personality, New York, OxfordUniversity Press, 1938.
- ❖ Oshio, A: Development and validation of the Dichotomous Thinking Inventory. Social Behavior and Personality,2009, (420).

الملاحق

ملحق رقم (1)
تسهيل مهمه

Ministry of Higher Education and
Scientific Research
UNIVERSITY OF MISAN
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORT SCIENCE

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

العدد / ٢١
التاريخ / ٢٠٢٤ / ٢ / ٢٠

إلى / الأستاذ العراقي المركزي لكرة السلة
م / تسهيل مهمه

تحية طيبة...
يرجى تسهيل مهمته طالب الماجستير (مصطفى علي مطير) أحد طلاب الدراسات العليا في كليتنا
تفرض إكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير منهج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض
التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب))
شاكركم تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية مع التقدير.....

أ.د. حسن فالي مهاوي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢٤/٢/٢٠

مكتب السيد العميد... للتدخل بالاطلاع مع التقدير
مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا... للعرض إعلام مع التقدير
الدراسات العليا... للحفاظ مع الأوليات مع التقدير

Email:- sport@uomisan.edu.iq

IRAQ - MISAN - AL - AMARA
العراق - ميسان - العمارة

ملحق رقم (2)

تسهيل مهمة

National Olympic Committee Of Iraq
Iraqi Basketball Association



اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية
الاتحاد العراقي لكرة السلة

No :

Date :

العدد : ٤٤٤
التاريخ : ٢٠٢٤/٢/٢٠

إلى / جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وحدة الدراسات العليا

م / عدد الأندية المشاركة للشباب

تصية طبية :

كتابكم المرقم ٣١ في ٢٠٢٤/٢/٢٠ المتضمن تسهيل مهمة طالب الماجستير (مصطفى علي مطير) نود اعلامكم بأن عدد الأندية المشاركة في دوري الشباب الغير المصاحب بكرة السلة كما مبينة بالجدول ادناه مع التقدير ...

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	نادي الرميثة الرياضي	١٠	٦	نادي العمارة الرياضي	١٣
٢	نادي الفرات الرياضي	١٣	٧	نادي دجلة الرياضي	٢٠
٣	نادي الناصرية الرياضي	١٥	٨	نادي ميسان الرياضي	١٣
٤	نادي الميناء الرياضي	١٣	٩	نادي نطف ميسان الرياضي	١٠
٥	نادي نطف البصرة الرياضي	١٤	١٠	نادي السماوة الرياضي	١٢

مروان ماجد حميد

أمين السر



نسخة منه الي :

• اضبارة الاتحاد.

+964 790 134 0964
+964 770 264 6342

iraq.basketball@gmail.com
dr_khalid_ibba@yahoo.com
ameedi_baskt@yahoo.com

www.iraqibasketball.com

iraqi basketball

ملحق (3)

قائمة السادة الخبراء والمختصون الذين تم مقابلتهم

مكان العمل	الاختصاص	الاسم واللقب العلمي	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	ا. د علي مطير حميدي	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	ا.د رياض صيهود هاشم	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د حيدر كاظم عبد الزهرة	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د فاضل باقر مطشر	4

ملحق رقم (4)

(استطلاع آراء السادة المختصون حول اختيار أبعاد التشوهات المعرفية)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ماجستير

م/ استمارة استبيان

السيد الخبير..... المحترم

يروم الباحث اجراء دراسة بعنوان (تأثير منهاج إرشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب) وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضية وبعد تحديد تعريف لمفهوم التشوهات المعرفية : بأنها مجموعة من الافكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعتها والمبنية على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الضن والتنبؤ والمبالغة والتهويل ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال علم النفس الرياضي يود الباحث ان يستتير بأرائكم القيمة لمفهوم التشوهات المعرفية وانسجامه مع عنوان البحث والعينة المستهدفة من البحث وهي لاعبي كرة السلة الشباب للمنطقة الجنوبية وصلاحيه المحاور المرفقة طياً .

ولكم جزيل الشكر

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

مكان العمل:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :

الاختصاص الدقيق:

طالب الماجستير

مصطفى علي مطير

الأهمية النسبية											ت	ابعاد التشوهات المعرفية	
التعديل	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			0
												1	التفكير الثنائي: ويعني التطرف في الحكم على الاشياء حسب معايير لا درجات بينها وهو ما يعرف بالتفكير الكل او لا شيء ويعني الميل للتفكير بصورة مطلقة
												2	الاستدلال الانفعالي : ويعني اطلاق حكم معين مشروط بالحالة الانفعالية ومع ذلك يشعر الفرد بأنه صحيح ، والفرد هنا يقدم على تفسير الاحداث في ضوء مشاعرة الشخصية والتي قد لا تكون مرتبطة بالحدث مباشرة .
												3	التعميم الزائد: وهو يشير الى ان الفرد يحاول الخروج بنتائج معمة قياسيا على حوادث صغيرة حدثت معه .
												4	أطلاق التسميات: إطلاق التسميات في الخطاب الدعائي : تعد من أهم أساليب الفعل الدعائي الإقناعي ،القائم على إيديولوجية الاشتغال بالدال، وتتمين هذا الدال، بخلق تمثيل تأويلي للمدلول يندرج ضمن نسق محدد ويستجيب لوظيفة محددة، وهي تحقيق مقصديه الفاعل الدعائي في الإقناع والتتبيع عبر المنطق الدعائي السلبي والايجابي
												5	التضخيم والتقليل: ميل الفرد الى التضخيم من اهمية الاحداث السلبية والتقليل من الجوانب الايجابية التي تنطوي عليها المواقف
												6	القفز الى الاستنتاجات: يعرف بأنه عملية استخلاص او استنتاج من حاله او حدث او

											تجربة عندما لا يكون هناك دليل يدعم الاستنتاج او عندما يكون الاستنتاج مخالفا للأدلة	
											التجريد الانتقائي: يركز الفرد على تفاصيل طبيعة سلبية ويتجاهل المظاهر الايجابية .	7
											الشخصنة : هي ان يحمل الفرد نفسة مسئولية حدث ما ويجعل نفسة المسئول الوحيد عنة او ربط انفسنا بإحداث لا تعنينا او ننسب العيوب الى انفسنا.	8
											قراءة الافكار: القدرة على استنتاج واستنتاج افكار او مشاعر شخص ما بناء على سلوكه او اي اشاراه خفية اخرى أو معرفة أفكار الغير بطرق اتصال خارجه عن نطاق الادراك الحسي	9
											عبارات الوجوب: عبارات يقوم الشخص بها لرفع مستوى التوقعات عن نفسة والآخرين والعالم المحيط به الى مطالب مرتفعة وجامده ، وعندما لا يتم تحقيق هذه التوقعات يشعر بأنه يعاني من مشاعر لضغط النفسي والمشاعر الاكتئابية.	10
											التفكير الكارثي: هو تشوية أدراكي يجعل وضعاً م غير مرغوب فيه أسو مما عليه بالفعل أو ما يجب أن يكون ويعتبر المعالجون النفسيون أن التفكير الكارثي أسو شيء يمكن أن نقوم على الاطلاق .	11

اضافة ما ترونه مناسب :

ملحق رقم (5)

قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين	علم النفس الرياضي	أ.د. عزيمة عباس السلطاني	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار	علم النفس الرياضي	أ.د. محسن علي السعداوي	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. عبد الستار جبار الضمد	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي	أ.د. شيماء عبد مطر	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د. عبد الودود احمد	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد عبد الوهاب	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	علم النفس الرياضي	أ.د. عزيز كريم وناس	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار	علم النفس الرياضي	أ.د. عبد العباس عبد الرزاق	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د. سعد عباس علي	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد كاظم عرب	10
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.د. رياض صيهود	11
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.د. سلام محمد حمزه	12
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد رحيم فعل	13
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. حيدر عودة زغير	14
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د. حيدر كاظم عبد الزهرة	15
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة مستنصرية	علم النفس الرياضي	أ.م.د. اسيل ناجي	16
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء	علم النفس الرياضي	أ.م.د. منتظر صاحب	17
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د. فاضل باقر مطشر	18
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.م.د. كاظم حبيب	19
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د. علي حسن علي	20

ملحق رقم(6)**(استطلاع آراء السادة المختصون حول اختيار محتويات الجلسات الارشادية)**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ الماجستير

م/ استمارة استبيان

حضرة الاستاذ الفاضل..... المحترم

يروم الباحث اعداد منهاج ارشادي نفسي للبحث الموسوم (تأثير منهاج ارشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب) ، واعتمد الباحث على النظرية المعرفية في بناء المنهاج الارشادي، ونظرا لما تتمتعون به من دراية علمية ولما عرف عنكم من معرفة واسعة وإطلاع في علم النفس الرياضي يود الباحث أن يستشير بآرائكم من خلال مساهمكم في إبداء الرأي في صلاحية الجلسات وإفادتي ان كانت تصلح ام لا تصلح

مع الشكر والامنتان لحضرتكم.

التوقيع :

الاسم الثلاثي:

مكان العمل:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :

الاختصاص الدقيق:

طالب الماجستير

مصطفى علي مطير

محتويات الجلسات الإرشادية ومواعيدها والزمن المستغرق في كل جلسة

رقم الجلسة	الادارة	تصلح	لا تصلح
الاولى	الجلسة الافتتاحية	وهي إقامة علاقة إرشادية بين المرشد واللاعب وتوضيح مفهوم المنهج الإرشادي وتعريفه وأهدافه والاتفاق بين المرشد واللاعبين على قواعد الجلسات والخطوط الرئيسية لها والتركيز على الطريقة التي يحل بها اللاعب المعلومات ومعالجتها .	
الثانية	التدريب على المثابرة	تعرف المثابرة على انها اصرار الفرد المستمر على ايجاد حل للمشكلات التي تواجهه حتى وان واجهته صعوبات، وعدم الاستسلام الى ان يتم تحقيق الهدف	
الثالثة	تنمية الثقة بالنفس	ادراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والاحداث بفاعلية واهتمام	
الرابعة	التدريب على ايقاف الافكار السلبية	هي الأفكار المعطلة، وهي تتولد نتيجة معتقدات خاطئة وتفسيرات نتجت عنها أفكار غير منطقية، مما يسبب الشعور بالتوتر والقلق و انخفاض الدافعية، والمزاج السيء	
الخامسة	التدريب على التفكير المرن	ويقصد به قدرة الفرد على تغيير أفكاره واستراتيجياته وفق المعطيات الجديدة ، ويكون لدى الفرد القدرة على تصور النتائج	
السادسة	التدريب على الالتزام	قدرة الفرد على الالتزام بأداء معين أو سلوك محدد، سواء كان ذلك الالتزام بالعمل أو الالتزام بالمسؤولية الاجتماعية أو الالتزام بنظام بشي محدد أو أي نوع آخر من الالتزامات. ويتطلب الالتزام النفسي والعاطفي بالفعل المراد الالتزام به، وقدرة على تحديد الأولويات وتخصيص الوقت والجهد لتنفيذ ما يمكن تطبيقه على الواقع. ويعتبر الالتزام من الصفات الهامة في بناء الثقة بالنفس وتحقيق النجاح والتقدم في الحياة.	
السابعة	تنمية وتوسيع الخبرة	ويشير هذا المفهوم بأنها المعرفة أو المهارة التي يكتسبها	

		الفرد من خلال قيامه بمهمة ما، أو رؤية شيء معين، أو الإحساس به، كما تعرف بأنها الشيء الذي يحدث للفرد والذي يؤثر على كيفية إحساسه وشعوره.		
		هو تقدير الآخرين وتقبلهم كما هم بغض النظر عن اختلافاتهم أو آرائهم وعدم التدخل في حياتهم أو محاولة تغييرهم بل تقبلهم بكل ما يحملونه من صفات وميزات	التواصل الآخرين	الثامنة
		وتتضمن هذه العادة امتلاك القدرة على التأني والصبر والمثابرة. وهذه العادة تساعد الفرد على بناء استراتيجيات محكمة لمواجهة الحقائق واستخدام البدائل المحتملة أيضاً، والابتعاد عن التهور والتسرع والفورية وقبول أي شيء	التحكم بالتهور	التاسعة
		نشاط ذهني مركب مبني على التأمل والتدبر وقدرة المتعلم في التوصل الى نتيجة منطقية من مجموعة مقدمات وحقائق وبديهايات تتضمن تلك النتيجة او ما يدل عليها	التدريب على التفكير المنطقي	العاشر
		ويشير الى قدرة الافراد على التخطيط لمهاراتهم في التفكير ، واستراتيجياتهم ، والتأمل فيها وتقييم جودتها ، والتفكير فوق المعرفي ان يصبح الفرد اكثر ادركا لا فعالة ، ولتأثيرها على ذاته والآخرين	التدريب على التفكير المعرفي	الحادية عشر
		هو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره بشكل يظهر احترامه لذاته وللآخرين وقدرته على التحلي بسلوك سوي وهادف، والشخص المؤكد لذاته لديه كفاءة نفسية تمكنه من التفاعل الإيجابي والشعور بالثقة والمسؤولية .	تأكيد وضبط الذات	الثانية عشر
		احداث خارجه عن ارادة الفرد او متطلبات استثنائية او مشاكل او صعوبات تجعله في وضع غير اعتيادي فتسبب له توترا او تشكل عليه تهديدا يفشل في السيطرة عليه	مواجهة الضغوط النفسية	الثالثة عشر
		كثيراً ما تكون صياغة مشكلة أكثر أهمية من حلها، فإيجاد الحل قد يكون من خلال ممارسة مهارة رياضية ، او طرح أسئلة واحتمالات جديدة والتمعن في مشكلات قديمة من زاوية جديدة، فهذا يتطلب خيالاً خلاقاً يؤدي الى تقدم	مواجهة المواقف وحل المشكلات	الرابعة عشر

		حقيقي		
		عملية ذهنية نقوم من خلالها باختيار افضل السبل او البدائل لتحقيق الهدف حيث يتطلب استخدام الكثير من المهارات التفكير العليا كالتحليل والتقويم	تنمية القدرة على اتخاذ القرارات	الخامسة عشر
		وتكون الجلسة الختامية والاخيرة والتشجيع على تطبيق ما تدربو عليه على ان تتم مراجعة ما دار في جلسات المنهج الارشادي عن طريق التغذية الراجعة	الجلسة الختامية	السادسة عشر

ملحق رقم (7)

قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د عبد الستار جبار الضمد	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة ذي قار	علم النفس الرياضي	أ.د محسن علي السعداوي	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكوفة	علم النفس الرياضي	أ.د حيدر ناجي جيبش	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي	أ.د شيماء عبد مطر	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين	علم النفس الرياضي	أ.د عزيمة عباس السلطاني	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د عبد الودود احمد	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د محمد عبد الوهاب	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	علم النفس الرياضي	أ.د عزيز كريم وناس	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار	علم النفس الرياضي	أ.د عبد العباس عبد الرزاق	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د سعد عباس علي	10
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط	علم النفس الرياضي	أ.د محمد كاظم عرب	11
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د حيدر عودة زغير	12
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.د رياض صيهود هاشم	13
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.د سلام محمد حمزه	14
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د محمد رحيم فعل	15
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د حيدر كاظم عبد الزهرة	16
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي	أ.م.د اسيل ناجي	17
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء	علم النفس الرياضي	أ.م.د منتظر صاحب	18
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د فاضل باقر مطشر	19
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د علي حسن علي	20

ملحق رقم (8)

(استطلاع آراء المختصين حول اختيار فقرات التشوهات المعرفية بصيغتها الأولى)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

م/ استمارة استبيان

حضرة الاستاذ/هالمحترم/ه

يروم الباحث اجراء بحثة الموسوم (تأثير منهاج ارشادي نفسي قائم على عادات العقل في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة) كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير ونظرا لما تتمتعون به من دراية علمية ولما عرف عنكم من معرفة واسعة وإطلاع في مجال علم النفس يود الباحث أن يستشير بأرائكم من خلال مساهمتكم في إبداء الرأي في صلاحية الفقرات لمقياس التشوهات المعرفية وإفادتي ان كانت تصلح ام لا تصلح للعينة المراد قياسها بوضع علامة (√) في المربع وأي تعديلات ومقترحات ترونها مناسبة ، علما ان الباحث سوف يستخدم مفتاح التصحيح لكارت خماسي الابعاد وهي (تتطبق عليّ دائماً ، تتطبق عليّ غالباً ،تتطبق عليّ أحيانا ، تتطبق علي نادرا ،لا تتطبق عليّ أبداً) .

مع جزيل الشكر والامتنان

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

مكان العمل:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

طالب الماجستير

مصطفى علي مطير

1 - التفكير الثنائي : وهو ما يعرف بالتفكير الكل او لاشي ويعني الميل للتفكير بصورة مطلقة والتطرف في الحكم على الاشياء حسب معايير لا درجات بينهما

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	اعتقد دائما اذا لم اركز على ادائي في المباراة ؛ اشعر بانني لا قيمة لي			
2	اعتقد دائما ان اي لاعب لم يطبق قراري فهو خاطئ			
3	اعتقد اذا لم افعل شيء بشكل صحيح فان هذا الشيء لا يستحق الفعل مطلقا			
4	افضل عدم محاولة اعادة المهارة ان لم يكن ادائي الافضل بين اللاعبين			
5	اقوم بتقييم مستوى اللاعبين اما قوي او ضعيف ولا يوجد حل وسط بينهما			
6	اعتقد دائما ان اي من زملائي لا يحترمني فهو ضدي			
7	اشعر ان اي لاعب لا يشكرني على مقترحاتي فهو ضدي			
8	يجب على اللاعبين ان يفعلوا ما اطلبه منهم والا فانهم لا يستحقون احترامي			
9	مشاعري اتجاه اللاعبين اما بالحب او الكراهية ولا يوجد حل وسط بينهما			
10	في رأيي اي موقف خططي يحتاج اللاعب الى قرار حاسم ولا يقبل التأويل			
11	اشعر دائما ان ادائي في المباراة غير جيد			
12	النجاحات التي حققتها مع الفريق تضمن لي النجاح والتفوق في جميع المباريات			
13	دائما اتوقع رفض زملائي اللاعبين من مساعدتي في تحسين ادائي المهاري			
14	اتوقع بانني اذا فشلت في التصويب على الهدف لمحاولة واحدة			

			فسوف اشعر بالفشل في كل المحاولات
15			اعتقد دائما بان عدم قدرتي على تحقيق الهدف المحدد فانا فاشل

2_التعميم الزائد : يشير هذا المفهوم على اعتناق معتقدات متطرفة بنيت اثر حادث معين ويميل الفرد الى تطبيق هذه المعتقدات بشكل غير صحيح على حوادث ليست مشابهة.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	اعتقد ان زملائي اللاعبين يتقربون لي من اجل مصلحة شخصية			
2	اشعر بعدم محبة اللاعبين لي			
3	اشعر بان الصداقة هذه الايام شبهة معدومة			
4	اشعر بان اقرب اللاعبين لا يفهمني			
5	اعتقد اذا فشلت بأداء مهاراه واحدة فانا فاشل بكل شيء			
6	اشعر ان ثقتي الزائدة في النفس توقعني في الكثير من المشكلات مع المدرب واللاعبين			
7	اعتقد ان خيانة احد اللاعبين لي يجعلني لا اثق بأحد			
8	اعتقد ان كل المشكلات التي تواجهني في التدريب والمباراة لها نفس الحل			
9	اعتقد بانني سأنجح في كل شيء بدون بذل اي جهد اضافي			
10	اتوقع دائما رفض زملائي اللاعبين مساعدتي لهم			
11	اعتقد ان المستقبل الرياضي بكره السلة لا يخبئ لي خيرا			
12	اشعر ان خسارتي في مباراة واحده مع الفريق كأنما خسرت جميع المباريات			
13	اشعر اذ لم اقدم مستوى جيد فان جميع اعضاء الفريق لا يحترموني			
14	اعتقد ان كل موقف اتعرض لهو في المباراة فانه لا يختلف عما سيحدث لي في المستقبل			
15	اعتقد ان ما حققته من انجازات رياضيه هو طريق النجاح الدائم لي في البطولات المستقبلية			

3- التجريد الانتقائي: التجريد الانتقائي : يعرف هذا المفهوم بأنه التركيز على تفاصيل صغيرة اخرجت من سياقها في حيث تجاهل غيرها من الميزات البارزة في نفس الموقف

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	اشعر اني على حق في طرحي من افكار لزملائي اللاعبين في الفريق			
2	لدي القدرة على استشعار الاشياء قبل حدوثها في المباراة			
3	شعوري حول ما اقوم به بالوحدة التدريبية ينعكس على ما يحدث لي في المباراة			
4	اسمح لبعض الزملاء بالتدخل دائما في قراراتي			
5	اشعر دائما بان الامور غير المهمة تسبب لي ارباكا في مستوى ادائي في المنافسة			
6	لدي شعور بالفشل اثناء التدريب لضعف مهاراتي الحركية			
7	اتجاهل دائما نصائح المدرب واركز على سلبيات زملائي اللاعبين خلال التدريب او اثناء المباريات			
8	اشعر باستمرار بعدم تقبل النقد الايجابي من المدرب وزملائي اللاعبين			
9	ارفض دائما اي مساعده مقدمه لي من زملائي اللاعبين			
10	اشعر دائما بان ادائي العملي في الوحدات التدريبية غير جيد			
11	انزعج دائما من ارتكاب اي خطأ ولو كان بسيطا			
12	اعتقد دائما بان الحظ خلال المباراة يلعب دورا كبيرا			
13	احاول دائما اقناع المدرب بان اخطائي صحيحه			
14	اشعر دائما ان المدرب غير راضي عني			
15	اركز دائما على الكلمات السلبية التي ارددها لزملائي اللاعبين خلال او اثناء المباراة			

4- الاستدلال الانفعالي: ويعرف هذا المفهوم بأنه اطلاق حكم معين مشروط بالحالة الانفعالية ومع ذلك يشعر الفرد فانه صحيح؛ والفرد هنا يقدم على تغيير الاحداث في ضوء مشاعره الشخصية والتي قد لا تكون مرتبطة بالحدث مباشرة

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	اشعر دائما بالقلق عند اداء المهارات الهجومية			
2	اشعر بالرهبة والقلق في الوقوع بالأخطاء اثناء المباريات			
3	اترك التدريب اذا شعرت بالقلق من اي شيء يراودني في تفكيري			
4	افسر واقع الخسارة في المباراة من خلال انفعالات السلبية			
5	افقد الرغبة بعدم المشاركة مع الفريق عندما لا تسير الامور وفق ما يعجبني			
6	اشعر دائما بالتوتر والخوف عند تكليفي بواجب معين من قبل المدرب			
7	اغلب الاحداث التي تجري في الوحدة التدريبية تجعلني غير راضي عن نفسي			
8	اغلب الكلمات الجارحة التي تتلقاها من زملائي في الوحدة التدريبية تشعرني بالغضب الشديد			
9	شعوري بالقلق المتكرر يؤثر على مستواي في المباراة			
10	اشعر بعدم الرغبة بالبقاء مع الفريق عندما اهزم في احدى المباريات			
11	مشاعري تعكس واقع التدريب الذي يسير عليه الفريق			
12	افكر دائما بالنتيجة ولا اهتم بالأداء			
13	ينتابني شعور سلبي قبل بداية كل مباراة			
14	اشعر اني دائما على حق وان لم املك دليل على ذلك			
15	اشعر بعدم السعادة عندما يفضل المدرب لاعب اخر بدل عني في المباراة			

5- التضخيم والتقليل : ويشير هذا المفهوم الى ميل الفرد الى التضخيم من اهمية الاحداث السلبية والتقليل من الجوانب الإيجابية التي ينطوي عليها الموقف .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	عندما اقدم مجهود بسيط يجعلني الافضل بين الفريق			
2	اشعر انني مؤثر في نتيجة المباراة مهما كانت درجه مشاركتي فيها			
3	تواجدي القليل مع الفريق يعني الكثير للمدرب			
4	ابالغ في تهويل الاخطاء البسيطة التي ابعدها من اهميتها الحقيقية اثناء التدريب والمنافسة			
5	ابالغ في تفسير الاحداث الصغيرة بانها تجلب لي عواقب وخيمه			
6	اشعر بانني مهما بذلت من مجهود للتدريب لم اصل الى التميز			
7	ابالغ دائما بان نجاحاتي تعزوا ل نفسي ونجاحات اللاعبين تعزوا للحظ			
8	اميل الى الصفات الإيجابية اكثر من السلبية في المباراة			
9	الاحظ دائما انني مختلف عن اللاعبين بطريقه تجعلني اشعر بالتميز			
10	اقل من شان خطورة نتيجة المباراة امام الفريق الضعيف			
11	عندما اقرن نفسي مع اللاعبين اشعر اني اقل قيمه منهم			
12	ابالغ دائما بان النتائج التي يحققها الفريق اكون السبب الرئيسي في تحقيقها			
13	اشعر دائما بحاجه التشجيع لي من قبل ادارة الفريق والاهل حتى اشعر اني الابرز بينهم			
14	ارى دائما بان الحصول على التقييم العالي لا يعني اني الافضل بين لاعبي الفريق			
15	اشعر دائما بحاجه تقدير زملائي اللاعبين خلال المباراة حتى اشعر بقيمتي بينهم			

ملحق رقم (9)

قائمة السادة الخبراء الذي تم توزيع الاستبيان عليهم

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين	علم النفس الرياضي	أ.د. عزيمة عباس السلطاني	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار	علم النفس الرياضي	أ.د. محسن علي السعداوي	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. عبد الستار جبار الضمد	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي	أ.د. شيماء عبد مطر	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د. عبد الودود احمد	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد عبد الوهاب	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	علم النفس الرياضي	أ.د. عزيز كريم وناس	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار	علم النفس الرياضي	أ.د. عبد العباس عبد الرزاق	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت	علم النفس الرياضي	أ.د. سعد عباس علي	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد كاظم عرب	10
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.د. رياض صيهود	11
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.د. سلام محمد حمزه	12
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. محمد رحيم فعل	13
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.د. حيدر عودة زغير	14
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د. حيدر كاظم عبد الزهرة	15
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة مستنصرية	علم النفس الرياضي	أ.م.د. اسيل ناجي	16
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء	علم النفس الرياضي	أ.م.د. منتظر صاحب	17
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د. فاضل باقر مطشر	18
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	علم النفس الرياضي	أ.م.د. كاظم حبيب	19
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان	علم النفس الرياضي	أ.م.د. علي حسن علي	20

ملحق رقم (10)

مقياس التشوهات المعرفية بصيغتها الاولى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ الماجستير

م/ استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترم... تحية طيبة

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والتي هي مواقف وأحداث و ظروف قد تواجه اللاعب داخل المباراة أو خارجها و أنّ هذه الدراسة تُعد لأغراض البحث العلمي فقط؛ لذا راجين عدم ذكر الاسم والإجابة على الفقرات بدقة وصراحة من خلال وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة و نرجو قراءة المقياس بدقة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة. علماً أنّ إجابتك سرية ولن يطلع عليها سوى الباحث. ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن قدراتك الحقيقية الحالية. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة ونتمنى لك بهذه المناسبة التفوق والنجاح.

مع فائق الشكر والتقدير

اسم اللاعب الثلاثي :
اسم النادي :

طالب الماجستير
مصطفى علي مطير

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابدأ
1	اعتقد دائماً ان اي لاعب لم يطبق قراري فهو خاطئ					
2	افضل عدم محاولة اعادة المهارة ان لم يكن ادائي الافضل بين اللاعبين					
3	اقوم بتقييم مستوى اللاعبين اما قوي او ضعيف ولا يوجد حل وسط بينهما					
4	اعتقد دائماً ان اي من زملائي لا يحترمني فهو ضدي					
5	يجب على اللاعبين ان يفعلوا ما اطلبه منهم والا فانهم لا يستحقون احترامي					
6	مشاعري اتجاه اللاعبين اما بالحب او الكراهية ولا يوجد حل وسط بينهما					
7	في رأيي اي موقف خططي يحتاج اللاعب الى قرار حاسم ولا يقبل التأويل					
8	النجاحات التي حققتها مع الفريق تضمن لي النجاح والتفوق في جميع المباريات					
9	دائماً اتوقع رفض زملائي اللاعبين من مساعدتي في تحسين ادائي المهاري					
10	اتوقع بانني اذا فشلت في التصويب على الهدف لمحاولة واحدة فسوف اشعر بالفشل في كل المحاولات					
11	اعتقد دائماً بان عدم قدرتي على تحقيق الهدف المحدد فانا فاشل					
12	اعتقد ان زملائي اللاعبين يتقربون لي من اجل					

					مصالحة شخصية	
					اشعر بان الصداقة هذه الايام شبهة معدومة	13
					اشعر ان ثقتي الزائدة في النفس توقعني في الكثير من المشكلات مع المدرب واللاعبين	14
					اعتقد ان كل المشكلات التي تواجهني في التدريب والمباراة لها نفس الحل	15
					اعتقد بانني سأنجح في كل شيء بدون بذل اي جهد اضافي	16
					اتوقع دائما رفض زملائي اللاعبين مساعدتي لهم	17
					اعتقد ان المستقبل الرياضي بكره السلة لا يخبي لي خيرا	18
					اشعر ان خسارتي في مباراة واحده مع الفريق كأنما خسرت جميع المباريات	19
					اشعر اذ لم اقدم مستوى جيد فان جميع اعضاء الفريق لا يحترموني	20
					اعتقد ان ما حققته من انجازات رياضية هو طريق النجاح الدائم لي في البطولات المستقبلية	21
					اشعر اني على حق في طرحي من افكار لزملائي اللاعبين في الفريق	22
					لدي القدرة على استشعار الاشياء قبل حدوثها في المباراة	23
					شعوري حول ما اقوم به بالوحدة التدريبية ينعكس على ما يحدث لي في المباراة	24
					اشعر دائما بان الامور غير المهمة تسبب لي ارباكا في مستوى ادائي في المنافسة	25
					اتجاهل دائما نصائح المدرب واركز على سلبيات زملائي اللاعبين خلال التدريب او اثناء المباريات	26

					اشعر باستمرار بعدم تقبل النقد الايجابي من المدرب وزملائي اللاعبين	27
					اشعر دائما بان ادائي العملي في الوحدات التدريبية غير جيد	28
					انزعج دائما من ارتكاب اي خطأ ولو كان بسيطا	29
					اعتقد دائما بان الحظ خلال المباراة يلعب دورا كبيرا	30
					اشعر دائما ان المدرب غير راضي عني	31
					اشعر دائما بالقلق عند اداء المهارات الهجومية	32
					اشعر بالرهبة والقلق في الوقوع بالأخطاء اثناء المباريات	33
					اترك التدريب اذا شعرت بالقلق من اي شيء يراودني في تفكيري	34
					افسر واقع الخسارة في المباراة من خلال انفعالات السلبية	35
					افقد الرغبة بعدم المشاركة مع الفريق عندما لا تسير الامور وفق ما يعجبني	36
					اغلب الاحداث التي تجري في الوحدة التدريبية تجعلني غير راضي عن نفسي	37
					اغلب الكلمات الجارحة التي تتلقاها من زملائي في الوحدة التدريبية تشعرني بالغضب الشديد	38
					اشعر بعدم الرغبة بالبقاء مع الفريق عندما اهزم في احدى المباريات	39
					مشاعري تعكس واقع التدريب الذي يسير عليه الفريق	40
					اشعر اني دائما على حق وان لم املك دليل على ذلك	41

					اشعر بعدم السعادة عندما يفضل المدرب ل لاعب اخر بدل عني في المباراة	42
					عندما اقدم مجهود بسيط يجعلني الافضل بين الفريق	43
					اشعر انني مؤثر في نتيجة المباراة مهما كانت درجه مشاركتي فيها	44
					تواجدي القليل مع الفريق يعني الكثير للمدرب	45
					ابالغ في تفسير الاحداث الصغيرة بانها تجلب لي عواقب وخيمه	46
					اشعر بانني مهما بذلت من مجهود للتدريب لم اصل الى التميز	47
					ابالغ دائما بان نجاحاتي تعزا لنفسي ونجاحات اللاعبين تعزا للحظ	48
					اميل الى الصفات الإيجابية اكثر من السلبية في المباراة	49
					اقلل من شان خطورة نتيجة المباراة امام الفريق الضعيف	50
					عندما اقارن نفسي مع اللاعبين اشعر اني اقل قيمه منهم	51
					ابالغ دائما بان النتائج التي يحققها الفريق اكون السبب الرئيسي في تحقيقها	52
					اشعر دائما بحاجه التشجيع لي من قبل ادارة الفريق والاهل حتى اشعر اني الابرز بينهم	53
					اشعر دائما بحاجه تقدير زملائي اللاعبين خلال المباراة حتى اشعر بقيمتي بينهم	54

ملحق رقم (11)

مقياس التشوهات المعرفية بصيغتها النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

م/ استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترم... تحية طيبة

أمامك مجموعة من العبارات التي تواجهك والتي تشير إلى سلوكك في حياتك الرياضية والتي هي مواقف وأحداث و ظروف قد تواجه اللاعب داخل المباراة أو خارجها و أنّ هذه الدراسة تُعد لأغراض البحث العلمي فقط؛ لذا راجين عدم ذكر الاسم والإجابة على الفقرات بدقة وصراحة من خلال وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة و نرجو قراءة المقياس بدقة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة. علماً أنّ إجابتك سرية ولن يطلع عليها سوى الباحث. ونود أن نذكرك بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فكل أجابه تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن قدراتك الحقيقية الحالية. لا تترك أي عبارة بدون إجابة وضع علامة (واحدة) أمام كل عبارة ونتمنى لك بهذه المناسبة التفوق والنجاح.

مع فائق الشكر والتقدير

اسم اللاعب الثلاثي :

اسم النادي :

طالب الماجستير

مصطفى علي مطير

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابدأ
1	اعتقد دائماً ان اي لاعب لم يطبق قراري فهو خاطئ					
2	افضل عدم محاولة اعادة المهارة ان لم يكن ادائي الافضل بين اللاعبين					
3	اقوم بتقييم مستوى اللاعبين اما قوي او ضعيف ولا يوجد حل وسط بينهما					
4	يجب على اللاعبين ان يفعلوا ما اطلبه منهم والا فانهم لا يستحقون احترامي					
5	مشاعري اتجاه اللاعبين اما بالحب او الكراهية ولا يوجد حل وسط بينهما					
6	في رأيي اي موقف خططي يحتاج اللاعب الى قرار حاسم ولا يقبل التأويل					
7	النجاحات التي حققتها مع الفريق تضمن لي النجاح والتفوق في جميع المباريات					
8	دائماً اتوقع رفض زملائي اللاعبين من مساعدتي في تحسين ادائي المهاري					
9	اتوقع بانني اذا فشلت في التصويب على الهدف لمحاولة واحدة فسوف اشعر بالفشل في كل المحاولات					
10	اعتقد ان زملائي اللاعبين يتقربون لي من اجل مصلحة شخصية					
11	اشعر بان الصداقة هذه الايام شبهة معدومة					
12	اشعر ان ثقتي الزائدة في النفس توقعني في الكثير من المشكلات مع المدرب واللاعبين					

					اعتقد ان كل المشكلات التي تواجهني في التدريب والمباراة لها نفس الحل	13
					اتوقع دائما رفض زملائي اللاعبين مساعدتي لهم	14
					اعتقد ان المستقبل الرياضي بكره السلة لا يخبئ لي خيرا	15
					اشعر ان خسارتي في مباراة واحده مع الفريق كأنما خسرت جميع المباريات	16
					اشعر اذ لم اقدم مستوى جيد فان جميع اعضاء الفريق لا يحترموني	17
					اعتقد ان ما حققته من انجازات رياضية هو طريق النجاح الدائم لي في البطولات المستقبلية	18
					اشعر اني على حق في طرحي من افكار لزملائي اللاعبين في الفريق	19
					لدي القدرة على استشعار الاشياء قبل حدوثها في المباراة	20
					شعوري حول ما اقوم به بالوحدة التدريبية ينعكس على ما يحدث لي في المباراة	21
					اشعر دائما بان الامور غير المهمة تسبب لي ارباكا في مستوى ادائي في المنافسة	22
					اتجاهل دائما نصائح المدرب واركز على سلبيات زملائي اللاعبين خلال التدريب او اثناء المباريات	23
					اشعر باستمرار بعدم تقبل النقد الايجابي من المدرب وزملائي اللاعبين	24
					اشعر دائما بان ادائي العملي في الوحدات التدريبية غير جيد	25
					انزعج دائما من ارتكاب اي خطأ ولو كان بسيطا	26
					اعتقد دائما بان الحظ خلال المباراة يلعب دورا	27

					كبيراً	
					اشعر دائماً بالقلق عند اداء المهارات الهجومية	28
					اشعر بالرهبة والقلق في الوقوع بالأخطاء اثناء المباريات	29
					اترك التدريب اذا شعرت بالقلق من اي شيء يراودني في تفكيري	30
					افسر واقع الخسارة في المباراة من خلال انفعالات السلبية	31
					افقد الرغبة بعدم المشاركة مع الفريق عندما لا تسير الامور وفق ما يعجبني	32
					اغلب الاحداث التي تجري في الوحدة التدريبية تجعلني غير راضي عن نفسي	33
					اغلب الكلمات الجارحة التي تتلقاها من زملائي في الوحدة التدريبية تشعرني بالغضب الشديد	34
					اشعر بعدم الرغبة بالبقاء مع الفريق عندما اهزم في احدى المباريات	35
					اشعر اني دائماً على حق وان لم املك دليل على ذلك	36
					اشعر بعدم السعادة عندما يفضل المدرب ل لاعب اخر بدل عني في المباراة	37
					اشعر انني مؤثر في نتيجة المباراة مهما كانت درجه مشاركتي فيها	38
					تواجدي القليل مع الفريق يعني الكثير للمدرب	39
					اشعر بانني مهما بذلت من مجهود للتدريب لم اصل الى التميز	40
					ابالغ دائماً بان نجاحاتي تعزا لنفسي ونجاحات اللاعبين تعزا للحظ	41

					اقلل من شان خطورة نتيجة المباراة امام الفريق الضعيف	42
					عندما اقارن نفسي مع اللاعبين اشعر اني اقل قيمه منهم	43
					ابالغ دائما بان النتائج التي يحققها الفريق اكون السبب الرئيسي في تحقيقها	44
					اشعر دائما بحاجه التشجيع لي من قبل ادارة الفريق والاهل حتى اشعر اني الابرز بينهم	45
					اشعر دائما بحاجه تقدير زملائي اللاعبين خلال المباراة حتى اشعر بقيمتي بينهم	46

ملحق (12)
اسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان	علم النفس /كرة السلة	أ.د علي مطير حميدي	1
كلية التربية الاساسية/جامعة ميسان	تدريب رياضي / كرة اليد	م.د كرار علي مطير	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان	علم النفس / كرة اليد	م.م دعاء رعد محسن	3
مديرية تربية ميسان	علم النفس / كرة اليد	م.م مهدي عبد الحميد مهدي	4
مديرية تربية ميسان	مدرب نادي دجلة	عباس حسن حسين	5
دائرة صحة الناصرية	معاون طبيب	وعد غياض حوشي	6

المنهج الإرشادي الجلسات الإرشادية

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: جلسة تعريفية:

أهداف الجلسة:

- إقامة علاقة إرشادية بين المرشد و اللاعبين .
- توضيح مفهوم المنهج الإرشادي السلوكي المعرفي وتعريفه وأهدافه .
- الاتفاق بين المرشد واللاعبين على قواعد الجلسات والخطوط الرئيسية لها
- تعريف عادات العقل وتوضيح مفهومه - أشكاله - أنواعه .
- التركيز على الطريقة التي يحلل بها اللاعب المعلومات ومعالجتها .
- التأكيد على كيفية تفسير الأفكار والتصورات عن النفس والآخرين والحياة .

الغنيات المستخدمة :

المحاضرة و المناقشة الذاتية ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة:

قام المرشد بتقديم نفسه للاعبين ، اذ تم التعارف بينهم وتوضيح أهمية المنهج الإرشادي النفسي السلوكي المعرفي ومدى فائدته في حياتهم وبأنه احد أساليب العلاج النفسي الحديث والذي يستخدم أساليب وطرق علمية ايجابية عن طريق دمج فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي معا ، مما يؤدي الى مساعدة اللاعبين على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم وممارسة السلوكيات الايجابية وتدعيمها .

وقد تم مناقشتهم حول توقعاتهم من المنهج ، والتأكيد على الالتزام بالمواعيد المحددة لحين انتهاء هذا المنهج حتى تتحقق الفائدة المرجوة منه ، وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهام المطلوبة منهم ، وقام المرشد بالتحدث مع اللاعبين عن الهدف من المنهج وضرورة المشاركة الفعالة في المناقشات والتعبير عن ما يجول بأنفسهم بصراحة ووضوح تام وقد قام المرشد بتحديد أيام وأوقات الجلسات الإرشادية ومناقشتهم حول موعد الجلسات ومدى ملائمتهم لهم وبان المنهج مكون من (12) جلسة وتم إعطاء الجلسات مرتين بالأسبوع وكذلك حثهم على القيام بتطبيق النصائح والتوجيهات المعطاة من قبله أثناء كل جلسة وضرورة الالتزام بالإجابة عن مقياس البحث بكل صدق والتي تعطي في نهاية الجلسات والتي تقيس متغيرات الدراسة

* بعدها قام المرشد بتوضيح مفهوم **عادات العقل** حسب النظرية السلوكية (بأنها " تركيبية تتضمن صنع اختيارات حول أي الأنماط للعمليات الذهنية التي ينبغي استخدامها في وقت معين عند مواجهة مشكلة ما، أو خبرة جديدة تتطلب مستوى عالٍ من المهارات لاستخدام العمليات الذهنية بصورة فاعلة وتنفيذها والمحافظة

عليه) تفسر هذه النظرية **عادات العقل** من منظور السبب والنتيجة ، فهي تتشكل من خلال الخبرات التي يتعرض لها عبر عملية التنشئة الاجتماعية فالظروف البيئية والاجتماعية التي يعيشها اللاعبون تؤثر في سلوكيات اللاعبين ، فان تأثير هذه البيئة يمتد من السلوك الداخلي الى السلوك الخارجي ، فقد ركز أصحابها على الطريقة التي يحلل بها الفرد المعلومات الواردة وكيفية معالجتها من قبله . قد تنتج **عادات العقل** ضد الآخرين بسبب تفسير غير سليم لسلوك او أقوال الآخرين ، وقد يكون تفسيره بعيد كل البعد عن الواقع ثم قام المرشد بإعطاء فكرة واضحة عن أشكال **عادات العقل** والتحدث عن أنواعها .

* قام المرشد بتعويد اللاعبين على قراءة بعض الموضوعات التي تحث على إدارة **عادات العقل** والتحكم به وضبط النفس كما بين الآثار السلبية المترتبة على **عادات العقل** بأبعادها المختلفة ، وبذلك يكون المرشد قد ركز على الطريقة التي يحلل بها اللاعب المعلومات والتعرف على كيفية معالجتها .

* ثم قام المرشد بالتطرق الى صفات اللاعب الذي يمتلك **عادات العقل** وسؤال اللاعبين عن السبيل للحد من الاخطاء وقد كان ذلك بمساعدتهم ومنحهم المجال الكافي للاسترسال بالحديث عن هذا الموضوع باستخدام المناقشة الجماعية و إعطائهم الفرصة الكافية للتعبير عن آرائهم .

قام المرشد بعدها بسؤال اللاعبين عن مدى الاستفادة من موضوع المحاضرة ثم قام المرشد بإعطاء واجب منزلي للاعبين وتطبيق ما تعلمه اللاعب خلال المحاضرة في المنزل مع نفسه (الحديث الذاتي) وتسجيله لأبرز حالات **عادات العقل** التي تم ملاحظتها خلال تواجده في الملعب وكيفية السبيل لمعالجتها من خلال وجهه نظر اللاعب.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : التدريب على المثابرة .

أهداف الجلسة :

- توضيح مفهوم التدريب على المثابرة وأنواعه وفوائده وأهميته
- تعليم اللاعبين كيفية تطوير مهارات التدريب على المثابرة .
- أداء تمارين التدريب على المثابرة ويطلب من اللاعبين مشاهدة الموقف والتركيز .
- تدريب اللاعبين على تقنية التدريب على المثابرة.
- كيفية تطوير مهارات التدريب على المثابرة.
- تعليم اللاعبين كيفية الوصول إلى مرحلة الهدوء العقلي .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، التحكم بالأفكار ، التدريب على المثابرة ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :

* قام المرشد بمناقشة ما تم إنجازه من قبل اللاعبين للواجب المنزلي ومن ثم قام بإعطاء ملاحظاته على الأجوبة المقدمة من قبلهم وتقديم الشكر للاعبين جميعهم لتنفيذ ما تم تعلمه في الجلسات الإرشادية .

* وضح المرشد معنى التدريب على المثابرة "بأنه تعرف المثابرة على انها اصرار الفرد المستمر على ايجاد حل للمشكلات التي تواجهه حتى وان واجهته صعوبات، وعدم الاستسلام الى ان يتم تحقيق الهدف " ومن ثم توضيح طرق التدريب على المثابرة وأنواعه وتم ذكر فوائده للاعبين وانه يعمل على خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي بواسطة التدريب على المثابرة بعد انتهاء الموقف (التدريب على المثابرة) والنتيجة للوصول إلى درجة من المثابرة وهي المرحلة التي تسهم بفاعلية في تحقيق أهداف التدريب العقلي .

* قام المرشد بعد ذلك بشرح كيفية تطوير مهارات التدريب على المثابرة ، وذلك من خلال أداء بعض تمارين التدريب على المثابرة التي تؤدي إلى هذا التطوير وبعد ذلك تم مناقشة اللاعبين في موضوع التدريب على المثابرة والإجابة عن بعض الأسئلة والاستفسارات من قبل اللاعبين .

* قام المرشد بعد الانتهاء من التدريب على المثابرة بتعليم اللاعبين على المثابرة الذي يسهم في رفع مستوى الارادة . فذلك يسهم في خفض التوتر العقلي ، حيث ان مجرد التركيز على عملية التدريب على المثابرة يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى وبالتالي يكون التركيز على الاهداف .

* قام المرشد بعد ذلك بتعليم اللاعبين على كيفية الوصول إلى مرحلة المثابرة وذلك من خلال التحكم في إبعاد الأفكار والخبرات التي تؤدي إلى عدم تهدئة العقل ، ومن خلال أداء بعض تدريبات على المثابرة باستخدام طريقة تحديد هدف واضح يستند إلى رغبة حقيقية لتحقيقه و وضع خطة محددة يتم التعبير عنها بالتنفيذ والعمل المتواصلين. و التدريب على عدم التأثر بالمؤثرات السلبية والمحبطة بما فيها الاقتراحات السلبية من قبل الآخرين و التوجه نحو بناء تحالف ودى مع شخص أو أكثر، يشجع على المتابعة في تنفيذ الخطط والأهداف.

* ومن ثم طلب المرشد من اللاعبين القيام بالتمارين التي تم تعلموها أثناء الجلسة وتشجيعهم على التدريب عليها يوميا وإتقانها ،بعد المحاضرة أو في المنزل (كواجب منزلي) .

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة : تنمية الثقة بالنفس .

أهداف الجلسة:

- توضيح مفهوم تنمية الثقة بالنفس
- توفير فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين
- التعريف بدور العبارات الذاتية السلبية في ظهور العنف .

- يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار والتعبير عن الفهم بحرية وصدق وتلقائية
- كيفية التعامل مع الأفكار اللامنطقية وتصحيحها .

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، التحكم بالتفكير، التدريب على تنمية الثقة بالنفس ،الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :

* قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم للجلسة ، ومن ثم بدأ الجلسة بتلخيص عما جرى في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حوله .

* قام المرشد بتوضيح مفهوم تنمية الثقة بالنفس وتفريغ الشحنات وتعريفها للاعبين وهي (ادراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والاحداث بفاعلية واهتمام).

لذا فأن الفائدة العملية من وراء الثقة بالنفس أنه يريح الشخص من آلام الكبت والذي يمكن أن يؤدي لو طال زمنه الى انفجار نفسي وعصبي ،إنه صمام الأمان بالنسبة إلى الإنسان والذي يتيح له الحديث عن مكبوتاته بحرية دون قلق أو خوف كما تعلم اللاعب على إطلاق مشاعره التي يحس بها بصورة تلقائية ويعبر بطريقة كلامية والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها، تم قام المرشد بإرشاد اللاعبين لإختيار السلوك المناسب والمقبول .

ومما يعرقل عملية الثقة بالنفس ، الانفعالات المؤلمة التي يشعر بها اللاعب كالشعور بالخزي والعار أو الشعور بالذنب مما يضطره الى اللجوء الى حيل الدفاع النفسي لمواجهة هذه الانفعالات المؤلمة مثل الإنكار و الإلغاء .

* وقد وضح المرشد أن الانفعال المفرط يؤدي إلى الارتباك والتوتر ونلاحظ لدى الشخص المنفعل تغيرات في لون الوجه وزيادة في دقات القلب وأحيانا ارتفاع في ضغط الدم لديه وتحصل عنده بعض التغيرات الأخرى مثل ارتجاف اليدين وعدم القدرة على التركيز والتفكير السليم وحل المشكلات ، ويقوم المرشد بمناقشة اللاعبين عن بعض المواقف التي تسبب الانفعال والارتباك لديهم وتحديد هذه المواقف وعلى سبيل المثال .

- انفعل عندما يخبرني احد أصدقائي بان تصرفي كان غير لائق في موقف من مواقف اللعب .
- انفعل عندما أتعرض للنقد من قبل الآخرين بسبب تشاجري مع اللاعبين الذين اختلف معهم .

إنصب دور المرشد على تدريب اللاعبين وعلى تعديل مستوى أفكارهم ، التي تثير القلق والاكتئاب وعدم الثقة ، ان الحوار مع النفس عند اي نشاط معين من شأنه ان ينبته الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه ،وحديث المرء مع نفسه وما يحول من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي يواجهها ، وهو السبب في تفاعله المضطرب.

* وضح المرشد تنمية الثقة بالنفس:

هذه الفنية مأخوذة عن أسلوب (ميكنباوم) في العلاج المعرفي ، فقد ركز على أهمية تنمية الثقة بالنفس عند الإنسان وتغيير التفكير والمشاعر بحيث يتم تعديل السلوك في النهاية ، وأن يتدرب اللاعب على التحدث إلى ذاته بطريقة بناءة.

وتم ذلك من خلال تدريب اللاعبين على مراقبة الأفكار السلبية التي تراود ذهنهم وتدوينها ، وعلى اللاعب تدوين الأفكار التي سببت له هذا الانفعال والتي ومضت في عقله قبل الانفعال
*اعتمد المرشد على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث ، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة اللاعب في التغلب على اضطرابه.

*قام المرشد بمساعدة اللاعبين على تحقيق الانفعالات الإيجابية إذ يتيح لعب الدور الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو انه يحدث بالفعل ، على ان يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة . ويتكرر لعب الأدوار حتى يتم تعلم السلوك المرغوب .

*قام المرشد بتعليم اللاعبين كيفية التعامل مع التفكير غير المنطقي " فهو التفكير الذي يمارس عند محاولة بيان الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء ومحاولة معرفة نتائج الأعمال ولكنه أكثر من مجرد تحديد الأسباب أو النتائج ، إنه يعني الحصول على أدلة تؤيد أو تثبت وجهة النظر أو تنفيها " عن طريق المناقشة الجماعية وإثبات عدم منطقيتها ثم يعمل على تصحيح التحريف في التفكير غير المنطقي من أجل حل المشكلة من خلال المشاركة النشطة في حلها واستخدام أسلوب التدريب على تنمية الثقة بالنفس كما ان معارف اللاعبين تساعد في تفسير أسباب الاستجابات السلوكية الانفعالية والتي تتسم بسوء التكيف .

*قام المرشد بمساعدة اللاعبين على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في ان تنمو لديهم لكي يصبحوا أكثر وعياً لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين فذلك يعين على نمو المهارات الاجتماعية.
أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي ، والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لا بد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات. فكل منهما يغذي الآخر.

* قام المرشد بعدها بسؤال اللاعبين عن مدى الاستفادة من موضوع المحاضرة ثم قام بإعطاء واجب منزلي للاعبين وتطبيق ما تعلمه اللاعب خلال المحاضرة في المنزل وهو (الحوار الذاتي) مع نفسه وتكليفهم بالعمل على استذكار بعض المواقف التي تؤدي الى الأفكار السلبية ومن ثم محاولة إيقاف هذه الأفكار واستبدالها بالأفكار الايجابية والتأكيد على التدريب على تنمية الثقة بالنفس كواجب منزلي.

الجلسة الرابعة :

عنوان الجلسة : التدريب على الالتزام

أهداف الجلسة :

- تحديد المشكلة وتفتيتها من مثيرات البيئة الخارجية بأسلوب معرفي .
- المساعدة على رؤية المتاعب بشكل مختلف والتشجيع على المحاولة.
- التمييز بين الأفكار الخاصة و الأحداث الفعلية.
- التعامل مع التدريب على الالتزام.

الفنيات المستخدمة :-

المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، التحكم بالأفكار ،المراقبة الذاتية ، التدريب على الالتزام ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :-

* قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم للجلسة ، ومن ثم يبدأ الجلسة بتلخيص عما جرى في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حوله .

* قام المرشد بمساعدة اللاعبين على التدريب على الالتزام ، وهي مرحلة ليست سهلة إذ غالبا ما يخفق اللاعبون في تحديد الالتزام التي تسبب لهم المعاناة ، وتتطوي على ضرورة وضع فروض وبدائل متعددة عند حل مشكلة ما ومن ثم انتقاء واستخلاص ما هو مناسب منها للحل وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي وقد اعتمد المرشد في التدريب على الالتزام عوامل متعددة مثل تحديد الأفكار الحالية للاعبين مثل (أنا فاشل ، لا أستطيع عمل أي شيء كما ينبغي).

* قام المرشد بتوضيح الأفكار التي تساهم في استمرار السلوك الغير مرغوب والتعرف على العوامل التي أثرت على أفكار اللاعب مثل (حادثة محزنة ، تغير شئ مألوف) ، بعد ذلك التعرف على الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله اللاعب الحوادث.

* قام المرشد بتوعية اللاعبين بأسباب **عدم الالتزام** والتعرف على الأفكار السلبية لديهم ومقارنتها مع الأفكار الإيجابية البديلة والإشارة الى كل النماذج الإرشادية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية.

* قام المرشد بالطلب من اللاعبين بتسجيل وقت ومصدر المواقف ،بعدها يقوم المرشد بمساعدة اللاعبين و تعليمهم على التمييز بين أفكارهم الخاصة والأحداث الفعلية وهذا يؤدي إلى رؤية المتاعب بشكل مختلف.

* حاول المرشد مساعدة اللاعبين في كل خطوة من الخطوات السابقة ويمكن تدريب اللاعب على الالتزام، ويكون الحل بأن يعي اللاعب الالتزام وأن يفكر بشكل منظم من أجل العمل عليه (التوجيه العام) ،ثم يحدد المشكلة وصياغتها ،بعدها طلب المرشد من اللاعب أن يقوم بعملية التفكير والعصف الذهني واقتراح عدد من الحلول (اقتراح البدائل) ،ثم تم مراجعة البدائل واختبارها وتم استبعاد تلك الاقتراحات التي تظهر بشكل جلي عدم جدواها .واختار اللاعب البدائل ذات الجدوى والفعالية بالنسبة له على المدى القريب والبعيد (اتخاذ القرار

(وأخيرا وضع الحل موضع التنفيذ ،ومن ثم تم التساؤل فيما إذا أدى ذلك الحل الى الوصول للالتزام .وتمت الإجابة من خلال مقارنة النتائج على أرض الواقع مع النتائج المتوقعة (التحقق من الحل) .

* قام المرشد بتعليم اللاعبين كيفية التعامل مع التفكير غير المنطقي

* قام المرشد بعدها بسؤال اللاعبين عن مدى الاستفادة من موضوع المحاضرة ثم يقوم بإعطاء واجب منزلي للاعبين وتطبيق ما تعلمه اللاعب خلال المحاضرة في المنزل.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة :- تأكيد وضبط الذات

أهداف الجلسة :-

- توضيح كيفية إدراك وجود السلوك المشكل
- تعليم التوقف عن التفكير التلقائي وخفض الإثارة
- تعويد المجموعة على التفكير بالعواقب .
- التعريف بأهمية المشاركة في النشاطات الاجتماعية و دورها في تنمية المسؤولية .
- تعليم كيفية تقييم النتائج والتعلم من الأخطاء

الغيات المستخدمة :-

المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، المراقبة الذاتية ، التفكير المنطقي ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :-

* قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم للجلسة ، ومن ثم بدأت الجلسة بتلخيص عما جرى في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حوله .

* قام المرشد بتعليم أفراد المجموعة الإرشادية وتوجيه اللاعب على إدراك وجود السلوك المشكل فمن المهم أن ينتبه اللاعب الى مشاعره عندما يكون مضطربا - متوترا - مثارا وأهمية الشعور بأن هناك شيء غير سليم ثم وضح بأن تأكيد وضبط الذات يتأثر إلى حد ما بكيفية إدراك الفرد للإحداث الواقعية ، وان هدف تعديل تأكيد وضبط الذات هو كيفية تصحيح الإدراك الخاطئ وإرجاعه على مساره الحقيقي من خلال تغيير الافكار الخاطئة او الإدراكات الخاطئة عن طريق إعادة التنظيم للمجال الإدراكي أو لتغيير الأفكار الخاطئة وغير العقلانية لتخفيف او إطفاء السلوك الخاطئ .

* علم المرشد اللاعبين على خفض الإثارة عن طريق التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف) فضبط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة وفرط الإثارة يمكن أن يستثير سلوكيات العنف .

*قام المرشد بتعليم اللاعبين التركيز على المطلوب عمله وليس من خلال مسبب الإحباط وتقدير حجم المعلومات المتاحة ، ثم عرض المشكلة في شكل يمكن حله بشكل ايجابي وبهذا تحدد الهدف وتم وضع صياغة للمشكلة .

*وضح المرشد إن أنشطة اللاعبين لها تأثير كبير في عملية إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية للاعبين كجانب أساسي في بناء شخصياتهم ، كما انه يوجد هناك رغبة كبيرة وشعور بالحاجة والقناعة لدى طلاب الجامعة للمشاركة بالأنشطة الجامعية المتاحة ، كما قام بالتوضيح لأفراد المجموعة أن هناك بعض المتغيرات الاجتماعية والمعوقات التي لها أثر في اكتساب الخبرات والقدرات والمهارات وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى اللاعبين .

* وضح المرشد إن عدم توفر الأدوات والمنشآت اللازمة لممارسة الأنشطة ، وعدم اهتمام الأسرة بتنمية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى اللاعب و عدم التعاون والمشاركة من قبل اللاعب مع غيره ، وكذلك عدم تكليفه بدور مهم ينمي فيه المسؤولية والاعتماد على الذات ، وأيضاً عدم الاهتمام بالمواعيد والنظام داخل الكلية أو خارجها ، كل ذلك سيؤدي الى تقليل الشعور بالمسؤولية .

* أكد المرشد على أهمية عملية المشاركة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى اللاعب ، وذلك بمساعدة اللاعبين على تفهم أهمية الأنشطة والحد من الصعوبات التي تعوق الممارسة لها ، أن هناك وعي كبير بالمسؤولية الاجتماعية لدى اللاعبين الممارسين لأنشطة الجامعة والاهتمام بمحتوى البرامج والأنشطة المقدمة للاعبين والتي تحقق وتشبع الرغبات والحاجات لهم ، والاهتمام بتوعية اللاعب على عملية التعاون والمشاركة ، وتدريبه على القيام بالأعمال القيادية والإشرافية المهمة ، كما يجب الاهتمام بتقديم البرامج الفكرية والثقافية التي تؤدي إلى زيادة الوعي بالشعور بالمسؤولية الاجتماعية .

*قام المرشد بالاهتمام بالعمل على تقديم الجوائز والحوافز المادية والمعنوية والدرجات للاعبين المشاركين ، وتوعية أفراد المجموعة بأهمية توفير الوقت المناسب لممارسة الأنشطة والبرامج ، كما يجب الاهتمام كثيراً بعملية التوعية والإعلام عن الأنشطة للاعبين والبرامج المنفذة ، وإصدار دليل تعريفى للاعبين عن أهمية وفائدة تلك الأنشطة والبرامج.

*قام المرشد بتنمية المسؤولية الاجتماعية عند اللاعبين ، فالمسؤولية الاجتماعية تؤثر في التوافق الدراسي لدى اللاعبين ، فمعرفة اللاعبين لأدائهم ومسؤوليتهم تؤدي إلى بذل المزيد من الجهد والدافعية نحو موضوع التعلم ، وزيادة التحصيل تؤدي إلى زيادة التفاعل وإيجابيته بين اللاعبين ويكون ذلك بتمثيل اللاعب لدور المسؤول عن النظافة وتنمية ذوقهم اتجاه البيئة للعب والمحافظة عليها أو كيفية التعامل مع المدربين مثلاً ،

* قام المرشد بتعليم اللاعبين على مهارات تقييم النتائج من خلال النظر إلى السبب والنتيجة والعلاقة بينهما وكيفية التعلم من النتائج وهل وصل اللاعب إلى اختبار جيد أم لا وكيفية التعلم من الأخطاء وتجنب لوم

الذات على محاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدي ،بإعطائهم ورقة صغيرة توزع على اللاعبين وطلب منهم المرشد أن يكتبوا وجهة نظرهم في أنفسهم ، ثم قام المرشد بمحاورتهم ومجادلتهم بطريقة تؤدي إلى عصف ذهني لديهم بحيث يربط المرشد العلاقة بين عدم إدراك المسؤولية الذاتية للطالب اتجاه نفسه ، وتدني التحصيل الدراسي وعدم احترام الآخرين له .

* وضح المرشد إن شعور اللاعبين بالمسؤولية نحو مجتمعهم يتوقف على طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وبعضهم، وعلى نسبة المشاركة الاجتماعية لهؤلاء اللاعبين مع باقي أفراد المجتمع وعلى مدى ولاء وانتماء أفراد المجتمع إلى أسرهم ومجتمعهم ووطنهم ومدى قدرتهم على المحافظة على الممتلكات العامة، فكلما زاد الشعور بهذه المحاور زاد الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لأفراد المجتمع تجاه أسرهم ومجتمعهم ووطنهم .

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة : التواصل واحترام الآخرين:

أهداف الجلسة :

- التعرف على ماهية التواصل واحترام الآخرين وفوائده.
- الحاجة إلى التواصل واحترام الآخرين.
- الحاجة إلى الشعور بالتواصل واحترام الآخرين.
- تنمية الشعور بالولاء للمجموعة التي ينتمي إليها وتوضيح الضبط الاجتماعي.

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة، المناقشة الذاتية ، الحوار الذاتي ، التحكم بالتفكير ، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة :

* قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم للجلسة ، ومن ثم يبدأ الجلسة بتلخيص عما جرى في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حوله .

* قام المرشد بتوضيح موضوع التواصل واحترام الآخرين إلى المجموعة على انه " هو تقدير الآخرين وتقبلهم كماهم بغض النظر عن اختلافاتهم او آرائهم وعدم التدخل في حياتهم او محاوله تغييرهم بل تقبلهم بكل ما يحملونه من صفات وميزات وان الفرد يجد المتعة والرضا في عمله مع الآخرين وينمو التفكير والتعبير عن النفس والقدرة على التواصل واحترام الآخرين ،لان الفرد في الجماعة نشاط حي ويكتسب الفرد عن طريق التواصل واحترام الآخرين وتنمو لديه فلسفة الحياة نتيجة الحياة مع الآخرين ويستمد الفرد قوة هائلة و شعورا بالأمن والاطمئنان وإشباع حاجته بواسطة التواصل واحترام الآخرين وان التعامل بين أفراد المجموعة يساعد

على التغلب على المشاكل وان من شأن التواصل واحترام الآخرين ان يقوي ويزيد الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين .

* وضح المرشد أهمية التواصل واحترام الآخرين على المستوى الاجتماعي الذي هو العمود الفقري للجماعة وبدونه تفقد الجماعة تماسكها وتماسك الجماعة الذي هو انجذاب الأعضاء لها والذي يتوقف على مدى تحقيق الجماعة لحاجات أفرادها فطالما ان التواصل يحقق حاجات الفرد فان بإمكانه ان يؤثر على أفكاره وسلوكه عن طريق تلك الفوائد التي يحصل عليها من جراء تواصله .

* تم تدريب اللاعبين على احترام الآخرين ، باستخدام هذا الأسلوب لمعالجة السلوك العدواني أو تهديد الآخرين وفيه يطلب من اللاعب أن يعتذر بشكل منكر عن سلوكه العدواني وأن يواسي اللاعب المعتدى عليه، وقد يطلب من اللاعب المعتدي أن يمارس عملية التفاعل مع اللاعب المعتدى عليه بطريقة مهذبة.

* وضح المرشد بأنه يجب على اللاعب ان يقوم بتمثيل التواصل واحترام الآخرين بشكل كلي في داخل عقله لكي يكون قادرا على ان يسلك سلوك العضو في الجماعة وتطوير شعور الولاء للمجموعة التي ينتمي اليها. * ثم وضح المرشد ان النشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم ، تساعد على ارتياح وهدوء العقل ، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح ، والشعور بالرضا . ويؤكد على ضرورة أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين ، يملكون الإيجابية مع ذاتهم ، قادرين على منح اللاعب الثقة بذاته واستنهاض الإيجابيات لديه ، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب اللاعب الخمول والكسل. ويؤكد المرشد ان الطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أراد اللاعب أن يكون فعّال ، فيجب أن يبحث عن ذوي الهمم العالية ويحرص على معاشرتهم فلعله يكتسب من صفاتهم.

* وأكد المرشد على أن يكون اللاعب إيجابي مع نفسه وحول نفسه، وأن كل تفكير سلبي عن نفسه مباشرة يجب استبداله بشيء إيجابي . ووضح لهم إن الذين يعانون من ازدراء ذاتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم ، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم . ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله عز وجل ، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري . والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري ، فهي تشعر بعدم القدرة ، وإن بذل ما بذل ، فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته ، وهذا مزلق خطير .

* قام المرشد بتقديم الأنموذج السلوكي وتم مناقشته مع أفراد المجموعة وتعزيز الإجابات والثناء عليها ثم قام المرشد باختبار اللاعبين شفاها لمعرفة مدى استيعابهم لموضوع الجلسة .

* بعدها يقوم المرشد بأخذ آراء اللاعبين حول موضوع الجلسة ومدى استفادتهم من المواضيع المقدمة أثناء الجلسة، ثم طلب منهم ذكر أمثلة عن مواقف او حالات مرت بهم كانوا فيها قريبين من الشعور بالإحساس بالمسؤولية .

* قام المرشد بالتركيز على عمليات الأفكار التي يعتقد إنها وسيلة للسيطرة على السلوك البشري وتنمية الشعور بالانتماء للجماعة ثم قام بإعطائهم واجب منزلي وذلك بكتابة آرائهم حول الانتماء الاجتماعي .

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة : تنمية وتوسيع الخبرة:

أهداف الجلسة:

- تعليم اللاعبين تنمية وتوسيع الخبرة.
- إن يتمكن اللاعبين من تنمية وتوسيع الخبرة.
- تعريف اللاعبين تدريجياً انه بالإمكان تنمية وتوسيع الخبرة.
- البدء بتدريج المواقف المغضبة من ابسطها وانتهاء بأعقدها ثم معايشة هذه المواقف بصورة واقعية.
- التدريب على تنمية وتوسيع الخبرة.

الغنيات المستخدمة: المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، التحكم الذاتي ، التفكير المرن ، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

* قام المرشد بمناقشة ما تم انجازه من قبل اللاعبين للواجب المنزلي ومراجعة تمارين الاسترخاء والتصور العقلي ، وتقديم الشكر لأفراد المجموعة جميعهم لتنفيذ ما تم تعلمه في الجلسة الإرشادية السابقة ، وحضورهم في الوقت المحدد للجلسة.

* ثم قام المرشد بتطبيق تمارين تنمية وتوسيع الخبرة التخيلي على أفراد اللاعبين من خلال شرحه وعرضه عليهم أولاً و من ثم تطبيقه من قبل أفراد المجموعة .

* بعدها قام المرشد بتوجيه اللاعبين نحو استخدام تنمية وتوسيع الخبرة (بأنها المعرفة أو المهارة التي يكتسبها الفرد من خلال قيامه بمهمة ما، أو رؤية شيء معين، أو الإحساس به، كما تعرف بأنها الشيء الذي يحدث للفرد والذي يؤثر على كيفية إحساسه وشعوره) لغرض تغيير المكان داخل عقل اللاعب إذا لم يكن قادراً على تغيير الجو المحيط به ويكون ذلك بمساعدة المرشد.

* ثم قام المرشد تدريجياً بوضع مدرج للمثيرات التي تقلل أو تضعف من سلوك العنف ومن ثم عرض اللاعبين تدريجياً لتلك المثيرات بعد جلسات التواصل واحترام الآخرين مبتدأً بأبسط المثيرات وانتهاءً بأعقدها ثم معايشة هذه المواقف بصورة تدريجية و للتخلص من حالات الانفعال التي يمكن أن يتعرضوا لها أما بالتعرض الكلي للموقف او التعرض التدريجي ،ويستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة ، فعندما

يكون اللاعب في حالة الاسترخاء لا تنتج الاستجابة الشاذة . ففي هذا الإجراء يطلب المرشد من اللاعب أن يتخيل نفسه أحياناً في أماكن سارة أو يسمع الموسيقى إذا أحس بالتوتر، ويطلب منه ملاحظة نفسه وهو مسترخ كأللوب من أساليب التنفيس عن مشاعره .

* طلب المرشد من اللاعبين القيام بالتمارين التي تعلموها أثناء هذه الجلسة والتمرن عليها وإتقانها بعد المحاضرة أو في المنزل "كواجب منزلي".

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة : التدريب على التفكير المرن:

أهداف الجلسة

- توضيح مفهوم التفكير المرن والتعرف على كيفية خفضه.
- أن يتمكن أفراد المجموعة الإرشادية الحد من شعور التوتر ومعرفة دوره السلبي في زيادة العنف.
- السيطرة على النفس وضبطها وإيجاد الحلول للمواقف التي تثير التوتر لدى أفراد المجموعة.
- توضيح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، المراجعة الذاتية ، التفكير المرن ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة:

*في البداية شكر المرشد اللاعبين لحضورهم في الوقت المحدد للجلسة ومناقشة ما تم إنجازه من قبل أفراد المجموعة للواجب المنزلي وشكرهم جميعاً لتنفيذ ما تم تعلمه في الجلسة الإرشادية السابقة .
*يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التفكير المرن والتعرف على كيفية رفعه وتعريفه للاعبين ، فالتفكير المرن (ويقصد به قدرة الفرد على تغيير أفكاره واستراتيجياته وفق المعطيات الجديدة ، ويكون لدى الفرد القدرة على تصور النتائج).

* فمثلاً يستخدم المرشد فنية صرف الانتباه في عملية خفض التوتر وذلك بان يطلب من أفراد المجموعة القيام بسلوك يصرف انتباههم عن الأعراض التي يشعرون بها من توتر كأن يتم التركيز على هذه الأعراض بجعلها تزداد سوءاً وتستخدم للمدى القصير ولا تستخدم كألوب لتجنب الأعراض على المدى البعيد فمثلاً يطلب المرشد من اللاعبين أن يصفوا محتويات القاعة الدراسية بصوت مسموع ومن ثم يستخدم الأسئلة للتوضيح للمجموعة كيف ان التمرينات صرفت النظر وخففت من التوتر مما يدل على أن الأفكار تلعب دوراً كبيراً في ظهور الأعراض عليهم.

وهناك بعض الأساليب المستخدمة في صرف الانتباه:-

أ- التركيز على شيء معين.

يدرب اللاعبين أنفسهم على التركيز على شيء ما ويصفوه بالتفصيل لأنفسهم باستخدام الأسئلة التالية والإجابة عليها. مثلاً: أين هو بالضبط؟ وما حجمه؟ وما لونه؟ كم يوجد فيه؟ ما الفائدة منه....الخ
ب- الوعي الحسي.

يدرب اللاعبين على ملاحظة البيئة المحيطة بهم باستخدام النظر والسمع والتذوق واللمس والشم مستعينين بالأسئلة التالية: (ما الذي ترونه بالضبط إذا نظرتهم حولكم؟ ما الذي تستطيعون سماعه داخل جسمكم؟ في القاعة؟ خارج القاعة؟ خارج المبنى؟) .

ج- التمرينات العقلية.

يشمل ذلك مثلاً العد من 100 بطرح 7 كل مرة، التفكير بأسماء الحيوانات التي تبدأ بحرف " أ " ثم الحرف "ب" ... وهكذا أو تذكر حادثة معينة بالتفصيل.

د- الذكريات والخيالات السارة.

تذكر الحوادث السارة بأكبر قدر ممكن من الوضوح مثلاً (رحلة سعيدة) او التخيل ما الذي سيفعله اللاعب لو كسب شيء غير متوقع، فهذه الطرق أو الأساليب تصرف انتباه اللاعبين عن الأعراض التي يشعرون بها نتيجة للأفكار التي تدور في ذهنهم مما يؤدي الى تغيير محتوى تفكيرهم إلى أمور أخرى تجعلهم أكثر هدوءاً و اقل توتراً وتسهم في التدريب على التفكير المرن.

* قام المرشد باستخدام التدريب على التفكير المرن في بداية الإرشاد لكي يجعل اللاعبين قادرين على الإدراك أنه باستطاعتهم التحكم بالأعراض التي يشكون منها فهذه الخطوة مهمة جداً في عملية الإرشاد وهنا يمكن أن يستخدم المرشد التدريب على التفكير المرن في مراحل متأخرة من الإرشاد للتعامل مع الأعراض عندما يكون أفراد المجموعة في وضع لا يسمح لهم بتحدي الأفكار السلبية التلقائية

* قام المرشد بتعريف اللاعبين بأهمية ضبط النفس (وهو منعها من التصرف خطأ في المواقف الطارئة والمفاجئة التي تتطلب قدراً من الشجاعة والحكمة وحسن التصرف أو هو كظم الغيظ أي سكت عليه ولم يظهره مع قدرته على إيقاعه بعدوه) وذكر مظاهر ضبط النفس من سرعة الغضب والانفعال و إطلاق اللسان ومناقشتهم حول هذا الموضوع وتعليمهم تنمية القدرة على ضبط النفس والتحلي بالصبر من خلال مناقشة بعض المواقف التي تسبب لهم التعرض لمواقف لا يستطيعون فيها ضبط أنفسهم ويفقدون فيها أعصابهم ويكون ذلك بخلق موقف مع احد أفراد المجموعة الإرشادية بلعب دور شخصية مسيطر عليها .
إن تدريب اللاعبين على كيفية السيطرة على أنفسهم وأفكارهم المترددة المتسلطة والغير سوية سوف يعمل على التخفيف منها وتعديل السلوكيات غير المرغوبة .

قام المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي المناسب و تشجيع اللاعبين على ضبط النفس وحثهم على ضرورة التدريب على التفكير المرن و ذكر مواقف عن ضبط النفس فبسبب شجار أو خصام عادي ثم تتطور شيئاً

فشيئا حتى تصل في النهاية إلى القتل وكثيرا من مسائل الطلاق تقع بسبب عدم ضبط النفس وكثير من البيوت أصابها الخراب أو الدمار بسبب تصرفات هوجاء كانت تحتاج الى ضبط النفس ، او تأتي لزميلك ونقول له افسح لي مجالا للعب ، فيتلطف عليك بكلمات ، فقد لا تحتمل أعصابك فتتصرف أما بالضرب او بالشتيم او بغير ذلك وعندما يقال لك لماذا هذا التصرف ؟ تقول غضبت لنفسي .

* قام المرشد بتوضيح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها :-

- جمع المعلومات عن الهدف المراد تحقيقه ومناقشة المعلومات عنه.

- تحليل البدائل المناسبة واختيار البديل المناسب.

بعد الانتهاء من الجلسة يم اعطاء التدريب على الاسترخاء كواجب في المنزل .

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة : التحكم بالتهور

أهداف الجلسة:

- تكامل مهارات التحكم بالتهور.

- التدريب على كيفية حصر الأفكار السلبية .

- تصحيح الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية.

- تعويد للاعبين على إتباع أسلوب التفكير المنطقي .

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، ، التدريب على التحكم بالتهور ، المراجعة الذاتية ، التفكير المنطقي ،

الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :

* قام المرشد بمناقشة ما تم انجازه من قبل اللاعبين للواجب المنزلي ومراجعتة التدريب على التفكير المرن ومساعدتهم على تصحيحها وتقديم الشكر لأفراد المجموعة جميعهم لتنفيذ ما تم تعلمه في الجلسة الإرشادية السابقة وحضورهم في الموعد المحدد للجلسة .

* قام المرشد بتعليم اللاعبين تمارين التحكم بالتهور ، فهذا يتطلب أن يتخيل اللاعب نفسه في بيئة أو مكان يشعر فيه بالاسترخاء والراحة الكاملين ، مثل أن يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر والشمس تملأ الجو بدفئها ، والهدوء يخيم حوله ، ويقوم المرشد بالإيحاء له بان هذا مكانه وهو صاحب القرار وان اللاعب يشعر بأنه في أحسن حالاته وفي حالة تحكم بالعقل والجسم . والأساس المنطقي لهذا الأسلوب يعتمد على أنه إذا كان من المتعذر على اللاعب تغيير البيئة الواقعية فإنه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور

الذهني . وان استخدام العبارات الإيجابية بشكل منظم كجزء من برنامج تدريب التحكم بالتهور يعد أحد أفضل الطرائق لإضعاف قوة التفكير السلبي .

ولقد هدف هذا النوع من عادات العقل الى اكتشاف الطرق المناسبة لتغيير الأفكار السلبية ويتم ذلك من خلال الوعي بالأفكار السلبية ومن ثم التفكير المنطقي لمواجهتها وهنا يعطي المرشد مثالا لأفكار سلبية تواجه اللاعب في المواقف اللعبة .مثلا عندما يحصل زميل اللاعب على درجة ممتازة في مادة ما فهو يحصل على أسبقية ، فيقول اللاعب المقابل لنفسه أنا لا أستطيع الحصول على درجة ممتازة لأنني لا أستطيع التركيز والمذاكرة مثل زميلي بسبب قلة استيعابي أو لعذر قد يجده مناسباً من وجهة نظره هو فقط وهكذا .

*هذه الحالة عندما تحصل عند اللاعب صاحب المشكلة تسبب له حالة من القلق والشعور بالإحباط الذي يعوق الحصول على الدرجة الممتازة وسيشكل لديه حالة نفسية مفادها عدم التركيز والاستيعاب لمواد الدراسة وبالتالي انخفاض التوافق الدراسي له .

ان هذا الاعتقاد الخاطيء ،يؤدي باللاعب الى العديد من خبرات الفشل والإحباط من خلال نقد ذاته سلبيا ولذلك لا بد أن يكون اللاعب واعيا بالأفكار السلبية ،لكي يستطيع استبدالها بأخرى إيجابية .

* قام المرشد بتوضيح مفهوم الأفكار السلبية التي يصاب بها الطالب أثناء العام الدراسي وهو ما نسميه بالمواقف الحرجة ، أي إن الطالب عليه أن يعرف بالمواقف التي تؤدي الى استثارة الأفكار السلبية وما هي أسبابها ؟ وبالتالي معرفة الموقف في البداية ومن ثم الحصول على البدائل لتغيير هذه الأفكار السلبية.

*قام المرشد بمناقشة اللاعبين في الأفكار السلبية تنفيذ هذه الأفكار واستبدالها بأفكار إيجابية ،وكذلك استبدال الانفعالات السلبية المصاحبة للأفكار السلبية بانفعالات إيجابية ومحاولة التحكم في هذه الانفعالات ،ومن ثم استخدام العبارات الإيجابية فهناك فرق بين أن يقول اللاعب لنفسه (لقد أخفقت في الحصول على درجة ممتازة ،إذا أنا لاعب فاشل) وأن يقول لنفسه (لقد أخفقت في الحصول على درجة ممتازة ،إذا علي مضاعفة جهودي والتركيز أكثر في المرة القادمة) .

*قام المرشد بتعليم اللاعبين على إتباع أسلوب التحكم بالتهور الذي هو (يعمل على تنظيم الأفكار وتسلسلها وترابطها بطريقة تؤدي إلى معنى واضح ، أو نتيجة مترتبة على حجج معقولة) ويهدف هذا الأسلوب إلى تصحيح الأخطاء وتطوير التوافق الدراسي بشكل أفضل ،إذ يهدف أسلوب التحكم بالتهور الى مواجهة الاعتقاد الخاطيء الناجم عن الأفكار السلبية التي يربط فيها اللاعب قيمته الشخصية بزيادة التوافق الدراسي ،كأن يقول اللاعب لنفسه (أنا فاشل وليس لي قيمة لأنني لم أركز و أذاكر دروسي بشكل مضاعف) ،حيث يساعده التفكير المنطقي على أن يقتنع بأن قيمته لشخصه غير مرتبطة بإخفاقه في الحصول على

معدل ممتاز ، لأنه من الممكن أن يكون قد بذل جهده ، و سعى بشكل جيد في حدود قدراته ، ولكنه لم ينجح بالتركيز المطلوب بالقدر الكافي .

* قام المرشد بتعليمهم أسلوب تعزيز التفكير الإيجابي من خلال مساعدتهم وتوجيههم على مناقشة الأفكار والمعتقدات يوميا حتى تكون العملية شبه آلية .

* قام المرشد بتكليف اللاعبين بمحاولة تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة من خلال وضع أنفسهم في مواقف تؤدي بهم إلى الأفكار السلبية ومحاولة التعامل بشكل جيد مع هذه المواقف

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة : مواجهة المواقف وحل المشكلات

أهداف الجلسة :

- وضع طريقة لفحص الفروض
- استخدام الأسئلة السقراطية لفحص الفروض من قبل المرشد
- التعرف على الأفكار التلقائية و التركيز على تلك الأفكار والصور التي تسبب العنف
- تعويد اللاعبين على التروي والتفكير و طرح الأسئلة على أنفسهم
- الحصول على معلومات من اللاعب وعن خبراته الفريدة

الفنيات المستخدمة :-

المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، التحكم بالتفكير ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :-

* قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم للجلسة ، ومن ثم بدأ الجلسة بتلخيص عما جرى في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حوله .

* قام المرشد بجمع الأدلة المنظم لصالح او ضد اعتقادات اللاعبين بطريقة تشبه الطريقة العلمية لفحص الفروض وتم فحص هذه الفروض باستخدام الأسئلة السقراطية من قبل المرشد بدلا من التحدي المباشر لأفكار المجموعة واعتقاداتهم.

* يقدم المرشد وجهة النظر البديلة على اللاعب مباشرة كأن يشير الى عدم التماسق ووجود الأخطاء في التفكير ويسأل اللاعب عن مدى موافقته و فهمه لذلك ، مثلا اللاعب الذي يكشف عن شعوره بعدم الارتياح عندما يقابل أناسا من الجنس الآخر ينبغي على المرشد أن يفترض ان المشكلة تكمن في نقص المهارات الاجتماعية او إرتباك حول الجاذبية الجسدية ، هنا ينبغي اختبار كل الفرضيات

*أما الهدف من الأسئلة السقراطية فهو توجيه اللاعب ومساعدته على اكتشاف خيارات و حلول لم يأخذها بعين الاعتبار من قبل و أخيراً تعويد اللاعب على التروي والتفكير التلقائي وطرح الأسئلة(على نفسه) في مقابل الاندفاع التلقائي و تمكينه بذلك من البدء في تقويم اعتقاداته وأفكاره المختلفة بموضوعية. ويكون ذلك من خلال الحوار السقراطي الذي يعد من أكثر تقنيات العلاج المعرفي استخداماً. ليس هناك شكل أو بروتوكول خاص بهذا الأسلوب ، إنما يجب على المرشد أن يعتمد على خبرته وإبداعه فيصوغ الأسئلة التي سوف تساعد اللاعب على:

- 1- إقرار تعلم جديد: وهو كالبحت العلمي يتم التركيز من خلاله على تحديد المشكلة كما يعبر عنها اللاعب بلغته هو .
- 2- التعرف إلى الأفكار الذهنية أو المحتوى المعرفي الذي يكمن وراء المشكلة.
- 3- تقويم معنى المواقف والأفكار من خلال الحوار: أي حقيقة ما يحدث للاعب.
- 4- تقويم نتائج بقاء الأفكار والمعتقدات أو السلوكيات سيئة التكيف.
- 5- اكتشاف أسلوب جديد من خلال الحوار يتيح له استنتاج أن ما يتمسك به من أفكار ومعتقدات هو أسلوب خاطئ اعتاد عليه.

فالحوار الذاتي يتضمن تدريب الشخص على التخلص من الأفكار السلبية الانهزامية المعوقة و المخاوف و الوسوس المزعجة و المواقف و الذكريات المؤلمة ، بحيث يصل إلى درجة أن يأمر ذهنه بالتوقف فوراً عن التفكير في هذه الأفكار السلبية أو أن يطردها من ذهنه و يحل محلها أفكاراً إيجابية تشحن طاقاته النفسية و تحفزها للانطلاق من جديد في الاتجاه الصحي السليم و تكلمة مشوار الحياة بعزيمة و إرادة لا تلين .

* وضح المرشد إن للحوار الذاتي أهمية قصوى في المنهج الإرشادي حيث يعتبر تعديل الحوار الذاتي (ما يقوله الشخص لنفسه) إلى جمل ايجابية حماسية متفائلة من أهم خطوات الإرشاد حيث يقوم الفرد ببناء و تصميم هذه الجمل و العبارات الايجابية الصحية و يكررها بتركيز ذهني عالي و يجعلها تحل محل الجمل و العبارات السلبية التي يقولها لنفسه، و التي تتسبب في التوتر و الاكتئاب و هزيمة الذات .

* حصل المرشد على معلومات عن اللاعب و عن خبراته الفريدة فهو الذي يستطيع شرح أفكاره و مشاعره وهذه المعلومات بدورها تفيد المرشد في تحديد الكيفية التي تستخدم بها القواعد الإرشادية التي ينوي المرشد تطبيقها واستخدام فنية التساؤل

* طلب المرشد من اللاعب القيام بالتمارين التي تعلمها أثناء هذه الجلسة والتمرن عليها وإتقانها بعد المحاضرة أو في المنزل "كواجب منزلي".

الجلسة الحادية عشر

عنوان الجلسة : تنمية القدرة على اتخاذ القرارات

هدف الجلسة :

- معرفة مفهوم تنمية القدرة على اتخاذ القرار .
- اختيار البديل المناسب من عدة بدائل عند اتخاذ القرار
- تنمية القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.
- التخلص من التردد وبعض المظاهر السلبية .
- معرفة ماهية اتخاذ القرار والاعتماد على النفس .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، ادراك الذات ، التفكير المنطقي ، الواجب المنزلي

محتوى الجلسة :

* وضح المرشد ان تنمية القدرة على اتخاذ القرارات يشير إلى اختيار طريق واحد من بين عدة طرق أو بدائل وتركز هذه المرحلة على احتمال اختيار أكثر الاستجابات فاعلية من بين بدائل مختلفة ويزداد الاحتمال خلال الأساليب المنتظمة مثل النظر إلى النتائج القريبة والبعيدة المدى والأخذ في الاعتبار النتائج الشخصية والاجتماعية وتقدير التوقع الشخصي لنجاح بديل من هذه البدائل.

* مكن المرشد للاعبين من التعرف على اتخاذ القرار في الحياة والقدرة على التمييز بين القرار السليم والغير سليم ثم وضح المرشد مفهوم القدرة على اتخاذ القرار إلى اللاعبون على أنها (عملية ذهنية تقوم من خلالها باختيار افضل السبل او البدائل لتحقيق الهدف حيث يتطلب استخدام الكثير من المهارات التفكير العليا كالتحليل والتقييم) .

كان لدى اللاعب مشكلة تتعلق باختيار البديل ، يمر اللاعب في حالة من التردد أو حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر بينهما تقارب كبير وكل منهما له قوة جذب خاصة به .

* رغم أهمية هذه الخطوة إلا أنها تمثل صعوبة في بعض الأحيان بالنسبة للمرشد واللاعب فاللاعب عليه الآن أن يتعامل مع البدائل المتاحة التي تم جمعها وعليه أن يضع الأشياء مع بعضها البعض في تكوين اختيار معين.

وغالبا ما يحتاج اللاعب إلى مساعدة لتكوين طريق فعالة لإكمال هذه الخطوة فهو أولاً: يحتاج إلى تنظيم المعلومات وثانياً يحتاج إلى فحص هذه المعلومات لإيجاد العلاقة بين خصائصه وتوقعاته. وبالنسبة للجانب الأول فإن المرشد يبدأ في مساعدة اللاعب لتحديد العوامل المناسبة من هذه المعلومات لاتخاذ القرار المناسب ، ويستخدم المرشد هذه المعلومات بطريقتين هما:

أ- يبدأ المرشد في تكوين توقعات عن احتمالات نجاح اللاعب في البدائل المختلفة للقرار.

ب- يساعد اللاعب في سبيل الوصول إلى تفهم أفضل لذاته وللاحتمالات القائمة.
والطريقتان بينهما تقارب كبير حيث أن الاحتمالات التي تنشأ عن تمحيص المرشد للمعلومات تكون تقريباً كالتالي يصل إليها المرشد أما إذا تباعدتا فقد يكون من المناسب أن تتوقف عملية اتخاذ القرار لحين إيجاد التقارب.

*وقام المرشد بدور كبير في مساعدة اللاعبين الذين يعانون من التردد والتأرجح بين عدد من البدائل دون قدرة على التحديد السريع، فالمرشد في هذه الحالة يتدخل بطريقة تعليمية تساعد اللاعب على تعلم كيفية اتخاذ القرارات واستخدام ذلك في المشكلات التي تواجهه مستقبلاً.

ومن الأمثلة على المواقف التي يحتاج فيها اللاعبين إلى اتخاذ قرارات معينة، اختيار الشعب الدراسية، اختيار التخصصات، اختيار العمل المناسب، اختيار أحد الأنشطة ... الخ ، ويعتبر اتخاذ القرار عملية متحركة وعلى المرء أن يراقب ويتابع نتائج قراراته ليعدها عند الحاجة بالكيفية المطلوبة.

تعتبر هذه المرحلة ترجمة لما تم في المرحلة السابقة وفيها قد يكون من الممكن تقديم بعض الخبرات العملية للاعب وقد يكون ذلك على شكل تمثيل للأدوار أو خبرة واقعية أو عن طريق محاكاة نماذج سلوكية أو عن طريق ضبط بعض العوامل التي تم تحديدها، ويعتمد جانب من هذا القرار على النموذج الذي يتبعه المرشد.

يجب أن تتسم الخطط بالمرونة إلى الدرجة التي تسمح بإجراء بعض التعديلات عليها إذا لزم الأمر، ويجب تحديد الأهداف البعيدة والقريبة ثم يقوم اللاعب بترتيب هذه الأهداف على شكل أولويات يود أن تتحقق. أما الخطوة التي تلتها فهي قيام اللاعب بتنفيذ القرار وإعداد أسلوب للتقويم على اعتبار أن اللاعب هو الشخص الذي اشترك فعلياً في تنفيذ الخطة وتقويمها ومن ثم كان عليه أن يتحمل مسؤولية ما يترتب على القرار مهما كانت النتائج.

وانتهت عملية اتخاذ القرار بالوصول إلى القرار وقد رغب المرشد في تقويم النتائج فقام بذلك بعد انقضاء مدة زمنية ليست طويلة وقد دعت الحاجة أو الضرورة إلى تقديم المساعدة من جانب المرشد.

* قام المرشد بمنح اللاعبين فرصة لتقييم أدائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما مدى ما تعلموه مما دار في الجلسة وحرص المرشد على تقديم التغذية الراجعة لهم و لإضفاء جو من المرح داخل الجلسة قام احد اللاعبين بتقليد الحركات التي يقوم بها زملائه داخل او خارج القاعة الدراسية ثم حرص المرشد على إعادة ما تم تعلمه في الجلسة مستعيناً بما تم من خطوات وملاحظات ومعلومات .

* وجه المرشد لابعيه على ضرورة تطبيق ما تم تعلمه في الحياة العامة وفي المواقف التي تتطلب اتخاذ قرار في المستقبل ، وتدوينها في الدفتر وكتابة العوامل التي قد تعيق اتخاذ القرار كواجب منزلي.

الجلسة الثانية عشر

عنوان الجلسة: الختامية

أهداف الجلسة :

- أخبار المجموعة أن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة
 - التشجيع على تطبيق ما تدربوا عليه.
 - أن تتم مراجعة ما دار في جلسات المنهج الإرشادي عن طريق التغذية الراجعة.
 - يطلب المرشد من اللاعبين أن يذكروا الايجابيات والسلبيات في المنهج.
 - تقديم الشكر والتقدير.
- الغيات المستخدمة :** المحاضرة ، المناقشة الذاتية ، الحوار الذاتي ، التغذية الراجعة .

محتوى الجلسة:

في بداية الجلسة رحب المرشد باللعبين وأثنى على مشاركتهم بالمنهج و إخبار المجموعة ان هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة من جلسات المنهج . ثم وجه المرشد سؤالاً للاعبين بشأن استفادتهم من جلسات المنهج الإرشادي من اجل إجراء التقييم .

* ومن ثم قام بتشجيع اللاعبين على تطبيق ما تدربوا عليه بالجلسات السابقة في جميع المواقف الحياتية سواء كانت في المنزل أم خارجه.

*وأكد المرشد على تحديد المشاكل المتوقعة بعد ذلك ومناقشة كيفية مواجهتها وضرورة التأكيد على مداومة استخدام السلوك الجديد في المواقف الجديدة المقبلة والحرص على تقييم السلوك الجديد والتأكد من الاستمرار في التدريبات .

* طلب المرشد من اللاعبين أن يذكروا رأيهم في المنهج من ناحية السلبيات والايجابيات ثم قام بتقديم شكره وتقديره لتعاونهم في تطبيق المنهج الإرشادي المعرفي السلوكي ومناقشة الصعوبات التي واجهها المرشد خلال تطبيق المنهج وكيفية التغلب عليها ، وتمنى لهم النجاح والتوفيق ، من ثم تقديم الحلويات بمناسبة إنهاء المنهج .

ملحق رقم (13)









**Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Misan
College of Physical Education and Sports Sciences
Higher Education/Master**

**(The effect of a psychological counseling approach based on the
habits of the mind in reducing cognitive distortions among young
basketball players)**

A Thesis

*Submitted to College of Physical Education and Sports Sciences–University
of Misan in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of
Master in Physical Education and Sports Sciences*

By

Mustafa Ali Mutair

Supervised by

Prof Dr.Raheem Helou Ali

Prof Dr. Ahmed Abdel–Imam Kazem

2024 A.D

1446 A.H

The aim of the research to build and legalize the measure of cognitive distortions of young basketball players. Preparing a guide based on the habits of mind in reducing the cognitive distortions of young basketball players. Knowing the effect of the psychological counseling curriculum in reducing the cognitive distortions of young basketball players. As for the research hypotheses, they included that there are differences in the pre and post tests of the control and experimental groups and in favor of the experimental group. There are differences in the pre and post tests of the control and experimental groups and for the benefit of the experimental group. The psychological counseling curriculum has a positive effect in reducing the cognitive distortions of basketball players. As for the research methodology and its field procedures: the researcher used the descriptive method to build and legalize the scale of cognitive distortions among young basketball players. The researcher also used the experimental method to identify the effect of the guiding method on the cognitive distortions of young basketball players. The research community included (133) for the players of young basketball players. The research sample was chosen according to scientific considerations, namely: – The sample was divided as follows: – First – The exploratory sample: The exploratory sample consisted of (10) players from Al-Amara Sports Club. Second – the building and the legalization sample (the statistical analysis sample for the scale of cognitive distortions): – The building sample and the legalization of the cognitive distortions scale consisted of (90). Third – The main sample of the application of the indicative program: – It included (20) for the player of the Tigris Club players chosen in the deliberate way, and by (15.038%) of the total number of the research community, the research sample was divided into two equal groups (control, experimental) by (10) players for each group. The researcher concluded the following: The construction and application of

the scale of cognitive distortions of young basketball players was reached by (46) paragraphs distributed in five areas (bilateral thinking, excess generalization, selective abstraction, emotional inference, amplification and underestimation). The measure of cognitive distortions of young basketball players prepared by the researcher for the research sample was important in reducing cognitive distortions in the research sample regarding the effectiveness of basketball. Preparation of a guide approach by the researcher based on the habits of the mind in reducing the cognitive distortions of young basketball players. The guiding method prepared by the researcher as if he has a positive role to reduce the level of cognitive distortions of young basketball players. And according to the conclusions made by the researcher, he recommended the following: The use of the guiding method prepared in this study in the Iraqi league, the youth basketball, to help young basketball players in reducing cognitive distortions, adopting the scale of cognitive distortions of young basketball players prepared by the researcher with age groups or other levels of study. The necessity of taking care of the availability of a psychologist to work alongside young basketball players and helping them to create a positive, realistic picture of themselves.