

## تأثير منهج إرشادي نفسي في خفض التشوهات المعرفية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

مصطفى علي مطير

ا. د رحيم حلو علي

ا. د احمد عبد الانمة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

### الملخص

هدفت الدراسة التعرف على تأثير المنهج الإرشادي النفسي في خفض التشوهات المعرفية للاعبين كرة السلة الشباب.

أما فرضيات البحث؛ فقد تضمنت بأن هناك فروق في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية كذلك هناك فروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، وقد اشتمل المجتمع الكلي (133) لاعبا واشتملت عينة البحث على (20) لاعبا توزعت على مجموعتين بالتساوي.

وتم التعرف على العمليات الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss).

واستنتج الباحثون ما يأتي: أن المنهج الإرشادي المعد من قبل الباحثون كان له دور ايجابي لخفض مستوى التشوهات المعرفية للاعبين كرة السلة الشباب.

وقد أوصى الباحثون بما يلي:

استخدام المنهج الإرشادي المعد في هذه الدراسة في الدوري العراقي بكرة السلة الشباب وذلك لمساعدة لاعبي كرة السلة الشباب في الحد من التشوهات المعرفية.

الكلمات المفتاحية: منهج إرشادي نفسي، التشوهات المعرفية، لاعبي كرة السلة

### ABSTRACT

The study aimed to identify the effect of the psychological guidance curriculum in reducing cognitive distortions of young basketball players. The research hypotheses included that there are differences in the pre- and post-tests for the control and experimental groups and in favor of the post-tests as well as there are differences in the post-tests for the control and experimental groups and in favor of the experimental group. The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem and the research

community included (133) young basketball players. Statistical processes were identified through the use of the statistical package (SPSS). The researchers concluded the following: the preparation of a guidance curriculum based on habits of mind in reducing cognitive distortions of young basketball players and that the guidance curriculum prepared by the researcher as if it has a positive role to reduce the level of cognitive distortions of young basketball players. The researchers recommended the following: Using the guiding approach prepared in this study in the Iraqi Youth Basketball League to help young basketball players reduce cognitive distortions and work to develop their compatibility.

#### 1- التعريف بالبحث:

#### 2- مقدمة البحث وأهميته:

يعد الاعداد النفسي للرياضيين من الامور التي اصبحت ضرورة ملحة لأعداد اللاعبين اعداد متكاملًا ليكون قادرا على مواجهة متطلبات التدريب الشاق من جهة ومواجهة ما يدور في راسه من افكار متضاربة حول كفاءته ومستوى الخصم وارضاء المدرب وغيرها من الضغوط من جهة اخرى، ان دور علم النفس يعتمد على دراسة سلوك اوجه النشاط المختلفة في النشاط الرياضي من خلال تفاعل الانسان مع الاخرين والبيئة المحيطة به .

ويتميز الإرشاد النفسي بأنه من التخصصات التي تدخل في كافة مجالات الحياة، سواء أكانت هذه المجالات نفسية أو اجتماعية ، وللإرشاد بصوره عامه تدخل في مجالات الرياضة المختلفة من ضغوط نفسية وتنمية وتطوير قابليات وقدرات عقلية عديدة لها دور في صقل امكانيات اللاعب الرياضي في جميع الفعاليات الرياضية ، وان استغلال الارشاد النفسي في مواضيع محدودة ومقصودة لههدف معين ثم اعداده من قبل خبراء ومختصين في هذا المجال له الدور الاكبر في ذلك ولهذا فان من المتوقع عند استخدام المنهاج وهنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع منهج ارشادي نفسي من أجل معرفة أثر التشوهات المعرفية للاعب كره السلة حتى يساعد اللاعبين من على التحرر من الافكار السلبية التي تؤثر على عملياته العقلية وبالتالي سيكون قادرا أتقان المهارات الاساسية بكرة السلة وتقديم افضل ما عنده اثناء الاداء.

#### 2-1 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 النفسي 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.

### 3-1 هدفا البحث:

#### يهدف البحث الى

- 1- اعداد منهاج ارشادي نفسي في خفض التشوهات المعرفية للاعبى كرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير المنهاج الارشادي النفسي في خفض التشوهات المعرفية للاعبى كره السلة الشباب.

### 1- 4 فرضا 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: لاعبي كرة السلة الشباب في اندية المنطقة الجنوبية 2023-2024.
- 2-5-1 المجال الزماني: المدة من 1 / 2 / 2023 ولغاية 14 / 7 / 2024.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية للأندية .

### 1-6 تحديد المصطلحات:

- 1- المنهاج الارشادي: "عبارة عن علاقة دينامية بين المُرشِد (الاختصاصي النفسي) والمُسترشِد (المبحوث) ولهُ هدف واضح ومُحدد وهو مُساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحاليّة والمُتوقّعة منه مُستقبلاً وحل مُشكلاته وتنمية إمكانيّاته المُختلفة بما يُحقّق له مطالبه الذاتيّة في ضوء مُتطلّبات المُجتمع" (اخلاص: 2002، ص13)
- 2 - 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. " (فاطمة الدرغ : 2021، ص65)

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لكونه " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها" (مروان عبد المجيد: 2002:ص138) ، كونه يمثل أكثر الأساليب صدقا في حل المشكلات سواء كانت نظرية أم عملية، وهذا ما ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث وتحقيق أهداف الدراسة.

**3-1-1 التصميم التجريبي:**

لغرض الحصول على اجابات الفرضيات في البحث لايد من استخدام تصميم تجريبي ملائم وهو امر ضروري في البحوث التجريبية، فضلاً عن أنه يساعد على الضبط التجريبي، لذا استخدام الباحثون تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبلية والبعديّة. على نحو ما موضح في الشكل (1).

**شكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث**

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

**3-2 مجتمع البحث وعينته:**

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

**اولا :** اما العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية من (10) لاعبين من نادي العمارة الرياضي وبنسبة (7.519%) من المجتمع الكلي، قام الباحث بتطبيق مقياس التشوهات المعرفية عليهم ، وكما مبين في الجدول (1).

**ثانيا :** وتكونت 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

**ثالثة :** اما عينة التجربة الرئيسية لتطبيق البرنامج الارشادي فشملت (20) لاعب من لاعبي نادي دجلة الرياضي واعدادهم (16\_18) واختيروا بالطريقة العمدية، وبنسبة (15.037%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة، تجريبية) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. وكما مبين في الجدول (1).

**جدول (1)**  
**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	-	-
	المجموع	133	10	90	20	13
	النسبة المئوية	%100	%7.519	%67.669	%15.038	%9.774

### 3-2-1 تكافؤ عينة البحث: -

بعد إجراء قياسات التجانس، قام الباحثون باستخدام أسلوب التكافؤ الإحصائي لضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين، إذ عمد الباحثون إلى إيجاد التكافؤ لعينتي البحث وذلك باعتمادها على نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبتطبيق قانون (t.test) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالقياس 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 (2) يبين ذلك.

### جدول (2)

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

اسم المجال	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع±	س	ع±			
التفكير الثنائي	الدرجة	31.700	3.592	31.000	3.621	0.434	0.669	غير دال
التعميم الزائد	الدرجة	32.800	3.765	31.500	3.567	0.793	0.438	غير دال

التجريد الانتقائي	الدرجة	34.500	2.635	35.400	2.221	0.826	0.420	غير دال
الاستدلال الانفعالي	الدرجة	34.000	2.404	34.800	1.549	0.885	0.388	غير دال
التضخيم والتقليل	الدرجة	35.000	2.625	35.500	2.369	0.447	0.660	غير دال
المقياس ككل	الدرجة	168.00	11.076	168.900	11.298	1.376	0.184	غير دال

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

#### 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث:

← شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

← المصادر العربية والاجنبية.

← الملاحظة.

← المقابلة الشخصية

#### 3-3-2 الادوات المستخدمة:

1- اقلام جاف عدد (48) .

2- اقلام رصاص عدد (8).

3- استمارات تفرغ البيانات.

4- اقرص (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) .

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

إن مشكلة البحث الحالي ألزم الباحثون بحصر وتحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة، إذ تم تحديد متغيرات الدراسة من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي اطلع الباحثون على عدد من المقاييس لمفهوم التشوهات المعرفية والدراسات النظرية وتم اعتماد مقياس التشوهات المعرفية المعد من قبل الباحثون ويتكون مقياس التشوهات المعرفية بصورته النهائية من (46) فقرة موزع على خمس مجالات وبسلم تقدير خماسي من (1-5) وتضمن المقياس فقرات ايجابية وسلبية، كما تضمن المقياس عدد من البدائل والعبارات (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)، واقل درجة هي (46)، وبوسط فرضي هي (138).

### 3-4-5 تطبيق البرنامج الإرشادي تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بإعداد البرنامج الإرشادي ووضع بصيغته النهائية في ملحق (1)، تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق تطبيق مقياس التشوهات المعرفية بتاريخ 2024/5/1 بعدها تم البدء بتطبيق المنهج الإرشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ 2024/5/27 واستغرقت مدة تطبيق المنهج الإرشادي للمجموعة التجريبية (6) أسبوعاً بمعدل (2) جلسة أسبوعياً وكانت مدة الجلسة الواحدة بلغت (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 الثالثة ونصف ظهراً 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 2024/ 7/ 12.

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) على المجموعة التجريبية.
- 5- تم إجراء اختبار بعدي لمقياس التشوهات المعرفية في نهاية البرنامج الإرشادي وللمجموعتين لبيان أثر البرنامج في المجموعة التجريبية من عدمه.

### 3-4-6 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية بتطبيق المقياس على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في ( 2024/ 7 / 12 ) واتباع الباحثون شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها.

3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) 22vr

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب:

بعد أن قام الباحثون من التحقق من نتائج البحث في الفصل الثالث وبناء مقياس التشوهات المعرفية، ولكي تتحقق أهداف البحث ونتائج دلالة الفروق في المتغيرات المبحوثة ، عمد الباحثون إلى تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسة نادي دجلة الرياضي البالغة عددها (20) لاعباً، منها (10) لاعبين مثلت المجموعة التجريبية و(10) لاعبين مثلت المجموعة الضابطة والجداول والأشكال اللاحقة تبين ذلك.

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

##### الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية 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	*0.000	8.195	1.252	22.30	3.592	31.700	الدرجة	التفكير الثنائي
دال	*0.000	11.102	1.713	21.60	3.765	32.800	الدرجة	التعميم الزائد
دال	*0.000	5.782	2.944	26.00	2.635	34.500	الدرجة	التجريد الانتقائي
دال	*0.000	7.857	2.183	24.10	2.404	34.000	الدرجة	الاستدلال الانفعالي
دال	*0.000	9.125	2.530	23.80	2.625	35.000	الدرجة	التضخيم والتقليل
دال	*0.000	11.251	7.223	117.8	11.076	168.00	الدرجة	المقياس ككل

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

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

##### الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية 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

الاستدلال الانفعالي	الدرجة	34.800	1.549	27.900	2.079	8.388	*0.000	دال
التضخيم والتقليل	الدرجة	35.500	2.369	27.700	2.263	6.450	*0.000	دال
المقياس ككل	الدرجة	168.900	11.298	139.600	8.682	6.798	*0.000	دال

\* دال إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية 9 = 1-10  
 4-1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة  
 في مجالات مقياس التشوهات المعرفية:

#### الجدول (6)

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

اسم المجال	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
التفكير الثنائي	الدرجة	1.252	22.300	2.211	28.000	7.094	*0.000	دال
التعميم الزائد	الدرجة	1.713	21.600	2.273	27.500	6.556	*0.000	دال
التجريد الانتقائي	الدرجة	2.944	26.000	2.014	28.500	2.216	*0.040	دال
الاستدلال الانفعالي	الدرجة	2.183	24.100	2.079	27.900	3.986	*0.000	دال
التضخيم والتقليل	الدرجة	2.625	35.000	2.263	27.700	3.633	*0.000	دال
المقياس ككل	الدرجة	7.223	117.800	8.682	139.600	6.104	*0.000	دال

\* دال إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة حرية = (18)  
 4-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس  
 التشوهات المعرفية بكرة السلة الشباب:

ويعزو الباحثون السبب في خفض التشوهات المعرفية الى فعالية برنامج ارشادي الذي وضعه الباحثون 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 أدى الى رغبتهم في الاستفادة من هذا البرنامج الارشادي الذي كان له الاثر الفعال في استخدام عادات العقل التي أدت الى انخفاض مستوى التشوهات التي ساعدتهم على تحقيق اهدافهم.

ان الاسلوب المستخدم في ادارة الجلسات الارشادية الذي اعتمد على الحرية المطلقة للاعبين المجموعة التجريبية في المناقشات الموضوعية والحررة الذي شجع اللاعبين على التعبير عن آرائهم دون تردد او خوف ومنحهم الثقة بأنفسهم من خلال الاهتمام بآرائهم التي تطرح من قبل اللاعبين مما أدى 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 الباحثون 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 للاعبين الشباب في تحقيق النتائج الجيدة. (علي مطير ، غفران فريخ : 2018، ص121)

ان تنمية التشوهات المعرفية ساعدت اللاعبين على انجاز الواجبات المكلف بها اللاعب على اداؤها 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 او التقليل من هذا الافكار السلبية ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (خمانل محسن شردهان : 2021 : ص176) " ان الجلسات الارشادية ساعدت في تعديل سلوك والتقليل من الافكار السلبية وتحرير اللاعب من القيود".

كما يعزو الباحثون الي البرنامج الارشادي النفسي عنصر مهما وجوهريا في العملية التربوية من خلال استخدام الوسائل المساعدة الموضوعية 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 التحمل النفسي وهذا ما اشار اليه (جعفر ثامر حمود: 2020 : ص144) " ان التحمل النفسي يؤدي باللاعب على اداء واجبات متعددة يسلط الكثير من الضغط النفسي عليه "

كما يعزو الباحثون الى الجلسات الارشادية المعدة التي ساعدت على استثماره الوقت والجهد وبطريقة استخدام الوسائل المساعدة وبالطرق العلمية التي كانت لها الاثر الايجابية في خفض التشوهات المعرفية والافكار السلبية وخفض القلق والتوتر مما ادى الى ممارسة كرة السلة بصورة ايجابية تخلو من التشوهات المعرفية، وعندما تكون هذه الجلسات هادفة والتي تساعد اللاعب على تخطي الافكار السلبية والتي ساعدت على اشباع رغبات لدى اللاعبين. (سعد عباس واخرون : 2022 ، ص43)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- أن المنهج الارشادي المعد من قبل الباحثون كان له دور ايجابي لخفض مستوى التشوهات المعرفية للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الحد من التشوهات المعرفية للاعبين كرة السلة الشباب.

### 2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة العناية بتوافر الأخصائي النفسي للعمل بجانب للاعبين كرة السلة الشباب ومساعدتهم على تكوين صورة ايجابية واقعية عن أنفسهم.
- 2- يوصي الباحثون بأهمية خفض مستوى التشوهات المعرفية لما لهم دورا أساسيا في تحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين.

3- 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 العربية والأجنبية

- ❖ إخلاص عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002، ص13.
- ❖ جلال عبد زيد الجبوري: عادات العقل وعلاقتها بالكفايات الاجتماعية والمهنية لدى المدرسين والمدرسات، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد، 2013، ص47.
- ❖ علي مطير ، غفران فريح ، (2018) ، المهارات الحياتية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة في المنطقة الجنوبية. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 18، 18 ، 111-122.
- ❖ فاطمة الدرغ: علم النفسي المعرفي، تدقيق هبة مسعود، تحرير جعفر ملحم ، 2021.
- ❖ عزيز حنا داود، انور حسين عبد الرحمن: مناهج البحث التربوية، ط1، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990، ص280.
- ❖ خمائل: أثر 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، ص 176.
- ❖ 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.
- ❖ سعد عباس ، فاضل كردي ، كونا نجم الدين ، (2022) ، اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 15، 2-8.

**ملحق (1)****محتويات الجلسات الارشادية ومواعيدها والزمن المستغرق في كل جلسة**

الزمن المستغرق	التاريخ	اليوم	محتويات الجلسات الارشادية	ت
د 45	2024/ 5 / 27	الاثنين	الجلسة الافتتاحية	الجلسة الاولى
د 45	2024/ 5 /29	الاربعاء	التدريب على المثابرة	الجلسة الثانية
د 45	2024/ 6 / 3	الاثنين	تنمية الثقة بالنفس	الجلسة الثالثة
د 45	2024/6 / 5	الاربعاء	التدريب على الالتزام	الجلسة الرابعة
د 45	2024/6 /10	الاثنين	تأكيد وضبط الذات	الجلسة الخامسة
د 45	2024/ 5/12	الاربعاء	التواصل واحترام الآخرين	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 45	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 45	2024/ 7/8	الاثنين	تنمية القدرة على اتخاذ القرارات	الجلسة الحادية عشر
د 45	2024/7 /10	الاربعاء	الختامية	الجلسة الثانية عشر

**ملحق رقم (1)**  
**مقياس التشوهات المعرفية بصغيته النهائية**

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
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 شبيهة معدومة					
12	اشعر ان ثقتي الزائدة في النفس توقعني في الكثير من المشكلات مع المدرب واللاعبين					
13	اعتقد ان كل المشكلات التي تواجهني في التدريب والمباراة لها نفس الحل					
14	اتوقع دائماً رفض زملائي اللاعبين مساعدتي لهم					
15	اعتقد ان المستقبل الرياضي بكره السلة لا يخبئ لي خيراً					
16	اشعر ان خسارتي في مباراة واحده مع الفريق كأنما خسرت جميع المباريات					
17	اشعر اذ لم اقدم مستوى جيد فان جميع اعضاء الفريق لا يحترموني					

				اعتقد ان ما حققته من انجازات رياضيه هو طريق النجاح الدائم لي في البطولات المستقبلية	18
				طرحي من افكار اشعر اني على حق في 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 كبيرا	27
				اشعر دائما بالقلق عند اداء المهارات الهجومية	28
				اشعر بالرغبة 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 تشعرنني بالغضب الشديد	34
				اشعر بعدم الرغبة بالبقاء مع الفريق عندما اهزم في احدى المباريات	35

					اشعر اني دائما على حق وان لم املك دليل على ذلك	36
					اشعر بعدم السعادة عندما يفضل المدرب لاجب 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 دائما بان نجاحاتي تعزا لِنفسي ونجاحات اللاعبين تعزا للحظ	41
					اقل من شان خطورة نتيجة المباراة امام الفريق الضعيف	42
					عندما اقرن 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