

تأثير برنامج نفسي قائم على فنيات العقل والجسم في التخفيف من تناقض إدراك الذات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل

م.م. شيروان محمد توفيق ، أ.د. عزيمة عباس السلطاني

العراق. جامعة صلاح الدين. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2023/10/9 تاريخ نشر البحث 2023/12/28

الملخص

هدفت الدراسة إلى:

- 1- إعداد برنامج نفسي بفنيات العقل والجسم للتخفيف من تناقض إدراك الذات لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج النفسي بفنيات العقل والجسم والبرنامج المتبع في تناقض إدراك الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.
- 3- التعرف على الفروق في مقياس تناقض إدراك الذات في الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل. بلغ مجتمع البحث (204) طالباً، حيث اختار الباحثان طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2022-2023) كعينة لتطبيق البرنامج النفسي القائم على فنيات العقل والجسم والبالغ عددهم (94) طالباً، وتم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالباً، وبعد أن قام الباحثان بتوزيع المقياس على هذه العينة أختار الباحثان (30) طالباً ممن كان لديهم تناقض في إدراك الذات بين الوجهين في الذات الواحدة، وتناقض في إدراك الذات بين الذوات الثلاثة في كلا الوجهين . وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (15) طالباً للمجموعة الضابطة التي اتبعت المنهج المتبع في الكلية، و(15) طالباً للمجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج النفسي القائم على فنيات العقل والجسم المعد من قبل الباحثان.

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي، فنيات العقل والجسم، تناقض إدراك الذات، طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

The effect of a psychological program based on mind and body techniques in alleviating the contradiction in self-perception among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Saladin University - Erbil.

Assis Teacher .Sherwan Muhammad Tawfiq, Prof. Dr. Azima Abbas Al-Sultani

Iraq. Saladin University. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 10/9/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

Abstract

The study aimed to:

-1Preparing a psychological program using mind and body techniques to alleviate the contradiction in self-perception for fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Saladin University in Erbil.

-2Identifying the effect of the psychological program in mind and body techniques and the program followed on the contradiction in self-perception for the control and experimental groups of fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at Saladin University in Erbil.

-3Identifying the differences in the self-perception discrepancy scale in the two post-tests for the control and experimental groups for fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at Saladin University in Erbil. The research population reached (204) students, where the researchers chose the fourth stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Saladin University for the academic year (2022-2023) as a sample for applying the psychological program based on mind and body techniques, who numbered (94) students, and individuals were excluded. The exploratory experiment consisted of (10) students, and after the researchers distributed the scale to this sample, the researchers selected (30) students who had a discrepancy in self-perception between the two aspects of one self, and a discrepancy in self-perception between the three selves in both aspects. They were divided into two groups (15) students for the control group, which followed the curriculum followed in the college, and (15) students for the experimental group, which applied the psychological program based on mind and body techniques prepared by the researchers.

Keywords: psychological program, mind and body techniques, self-perception contradiction, students of the College of Physical Education and Sports Sciences

يعد علم النفس من العلوم التي لها علاقة مباشرة بجميع النواحي في حياة الانسان عامة وفي عملية التربية والتعليم خاصة، وكذلك له تأثير في نفسية طلاب الجامعة وخاصة طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تعد الحالة النفسية الجيدة إحدى مقومات النجاح للطلاب الجامعي، فمن الضروري أن يلم الطلاب بالجوانب النفسية بشكل متساوٍ مع الجوانب الأخرى. وإن عملية الارشاد النفسي عملية ذات قيمة وأهمية كبيرة، فهي عملية مهنية فنية متخصصة، يتم من خلالها مساعدة المسترشد في النمو والوصول بإمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة، وفقاً لحاجاته وميوله واتجاهاته وقدراته، من خلال علاقة تفاعلية دافئة بينه وبين المرشد المؤهل ، القادر على تقديم المساعدة الفنية بهدف تطوير سلوك المسترشد وفهمه لنفسه ومشكلاته ، وأساليب تعامله مع الظروف والمواقف والمشكلات التي يواجهها ، تحقيقاً لصحته النفسية. (أحمد عبداللطيف أبو سعد، 15، 2009) وإن برامج العقل والجسم تركز على التفاعل بين العقل والجسم وعلى الطرق التي تتأثر بها العوامل الانفعالية والعقلية، وبالتالي تتأثر بها صحة الانسان. حيث إن فنيات العقل والجسم تشبه التأمل من حيث كونها طريقة للمراقبة والسيطرة على بعض الوظائف الجسدية والتخيل والاسترخاء باستخدام العقل الواعي الذي يؤثر على عمل العقل وبقية أعضاء الجسم الأخرى. وتكمن أهمية البحث في وضع برنامج نفسي بفنيات العقل والجسم يمكن الاستفادة منه في تعديل بعض الجوانب النفسية في شخصية الطالب كالتخلص أو التخفيف من تناقض إدراك الذات إضافة إلى امكانية الاستفادة منه كمحك لتشخيص تلك التناقضات على اعتبار أن تناقض إدراك الذات حسب نظرية (هيغنز) يعد مؤشر للصحة النفسية للأفراد وكذلك مؤشراً لما يمكن أن يعانيه الأفراد من خلل نفسي يتناول المرحلة الجامعية والتي تعد من المراحل الأساسية التي تسهم في بناء شخصية الطالب، ومن ثم سوف يسهل للأساتذة كيفية التعامل مع طلابهم على هذا الأساس . نظراً للظروف التي بدا يعاني منها الطال الجامعي في الوقت الحالي من حيث صعوبة تكاليف الحياة ومتطلباتها إضافة إلى التفكير المستمر بما سيؤول إليه المستقبل بعد التخرج وهل ستبقى هذه الحياة على نفس النسق الذي تجري عليه الآن أم أنها سوف تتغير، وهل سيتحقق الطموح أم أنه سوف ينتهي بعد التخرج وهل سوف تزداد صعوبة الحياة وتكثر أعباءها أم لا ، كل هذه العوامل تجعل الطالب الجامعي يدخل في حالة من التناقض بين الحياة الواقعية التي يعيشها والحياة المثالية التي يتمنى أن يكون عليها أو أن يعيشها، مما يخلق حالة من الاضطراب في شخصيته وهذا ما تم ملاحظته لدى عدد كبير من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين دائماً يتساءلون ماذا سنجني من الدراسة وماذا سوف نكون بعد التخرج ، الأمر الذي دعا الباحثان إلى السعي لوضع برنامج نفسي بفنيات العقل والجسم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمعرفة

مدى قدرته في التخفيف من تناقض إدراك الذات لدى الطلاب والذي يعتمد على إحداث تغييرات صحية في الجسد وكذلك استخدام الجسد للحصول على تغييرات صحية في العقل .
ويهدف البحث الى:

إعداد برنامج نفسي بfenيات العقل والجسم للتخفيف من تناقض إدراك الذات لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.

1- التعرف على تأثير البرنامج النفسي بfenيات العقل والجسم والبرنامج المتبع في تناقض إدراك الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.

2- التعرف على الفروق في مقياس تناقض إدراك الذات في الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث الحالي من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنتين الدراسيتين (2021 - 2022 و 2022-2023) في جامعة صلاح الدين / اربيل، والبالغ عددهم (204) طالباً استناداً إلى الإحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في الكلية، وضمت عينة البحث على (94) طالباً من المرحلة (الرابعة) للسنة الدراسية (2022-2023) لتمثل عينة تطبيق برنامج فنيات العقل والجسم، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تفاصيل عينات البحث

| عينة الثبات التجارب الاستطلاعية | عينة التجربة الرئيسية المرحلة الدراسية الرابعة (2022-2023) | | العينة |
|------------------------------------|---|-----------------------|---------------|
| ----- | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية | |
| 10 | 94 | | العدد الكلي |
| ----- | 10 | | المستبعدون |
| | الطلاب الذين كان لديهم تناقض | | |
| 10 | 15 | 15 | العدد النهائي |

2-3 التجانس والتكافؤ لمجموعي البحث:

2-3-1 تجانس عينة البحث:

الجدول (2) يبين تجانس التباين للعينة في متغيرات العمر وأوجه مقياس تناقض إدراك الذات باستخدام اختبار ليفين

يتبين من الجدول (2) أن قيم الاحتمالية لاختبار Levene Statistic كانت أكبر من (0.05)

| المتغيرات | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig | الدلالة |
|---------------------------------------|------------------|-----|-----|------|-----------|
| العمر | 1.635 | 1 | 28 | .134 | غير معنوي |
| الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد نفسه | .256 | 1 | 28 | .617 | غير معنوي |
| الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين | .128 | 1 | 28 | .723 | غير معنوي |
| بعد الذات الواقعية الكلي | .454 | 1 | 28 | .506 | غير معنوي |
| الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه | 2.074 | 1 | 28 | .161 | غير معنوي |
| الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | .312 | 1 | 28 | .581 | غير معنوي |
| بعد الذات الواجبة الكلي | 1.647 | 1 | 28 | .210 | غير معنوي |
| الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | 3.852 | 1 | 28 | .060 | غير معنوي |
| الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | 2.155 | 1 | 28 | .153 | غير معنوي |
| بعد الذات المثالية الكلي | .162 | 1 | 28 | .691 | غير معنوي |

وهذا يدل على تجانس تباين متغيرات العمر وأوجه مقياس تناقض إدراك الذات لأفراد مجموعتي البحث.

2-3-2 تكافؤ عينة البحث:

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات العمر وأوجه مقياس تناقض إدراك الذات

| المتغيرات | المجموعة | س — | ±ع | الالتواء | التقلطح | t. test | Sig | الدلالة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|--------|-------|----------|---------|---------|-------|-----------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|-------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|
| العمر | ضابطة | 249.70 | 5.81 | -0.823 | -1.303 | 0.528 | 1.254 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 252.43 | 6.071 | 0.357 | 0.926 | | | | الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 42.73 | 1.870 | -0.23 | 0.09 | 1.37 | 0.182 | غير معنوي | تجريبية | 41.73 | 2.120 | 0.29 | 0.15 | الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 48.60 | 2.098 | 0.92 | 1.92 | 1.037 | 0.308 | غير معنوي | تجريبية | 49.33 | 1.759 | 0.13 | -0.56 | بعد الذات الواقعية الكلي | ضابطة | 91.33 | 2.350 | 0.299 | 0.165 | 0.280 | 0.781 | غير معنوي | تجريبية | 91.06 | 2.840 | 0.376 | -0.084 | الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 40.00 | 1.927 | 0.34 | -1.15 | 1.522 | 0.139 | غير معنوي | تجريبية | 39.07 | 1.387 | 0.05 | -1.22 | الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 43.53 | 2.264 | -0.39 | -0.21 | 0.506 | 0.617 | غير معنوي | تجريبية | 43.13 | 2.066 | 0.52 | -1.08 | بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية |
| الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 42.73 | 1.870 | -0.23 | 0.09 | 1.37 | 0.182 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 41.73 | 2.120 | 0.29 | 0.15 | | | | الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 48.60 | 2.098 | 0.92 | 1.92 | 1.037 | 0.308 | غير معنوي | تجريبية | 49.33 | 1.759 | 0.13 | -0.56 | بعد الذات الواقعية الكلي | ضابطة | 91.33 | 2.350 | 0.299 | 0.165 | 0.280 | 0.781 | غير معنوي | تجريبية | 91.06 | 2.840 | 0.376 | -0.084 | الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 40.00 | 1.927 | 0.34 | -1.15 | 1.522 | 0.139 | غير معنوي | تجريبية | 39.07 | 1.387 | 0.05 | -1.22 | الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 43.53 | 2.264 | -0.39 | -0.21 | 0.506 | 0.617 | غير معنوي | تجريبية | 43.13 | 2.066 | 0.52 | -1.08 | بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | |
| الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 48.60 | 2.098 | 0.92 | 1.92 | 1.037 | 0.308 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 49.33 | 1.759 | 0.13 | -0.56 | | | | بعد الذات الواقعية الكلي | ضابطة | 91.33 | 2.350 | 0.299 | 0.165 | 0.280 | 0.781 | غير معنوي | تجريبية | 91.06 | 2.840 | 0.376 | -0.084 | الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 40.00 | 1.927 | 0.34 | -1.15 | 1.522 | 0.139 | غير معنوي | تجريبية | 39.07 | 1.387 | 0.05 | -1.22 | الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 43.53 | 2.264 | -0.39 | -0.21 | 0.506 | 0.617 | غير معنوي | تجريبية | 43.13 | 2.066 | 0.52 | -1.08 | بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| بعد الذات الواقعية الكلي | ضابطة | 91.33 | 2.350 | 0.299 | 0.165 | 0.280 | 0.781 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 91.06 | 2.840 | 0.376 | -0.084 | | | | الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 40.00 | 1.927 | 0.34 | -1.15 | 1.522 | 0.139 | غير معنوي | تجريبية | 39.07 | 1.387 | 0.05 | -1.22 | الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 43.53 | 2.264 | -0.39 | -0.21 | 0.506 | 0.617 | غير معنوي | تجريبية | 43.13 | 2.066 | 0.52 | -1.08 | بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 40.00 | 1.927 | 0.34 | -1.15 | 1.522 | 0.139 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 39.07 | 1.387 | 0.05 | -1.22 | | | | الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 43.53 | 2.264 | -0.39 | -0.21 | 0.506 | 0.617 | غير معنوي | تجريبية | 43.13 | 2.066 | 0.52 | -1.08 | بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 43.53 | 2.264 | -0.39 | -0.21 | 0.506 | 0.617 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 43.13 | 2.066 | 0.52 | -1.08 | | | | بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| بعد الذات الواجبة الكلي | ضابطة | 83.53 | 3.021 | -0.038 | -0.506 | 1.409 | 0.170 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 82.20 | 2.077 | 0.300 | -0.744 | | | | الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه | ضابطة | 41.87 | 1.598 | -0.11 | -1.05 | 1.254 | 0.220 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 40.87 | 2.642 | -0.31 | -0.68 | | | | الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين | ضابطة | 46.40 | 2.384 | -0.25 | -0.82 | 0.172 | 0.865 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 46.27 | 1.831 | -0.45 | 1.78 | | | | بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| بعد الذات المثالية الكلي | ضابطة | 88.27 | 3.305 | -0.065 | -1.438 | 0.926 | 0.362 | غير معنوي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | تجريبية | 87.14 | 3.399 | -0.371 | 0.212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

يتبين من الجدول (4) ما يأتي: -

- التجانس: بلغت قيم الالتواء لمتغيرات العمر وأوجه مقياس تناقض إدراك الذات محصورة بين $(1\pm)$ وقيم التفلطح محصورة بين $(2\pm)$ ، ويعد هذين المؤشرين على تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر وأوجه مقياس تناقض إدراك الذات.

- التكافؤ: بلغت قيم (t) المحتسبة لمتغيرات العمر و أوجه مقياس تناقض إدراك الذات (0.528 ، 1.37 ، 1.037 ، 1.522 ، 0.506 ، 1.254 ، 0.172) وعلى التوالي، وباحتمالية (sig) بلغت أكبر من (0.05) وهذا يدل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يعد مؤشرا على تكافؤ أفراد المجموعتين في متغيرات العمر و أوجه مقياس تناقض إدراك الذات.

4-2 تحديد المتغيرات وضبطها:

تم تحديد متغيرات البحث بالشكل الآتي:

1-4-2 المتغير المستقل: - ويشمل

للمجموعة التجريبية وهو (برنامج فنيات العقل والجسم)

للمجموعة الضابطة وهي (البرنامج المتبع)

2-4-2 المتغيرات التابعة: - ويشمل

1- تناقض إدراك الذات.

2- المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية)، التي من الممكن أن تؤثر في سلامة التصميم التجريبي للبحث، إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحداً من الإجراءات العامة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي. (عبد الجليل إبراهيم، 107، 1991)

ويعرف المتغير الدخيل بأنه "نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحثان، ولكنه يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحثان ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه". (أحمد سليمان وفتحي ملكاوي، 119، 1997).

أ- التحقق من السلامة الداخلية للتصميم:

عندما يتأكد الباحثان من أنه تمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع لذا قام الباحثان بضبط المتغيرات الآتية:

1- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة: لم يتعرض البحث طوال مدة التجربة لأي حادث يؤثر سلباً في التجربة.

2- العمليات المتعلقة بالنضج: والمقصود بالنضج "هو العوامل الفسيولوجية والتشريحية والنفسية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة"، (رافع الكبيسي ونوري الشوك، 64، 2004) وبما أن طلاب المجموعتين متجانسين في العمر الزمني فهم يتعرضون إلى عمليات النمو نفسها وهذا يقلل من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

3- أدوات القياس: وقد تم ضبط هذا العامل من خلال استخدام الأدوات نفسها مع مجموعتي البحث والمتمثلة بمقياس تناقض إدراك الذات.

4- الاختيار: مصدر هذا العامل هو عدم التكافؤ في توزيع الأفراد على مجموعتي البحث، وقد تم ضبط هذا المتغير بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تناقض إدراك الذات.

5- التاركون للتجربة: لم يحدث خلال التجربة أي ترك للدراسة من قبل طلاب عينة البحث.

ب- التحقق من السلامة الخارجية للتصميم:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحثان فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة (أحمد سليمان وفتحي ملكاوي، 174، 1997)

وقد حاول الباحثان السيطرة على مثل هذه العوامل من خلال إتباع الإجراءات الآتية: -

1- تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع اختيار العينة: ليس لهذا المتغير أي تأثير في التجربة وذلك لاختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، ولتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث.

2- أثر الاختبار القبلي: قام الباحثان بالسيطرة على هذا المتغير من خلال إطالة الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

3- أثر تداخل المواقف التجريبية: ينبغي أن لا يتعرض أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) إلى أي إجراءات لتجارب أخرى خلال فترة التجربة نفسها، ويذكر أنه لم يتعرض أفراد عينة البحث إلى أي تجربة أخرى خلال فترة التجربة.

4- أثر الإجراءات التجريبية: قام الباحثان بإخفاء أهداف البحث عن الطلاب، فضلا عن ذلك هناك مجموعة من العوامل التي قام الباحثان بضبطها من أجل السلامة التصميم التجريبي ومن هذه العوامل:

أ. البرنامج النفسي:

بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية المتعلقة بالبرامج النفسية، تم إعداد برنامج نفسي ببنيات العقل والجسم الملحق (1) وتأثيره في التخفيف من تناقض إدراك الذات وقد عرض البرنامج على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس ملحق (1) للتحقق من صلاحية محتوى البرنامج النفسي، الذي يضم (12) جلسة نفسية جماعية بواقع جلستين في الأسبوع يومي (الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع، وزمن كل جلسة 45 دقيقة ولمدة ست أسابيع، وتم اللقاء المحاضرات النفسية من قبل الأستاذ الدكتور (سعيد نزار سعيد أستاذ) اختصاص علم النفس الرياضي في جامعة صلاح الدين / أربيل .

ب. الفترة الزمنية للتجربة:

تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع عينة البحث في المجموعة التجريبية لمدة زمنية واحدة، إذ بدأت التجربة بتاريخ (2022/10/11) وإنتهت في (2022/11/17) وبواقع جلستين في الأسبوع. ج. مكان الجلسات النفسية:

طبقت جلسات البرنامج النفسي جميعها على المجموعة التجريبية في مكان واحد، وهي إحدى القاعات النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / أربيل، إذ قام الباحثان بالتنسيق مع (السيد المحاضر) بتطبيق جلسات البرنامج النفسي وفق جدول اسبوعي منظم.

2-5 البرنامج النفسي:

2-5-1 خطوات إعداد البرنامج النفسي:

اعتمد الباحثان على نظام التخطيط في إعداد البرنامج النفسي، إذ قام بوضع برنامج نفسي وبنائه في ضوء مشكلة البحث، مستنداً إلى الخطوات الآتية: (صالح جاسم، 235، 1985)

1- تحديد الحاجات:

من الأشياء الرئيسية في إعداد البرامج النفسية هو إعداد قائمة تتضمن عناوين الجلسات وأهدافها معتمداً على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة ب برامج العقل والجسم، وقد تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، وبعدها تم الاخذ

بآرائهم وملاحظاتهم حوله ليكون البرنامج النفسي بصيغته النهائية، وحصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق تفوق (90 %) لتسلسل الجلسات والزمن والتي هي (45) دقيقة للجلسة الواحدة.

2 - اختيار الأوليات:

قام الباحثان بإعداد البرنامج النفسي وتم توزيعه على مجموعة من الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستبيانات تم تفرغ إجابات الخبراء مع الاخذ بعين الاعتبار آراء الخبراء وملاحظاتهم حول ترتيب الجلسات وعناوينها ومحتواها وزمنها.

3 - تحديد الأهداف:

الهدف من البرنامج الحالي هو التخفيف من تناقض إدراك الذات لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / أربيل، ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف خاصة لكل جلسة تتسجم مع عنوان الجلسة.

4 - إيجاد نشاطات لتحقيق الأهداف:

يحتوي البرنامج على مجموعة من الفنيات والأنشطة التي وظفها الباحثان من أجل تحقيق الأهداف، واستخدم الباحثان أسلوب الارشاد الجماعي في تنفيذ البرنامج بغرض تحقيق الهدف من البرنامج وهو تخفيف تناقض إدراك الذات لدى أفراد العينة التجريبية.

واستند هذا البرنامج الى فنيات العقل والجسم وهي:

1- فنية التنفس الاسترخائي:

يساعد التنفس بالشكل الصحيح على التخلص من التوتر والقلق، كما يساعد على زيادة التركيز الذهني، والشعور بالراحة والهدوء، ويساعد في تفرغ الطاقة الضارة بالجسم، وايضا يساعد في المحافظة على اجسامنا بعيدة عن الامراض الجسمية والاضطرابات النفسية.

لذلك إذا أردنا أن نتغلب على مشاكلنا سواء كانت عقلية أو جسمانية، فيجب ان نبدأ بالتنفس السليم الذي يشعر الانسان بالراحة والبعد عن القلق والتوتر.

2- فنية الرسم:

يعد الرسم من أهم أنواع العلاج التفرغي، لأنه يساهم ويسمح للمشاعر من الخروج، وهذا يساعد على الاسترخاء، كما ان الرسم يعطي فرصة للشخص بأن يتخيل الاشياء وأن يكتشف أشياء جديدة

عن ذاته، كما أن الرسم يعطينا فرصة لإظهار بعض أفكار العقل الباطن والتي غالباً ما تتحكم في تصرفاتنا، من هنا يمكن للرسم أن يساعد على كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة أو المواضيع المتشابكة بل حتى المتغيرات اليومية في حياتنا.

3- فنية التأمل:

إن الهدف من استخدام فنية التأمل هو تواصل الفرد مع ذاته الداخلية، والمقصود بالتأمل هو قيام الفرد بخلق صورة في العقل لشيء معين، ثم التركيز عليه بشكل كلي بحيث يمكنه من عدم رؤية أي شيء من حوله سوى هذه الصورة التي رسمها في عقله، ويعتبر التنفس من أهم الأمور الضرورية في عملية التأمل ويكون بعمق وبهدوء، وهناك معطيات علمية تشير إلى وجود فوائد لهذه الفنية مثل التخفيف من القلق والاكنتئاب وإزالة الضغوط المتراكمة وزيادة الطاقة مما تتأثر الصحة النفسية إيجابياً.

4- فنية التحفيز الذاتي:

إن الهدف الأساسي من استخدام هذه الفنية هي جعل العمليات البدنية والذهنية طبيعية، وإن نتائج أساليب التحفيز الذاتي تتأثر بالمستوى التعليمي للفرد. وهو برنامج منهجي منظم، يعلم ويدرب الذهن والبدن أن يستجيبا بفعالية لأوامر لفظية، كل عبارة تستهدف وظيفة جسدية معينة .. تجعل عملية الاسترخاء والتأمل في تصاعد مستمر، والشعور بالدفء والثقل في الأطراف، لذا فهي تعد من الفنيات الجيدة لإدارة الضغوط النفسية.

5- تمرين التصور والتخيل: كتخيل (المكان الآمن، الحوار مع الاعراض، مسح الجسم)

إن التخيل هو طريقة التواصل بين الإدراك أو الوعي وبين الجسد أو الاحاسيس، أو هو الذهاب بداخلنا إلى اللاوعي عن طريق حواسنا، ولكن جسدنا لا يميز بين الحقيقة والخيال، فلو اغلقنا عيوننا وطلبنا من كل واحد منا بعد مرورنا على مطعم أن يخبرنا ما هي الرائحة الموجودة في الجو من المطعم الموجود، حتى ولو كان ذلك تخيل .. فإننا نجد أن هناك من يشعر بمشاعر لتذوق لهذا الطعام.

ولتوضيح الفرق بين التصور والتخيل، فنقول إن التصور يعتبر جزء من التخيل، بينما التخيل هو نوع من أنواع التصور، لذا فهي العلاقة بين الإدراك والمشاعر، وهي طريقة تعامل الجسد باللاوعي.

6- فنية شجرة العائلة:

وفي هذا التمرين يقوم الشخص برسم شجرة العائلة عن طريق استخدام رموز معينة يرمز كل رمز لشخص ما في الاسرة حيث يساعد التمرين في الحصول على منظور أشمل للفرد، كما وتساعد على معرفة الفرد بكيفية علاقته مع أفراد أسرته.

7- الواجبات المنزلية:

يمكن تعريف الواجبات المنزلية بأنها مجموعة من الواجبات التي يكلف بها الطالب لأدائها في المنزل بغية تثبيت ما تم تعلمه في الجلسات النفسية، وان أداء الواجبات المنزلية بصورة جيدة ومنتظمة من قبل الطالب سيكون له الأثر الإيجابي في تثبيت الفنيات التي تعلمها في الجلسات، في حين ان لم تلق باهتمام فإنها ستعكس سلبا على الطالب.

8- التقويم البنائي:

ويتمثل بإجراء عملية التقويم في أثناء سير الجلسات النفسية، فتطرح الأسئلة من قبل المرشد والطلاب حول موضوع الجلسة، وإجراء مناقشة والاستماع إلى آراء الطلاب ومقترحاتهم حول ما يدور في أثناء الجلسة للتوصل إلى المقترحات التي من شأنها أن تطور الجلسات لتطبق بصورة جيدة.

9- تقويم النتائج:

ويتم تقويم المنهج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس البحث (تناقض إدراك الذات) والاختبارات البعدية لمقياس البحث.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

وهي عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وأعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها. (مروان عبدالمجيد، 90، 2001) وقام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/10/2 لتطبيق برنامج فنيات العقل والجسم على عينة من مجتمع البحث والمكونة من (10) طلاب من المرحلة الرابعة للسنة الدراسية (2022-2023) وقد تم استبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة

الرئيسية، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على أهم المعوقات والملاحظات التي قد تواجه تطبيق برنامج فنيات العقل والجسم، وكان الغرض من هذه التجربة هو ما يأتي: -

- التأكيد على كيفية استخدام المختص النفسي برنامج فنيات العقل والجسم.
- التأكد من مدى استجابة الطلاب لتنفيذ محتوى الجلسات المقترحة.
- التعرف على الصعوبات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول المناسبة لها.
- التأكيد من مدى ملائمة أوقات إجراء الجلسات وامكانية تنفيذها.
- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة وكفايتها في جلسات البرنامج.

7-2 التجربة الرئيسية:

1-7-2 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية، قام الباحثان بالاختبار القبلي بتاريخ 2022/10/4 على المجموعتين الضابطة والتجريبية، من خلال توزيع مقياس (تناقض إدراك الذات) على العينة في إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / أربيل.

2-7-2 تطبيق البرنامج النفسي:

هياً الباحثان الظروف لتنفيذ البرنامج النفسي بفنيات العقل والجسم، حيث اتفق الباحثان مع رئاسة القسم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين على تطبيق التجربة على طلاب المرحلة الدراسية الرابعة للموسم الدراسي (2022-2023)، وباشر بتطبيقه بالتعاون مع السيد المختص على المجموعة التجريبية في إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / أربيل، واستغرق تطبيق البرنامج النفسي (38) يوماً، وابتداءً من 2022/10/11 ولغاية يوم 2022/11/17 إذ تم تطبيق البرنامج النفسي بالاعتماد على طريقة الأسلوب الجماعي والمناقشة، واستغرقت مدة تطبيق التجربة (6) أسابيع، وكان بمعدل جلتين في الأسبوع، وكان زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة، وكان عدد الجلسات النفسية (12) جلسة، وكانت عناوين الجلسات هي (الجلسة التمهيديّة، التنفس والاسترخاء، مخطط الأنساب، إدراك الذات من خلال الرسم، التحفيز الذاتي، المكان المثالي، الحوار مع الأعراض، مسح الجسم، التأمل الذهني، الثقة بالنفس، وعي وإدراك الذات) وأقيمت الجلسات يومي (الثلاثاء والخميس) في الساعة 10

صباحاً ، أما المجموعة الضابطة فلم تتعرض إلى أي نوع من جلسات برنامج العقل والجسم وإنما طبقت البرنامج المتبع من قبل الكلية .

2-7-3 الاختبار البعدي:

قام الباحثان بالاختبار البعدي بتاريخ 2022/11/22 على المجموعة الضابطة والتجريبية وتحت الظروف نفسها التي تم فيها الاختبار القبلي في إعطاء استمارة مقياس (تناقض إدراك الذات) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

8- الوسائل الإحصائية: - استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS VERSION 26 لتحليل البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى " هناك تأثير معنوي لبرنامج فنيات العقل والجسم والبرنامج المتبع في تناقض إدراك الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل".

3-1-1 تأثير البرنامج المتبع في تناقض إدراك الذات (المجموعة الضابطة):

الجدول (4) يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في أبعاد مقياس تناقض إدراك الذات

| الدلالة | sig | t. test | ع± الفرق | س — الفرق | ع± | س — | الاختبار | أبعاد المقياس | |
|-----------|------|---------|-------------|--------------|-------|-------|----------|---------------------|----------------|
| معنوي | 0.00 | 5.03 | 1.33 | 1.73 | 1.870 | 42.73 | القبلي | وجهة نظر الفرد نفسه | الذات الواقعية |
| | | | | | 1.598 | 44.47 | البعدي | | |
| غير معنوي | 1.00 | 0.00 | 2.67 | 0.00 | 2.098 | 48.60 | القبلي | وجهة نظر الآخرين | |
| | | | | | 1.957 | 48.60 | البعدي | | |
| معنوي | 0.02 | 2.52 | 2.65 | 1.73 | 2.350 | 91.33 | القبلي | الدرجة الكلية للبعد | |
| | | | | | 3.058 | 93.07 | البعدي | | |
| معنوي | 0.03 | 2.41 | 1.71 | 1.06 | 1.927 | 40.00 | القبلي | وجهة نظر الفرد نفسه | |
| | | | | | 1.387 | 41.07 | البعدي | | |
| غير معنوي | 0.20 | 1.34 | 2.30 | 0.80 | 2.264 | 43.53 | القبلي | وجهة نظر الآخرين | |

| | | | | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|-------|--------|--------|---------------------|-------------------|
| معنوي | | | | | 1.496 | 44.33 | البعدي | | الذات |
| معنوي | 0.04 | 2.24 | 3.22 | 1.86 | 3.020 | 83.53 | القبلي | الدرجة الكلية للبعد | الواجبة |
| | | | | | 2.472 | 85.40 | البعدي | | |
| معنوي | 0.04 | 2.16 | 2.03 | 1.13 | 1.598 | 41.87 | القبلي | وجهة نظر الفرد | الذات المثالية |
| | | | | | 1.648 | 43.00 | البعدي | نفسه | |
| معنوي | 0.03 | 2.35 | 0.98 | 0.60 | 2.384 | 46.40 | القبلي | وجهة نظر الآخرين | |
| | | | | | 1.927 | 47.00 | البعدي | | |
| معنوي | 0.01 | 2.90 | 2.31 | 1.73 | 3.305 | 88.27 | القبلي | الدرجة الكلية للبعد | |
| | | | | | 3.023 | 90.000 | البعدي | | |

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

1- بعد الذات الواقعية: بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الفرد والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي (1.73 ، 1.73) ، وبانحرافات معيارية بلغت على التوالي (1.33 ، 2.65) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (5.03 ، 2.52) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد نفسه والدرجة الكلية للبعد ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة . وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة. في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الآخرين (0.00) وبانحراف معياري بلغ (2.67) وبلغت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (0.00) وباحتماليات (sig) بلغت أكبر من (0.05) مما يدل بأنه لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية.

2- بعد الذات الواجبة: بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الفرد نفسه والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي (1.06 - 1.86) ، وبانحرافات معيارية بلغت على التوالي (1.71 ، 3.22) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (2.41 ، 2.24) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه والدرجة الكلية للبعد ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة. وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة. في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الآخرين (0.80) وبانحراف معياري بلغ (2.30) وبلغت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (1.34) وباحتماليات (sig) بلغت أكبر من (0.05) مما يدل بأنه لا توجد فروق معنوية بين

الاختبارين القبلي والبعدى في بعد الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية .

3- بعد الذات المثالية: بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي (1.13 ، 0.60 ، 1.73) ، وبانحرافات معيارية بلغت على التوالي (2.03 ، 0.98 ، 2.31) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (2.16 ، 2.35 ، 2.90) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدى في بعد الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة . وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة.

3-1-2- تأثير برنامج فنيات العقل والجسم في تناقض إدراك الذات (المجموعة التجريبية):

الجدول (5) يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس تناقض إدراك

الذات

| أبعاد المقياس | الاختبار | س — | ± ع | س — | ± ع | الفرق | ± ع | t. test | sig | الدلالة |
|----------------|---------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-----------|---------|
| الذات الواقعية | وجهة نظر الفرد نفسه | القبلي | 41.73 | 2.120 | 7.80 | 2.83 | 10.66 | 0.00 | معنوي | |
| | | البعدى | 49.53 | 2.232 | | | | | | |
| | وجهة نظر الآخرين | القبلي | 49.33 | 1.759 | 0.40 | 1.29 | 1.19 | 0.25 | غير معنوي | |
| | | البعدى | 49.73 | 1.944 | | | | | | |
| | الدرجة الكلية للبعد | القبلي | 91.06 | 2.840 | 8.20 | 3.44 | 9.21 | 0.00 | معنوي | |
| | | البعدى | 99.27 | 3.712 | | | | | | |
| الذات الواجبة | وجهة نظر الفرد نفسه | القبلي | 39.07 | 1.387 | 10.33 | 2.99 | 13.37 | 0.00 | معنوي | |
| | | البعدى | 49.40 | 2.230 | | | | | | |
| | وجهة نظر الآخرين | القبلي | 43.13 | 2.066 | 6.06 | 2.93 | 7.99 | 0.00 | معنوي | |
| | | البعدى | 49.20 | 1.656 | | | | | | |
| | الدرجة الكلية للبعد | القبلي | 82.20 | 2.077 | 16.40 | 2.73 | 16.99 | 0.00 | معنوي | |
| | | البعدى | 98.60 | 2.667 | | | | | | |
| وجهة نظر الفرد | القبلي | 40.87 | 2.642 | 8.46 | 2.80 | 11.71 | 0.00 | معنوي | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|---------------------|-------------------|
| | | | | | 1.799 | 49.33 | البعدي | نفسه | الذات المثالية |
| معنوي | 0.00 | 5.22 | 2.46 | 3.33 | 1.831 | 46.27 | القبلي | وجهة نظر الآخرين | |
| | | | | | 1.454 | 49.60 | البعدي | | |
| معنوي | 0.00 | 10.24 | 4.45 | 11.80 | 3.398 | 87.14 | القبلي | الدرجة الكلية للبعد | |
| | | | | | 2.914 | 98.93 | البعدي | | |

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (5) ما يأتي: -

1- بعد الذات الواقعية: بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الفرد نفسه والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي (7.80 ، 8.20) ، وبانحرافات معيارية بلغت على التوالي (2.83 ، 3.44) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (9.21 ، 10.66) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد نفسه والدرجة الكلية للبعد ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية . وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة. في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الآخرين (0.40) وبانحراف معياري بلغ (1.29) وبلغت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (1.19) وباحتماليات (sig) بلغت أكبر من (0.05) مما يدل بأنه لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية.

2- بعد الذات الواجبة: بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي (10.33 ، 6.06 ، 16.40) ، وبانحرافات معيارية بلغت على التوالي (2.99 ، 2.93 ، 2.73) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (13.37 ، 7.99 ، 16.99) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية. وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة.

3- بعد الذات المثالية: بلغت قيمة الوسط الحسابي الفرق من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي (8.46 ، 3.33 ، 11.80) ، وبانحرافات معيارية بلغت على التوالي (2.80 ، 2.46 ، 4.45) ، وظهرت قيمة (t) المحسوبة بمقدار (11.71 ، 5.22 ، 10.24) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعد الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين

والدرجة الكلية للبعد ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية . وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة.

2-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية "وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تناقض إدراك الذات في الاختبارين البعديين لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.

الجدول (6) يبين الفرق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس تناقض إدراك الذات

| أبعاد المقياس | الاختبار | س — | ± ع | t. test | sig | الدلالة | |
|----------------|---------------------|-------|-------|---------|-------|-----------|-------|
| الذات الواقعية | ضابطة | 44.47 | 1.598 | 7.14 | 0.00 | معنوي | |
| | تجريبية | 49.53 | 2.232 | | | | |
| | ضابطة | 48.60 | 1.957 | 1.59 | 0.12 | غير معنوي | |
| | تجريبية | 49.73 | 1.944 | | | | |
| | الدرجة الكلية للبعد | ضابطة | 93.07 | 3.058 | 4.99 | 0.00 | معنوي |
| | تجريبية | 99.27 | 3.712 | | | | |
| الذات الواجبة | ضابطة | 41.07 | 1.387 | 12.29 | 0.00 | معنوي | |
| | تجريبية | 49.40 | 2.230 | | | | |
| | ضابطة | 44.33 | 1.496 | 8.44 | 0.00 | معنوي | |
| | تجريبية | 49.20 | 1.656 | | | | |
| | الدرجة الكلية للبعد | ضابطة | 85.40 | 2.473 | 14.05 | 0.00 | معنوي |
| | تجريبية | 98.60 | 2.667 | | | | |
| الذات المثالية | ضابطة | 43.00 | 1.648 | 10.05 | 0.00 | معنوي | |
| | تجريبية | 49.33 | 1.799 | | | | |
| | ضابطة | 47.00 | 1.927 | 4.17 | 0.00 | معنوي | |
| | تجريبية | 49.60 | 1.454 | | | | |
| | الدرجة الكلية للبعد | ضابطة | 90.00 | 3.024 | 8.23 | 0.00 | معنوي |
| | تجريبية | 98.93 | 2.915 | | | | |

يتبين من الجدول (6) ما يأتي: -

1- بعد الذات الواقعية: ظهرت قيمة (t) المحسوبة من وجهة نظر الفرد والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي بمقدار (7.14، 4.99) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد نفسه والدرجة الكلية للبعد ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة. في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة من وجهة نظر الآخرين بمقدار (1.59) وباحتماليات (sig) بلغت أكبر من (0.05) مما يدل بأنه لا توجد فروق معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين وبهذه النتيجة ترفض فرضية البحث البديلة وتقبل الفرضية الصفرية.

2- بعد الذات الواجبة: ظهرت قيمة (t) المحسوبة من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي بمقدار (12.29، 8.44، 14.05) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة.

3- بعد الذات المثالية: ظهرت قيمة (t) المحسوبة من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد وعلى التوالي بمقدار (10.05، 4.17، 8.23) وباحتماليات (sig) بلغت أصغر من (0.05) مما يدل بأنه توجد فروق معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه ومن وجهة نظر الآخرين والدرجة الكلية للبعد ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل فرضية البحث البديلة. ولمعرفة حجم التأثير بين المجموعتين تم استخدام اختبار حجم التأثير إيتا (η^2) والذي يقيس حجم التأثير للعينات المستقلة والجدول (19) يبين معايير حجم التأثير لأختبار إيتا (η^2) والذي يحدد على ضوءها حجم التأثير المستخرج إذا كان صغيراً أو متوسطاً أو كبيراً. (علي أحمد بدوي، 34، 1988)

$$t^2 / t^2 + df = \text{قانون حجم التأثير}$$

الجدول (7) يبين معايير حجم التأثير لقيم (η^2)

| الاختبار | المعيار | حجم التأثير |
|----------|---------|-------------|
| η^2 | 0.01 | صغير |
| η^2 | 0.06 | متوسط |
| η^2 | 0.14 | كبير |

الجدول (8) يبين حجم التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس تناقض إدراك الذات

| حجم التأثير | η^2 | Df | t.test | ابعاد مقياس تناقض ادراك الذات |
|-------------|----------|----|--------|-------------------------------|
| كبير | 0.64 | 28 | 7.14 | وجهة نظر الفرد نفسه |
| متوسط | 0.08 | 28 | 1.59 | وجهة نظر الآخرين |
| كبير | 0.47 | 28 | 4.99 | الدرجة الكلية للبعد |
| كبير | 0.84 | 28 | 12.29 | وجهة نظر الفرد نفسه |
| كبير | 0.71 | 28 | 8.44 | وجهة نظر الآخرين |
| كبير | 0.87 | 28 | 14.05 | الدرجة الكلية للبعد |
| كبير | 0.78 | 28 | 10.05 | وجهة نظر الفرد نفسه |
| كبير | 0.38 | 28 | 4.17 | وجهة نظر الآخرين |
| كبير | 0.70 | 28 | 8.23 | الدرجة الكلية للبعد |

يتبين من الجدول (8) ما يأتي:-

بلغت قيم حجم التأثير لأبعاد مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية - الواجبة - المثالية) وبالوجهين (وجهة نظر الفرد نفسه - وجهة نظر الآخرين - وفي الدرجة الكلية للبعد) وعلى التوالي (0.64 ، 0.08 ، 0.47 ، 0.84 ، 0.71 ، 0.87 ، 0.78 ، 0.38 ، 0.70) وعند مقارنة هذه

القيم بمعايير حجم التأثير (η^2) يتضح أن حجم التأثير لبرنامج فنيات العقل والجسم مقارنة بالبرنامج المتبع في جميع أبعاد مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية - الواجبة - المثالية) وبالوجهين (وجهة نظر الفرد نفسه ، وجهة نظر الآخرين ، وفي الدرجة الكلية للبعد) كان بمستوى قدره (كبير). بأستثناء وجهة نظر الآخرين في بعد الذات الواقعية حيث بلغ حجم تأثير برنامج فنيات العقل والجسم مقارنة بالبرنامج المتبع بمستوى قدره متوسط..

3-3 مناقشة النتائج:

3-3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

وأثبتت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والظاهرة في الجدول (4) وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في أبعاد المقياس الثلاثة (الواقعية والواجبة والمثالية) ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد المجموعة الضابطة. في حين لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في بعدي الذات الواقعية والذات المثالية من حيث وجهة نظر الآخر فقط. وتعزى أسباب هذا التحسن في الذوات الثلاثة إلى الآلية التي يعمل بها البرنامج المتبع إلى رفع من كفاءة الذوات (الواقعية والواجبة والمثالية) حيث يشير (لطي، 1972) إلى أن تحقيق واكتساب الكفاية في المواقف الإرشادية أو التعليمية تعود إلى البرامج كونها تعد طريقة لتنظيم المحتوى على أساس وخطوات متدرجة يتمكن الفرد من خلالها اكتسابها أو تحسينها بسهولة فضلاً عن أن التكيف الصحيح للبرنامج يعتمد على التفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف معينة. (لطفي عبدالفتاح، 57، 1972) وأظهرت النتائج في الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعديّة في أبعاد المقياس الثلاثة (الواقعية والواجبة والمثالية) ولصالح الاختبارات البعديّة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتعزى أسباب هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات البرنامج النفسي المستخدم (فنيات العقل والجسم) له أثر إيجابي في تنمية الذوات الثلاثة (الواقعية والواجبة والمثالية) عند الطلاب، حيث أن البرنامج يتكون من مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى التفريغ الانفعالي مثل الرسومات والألعاب الحركية والتأمل والاسترخاء والتخيل وهذه الأنشطة المختلفة أدت إلى كسر الروتين الدراسي عند الطلبة من خلال ممارسة أنشطة تعمل على تجديد النشاط الذهني لديهم وتساعدهم على التخلص من المشاكل الاجتماعية والنفسية التي يتعرضون لها خلال مواقف حياتهم المختلفة وبالتالي تنعكس بشكل إيجابي على تحسين أو تنمية الذات لدى الطلاب ودمجهم في العملية التعليمية وتوليد إحساس لدى الطلاب بالشعور بالرضا وبالتالي التوصل في النهاية إلى تحقيق الصحة النفسية. إن فاعلية برنامج فنيات العقل والجسم المستخدم من قبل أفراد المجموعة التجريبية في تحسين إدراك الذات قد يعود إلى تلقيها جلسات مهارية جماعية فيها العديد

من الأنشطة والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية تعمل على تحسين إدراك الذات وتخفيض التناقضات بين الذوات الواقعية والواجبة والمثالية. فتصميم البرنامج قد ركز على الأدوار الإرشادية بين المرشد والمجموعة من خلال بناء العلاقة الإرشادية وفهم البرنامج المتضمن لفتيات العقل والجسم والتعرف على إدراك الذات من حيث تعريفها وأنواعها من خلال فهم النموذج التفاعلي للعقل والجسم وأثاره على الفكر والمشاعر والجسد والسلوك، من خلال التنقيف النفسي، وكذلك إدراك الذات الواقعية والواجبة والمثالية من خلال ملاحظة الشخص من وجهة نظره تارة ومن خلال ملاحظة الشخص من وجهة نظر الآخرين تارة أخرى. فضلاً عن إدراك المشاكل وأعراضها والتعبير عن مشاعرهم من خلال الرسومات وخفض حدة التوتر والقلق من خلال الطاقة الخاصة بالجسم بشكل انسيابي لكسر الحاجز النفسي والعادة الجسدية الروتينية لخفض حدة أعراض الضغط والإجهاد بممارسة الاسترخاء النفسي العميق والحركة. إضافة إلى ذلك معرفة الاحتياجات الفعلية للجسم من خلال معرفة طرق الغذاء السليمة بممارسة التأمل بالأكل الواعي، وتطوير الوعي بالذات لتعزيز الرعاية الذاتية بادراك نموذج العلاقات لمعرفة التحديات ونقاط القوة المرتبطة بالأجيال السابقة والمقبلة، لتطوير إدراكهم من خلال استخدام الحكمة والتأمل والوعي بمشاعرهم وعواطفهم الناتجة عن المشكلة من خلال ممارسة الحوار وفهم المشكلة وسببها من خلال ممارسة تمرين التخيل التصوري وتقوية قدرة العقل على السيطرة على ردود الفعل الجسمية والعاطفية من خلال التزود بالتخيل الأمن أثناء العمل التجريبي وخفض مؤشرات الانزعاج والاحساسات الجسمية الناتجة عن المواقف المثيرة للقلق والتعامل مع المشاعر المؤلمة والمسببة للاضطراب وتطوير الوعي الذاتي لتعزيز الشفاء العاطفي من خلال ممارسة التأمل لتعزيز قدراتهم على التكيف وإعادة الاندماج مع الواقع.

ويؤكد (باسل، 2018) أنه كلما كان لدى الفرد الوعي بإدراك الذات ولديه القدرة على التحكم في المدخلات الحسية سيكون قادراً على تحسين الحالة النفسية والعصبية وكذلك تحسين الوضع الصحي له، وكلما كان قادراً على التحكم في انفعالاته وفهمه لهذه الانفعالات يكون لديه القدرة على تحسين المظاهر الحيوية في جسده. (باسل، 18، 2018).

3-3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة في الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج (فتيات العقل والجسم) وأفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في أبعاد مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية والواجبة والمثالية) ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتشير هذه النتيجة إلى أن حجم تأثير برنامج فتيات العقل والجسم

كان أفضل من البرنامج المتبع في تحسين إدراك الذات الواقعية والواجبة والمثالية وبدرجة كبيرة وكما هو مبين في الجدول (8). ويعود السبب إلى وجود مدى واسع من الأساليب العلاجية وانتقاء المهارات المناسبة واختيار الفنيات التي تنمي قدراتهم وامكاناتهم فضلاً عن أجواء الجلسات القائمة على الثقة والتفاهم مما عزز ثقتهم بأنفسهم وزيادة كفاءتهم الذاتية وسعيهم الواضح نحو التغيير لاسيما حرصهم على حضور الجلسات بانتظام واهتمامهم والمشاركة الفعالة والالتزام بالمواعيد فضلاً عن القيام بالواجبات المنزلية فالبرنامج يظل أثره محدوداً ما لم يتم ممارسة تلك المهارات في مواقف الحياة المختلفة. ويشير (عبدالمحسن، 2020) "أن طلاب المرحلة الجامعية يعيشون ويفكرون بخيالهم وبمثالية عالية جداً وبعيداً عن الواقع نسبياً وطموح كبير يتعارض مع واقعهم مما قد يعرضهم للتناقض الذاتي". (عبدالمحسن، 46، 2020) وهذا ما أثبتته النتائج المتعلقة بأفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع والذي يخلو من برنامجاً نفسياً يسهم في تخفيف تناقض إدراك الذات، في حين أن ممارسة أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً نفسياً قائماً على فنيات العقل والجسم أسهم في تحقيق التكيف والاندماج مع الواقع وذلك بسبب تطور الاتجاه الإيجابي نحو الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وقدرتهم على التحكم بالأعراض الجسدية والعاطفية الناتجة عن الضغط والإجهاد المتعلق بآثار الظروف الضاغطة، من خلال ممارسة مهارات الاسترخاء والتأمل والتخيل والرسومات لتعزيز الرعاية الذاتية والوعي الذاتي

كما يؤكد (وليام جلاسر، 1965) أن الإرشاد والعلاج بالواقع (Reality Therapy) الذي ركز عليه برنامج فنيات العقل والجسم يعد كأحد ركائز المدرسة الإنسانية في العلاج النفسي، حيث أنه يعطي أهمية كبيرة لقدرة الإنسان على تحديد مصيره والاختيار بين البدائل وفقاً لما يملكه من قدرات ذاتية، ويشير (وليام جلاسر) إلى أن المسترشدين لا يدركون العالم الذي يحيط بهم كما هو في الواقع، ولكنهم يدركونه وفقاً للكيفية التي ينظرون بها إليه من خلال خبراتهم الذاتية. (جلاسر، 67، 1965) ويذكر

(Brown,1978) أن تطبيق برنامج فنيات العقل والجسم يعد من الأساليب المهمة والفعالة والمفيدة في تنمية السلوكيات الإيجابية ومعالجة العديد من الاضطرابات النفسية، إذا ما استخدم من خلال برنامج إرشادي جماعي، إذ أنه يساعد المسترشد على فهم الواقع الذي يعيش فيه، والقدرة على تحمل المسؤولية، وهناك ركن أساسي في العلاج بالواقع وهو تعليمهم كيفية المحاسبة لما يصدر عنهم من سلوك، وتغيير طريقة تفكيرهم بظروف حياتهم، وإنهم مسؤولون عن الوفاء بمتطلباتهم الشخصية بصرف النظر عن الظروف المحيطة، وإشباع حاجاته بما يتلاءم مع الواقع وتحقيق التوافق النفسي مع نفسه ومع المجتمع. (Bruwn,39,1978) وفي كل جلسة من جلسات برنامج فنيات العقل والجسم يتمتع الطلبة بتنفس استرخائي، وتطبيق فعلي لمحتوى الجلسة، والواجب البيئي، وتقويم

الجلسة. وفي كل جلسة تمنح فرصة للطلاب للحديث بشكل حر عن أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم ونقاط القوة والضعف لديهم والمشاكل والتحديات التي يواجهونها والتعرف على ذواتهم وتلقي الدعم والفهم والمساندة والتعاطف من المرشد وأفراد المجموعة بالإضافة إلى التعبير عن الذات والتفريغ الانفعالي بدون تحليل أو تفسير ولا إساءة نصائح، حيث اعتمدت الجلسات على مبدأ الرعاية الذاتية التي هي قلب الرعاية الصحية والنفسية، ووفرت لهم الجلسات جواً مناسباً من حيث الحفاظ على السرية والاحترام المتبادل وقاعدة تجاوزني ودقة المواعيد والالتزام. كما اشتمل البرنامج على تعلم مهارات عديدة من فنيات العقل والجسم كالرسومات والتحفيز الذاتي والتغذية الحيوية المرتجعة ومسح الجسم وشجرة العائلة والحوار مع الأعراض والمكان المثالي. إذ يشير (اسماعيل، 1982) إلى أن الأفراد قد يقعون في تناقضات قد تكون عنيفة أحياناً، وقد تكون عبارة عن مجرد نقاط تحول أشبه بمفترق الطرق في أغلب الأحيان، ولكنه في جميع الأحوال لا يملك إلا أن يعيش هذا التناقض بكل مشاعره وبكل ما يسببه له من هذا التناقض من اضطرابات نفسية. (اسماعيل، 20، 1982) فضلاً عن هذا أن معتقدات الفرد عن ذاته له انعكاسات مهمة على بناء الشخصية ككل وعلى تقديره لذاته. إذ يؤكد (Moretti&Fairbrother, 1998) أن الفرد عندما يعتقد أن الصفات والسمات والخصائص التي يمتلكها فعلاً لا تتسجم مع أهدافه أو أنها تتعارض مع موجهات ذاته فإنه يتعرض إلى حالة من الحزن الانفعالي. (Moretti&Fairbrother, 279-)

(296, 1998) فمن هذا المنطلق ومن خلال هذه المهارات التي تضمنتها فنيات العقل والجسم كمهارة التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية المرتجعة اعطتهم القدرة على التقليل من الضغط ومقاومة استجابة الصراع أو الهرب وتعلم التنظيم الذاتي للجهاز العصبي اللاإرادي، كما أعطتهم مهارة الرسومات القدرة على تفريغ انفعالاتهم عن طريق الألوان والورقة وترجمة مشاعرهم على الورق وتحديد أكبر التحديات والمشاكل التي يتعرضون لها وتخيلهم لأنفسهم وقد تجاوزوا هذه التحديات، ومنحتهم مهارة مسح الجسم زيادة في وعي وإدراك الجسم والتقليل من التوتر وزيادة الهدوء والعافية واستخدام الحكمة الذاتية الداخلية للطالب. إن إدراكات البشر بصفات ذاتهم الواقعية (الحالية والمستقبلية) هو أحد المصادر الرئيسة للمشكلات الانفعالية التحريضية لكنهم يختلفون في أنواع المشكلات الانفعالية المتولدة لديهم بناء على سلبية أو تناقض صفات الذات الواقعية لوحدها (محمد السيد، 134، 2004) وهذا يقودنا إلى كيفية فهم الأسباب أن الطلاب على الأرجح أكثر معاناة من مشكلات الاكتئاب والحزن والخيبة والتوتر والخوف وعدم الراحة، وعليه جاءت مهارة تخيل المكان الآمن (المثالي) والحوار مع الأعراض كأحد إجراءات تنفيذ برنامج فنيات العقل والجسم هادفة إلى التقليل من الضغط والاجهاد وزيادة الاسترخاء والتقليل من القلق وتقوية مقدرة الطالب للرسم من مصادر أحاسيسه الخاصة، وتزويده بتمارين التخيل وبشبكة أمنة في حالة التحرر من العقدة النفسية خلال

العمل التجريبي، وتساعد على التوصل إلى أدلة ومعلومات لاشعورية وتعزز الثقة في الحكمة الداخلية الذاتية، إضافة إلى ذلك استطاعوا الطلاب من خلال تنفيذ مهارة شجرة العائلة من اكتشاف التحديات التي استقرأوها من خلال رسم شجرة العائلة ونقاط القوة التي تربطهم بالأجيال السابقة واللاحقة، وتعلم كيفية الاستخدام العملي للحكمة التي تقتنيها من النظر في قصة العائلة وتغذية أعمق اتصال بين أعضاء المجموعة وهم يشاركون بتأريخهم الخاص بعائلاتهم، ومن خلال تنفيذ هذه المهارات التي تضمنها برنامج فنيات العقل والجسم تم تحقيق تحسناً ملحوظاً في أبعاد إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وبحجم تأثير كبير مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (السميري وصالح، 2013) ودراسة (صلاح الدين، 2015) ودراسة (وائل محمد، 2017) والتي توصلت نتائجها إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تقنيات العقل والجسم على أفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- بناء برنامج نفسي قائم على فنيات العقل والجسم لتخفيف من تناقض إدراك الذات لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل.
- 2- أظهرت الدراسة تفوق متوسط أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس تناقض إدراك الذات على متوسط أفراد المجموعة الضابطة.
- 3- للبرنامج النفسي بفنيات العقل والجسم حجم تأثير أكبر من البرنامج المتبع في الاختبارات البعدية لأبعاد مقياس تناقض إدراك الذات.

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام البرنامج النفسي المعد من قبل الباحثان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين في أربيل وذلك لمساعدة الطلبة في التخفيف أو التخلص من تناقض إدراك الذات لديهم.
- 2- بناء برامج إرشادية معتمدة على نظريات الإرشاد الأخرى للحد من مشكلة تناقض إدراك الذات والسيطرة عليه لدى طلبة الجامعات.
- 3- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لكي يتمكنوا من التغلب على الصعوبات التي تواجههم.

المصادر

- أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: (الأردن، مكتبة المنار، 1997).
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد؛ المهارات الارشادية، الطبعة الأولى: (عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والطباعة، 2009).
- أسماعيل محمد عماد الدين؛ النمو في مرحلة المراهقة، الطبعة الأولى: (الكويت، دار القلم، 1982).
- باسل إبراهيم أحمد يونس؛ فعالية برنامج إرشادي باستخدام مهارات العقل والجسم لخفض السلوك العدوانى لدى المراهقين الصم في محافظة غزة: (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى / غزة، 2018).
- رافع عيسى الكبيسي ونوري إبراهيم الشوك؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- صالح جاسم الدوسري؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد: (بحث منشور في مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 15، الرياض، 1985).
- صلاح الدين ابو ناهية؛ فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة: (رسالة ماجستير، جامعة الأزهر/كلية التربية قسم علم النفس، غزة، 2015).
- عبد المحسن حامد أحمد عقيلة وحسام محمود؛ تناقض إدراك الذات والرضا عن الحياة للمراهقين: (بحث في مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، العدد 77، مصر، 2020).
- عبد الجليل ابراهيم الزوبعي ومحمد أحمد الغنام؛ مناهج بحث التربية، ج1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1991).

- لطفي عبد الفتاح؛ طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: (الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1972).
- محمد السيد عبد الرحمن؛ علم النفس المعاصر - مدخل معرفي: (القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2004).
- مركز علاج العقل والجسم؛ دليل علاج العقل والجسم للأطفال والمراهقين: (غزة، دار الارقم للطباعة والنشر، 2011).
- مروان عبدالمجيد إبراهيم؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (عمان، الاردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2001).
- نجاح عواد السميري وعائدة شعبان صالح؛ فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة: (دراسة منشورة في مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الثاني، 2013).
- وائل محمد طلب إسماعيل؛ فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تقنيات العقل والجسم لتنمية تركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا: (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية في غزة /كلية التربية، 2017).
- وليم جلاسر؛ مدارس بلا فشل، ترجمة: محمد منير مرسى: (القاهرة، عالم الكتب، 1969).
- Brown, B؛ "Effect of reality therapy on teacher attitudes student achievement & student's behavior", dissertation abstract international (7), 1978).
- Fairbrother, N,&Moretti, M.M. ;Sociotropy, autonomy, and selfdiscrepancy: status in depressed , remitted depressed, and control participants, cognitive Therapy and research , 22 ,1998).