

تأثير برنامج نفسي باستخدام الاستراتيجيات المعرفية في الذات المدركة للاعبين كرة السلة  
في اقليم كردستان - العراق

م.م. سوران برهان محمد أ.د. علي قادر عثمان

تاريخ استلام البحث 2023/8/24 تاريخ نشر البحث 2023/12/28

الملخص

يهدف البحث الى اعداد برنامج نفسي للاستراتيجيات المعرفية ، وبناء مقياس للذات المدركة للاعبين كرة السلة للاندية درجة ممتاز في اقليم كردستان العراق. والتعرف على درجة اللاعبين في مقياس الذات المدركة تم تحديد مجتمع البحث من لاعبين كرة السلة لأندية إقليم كردستان لموسم 2021 – 2022 وعددهم (7) أندية بواقع (105) لاعبين ، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها وفق أدنى درجة في الوسط الحسابي في المقياس وحسب رأي الخبراء والمختصين في هذا المجال وهو نادي دربندخان الرياضي بكرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، بعد تحليل النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على النتائج ، حيث ظهرت بعض النتائج امتلاك لاعبين كرة السلة للدرجة الممتازة الكفاءة الذاتية المدركة. و أن الكفاءة الذاتية المدركة يمكن الوصول إليها عن طريق خوض المنافسات ومعرفة مدى كفاءة اللاعبين من خلال النتائج التي يصلون إليها ، ويوصي الباحث الاهتمام من قبل المدربين بقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين كونها تعبر عن مدى رضاهم الذاتي عن قدراتهم ، والاهتمام باللاعبين واجراء الاختبارات النفسية بين فترة واخرى لكونها تساهم في تقويم وتطوير اللاعبين نحو الافضل .

الكلمات المفتاحية : برنامج النفسي - الاستراتيجيات المعرفية - الذات المدركة - لاعبين كرة السلة

The effect of a psychological program using cognitive strategies on the perceived self of female basketball players in the Kurdistan Region - Iraq

Soran Burhan Muhammad, Prof. Dr. Ali Qadir Othman

**Date of receipt of the research: 8/24/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023**

#### Abstract

The research aims to prepare a psychological program for cognitive strategies, and build a measure of the self-awareness of female club basketball players with an excellent score in the Kurdistan Region of Iraq. To determine the score of the female players on the self-perceived scale, the research population was determined from the female basketball players of the Kurdistan Region clubs for the 2021-2022 season, and their number is (7) clubs, with (105) female players. As for the experimental research sample, it was selected according to the lowest score in the arithmetic mean in the scale and according to The opinion of the experts and specialists in this field, which is the Darbandikhan Basketball Sports Club, and the researchers used the experimental method and a one-group design with pre- and post-measurement due to its suitability to the nature of the research problem. After analyzing the results, the researchers used the statistical package (spss) to obtain the results, as some results showed that female players had High school basketball perceived self-efficacy. The perceived self-efficacy can be reached by participating in competitions and knowing the extent of the efficiency of the players through the results they achieve. The researcher recommends that coaches pay attention to measuring the perceived self-efficacy of the female players as it expresses the extent of their self-satisfaction with their abilities, paying attention to the players and conducting psychological tests from time to time. Another is because it contributes to evaluating and developing players for the better.

Keywords: psychological program - cognitive strategies - perceived self - female basketball players

1 - المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس العام التطبيقية وقد احتل مكانة مرموقة في الآونة الأخيرة بين العلوم النفسية والتربوية، وهو من العلوم التي انفردت بإقبال العاملين في مجال التربية الرياضية عليه إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية في مجال التربية الرياضية شيوعاً بين الناس وأساساً جوهرياً لتفهم العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تخص الرياضيين، وهذا ساعد على تطوير الفرد في المجتمع الرياضي واصبح لدى اللاعبين الكثير من الصفات التي تهذب النفس وتطورها وتساعد على تقبل الذات وتفاعلها مع المجتمع بطريقة جيدة مما دفع الكثير من الباحثين الى دراسة تلك المؤثرات النفسية وغيرها التي طرأت بسبب الرياضة على الرياضيين ومن هذه المؤثرات هي الكفاءة الذاتية المدركة التي تعد النشاط الرياضي الذي يمتلكه اللاعب وقناعاته حول قدراته وما يمتلكه من المقومات النفسية والبدنية والمهارية تساهم في نشاطه داخل الفريق في المباريات او في التمرين. ( فوزي ، 2003 : 23 )

ويعتبر الارشاد النفسي الرياضي احد المجالات التطبيقية لعلم نفس الرياضي وهذا النوع لا ينتظر حدوث الازمة او المشكلة ثم يبحث عن العلاج ولكنه يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل هذا بالاضافة الى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الازمات ( شمعون و اسماعيل ، 2002 : 17 ) .

ويعد الارشاد النفسي في الوقت الحاضر احد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي حيث ان علم النفس هو العلم الذي يدرس سلوك والخبرة اي انه يدرس كل انواع الانشطة التي يقوم بها الانسان وكذلك يدرس افكاره ودوافعه وانفعالاته وميوله واتجاهاته، والارشاد النفسي عمليه هدفها مساعدة اللاعب على فهم وتحليل وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وامكاناته المختلفة وكذلك فرص المتاحة امامه ومشكلاته وحاجاته واستخدام ما لديه من المعارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة حتى يتحقق له التوافق النفسي وتحقيق الفوز ( عبدالحفيظ ، 2002 : 15 ) . ويهدف الارشاد النفسي الى تحقيق الذات وتنمية مفهوم ايجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية الاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على اسباب المشكلات واعراضها وازالتها ( زهران ، 2002 : 40 ) .

وتمثل الكفاءة الذاتية المدركة اهمية كبيرة لدى المتخصصين، لانها تعمل على جعل الفرد يرون انفسهم بصورة ايجابية وبكفاءة عالية مما يساهم في زيادة قدراتهم واستعداداتهم في كافة المجالات، ويؤثر بشكل ايجابي علي معتقداتهم المعرفية، ولقد اصبح ان الكفاءة الذاتية المدركة المرتفعة تفود الى مزيد من الفاعلية في التعامل

مع مهام الحياة, مما دفع علماء النفس الى الاهتمام بها لانها تسهم في تعديل السلوك وزيادة قدرة الطالب في التغلب على المهام المختلفة. ( weiten, n. & lioyd, m , 1997 ; 82 )

واشارت (الزيات) الى ان الكفاءة الذاتية المدركة هي اعتقاد الفرد وادراكه لمستوى كفاءته وفاعليته, وامكاناته وقدراته الذاتية, وما ينطوي عليها من مقومات معرفية وعقلية وانهالية ودفاعية وحسية وعصبية وفسولوجية, لمعالجة المواقف والمهام او المشكلات والاهداف الاكاديمية , وتأثير في الاحداث لتحقيق انجاز ماضل الظروف البيئية القائمة. ( باهي واخرون ، 2006 : 145 )

واكد (بانديورا) على اهمية الكفاءة الذاتية المدركة, وعلى اهمية اعتقاد الافراد في قدرتهم على النجاح من خلال مواجهه الصعوبات, حيث النظر الى الكفاءة الذاتية المدركة على انها قدرة الفرد على اكمال مهمة ما لفعالية مؤثرة, ففاعلية لا تتعلق بقدرة على اداء في المواقف المتفائلة فقط, بل بالقدرة الفرد المنتظمة على الاداء في المواقف الحبطة ايضا. ( banduram a, 2012 ; 44 ) .

ويعد موضوع الكفاءة الذاتية المدركة من الامور ذات الاهمية للاعبين الاندية بكرة السلة لما لهم من تأثير كبير على ادائهم وتعلمهم وبنائهم المعرفي ولقد جاءت فكرة البحث الحالي باختيار اللاعبين اندية بكرة السلة باعتبارهم الفئة التي تسهم في بناء المجتمع الرياضي وتنميته وكذلك كلما زادت فهم اللاعبين لكفائتهن الذاتية والمعرفية كلما زادت قدرتهن وكفائتهن على الاداء بصورة افضل, وعلى العكس عندما يتعلم اللاعبين بصورة ضعيفة قد تكون المشكلة اكبر من مجرد نقص المعرفة الحقيقية لديهن.

ومن خلال استقراء ومطالعة الباحث للدراسات والبحوث السابقة في موضوع استراتيجيات المعرفة في الذات المدركة لدى اللاعبين اتضح ان لهما اثر كبير في تحديد الجهد الذي يبذلون اللاعبين في انجاز مهامهم المكلف بها, فاللاعب الذي يملك كفاءات منخفضة في الذات المدركة عن مهاراته وقدراته النفسية و البدنية لن يبذل الجهد الكافي لمواجهة الصعوبات والتحديات التي تقف عائقا في طريقه, ولن يستطع التعامل مع المشكلات المفاجئة والصعبة التي تواجهه والعكس الصحيح. ولذا من خلال ما سبق واعتماد على خبراته السابقة ومن اجل تحقيق افضل نتائج واتخاذ القرارات الصائبة خلال مواقف مختلفة حيث استطاع الباحث تصميم برنامج النفسي في الذات المدركة للاعبين كره السلة.

ويهدف البحث الى :

- 1- اعداد برنامج نفسي للاستراتيجيات المعرفية .
- 2- بناء مقياس للذات المدركة للاعبات كرة السلة للاندية درجة ممتاز في اقليم كردستان العراق.
- 3- التعرف على درجة اللاعبات في مقياس الذات المدركة .

2- اجراءات البحث :

21- منهج البحث :-

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث

2-2 مجتمع وعينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبات كرة السلة لأندية إقليم كردستان لموسم 2021 – 2022 وعددهن (7) أندية بواقع (105) لاعبات جدول رقم (1) ، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها وفق أدنى درجة في الوسط الحسابي في المقياس وحسب رأي الخبراء والمختصن في هذا المجال<sup>1</sup> وهو نادي دربندخان الرياضي بكرة السلة ، كما هو مبين في الجدول ( 2 ) :

<sup>1</sup> اسماء الخبراء والمختصين :

- 1- أ.د. عبدالودود احمد الخطاب الزبيدي : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت .
- 2- أ.د. سعيد نزار سعيد : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين .
- 3- أ.د. وديع ياسين التكريتي : استاذ المتقاعد

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث

الاندية	العدد الكلي للنادي	عينة البناء	العينة التطبيق	العينة الاستطلاعية
اكاد	15	15	-	-
سنحاريب	15	15	-	-
سيروانى نوى	15	15	-	-
حلبجة	15	15	-	10
سترجنار	15	15	-	-
أفروديت	15	15	-	-
دربنديخان	15	15	15	-
المجموع				

جدول (2)

يبين بيانات الذات المدركة

خطأ المعياري	انحراف المعياري (ع)	الوسط الحسابي (س-)	معالم الاحصائي الاندية
6.189	23.973	115.000	أفروديت
2.574	9.970	126.466	اكاد
3.233	12.523	117.133	سترجنار
2.972	11.510	121.933	حلبجة
6.189	12.546	110.533	دربنديخان
3.192	12.364	123.800	سيروانى نوى
4.089	15.836	124.333	سنحاريب

### 3-2 التصميم التجريبي :

الباحث الذي يريد أن يثبت فرضياته عن طريق التجريب يحتاج الى أن يصمم تجربة عن طريق إجراءات متكاملة لعملية التجريب وهذا ما يسمى بالتصميم التجريبي وعليه فقد كان التصميم التجريبي لهذا البحث تصميمًا تجريبيًا باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذات الاختباران القبلي والبعدي والشكل ( 1 ) يوضح ذلك :



الشكل ( 1 )

يوضح التصميم التجريبي للبحث

### 4-2 الاجهزة والادوات والوسائل جمع المعلومات المستخدمة في الدراسة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية والبحوث والدراسات ذات العلاقة.
- الشبكة العالمية (انترنت).
- الخبراء والمختصين الملحق .
- ورقة والقلم .
- مقياس الذات المدركة .
- جهاز الحاسوب ( لابتوب نوع Dell ) .
- جهاز داتاشو نوع ( sony ) .
- ساعة التوقيت .

## 2-5 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-5-1 بناء مقياس ذات المدركة للاعبين اندية لكرة السلة:

تذكر المصادر المتخصصة في بناء المقاييس في مجال العلوم التربوية والنفسية أن بناء المقياس يجب أن يخضع إلى خطوات أساسية وعلى باني المقياس مراعاتها وهي كالآتي:  
أولاً: تحديد الظاهرة المطلوب دراستها .

ثانياً. تحديد هدف المقياس.

ثالثاً: الإطار النظري للمقياس:

### 2-5-2 الخطوات العلمية لبناء مقياس الذات المدركة للاعبين كرة السلة:

نظراً لقلّة وجود مقاييس معتمد للذات المدركة للاعبين كرة السلة في المجال الرياضي عامة وللألعاب كرة السلة خاصة ، قام الباحث ببناء هذا المقياس ، إذ إن بناء الاختبارات والمقاييس عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والندوات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، أو عندما تكون هناك حاجة إلى تطوير وسائل القياس المتاحة والعمل على ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية ( رضوان , 2006:461 ).

وقد تم مقابلة عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في المدة من 1- 5 / 7 / 2022 لبيان طريقة الاجابة على المقياس وهي بطريقة ليكرت بالتدرج الخماسي وكما يلي ( دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، اطلاقاً ) .

### 2-5-3 تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها:

يعد إعداد فقرات المقاييس النفسية أهم خطوة في بنائها ، وتتوقف دقة المقياس ، في قياس ما وضع من أجل قياسه الى درجة كبيرة على دقة فقراته وتمثيلها للصفة المراد قياسها . لذلك يجب على الباحث أن يكون على علم تام بشروط اعداد الفقرات ومميزاتها . إذ إن الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس تعتمد بشكل كبير على المواصفات القياسية للفقرات (السيكومترية) ( عبدالرحمن ، 1998 : 440 ) .

وقد اعتمد الباحث في اعداد الفقرات للمقياس على آراء السادة الخبراء وذوي الاختصاص في اختيار بدائل المقياس وتم الاخذ بهذه الآراء بنسبة تراوحت ما بين ( 75 % - 100 % ) ، وسوف تكون الإجابة على هذه الفقرات باختيار بديل واحد من خمسة بدائل للمقياس (دائماً ، غالباً ، احياناً ،

نادراً ، اطلاقاً) وتعطى لها الدرجات ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) على التوالي ، وقد روعي عند صياغة فقرات المقياس مايلي:

أن تكون عبارات المقياس مصاغة بصيغة المتكلم.

إخفاء الباحث الغرض من المقياس ذلك من أجل الحصول على بيانات صادقة وغير مزيفة.

أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم ومناسبة لمستوى عينة البحث .

أن تكون الفقرة خالية من أي تلميح غير مقصود بالإجابة الصحيحة .

#### 4-5-2 صياغة فقرات المقياس:

من متطلبات بناء المقاييس بصورة عامة أن تكون فقراتها مصاغة بشكل جيد وتعليمات الإجابة واضحة لدى الشخص المستبين وهذا الاجراء يمكننا من الحصول على بيانات صادقة من العينة تمكن الباحث من تحقيق هدف الدراسة ( عبدالخالق ، 1989 : 65 ) ، بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث العلمية ذات الصلة بالموضوع تم صياغة ( 30 ) فقرة لمقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة ، ويوضح ذلك الملحق ( 1 ) ، وقد عرضت هذه الفقرات على السادة الخبراء وذوي الاختصاص في الملحق ( 3 ) لتوضيح مدى صلاحية تلك الفقرات لقياس الهدف الذي اعدت من أجله وهو قياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة ، يشير بلوم إلى أنه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة (75%) فاكثر في مثل هذا النوع من الصدق" ( بلوم و آخرون ، 1983 : 126 ) ، ، ، والجدول ( 2 ) يبين فقرات المقياس :

الجدول (3)

يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء لفقرات مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة

ت	الفقرات	الموافقون	الرافضون	نسبة الاتفاق
1.	إذا ما واجهني موقف في المباريات فاني اتعامل معه بكل هدوء	12	صفر	% 100
2.	اقوم دائما بتدريب زميلاتي لزيادة قدراتهن المهارية	12	صفر	% 100
3.	اجيد السيطرة على المواقف الطارئة خلال المباريات بفضل توجيهات المدرب	9	3	% 75
4.	عندما اواجه عقبات في التدريب اسال المدرب عن الحلول	12	صفر	% 100
5.	بإمكاني الاستفادة من خبراتي لتجاوز اخطاء التدريب	11	1	% 91.666
6.	أستطيع التعامل بفاعلية مع احداث المباريات القوية	10	2	% 83.333
7.	يمكنني ان اعزز من امكانيتي لأكون افضل لاعبة بكره السلة	11	1	% 91.666
8.	عندما تقف لاعبة ما في طريق تحقيق اهداف أسعى إليه فإني قادرة على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي	9	3	% 75
9.	التعامل مع متغيرات المنافسة بهدوء لاني استطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية	12	صفر	% 100
10.	إذا ظهرت مشكلات اثناء التدريب والمنافسات اجد الوسائل المناسبة للتغلب عليها	12	صفر	% 100
11.	احاول الالمام بجوانب العملية التدريبية بكل علمية	12	صفر	% 100
12.	أستطيع صياغة اهدافي وفق الموسم الرياضي	11	صفر	% 91.666
13.	بإمكاني ان اكون لاعبة مقبولة ومحبوبة من قبل اللاعبات	12	صفر	% 100
14.	لدي علاقات اجتماعية في النادي تمكنني التعلم من اخطاء اللاعبات الأخريات	12	صفر	% 100
15.	أتمتع بسمعة حسنة بين زميلاتي اللاعبات	12	صفر	% 100
16.	أحرص على المشاركة في جميع البطولات الرياضية	10	2	% 83.333

17.	أرى بأنني قادرة على تحقيق الفوز في أثناء الاشتراك في البطولات الرياضية	10	2	% 83.333
18.	أتعامل مع المدرب بكل سهولة	10	2	% 83.333
19.	أسيطر على انفعالاتي أثناء المباريات	10	2	% 83.333
20.	عندما أضع أهدافي فأني أحرص على أن تكون قابلة للتنفيذ	11	1	% 91.666
21.	أشعر بالراحة لمساعدة زميلاتي اللاعبات	12	صفر	% 100
22.	أدائي للمهارات الحركية بشكل سلس	12	صفر	% 100
23.	أنير في فقرات التدريبية والبدنية لأكون أقوى مما أنا عليه	12	صفر	% 100
24.	أساعد زميلاتي اللاعبات المبتدئات لتطوير قدراتهن المهارية والبدنية	12	صفر	% 100
25.	أستطيع أداء المهام التدريبية والخطية بشكل جيد	11	1	% 91.666
26.	أعتقد بأنني سأتمكن من التغلب بنجاح على العديد من التحديات التي ستواجهني في أثناء البطولات الرياضية	9	3	% 75
27.	أشعر بأنني قادرة على تحديد المكونات الأساسية الأكثر أهمية في الوحدات التدريبية والمنافسات المهمة	10	2	% 83.333
28.	أحرص على معرفة الكثير من الحقائق العلمية في أثناء الوحدات التدريبية	10	2	% 83.333
29.	أعبر عن رأيي في أحداث التدريبية والمباريات بحرية بين زميلاتي اللاعبات	11	1	% 91.666
30.	يمكنني توجيه كل تفكيري نحو تحقيق أهدافي بكرة السلة	12	صفر	% 100

وبذلك يصبح المقياس بعد الأخذ برأي الخبراء مكونا من ( 30 ) فقرة وكانت اتفاق السادة

الخبراء بنسبة ( 75 - 100 % ) على قبول الفقرات كما هي .

## 6-2 التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس في يوم الثلاثاء الموافق 20 / 7 / 2022 ، لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (10) لاعبات يمثلن نادي حلبجة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البناء وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق ( 8 ) ، والغرض من إجرائها ما يلي :

- 1- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد والصعوبات التي تواجههم .
- 2- التعرف على وضوح التعليمات والفقرات للمقياس .
- 3- إعداد الصورة الاولية للفقرات للمقياس قبل القيام بتحليلها احصائياً .
- 4- احتساب الوقت الذي يستغرقه المستجيب في الإجابة عن فقرات المقياس ، إذ تراوح زمن الإجابة من ( 18 - 25 ) دقيقة.
- 5- إتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لإعداد صورة المقياس .

## 7-2 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة :

من مواصفات المقياس الجيد إجراء التحليل الإحصائي لفقراته للتمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية ودرجات منخفضة في المقياس نفسه ، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات ، وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة بطريقتين هما :

### 1-7-2 أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

إن الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس ، فيتم حساب القوة لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة ، ورتبت درجات اللاعبات البالغ عددهن ( 95 ) لاعبةً تنازلياً استناداً إلى أسلوب المجموعتين الطرفيتين إذ تم اختيار نسبة ( 27% ) من الدرجات العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين الطرفيتين ، إذ يؤكد ستانلي و هوبكنس " أنّ هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتمايز (Stanly, 1972: 286)، وقد ضمت كل مجموعة ( 26 ) لاعبة ، وقام الباحث بإجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (t) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات والجدول ( 3 ) يبين ذلك:

الجدول ( 4 )

قيمة (t) لفقرات مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة باستخدام اسلوب المجموعتين الطرفيتين

مستوى الدلالة	Sig.	قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	17.09	0.45	4.71	0.51	2.71	1
معنوي	0.000	21.69	0.001	5.00	0.63	2.68	2
معنوي	0.000	15.76	0.28	4.91	0.60	3.14	3
معنوي	0.000	14.99	0.001	5.00	0.86	2.80	4
معنوي	0.000	18.27	0.001	5.00	0.60	3.14	5
معنوي	0.000	23.56	0.35	4.85	0.35	2.85	6
معنوي	0.000	15.19	0.001	5.00	0.69	3.22	7
معنوي	0.000	19.44	0.28	4.91	0.73	2.57	8
معنوي	0.000	18.88	0.001	5.00	0.61	3.02	9
معنوي	0.000	15.71	0.45	4.71	0.65	2.60	10
معنوي	0.000	20.31	0.001	5.00	0.66	2.74	11
معنوي	0.000	14.28	0.28	4.91	0.71	3.28	12
معنوي	0.000	13.21	0.001	5.00	0.78	3.26	13
معنوي	0.000	23.81	0.35	4.85	0.56	2.74	14
معنوي	0.000	14.60	0.001	5.00	0.82	2.97	15
معنوي	0.000	14.19	0.001	5.00	0.82	3.02	16
معنوي	0.000	14.19	0.72	4.68	0.82	3.03	17
معنوي	0.000	12.20	0.32	4.88	0.95	3.03	18
معنوي	0.000	22.12	0.38	4.83	0.72	2.31	19
معنوي	0.000	18.12	0.001	5.00	0.76	2.65	20

معنوي	0.000	15.66	0.35	4.85	0.81	2.85	21
معنوي	0.000	24.10	0.001	5.00	0.54	2.77	22
معنوي	0.000	12.76	0.28	4.91	0.99	2.68	23
معنوي	0.000	12.51	0.40	4.80	0.70	3.08	24
معنوي	0.000	12.13	0.54	4.77	0.81	2.77	25
معنوي	0.000	10.93	0.72	4.68	0.79	2.71	26
معنوي	0.000	16.95	0.35	4.85	0.60	2.86	27
معنوي	0.000	16.25	0.32	4.88	0.62	2.97	28
معنوي	0.000	12.78	0.58	4.80	0.85	2.57	29
معنوي	0.000	18.33	0.38	4.83	0.59	2.63	30

غير معنوية عند مستوى الدلالة  $(0.05) \leq$

يتضح من الجدول ( 3 ) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين ( 10.93 – 24.10 ) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة نجد أن جميع الفقرات قيم ( Sig ) لها اقل من ( 0.05 ) وبذلك تقبل جميع الفقرات لتمثل المقياس .

2-7-2 معامل الاتساق الداخلي :

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي ، إذ إن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة المحور السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس ، وقد أستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق ذلك بواسطة نظام (SPSS) وكما هو موضح في الجدول ( 4 ) :

الجدول ( 5 )

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة

الدلالة	Sig.	معامل الارتباط البسيط	ت
معنوي	0.000	0.501	1
معنوي	0.002	0.292	2
معنوي	0.000	0.473	3
معنوي	0.000	0.520	4
معنوي	0.000	0.497	5
معنوي	0.000	0.485	6
معنوي	0.000	0.453	7
معنوي	0.000	0.543	8
معنوي	0.000	0.343	9
معنوي	0.000	0.487	10
معنوي	0.000	0.366	11
معنوي	0.007	0.262	12
معنوي	0.000	0.541	13
معنوي	0.000	0.527	14
معنوي	0.000	0.654	15
معنوي	0.000	0.564	16
معنوي	0.000	0.426	17
معنوي	0.000	0.468	18

معنوي	0.000	0.353	19
معنوي	0.000	0.424	20
معنوي	0.000	0.474	21
معنوي	0.000	0.500	22
معنوي	0.000	0.474	23
معنوي	0.000	0.473	24
معنوي	0.000	0.460	25
معنوي	0.000	0.422	26
معنوي	0.000	0.384	27
معنوي	0.002	0.304	28
معنوي	0.000	0.494	29
معنوي	0.000	0.661	30

يتضح من الجدول ( 4 ) أن قِيَم معامل الارتباط بين فقرات مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين ( 0.262 – 0.661 ) وفي ضوء ذلك المقياس يكون بصيغته النهائية مكون من ( 30 ) فقرة والملحق ( 4 ) يبين ذلك .

### 3-7-2 ثبات المقياس :

يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها " ( علام ، 2000 : 131 ) ، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة. وهناك عدة طرق لحساب الثبات اعتمد الباحث على :

#### 4-7-2 طريقة التجزئة النصفية:

لقد اعتمد الباحث على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات إجابات اللاعبين .  
إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين ، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية وعددها ( 15 ) فقرة ، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية وبنفس العدد للمجموعة الفردية ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ ( 0.832 ) ، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل ، وقد قام الباحث باستعمال معادلة ( سبيرمان - براون )<sup>2\*</sup> بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس ( 0.908 ) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

#### 5-7-2 الخطأ المعياري للمقياس:

لو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة ضمن شروط واحدة فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل أو الدرجة الأولى نفسها ، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثالياً من غير خطأ ، سواء أكان المقياس فيزيائياً أم نفسياً ، وهذا الخطأ له مصادر متعددة فربما يكون خطأ المقياس نفسه أو خطأ ناتجاً عن ظروف التطبيق ، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجها الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء ، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات ، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ (±2.929) عندما كان معامل الثبات (0.908) وانحراف معياري قدره ( 4.332 ) وبناءً عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي لاعب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس (± 2.929) .

#### 6-7-2 تصحيح مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة الرياضية :

بعد أن أنجز الباحث المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من ( 30 ) فقرة بصورته النهائية الملحق ( 4 ) وتكون الإجابة عن الفقرات باختيار بديل واحد من خمسة بدائل ( دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، إطلاقاً ) وتعطى لها الدرجات ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) على التوالي وتراوحت الدرجة الدنيا والكلية للمقياس بين ( 30 - 150 ) والمتوسط الفرضي للمقياس ككل ( 90 ) .

\* معادلة سبيرمان براون =  $2 \times \text{معامل الارتباط} \div 1 + \text{معامل الارتباط}$

## 2-8 خطوات إعداد البرنامج النفسي

تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد برنامج النفسي ، إذ قام الباحث بوضع البرنامج النفسي ، و إعداده في ضوء مشكلة البحث ، مستندة الى الخطوات الآتية: (الدوسري، 1985، 238).

### 1- تحديد الحاجات

تعد الخطوة الاولى في عملية بناء البرنامج النفسي هو إعداد أسبقيات ، تتضمن عناوين الجلسات النفسية كما في الملحق رقم (6) معتمدة على الادبيات والدراسات السابقة ، وقدم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي كما في الملحق رقم (3) ، والاخذ بآرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها ، وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات ، وكذلك الاتفاق على أن يكون زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة .

### 2- اختيار الأولويات :

بعد الإنتهاء من إعداد عناوين الجلسات ومحاورها والاتفاق عليها من قبل الخبراء ، قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي ، وترتيب عناوين الجلسات النفسية ترتيبا يعتمد على التسلسل المنطقي للجلسات النفسية ، وحسب الاسبقيات اعتمادا على آراء الخبراء في ترتيبها ، وتم اخذ ملاحظاتهم بنظر الاعتبار حول بعض الجلسات من حيث المحتوى والفنيات .

### 3- تحديد الأهداف

الهدف من البرنامج للبحث الحالي هو معرفة تأثير البرنامج النفسي في تقديم استراتيجيات معرفية تقديم الذات المدركة والتفكير الايجابي للاعبات كرة السلة .

### 4- أيجاد النشاطات لتحقيق الأهداف من منهاج النفسي

أحتوى البرنامج على مجموعة من الجلسات و الأساليب و الفنيات ، وقد وظفها الباحث من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة .

## 2-9 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء وبتاريخ ( 23 / 8 / 2022 ) على عينة مؤلفة من (10) لاعبات من نادي حلبجة ، إذ تم فيها إجراء اختبار مقياس (الذات المدركة) وأعطى جلسة في متغير نفسي وهو الحديث الذاتي الايجابي وهي ليست من ضمن جلسات البرنامج النفسي ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ما يأتي :

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث في أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج النفسي.
- 2- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات من قبل اللاعبات والأخذ بها عند التطبيق على العينة الرئيسية .
- 3- التعرف على مدى تقبل اللاعبات للبرنامج النفسي.
- 4- التعرف على ملاءمة مكان الجلسات و الأجواء المصاحبة و الاحتياجات المتاحة بالبرنامج النفسي.

## 2-10 تطبيق المقياس في الاختبارات القبلية :

تم توزيع استمارة المقياس الخاصة في الذات المدركة على عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث بتاريخ 24 - 25 \ 8 \ 2022 وبعد ذلك من الانتهاء من مقياس الذات المدركة على لاعبات عينة البحث البالغ عددهن ( 15 ) لاعبة ، وأجريت الاختبارات في قاعة نادي دربندخان الرياضي بكرة السلة .

## 2-11 اجراءات التجربة الرئيسية للبحث:

بعد الانتهاء من تصميم البرنامج النفسي بصيغته النهائية ، تم تنفيذ البرنامج على افراد عينة البحث التجريبية على وفق الاجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث :

1. تحديد عدد جلسات البرنامج بـ ( 16 ) جلسة وبواقع جلستين أسبوعياً.
2. تم تنفيذ جميع جلسات البرنامج في ( قاعة مغلقة لنادي دربندخان الرياضي) في تمام الساعة الرابعة الى الساعة الرابعة ونصف عصراً من أيام الاثنين والأربعاء على التوالي من كل أسبوع.
3. تعريف أفراد المجموعة التجريبية على طبيعة العمل, مع المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات .
4. تحديد خطوات تنفيذ البرنامج وترتيب الجلسات بعد الأخذ بأراء السادة الخبراء والمتخصصين والجدول ( 5 ) ( يبين ذلك.

5. تحديد موعد الجلسة الأولى للبرنامج التي كانت يوم الاثنين الموافق 29 / 8 / 2022.

6. تحديد موعد الجلسة الختامية للبرنامج والتي كانت يوم الأربعاء الموافق 19 / 10 / 2022 والتي تم فيها إجراء الاختبار البعدي لمقياس الذات المدركة وإنهاء البرنامج النفسي.

جدول (6)

يبين تسلسل جلسات البرنامج ومواضيعها وتاريخ انعقادها

تسلسل الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ انعقادها	الساعة	الاسابيع
الأولى	التعريفية	الاثنين 2022/8/29	4:00	الاول
الثانية	أهمية ممارسة الرياضة للصحة و النفس	الاربعاء 2022/8/31	4:00	
الثالثة	الثقة بالنفس.	الاثنين 2022/9/5	4:00	الثاني
الرابعة	ضبط النفس	الاربعاء 2022/9/7	4:00	
الخامسة	الاختيار والسلوك الايجابي	الاثنين 2022/9/12	4:00	الثالث
السادسة	المسؤولية عن السلوك في الحياة	الاربعاء 2022/9/14	4:00	
السابعة	التركيز على مواجهة المشكلات	الاثنين 2022/9/19	4:00	الرابع
الثامنة	مواجهة الانفعال	الاربعاء 2022/9/21	4:00	
التاسعة	زيادة المجهود وتحمل المسؤولية	الاثنين 2022/9/26	4:00	الخامس
العاشرة	البحث عن التأييد الاجتماعي	الاربعاء 2022/9/28	4:00	
الحادية عشرة	تجنب المواجهة	الاثنين 2022/10/3	4:00	السادس
الثانية عشرة	تنظيم وتقدير الذات	الاربعاء 2022/10/5	4:00	
الثالثة عشر	التفكير في الامنيات	الاثنين 2022/10/10	4:00	السابع
الرابعة عشر	التركيز على الايجابيات	الاربعاء 2022/10/12	4:00	
الخامسة عشر	القدرات المعرفية	الاثنين 2022/10/17	4:00	الثامن
السادسة عشر	الختامية	الاربعاء 2022/10/19	4:00	

12-2 الاختبارات البعدية للبحث:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي النفسي في الذات المدركة بيوم تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بتاريخ 23 \ 10 \ 2022 وأجريت الاختبارات على قاعة المغلقة لنادي دربندخان الرياضي لكرة السلة بعد (8) أسابيع من تنفيذ البرنامج الارشادي النفسي .

2-13 الوسائل الإحصائية :

. النسبة المئوية .

. الوسط الحسابي .

. الانحراف المعياري .

. مربع كاي .

. إختبار ( t ) .

. معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

. معادلة سبيرمان براون .

. الخطأ المعياري للمقياس .

. المتوسط الفرضي

استعمال الباحث الحاسوب الآلي على وفق نظام ( SPSS ) لتحليل البيانات في البحث الحالي

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

قام الباحث من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس الذات المدركة لدى لاعبات كرة السلة في اقليم كوردستان ، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس ، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث ، وسيتم عرض نتائج الدراسة وفقا لأهداف البحث الاخرى وكما مبين في الجداول الاتية :

الجدول ( 7 )

يبين قيمة ( t ) للاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة في اقليم كوردستان

العدد	القبلي		البعدى		المتوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	110.53	12.54	133.33	11.21	90	- 6.028	0.000	معنوي

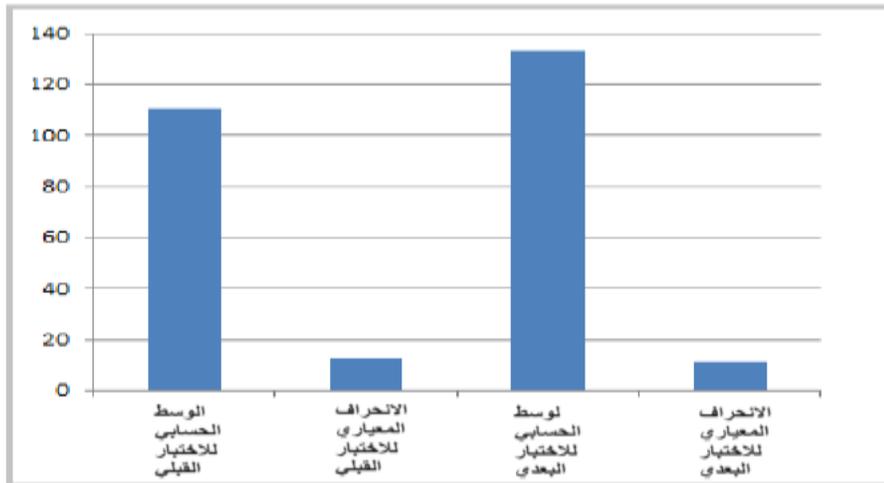
يتبين من الجدول ( 6 ) بأن الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الذات المدركة للاختبار القبلي كان ( 110.53 ) وللاختبار البعدى بلغ ( 133.33 ) وبانحراف معياري مقداره للقبلي ( 12.54 ) ، والبعدى ( 11.21 ) ، وكان المتوسط الفرضي للمقياس ( 90 ) ، وقد بلغت قيمة ( t ) بين الاختبارين ( 6.028 ) وامام مستوى دلالة ( 0.000 ) وهذا يعني انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدى .

ويعزو الباحث هذه الفروق ان البرنامج النفسي باستخدام الاستراتيجيات المعرفية كان له تاثير في ارتفاع درجة الذات المدركة للاعبات كرة السلة في الاختبار البعدى .

ويؤكد (الزبيدي وال مراد ، 2022 ) على ان " الرياضيون الذين يتميزون بالذات المدركة يميلون إلى استخدام الإستراتيجيات الإيجابية مثل إعادة التقييم المعرفي ، والتركيز على التخطيط والتقبل والتواصل الفعال ، ويزيد من اندفاعهم نحو التدريب والمنافسة وتمكنهم من تحقيق ذاتهم بدنيا ومهاريا " ( الزبيدي وال مراد ، 2022 ، 193 ) ( الزبيدي وال مراد ، 2022 : 119 ) .

ويشير (Edwards,et al,2016) إلى إنه " قد يكون من المفيد التعرف على القدرات المعرفية الناتجة عن الانفعالات المعرفية شريطة أن يستجيب الى استراتيجيات معرفية ذات تاثير ايجابي ، لأن هذا النوع من

القدرات يعمل على زيادة مستوى الذات المدركة لدى الرياضي ، ويُمكنه من التعامل الجيد مع الظروف في المستقبل" (Edwards, et al,2016,29).



الشكل ( 2 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث على مقياس الذات المدركة

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- امتلاك لاعبات كرة السلة للدرجة الممتازة الكفاءة الذاتية المدركة.
- 2- أن الكفاءة الذاتية المدركة يمكن الوصول إليها عن طريق خوض المنافسات ومعرفة مدى كفاءة اللاعبات من خلال النتائج التي يصلون إليها .
- 3- بناء مقياس الذات المدركة للاعبات كرة السلة في اقليم كوردستان العراق وفقاً للأسس العلمية, والذي يتكون من (30) فقرة .

- 4- وضع درجات ومستويات معيارية لأداء عينة البحث للمقياس الذات المدركة , وبواقع (5) مستويات مقياس, وهي ( دائماً , غالباً , احياناً , نادراً , اطلاقاً ) .

##### 4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يمكن التوصية بما يأتي:

- 1- الاهتمام من قبل المدربين بقياس الكفاءة الذات المدركة للاعبات كونها تعبر عن مدى رضاهم الذاتي عن قدراتهم .
- 2- الاهتمام باللاعبين واجراء الاختبارات النفسية بين فترة واخرى لكونها تساهم في تقويم وتطوير اللاعبين نحو الافضل .
- 3- اجراء دراسات اخرى على عينات وفئات والعب اخرى لقياس الكفاءة الذاتية المدركة لديهم .

المصادر :-

- فوزي ، احمد امين ؛ مبادئ علم النفس الرياضي ( مفاهيم – تطبيقات ) ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 )
- عبدالحفيظ و اخلاص محمد؛ التوجيه والارشاد النفسي في مجال الرياضي: ( مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002)
- عبدالخالق ، احمد محمد ؛ الاختبارات الشخصية: (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية ،1989).
- عبدالرحمن ، سعد ؛ القياس النفسي: (عمان، دار الفكر العربي، 1998) .
- علام ، صلاح الدين محمود ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته – تطبيقاته – توجهات معاصرة، ط10: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) .
- شمعون واسماعيل ، محمد عبي و ماجدة محمد ؛ التوجيه والارشاد النفسي في مجال الرياضي: ( دار النشر مكتبة الكتب العربي، القاهرة، 2002 )
- زهران ، حامد عبدالسلام ؛ التوجيه والارشاد النفسي. ط3 : (علم الكتب للنشر، القاهرة ، 2002 )
- بلوم و اخرين ، بنيامين ؛ تقيم تعلم الطالب التجميعي و التكويني: ترجمة (أمين فتحي و آخرون) ، ط1: ( القاهرة، دار ماكروهيل، 1983).
- الزبيدي ، عبدالودود ، ال مراد ، يونس محمد ؛ علم النفس الرياضي : ( مكتبة الرشد ، المملكة العربية السعودية ، 2022 ) .
- باهي، مصطفى حسين و سمير جاد: سيكولوجية الاداء الرياضي ( نظريات، تحليلات، تطبيقات)، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2006
- الدوسري ، صالح جاسم ( 1985 ) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد15 ، الرياض ، السعودية .

- Bandura, Efficacting change theory partletacal modeling, Inc. J. D. krum Bolts & C.E. (eds) cannseling methods, New York, 1976.
- Edwards, et al,2016 Control theory in the practice of Reality Therapy Structured personality test Item, characteristic and Validity, journal Research in personality