

## اثر برنامج معرفي سلوكي في تحسين الخصائص النفسية والاداء المهاري لكرة القدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اسيل ناجي فهد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: [aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.150938.1157>

Submission Date 2024-06-14

Accept Date 2024-09-10

### المستخلص

كرة القدم الصالات من الألعاب الجماعية تحتاج الى تعاون بين جميع أعضاء الفريق سواء كان التعاون بدني او نفسي اثناء الأداء للوصول الى انجاز ناجح وبالوقت نفسه فان الخصائص النفسية للطالبة تؤثر في قابلياتها النفسية والبدنية و تعلم المهارات. من هنا جاءت اهمية البحث في معرفة اثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تحسين الخصائص النفسية والاداء المهاري لكرة القدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يهدف البحث التعرف على الخصائص النفسية والاداء المهاري لكرة القدم الصالات لدى عينة البحث والتعرف على تأثير البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تحسين الخصائص النفسية والاداء المهاري لكرة القدم الصالات لعينة البحث ، منهج البحث فهو المنهج التجريبي طبق اعداد المقاييس على مجتمع البحث البالغ 76 طالبة لجامعتي الانبار وبغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اما عينة البحث تم اختيارها من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد اللاتي يمتلكن خصائص نفسية سلبية وذلك بعد ان تم توزيع المقياس المعد من قبل الباحثة بعد ان اخضعت الى المعاملات واسس العلمية اجرت الباحثة الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة (24) طالبة تم تقسيمهن لكل مجموعة 12 طالبة مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة تم تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية من قبل المرشد لمدة شهرين من يوم الخميس بتاريخ 2023/12/7 الى يوم الاربعاء 2024/2/7 ثم بعدها الاختبارات البعدية نفس ظروف الاختبارات القبليّة استنتجت فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في اطفاء السمات السلبية وتعزيز الايجابية منها لأفراد عينة البحث و هناك تحسن واضح من خلال نتائج الاختبار البعدي للجانب النفسي والسلوكي لطالبات عينة البحث.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج ارشادي - مقياس الخصائص النفسية - أداء مهاري - كرة قدم الصالات

## The effect of a cognitive-behavioral program in improving the psychological characteristics and skill performance of futsal among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Aseel Najji Fahd

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports sciences

### Abstract

Futsal is a team sport that requires cooperation between all team members, whether physical or psychological during performance, to reach a successful achievement. At the same time, the psychological characteristics of the student affect her psychological and physical capabilities and learning skills. Hence the importance of the research in knowing the effect of the cognitive-behavioral counseling program in improving the psychological characteristics and skill performance of futsal among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The research aims to identify the psychological characteristics and skill performance of futsal among the research sample and to identify the effect of the cognitive-behavioral counseling program in Improving the psychological characteristics and skill performance of futsal for the research sample. The research method is the experimental method. The preparation of

the standards was applied to the research population of 76 female students from the universities of Anbar and Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences., while the research sample was selected from female students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad who possess negative psychological characteristics, after the scale prepared by the researcher was distributed, after which she subjected it to Transactions and scientific foundations. The researcher conducted pre-tests on the control and experimental groups on a sample of (24) female students. They were divided into each group: 12 experimental students and a control group. The cognitive-behavioral counseling program was applied to the experimental group for two months, from Thursday, December 7, 2023, to Wednesday, December 7, 2024. Then the post-tests, under the same conditions as the pre-tests, concluded the effect of the effectiveness of the cognitive-behavioral program in extinguishing the negative traits and enhancing the positive ones for the members of the research sample. There is a clear improvement through the results of the post-test for the psychological and behavioral aspects of the female students of the research sample.

**Keywords:** counseling program - measure of psychological characteristics-Skillful performance - Futsal

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية والبحث

يعد علم النفس الارشادي بكل مفاهيمه وأساسياته يعمل على خدمة الفرد لمساعدته في تخفيض بعض المشكلات النفسية وتعزيز الصفات والسمات الإيجابية منها لخلق انسان سوي ناجح داخل المجتمع الاكاديمي وهو احد فروع علم النفس التطبيقي يقوم على أساس العلاقة المتبادلة بين المرشد والمسترشد للوصول الى حل المشكلات اما البرنامج المعرفي السلوكي هو منهج علاجي يحاول علاج السلوك الظاهر من خلال فنيات واسس النظرية التي يستند عليها في بناء البرنامج الارشادي من خلال اساليب تأثر على العمليات العقلية وهي ( التدريب على المهارات المواجهة , التحكم بالقلق , التحصين من الضغوط , تكوين صورة ذات المثالية عن حل اي مشكلة)<sup>(1)</sup> اي هو مجموعة من العمليات تنتهي باستراتيجيات تقوم بتحقيق الاهداف<sup>(2)</sup> cerow. ان الخصائص النفسية هي مجموعة من القدرات والسمات التي تميز شخصية كل طالب داخل المجتمع الاكاديمي اي فهم شخصية الطالبة من خلال خصائصها النفسية.

بما ان لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب الجماعية تحتاج الى تعاون بين جميع أعضاء الفريق سواء كان التعاون بدني او نفسي اثناء الأداء للوصول الى انجاز ناجح وبالوقت نفسه فان الخصائص النفسية للطالبة تؤثر في قابليتها النفسية والبدنية في تعلم مهارات كرة القدم الصالات من هنا جاءت اهمية البحث معرفة اثر البرنامج معرفي سلوكي في تحسين خصائص النفسية والاداء المهاري لكرة القدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 2-1 مشكلة البحث

كون الباحثة احدى تدريسيات كرة القدم الصالات لاحظت من خلال عملها ان الخصائص النفسية سواء إيجابية اوسلبية تؤثر على أداء وتعلم المهارات وبما ان تخصص الباحثة علم النفس فان الارشاد النفسي له دور في احداث تغييرات نفسية نحو الأفضل اذ ان السلوك يتغير عندما يكون هناك برامج ارشادية تطبيقية مبنية على أساس نظرية ومبادئ واسس علمية لهذا اعدت الباحثة برنامج ارشادي

<sup>1</sup>-لويس كامل مليكة: العلاج السلوكي وتعديل السلوك , ط2 , الاردن , دار الفكر للطباعة والنشر, 1994, ص.87

<sup>2</sup>-Gerow: Psychology, An introduction N,Y, Scott Foresman, Co.

معرفي سلوكي ومعرفة تأثير البرنامج المعد على مقياس الخصائص النفسية والأداء المهاري بكرة القدم الصالات

### 3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد مقياس الخصائص النفسية على عينة البحث
- 2- التعرف على درجة الخصائص النفسية والاداء المهاري لدى عينة البحث
- 3- بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي
- 4- التعرف على تأثير البرنامج المعرفي سلوكي في تحسين الخصائص النفسية والاداء المهاري لعينة البحث

### 4-1 فروض البحث

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية  
وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة للعينة التجريبية

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة جامعة بغداد - انبار / بنات
- 2-5-1 المجال الزمني : 2023/12/1 الى 2024/2/20
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة مغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد-انبار

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وهو اكثر المناهج ملاءمة لمشكلة البحث

#### 2-2 مجتمع البحث وعينة

يتكون مجتمع البحث من جامعتي بغداد / والانبار للمرحلة الثالثة طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للبنات (56) طالبة اما جامعة الانبار (20) طالبة وبنسبة (100%) من المجتمع قسمت عينة البحث عينة اعداد المقياس (76) طالبة اما عينة التجربة الرئيسية تضمنت اختيارها على اساس الطالبات اللواتي يتمتعن بالخصائص النفسية السلبية اكثر من الايجابية وفق مقياس الخصائص وتكونت تجربة الرئيسية (24) طالبة (12) ضابطة (12) تجريبية اما التجربة الاستطلاعية (5) طالبات وكما موضح في جدول (1)

### جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينة

العينة	الطالبات يمتلكن صفة الخصائص النفسية السلبية	النسبة	عينة الاعداد	العدد الكلي للمجتمع	طالبات
24 تجربة رئيسية تم تقسيمهم بشكل عشوائي 12 ضابطة و 12 تجريبية	29	100%	56	56	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد
5 تجربة استطلاعية					
تم استبعادها من التجربة الرئيسية لبعدهم عن سكن الباحثة ومكان عملها	15	100%	20	20	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الانبار

### 3-2 وسائل وادوات البحث

- مقياس الخصائص النفسية
- البرنامج الارشادي المعرفي سلوكي
- ثلاثة شواخص
- كرة قدم صالات
- صافرة

–ساعة توقيت

–المصادر العربية والاجنبية

–المقابلات الشخصية

–استمارة استبيان رأي الخبراء

#### 4-2 تكيف (اعداد) مقياس الخصائص النفسية<sup>(3)</sup>

هو مقياس الخصائص النفسية للباحثة (أسيل ناجي) الذي اعتمدت الباحثة بناء المقياس على الخصائص النفسية لقبول الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ يتكون المقياس من (22)فقرة تم استخدام مفاتيح ليكرات الخماسي اعلى قيمة للمقياس (110) واقل قيمة (22) اما الوسط الفرضي (66) وبعد انتهاء الباحثة في تعديل فقرات المقياس ما يتناسب مع كرة القدم الصالات والبالغ عددهن (22) فقرة تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم وتم اعتماده بعد موافقة الخبراء على الفقرات .

#### 5-2 التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

#### 1-5-2 القوة التمييزية لفقرات المقياس

تم اجراء القوة التمييزية للمقياس الخصائص النفسية للعينة يأخذ (38) للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا  $76 \times 50\% = 38$  , وكما موضح في جدول (2)

جدول (2) يبين تبين القوة التمييزية للخصائص النفسية

رقم العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
1	4.72	0.71	2.45	0.43	2.661	معنوي
2	3.44	0.75	2.32	0.47	2.284	معنوي
3	1.72	0.83	1.10	0.43	1.50	غير معنوي
4	3.50	0.66	1.03	0.85	2.681	معنوي
5	4.60	0.57	2.54	0.41	2.351	معنوي
6	1.88	0.84	2.33	0.72	2.68	معنوي
7	2.78	0.70	1.47	0.80	2.777	معنوي
8	2.33	0.85	1.31	0.76	2.317	معنوي
9	3.17	0.58	2.08	0.84	2.45	معنوي
10	1.78	0.87	1.72	0.72	2.352	معنوي
11	3.04	0.83	1.34	0.86	2.432	معنوي
12	4.22	0.87	1.84	0.44	2.821	معنوي
13	1.33	0.71	2.26	0.45	1.33	غير معنوي
14	3.44	0.80	2.30	0.48	2.45	معنوي
15	3.41	0.57	1.33	0.81	2.330	معنوي
16	1.77	0.57	2.72	0.52	2.522	معنوي
17	3.40	0.57	1.72	0.54	2.587	معنوي
18	2.77	0.75	1.13	0.97	2.753	معنوي
19	4.13	0.78	1.40	0.47	2.731	معنوي
20	3.45	0.73	2.17	0.74	2.5734	معنوي
21	4.71	0.72	2.15	0.82	2.866	معنوي
22	1.44	0.95	1.71	0.42	2.443	معنوي

<sup>3</sup>- أسيل ناجي : بناء وتقنين مقياس الخصائص النفسية المفضلة للقبول في التربية الرياضية ,مجلة الرياضة المعاصر , بغداد , مجلد 19 , العدد 3 , 2020 , ص15

تبيين من الجدول (1) ان فقرات (20) معنوي و (2) غير معنوي وذلك قيمة t الجدولية (1.98) اكبر من t المحسوبة في الفقرتين غير معنوي هي (3,13) وعند درجة حرية (74) اما بقية الفقرات فأن t المحسوبة اكبر من t الجدولية

## 2-5-2 الاتساق الداخلي

وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون لكل فقرة مع الدرجة الكلية لكي يبين قوة الارتباط العالية لمقياس الخصائص النفسية المفضلة للقبول في الكلية التربوية البدنية وعلوم الرياضة مع الدرجة الكلية للمقياس , وكما مبين في جدول (3)

جدول (3) يبين الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الخصائص النفسية المفضلة بدرس كرة قدم الصالات لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رقم العبارة	علاقة العبارة بدرجة الكلية	الدلالة sig	الدلالة الاحصائية	رقم العبارة	علاقة العبارة بدرجة الكلية	الدلالة sig	الدلالة الاحصائية
1	0.835	0.001	معنوي	17	0.822	0.001	معنوي
2	0.467	0.003	معنوي	18	0.745	0.000	معنوي
3	0.740	0.005	معنوي	19	0.786	0.002	معنوي
4	0.575	0.004	معنوي	20	0.871	0.002	معنوي
5	0.846	0.001	معنوي				
6	0.660	0.000	معنوي				
7	0.892	0.003	معنوي				
8	0.507	0.001	معنوي				
9	0.544	0.000	معنوي				
10	0.684	0.000	معنوي				
11	0.830	0.002	معنوي				
12	0.475	0.001	معنوي				
13	0.870	0.002	معنوي				
14	0.822	0.002	معنوي				
15	0.395	0.002	معنوي				
16	0.814	0.004	معنوي				

## 6-2 المقياس بصيغته النهائية ملحق (1)

اصبح مقياس الخصائص النفسية بصيغته النهائية (20) فقرة موزعة مفاتيح ليكرت الخماسي وهي ( دائما , غالبا , احيانا , قليلا , نادرا ) مقسمة الى عبارات موجبة عدد (13) عبارة وتكون مفاتيحها (5, 4, 3, 2, 1) وعبارات سلبية عدد (7) عبارات وتكون مفاتيحها (1, 2, 3, 4, 5) وان اعلى درجة في مقياس (100) وان اقل درجة في المقياس (20) اما الوسط الفرضي (60)

## 7-2 اختبار الاداء المهاري<sup>4</sup>

الهدف من الاختبار: قياس ( دحرجه -مناولة – تهديف )

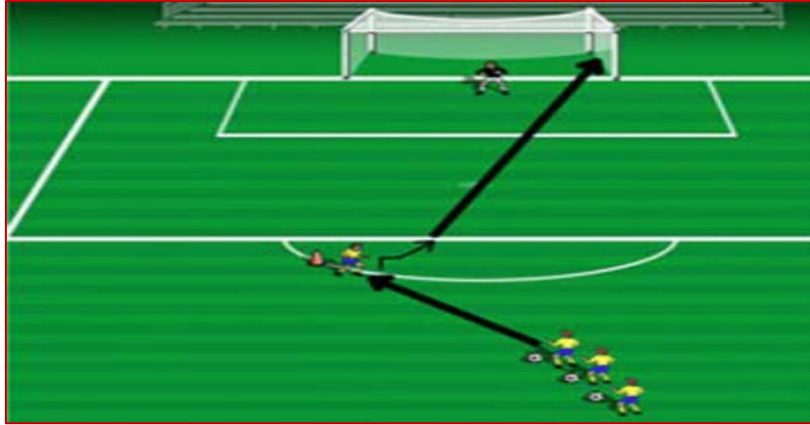
الادوات المستخدمة: (3 لشواخص- كره القدم الصالات )

وصف الأداء: يبدأ الاختبار من علامة 10 م التي تبعد عن الحافة الداخلية للمرمى 10 م تضع علامة بدء الاختبار من علامة 10 م يرسم خط البداية بطول 2 امتار فوق خط 10 م يبعد خط البداية الاختبار عن اول شخص 2 امتار المجموعة الاولى وعن اول شاخص المجموعة الثانية 2 امتار ، وتثبت الشواخص ال 3 على المسافة بين شخص واخر في كل مجموعه 2 متر ، ويرسم مربع طول ضلعه 3 امتار موازي لخط ال 6 مترا الأيمن ، ويبعد عن خط 6 مترا الامامي 1 متر، ويرسم مربع اخر طول ضلعه 3 امتار ضلعه ال ايسر موازي الخط 6 مترا ال ايسر ويبعد عن خط 6 متر الامامي 2 متر، يقف

<sup>4</sup> -اسيل ناجي : الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية للاعبين اندية ميسان بكرة قدم الصالات, جامعة ديالى, 2022, ص66

اللاعب خلف خط البداية وعند سماع أشاره البداية الصافرة ينطلق اللاعب بالكرة يجري بين الشواخص وبعد الانتهاء من الدرجة بين الشواخص يناول اللاعب الكرة الى المدرس الموجود في المربع الايسر ثم يجري الى المربع الموجود في المنتصف يستلم الكرة من المدرس ثم يقوم بإخمادها ومن ثم التهديف كما في شكل (1)

طريقه تسجيل : تعين ثلاث محاولات و يأخذ الوسط الحسابي (لدرجة /الزمن)  
شروط الاختبار :- إذا اخطأ المدرس في ارسال الكرة الى المربع الخاص للإخماد يعاد الاختبار  
- تحتسب درجة واحدة اذا لمست الكرة الأرضية او العمود  
- لا تحتسب اي درجه عند خروج الكرة خارج المرمى اول من سكن الارض قبل دخول المرمى



شكل (1) يبين قياس (درجه -مناوله – تهديف )

## 8-2 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (2023/11/26) على عينة (5) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات من اجل التعرف على زمن الإجابة على المقياس 10-15 دقيقة والصعوبات اثناء تطبيق البرنامج الارشادي والوقت اللازم لأجراء الاختبار بمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (3) واجراء الاسس العلمية لمقياس الخصائص النفسية

## 9-2 الخصائص السايكو مترية لمقياس الخصائص النفسية

### 1-9-2 الصدق

تم استخراج الصدق عن طريق الصدق التكويني او البنائي عن طريق حساب القدرة التمييزية للفقرات جدول (1) والاتساق الداخلي من خلال حساب الاتساق بين درجة كل فقرة ودرجة الكلية للمقياس جدول (2) كذلك صدق المحتوى عن طريق عرض على الخبراء في مجال علم النفس والاختبار والقياس ملحق

4

### 2-9-2 الثبات

تم استخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والزوجية بلغ (0.79) ما يدل على ان مقياس ثابت وتم استخراجها معادلة الفاكرونباخ بلغت المعادلة (0.889) وهي قيمة عالية الثبات

### 3-9-2 الموضوعية

ان المقياس لا يقبل التأويل او الجدل تتميز بالموضوعية المقياس فهي تتمتع بدرجة واضحة وهذا ماكداه محمد جاسم يتمتع المقياس بالموضوعية كونه يستخدم مفاتيح وهي غير قابلة للتأويل<sup>5</sup> ومفهومه ذات مفاتيح ليكرات ودرجات غير قابلة للتأويل وكذلك الاختبارات

<sup>5</sup> -محمد جاسم الياسري:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ,العراق ،دار الوراق للنشر والتوزيع,2022,ص 68

## 10-2 اختبارات قبلية

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية على المجموعتين الضابطة والتجريبية من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد في تمام الساعة الحادية عشر صباحا والموافق يوم الاحد بتاريخ 2023/12/3 وتم توزيع المقياس بالقاعة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات على عينة (12) طالبة مجموعة تجريبية و (12) طالبة مجموعة ضابطة استغرقت مدة الاجابة على المقياس (12) دقيقة اما الاختبارات يومين يوم الاثنين 2023/12/4 ويوم الثلاثاء 2023/12/5

## 11-2 التجربة الرئيسية للبحث (تطبيق البرنامج الارشادي)

تم تطبيق البرنامج الارشادي من قبل المرشد بمدة شهرين من يوم الخميس بتاريخ 2023/12/7 الى يوم الاربعاء 2024/2/7

## البرنامج الارشادي

بعد اجراء الاختبار القبلي من مقياس الخصائص النفسية ومهارة الاداء المهاري قامت الباحثة بأعداد برنامج ارشادي يعتمد على النظرية التحليلية سجموند فرويد<sup>(6)</sup> وتم اتباع الخطوات التالية في بناء البرنامج الارشادي :

## خطوات بناء البرنامج الارشادي

- 1- تحديد الحاجات من اجل تحديد حاجات الخصائص النفسية تم ترتيب فقرات المقياس تنازليا لكل فقرة من الفقرات المقياس حسب الوسط الحسابي
- 2- اختيار الاوليات قامت الباحثة بتحويل الفقرات الى مواضيع جلسات ارشادية وتم جمع الفقرات المتشابهة للمقياس
- 3- تحديد الاهداف تم تحديد الاهداف السلوكية للبرنامج بتغيير السلوك والخصائص النفسية وتعديل السلبية منها وتغيير الايجابية منها
- 4- اختيار اساليب البرنامج الارشادي وفق النظرية ( الاسقاط , التبرير , الازاحة او الابدال , التكوين , الافكار , التقمص , التعويض , التحويل العكسي , التسامي )
- 5- التقويم للبرنامج الارشادي :

أ - التقويم التمهيدي تم تحقيقها عن طريق الاختبار القبلي

ب - التقويم البنائي في نهاية كل جلسة من خلال توجيه اسئلة للطالبة

ج - التقويم النهائي تم تحقق عن طريق الاختبار البعدي

6- صدق البرنامج تم التحقق من الصدق عن طريق عرضه على الخبراء لمعرفة مدى ملاءمة البرنامج الارشادي وملاءمة الانشطة داخل البرنامج

7- تنفيذ البرنامج تم تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي بعد اعداد يتكون من (16) جلسة بواقع جلستين في اسبوع ومدة الجلسة (60) دقيقة كما مبين انموذج (2)

## 12-2 الاختبارات البعدية

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في ظروف الاختبارات نفسها القبلية في يوم الاحد والاثنين والثلاثاء والموافق بتاريخ ( 11- 12 - 13 / 2024/2 ) تم تطبيق مقياس الخصائص النفسية واختبار الاداء المهاري

## 2- 13 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss

<sup>6</sup>- احمد عبد اللطيف : نظريات الارشاد النفسي والتربوي , عمان , دار الميسرة للنشر والتوزيع , 2012 , الطبعة الأولى, ص19

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض قيمة t للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية لمقياس الخصائص النفسية والأداء المهاري

جدول (4) يبين قيمة t اق في مقياس الخصائص النفسية و الاداء المهاري في الاختبارات القبلية

المتغيرات	المجاميع	س	ع	t	sig	دلالة
خصائص نفسية	ضابطة	قبلي	52.916	1.83	0.81	غير معنوي
	تجريبية	قبلي	53.08	1.67		
لاداء المهاري	ضابطة	قبلي	12.166	0.937	0.225	غير معنوي
	تجريبية	قبلي	12.58	0.666		

3-2 عرض قيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس الخصائص النفسية والأداء المهاري

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومقياس الخصائص النفسية والاداء المهاري بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجاميع	المتغيرات	س	ع	ق اوساط	ق انحرافات	t	sig	دلالة
الضابطة	خصائص نفسية	قبلي	52.92	1.83	4.916	0.9003	0.00	معنوي
	خصائص نفسية	بعدي	57.83	1.85				
التجريبية	خصائص نفسية	قبلي	53.08	1.67	11.66	2.46	0.00	معنوي
	خصائص نفسية	بعدي	64.75	3.57				
الضابطة	الاداء المهاري	قبلي	12.166	0.937	0.916	0.228	0.00	معنوي
	الاداء المهاري	بعدي	13.8	0.996				
	الاداء المهاري	قبلي	12.58	0.668				
التجريبية	الاداء المهاري	بعدي	14.08	1.164	1.500	0.7975	0.00	معنوي

3-3 عرض قيمة t للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدي لمقياس الخصائص النفسية والأداء المهاري

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t في الاختبارات البعدي في مقياس الخصائص النفسية والاداء المهاري في الاختبارات البعدي

المتغيرات	س	ع	t	sig	الدلالة
خصائص نفسية	بعدي	57,83	1.85	0.00	معنوي
	بعدي	64.75	3.57		
الأداء المهاري	بعدي	13.08	0.99	0.34	معنوي
	بعدي	14.08	1.16		

### 3-4 مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل الجداول وجدت الباحثة أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة وان درجة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اكثر منه في المجموعة الضابطة يعود هذا التحسن الحاصل في المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة كون المجموعة طبقت عليها البرنامج الارشادي الذي تضمن عدد من الجلسات الارشادية. فإن الصحة النفسية تعمل على الوقاية من هذه الاضطرابات النفسية وتحقق

الصحة النفسية من خلال البرامج الإرشادية لاجتناب الوصول إلى مثل هذه المرحلة من الاضطرابات النفسية<sup>(7)</sup> كما أن فاعلية البرامج الإرشادية في تعديل السلوك عموماً وفي التخفيف من هذه الاضطرابات النفسية خصوصاً كما ان تفوق العلاج المعرفي السلوكي ذات فاعلية ومن البرنامج الارشادي البرنامج المعرفي السلوكي فهو منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهري في تحسين الخصائص النفسية وتعديل السلبية منها وتعزيز الإيجابية منها لدى الطالبات وذلك أساليبه العديدة من التدريب على مهارات المواجهة، والسيطرة على القلق، التحصين من الضغوط، أسلوب صورة الذات الجيدة ، التدريب إيجاد حلول المشكلات، التدريب على ذاتية التعلم ، وقف الأفكار.<sup>(8)</sup> كون خصائص الشخصية هي "مفهوم يرتبط بكافة المتغيرات التي تشكل فيها الشخصية كالصفات والقدرات والسمات<sup>(9)</sup> كما أنها مجموعة من الصفات التي تميز الفرد وتظهر من خلال تفاعله في بيئته الاجتماعية والمادية التي تؤثر سلباً وإيجاباً على الفرد<sup>(10)</sup> وبما ان الخصائص هي سمات وقدرات تعكس الشخصية لذلك عمل البرنامج على تعزيز الصفات الايجابية وأطفاء السلبية كما أن البرنامج اثر على الاداء المهاري كذلك قد لوحظ أثناء تطبيق الإرشاد النفسي في مجال الرياضي وان هناك تحسن في مستوى الأداء الرياضي على وجه الخصوص بشكل متزايدة هذه إشارة الى أن استخدام البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في السياق الرياضي، اهتمام متزايد للإرشاد النفسي الرياضي<sup>(11)</sup> تأثير على الأداء المهاري لكرة القدم الصالات<sup>(12)</sup>

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1 فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في اطفاء السمات السلبية وتعزيز الايجابية منها لافراد عينة البحث  
2 تأثير البرنامج الارشادي على الاداء المهاري وسمة الخصائص النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3- هناك تحسن واضح من خلال نتائج الاختبار البعدي للجانب النفسي والسلوكي لطالبات عينة البحث

##### 2-4 التوصيات

1- ضرورة اهتمام التدريسيين بالجانب النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند ممارسه النشاط البدني والرياضي  
2- العمل على تغيير السلوك السلبي غير المرن من خلال البرامج الإرشادية ولجميع الفعاليات الرياضية  
3- العمل على تعزيز السمات الإيجابية وتشذيب السمات السلبية ان وجد

#### المراجع

- احمد عبد اللطيف : نظريات الارشاد النفسي والتربوي , عمان , دار الميسرة للنشر والتوزيع , , الطبعة الأولى, 2012,
- اسيل ناجي : الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية للاعبين اندية ميسان بكرة قدم الصالات, جامعة ديالى, 2022.
- أسيل ناجي : بناء وتقنين مقياس الخصائص النفسية المفضلة للقبول في التربية الرياضية , مجلة الرياضة المعاصر , بغداد , مجلد 19 , العدد 3 , 2020 .
- عدنان احمد الفسفوس : الارشاد النفسي وتعديل السلوك , فلسطين, دنيا الراي, 2006, ص34

1- عدنان احمد الفسفوس : الارشاد النفسي وتعديل السلوك , فلسطين, دنيا الراي, 2006, ص34

4- لويس كامل مليكة : مصدر سبق ذكره, ص89

5- محمد شحاته : قياس الشخصية , الاسكندرية , دار المعرفة الجامعية , 1994, ص80

6- ياسر نظام الدين : بناء مقياس الشخصية الاضطهادية لطلبة جامعة بغداد , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية ابن رشد, 1999, ص76

7- Belmont., Hanse: Stevic, E., & Warner, RCounseling theory and practice Boston, 1991, p87.

8- Billat, : Cours de fond et performance, Paris, Editions Chiron Blackham, , Counseling theory, process, and practice Belmont, New York 2000, p63.

- لويس كامل مليكة : العلاج السلوكي وتعديل السلوك، ط2، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1994.
- محمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، العراق، دار الوراق للنشر والتوزيع، 2022.
- محمد شحاته : قياس الشخصية، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994.
- ياسر نظام الدين : بناء مقياس الشخصية الاضطهادية لطلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 1999.
- Belmont., Hanse: Stevic, E., & Warner, R Counseling theory and practice Boston, 1991, p87.
- Billat, : Cours de fond et performance, Paris, Editions Chiron Blackham, , Counseling theory, process, and practice Belmont, New York 2000, p63.
- Gerow: Psychology, An introduction N, Y, Scott Foresman, Co.

#### ملحق (1) يبين المقياس بصيغته النهائية

رقم العبارة	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	قليلًا	نادرا
1	اخذ الحذر من عند قيامي بتهديد لاعب بالإيذاء					
2	اقول رأي للاعب بشكل صريح					
3	امكانيتي وقدراتي تؤهلني للقيام بأي عمل عند تكليفي بعمل او انجاز مهمة معينة					
4	احاول السيطرة على انفعالي اذا اخبرني احد زملائي بخبر مؤلم					
5	اخذ برأي أصدقائي في الفريق عندما اذهب للتسوق لشراء تجهيزات رياضية					
6	اخبر زملائي لو لاحظت احد الطلبة متأخر عن الدرس او لم يحضره					
7	اتردد في الخروج لو طلب احد زملائي الذهاب معه الى السوق لشراء ملابس رياضية فأني					
8	اتقبل هذه الحالة الجوية القاسية دون ملل اذا كنت في ساحة الملعب وكان الجو باردا					
9	انزعج عند تعرضي الى حالة نقد من قبل احد الزملاء جراء سلوك او تصرف					
10	يسعدني ويفرحني هو الشعور بحب المدرس لي					
11	اتجاوز لبس الملابس الرياضية التي تحد من حريته في التحرك					
12	يزداد انفعالي عندما اجد نفسي غير قادر على تعلم تمرين بسهولة					
13	اشعر بالارتياح في تقديم الخدمة لزملائي عندما يطلب المدرس مني بشرح مهارة معينة					
14	اشعر بالضجر عندما يمدح المدرس احد زملائي					
15	امارس درس كرة القدم الصالات حبا بها ورغبنا منه					
16	اتعامل بروح رياضية اذا شعرت بغضب					
17	الجا الى استشارة مدرسي قبل ان ابدأ في ممارسة تماريني خوفا من الخطأ					
18	اقوم بقراءة اول موضوع في الجريدة هو اخبار لعبة كرة القدم					
19	اتغيب عن حضور الدرس اذا كان المدرس شديد بالتعامل و سريع الغضب					
20	اترك أداء التمرين اذا شعرت بصعوبة ادائه اثناء الدرس					

## ملحق (2) يبين انموذج للجلسات

الجلسة الثانية :

موضوع الجلسة : فهم الذات

مدة الجلسة : 60 دقيقة

تاريخ الجلسة : 2023/12/14

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف السلوكية	النشاطات	التقويم البنائي
فهم الذات	1- الحاجة لمعرفة فروق الجسمية والنفسية وانواعها وتأثيرها في الحالة النفسية 2- الحاجة الى معرفة الاسباب التي تؤدي انقطاع بالتدريب	ان تعرف الطالبة اثار التغيرات البايولوجية وحدتها على شخصية وسلوك وخصائص النفسية	قام المرشد بشرح معلومات عن تأثير الظروف والهormونات على نفسية الانثى وشرح بعض المواقف التي تؤثر عليها وبالتالي تنعكس على الشخصية 2- عرف المرشد اسباب تأثير الخصائص النفسية السلبية على شخصية الطالبة أ- اتباع الحمية الفاسية ب - ممارسة رياضة عنيفة ج - التوتر الشديد د - أسباب استخدام بعض العقاقير التي تؤثر على التدريب	تشخيص نقاط القوة والضعف والعمل على تعزيز نقاط القوة ومحاولة السيطرة والحد من نقاط الضعف

## ملحق (3) يبين فريق عمل المساعد

الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
نور حاتم رضا	أستاذ مساعد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ليز رستم	أستاذ مساعد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
رغداء فؤاد	مدرس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ديانا حيدر	مدرس مساعد	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اصيل داود	مدرس مساعد	طالبة دكتوراة جامعة الأنبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (4) يبين الخبراء في مجال علم النفس والاختبار والقياس

الأسماء	اللقب العلمي	التخصص
سعاد سبتي	ا.د	علم النفس
عامر سعيد	ا.د	علم النفس
هيثم الجبوري	ا.د	علم النفس