

Cognitive distortions and their relationship to the mental strength for students of some colleges of physical education and sports sciences

Abdullah Ali Mohammed ¹ and Omar Fadhel Yahya ²

Kirkuk Education Directorate, Ministry of Education, Kirkuk, Iraq.
University of Samarra, Samarra, Iraq.

Article info.

Article history:

- Received: 19/06/2023
- Accepted: 18/07/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Cognitive
- Distortion
- Relationship
- Mental
- toughness

© 2023 This is an open access article under the
CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aimed at identifying the relationship between cognitive distortions and mental toughness, as the researcher used the descriptive approach with methods (survey, analytical, and correlational) for its suitability to the nature of the research. Mosul, Tikrit, Kirkuk, Anbar, Samarra) for the academic year (2022/2023), as the researcher built a scale of cognitive distortions and prepared a measure of mental toughness. , median, hypothetical mean, t-value, standard deviation, R-value) The factor analysis was also used in order to increase the sobriety of the cognitive distortions scale, and it was shown through statistical analysis that the cognitive distortions are not significant, but the mental toughness is a significant difference, and the researcher noticed that there is an inverse relationship between them, so the higher the cognitive distortions, the lower the mental toughness and vice versa.

¹Corresponding author: abdullaha.m9390@gmail.com Kirkuk Education Directorate, Ministry of Education, Kirkuk, Iraq, Iraq

²Corresponding author: omar.f@uosamarra.edu.iq University of Samarra, Samarra, Iraq.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالمتانة العقلية لطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

عبدالله علي محمد

أ.م.د. عمر فاضل البديري

مديرية تربية كركوك، وزارة التربية و كركوك ، العراق
جامعة سامراء ، سامراء ، العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

التشوهات

المعرفة

العلاقة

المتانة

العقلية

الخلاصة:

هدفت الدراسة في التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والمتانة العقلية ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأساليب (المسحي والتحليلي والعلاقات الارتباطية) لملائمته لطبيعة البحث وتكون مجتمع البحث من (883) طالب وطالبة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة في بعض الجامعات العراقية وهي (الموصل , تكريت , كركوك , الانبار , سامراء) للعام الدراسي (2023/2022) إذ قام الباحث ببناء مقياس التشوهات المعرفية واعداد مقياس المتانة العقلية وافترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين المذكورين واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية (الوسط الحسابي , الوسط الفرضي , قيمة t , الانحراف المعياري , قيمة f) كما استخدم التحليل العاملي وذلك من اجل زيادة رصانة مقياس التشوهات المعرفية , وتبين من خلال التحليل الاحصائي ان التشوهات المعرفية ذات دلالة غير معنوية اما المتانة العقلية فالفروق معنوية , وقد لاحظ الباحث ان هناك علاقة عكسية بينهما فكما كانت التشوهات المعرفية عالية انخفضت المتانة العقلية وبالعكس.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

أن حياة طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لها خصوصية تميزهم عن اقرانهم من طلبة الكليات الأخرى ذات التخصصات التي لا تعتمد على الأداء الحركي والبنية الجسمانية والقدرات البدنية والتي بمجملها تميز ملامح الطالب اثناء ممارسته للأنشطة الرياضية المختلفة وتنعكس على شخصيته فنرى تميزه بجوانب عديدة عن غيره من الطلبة في غير تخصصه، ولكن في نفس الوقت فإنه يتعرض اثناء دراسته الى تحديات كثيرة قد تنعكس سلباً على شخصيته وبالتالي سلوكه العام اذا لم يتم التعامل معها بالطريقة السليمة من خلال الاهتمام بالبناء النفسي والاجتماعي وتطوير قدراته في التعامل مع ضغوط الحياة اليومية المختلفة التي يواجهها وإيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي يمر بها (عبد القوي، 2011، 32) وتعد الافكار المشوهة التي يكونها الفرد عن ذاته وعن العالم والمستقبل الاساس في سلوكه وتصرفاته فإذا كانت الأفكار التي يحملها مبالغ بها أو متطرفة فإن سلوكه وتصرفاته تأتي غير سليمة أو غير متوازنة أو متطرفة، إذ تعمل الأفكار المشوهة كقوى داخلية تضخم السلبيات وتتغاضى عن الايجابيات، وعادة ما تشوه جميع خبرات الفرد في اتجاه سلبي وتصل به إلى استنتاجات خاطئة مبنية

على مقدمات محرفة، وان الاضطرابات النفسية التي يعانيتها الفرد هي نتاج افكار ومعتقدات خاطئة وسلبية تشكل البناء المعرفي لدية (زهران، 2004، 69)

وان أهم مظاهر المتانة العقلية التي يتميز بها الطلبة في المرحلة الجامعية هي التوافق النفسي والاجتماعي والوضوح الفكري، والتركيز الذهني للمفاهيم وتمايزهما والقدرة على ترتيب الأفكار، ووضع البدائل والحلول الصحيحة للمشاكل المعقدة فضلاً عن الجاذبية الشخصية والجرأة والمنافسة والقدرة على المشاركة والتعاون مع الآخرين والشجاعة والإقدام والإصرار والمواجهة لتحدي الظروف الصعبة وتغييرها والتعامل معها بحكمة واستراتيجيات ناجحة والتفاوض والمستقبل وقوة البيان والحجة في تحليل الأوضاع والوقائع المختلفة وتفسيرها والثقة بالنفس هذه الخصائص تمثل الاساس النفسي الذي يحقق النمو الايجابي لمفهوم المتانة العقلية وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي، والتي تعد من اهم مراحل النمو النفسي والتي تتزامن مع مرحلة الدراسة الاكاديمية وهذا ما ينعكس ايجابا على حرية الفرد الذاتية في تحقيق مهاراته الانفعالية والنفسية في البيئة التربوية والتي تنمي لديه المتانة العقلية بشكل واضح وصريح وواضح مما يساعده ذلك في بناء الشخصية الواعية في حياته الجامعية الاكاديمية. (علي، 2016: 74)

وعليه تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على الدور الذي تلعب فيه التشوهات المعرفية وانواع تلك التشوهات المعرفية ومدى تأثيرها على المتانة العقلية للطلبة، وكيفية ايجاد الحلول المناسبة التي تجنب الطلبة من الوقوع في مشاكل قد تؤدي الى تردي المستوى الدراسي وكذلك تمكين الطلبة في التعامل الإيجابي مع هذه التشوهات المعرفية ومعالجتها وتقبلها والذي بدوره يرفع من الطمأنينة النفسية لهم مما ينعكس ايجابياً على قدراته النفسية والعقلية والاجتماعية، هذا بالإضافة الى ان من أهمية هذا البحث أيضا هو قلة وجود دراسات تختص بهذه الشريحة من المجتمع الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:

ان تعدد مصادر المعلومات أصبح عبئاً على المتلقي من حيث عدم القدرة على التأكد من مصداقية مصادر المعلومات والتي قد تكون في العديد من الاوقات معلومات ليس لها اساس علمي ولا تمت للحقيقة العلمية، وكذلك تنوع طرائق واساليب التفكير والعديد منها مشوهة تؤدي الى معلومات منحرفة على المسار العلمي لاسيما لدى الطلبة ، وتكمن مشكلة البحث الاساسية في كيفية قياس التشوهات المعرفية ووضع الاسس العلمية لمجابهتها وهي قلة المقاييس التي تقيس هذه المتغيرات لذا لجأ الباحث الى بناء مقياسي التشوهات المعرفية والمتانة العقلية مما هدى الباحث لوضع الأسئلة الاتية:

❖ ما هو مستوى التشوّهات المعرفية لعينة البحث؟

❖ ماهي درجة المتانة العقلية لعينة البحث؟

❖ هل يختلف مستوى التشوّهات المعرفية لدى عينة البحث باختلاف تمتعهم بالمتانة العقلية ؟

1-3 أهداف البحث:

1. بناء وتقنين مقياس التشوّهات المعرفية لطلبة المرحلة الثالثة في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2. اعداد وتقنين مقياس المتانة العقلية لطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3. معرفة العلاقة بين التشوّهات المعرفية والمتانة العقلية لدى طلبة المرحلة الثالثة في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (الموصل، تكريت، كركوك، الانبار، سامراء) للعام الدراسي 2022/2023.

1-4-2 المجال المكاني: كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (الموصل، تكريت، كركوك، الانبار، سامراء).

1-4-3 المجال الزمني: 2022/12/28 الى 2023/5/10

1-5 تحديد المصطلحات:

1-5-1 التشوّهات المعرفية (Cognitive Distortions) :

يعرفها (Reneet et al، 2022، 17) " بأنها أساليب تفكير غير عقلانية او معلومات مغلوطة محرفة، قد تؤدي الى معتقدات سلبية لم يحدث التحقق من صحتها، وتسبب بدورها مشاعر سلبية مما يساعد في ظهور نمط سلبي لاستجابات الفرد السلوكية "

1-5-2 المتانة العقلية (Mental toughness) :

يعرفها (Clough et al، 2002) نقلا عن (مديد، 2022، 339) " بأنها الميول الاجتماعية لدى الافراد والقدرة على الهدوء والاسترخاء فهم قادرون على المنافسة في الكثير من المواقف بمستويات قلق منخفضة أفضل من غيرهم مع شعور عالٍ بالثقة بالنفس ولديهم القدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات اثناء التعرض للظروف الصعبة "

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأساليب (المسحي والتحليلي والعلاقات الارتباطية) حيث تعتبر الوظيفة الأساسية للأسلوب المسحي هي جمع البيانات والمعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات"، أما بالنسبة لأسلوب العلاقات الارتباطية فمن شأنه الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية".

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

1-2-2 مجتمع البحث:

مجتمع البحث يعني "مجموعة كاملة من الافراد او الأشياء او الدرجات التي يرغب الباحث دراستها"، ان مجتمع البحث الحالي يتمثل بطلبة المرحلة الثالثة لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق للعام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم (883) طالباً وطالبة موزعين على (5) كليات في (5) جامعات عراقية والكليات المشمولة هي: التربية البدنية وعلوم الرياضة والجامعات هي: (تكريت، كركوك، الموصل، سامراء، الانبار) وتم الحصول على اعداد الطلبة من شعبة التسجيل لكل كلية وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث وفق الجامعات وجنس الطلبة

أسم الجامعة	طلاب	طالبات	المجموع	النسبة المئوية
الموصل	197	86	283	32.03%
جامعة تكريت	126	25	151	17.100
جامعة سامراء	35	10	45	5.09%
جامعة كركوك	167	69	236	26.27%
جامعة الانبار	144	24	168	19.02
المجموع الكلي	669	214	883	100%
النسبة المئوية	75.76%	24.23		100%

2-2-2 عينات البحث:

يتم اختيار عينة البحث طبقاً لطبيعة مشكلة البحث ولتحقيق أهداف البحث فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويذكر كل من (التكريتي والعيدي 1999، 21) " أن اتباع هذا النوع من العينات أي طريقة العينة العمدية التي تتكون من مفردات معينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً حيث يقوم الباحث باختيار معالم إحصائية محددة تمثل المجتمع وتعطي نتائج أقرب ما تكون الى النتائج التي يمكن ان يصل اليها الباحث بمسح المجتمع كله " وبلغ مجموع عينات البحث (الاستطلاعية والبناء والتطبيق) (607) طالبا وطالبة بنسبة تمثيل (68.74%) وتم استبعاد (276) طالب وطالبة بنسبة تمثيل (31.25%) لعدم اجابتهن على المقياسين وكما مبين ادناه:

جدول (2) يبين تفاصيل عينات البحث

النسب المئوية	وفق الجنس		أعداد الطلبة	تفاصيل مجتمع البحث
	طالبات	طلاب		
45.300%	111	289	400	عينة البناء
2.265%	4	16	20	التجربة الاستطلاعية
21.177%	64	123	187	عينة التطبيق
31.257%	80	196	276	المستبعدون
100%	272	611	883	مجتمع البحث الكلي

2-3 الأجهزة والوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- حاسوب نوع (HP-Core i7) عدد (1) لتصميم المقاييس واستمارات الاستبيان .
- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- بعض من الأدوات المكتبية (أقلام وأوراق A4).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من (20) طالب وطالبة موزعين بالتساوي على الجامعات الثلاث المذكورة آنفاً وبواقع (4) من كل جامعة عدد (3) طلاب طالبة واحدة، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال توزيع مقاييس التشوهات المعرفية والمتانة العقلية الكترونياً بالتنسيق مع مدرسي مادة علم

النفس الرياضي وطرائق التدريس في الجامعات وذلك خلال المدة من يوم السبت الموافق 2023/3/13 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2023/3/15 وكانت الغاية من اجراء هذه التجربة هي:

1. التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بالمقياسين.
 2. التعرف على المعوقات التي تواجه افراد العينة الاستطلاعية اثناء الإجابة.
 3. الية استحصال الدرجات الخاصة بالمقياسين.
- 2-5 التجربة الرئيسة لبناء مقياس التشوهات المعرفية واعداد مقياس المتانة العقلية:

بعد التوصل إلى الصيغة الأولية لمقياس (التشوهات المعرفية) لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق عمد الباحث بتطبيق المقياسين بالصورة الاولية على افراد عينة البناء والبالغ عددها (400) من الطلبة اما مقياس المتانة العقلية قام الباحث ايضاً بالتوصل للمقياس بالصورة الأولية وتوزيعه على عينة الاعداد البالغ عددها (100) من الطلبة في المدة 2023/3/19 الى 2023/3/27 وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة قام الباحث بترتيب استمارات الاستبيان وتصحيحها وتدوين النتائج تمهيداً لتحليلها وقد تم إيجاد الخصائص الوصفية لدرجات استجابة العينتين البناء والاعداد وتبين من خلالها أن افراد العينتين تتوزعا توزيعاً طبيعياً في المقياسين .

2-6 الثبات:

قام الباحث باستخراج الثبات وهو من الشروط العلمية في عملية بناء المقياس، وقد استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ لاستخراج الثبات.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام SPSS لاستخراج المعاملات الاحصائية وكل ما يحقق نتائج البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1-3 تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والمتانة العقلية على عينة التقنين:

الجدول (3) الخصائص الوصفية لعينة التقنين لمقياس التشوهات المعرفية

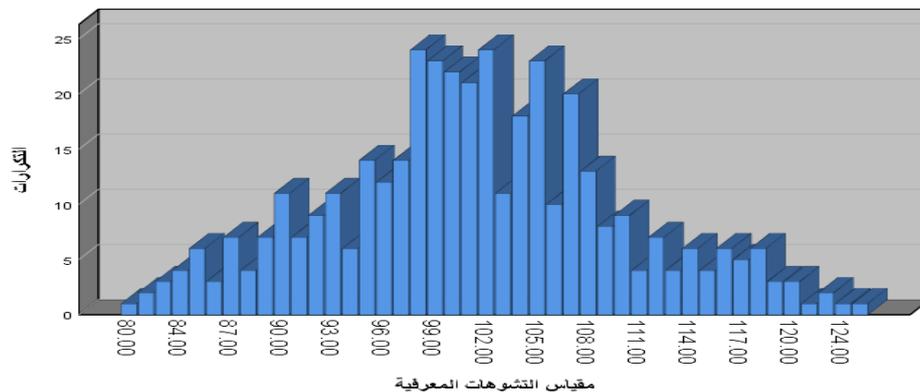
الخصائص	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
التشوهات المعرفية	101.2225	101.0000	8.65218	.122	.122	80.00	128.00

يتبين من الجدول السابق (3) ما حصلت عليه عينة البناء والبالغ عددهم (400) طالبا وطالبة في متغير التشوهات المعرفية فبلغ الوسط الحسابي (101.2225) الذي انحصر بين اعلى درجة (128.00) واقل درجة (80.00) وقد حصلت العينة على وسيط قدرة (101.0000) وانحراف معياري (8.65218) وقد حصلت على التواء قدرة (.122) وبخطأ معياري قدرة (.122). ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة التي تبدو طبيعية الى حد ما لطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالنسبة لمتغير التشوهات المعرفية وان الطلبة لديهم تشوه معرفي ولكن بنسبة متوسطة بسبب ان الطلبة يمرون خلال دراستهم بخبرات متنوعة فيها اليأس والنجاح تجعل الطالب يحمل فكرة سلبية عن نفسه وعن العالم وعن المستقبل، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (المعاينة، 2016، 54)

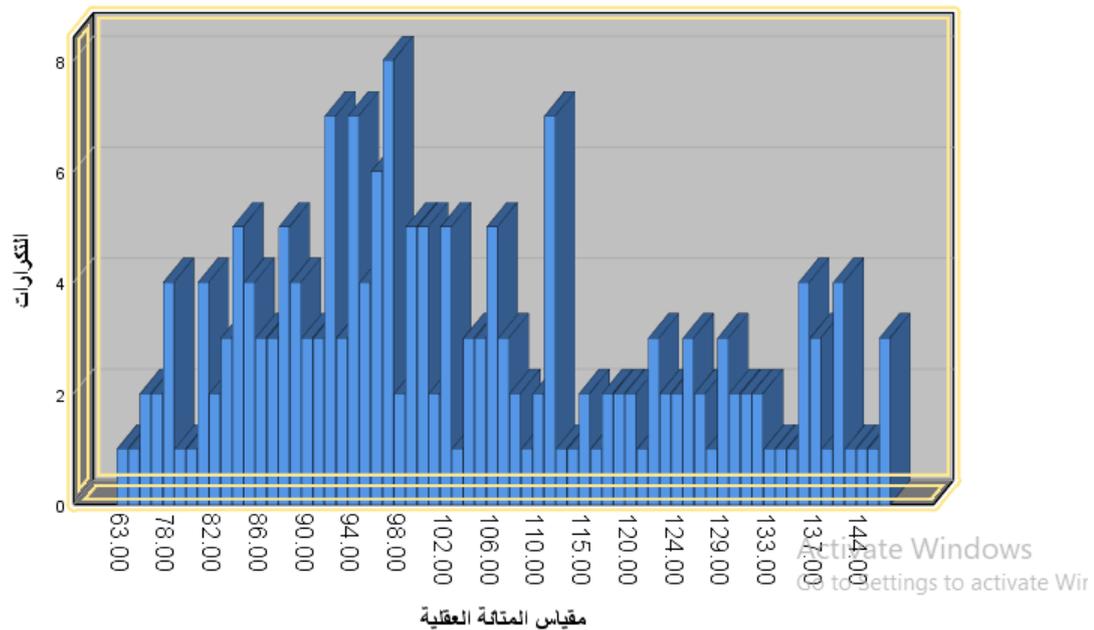
الجدول (4) الخصائص الوصفية لعينة البناء لمقياس المتانة المعرفية

الخصائص	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
المتانة العقلية	104.4171	100.0000	19.21014	.552	.178	63.00	150.00

يتبين من الجدول (4) ما حصلت عليه عينة التطبيق والبالغ عدد (187) طالبا وطالبة في متغير المتانة العقلية فبلغ الوسط الحسابي (104.4171) الذي انحصر بين اعلى درجة (150.00) واقل درجة (63.00) وقد حصلت العينة على وسيط قدرة (100.0000) وانحراف معياري قدرة (19.21014) وعلى التواء قدرة (.552) وبخط معياري (.178). ويتضح من الجول اعلاه أن طلبة الجامعة يتمتعون بمتانة عقلية ويرى الباحث أن هذه النتيجة متفقة مع دراسة (الليثي، 2020) والتي بينت بأن طلبة الجامعة يمتلكون متانة عقلية حيث يشير كولف وزميله "ان الطلبة الذين يحصلون على درجات مرتفعة لديهم القدرة على تشكيل حياتهم ومستقبلهم، والقدرة على تنظيم انفعالاتهم في المواقف الصعبة" (مديد، 2022، 344). شكل (1) المدرج التكراري للدرجات الخام لمقياس التشوهات المعرفية



شكل (2) المدرج التكراري للدرجات الخام لمقياس المتانة العقلية



2-3 عرض وتحليل ومناقشة الوصف الإحصائي وقيمة T والوسط الفرضي لبيانات مقياس التشوهات المعرفية.

يعرض الباحث في الجدول (5) الوصف الإحصائي لبيانات العينة في مقياس التشوهات المعرفية الكلي والتحقق من معنوية المقياس والتعرف على مستوى العينة من خلال الوسط الفرضي الذي مقدار (99) اما الوسط الحسابي فقد بلغ (99.5775) وبانحراف معياري قدرة (8.70410) وبالتواء مقدرة (145.) وقيمة T تساوي (0.970) وكانت قيمة الدلالة بمقدار (0.365) وكانت الدلة غير معنوية ويعزو الباحث سبب ذلك في جدول (5).

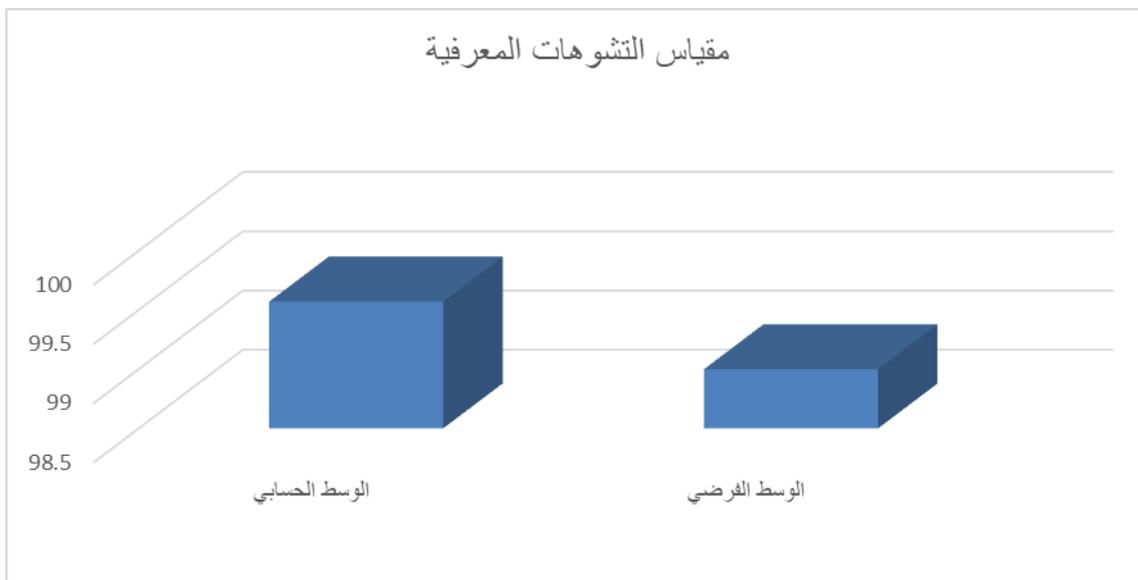
الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واعلى وأدنى درجة وقيمة (T) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس التشوهات المعرفية

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	اعلى درجة	اقل درجة	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
التشوهات المعرفية	99	99.5775	8.70410	.145	124.00	77.00	0.970	0.365	غير معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05

ومما سبق يتبين من الجدول (5) النتائج غير المعنوية لمقياس التشوهات المعرفية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ أظهرت نتائج المقياس الكلي غير معنوية فضلاً عن المجالات التي أعطت نفس النتيجة إذ يعزو الباحث ذلك إلى أن الطلبة في هذه الكليات يتمتعون بمجموعة من المعارف والمعلومات التي تزيد من قدرتهم على التفريق بين المعلومات المشوهة والمعلومة المفيدة إذ تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي مر بها الفرد عبر مساره الإنمائي؛ إذ إنها مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، وهي ذات أهمية في بناء الشخصية، وتطوير مستوى التفكير والثقافة، وفيها أحتاج الفرد إلى التنفيس عما بداخله من مشاعر وأفكار من خلال عملية التفاعل مع الآخرين في المواقف المختلفة، كما أنه تعرض فيها لمشكلات وتحديات داخلية وخارجية، منها ما قد رجع إلى طبيعة المرحلة الجامعية ذاتها، ومنها ما يشذب هذه التشوهات المعرفية لديه نتيجة عن خبرات تعرض لها من قبل، إذ تعد التشوهات المعرفية من المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد وشخصيته، ويؤكد المعرفون على أن المشكلة الحقيقية للاضطرابات الانفعالية هي أن الناس لا يضطربون كثيراً بسبب الأحداث، وإنما بسبب تفسيراتهم وتوقعاتهم وافتراساتهم الخاطئة والمشوهة التي يعززون تلك الأحداث إليها" (Barriga,2000,36)



الشكل (3) الفرق بين الوسط الحسابي والفرضي لمقياس التشوهات المعرفية

3-4 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين متغيري التشوهات المعرفية والمتانة العقلية

الجدول (6) نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التشوهات المعرفية والتمتانة العقلية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	قيمة الدلالة	الدلالة
التشوهات المعرفية	99.5775	8.70410	.429 ^{**}	0.365	غير معنوي
التمتانة العقلية	116.1400	18.56739	.429 ^{**}	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (6) ان هنالك علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياسي التشوهات المعرفية والتمتانة العقلية وهذه العلاقة تفسر المستويات التي ظهرت عليها العينة في المقياسين فضلا عن النتائج من خلال المقارنة بالوسط الفرضي إذ يفسر الباحث الضعف الحاصل في التشوهات المعرفية الذي أدى الى تماتنة عقلية كون الطلبة يسعون دائماً للتخلص من التشوهات المعرفية من خلال ممارستهم للدروس وخصوصاً العملية منها إذ تعد الأخيرة فرصة للطلبة من التخلص من اغلب الأفكار السلبية التي تشوه معارفهم فضلا عن ان الرياضة هي الأخرى تلعب دوراً مهماً في تهذيب أفكار الانسان بصورة عامة والطلبة الاختصاص بصورة خاصة ان الدروس العملية فضلا عن النظرية تحتاج الى الاستعداد والتهيؤ في مواجهة جميع المشكلات لذلك كانت العينة مهيأة وبصورة مستمرة لمواجهة الضغوط التي تؤثر بصورة او بأخرى على مستوى تفكيرهم إن التمتانة العقلية حاله متميزة يمر بها الطلبة الذين يمارسون دروسهم السنوية، وهي حاله داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه إلى الموقف التعليمي والاقبال عليه بنشاط موجه، والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم اما التشوهات المعرفية (Clemmer,2009,133) "أن مصطلح التشوهات المعرفية يصف نمط التفكير التلقائي عن أحداث الحياة في إطار سلبي تتكون نتيجته العديد من المشاعر السلبية كالحزن واليأس والغضب، ولذا فإن التشوهات المعرفية مجموعة من الأفكار السلبية الخاطئة التي يستخدمها بعض الأفراد لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالسوء تجاه نفسه". أن التشوهات المعرفية لها أثر سلبي على معتقداتنا وأفكارنا تجاه أنفسنا وقدراتنا ومستقبلنا، وبالتالي لها تأثير في قدرتنا على ضبط أنفسنا والتحكم بها وتوجيهها بصورة تتناسب مع الأحداث الخارجية لأن التشوهات المعرفية تعمل على إضعاف إمكانية الفرد في إدارة حياته بصورة سليمة ومنتزعة وتعرقل ثقته بنفسه والاعتماد عليها، فضلاً عن ذلك تشعره بالإحباط والفشل وتجنب تحمل المسؤولية (حميد،2022،

(87)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل الى بناء مقياس التشوهات المعرفية واعداد مقياس المتانة العقلية .
- 2- يمتلك طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى متوسط في متغيرات البحث المتانة العقلية.
- 3- كلما ارتفعت المتانة العقلية لدى الطلبة انخفضت التشوهات المعرفية .
- 4- تلعب الحياة الجامعية وما تتضمنه من الخبرات العلمية والاجتماعية دوراً في النضج المعرفي للطلبة مما انعس على انخفاض التشوهات المعرفية لديهم .

2-4 التوصيات:

- 1- يوصي الباحث باستخدام المقاييس بشكل دوري للوقوف على امكانيات طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- ضرورة تشجيع طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة على تطوير قدراتهم والارتقاء بعملهم .
- 3- اقامة دورات وورش تدريبية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضية من اجل مواكبة التطورات التي تصب في درس التربية الرياضية.

المصادر:

- Abdel-Qawy, Marwa Saeed Owais (2011): The nihilistic orientation of university students and its relationship to both cognitive distortion and existential anxiety, PhD thesis, Faculty of Education, Helwan University, Egypt.
- Zahran, Sana Hamed (2004): Mental Health Guidance to Correct Feelings and Beliefs of Alienation, 1st Edition, Book World, Cairo.
- Ali, Kamal (2016): The psychological vision of the community environment, 1st edition, Dar Al-Arqam, for publication, Jeddah, Saudi Arabia.
- Madeed, Majed Farhan (2022): Mental toughness and its relationship to some variables among university students, published research, supplement to the Iraqi University Journal, Issue (18) C (1) College of Education for Human Sciences, Iraqi University.
- Al-Takriti, Wadih Yassin and Al-Obaidi, Hassan Muhammad (1999): Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul.
- Al-Maaita, Ahmed Abd (2016): The level of cognitive distortions among students and their relationship to verbal abuse directed at them by teachers in the schools of the Palace District, Master Thesis, Department of Psychological and Educational Sciences, Mutah University.

- Al-Laithi, Ahmed Hassan (2020): Mental toughness and its relationship to academic motivation and methods of coping with stress for a sample of Helwan University students, Journal of Scientific Research in Education, Issue 21, Helwan University.
- Hamid, Mohamed Ahmed (2022): Cognitive distortions and their relationship to self-efficacy and social support among students of some faculties of physical education and sports sciences in swimming, master's thesis, College of Basic Education, Department of Physical Education, Karmian University.
- Renee, E, Klein ,s , arne , p , roman , J, & levi ,V (2022) The effects of a virtual reality – based training program for Adolescents with disruptive behavior problems on cognitive distortions and treatment motivation protocol for a multiple baseline : Jmir Res Protoc , 11, (5).
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The Concept and its measurement. In I .
- Barriga, A. (2000). Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents. Criminal Justice and Behavior, 27(1), 36-56.
- Clemmer, K. (2009). Cognitive distortions: Define, disorder & disprove, Retrieved from: [http:// eating disorder.org](http://eatingdisorder.org).
- عبد القوي ، مروه سعيد عويس(2011) : التوجه العدمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من التشوه المعرفي والقلق الوجودي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، مصر .
- زهران ، سناء حامد (2004) : ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب ، ط1، عالم الكتاب ، القاهرة .
- علي ، كمال(2016): الرؤية النفسية للبيئة المجتمعية ، ط1، دار الارقم، للنشر ، جدة، السعودية.
- مديد ، ماجد فرحان (2022) : المتانة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، ملحق مجلة الجامعة العراقية ، العدد (18) ج (1) كلية التربية للعلوم الانسانية ، الجامعة العراقية .
- التكريتي ،وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- المعاينة ، احمد عبد (2016): مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالاساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر , رسالة ماجستير , قسم العلوم النفسية والتربوية , جامعة مؤتة.
- الليثي، احمد حسن (2020): المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 21، جامعة حلوان.
- حميد ، محمد احمد (2022) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والاسناد الاجتماعي لدى طالبات بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة ، رساله ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة كرميان.