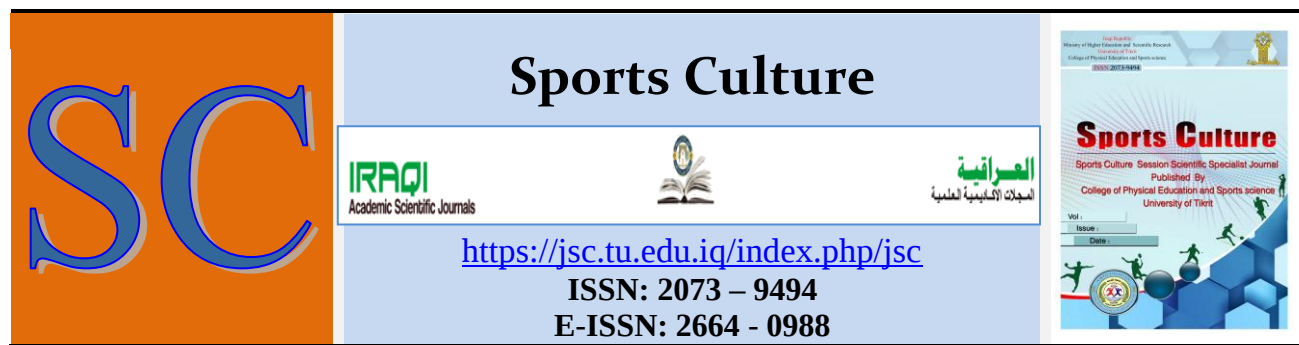




## The effect of a psychological program using cognitive strategies on the positive thinking of female basketball players in the Kurdistan Region - Iraq

Soran Burhan Muhammad <sup>1</sup> and Prof. Dr. Ali Qadir Othman <sup>2</sup>

University of Sulaymaniyah, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq, Sulaymaniyah

### Article Info.

#### Article history:

-Received: 16/10/2023

-Accepted: 15/11/2023

-Available online: 31/12/2023

#### Keywords:

- Psychological program
- Cognitive strategies
- Positive thinking
- Female
- Basketball players

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

The research aims to prepare a psychological program for cognitive strategies and use a measure of positive thinking for female club basketball players with an excellent score in the Kurdistan Region of Iraq. To determine the score of female players on the positive thinking scale, the research population was determined from female basketball players for Kurdistan Region clubs for the 2021-2022 season, and their number is (7) clubs, with (107) female players. As for the experimental research sample, it was selected according to the lowest score in the arithmetic mean on the scale. According to the opinion of experts and specialists in this field, which is the Darbandikhan Basketball Sports Club, the researchers used the experimental method and a one-group design with pre- and post-measurement. After analyzing the results, the researchers used the statistical package (spss) to obtain the results, as some results appeared to have Premier League women's basketball players think positively. Positive thinking can be achieved through knowledge and correct thinking of female players through the results they achieve. The researcher recommends that coaches pay attention to measuring the positive thinking of female players because it expresses the extent of their satisfaction with their knowledge and belief in their abilities, psychological tests from time to time because it reflects the extent of their satisfaction with their knowledge and belief in their abilities. It contributes to evaluating and developing players for the better.

<sup>1</sup>Corresponding author: [soran80spo@gmail.com](mailto:soran80spo@gmail.com) University of Sulaymaniyah, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq, Sulaymaniyah.

<sup>2</sup> Corresponding author: [ali-2244@sul.edu.iq](mailto:ali-2244@sul.edu.iq) University of Sulaymaniyah, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq, Sulaymaniyah.

## تأثير برنامج نفسي باستخدام الاستراتيجيات المعرفية في التفكير الإيجابي للاعبين كرة

## السلة في إقليم كردستان - العراق

م.م. سوران برهان محمد

أ.د. علي قادر عثمان

جامعة السليمانية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، السليمانية / العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

- برنامج النفسي

- الاستراتيجيات المعرفية

- التفكير الإيجابي

- لاعبين كرة السلة

## - الخلاصة:

يهدف البحث الى اعداد برنامج نفسي للاستراتيجيات المعرفية، استخدام مقياس للتفكير الإيجابي للاعبين كرة السلة للأندية درجة ممتاز في إقليم كردستان العراق. والتعرف على درجة اللاعبين في مقياس التفكير الإيجابي، تم تحديد مجتمع البحث من لاعبين كرة السلة لأندية إقليم كردستان لموسم 2021 - 2022 وعددهم (7) أندية بواقع (107) لاعبين ، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها وفق أدنى درجة في الوسط الحسابي في المقياس وحسب رأي الخبراء في هذا المجال وهو نادي دربندخان الرياضي لكرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي ، بعد تحليل النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) للحصول على النتائج ، حيث ظهرت بعض النتائج امتلاك لاعبين كرة السلة للدرجة الممتازة التفكير الإيجابي. وأن التفكير الإيجابي يمكن الوصول إليها عن طريق معرفة والتفكير الصحيح للاعبين من خلال النتائج التي يصلون إليها، ويوصي الباحث الاهتمام من قبل المدربين بقياس التفكير الإيجابي للاعبين كونها تعبر عن مدى رضاهم في معرفتهم وإيمانهم عن قدراتهم، وإجراء الاختبارات النفسية بين فترة وأخرى لكونها تساهم في تقييم وتطوير اللاعبين نحو الأفضل.

## 1 - التعريف بالبحث

## 1 - 1 المقدمة البحث وأهميته:

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 لفهم العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تخص الرياضيين، وهذا ساعد على تطوير الفرد في المجتمع الرياضي واصبح لدى اللاعبين الكثير من الصفات القوية والضعيفة (فوزي ، 2003 : 23 ).

ويعتبر الارشاد النفسي الرياضي أحد 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 بالإضافة الى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الازمات (شمعون واسماعيل، 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 الاستراتيجيات المعرفية في المجال الرياضي إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية أو الرياضية ، كما وتعد واجهة ثقافية وحضارية متميزة ، ولأنه يجب على الرياضي ( أي المتعلم ) أن يعرف قبل أن يمارس ، لكون الممارسة هي ترجمة عملية لمقدار ما اكتسبه الرياضي من معارف في مجال تخصصه ، والذي يمنحه القدرة على الفهم والتحليل والتركيب والاستنتاج بغية اتخاذ قرار لحل المشكلة المعروضة في الموقف الجديد ، وهذا يعني اختيار استجابة معينة وإجرائها ( تطبيقها ) في أثناء المنافسة ، وإصدار الحكم عن مدى ملاءمتها بحسب معايير ، وتكرارها عند التثبت من جدوى إجرائها ، لذلك فإن دور المعرفة الرياضية لا يمكن أن يُعد دوراً هامشياً. (الخولي وعنان ، 1999: 75)

ويحتل التفكير في علم النفس مكانه كبيرة، لان مهمته تكمن في ايجاد الحلول مناسبة للمشكلات التي يواجهها الانسان، والتي تتجدد باستمرار مما يدفعه للبحث عن الطريق والاساليب الحديثة التي تمكنه من التغلب على هذا المشكلات وكذلك الارتقاء والتقدم فيما بعد والتفكير هو سمة فريدة ميز الله بها الانسان عن باقي المخلوقات لكي يتعامل مع الاشياء المحيطة به.

ومع التطور الذي طرا على التدريب في اغلب الدول العالم في فترة الاخيرة من حيث اساليب اللعب وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة فان ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام الى جميع الجوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الممكنة والتي من اهمها

جانب العقلي والذي من بين اهم عناصر عنصر تفكير الايجابي، اذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي الى تحقيق الاداء الرياضي المثالي الجيد وبالتالي الى تحقيق نتائج الرياضية الايجابية الفوز بالمباريات وتحقيق البطولات. لذا فان التفكير الايجابي يؤدي الى تقديم الرياضي المحترف الاعمال الايجابية التي تجعله ناجحا في معظم الاحيان بما يقوم به من افعال ومهارات ومن هنا فان القدرة على التفكير الايجابي يعد قاعدة الاساسية للعبة خاصة في ظل تساوي الجوانب الاخرى (البدنية والمهارية) (احمد، 2023: 89)

والتفكير الايجابي يساعد الفرد على الاسترخاء الطبيعي، والتحكم في التغيرات التي تحدث لهم في الوجه وضغط الدم، وايضا الامكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغير الحالة المزاجية (Schwarzer, 2002 ; 119). وهناك عدة مهارات للتفكير الايجابي مثل مهارة التحدث الذاتي التي تمكن الفرد من مراقبة والتقييم الافكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعاتهم للنجاح في حل المشكلات والزيادة قدرة الفرد على توجيه التفكير في وجهات الايجابية لكون اكثر تحكما لطريقة الارادية في عمليات التفكير واتجاهاتها. (الخطيب، 2003: 91)

ويتسم الافراد ذوي التفكير الايجابي بالميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورههم، كما ان اللاعب الذين يستخدمون ذلك التفكير لديهم القوة على الانتباه والتركيز، وايضا لديه سمات نفسية كالمثابرة والقدرة على تحمل الغموض والتوافق البدني والنفسي والرضا عن الحياة. (سيد، 2005: 35). ويعد ايضا موضوع التفكير الايجابي من الامور ذات الاهمية للاعبات الاندية بكرة السلة لما لهن من تأثير كبير على ادائهن وقدراتهن النفسية والتفكير السليم ينظم بها العقل بطريقة صحيحة ويلعب دورا محوريا في تدعيم ثقة اللاعب بنفسه، ولقد جاءت فكرة البحث الحالي باختيار اللاعبات اندية بكرة السلة باعتبارهم الفئة التي تسهم في بناء المجتمع الرياضي وتنميته وكذلك كلما زادت تركيز اللاعبات على الايجابيات كلما زادت قدرتهن وكفاءتهن على الاداء بصورة افضل، وعلى العكس عندما يتعلم اللاعبات بصورة ضعيفة قد تكون المشكلة اكبر من مجرد نقص المعرفة الحقيقية في التفكير لديهن.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

ومن خلال استقراء ومطالعة الباحث للدراسات والبحوث السابقة في موضوع استراتيجيات المعرفية في التفكير الايجابي لدى اللاعبين اتضح ان لهما اثر كبير في تحديد الجهد الذي يبذله اللاعبات في انجاز مهامهن المكلف بها، فاللاعب الذي يمتلك مستوى تفكير منخفضة في عن مهاراته وقدراته النفسية والبدنية لن يبذل الجهد الكافي لمواجهة الضغوطات والتحديات التي تقف عائقا في طريقه، ولن يستطع التعامل مع المشكلات المفاجئة والصعبة التي تواجهه والعكس الصحيح. ولذلك يرى الباحث ان مشكلة بحثه تتركز في استخدام مقياس التفكير الايجابي للاعبين كرة السلة في اقليم كردستان العراق والتعرف على العلاقة بين متغيري الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الايجابي لكونها مجهولة التأثير لدى الباحثين والدارسين والمدربين ولذا من خلال ما سبق واعتماد على خبراته السابقة ومن اجل تحقيق أفضل نتائج واتخاذ القرارات الصائبة خلال مواقف مختلفة حيث استطاع الباحث تصميم برنامج النفسي للاعبين كرة السلة.

### 1 - 3 اهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج نفسي للاستراتيجيات المعرفية.
- 2- تبني مقياس التفكير الايجابي لتعرف على درجة اللاعبات في مقياس التفكير الايجابي للاعبات كرة السلة للأندية درجة ممتاز في اقليم كردستان العراق
- 1-4 فرض البحث:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للتفكير الايجابي للاعبات كرة السلة.

### 1 - 5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبات كرة السلة في اقليم كردستان - العراق.
- 1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 29 / 8 / 2022 ولغاية 19 / 10 / 2022
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي دربندخان الرياضي.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :-

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

### 3-2 مجتمع وعينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبات كرة السلة لأندية إقليم كردستان لموسم 2021 - 2022 وعددهن (7) أندية بواقع (107) لاعبات، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها وفق أدنى درجة في الوسط الحسابي في المقياس وحسب رأي الخبراء والمختصون في هذا المجال<sup>1</sup> وهو نادي دربندخان الرياضي بكرة السلة، كما هو مبين في الجدولين (1-2):

#### الجدول (1)

يبين مجتمع البحث

| الاندية     | العدد الكلي للنادي | عينة البناء | العينة التطبيق | العينة الاستطلاعية |
|-------------|--------------------|-------------|----------------|--------------------|
| اكاد        | 15                 | 15          | -              | -                  |
| سنحاريب     | 15                 | 15          | -              | -                  |
| سيرواني نوى | 15                 | 15          | -              | -                  |
| حلبجة       | 17                 |             | -              | 17                 |
| سهرجنار     | 15                 | 15          | -              | -                  |
| أفروديت     | 15                 | 15          | -              | -                  |
| دربندخان    | 15                 |             | 15             | -                  |
| المجموع     | 107                | 75          | 15             |                    |

<sup>1</sup> أسماء الخبراء والمختصين:

- 1- أ.د. عبد الودود 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

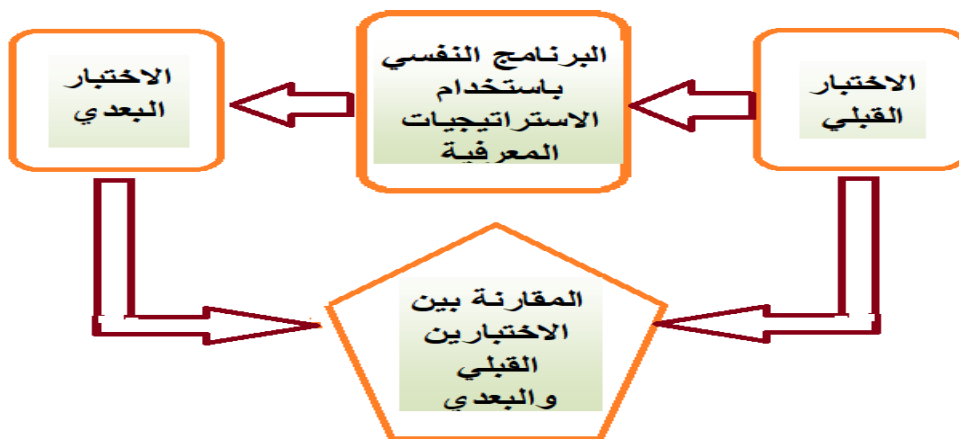
## الجدول (2)

يبين بيانات التفكير الايجابي

| الاثنية     | الوسط الحسابي | انحراف المعياري | خطأ المعياري |
|-------------|---------------|-----------------|--------------|
| أفروديت     | 120.000       | 12.933          | 3.339        |
| سنحاريب     | 127.466       | 11.630          | 3.003        |
| سيرواني نوى | 122.466       | 7.491           | 1.934        |
| حليجة       | 124.933       | 7.582           | 1.957        |
| دربنديخان   | 119.666       | 6.747           | 1.742        |
| سقرجنار     | 125.066       | 9.223           | 2.381        |
| اكاد        | 125.133       | 13.653          | 3.525        |

## 3-3 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 والبعدى والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

## 4-3 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 داتا نوع (Sony).
- ساعة التوقيت.

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-5-1 الخطوات العلمية لمقياس التفكير الإيجابي:

تم تبني مقياس التفكير الإيجابي للاعبين كرة القدم للباحث (عمر علي حسن، 2019) والتي يتضمن ثلاث مجالات (المعرفة الداخلية، الإيمان، العلاقة الشخصية) والمكون من (34) فقرة الملحق (1)، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء لبيان مدى وملاءمتها للبيئة العراقية وقد تم اتفاق السادة الخبراء على نسبة (100 %) وبذلك فإن مقياس التفكير الإيجابي يبقى على نفس عدد الفقرات التي اكملها الباحث، والملحق (5) يوضح فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء لغرض التطبيق الأولي للمقياس.

المقياس يتكون من ( 34 ) فقرة منها ( 25 ) فقرة ايجابية و ( 9 ) فقرات سلبية وتكون الاجابة عليه تحسب ( 5 ) درجات للبديل ( دائماً ) ، و (4) درجات للبديل ( غالباً ) ، و ( 3 ) درجات للبديل ( احياناً ) ، و ( 2 ) درجة للبديل ( نادراً ) و ( 1 ) درجة للبديل ( ابدأ ) بالنسبة للفقرات الايجابية ، أما الفقرات السلبية فتحسب ( 1 ) درجة للبديل ( دائماً ) ، و ( 2 ) درجة للبديل ( غالباً ) ، و ( 3 ) درجات للبديل ( احياناً ) ،

و( 4 ) درجات للبدل ( نادراً ) و( 5 ) درجات للبدل ( ابدأ ) ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين ( 34 - 170 ) والمتوسط الفرضي للمقياس ككل ( 102 ) ، والجدول ( 5 ) يبين الفقرات السلبية والايجابية :

### جدول (3)

يبين عدد الفقرات السلبية والايجابية وارقامها لكل مجال من مجالات التفكير الياجي

| ت | المجال           | عدد الفقرات الكلية | عدد الفقرات الايجابية | ارقام الفقرات الايجابية  | عدد الفقرات السلبية | ارقام الفقرات السلبية |
|---|------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | المعرفة الداخلية | 10                 | 7                     | 4-7-13-16-22-25-31       | 3                   | 1-10-28               |
| 2 | الايمان          | 12                 | 9                     | 2-8-17-20-23-26-29-32-34 | 3                   | 5-11-14               |
| 3 | العلاقات الشخصية | 12                 | 9                     | 3-9-15-18-21-24-27-30-31 | 3                   | 6-12-34               |
|   | المجموع          | 34                 |                       | 25                       | 9                   |                       |

### 3-5-2 طريقة التجزئة النصفية:

إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها آنفاً والذي بلغ (0.792)، 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) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.884) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

### 3-5-3 الخطأ المعياري للمقياس:

الخطأ المعياري الذي يتم استخراجه الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، والذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ ( $\pm 3.438$ ) عندما كان معامل الثبات (0.884) والانحراف المعياري قدره (4.024) وبناءً عليه فإن الدرجة الحقيقية للمقياس لأي لاعب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس ( $\pm 3.438$ ).

### 3-6 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس في يوم الثلاثاء الموافق 20 / 7 / 2022، لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (6) 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 الاولى للفقرات المقياس قبل القيام بتحليلها احصائياً.
- 4- احتساب الوقت الذي يستغرقه المستجيب في الإجابة عن فقرات المقياس، إذ تراوح زمن الإجابة من (18 - 25) دقيقة.
- 5- اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لإعداد صورة المقياس.

### 3-7 خطوات إعداد البرنامج النفسي

تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد برنامج النفسي، إذ قام الباحث بوضع البرنامج النفسي، وإعداده 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 (2) 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 بأرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها، وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات، وكذلك الاتفاق على أن يكون زمن الجلسة الواحدة (40) دقيقة.

## 2- اختيار الأولويات:

بعد الانتهاء من إعداد عناوين الجلسات ومحاورها والاتفاق عليها من قبل الخبراء، قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي، وترتيب عناوين الجلسات النفسية ترتيباً يعتمد على التسلسل المنطقي للجلسات النفسية، وحسب الأسبقيات اعتماداً على آراء الخبراء في ترتيبها، وتم أخذ ملاحظاتهم بنظر الاعتبار حول بعض الجلسات من حيث المحتوى والفنيات.

## 3- تحديد الأهداف

تأثير برنامج نفسي باستخدام الاستراتيجيات المعرفية في التفكير الإيجابي للاعبين كرة السلة في إقليم كردستان - العراق

## 4- أيجاد النشاطات لتحقيق الأهداف من منهاج النفسي

أحتوى البرنامج على مجموعة من الجلسات والأساليب والفنيات، وقد وظفها الباحث من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة.

## 3- 8 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء وبتاريخ (23 / 8 / 2022) على عينة مؤلفة من (6) لاعبين من نادي حلبجة، إذ تم فيها إجراء اختبار مقياس (التفكير الإيجابي) وأعطى جلسة في متغير نفسي وهو الحديث الذاتي الإيجابي 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 اللاعبين والأخذ بها عند التطبيق على العينة الرئيسة.
- 3- التعرف على مدى تقبل اللاعبين للبرنامج النفسي.
- 4- التعرف على ملاءمة مكان الجلسات والأجواء المصاحبة والاحتياجات المتاحة بالبرنامج النفسي.

**3-9 تطبيق المقياس في الاختبارات القبلية:**

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

**3-10 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 واربعون دقيقة عصاراً 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 بآراء 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 اجراء الاختبار البعدي لمقياس الذات المدركة وإنهاء البرنامج النفسي.

**جدول (4)**

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 والنفس | 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   |
| العاشر       | 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   |          |

### 3-11 الاختبارات البعدية للبحث:

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

### 3-12 الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية.

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (t).

معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

معادلة سبيرمان براون.

المتوسط الفرضي

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

## 1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

قام الباحث من خلال هذه الدراسة باستخدام مقياس التفكير الايجابي لدى لاعبات كرة السلة في اقليم كوردستان، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث، وسيتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لأهداف البحث الأخرى وكما مبين في الجداول الآتية:

### الجدول (5)

يبين قيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الايجابي

| العدد | القبلي        |                   | البعدي               |                   | المتوسط الحسابي الفرضي | قيم ت المحسوبة | مستوى الدلالة | دلالة الفرق |
|-------|---------------|-------------------|----------------------|-------------------|------------------------|----------------|---------------|-------------|
|       | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي للعينة | الانحراف المعياري |                        |                |               |             |
|       | 119.66        | 6.74              | 132.06               | 5.72              | 102                    | 5.706          | 0.000         | معنوي       |

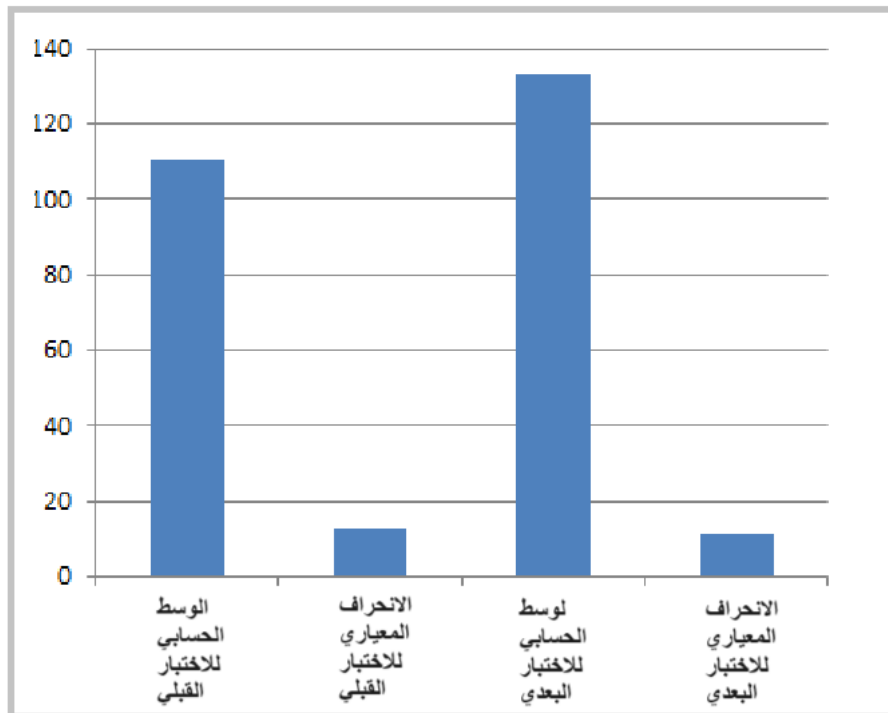
يتبين من الجدول (8) بأن الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس التفكير الايجابي للاختبار القبلي كان (119.66) وللاختبار البعدي بلغ (132.06) وبانحراف معياري مقداره للقبلي (6.74)، والبعدي (5.72)، وكان المتوسط الفرضي للمقياس (102)، وقد بلغت قيمة (t) بين الاختبارين (5.706) وإمام مستوى دلالة (0.000) وهذا يعني انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث ان البرنامج هو احد العوامل التي تؤثر في اداء اللاعبين وخاصة لاعبي كرة السلة , وهذا التأثير يكون بشكل ايجابي يدفعهم الى بذل المزيد من الجهد مع السيطرة على الحالة الانفعالية ومن ثم يؤثر ايجابا على تفكير اللاعب في التدريب والمنافسة الامر الذي يحتاج فيه الى لاعب ذو ثقة وتركيز عالٍ وثبات وتحكم انفعالي ، فاللاعب ذو التفكير الايجابي العالي لديه سمات نفسية تمكنه من التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة , اذ تشير ( ابتسام السعيد ) " ان التفكير الايجابي يؤدي دورا ايجابيا في تشكيل الشخصية الرياضية و يسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد و استعداداته وقد اثبتت البحوث ان الرياضيين الذين يفتقرون الى التفكير الايجابي بشكل يظهرون اقل من مستوى قدراتهم الحقيقية , فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والخططية لا يستطيع تحقيق اعلى المستويات الرياضية الا باستخدامه الى انواع مختلفة من التفكير ومنها التفكير الايجابي " ( السعيد ، 2013 : 68 )

ويدعم (علي يوسف) هذا الرأي بذكره " ان التفكير تؤدي دورا مهما في النشاط الرياضي واستجاباته اثناء مزاولة الانشطة والفعاليات الرياضية وخاصة اثناء تنفيذ خطط اللعب، وان ذلك يظهر من خلال سرعة تقدير الرياضي للموقف ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من خطط فالكثير من الفعاليات الرياضية يقع العبء الاكبر فيها على عمليات التفكير وخاصة الالعب الفرقة " (حسين، 2015: 111)

ويرى ( الزبيدي وآخرون 2022 ) أن عملية التفكير هذه لدى الرياضيين تتأثر بالكثير من المعوقات التي تولد افكارا سلبية وخاصة في أوقات المنافسة ، وعندما يتميز اللاعب بتفكير ايجابي اذ يقوم بإرسال رسائل ايجابية الى نفسه ( عقله الباطن ) باستمرار وانه يستفيد من هذه المعوقات ويستخدمها لصالحه وعندما يواجه الصعوبات فهو يركز على الحل ولا يدع للتحديات و الصعوبات ان تؤثر على ادائه ،

فهو رياضي واثق بإمكاناته و يتوقع النجاح حتى في اصعب الظروف ، فطريقة تفكير اللاعب ونوعه وما يقوله لنفسه وتوقعه للنتائج الايجابية هو ما يحدد استجاباته الايجابية ( الزبيدي وآخرون ، 2022 : 175 )



الشكل (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث على مقياس التفكير الايجابي

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات

### 5 - 1 الاستنتاجات :

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

- 1- امتلاك لاعبات كرة السلة للدرجة العالية التفكير الايجابي.
- 2- يمكن تطوير التفكير بصورة الايجابي للاعبات كرة السلة من خلال التدريب وبرامج الارشاد النفسي.

### 5-2 التوصيات:

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

1- الاهتمام من قبل المدربين بقياس التفكير الايجابي من حيث المعرفة الداخلية والايمان والعلاقات الشخصية للاعبين كونها تعبر عن افكارهم.

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 تفكير لديهم.

المصادر :-

- فوزي، احمد امين؛ مبادئ علم النفس الرياضي (مفاهيم - تطبيقات)، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)
- عبدالحفيظ واخلاص محمد؛ التوجيه والارشاد النفسي في مجال الرياضي: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002)
- احمد، ابتسام: سيكولوجية التفاضل القياس والتنمية: (دار الجامعة الجديدة، اسكندرية، 2012)
- حسين، علي يوسف؛ دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط2: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2015).
- شمعون واسماعيل، محمد عبي وماجدة محمد؛ التوجيه والارشاد النفسي في مجال الرياضي: (دار النشر مكتبة الكتب العربي، القاهرة، 2002)
- زهران، حامد عبد السلام؛ التوجيه والارشاد النفسي، ط3: (علم الكتب للنشر، القاهرة ، 2002).
- الدوسري، صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 15 ، الرياض، السعودية.
- الخطيب، جمال محمد (2003): تعديل سلوك الإنسان، دار حنين للنشر والتوزيع، الأردن.
- الخولي، أمين ومحمود عنان؛ المعرفة الرياضية، ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ابتسام رفعت السعيد؛ اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الاداء المهاري والتفكير الايجابي في الالعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، (اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، 2013).

- الزبيدي، عبد الودود، ال مراد، يونس محمد؛ علم النفس الرياضي: (مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية، 2022).
- حسين؛ علي يوسف دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط2 ، (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2015)
- Schwarzer. Ralf, General perceived Self - Efficacy in (14) cultures- [http: ll www. Yorku. co l foulty l acoelmic l schwarzer l world fourteen. htm](http://www.Yorku.co/faculty/acoelmic/schwarzer/worldfourteen.htm). 1998.

## ملحق (1)

## مقياس التفكير الايجابي للخبراء والمختصين

## ❖ المعرفة الداخلية

| ت  | الفقرة                                                          | تصلح | لا تصلح |
|----|-----------------------------------------------------------------|------|---------|
| 1  | المشاكل التي تواجهني تعيق تفكيري                                |      |         |
| 2  | عندما تواجهني مشكلة اسعى لمعرفة اسبابها وايجاد الحلول لها       |      |         |
| 3  | أحفز نفسي لتحقيق اهدافي وتحسين مستوى ادائي                      |      |         |
| 4  | أفكر في الجمهور وما يقولونه عني اثناء المباراة                  |      |         |
| 5  | أستطيع ان احقق اهدافي الرياضية بالرغم من صعوبتها                |      |         |
| 6  | اعرف ما أريد تحقيقه من اهداف واخطط لذلك                         |      |         |
| 7  | اشعر ان لحياتي هدفا ومعنى يستحق ان اعيش من اجله                 |      |         |
| 8  | أرسل رسائل ايجابية الى نفسي تعيني على الاداء الامثل في المباراة |      |         |
| 9  | تراودني افكار سلبية تقلل من عزيمتي في تحقيق الفوز في المباراة   |      |         |
| 10 | قدراتي الذاتية تساعدني في تحقيق اهدافي                          |      |         |

الإيمان:

| ت | الفقرة                                         | تصلح | لا تصلح |
|---|------------------------------------------------|------|---------|
| 1 | أؤمن وأرضي بما قدره الله لي بعد الاخذ بالأسباب |      |         |
| 2 | غير متفائل بتحقيق نتائج جيدة قبل كل منافسة     |      |         |

|    |                                                          |      |         |
|----|----------------------------------------------------------|------|---------|
| 3  | اشعر بالاستسلام عندما يسجل الفريق المنافس هدفا في مرمانا |      |         |
| 4  | تقل ثقتي بنفسي عندما اقابل الفرق القوية                  |      |         |
| 5  | الخسارة المتكررة تشعرني باليأس                           |      |         |
| 6  | ارى مستقبل مشرق ينتظرني كلاعب                            | تصلح | لا تصلح |
| 7  | أؤمن بإمكانيات زملائي في الفريق                          |      |         |
| 8  | أؤمن بان ما يواجهني من مصاعب في الفريق يزيد من خبرتي     |      |         |
| 9  | لا شيء في الحياة يجعلني اصاب باليأس                      |      |         |
| 10 | التوكل على الله في كل اموري يشعرني بالاطمئنان            |      |         |
| 11 | اشعر بان نقاط قوتي تفوق نقاط ضعفي                        |      |         |
| 12 | أؤمن بان الحياة يومان ان لم افز اليوم افوز غدا           |      |         |

العلاقات الشخصية:

| ت  | الفقرة                                           | تصلح | لا تصلح |
|----|--------------------------------------------------|------|---------|
| 1  | اعتمد على الآخرين لاكتشاف اخطائي لتصحيحها        |      |         |
| 2  | طلب المساعدة من الآخرين يشعرني بالضعف            |      |         |
| 3  | احاسب نفسي لتهديب تصرفاتي                        |      |         |
| 4  | انتقاد الآخرين لي يشعرني بالضيق                  |      |         |
| 5  | لدي القدرة على كسب ثقة الآخرين                   |      |         |
| 6  | دعم اصدقائي لي يحفزني على بذل المزيد من الجهد    |      |         |
| 7  | اتضرع الى الله ليوثقني في المباراة               |      |         |
| 8  | أجمل ايامي هو اليوم الذي اتواجد فيه مع الآخرين   |      |         |
| 9  | علاقتي بالآخرين علاقة طيبة ومرنة                 |      |         |
| 10 | اشارك اصدقائي وزملائي في الفريق أفراحهم وأحزانهم |      |         |
| 11 | استمتع عندما أقوم بأعمال مشتركة مع الآخرين       |      |         |
| 12 | اشعر بالضيق عندما أتواجد مع الآخرين              |      |         |

ملحق (2)

البرنامج النفسي

| رقم الجلسة  | عنوان الجلسة الإرشادية            | الوقت | الملاحظات |
|-------------|-----------------------------------|-------|-----------|
| الأولى      | التعريفية                         | 40 د  |           |
| الثانية     | أهمية ممارسة الرياضة للصحة والنفس | 40 د  |           |
| الثالثة     | الثقة بالنفس.                     | 40 د  |           |
| الرابعة     | ضبط النفس                         | 40 د  |           |
| الخامسة     | الاختيار والسلوك الايجابي         | 40 د  |           |
| السادسة     | المسؤولية عن السلوك في الحياة     | 40 د  |           |
| السابعة     | التركيز على مواجهة المشكلات       | 40 د  |           |
| الثامنة     | مواجهة الانفعال                   | 40 د  |           |
| التاسعة     | زيادة المجهود وتحمل المسؤولية     | 40 د  |           |
| العاشر      | البحث عن التأييد الاجتماعي        | 40 د  |           |
| الحادية عشر | تجنب المواجهة                     | 40 د  |           |
| الثانية عشر | تنظيم وتقدير الذات                | 40 د  |           |
| الثالثة عشر | التفكير في الامنيات               | 40 د  |           |
| الرابعة عشر | التركيز على الايجابيات            | 40 د  |           |
| الخامسة عشر | القدرات المعرفية                  | 40 د  |           |