



The Effectiveness of a Cognitive Behavioral counseling Program in Expanding the Comfort Zone Among Physical Education Teachers

Ali Salih Mahdi Salih ^{1*}

Jassim Abbas Ali ²

Mosayad Abdulrazaq Hasso ³

1- Directorate of Education
Nineveh educational supervision

2- Tikrit University / Physical
Education and Sports Science

3- Mosul University / College of
Physical Education and Sports
Science

Article info.

Article history:

-Received: 9/9/2020

-Accepted: 28/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Indicative program
- My behavioral knowledge
- Comfort Zone
- Physical education teachers

Abstract

The aim of this research is to build a counseling and behavioral counseling program and reveal its effectiveness in expanding the comfort zone of physical education teachers. Differences in the post-test in the degree of rest area between the experimental and control groups were detected. The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research. The research community represented the physical education teachers in the middle, preparatory and secondary schools in the center of Nineveh province. The number of members of the experimental research sample (21) teachers were divided randomly into two groups, experimental (11) teachers and officers (10) teachers. The program, which consisted of (12) sessions, was applied to the experimental group for (6) weeks, and two sessions per week. The results of the research showed the effectiveness of the cognitive - behavioral counseling program in expanding the comfort zone of the experimental group of physical education teachers. It is also effective in expanding the comfort zone of the experimental group compared to the control group. To complement the usefulness of the current research, the researchers came up with a number of recommendations.

* Corresponding Author: dralisalih76@gmail.com , Directorate of Education Nineveh educational supervision

بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

م.م علي صالح مهدي صالح أ.د مؤيد عبد الرزاق حسو أ.د جاسم عباس علي
مديرية تربية نينوى/الإشراف التربوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل جامعة تكريت

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- برنامج إرشادي
- معرفي سلوكي
- منطقة الراحة
- مدرسي التربية الرياضية

الخلاصة:

هدف البحث إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي والكشف عن فاعليته في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية. والكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في درجة منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بمدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مركز محافظة نينوى. وبلغ عدد أفراد عينة البحث التجريبي (21) مدرسا تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، تجريبية بواقع (11) مدرسا وضابطة بواقع (10) مدرسين. وجرى تطبيق البرنامج المتكون من (12) جلسة على المجموعة التجريبية مدة (6) أسابيع، وبواقع جلستين اسبوعيا. وظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى المجموعة التجريبية من مدرسي التربية الرياضية. وكذلك فاعليته في توسيع منطقة الراحة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وبهدف استكمال الفائدة المتوخاة من البحث الحالي، فقد خرج الباحثون بعدد من التوصيات.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد الإرشاد النفسي الرياضي احد جوانب علم النفس الرياضي التطبيقي والذي يمكن توظيف مفاهيمه وتطبيقها على اللاعبين والمدربين والإداريين والحكام، فضلا عن مدرسي التربية الرياضية، لما لهم من دور كبير في المسيرة التربوية لكونهم مدرسين ومدربين ومرشدين وموجهين لسلوك طلابهم، فالرياضة المدرسية تعد القاعدة الأساس لرياضة الانجاز العالي، إذ يتم خلالها اكتشاف المواهب وتنميتها والنزج بها في البطولات الرياضية المدرسية وصولا الى الأندية والاتحادات الرياضية وصعوداً إلى المنتخبات الوطنية، الأمر الذي

يستوجب امتلاك مدرسي التربية الرياضية للعديد من الصفات والكفايات المهنية والشخصية التي تجعلهم أكثر كفاءة في أداء واجباتهم وأكثر تأهيلاً للأدوار التي وكلت إليهم.

ومدرس التربية الرياضية مطالب بمسايرة التغير والتطور باستمرار لان نجاحه في المهنة يرتبط بنموه العلمي والشخصي والأكاديمي. فالمدرس المبدع هو طالب علم طوال حياته في مجتمع دائم التغير والتطور في ظل التكنولوجيا والتقدم المعرفي الهائل الذي يمتاز به العصر الحالي، إذ تتطلب عملية النمو جهداً كبيراً ووقتاً كافياً ومساعدة مستمرة في تعلم أي سلوك جديد يغير أو يعدل أو يضيف أو يحل محل السلوك التدريسي شبه الثابت لدى المدرسين⁽¹⁾.

إن أولى خطوات التغيير والنمو والتخلص من السلوك الروتيني تبدأ عندما يفكر الفرد بتوسيع منطقة راحته. فمنطقة الراحة هي مساحة شخصية أو طريقة في التفكير تتشكل من المواقف والأعمال والإجراءات التي نستخدمها عادةً، لنؤدي من خلالها أداءً ثابتاً نسبياً، ولا نرغب بتغييره أو تحسينه، لأننا نشعر بالأمان والراحة في طريقة القيام به. وهذه المنطقة ليس فيها تعلم جديد أو اكتساب مهارات جديدة، وإنما نطبق فيها المهارات والخبرات السابقة التي تعلمناها وأصبحنا نؤديها بشكل تلقائي دون الشعور بالتوتر والقلق المصاحب لأداء الجديدة منها⁽²⁾. فهناك العديد من مدرسي التربية الرياضية من ينظر إلى التعلم أو الأداء الجديد والمواقف غير المألوفة والتي لم يختبر أداءه فيها كالمواقف التي تضطره إلى الحديث أو الأداء أمام الآخرين، أو المواقف التي تخرجه عن روتينه اليومي وتضطره إلى الخروج من منطقة راحته التي اعتاد على البقاء فيها على أنها مواقف إزعاج وإرهاق لا يمكن مواجهتها أو التكيف مع الإجهاد الذي يرافقها، وأنه حتماً سيفشل إذا ما قرر التعرض لها. وتؤكد أغلب الدراسات النفسية أن المشكلات المتمثلة بالقلق والخوف والارتباك التي تعيق أداء الفرد، قد يرجع سببها إلى التفكير اللاعقلاني بالأشياء أو بالبيئة التي يتعامل معها⁽³⁾، أن مثل هذه الاعتقادات تثير لدى الفرد المشاعر السلبية كالخوف من المواجهة والقلق والتوتر، وتؤدي إلى انخفاض دافعية مدرس التربية الرياضية وفقدان الثقة والفاعلية الذاتية في المواجهة والأداء، وتؤدي به إلى التوقف عن محاولة بذل الجهد لتطوير نفسه وطلابه أو تغيير نمط حياته، والبقاء في منطقة راحته.

(¹) المفرج، بدرية وآخرون (2007) الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيًا. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت. ص 30.

(²) Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California. P 4.

(³) Saint Martin, S. Valadao (2018) Cognitive And Behavioral Techniques Used By Olympic And Paralympic Swimmers. Master's Thesis, Faculty Of Sport And Health Sciences, University Of Jyvaskyla, Finland. P6.

ومهمة البرامج المعرفية السلوكية ومن خلال استخدام فنيات الارشاد المعرفي السلوكي السعي إلى تغيير نظرة المدرس نحو هذه المواقف بتغيير أفكاره ومشاعره تجاه هذه التحديات من اجل زيادة دافعيته نحو التعلم والنمو باكتساب الخبرات والمهارات المختلفة، وبالتالي قد يمكّنه من توسيع منطقة راحته وتحسين أدائه وتطوير ذاته وطلابه.

ومما سبق فإن أهمية البحث تتجلى في :

1. تحاول هذه الدراسة التوصل إلى علاج فعال وحل علمي لمشكلة البقاء ضمن حدود منطقة الراحة عبر استخدام مهارات وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي لتعديل أفكار مدرسي التربية الرياضية من اجل توسيع منطقة راحتهم.
2. يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين العاملين في مجال التدريب والتربية الرياضية على تطوير الكوادر التدريسية في المجال الرياضي اذ من خلال نتائج هذه الدراسة يمكن إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن الحد من الجوانب النفسية السلبية وتعزيز مدى الاستفادة من الجوانب الايجابية.

1-2 مشكلة البحث :

يشير واقع الرياضة المدرسية إلى عزوف اغلب مدرسي التربية الرياضية عن البحث في مصادر تطوير إمكاناتهم وكفاياتهم المهنية والشخصية ذاتياً مما انعكس سلباً على قيامهم بواجباتهم كنتيجة لأدائهم الذي اخذ منحى روتيني شبه ثابت إن لم يكن في تراجع. وهذا ما لمسّه الباحثون كونهم على تماس مع هذه الشريحة مدرسين ومشرفين للتربية الرياضية، إذ وجدوا ان هنالك عوامل ذاتية متعلقة بشخصية مدرس التربية الرياضية لها دور كبير ومؤثر في ركونه إلى منطقة الراحة. وعلى الرغم من اهتمام الدراسات بالبرامج المعرفية السلوكية لشرائح مختلفة، الا انها وعلى حد علم الباحثين لم تأخذ مجالها في التربية البدنية وعلوم الرياضة فيما يخص شريحة مدرسي التربية الرياضية، ومن هنا فان مشكلة البحث تمحورت في تسليط الضوء على دور الارشاد المعرفي السلوكي في علاج المشكلات النفسية والسلوكية ومنها الركون الى منطقة الراحة، لتعزيز الجوانب الايجابية في شخصية الفرد وبشكل خاص مدرسي التربية الرياضية لما لهم من دور كبير في تطوير واقع الرياضة المدرسية والذي ينعكس بلا شك ايجابيا في واقعنا الرياضي بشكل عام.

1-3 أهداف البحث :

1. بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتوسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
2. الكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
3. الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في درجة منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فرضيات البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس منطقة الراحة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي على مقياس منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- 1-5 مجالات البحث :**

1. المجال البشري: مدرسو التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل للعام الدراسي (2018-2019).
2. المجال الزمني: للمدة من 2019/2/2 ولغاية 2019/3/12.
3. المجال المكاني: قاعة الاجتماعات في المركز العراقي لمهارات التفاوض وإدارة النزاع/ الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات :

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي :

- عرفه (مليكه، 1990) :

"منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى المسترشد"⁽¹⁾.

- وعرفه (محمد، 2000) :

"مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية"⁽²⁾.

- ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه :

مجموعة من الجلسات الإرشادية والتي يبلغ عددها (12) جلسة، بزمّن قدره (60) دقيقة للجلسة الواحدة والمتضمنة تحقيق مجموعة من الأهداف والمعارف والأنشطة والفنيات المستمدة من مفاهيم النظرية المعرفية السلوكية والتي تقدم لأفراد العينة التجريبية من مدرسي التربية الرياضية بهدف توسيع منطقة راحتهم وإحداث تغيير مرغوب في سلوكهم.

ثانياً - منطقة الراحة :

- عرفها (White, 2008) :

"حالة يعمل فيها الشخص بمستوى منخفض من القلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لتقديم مستوى ثابت من الأداء، وعادةً ما يكون ذلك بدون إحساس بالمخاطر"⁽³⁾.

⁽¹⁾ ملية، لويس كامل (1990) العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت. ص17.

⁽²⁾ محمد، عادل عبد الله (2000) العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشاد، القاهرة. ص23.

⁽³⁾ White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White and Maclean Publishing, Baisy, Belgium. P3.

- وعرفها (Liepold, et al, 2013) :

"حالة سلوكية يمارسها الشخص بلا توتر أو خطر بسبب اعتياده على ممارستها ضمن إطار روتيني محدد ينتج عن هذا الروتين تكيف ذهني يعطي الشخص شعوراً غير واقعي بالأمان وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع"⁽¹⁾.

- ويعرفها الباحث اجرائياً بأنها :

الحدود المصطنعة التي يكونها الفرد في عقله ليقدم من خلالها مستوى ثابت من الأداء الذي اعتاد على ممارسته ضمن إطار روتيني بلا توتر أو خطر، فهي تعطيه شعور غير واقعي بالأمان والراحة وفي نفس الوقت تحد من قدراته على اكتساب الخبرات الجديدة وتمنعه من النمو الشخصي والمهني. وتقاس بالدرجة الكلية التي يتم التعرف عليها من خلال تطبيق مقياس منطقة الراحة على مدرسي التربية الرياضية وفي حدود عينة البحث الحالي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري :

2-1-1 مفهوم العلاج (الإرشاد) المعرفي السلوكي:

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي احد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على المشاعر والسلوك⁽²⁾. ويمثل نهجاً توجيهياً، منظماً ومحدداً من حيث الزمن، يستخدم لعلاج مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية، فهو يعد محاولة هادفة لتعديل السلوك بدمج الأنشطة المعرفية في الجهد المبذول لإنتاج تغيير علاجي باستخدام إجراءات نشطة وقائمة على الأداء بالإضافة إلى التدخلات المعرفية لإحداث تغييرات في التفكير والمشاعر والسلوك، ويساعد الفرد على تطوير استراتيجيات لتعديل أنماط التفكير المختلفة والمشاعر والسلوكيات من أجل مساعدتهم في حل المشاكل الحالية. والعلاج المعرفي السلوكي هو مدرسة مهمة في علم النفس والتي تنتج تغييرات علاجية سريعة ودائمة. والنظرية التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي تقترح بأن العواطف والسلوكيات تتأثر بالأفكار المرتبطة بالأحداث، وبالتالي ليس الحدث نفسه هو الذي يحدد ما يشعر به الناس أو كيف يتفاعلون معه، وإنما الطريقة التي يفسرون بها هذه الأحداث ستولد

⁽¹⁾ Liepold, J. Michael et all (2013) Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA. p 84.

⁽²⁾ السواط، وصل الله (2008) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى. ص22.

العواطف وتؤثر في السلوك، إذ يأخذ هذا النموذج في الاعتبار العلاقة بين الفكر والعاطفة والسلوك، ويمكن أن تكون الأفكار عملية أو مختلة، مما يعني أنها يمكن أن تثبط أو تساعد الشخص في تحقيق الأهداف⁽¹⁾.

2-1-2 أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

1. تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية التي تقف وراء السلوك اللاتكفي والطريقة التي يفكر بها الفرد.
2. تقليل الاضطرابات النفسية والسلوكيات الهازمة للذات، وتقليل لوم الذات والآخرين.
3. إحداث تغيير لدى المسترشد بتوضيح كيفية تأثير تفكيره الخاطئ على تصرفاته وشعوره من خلال التعرف على التشوهات المعرفية وترتيب ظروف وتجارب تقود للتغيير المعرفي⁽²⁾.

2-1-3 خطوات العملية العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي :

1. تحديد الأفكار اللاعقلانية التي يعتقد بها الفرد، والتي تؤثر على نمط تفكيره ومشاعره وبالتالي على سلوكه.
2. مساعدة المسترشد على الوعي بهذه الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والسلوكية من جهة، والأحداث التي يمر بها الفرد من جهة أخرى، ولتحقيق عملية الاستبصار هذه لابد للمرشد ان يستخدم قواعد المنطق والحوار السقراطي.
3. مساعدة المسترشد على التخلص من هذه الأفكار وذلك بإجباره على جعلها في مستوى وعيه وتوجيه انتباهه إلى الأفكار العقلانية، ومن ثم مهاجمة هذه الأفكار بتشجيعه حينما يظهر أفكارا منطقية، وإقناعه بالممارسات التي يعتقد أنها خاطئة (من وجهة نظره)⁽³⁾.

2-1-4 نظريات العلاج المعرفي السلوكي

1- العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لالبرت إليس

يعبر إليس عن العلاقة بين الأفكار والانفعال والسلوك بنظريته التي أطلق عليها اختصارا (A.B.C) والتي أكملها فيما بعد بالأحرف (D.E)، إذ يوفر هذا النموذج أداة مفيدة لفهم مشاعر المتعالج وأفكاره وسلوكه، ويرى إليس بأنه حينما تتبع نتيجة مشحونة انفعاليا (C) حدثا منشطا له دلالة (A) فإن ذلك الحدث قد يبدو انه هو السبب في تلك النتيجة، ولكنه ليس كذلك في الحقيقة، وإنما معتقدات الفرد (B) هي التي تسبب النتائج الانفعالية (C)⁽⁴⁾.

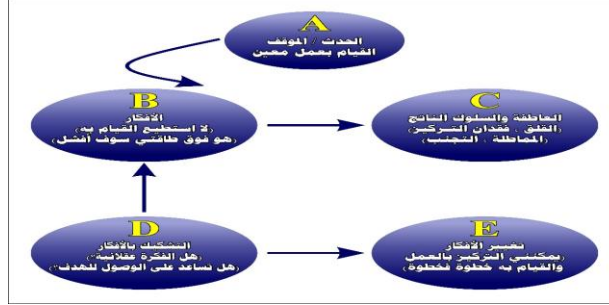
⁽¹⁾ Wenzel, Amy & Dobson, S. Keith & Hays, A. Pamela (2016) Cognitive Behavioral Therapy Techniques And Strategies. American Psychological Association, Washington. P3.

⁽²⁾ أبو زعيزع، عبد الله (2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. دار يافا العلمية، عمان، الأردن. ص 154.

⁽³⁾ أبو زعيزع، عبد الله (2009). مصدر سبق ذكره. ص 155.

⁽⁴⁾ محمد، عادل عبد الله (2000). مصدر سبق ذكره. ص 62.

إذ يساعد نموذج ABCDE الفرد في مواجهة تحدياته والوصول إلى أهدافه بطريقة منظمة، من خلال مساعدته في اختبار أفكاره في موقف محدد، وتحديد كيف أثرت هذه الأفكار على عواطفه وسلوكياته وأفعاله، والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) يوضح نموذج ABCDE في تغيير الأفكار اللاعقلانية (1)

2- العلاج المعرفي لآرون بيك

طور آرون بيك (Beck، 1964) في أوائل الستينيات من القرن الماضي علاجاً نفسياً منظماً قصير الأمد موجهًا للاكتئاب لحل المشكلات الحالية وتعديل والسلوكيات المختلفة والذي أصبح يعرف بالعلاج المعرفي. ومنذ ذلك الوقت نجح هو وآخرون في تكييف هذا العلاج للتعامل بنجاح مع مجموعة متنوعة من المشكلات. إذ يسعى المعالج بطرق مختلفة لإحداث تغيير إدراكي - أي تعديل في نظام التفكير والاعتقاد لدى المريض - لتحقيق تغيير عاطفي وسلوكي دائم (2).

المبادئ الأساسية لاتجاه بيك في العلاج

- ينظر إلى المشكلات النفسية باعتبارها مبالغة في الاستجابات الناتجة عن التشوهات المعرفية.
 - يؤكد على المبدأ التعاوني، ويشمل تصميم خبرات تعليمية محددة لمساعدة العملاء على فهم الروابط بين أفكارهم وسلوكياتهم وعواطفهم واستجاباتهم البدنية ومواقفهم.
 - يعلم المتعالج كيفية تحديد التشوهات المعرفية والتفكير المختل باستخدام فنيات معرفية وسلوكية وعاطفية كالأُسئلة السقراطية، والواجبات المنزلية، وإجراء التجارب السلوكية.
 - يزود المتعالجين بالمهارات العملية التي تمكنهم من استخدامها لإجراء تغييرات في أفكارهم وسلوكياتهم وعواطفهم وكيفية الحفاظ على هذه التغييرات مع مرور الوقت (3).

3- التعديل المعرفي السلوكي لدونالد ميكنبوم

(1) Whitten, Helen (2009). IBID. P26.

(2) Beck, S. Judith (2011). Cognitive Behaviour Therapy Basics and Beyond. The Guilford Press, New York. P2.

(3) Corey, Gerald (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Tenth Edition, Cengage Learning Publishing, Boston, MA, USA. P284-285.

يشمل مفهوم التعديل المعرفي السلوكي لميكنيوم . (CBM) "العلاجات التي تحاول تغيير السلوك الصريح عن طريق تغيير الأفكار والتفسيرات والافتراضات واستراتيجيات الاستجابة"⁽¹⁾. ويعتمد ميكنيوم بذلك على الافتراض المتمثل في أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها⁽²⁾. ويرى أن تعديل السلوك يحدث من خلال سلسلة عمليات تتطوي على تفاعل الكلام الداخلي، والهيكل المعرفية، والسلوكيات الناتجة. ويصف عملية التغيير من ثلاث مراحل تتفاعل فيها هذه الجوانب الثلاثة، وهذه المراحل هي:

- **مراقبة الذات:** وهي الخطوة الأولى في العلاج ويعمل الفرد خلالها على تحديد ما لديه من أحاديث ذاتية سلبية أو تصورات غير مناسبة. كما يركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية وما يتصل بعلاقاته الشخصية من سلوكيات، وتفسيرها.

- **السلوكيات والأفكار غير المتكافئة:** في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد قد تكونت وأحدثت حوار داخليا عنده. إذ إن ما يقوله الفرد لنفسه أي حديثه الداخلي الجديد لا يتناسب (يتنافر) مع حديثه السابق المسؤول عن سلوكياته القديمة.

- **المعرفة المرتبطة بالتغيير:** تتعلق هذه المرحلة بتأدية المسترشد لمهام تكيفية جديدة خلال حياته اليومية وتحدث المسترشد مع ذاته حول نتائج هذه الأعمال⁽³⁾.

2-1-5 العلاج المعرفي السلوكي في المجال الرياضي :

تشير العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي إلى فاعلية التدخلات المعرفية السلوكية في تحسين الأداء الرياضي. لقد أقر ألبرت إليس بتأثير التفكير اللاعقلاني على الرياضة، وذكر أن الأفكار السلبية غير المنطقية تؤدي إلى صعوبات في الأداء واقترح إعادة هيكلة الأفكار لتعزيز الأداء⁽⁴⁾. ومن هنا فإن للعلاج المعرفي السلوكي أهمية في تعليم الرياضيين كيفية تحديد الأفكار وتقييمها لتحسين المشاعر، في محاولة لتحقيق السلوك المطلوب. فيمكن أن يؤثر تقييم الحدث، والقدرة على تحديد الأفكار والعواطف وتقييمها، على الشعور بالتحكم ونجاح الأداء. لذلك، من المهم التحقق فيما إذا كان الرياضيون على دراية بأفكارهم وعواطفهم، ومدى تأثيرها في أدائهم، وفيما إذا كانوا يمتلكون الطرق أو التقنيات التي تمكنهم من تقييم أفكارهم، والوقت الكافي لممارستها. وتتداخل أساليب التفكير المشوهة مع الأداء من خلال تزويد الرياضي

⁽¹⁾ Dobson, S. Keith & Dozois, J. David (2010). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies. In Dobson S. Keith: Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (pp. 3-38), Third Edition, Guilford Publications, New York. P4.

⁽²⁾ بومجان، نادية (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر. ص 172.

⁽³⁾ العزة، سعيد وعبد الهادي جودت (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط1، دار الثقافة، عمان، الاردن. ص 153-154.

⁽⁴⁾ Luiselli, K. James & Reed, D. Derek (2011) Behavioral Sport Psychology Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement. Springer, New York. P80.

بمعلومات خاطئة عن الموقف والبيئة التنافسية، مما يؤدي إلى توجيه الانتباه الخاطئ والاضطراب العاطفي متمثلاً بالقلق المفرط وانخفاض فاعلية الذات⁽¹⁾.

2-1-6 منطقة الراحة :

ان جذور مفهوم "الراحة" (comfort) مستمد من اللاتينية من مصطلح (كونفورتر) (confortare)، أي عدم الراحة (discomfort) وهذا يعني الحرمان من الشجاعة أو القوة. أي ان الراحة تمثل الشعور بالقوة الداخلية والشجاعة. وعلى الرغم من جذور مفهوم الراحة كمفهوم ايجابي والمتمثلة بالقوة الداخلية والشجاعة، فإن علماء الاجتماع يميلون إلى تفسير "الراحة" بمعنى التماهل في الأداء أو التهاون في استكشاف وإنتاج أفكار جديدة. ويعرف قاموس علم النفس الرياضي مصطلح "منطقة الراحة بأنها" استعارة لحالة عقلية يشعر فيها الشخص بالراحة والأمان والألفة". وفي الرياضة يمكن تسهيل المهام من خلال الشعور بالأداء في منطقة الراحة (اللعبة في وضع يشعر المرء فيه بالراحة أو التنافس في ساحة مألوفة). ومع ذلك قد يرتبط أيضاً بالأداء دون المستوى الأمثل (اللعبة بحذر مبالغ، والميل إلى المهام التي لا تشكل تحدياً). وغالباً ما يشجع المدربون الرياضيين على الخروج من منطقة راحتهم لأنهم يعتقدون أن مثل هذا الفعل قد يشجع النمو ويحسن الأداء. وعرف وايت (White, 2008) منطقة الراحة بأنها: "حالة سلوكية يعمل فيها الشخص في حالة محايدة من القلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لتقديم مستوى ثابت من الأداء، وعادةً ما يكون ذلك بدون إحساس بالمخاطر"⁽²⁾. ويرى هولينز (Hollins, 2017) بان منطقة الراحة تتمثل بالمهام الروتينية التي يقوم الفرد بتنفيذها بسهولة، أو هي حالة حيث تؤدي الأعمال دون مشاكل، والأعمال روتينية ومنتظمة فالفرد يعرف ما يفعله، ويؤدي بثقة وان مستويات التوتر والقلق لديه منخفضة⁽³⁾.

2-1-7 نموذج منطقة الراحة:

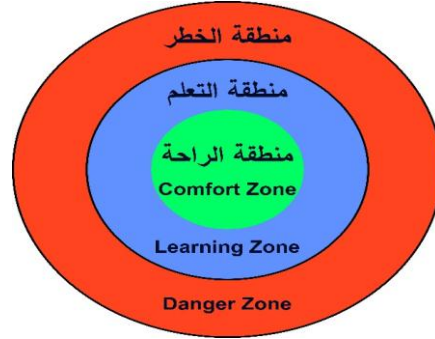
قام نادلر ولوكنر (Nadler & Luckner, 1992) بتصميم نموذج لمنطقة الراحة يتكون من ثلاث مناطق مختلفة: **منطقة الراحة** تقع في قلب النموذج، وهي بيئة توفر السلامة والألفة والراحة، ولا تقدم للمشاركين أي تحديات كبيرة. وفي الخارج مساحة اكبر تحيط بها تحمل عنوان **"منطقة التعلم"** وهي بيئة يشعر فيها الأفراد بالتوتر الأمثل، وهو نوع من الإجهاد الصحي يعطي الفرد إحساساً بالإنجاز. فالمواقف غير المألوفة، والمشكلات، والتحديات، والمخاطر هي ما يميز الأداء في هذه المنطقة. وخارج هذه المنطقة تأتي **منطقة**

⁽¹⁾ Judy L. Van Raalte & Britton W. Brewer (2005) Exploring Sport and Exercise psychology. 3, 51 - 59 Australia. P79.

⁽²⁾ White, Alasdair. (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White and Maclean Publishing, Baisy, Belgium. P3.

⁽³⁾ Hollins, Peter (2017). The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform. P14.

الخطر وهي بيئة يشعر فيها الأفراد بالضيق، وهو نوع من الإجهاد غير الصحي وينتج عنه حالة من المعاناة النفسية، وتؤدي إلى الانخفاض في الأداء⁽¹⁾. والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2) يوضح نموذج منطقة الراحة

2-1-8 منطقة الراحة لمدرس التربية الرياضية ودور البرامج الإرشادية في توسيعها :

ان الهدف من تطبيق نموذج منطقة الراحة في المجال الرياضي وخصوصا فيما يتعلق بمدرسي التربية الرياضية هو محاولة دفع أداءهم إلى داخل منطقة التعلم. ان منطقة الراحة لمدرسي التربية الرياضية تتمثل في الشعور بالارتياح نتيجة للأعمال الروتينية التي يقومون بها كل يوم في نمط تدريس مادة التربية الرياضية مهملين ما مطلوب منهم من واجبات في اكتشاف المواهب وإعدادها من خلال المشاركات في السباقات والمهرجانات الرياضية. العالم متغير بسرعة فائقة وللحاق به علينا ان نطور إمكانياتنا لتحقيق الانجازات في الميدان الرياضي وخصوصا في الرياضة المدرسية. يتطلب هذا الأمر توسيع مداركنا وأدائنا للوصول إلى أداء أعمالنا بالطريقة المثلى وتحقيق الانجاز والخروج من النظام الروتيني الذي نتبعه وتوسيع منطقة راحتنا لكي نكون على تماس مع الفوائد التي تحويها منطقة التعلم والنمو. ولكي يتمكنوا من الخروج من هذه المنطقة يجب عليهم فهم العوامل المسؤولة عن بقائهم فيها، ومنها المعتقدات السلبية حول أنفسهم وحول الأحداث والمواقف التي تقع خارج منطقة الراحة. إن التشكيك في هذه المعتقدات يمثل قوة أساسية للتغيير، إذ ان تقديم أدلة على أن ما يقوم به الفرد حالياً هو عدم كفاية أو عدم صحة أو عدم كفاءة يمكن أن يزيد من رغبته في التغيير⁽²⁾. ومن هنا فان مهمة العديد من البرامج النفسية ومن ضمنها البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية هي مهاجمة الأفكار اللاعقلانية بإرشاد الفرد إلى كيفية الوعي بهذه الأفكار وتقنيدها ودحضها، وكيفية صياغة أفكار عقلانية أكثر واقعية والاقتناع بها باستخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي أثبتت بالدراسات

⁽¹⁾ Zimmermann, Germo (2015) Outdoor Education in a Christian Context Opportunities and Challenges. Journal of the International Coalition of YMCA Universities, Vol.5, N. 3, Jul/Dec, 2015, Kassel, Germany. P16.

⁽²⁾ Weiss, A. Sally & Tappen, M. Ruth (2015) Essentials of Nursing Leadership and Management. Sixth Edition, F.A. Davis, Philadelphia, PA, USA. P137.

العديدة قدرتها في مواجهة الأفكار اللاعقلانية من خلال تشجيع الفرد على تعزيز ثقته بنفسه وإمكاناته في رسم أهدافه وتحمل مسؤولية اتخاذ قراره بمغادرة منطقة راحته والعمل على توسيعها باستمرار.

2-2 الدراسات السابقة:

على الرغم من وجود دراسات متعددة تناولت البرامج المعرفية السلوكية في المجال الرياضي والعام مع متغيرات عديدة، إلا أن الباحث لم يجد دراسة سابقة (في حدود علمه) تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي بصورة خاصة أو الإرشاد بصورة عامة مع متغير منطقة الراحة.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة فالمنهج التجريبي يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير البرنامج المعرفي السلوكي قيد الدراسة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

إشتمل مجتمع البحث على (50) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى. وبعد تطبيق المقياس بصورته النهائية تم اختيار (21) مدرساً من الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس منطقة الراحة ليمثلوا عينة البحث التجريبي، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين بصورة عشوائية، ضمت المجموعة الأولى (11) مدرساً ليمثلوا المجموعة التجريبية، بينما ضمت المجموعة الثانية (10) مدرسين ليمثلوا المجموعة الضابطة. والجدول (1) يبين ذلك.

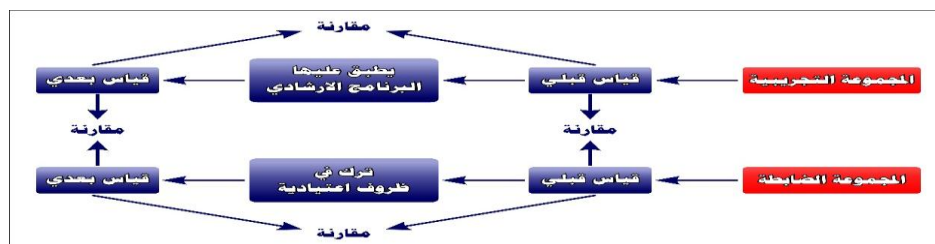
الجدول (1) يبين الأعداد والنسب المئوية لمجتمع البحث وعيناته

أعداد المدرسين	النسبة المئوية
مجتمع البحث	100 %
المجموعة التجريبية	22 %
المجموعة الضابطة	20 %

3-3 التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط⁽¹⁾. وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل، وهو البرنامج المعرفي السلوكي الذي يسعى الباحثون إلى تحديد أثره وقياسه في المتغير التابع الذي يشمل توسيع منطقة الراحة لدى أفراد العينة التجريبية، والشكل (3) يوضح التصميم التجريبي.

(¹) فاندالين، ديوبولد (1984) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. ص384-398.



الشكل (3) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

3-4 تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة):

حرص الباحثون على التأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات اثر في نتائج البحث لو تركت من دون ضبط، وهي (درجات أفراد المجموعتين على مقياس منطقة الراحة، العمر الزمني، عدد سنوات الخدمة، عدد الدورات والمهرجانات الرياضية المشاركين بها) ولتوفير السلامة الداخلية تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات افراد المجموعتين كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين القيم الإحصائية لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات

المتغيرات	المجاميع	العدد	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية	
درجات مقياس منطقة الراحة	التجريبية	11	108.18	10.656	1.95	2.09	غير معنوي
	الضابطة	10	115.9	6.77			
العمر الزمني بالسنوات	التجريبية	11	40.9	2.7	0.99	2.09	غير معنوي
	الضابطة	10	40.2	2.29			
عدد سنوات الخدمة	التجريبية	11	14.9	1.81	0.255	2.09	غير معنوي
	الضابطة	10	15.1	1.59			
عدد الدورات التدريبية	التجريبية	11	2.363	1.2	0.424	2.09	غير معنوي
	الضابطة	10	2.6	1.349			

3-5 أداة البحث:

من اجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحثون مقياس منطقة الراحة الذي اعدده (التميمي، 2019) والذي يتكون من (42) فقرة حددت أمامها بدائل للإجابة (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، وتطبق علي بدرجة كبيرة، وتطبق علي، وتطبق علي بدرجة قليلة، ولا تتطبق علي) لتأخذ الدرجات (1,2,3,4,5) بالنسبة

للفقرات الايجابية، و (1،2،3،4،5) بالنسبة للفقرات السلبية. والمتوسط الفرضي للمقياس (26) درجة، وتشير الدرجات دون هذا المستوى الى ركون المستجيب الى منطقة الراحة.

3-5-1 المعاملات العلمية للمقياس

3-5-1-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي والعام (ملحق 1) للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد استخراج اتفاق السادة الخبراء والمختصين باستخدام اختبار حسن المطابقة (مربع كاي) تم قبول المقياس بنسبة 100% مما يدل على صدق المقياس.

3-5-1-2 ثبات المقياس (طريقة التجزئة النصفية) :

قام الباحثون بتطبيق مقياس منطقة الراحة على (10) مدرسين اختيروا بصورة عشوائية من مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل بتاريخ 2018/11/28 ومن ثم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بتاريخ 2018/12/12 وباستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس منطقة الراحة يساوي (0.88).

3-6 البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

لتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية، كان لابد من بناء برنامج إرشادي يتلاءم مع طبيعة وهدف البحث. لذا قام الباحثون بالإجراءات الآتية:

- الاطلاع على الأدبيات التي تناولت مفهوم منطقة الراحة والعوامل التي تؤدي بالفرد الى البقاء ضمن حدودها والسبل الكفيلة بتوسيعها.
- الاطلاع على عدد من الدراسات التي اعتمدت البرامج الارشادية المعرفية السلوكية مع متغيرات اخرى كدراسة (الوتار، 2008) ودراسة (يونس، 2012) ودراسة (الطائي، 2016).
- مناقشة بعض الأساتذة المختصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي لاستطلاع آرائهم ومناقشتهم في جوانب الارشاد المعرفي السلوكي ذات التأثير في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
- مناقشة بعض الأساتذة من المشرفين في اختصاص التربية الرياضية في قسم الاشراف الاختصاصي وقسم النشاط الرياضي في مديرية تربية نينوى في بعض الجوانب السلوكية السلبية التي تتعلق بأداء مدرسي التربية الرياضية والمقترحات الكفيلة بتعديلها.
- عرض محتوى البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس التربوي والرياضي (الملحق 1) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة التي استخدمت فيه، فضلا عن عدد الجلسات والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق اهداف البرنامج (الملحق 2).

3-7 تطبيق تجربة البحث النهائية:

بعد الاطلاع على بعض المصادر والدراسات التي اهتمت بالمنهج التجريبي فيما يتعلق بتطبيق البرامج الإرشادية بصورة عامة، والبرامج المعرفية السلوكية بصورة خاصة، والاستفادة من خبرة بعض الاساتذة المتخصصين في علم النفس الارشادي وعلم النفس الرياضي، وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث:

1. اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس منطقة الراحة قبل البدء في تطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
2. عقد لقاء مع افراد المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بما مطلوب منهم.
3. عدد جلسات البرنامج (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً. وجميع الجلسات أجريت في قاعة الاجتماعات في (المركز العراقي لمهارات التفاوض وإدارة النزاع/ الموصل) في الساعة (3) بعد الظهر في يومي السبت والثلاثاء من كل أسبوع.
4. تطبيق البرنامج بأسلوب الإرشاد الجمعي.
5. تحديد زمن ومواعيد إجراء جلسات البرنامج كما يأتي:

- تحديد يوم السبت الموافق 2 / 2 / 2019 موعداً للجلسة الأولى.

- تحديد يوم الثلاثاء الموافق 12 / 3 / 2019 موعداً للجلسة الختامية ولتطبيق الاختبار البعدي لمقياس

منطقة الراحة. والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين عناوين الجلسات ومواعيدها

الأسبوع	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ
الأول	الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	السبت	2019/2/2
	الثانية	التعريف بمفهوم منطقة الراحة	الثلاثاء	2019/2/5
الثاني	الثالثة	التعريف بمفهوم منطقة الراحة	السبت	2019/2/9
	الرابعة	الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية	الثلاثاء	2019/2/12
الثالث	الخامسة	دحض وتقنيده الأفكار اللاعقلانية	السبت	2019/2/16
	السادسة	دحض وتقنيده الأفكار اللاعقلانية	الثلاثاء	2019/2/19
الرابع	السابعة	التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي	السبت	2019/2/23
	الثامنة	تعزيز الثقة بالنفس	الثلاثاء	2019/2/26
الخامس	التاسعة	التدريب على أسلوب حل المشكلات	السبت	2019/3/2
	العاشرة	تعزيز الدافعية الذاتية للتغيير	الثلاثاء	2019/3/5
السادس	الحادية عشر	التدريب على مواجهة القلق	السبت	2019/3/9
	الثانية عشر	التقييم والختام	الثلاثاء	2019/3/12

3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي: (معادلة مربع كاي (كا²) لعينة واحدة، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة).

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول:

بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتوسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية: وقد تحقق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً خلال بناء البرنامج المعرفي السلوكي وجلساته وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذه الدراسة، وتطبيقه على عينة من مدرسي التربية الرياضية، كما يعد هذا البرنامج أحد الأدوات المهمة لتحقيق أهداف البحث.

4-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني:

الكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية: بينت النتائج أن المتوسط الحسابي لمجموع إجابات أفراد المجموعة على المقياس يساوي (144.64) وعند مقارنته بالمتوسط الحسابي للاختبار القبلي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي. وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية. والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) نتائج الاختبار التائي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة التائية		الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	11	108.18	10.656	144.64	10.356	10.529	2.23	الفرق دال

القيمة التائية الجدولية (2.23) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10)

وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحثين والذي اعتمد على النظرية المعرفية السلوكية بوصفه أحد الأساليب السلوكية المعرفية الناجعة في تعديل الأفكار السلبية التي تجعل الفرد ينشئ منطقة للراحة ويحتمى بها، إذا يمكن القول بأن الفنيات المستخدمة ضمن البرنامج كانت قادرة على إحداث التغيير في المعتقد المعرفي لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال تبني سلوكيات مترابطة ومتفاعلة أسهمت إلى درجة كبيرة في إيقاف الأفكار السلبية، فالعلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي

قصير الأمد منظم يهدف إلى حل المشكلات الحالية من خلال تعديل الأفكار غير المنطقية، باستخدام تقنيات معرفية وسلوكية وعاطفية لإحداث تغييرات معرفية وسلوكية وعاطفية لدى المتعالج. فهو يستخدم لمجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والسلوكية⁽¹⁾. كما أن هذه النتيجة تأتي لإدراك افراد المجموعة التجريبية لحجم مشكلتهم (البقاء في منطقة الراحة) ورغبتهم في الخروج منها، بعد ان تعرفوا عليها وعلى المسببات التي ابقتهم فيها لمدة طويلة، وان البرنامج قد وفر لهم هذه الفرصة، وهذا ما لمسها الباحثون في الدافعية المرتفعة لحضور جلسات البرنامج الارشادي وفي الالتزام بقواعد الجلسات والواجبات المنزلية، والحماسة الملاحظة والجهد الجاد في أداء الأنشطة والتدريبات، فقد وافقوا على الاشتراك في البرنامج برغبة وإرادة لغرض الاستفادة منه بأقصى ما يمكن، وهو ما ساعد كثيرا في تحقيق نتائج البحث الحالي واثبات فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.

كما إن تطوير فهم لنموذج منطقة الراحة من خلال البرنامج ساعد افراد المجموعة التجريبية على فهم سلوكياتهم وردود أفعالهم بشكل أفضل. فقد كان لفهم مناطق الراحة والتعلم والخطر من قبل افراد المجموعة، والتعرف على سلوكهم ومشاعرهم عندما يكونون في كل منطقة أمراً مهماً بالنسبة لهم، فقد أعطى نموذج منطقة الراحة لافراد المجموعة التجريبية شيئاً يمكنهم أن يربطوا به افكارهم وردود أفعالهم، وساعدهم على فهم ما كانوا يشعرون به، ولماذا أثر ذلك على سلوكهم. كما لمس الباحثون من خلال تواجدهم مع افراد المجموعة أنه باستخدام هذا النموذج؛ بدأ افراد المجموعة بالنظر بطريقة مختلفة للمشكلات والتحديات التي كانوا يواجهونها سابقا باستخدام السلوك التجنبي، حيث أصبح بمقدورهم التعامل مع مناطق راحتهم بفعالية وإيجابية من خلال تعديل وتغيير طريقة التفكير، ومن ثم تعديل وتغيير السلوك.

3-4 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث:

الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في درجة منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة: عند تحليل استجابات المدرسين على فقرات المقياس تبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (144.64)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (117). وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (7.79) اكبر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية الثالثة لهذه الدراسة. والجدول (5) يبين ذلك.

⁽¹⁾ Blankers, M. & Saleminck, E. (2016). Cognitive Behavioural Therapy and Cognitive Bias Modification in Internet-Based Interventions for Mood, Anxiety and Substance Use Disorders. Springer International Publishing, Switzerland. P196.

الجدول (5) نتائج الاختبار الثاني للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	11	144.64	10.356	7.79	2.09	الفرق دال
الضابطة	10	117	4.472			

القيمة التائية الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (19)

وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية، وقد ظهر ذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي اعده الباحثون، في حين لم يظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة والتي لم يخضع أفرادها للبرنامج الإرشادي. وعليه فإن عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج يؤدي إلى استمرار سلوكهم المعتاد ولم يطرأ عليهم أي تحسن في القياس البعدي على مقياس منطقة الراحة كونهم لم يخضعوا لأي برنامج إرشادي، وبذلك فإن التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية لم يكن محض صدفة أو بشكل تلقائي بل يرجع إلى البرنامج المعد والمطبق في هذه الدراسة. كما يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجملة من الخبرات والمواقف التي عملت على تنمية مهاراتهم المختلفة كاسلوب حل المشكلات والحديث الذاتي والثقة بالنفس وزيادة الدافعية للتغيير، والتركيز على إكسابهم الطرق البديلة والمناسبة من أجل التعامل بفاعلية مع المواقف والتحديات خصوصاً في مجال مهنتهم كمدرسين للتربية الرياضية، وبشكل عام في المجتمع الذي يعيشون فيه، حيث عمد الباحثون إلى التأكيد خلال جلسات البرنامج على مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في محاولة تعديل محتوى التفكير اللاعقلاني إلى صورة أكثر عقلانية من خلال النظر بعمق إلى نواتج بعض الممارسات السلوكية، كما قام الباحثون بتبصير أفراد المجموعة التجريبية بالأسباب التي قد تدفعهم إلى البقاء في منطقة راحتهم، والطرق الكفيلة بمواجهتها، ومن ثم التفكير الجدي في مغادرتها. وعلى ذلك نجد من الطبيعي تفوق مدرسي المجموعة التجريبية في القياس البعدي وتجاوز درجاتهم المتوسط الفرضي للمقياس المستخدم في الدراسة بعد التطبيق، الأمر الذي يُمكن إرجاعه إلى طبيعة البرنامج وفنياته وأنشطته التي كانت تتمحور في معظم الأحيان حول مواقف وخبرة حقيقية وسلوك واقعي يمس الحياة الشخصية والمهنية لمدرسي التربية الرياضية المشاركين في البرنامج.

المصادر:

- أبو زعيزع، عبد الله (2009) أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي. دار يافا العلمية، عمان، الأردن.

- بومجان، نادية (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- السواط، وصل الله (2008) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- العزة، سعيد وعبد الهادي جودت (1999) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط1، دار الثقافة، عمان، الاردن.
- فاندالين، ديوبولد (1984) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمد، عادل عبد الله (2000) العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشاد، القاهرة.
- المفرج، بدرية وآخرون (2007) الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيًا. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت.
- مليكة، لويس كامل (1990) العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- Blankers, M. & Salemin, E. (2016) Cognitive Behavioural Therapy and Cognitive Bias Modification in Internet-Based Interventions for Mood, Anxiety and Substance Use Disorders. Springer International Publishing, Switzerland.
- Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California.
- Hollins, Peter (2017) The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform.
- Judy L. Van Raalte & Britton W. Brewer (2005) Exploring Sport and Exercise psychology. 3, 51 - 59 Australia. P79.
- Liepold, J. Michael et all (2013) Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA.
- Luiselli, K. James & Reed, D. Derek (2011) Behavioral Sport Psychology Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement. Springer, New York. P80
- Saint Martin, S. Valadao (2018) Cognitive And Behavioral Techniques Used By Olympic And Paralympic Swimmers. Master's Thesis, Faculty Of Sport And Health Sciences, University Of Jyväskylä, Finland.
- Wenzel, A. & Brown, G. & Karlin, B. (2011) Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Veterans and Military Service members: Therapist Manual. Department of Veterans Affairs, Washington.
- White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White Publishing, Baisy, Belgium.
- Weiss, A. Sally & Tappen, M. Ruth (2015) Essentials of Nursing Leadership and Management. Sixth Edition, F.A. Davis, Philadelphia, PA, USA.
- Zimmermann, Gerardo (2015) Outdoor Education in a Christian Context Opportunities and Challenges. Journal of the International Coalition of YMCA Universities, Vol.5, N. 3, Jul/Dec, 2015, Kassel, Germany.

الملاحق :

الملحق (1)

أ- للتحقق من صلاحية فقرات مقياس منطقة الراحة وصلاحية بدائل الإجابة.
ب- للتحقق من صلاحية البرنامج الإرشادي وجلساته.

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	أ	ب
1	أيد ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
2	أيد عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	X
3	أيد عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	X
4	أيد سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	
5	أيد عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
6	أيد حميد سالم خلف	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة تكريت	X	
7	أيد عبد المنعم الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	
8	أيد نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	تربية بنات جامعة الموصل	X	X
9	أيد سمير يونس صالح	علم النفس التربوي	كلية التربية جامعة الموصل	X	
10	أيد ذكري يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	
11	أيد أنور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	
12	أيد ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	X
13	أيد سعد عباس عبد الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	X
14	أيد احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	كلية التربية جامعة الموصل	X	X
15	أيد رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	
16	أيد سليمان عباس سليمان	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	X
17	أيد محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	
18	أيد محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
المجموع				15	13

ملحق (2) يبين محاور البرنامج المعرفي السلوكي لتوسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	- التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية. - توضيح الأهمية والفائدة من حضور جلسات البرنامج ودورها في توسيع منطقة الراحة.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجبات المنزلية	60 د

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الثانية والثالثة	التعريف بمفهوم منطقة الراحة	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم منطقة الراحة. - ربط منطقة الراحة بواقع مدرسي التربية الرياضية. - التعرف على المناطق المحيطة بمنطقة الراحة. - التعرف على بعض المفاهيم المرتبطة بمنطقة الراحة.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية	60 د لكل جلسة
الرابعة	الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية	- توضيح مفهوم الأفكار اللاعقلانية. - التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بمنطقة الراحة. - توضيح مفهوم الأفكار العقلانية. - التعرف على نماذج من الأفكار العقلانية.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، النمذجة، الواجبات المنزلية	60 د
الخامسة والسادسة	دحض وتفنيد الأفكار اللاعقلانية	- التشكيك بالأفكار اللاعقلانية. - تنفيذ الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار السقراطي. - التدريب على استخدام الحوار السقراطي. - تعليم وتدريب أفراد المجموعة على تقنية 3 ح (حدّد، حلّل، حوّل) لتغيير الأفكار اللاعقلانية.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، الحوار والإقناع، الحوار السقراطي، لعب الدور	60 د لكل جلسة
السابعة	التدريب على الحديث الذاتي الايجابي	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الحديث الذاتي. - التعرف على الحديث الذاتي السلبي والايجابي. - الاقتناع بأهمية استخدام الحديث الذاتي الإيجابي. - التدريب على استبدال الحديث الذاتي السلبي بالايجابي.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، الحوار والإقناع، الواجبات المنزلية	60 د
الثامنة	تعزيز الثقة بالنفس	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الثقة بالنفس. - التعرف بأنواع الثقة بالنفس. - توضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والحديث الذاتي. - تدريب أفراد المجموعة على تعزيز الثقة بالنفس.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية	60 د
التاسعة	التدريب على أسلوب حل المشكلات	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم حل المشكلات. - التعرف على الأساليب العلمية في حل المشكلات. - تدريب أفراد المجموعة على طريقة حل المشكلات. - تدريب أفراد المجموعة على طريقة تقييم البدائل.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية	60 د
العاشرة	تعزيز الدافعية الذاتية للتغيير	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الدافعية. - التعرف على مصادر الدافعية. - التعرف على مكونات دافعية التغيير. - تعميق الشعور بالمسؤولية نحو التغيير.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، النمذجة، الواجبات المنزلية	60 د
الحادية عشر	التدريب على مواجهة القلق	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم التدخل بالتعرض. - توضيح العلاقة بين القلق ومواقف المواجهة. - التدريب على المواجهة. - التدريب على التعليمات الذاتية.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، التعرض،	60 د
الثانية عشر	التقييم والختام	- استعراض أهم الأفكار التي دارت في جلسات البرنامج. - التأكيد على ضرورة ممارسة المهارات والسلوكيات التي اكتسبها أفراد المجموعة من البرنامج. - تطبيق القياس البعدي لمقياس منطقة الراحة. - تقديم الشكر لأفراد المجموعة على تعاونهم.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، التغذية الراجعة	60 د