



تأثير منهج ارشادي معرفي في تنمية دافعية التعلم ومفهوم الذات الاكاديمية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين - اربيل

(PP 237 - 259)

<http://dx.doi.org/10.21271/zjhs.22.1.15>

سعيد نزار سعيد فيان سعيد نجم

كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين

1-saidsaid@su.edu.krd saed.nzar@yahoo.com

الاستلام: 2017/08/20

القبول: 2017/10/05

النشر: 2018/03/26

ملخص

ضعف مفهوم الذات لدى الطالبات يؤدي إلى ضعف دافعية التعلم لديهن وخاصة طالبات المرحلة الثانية، وربما السبب يعود إلى قلة الاهتمام من قبل التدريسين بالجانب النفسي بشكل عام وكذلك عدم وجود المحاضرات النوعية أو استخدام الإرشاد المعرفي في تطوير مفهوم الذات الأكاديمي و اعتماد الطالبات على أنفسهن في تعلم وتطوير الجانب النظري و العملي ولهذا نرى قلة أو نادرة من الطالبات لديهن رغبة في الدافعية للتعلم ، لذا كان من المهم الحصول على مستوى مفهوم الذات الأكاديمي و الدافعية للتعلم حيث اظهرت ضعف هاتين المتغيرين ولذا قام الباحثان ببناء برنامج إرشادي معرفي لرفع هاتين المتغيرين حيث أن عدم الاهتمام بالجانب النفسي بشكل علمي و دقيق يؤدي إلى تآمي الجانب الإيجابي للسلوكيات المرغوب بها من قبل الطالبات والاهتمام بجانب الدراسة و الاعتماد على الذات- لذا هدف البحث الى إعداد منهج إرشادي معرفي في دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي لمجموعة التجريبية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل . و كذلك التعرف على مستوى دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية و التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي و كذلك بين الاختبارين البعديين لمتغيري البحث لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في قياس مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم ، وتكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل اذ كانت عينة التطبيق (24) طالبة والعينة الاستطلاعية (5) طالبات وبلغت عينة الثبات (8) طالبات وقسمت عينة التطبيق إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولكل مجموعة (12) طالبة ثم قامت الباحثان بتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي على أفراد المجموعة التجريبية وواقع (12) طالبة .

واستخدم الباحثان اداتي البحث وهما : - (مقياس مفهوم الذات الأكاديمي) و(مقياس دافعية التعلم) . ولتحقق أهداف وفروض البحث تم معالجة البيانات احصائياً حيث استخدمت الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة وهي الحقيبة الاحصائية لبرنامج (spss) واستعرضت الباحثان النتائج التي توصلت إليها بعد إجراء التحليل الاحصائي لبيانات البحث فضلا عن مناقشتها تبعا لأهداف البحث واستنتج الباحثان ان للمنهج الارشادي المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين - اربيل . واطهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل.

وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثان الى عدد من التوصيات منها إمكانية الاستفادة من المنهج الإرشادي المعرفي الذي تناولته الدراسة الحالية لمساعدة طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين ، في تنمية دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي لديهن لكي يتطور الجانب الأكاديمي واندفاعهن نحو التعلم بشكل افضل . و الاهتمام بضرورة استخدام مهارات ونيات الإرشاد المعرفي من خلال الاهتمام بأفكار أكثر إيجابية لحل المشاكل. و تطبيق الإرشاد المعرفي من قبل اساتذة علم النفس الرياضي وذلك من خلال تنظيم محاضرات تثقيفية حول مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم لزيادة الوعي والمساهمة في تعزيز شخصية الطالبة الجامعية .

1- التعريف بالبحث:-

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن الإرشاد بشكل عام هو عملية بناء تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبرات ويحدد مشكلته ويحلها وينمي امكاناته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا . (زهران ، 1985 ، 11) وأن العملية الإرشادية وخاصة في المجال النفسي والمعرفي تساعد الأفراد في الوصول إلى أحسن طرق الاعداد وانسبها كونها عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية ومعارف يمكن أن تترجم إلى واقع افضل لدور الإنسان وإلى سلوك اكثر فاعلية .(طاهروالجريدي ، 1986 ، 216)



لقد أصبح مفهوم الذات من المتغيرات النفسية التي لها أهمية كبيرة في الأعداد النفسي لطلاب و طالبات التربية الرياضية بشكل خاص والمدرّب واللاعبين بشكل عام ، كون هذا المتغير من بين المفاهيم الأساسية التي نستطيع من خلالها الحكم على الشخصية الرياضية وسلوكها والتنبؤ بما يمكن أن تسلكه مستقبلا وهذا ما انعكس على العديد من الدراسات التي تناولت هذا المفهوم بالدراسة والتحليل والتنبؤ حتى وأن كان وفق مصطلحات مختلفة منها (تقدير الذات ، ادراك الذات ، تحقيق الذات) وغيرها من المصطلحات التي تدور في السياق نفسه ، إلى درجة أننا لا يمكن أن نستغني عنه وخصوصاً إنه يدرس مجالات عديدة من مجالات الشخصية أو مكوناتها .

لقد استخدم مصطلح مفهوم الذات كتعبير عن مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر لدى الفرد التي تعبر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية ، ويشمل ذلك معتقداته وقيمه وقناعاته ، كما يشمل خبراته السابقة وطموحاته المستقبلية ، ويوصف بأنه مجموعة من المعتقدات والمشاكل التي توجد ضمن امكانات الأفراد وأن تفسيرهم للأحداث يتمشى مع تقويمهم لأنفسهم واعدة توجيهها بالطريقة التي تضمن تطوير الشخصية وصلها لتواكب المتطلبات والاحتياجات التي ترفع من مستوى وتأهيل طالبات التربية الرياضية للقيام بأدوارهن المستقبلية على أفضل وجه .

وبناء على ما سبق يمكن أن نقول أن مفهوم الذات يتضمن معرفة الفرد بنفسه والوعي الشخصي بالقدرات التي يملكها وهذا يعني أن هناك بناء يدعمه الجانب الأكاديمي لوجود علاقات متسقة بين التحصيل الأكاديمي ومفهوم الذات ، وهذا فإن تطوير الفرد وامتلاكه المهارات الجديدة يؤدي الى خبرة جديدة وبالتالي فإن كل المعارف والمعلومات الأكاديمية قد تؤدي إلى تطوير مفهوم الذات الأكاديمي وأن الاهتمام بدوافع المتعلمات (الطالبات) وميولهن واتجاهاتهن من قبل المدرسين ذو أهمية في انجاح العملية التعليمية ، والدوافع تنشط السلوك نحو تحقيق هدف معين ، لذا يمكن للمدرس توجيه الطالبات نحو النشاط المعرفي بكل اتجاهاته من أجل أداء أفضل ومستمر ومتنوع لمواجهة المواقف المختلفة . لذلك يمكن للمدرس ان يعمل على رفع مستوى دافعية التعلم للطلبة بدرجة تعادل درجة استعدادهم وميولهم وقدراتهم نحو الأنشطة المختلفة حتى يتسنى للطلبة النجاح والاستمرارية في الأداء وعدم التعرض للإحباط مراعين في ذلك الفروق الفردية بين الطالبات من حيث القدرات والاستعدادات .

ولاشك أن المدرس هو الأساس وله الدور الأكبر في ذلك (فأثرة الدافعية) هي واحدة من استراتيجيات التعلم والتعليم التي يمارسها المدرس داخل الصف وربما تكون هذه الاستراتيجية من أهم وأصعب استراتيجيات التعلم تطبيقاً ، كون الطلبة يأتون الى الجامعة بمستويات مختلفة من الدافعية (مرتفعة ، متوسطة ، منخفضة) ولا يوجد هناك وصفة سحرية لإثارة دافعية التعلم لذلك فإثارة دافعية الطلبة بحاجة إلى مهارة من قبل المدرس .

فعندما يلتحق الطالب بالجامعة فإنه يبدأ في تكوين معتقدات عن النجاح والفشل في الدراسة وغالباً ما يعزو الطلبة نجاحهم إلى بذل الجهد والتمتع بالقدرة وباللحظ وبمستوى صعوبة المهمة ويعزون فشلهم الى نقص القدرة أو الجهد وتمثل قناعتهم هذه مؤشراً لطريقة مواجهتهم للمواقف التعليمية والتعامل معها ، فإذا شعر الطلبة إن الصف الدراسي مكان للرعاية والدعم حيث يشعر الطلبة بالانتماء والتقدير والاحترام فأنهم سيكونون أكثر ميلاً للمشاركة الفاعلة في عملية التعلم وهي إدراك إمكانية تطبيق مهارات التعلم في حياتهم الواقعية وربط الجهد بالنجاح .

أن ما يحدث في الجامعة خلال سنوات الدراسة أمر بالغ الأهمية لدعم ممارسات الدافعية للتعلم ومنها الإرشاد التربوي و النفسي والمعرفي . ومن هنا جاءت أهمية البحث الحالي حيث يعتبر الدراسة الأولى في الوقوف على مستوى دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي للطالبات لديهم ووضع البرنامج الإرشادي المعرفي المناسب لمعالجة الاحتياجات الإرشادية التي تظهر لدى الطالبات من أجل تعديل المفاهيم الخاطئة واستبدالها بمفاهيم أكثر ايجابية وبالنتيجة تحسين مستوى مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم لديهم .

1 - 2 مشكلة البحث :

تواجه الطالبات في المرحلة الأولى و الثانية خبرات جديدة عليهن مواجهتها ، وقد يعجز بعضهم عن مواجهة مشكلاته أو قد يواجهها بطرق غير صحيحة ، ومن أجل ذلك فهم يحتاجون دائماً إلى التوجيه والإرشاد من أجل مساعدتهن على مواجهة تلك المشكلات على أسس علمية صحيحة ، حتى لا تتطور وتتحول إلى عقبة قد يصعب حلها إذا لم يتم مواجهتها وحلها والتخلص منها. لذا يجب ان نحاول الى دراسة المشكلات النفسية لطالبات في المراحل الأولية في الكلية، وخاصة فيما يتعلق ببعض الظواهر التربوية والنفسية التي يمكن أن يؤدي الى تحسين لبعض الآثار الإيجابية في المستقبل، فيما يترتب على عدم الاهتمام ببعض الآخر آثاراً سلبية على الطالبات بشكل خاص والمجتمع بشكل عام وذلك من خلال ظاهرتي (دافعية التعلم ومفهوم



الذات الاكاديمية). فالطالبات التي لديهن ضعف في المتغيرين (الذات الاكاديمية و دافعية التعلم) واهمالهن تؤدي الى نتائج سلبية على الطالبات و المجتمع مستقبلاً -

ويرى الباحثان ان المشكلة تكمن في ضعف هاتين المتغيرين و كذلك قلة الاهتمام من قبل التدريسين بالجانب النفسي بشكل دقيق و عدم القاء محاضرات نوعية نفسية وبالتالي تؤدي نتائج سلبية في الجانب الاجتماعي و النفسي و التربوي بشكل مباشر أو غير مباشر- فضلا عن وجود مثل هذه المشاكل إلى زيادة في التوتر و المشكلات الشخصية عن طريق ظاهرة عدم الالتزام الجيد بالدوام وبالتالي ظهور المشاكل في الكلية -

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث وفق هذه التساؤلات :

- 1- ما هو مستوى دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين - اربيل ؟
- 2- الى أي مدى يؤثر البرنامج الإرشادي المعرفي في كل من متغيري البحث الرئيسية وهما دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين - أربيل؟

1-3 أهداف البحث :

- 1-3-1 إعداد منهج إرشادي معرفي في دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم للمجموعة التجريبية لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل .
- 1-3-2 التعرف على الفروق لدافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين - أربيل .
- 1-3-3 التعرف على الفروق لدافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل.

1-4 فروض البحث :

- 1-4-1 للبرنامج الإرشادي المعرفي تأثير إيجابي في دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل .
- 1-4-2 توجد فروق ذات دلالة معنوية في دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي لطالبات المرحلة الثانية لدى مجموعة التجريبية .
- 1-4-3 توجد فروق ذات دلالة معنوية في دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي بين الاختبارين البعديين لمصلحة المجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل .
- 1-5-2 المجال الزمني :- (1 / 12 / 2015) الى (20 / 7 / 2016) .
- 1-5-3 المجال المكاني:- القاعات الدراسية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل .

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

المنهج هو الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة. (بوحوش ومحمود، 1989، 192). لذا فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث؛ إذ يعد من أكفا المناهج لاختبار صدق الفروض وتحديد العلاقات بين المتغيرات وتهيئة الأساس المقنع والأرضية القوية لاستخلاص الاستنتاجات، فهو المنهج الذي يتضح فيه معالم الطريق العلمي في التفكير ، لأنه يتضمن تنظيمًا بجميع الأدلة بطريقة تسمح بفحص الفرضيات والتحكم بمختلف العوامل التي من المحتمل أن تؤثر على الظاهرة التي يتم بحثه. (السماك ، 2008، 60).

3-2 مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث هو مجموعة من العناصر والأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر، وقد تكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية

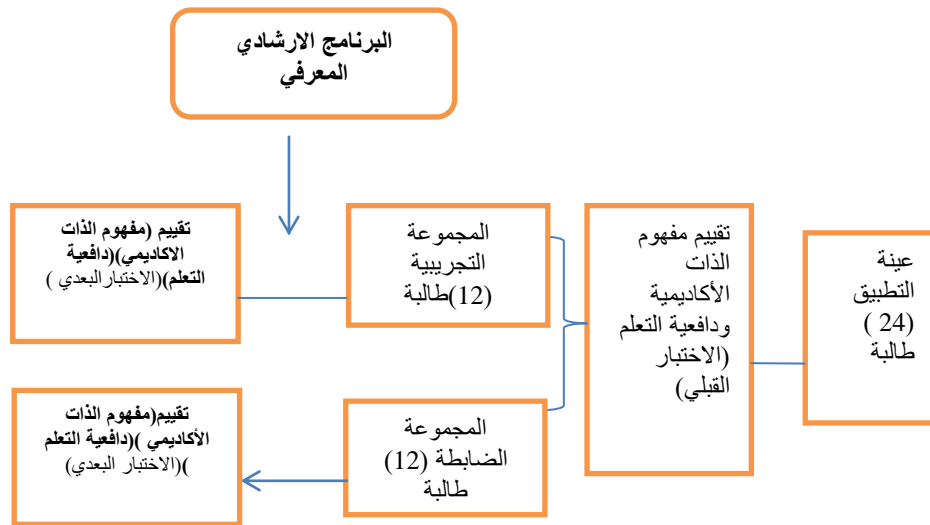
جامعة صلاح الدين- اربيل وعددهن (42) طالبة فقط تتكون من شعبة (D)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها من مجتمع البحث بعد إجراء الاختبار على مجموع الطالبات في مقياسي (الذات الاكاديمية ، دافعية التعلم) وتم ترتيب النتائج من الأعلى إلى الأدنى واختيار الطالبات التي وقعت درجاتهن في أدنى درجات مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية الانجاز وعددهن (24) طالبة وقعت درجاتهن تحت المتوسط الحسابي وهن الطالبات اللواتي يتمتعن بمفهوم ذات منخفض إلى جانب دافعية تعلم منخفضة وتم اختيار (24) طالبة وقسم عشوائياً إلى مجموعتين (A، B) وأجريت عليهن القرعة لتكون المجموعة (B) هي المجموعة التجريبية والمجموعة (A) هي الضابطة أما الطالبات الباقيات فقط اخترن كعينة استطلاع وعينة ثبات للمقياسين إذ كانت العينة الاستطلاعية هي (5) طالبات وعينة الثبات هي (8) والباقي (5) طالبات من المجتمع .

جدول (1) توزيع مجتمع البحث وعينته على اجراءات البحث الميدانية

المجموع الكلي	الباقي	عينة الثبات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث		المتغيرات
				التجريبية	الضابطة	
42	5	8	5	12	12	العدد

3-3 التصميم التجريبي .

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة التجريبية والضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي) (علاوي و راتب ، 1999 ، 229) وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل وهو (برنامج الارشادي المعرفي) الذي يسعى الباحثان إلى تحديد وقياس أثره في المتغير التابع الذي يشمل (رفع درجة مفهوم الذات الاكاديمية ، ودافعية التعلم) للطالبات من افراد العينة التجريبية . وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي على المجموعة التجريبية في حين تركت المجموعة الضابطة بدون أي تدخل والشكل (1) يوضح ذلك :-



الشكل (1) يظهر التصميم التجريبي للبحث

وقد اتبعنا الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي :-

- إجراء قياس قبلي (لمفهوم الذات الأكاديمي ودافعية للتعلم) لأفراد عينة التطبيق .

توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً إلى مجموعتين (الضابطة ، التجريبية) .

- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج الارشاد المعرفي .

- لم تعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج ارشادي وتركبتها الباحثان للظروف التقليدية .

- إجراء قياس بعدي في مقياس (مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم) في نهاية تطبيق البرنامج ، للمجموعتين

الضابطة والتجريبية لتقدير أثر البرنامج على المتغيرين التابعين كما في الشكل السابق .

4-3 تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي .



یتأثر المتغير التابع بعوامل متعددة غير العامل التجريبي ولذا فلا بد من ضبط هذه العوامل واثاحة المجال للمتغير المستقل (التجريبي) وحده بالتأثير في المتغير التابع ويتضمن البحث المتغيرات الآتية :-

1-المتغير المستقل : (In dependent Variable)

لغرض معرفة أثر المتغير المستقل على النتيجة . (العساف ، 1989 ، 306)
والمتغير المستقل معناه السبب والأثر أو الفاعلية وهو الذي يعني النتيجة وهو المتغير التجريبي (الحوري والحسن ، 2016 ، 98) .
والمتغير المستقل في بحثنا الحالي (هو البرنامج الإرشادي المعرفي) .

2-المتغير التابع : (Dependent Variable)

وهو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل (عبيدات وآخرون ، 1996 ، 281) ، إن تأثير العامل التابع ويسمى العامل الناتج أو المتغير الناتج . (الحوري والحسن ، 2016 ، 98)

3-المتغيرات غير التجريبية الدخيلة : (Extraneous Variable)

ويعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحثان ولكن يؤثر في نتائج البحث بطريقة غير مرغوب فيها (عودة وملكاوي ، 1987 ، 137) ويعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من الاجراءات المهمة في البحث التجريبي وهي داخلية وخارجية وتم التحقق من سلامتها على وفق ما يأتي :-

-: السلامة الداخلية :-

وقد تأكدت الباحثان من سيطرتها على المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في المتغير التابع حتى تتمكن عزو الفرق بين المجموعتين الى المتغير المستقبل ، وليس الى العوامل الدخيلة التي قد تؤثر قبل ادخال المتغير المستقل او اثناءه . (ملحم ، 2010 ، 424)
وقام الباحثان بضبط المتغيرات الآتية :-

- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها :- إذ لم يتعرض عينة البحث خلال مدة التجربة إلى أي حادث يؤثر سلبا في التجربة .
- النضج : ويقصد به نضوج العوامل الفسيولوجية خلال الفترة بين الاختبارين (عثمان ، 2001 ، 126) ، وقد تم ضبط هذا العامل من خلال تعرض افراد المجموعتين الى عمليات نمو واحدة.
- أدوات القياس : استخدم الباحثان ادوات قياس موحدة لجميع افراد العينة وتكررت ظروف التجربة نفسها واتبع توقيتات ثابتة للجميع وفي ان واحد .
- الفروقات الفردية بين المجموعتين : تم ضبط هذا المتغير من خلال تكافؤ المجموعتين من حيث العمر والوزن والطول والمتغيرات النفسية .
- الهدر : تم السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم غياب أي من أعضاء المجموعة التجريبية والذي ساهم في ضبط المتغيرات الدخيلة ضمن البحث .

-: السلامة الخارجية :-

وتعد السلامة الخارجية مهمة لغرض التحقق من هذا التصميم ومن أجل القدرة على تعميم نتائج البحث خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة. (عودة وملكاوي ، 1987 ، 172) .

أما العوامل المؤثرة فهي :-

- 1- تفاعل المواقف التجريبية : وقد تمت السيطرة على هذا العامل من خلال سير البرنامج الإرشادي المعرفي بشكل اعتيادي ، فضلا عن ذلك قام الباحثان بعدد من الاجراءات وهي :
 - مكان وأداء التجربة : طبق البرنامج في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين في قاعة المحاضرات بعد تهيئة جو مريح للمشاركين دون حدوث ازعاجات خارجية .
 - زمن أداء التجربة : كان الزمن المحدد للتجربة واحد وخلال (6) أسابيع بدأت بتاريخ 17 / 1 / 2016 لغاية 24 / 2 / 2016 بواقع جلستين أسبوعيا ويزمن قدره (45) دقيقة للجلسة الواحدة .
- 2- إدارة الجلسات : لضمان عدم تحيز الباحثان لبرنامجهما المقترح جرت الاستعانة بعدد من اساتذة علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين لإدارة الجلسات !

1 اسماء السادة الذين قاموا بإلقاء محاضرات الجلسات الارشادية :

أ. م. د تالان قادر / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل .(علم النفس الرياضي) .

م. د على حسين علي / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل .(علم النفس الرياضي) .



5-3 تجانس و تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

1-5-3 التجانس في متغيرات العمر والطول والوزن .

إنّ عملية الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمرٌ صعبٌ لذا اعتمد الباحثان على التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبي (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات تأثير في نتائج البحث لو تم إهمالها من دون ضبط ومن هذه المتغيرات التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والتكافؤ في درجات أفراد المجموعتين في مقياس مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم ، ولتحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء عملية التجانس ولتحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء عملية التجانس بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية :

العمر الزمني (مقاسا بالسنة)، الطول مقاسا (لأقرب سنتمتر) ، الوزن مقاسا(لأقرب كغم) ، كما في الجدول (2)

الجدول (2) يبين التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات عينة البحث في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن)

الدلالة	قيمة (sig) الاحتمالية	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالمير الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	0,069	0,57	1,23	21,83	1,34	20,75	سنة	العمر
غير معنوي	0,071	0,42	5,96	160,66	5,72	162,33	سم	الطول
غير معنوي	0,076	0,96	4,47	57,00	4,99	52,83	كغم	الوزن

من الجدول (2) يتبين أن قيمة (t) المحسوبة لقياسات (العمر ، الطول ، الوزن) وكانت على التوالي (0,57 ، 0,42 ، 0,96) واطهرت قيمة الاحتمالية ان يتم (0,069، 0,071، 0,076) وهي اكبرمن قيمة الاحتمالية الدلالة (0,05) وهذا يشير الى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

3-5-2 التكافؤ في مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم :

تم إجراء عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث إذ " ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين ، 1984 ، 398) .

تم إجراء عملية التكافؤ في متغيري البحث التابعة: وهي مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم وكما في الجدول(3).

الجدول (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث في متغيرات (مفهوم الذات الاكاديمي ، ودافعية التعلم)

الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالمير الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	0,066	0,59	4,32	35,56	3,27	36,03	درجة	مفهوم الذات الاكاديمية
غير معنوي	0,074	0,83	15,88	103,11	14,14	101,75	درجة	دافعية التعلم

من الجدول (3) يتبين إن قيمة الاحتمالية ل(المفهوم الذات الاكاديمي) كانت (0,066) وهي اكبرمن قيمة مستوى الدلالة (0,05) وهي غير معنوية بين المجموعتين وقيمة الاحتمالية ل(الدافعية التعلم) انها كانت (0,074) وهي اكبر من مستو الدلالة (0,05) وهي غير معنوية وهذا يؤشر على وجود التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرين .

3-6-6 الاجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات اللازمة والضرورية الي تساعد الوصول إلى البيانات المطلوبة لحل مشكلة وتحقيق أهداف البحث :-

3-6-1 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية



- میزان طبي

3-6-2 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر العلمية العربية والاجنبية الخاصة بموضوع البحث الحالي .
- تعديل مقياس مفهوم الذات الاكاديمي ليتلاءم مع عينة البحث .
- تعديل مقياس دافعية التعلم ليتلاءم مع عينة البحث
- بناء برنامج ارشادي معرفي يستند إلى نظريتي نظرية (العلاج العقلي الانفعالي) لتطوير مفهوم الذات الأكاديمي ونظرية (التنشيط - الاستثارة) لتطوير دافعية التعلم لطالبات المجموعة التجريبية .
- الدراسات السابقة .
- استبيان آراء الخبراء .
- شريط قياس

3-7 أدوات البحث الرئيسة

3-7-1 مقياس مفهوم الذات الأكاديمي و مقياس دافعية التعلم :-

هناك خطوات علمية محددة للتأكد من صلاحية القياس من عدمه ولغرض التأكد من صلاحية المقياسين قام الباحثان بالتأكد من الصدق والثبات وكما يأتي :-

3-7-1-1 الصدق الظاهري للمقياسين .

ويعد الصدق الظاهري أحد مؤشرات صدق المحتوى حيث يتم التحقق منه عندما يتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الحالة أو الصفة المراد قياسها والتي وضع من أجلها . (كاظم ، 1994،، 104) ويشير Eble إلى أن عرض الفقرات على مجموعة المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يعد أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري (Eble ,1972,55)

تكون الأداة صادقة اذا كان مظهرها يشير الى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط الفقرات بالسلوك المقاس فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي نقيسها فإنها تكون أكثر صدقا(عباس وآخرون، 2009، 262) ، ولغرض قياس مستوى مفهوم الذات الأكاديمي لعينة البحث على طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية لجأ الباحثان الى استخدام مقياس مفهوم الذات الأكاديمي (هيثم يوسف ، 2005) ، ثم قام الباحثان بعرض المقياس ملحق (1) على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص ملحق رقم (3) والذي تم تعديله وإقراره من قبلهم وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وقام الباحثان بعرض المقياس ،ملحق رقم (2)، على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص ملحق رقم (3) وللتحقق من صدق المقياس ثم عرضه على مجموعة من الخبراء والاختصاصيين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم لغرض الحكم على صلاحيتها وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم تم قبول جميع الفقرات بعد إجراء بعض التعديلات .

3-7-1-2 ثبات المقياس

تم استخراج ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ وكما يأتي :-

3-7-1-2-1 طريقة إعادة الاختبار

قام الباحثان بالتأكد من ثبات المقياسين على عينة البحث وذلك بتطبيق المقياسين على عينة البالغة (8) طالبات بتاريخ 2015/12/20 من المرحلة الثانية شعبة (D) وإعادة تطبيقه على ذات العينة بعد (15) يوم بتاريخ 2016/1/3 ، وعادة ما تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع .(العجيلي ، 2005 ، 121) ، إذ أن أسلوب إعادة الاختبار يعد من أهم أساليب حساب الثبات. (فرج ، 1990، 349)

واستنتج الباحثان أن معامل الثبات لمقياس مفهوم الذات الأكاديمي (0,87) وهو معامل ثبات يحق للباحثان على ضوءه اعتماد المقياس. وكان معامل الثبات لمقياس دافعية التعلم (0,84) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجابتهم على المقياس ، فضلا عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول .

3-7-1-2-2 طريقة الفاكرونباخ



تستعمل هذه الطريقة لحساب الثبات ويفضل استعمالها عندما يكون الهدف معامل الثبات مقياس الجوانب الشخصية، لأنها تشمل على مقياس متدرجة لا يوجد بها اجابة صحيحة وأخرى خاطئة . ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة ، طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (8) طالبات فكانت قيمة ثبات لمقياس مفهوم الذات الأكاديمي (0,91) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد . فكانت النتيجة الثبات لمقياس دافعية التعلم (0,88) وهو مؤشر إضافي علماً أن معامل ثبات المقياس جيد .

3-2-1-7-3 وصف المقياسين وتصحيحه .

يتكون المقياس من (20) فقرة ، ملحق رقم (1) ، (12) ايجابية و(8) فقرات سلبية ويصحح المقياس من خلال ثلاث بدائل هي (ابدأ ، أحياناً ، دائماً) ويتم احتساب الدرجة بإعطاء الدرجات (1 ، 2 ، 3) للعبارة ايجابية وتسلسل فقراتها (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 13 ، 16 ، 18 ، 20) والدرجة (1 ، 2 ، 3) للعبارة السلبية والتي تسلسل فقراتها (2 ، 10 ، 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 17 ، 19) وتكون الدرجة القصوى (60) درجة والدرجة (20) أدنى درجة والمتوسط الفرضي للمقياس (40) وتحسب درجة المستجيب فيه من خلال جمع درجات البدائل التي يختارها في جميع الفقرات وكلما ارتفعت الدرجة أشارت إلى أنه تمتاز الطالبة بمفهوم ذات أكاديمية عالية وكلما انخفضت الدرجة أشارت إلى أن الطالبة تمتاز بمفهوم ذات منخفضة .

بعد التحقق من الخصائص السايكومترية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس دافعية التعلم بصيغة النهائية ملحق رقم (2) ، مكون من (36) فقرة منها (21) فقرة ايجابية وهي (1، 3، 5، 7، 8، 9، 12، 15، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 26، 27، 30، 31، 34، 35، 38) و(15) فقرة سلبية وهي (2 ، 4 ، 6 ، 10 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 18 ، 25 ، 28 ، 29 ، 32 ، 33) ويصحح المقياس من خلال (5) بدائل هي (أوافق بشدة ، أوافق ، متردد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) إذ تعطى الفقرات ايجابية الدرجات من (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) والفقرات السلبية من (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وتكون الدرجة القصوى (180) درجة والدرجة الدنيا (36) درجة والمتوسط الفرضي (108) .

وتحتسب درجة المستجيب فيه من خلال جمع درجات البدائل التي يختارها في جميع الفقرات وكلما ارتفعت الدرجة أشارت إلى أنه تمتاز الطالبة بدافعية تعلم عالية وكلما انخفضت الدرجة أشارت إلى أن الطالبة تمتاز بدافعية تعلم منخفضة.

3-8 التجربة الاستطلاعية للمقياسين :

بعد التحقيق من الخصائص السايكومترية للمقياس عمد الباحثان إجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات بتاريخ 2015/12/16 وقد كانت الفائدة من التجربة الاستطلاعية للمقياسين ما يأتي:-

1. التأكيد من مدى وضوح التعليمات للمقياس .
 2. التأكد من وضوح فقرات المقياسين وعدم وجود أخطاء فيها .
 3. تشخيص المعوقات والسلبات التي قد تحدث أثناء التجربة الرئيسية .
 4. الاجابة عن التساؤلات والاستفسارات .
 5. تحديد مكان وزمان إجراء الاختبارات القبلية والبعدي .
 6. احتساب زمن الاجابة والوقت الكلي الذي تحتاجه الطالبات للإجابة على فقرات كل مقياس .
 7. التأكد من واجبات فريق العمل المساعد² وكيفية تنظيم عمل ملء الاستمارة وتوزيعها.
- وقد كانت طريقة الاجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ وقت الاجابة على مقياس مفهوم الذات الأكاديمية ما بين (12 - 14) دقيقة وبمعدل (13) دقيقة ووقت الاجابة على مقياس دافعية التعلم ما بين (18- 22) دقيقة وبمعدل (20) دقيقة . وبذلك فإن الوقت للإجابة على مقياسي (مفهوم الذات الأكاديمي ، ودافعية التعلم) ما بين (30 - 36) دقيقة وبمعدل عام .

3-9 التخطيط لبناء البرنامج الإرشادي المعرفي :

² فريق العمل مساعد

(1) بيخال غفور / طالبة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل
(2) نزهان حسين سعيد / طالب ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل
(3) نأشنا عبد الخالق احمد / طالبة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل
(4) كاروت بشتيوان دنحا / طالبة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - اربيل



3-9-1 - تقديم البرنامج الإرشادي المعرفي :

أعد الباحثان برنامج إرشادي معرفي ، لرفع مستوى مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم وقد استندت الباحثان في هذا الإعداد على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة وهو ما يعرف بالتراث النفسي المعرفي للمتغيرات .

3-9-2 - التعريف لمحتويات البرنامج :

وتكون البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات تشمل على إزالة التحسس من سلبيات مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم وعمل تدخلات إيجابية لتحسين مستوى الطالبات في المتغيرين ، وتغيير التفكير السلبي عن ذاتهم وعن الآخرين والوصول إلى الرضا عن ذاتهم (عبد العال و مظلوم ، 2013 ، 78) .

مع التركيز على مكان القوة والفضائل الإنسانية الإيجابية (عرافي و رمضان ، 2005 ، 486) .

وتألف البرنامج من (12) جلسة صممت لتمكين الطالبات من خلالها التخلص من كل المفاهيم الخاطئة والسلبية عن مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم واستبدالها بالمشاعر والامكانيات الإيجابية وتضمن البرنامج اجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

3-9-3 - تحديد فلسفة برنامج الإرشادي المعرفي .

استند الباحثان في تحديد فلسفة برنامج الإرشاد المعرفي على نظريتين هما

1 . نظرية (العلاج العقلي الانفعالي - العالم البرت اليس) لمفهوم الذات الأكاديمية

2 . نظرية (التنشيط - الاستثارة -العالم ويتج) لدافعية التعلم

3-9-4 - اهمية البرنامج الإرشاد المعرفي : تعد البرنامج الإرشادي أمراً ضرورياً للطالبات في المرحلة الجامعية من أجل تجاوز المشكلات التي تعاني فيها وخاصة في مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم وإعادة التوازن لبدء نمط جديد يواكب الحياة الجامعية وهي تتدرج في خمسة أهداف كبرى هي :-

(معرفة إيجابية النفس - تحسين العملية التعليمية والتربوية - تأكيد التوافق الشخصي - استقرار الحياة - توفر الصحة النفسية) .
(الحوري ، 2016 ، 101-103)

3-9-5 - خطوات بناء البرنامج الإرشاد المعرفي .

اعتمد الباحثان في بناء البرنامج على عدد من الخطوات هي :-

- الاطلاع على الأدبيات الخاصة بأسس بناء برامج الارشاد النفسي و طرقها ونماذج فيها (ابو حلاوة ، 2014 ، 24)

- نتائج مقياسي مفهوم الذات الاكاديمي ودافعية التعلم .

- عرض برنامج الإرشاد المعرفي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي للتأكد من مناسبة الحاجات والأهداف والفيئات المستخدمة والزمن الذي نحتاجه للتطبيق وتحقيق أهداف البرنامج وأية إضافات أو حذف أو تعديلات .

3-9-5-1 - تحديد الاحتياجات :

(الحاجة إلى تحديد الأهداف الأكاديمية للطالبات ، الحاجة إلى التعرف على صورة الذات الأكاديمية للطالبات ، الحاجة إلى تكوين الصداقات وحب الحياة الأكاديمية للطالبات ، الحاجة إلى تقدير الذات الأكاديمية الجامعية للطالبات ، الحاجة إلى تحقيق الذات الأكاديمية الجامعية للطالبات ، الحاجة إلى خفض التوتر ، الحاجة إلى الاتزان الانفعالي ، الحاجة إلى حل المشكلات ، الحاجة إلى التدريب الاسترخاء ، الحاجة إلى الدافعية للتعلم ، الحاجة إلى الثقة بالنفس) .

وبعد تحديد الحاجات تم التخطيط للبرنامج الإرشادي الموضوع أساسا على ضوء احتياجات الطالبات وروعي فيها عدد الجلسات وتوقيتاتها وزمنها .

3-9-5-2 - اختيار الأولويات :

صمم الباحثان برنامجها الإرشادي المعرفي تلبية للحاجات الإرشادية في متغيري مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم لدى الطالبات في المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين ، ورتبت الحاجات على أساس أولوياتها وتسلسلها المنطقي لكل من المتغيرين مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم، ملحق رقم (4) وعرضتها على الخبراء والمختصين ملحق



رقم (3) وتم ترتيبها على ضوء ملاحظاتهم إذ تم تعشيق الجلسات بحيث تعطي جلسة لمتغير مفهوم الذات ثم يتبعها جلسة الدافعية التعلم وهكذا حتى انتهاء الجلسات .

3-5-9-3 تحديد الأهداف .

في ضوء الحاجات التي توصل إليها الباحثان قامت بتحديد الأهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها من البرنامج مع الأخذ بما يأتي .

- 1-مدى ارتباطها بتلبية الحاجات الإرشادية لدى الطالبات .
- 2-مدى قدرتها في تطوير مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم .

1- أهداف عامة :-

وهي ثلاثة أهداف هي :-

1. أهداف المعالجة الوقائية : وهي اكتساب الطالبات مهارات نفسية ومعرفية جديدة .
2. أهداف المعالجة النمائية: وهي توفير أفضل السبل لتحقيق النمو المتكامل والمتوازن للطالبات
3. أهداف المعالجة الإرشادية : وهي إطفاء السلوك السلبي ودعم السلوك الايجابي .

2- أهداف خاصة :-

وهي مشتقة من الأهداف العامة وتشمل في صورة المواقف المهارية والتعليمية وتعديل السلوك وهي اجراءات نظرية وعملية يقوم بها الباحثان وتطبيقها عن طريق المناقشة والحوار من خلال أساليب وفتيات متعددة وصولاً إلى تلبية الحاجات الإرشادية وتحسين مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم لدى الطالبات من أجل تحقيق هدف البرنامج الإرشادي.

الاهداف الخاصة تتمثل في :

- 1- تنمية مفهوم الذات لدى المسترشدين .
- 2- تنمية مفهوم التوجيه الذاتي لدى المسترشدين .
- 3- تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والمهنية لدى المسترشدين .
- 4- تنمية العلاقات الانسانية والاجتماعية لدى المسترشدين مع أفراد المجتمع كافة .
- 5- تنمية القيم التي تتناسب مع أهداف المجتمع .
- 6- تنمية الالتزام والشعور بالمسؤولية والمواظبة على الدوام .

3-5-9-4 الفنيات والأساليب اتبعها الباحثان لتحقيق الأهداف .

- 1- تحديد المعتقدات والأفكار .
- 2- المحاضرة والمناقشة .
- 3- المواجهة .
- 4- التحليل العقلائي للذات
- 5- لعب الدور .
- 6- التغذية الراجعة
- 7- الواجبات المنزلية .

3-5-9-5 - تقويم البرنامج :

التقويم التمهيدي : الاختبار القبلي
التقويم البنائي : البرنامج للمجموعة التجريبي
التقويم النهائي : الاختبار البعدي (رضا وعذاب ، 2011، 75).



10-3 التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتطبيق الجلسة الخامسة على (5) طالبات وهم نفس المجموعة التي اجريت عليها التجربة الاستطلاعية للمقاييس بتاريخ 23 / 12 / 2015 وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للبرنامج الإرشادي المعرفي على الجوانب الآتية :-

- 1- الوقوف على خبرة التعامل مع البرنامج الإرشادي المعرفي من قبل الباحثان .
 - 2- تطبيق بعض الفنيات والأساليب الإرشادية قبل التطبيق النهائي للتجربة الرئيسية .
 - 3- توزيع الوقت على محاور الجلسة الإرشادية وبيان مدى ملائمتها لها.
 - 4- التعرف على الجوانب التي تعيق تفاعل الطالبات مع الجلسة وإيجاد الحوافز المناسبة لضمان هذا التفاعل .
 - 5- تقديم ما يمكن من خبرة للطالبات مع توضيح أفضل الأساليب الإيجابية أثناء الجلسات الإرشادية.
 - 6- تحديد مكان وزمان تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي .
 - 7- تأمين المرشد النفسي أو المرشدين الذين يقومون بتطبيق البرنامج وإدارة الجلسات.
- وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية إلى إمكانية التطبيق النهائي للبرنامج الإرشادي المعرفي وكفاءة السادة المرشدين ومناسبة الوقت المخصص والمكان والزمان لتنفيذ محتوى البرنامج . (الحوري ، 2016 ، 121)

11-3 التجربة الرئيسية :

1-11-3 الاختبار القبلي :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية ، قام الباحثان بالاختبار القبلي بتاريخ (2016/1/13) على المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال توزيع مقياسي (مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم) على العينة في إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين / اربيل .

2-11-3 تطبيق البرنامج الإرشادي :

هيأت الباحثان الظروف لتنفيذ المنهج الإرشادي المعرفي وباشرت بتطبيقه بالتعاون مع السادة المحاضرين على المجموعة التجريبية ، واستغرق تطبيق المنهج ابتداء من يوم (2016 / 1 / 17) ولغاية يوم (2016 / 2 / 24)، وتم خلال هذه المدة تطبيق المنهج الإرشادي بالاعتماد على الاسلوب الجماعي في طريقة المناقشة ، واستغرقت مدة تطبيق المنهج (6) أسابيع وبواقع جلستين إرشاديين في كل اسبوع ومدة كل جلسة (45) دقيقة وكان عدد الجلسات الإرشادية (12) جلسة واقامت الجلسات يومي الأحد والأربعاء في الساعة (10) صباحا ، اما المجموعة الضابطة فلم تخضع إلى المنهج الإرشادي وبقيت في ظروفها الاعتيادية .

3-11-3 الاختبار البعدي لمقياسي مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم :

قام الباحثان بالاختبار البعدي بتاريخ (2016 / 2 / 28) على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحت الظروف نفسها التي تم فيها الاختبار القبلي في إعطاء مقياسي (مفهوم الذات الأكاديمي والدافعية التعلم) للمجموعتين.

12-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (spss) الاصدار (18) (Chicago Inc., ILL) لإدخال وتحليل البيانات واعتمدت الاحتمالية الأصغر (0,05) كدالة إحصائية معنوية (البلداوي ، 2001) وتضمنت المعالجات الآتية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، مربع كاي ، اختبار (t) لعينتين مستقلتين (ضابطة وتجريبية) ، اختبار (t) لعينتين مرتبطتين (قبلي ، بعدي) ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل الثبات (الفا كرو نباخ) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تحقق الهدف الأول من خلال أعداد المنهج الإرشادي المعرفي لمفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم والذي تكون من اثنا عشر) جلسة غطت في مجملها أبعاد متغيري البحث الرئيسيين ، إذا استوفى هذا المنهج الشروط المتعارف عليها علميا وكما موضح في ملاحق هذا البحث ويعد هذا المنهج أحد أهم الأدوات المكتملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى .

4- 1 عرض مستوى دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة

صلاح الدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشة نتائجها :-

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، تم تطبيق أدوات البحث على عينة التطبيق من طالبات كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية / جامعة صلاح الدين وعددهم (24) طالبة قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (12) طالبة لكل مجموعة



وأجريت التحليلات الاحصائية للبيانات التي الحصول عليها من الاختبارات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ، للوصول إلى النتائج التي يتم عرضها ومناقشتها وفقا لأهداف البحث .

لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية وقد تحقق هذا الهدف من خلال تطبيق مقياس مفهوم الذات الأكاديمي ومقياس دافعية للتعلم وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذا البحث ، ويعد المقياسين أداة مهمة والمكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى .

1-1-4 عرض مستوى دافعية التعلم مفهوم الذات الأكاديمي الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

جدول (6) المؤشرات الاحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) وقيمة الاحتمالية sig ودلالة الفروق لمفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	الاحتمالية sig	الدلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مستوى مفهوم الذات الأكاديمي	35,56	4,32	36,03	3,27	0,59	0,066	غير معنوي
دافعية التعلم	103,11	15,88	101,75	14,14	0,83	0,074	غير معنوي

من خلال الجدول (6) الاختبار القبلي للمجموعتين تبين أن مستوى الوسط الحسابي لمفهوم الذات الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانية المجموعة الضابطة (35,56) وبانحراف معياري (4,32) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (36,03) وبانحراف معياري (3,27) وأظهرت قيمة الاحتمالية بينهم أنها كانت (0,066) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) وبهذه النتيجة تكون الفروقات عشوائية بين المجموعتين وتعزو الباحثان هذه النتيجة الى الطريقة الصحيحة التي استخدمتها في توزيع المجموعتين ومن خلال ذات الجدول (6) تبين أن مستوى الوسط الحسابي لدافعية التعلم لطالبات المرحلة الثانية المجموعة الضابطة (103,11) وبانحراف معياري (15,88) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (101,75) وبانحراف معياري (14,14) واطهرت قيمة الاحتمالية بينهم أنها كانت (0,074) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) وبهذه النتيجة تكون الفروقات عشوائية بين المجموعتين وللوقوف على مستوى مفهوم الذات ودافعية التعلم وهل هما مرتفعتان أم منخفضتان قام الباحثان بمقارنة نتائج الجدول أعلاه مع المتوسط الفرضي للمقياس وجاءت النتائج كما يأتي :-

2-4 عرض نتائج الفروق في دافعية التعلم و مفهوم الذات الأكاديمي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لطالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل وتحليلها ومناقشتها:-

1-2-4 عرض ومناقشة للاختبارين القبلي والبعدي لمفهوم الذات الأكاديمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:-

الجدول (7) المؤشرات الاحصائية وقيمة (t) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي في مفهوم الذات الأكاديمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية (sig)	قيمة (t)	الاختبارات				المجموعة
			البعدي		القبلي		
			±ع	-س	±ع	-س	
غير معنوي	0,0742	1,14	3,89	38,08	4,32	35,56	الضابطة
معنوي	0,0000	5,37	4,51	49,73	3,27	36,03	التجريبية

من خلال الجدول (7) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في مفهوم الذات الأكاديمي ، وبعد تحليل استجابات الطالبات في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس البالغة (20) فقرة تبين أن نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغت (35,56) وبانحراف معياري (4,32) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للمقياس البعدي (38,08) وبانحراف معياري (3,89) تبين أن قيمة



الاحتمالية (sig) بلغت (0,0742) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود الفروق بين الاختبارين ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب أو خدمات ثانية أو برنامج ارشادي معرفي يخص مفهوم الذات وهذا يكشف لنا أن مناهج التدريس التي لا تراعي مفهوم الذات الأكاديمي وهذا هو سبب أن الفترة الزمنية بين الاختبارين لم تترك آثار إيجابية عليها لم تراعى ميول الطلبة واتجاهاتهم في استخدام الوسائل التربوية المناسبة لهم كوسائل لتعزيز الذات الأكاديمية كما أن الطاقات والامكانيات التي يتمتعون بها لم تستغل بشكل جيد (Amezcu,2001,155)

أما نتائج المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي القبلي (36,03) وبانحراف معياري (3,27) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (49,73) وبانحراف معياري (4,51) تبين أن قيمة الاحتمالية (sig) بلغت (0,0000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتوسطين ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثان ذلك إلى أثر المنهج الإرشادي المعرفي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية وقد طور مفهوم الذات الأكاديمية للطالبات أي زاد إحساس الطالبات بقيمتهم الأكاديمية والشخصية واستعدادهم البدني والنفسي وينعكس ذلك على شعورهم بالاعتزاز، والاستقلالية، والثقة العالية بالنفس، وتكوين شخصية قوية طموحة، ومؤثرة بالمحيط وقادرة على حل المشكلات بكل عزيمة وإصرار ولها دور إيجابي لتحقيق الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها. (مبارك، 2008، 86)

كما أن البرنامج الإرشادي المعرفي قد راعى الحاجات الهامة للطالبات وساعد بشكل اجرائي ومهم على تقوية قدرات الطالبات في تنظيم سلوكهم وزيادة قدراتهم على مواجهة الحياة الجامعية وبالتالي تحسن مفهوم الذات الأكاديمي لديهم وتطور. (ابو زيتون وآخرون، 2010، 245)

ويرى الباحثان أن البرنامج الذي أعدته قد أشرف عليه مرشدون نفسيون بصورة مناسبة وتم استخدام أفضل الأساليب فيه وعمل على إدراك الطالبات لأنفسهم وعن الحياة الجامعية وادماجهم في كافة الأنشطة الجامعية الصفية وللصفية وتشخيص الحالات التي تحتاج إلى معالجة كالحاجة إلى الحوار والتقدير من الآخرين وتنمية التفكير وإنتاج أفكار جديدة تعكس مفهوم الذات الإيجابي الأكاديمي واثاحة الفرصة لتبادل الأدوار في مجموعات داخل المجموعة التجريبية مع إخفاء المتعة والسرور والفهم الصحيح للآخرين والالتزام والحب والقبول وتحسين مفهوم الذات الأكاديمي. (القذافي، 2013، 65).

2-2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدافعية التعلم للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها و مناقشتها:

الجدول (8) المؤشرات الاحصائية وقيمة (t) المحتسبة وقيمة (sig) للاختبارين القبلي والبعدي في دافعية التعلم للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعة	الاختبارات				القيمة المحتسبة (t)	القيمة الاحتمالية (sig)	دلالة الفروق
	البعدي		القبلي				
	±ع	-س	±ع	-س			
الضابطة	11,69	105,53	15,88	103,11	0,97	0,110	غير معنوي
التجريبية	13,38	143,27	14,14	101,75	6,82	0,000	معنوي

من خلال الجدول (8) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في دافعية التعلم، وبعد تحليل استجابات الطالبات في ضوء بدائل الإجابة على فقرات المقياس البالغة (36) فقرة تبين أن نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغت (103,11) وبانحراف معياري (15,88) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (105,53) وبانحراف معياري (11,69) تبين أن أهمية الاحتمالية (sig) بلغت (0,110) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين وتعزو الباحثان ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب أو خدمات عدا مناهجها الدراسية الاعتيادية أو برنامج ارشادي معرفي يخص دافعية التعلم وهذا يكشف لنا أن مناهج التدريس في الكلية لا تراعي دافعية التعلم وهذا هو سبب عدم ترك آثار إيجابية عليها لم تراعى



عدد من العوامل التي تؤثر في دافعية التعلم منها غياب التغذية الراجعة الإيجابية التي تساعد الطلبة على الاعتقاد بأنهم يستطيعون العمل بصورة جيدة مع تخصيص مهام ليست بالسهلة جداً أو الصعبة جداً مع غياب المناخ المفتوح والايجابي للطلبات والذي يشعروهم بأنهم أعضاء ذوي قيمة في المجتمع التعليمي. (ديفيز، 1999، 11)

اما نتائج المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي القبلي (101,75) وبانحراف معياري (14,14) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (143, 27) وبانحراف معياري (13,38) تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) بلغت (0,0000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتوسطين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر المنهج الإرشادي المعرفي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية .

كما يلاحظ أن البرنامج قد راعى الحالات التي تثير السلوك وتحركه وتنظيمه وتوجهه من خلال الجلسات التي دفعت الطالبات إلى ازالة حالة التوتر واشباع الحاجات والحصول على التقدير الاجتماعي والاثابة الفورية والحث على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال وتعزيز وتقوية الاستجابات من أجل السلوك المرغوب الذي يعمل على زيادة الدافعية نحو التعلم . (المطارنة، 2013، 13)

وبما أن الدافعية نحو التعلم من الشروط الأساسية لتحقيق الأهداف من عملية التعلم في أي مجال من المجالات فقد عمدت الباحثان في البرنامج الارشادي إلى تعليم أساليب وطرق تفكير وتكوين اتجاهات وتعديل أخرى وتحصيل معلومات ومعارف وحل مشكلات بالتدريب والممارسة للعينة التجريبية مما ترك أثراً واضحاً في اثبات الوجود وسط الجماعة التي يعمل معها بالصورة التي ترى فيها ذاتها وصولاً إلى الصحة النفسية والتلقائية ودافعية التعلم . (العناني، 2002، 147)

3-4- عرض ومناقشة نتائج الفروق ودافعية التعلم و مفهوم الذات الاكاديمي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين (بعدي- بعدي) لطالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / اربيل تحليلها ومناقشتها :

التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري البحث الرئيسية مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم لدى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين لغرض التعرف على الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدية - بعدي) قام الباحثان بمقارنة الأوساط الحسابية لاستخراج قيمة (t) المحسوبة وقيمة الاحتمالية (sig) وجاءت النتائج كما في الجدول (9)

جدول (9) المؤشرات الإحصائية وقيمة (t) المحتسبة وقيمة (sig) للاختبارين (بعدي - بعدي) في اختبارات دافعية التعلم

ومفهوم الذات الأكاديمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	قيمة الاحتمالية (sig)	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات				المتغيرات
			التجريبية		الضابطة		
			±ع	- س	±ع	- س	
معنوي	0,000	4,3	4,51	49,73	3,89	38,08	مفهوم الذات الاكاديمي
معنوي	0,000	5,1	13,83	143,27	11,69	105,53	دافعية التعلم

من خلال الجدول (9) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في مفهوم الذات الأكاديمي ودافعية التعلم في الاختبارات (البعدية - بعدي) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتبين أن قيمة الاحتمالية (sig) لكلا المتغيرين كانت لصالح المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية ويعزو الباحثان ذلك لتأثير المنهج الارشادي المعرفي الذي أعدته والذي تضمن عدد من الجلسات التي أثرت على مفهوم الذات الذي لاتعد سمة موروثه لدى الإنسان وإنما يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة حيث تتكون الأفكار والمشاعر والاتجاهات من خلال التدريب والبرامج التي يتلقاها الفرد هذا فضلا عن التفاعل اليومي مع البيئة وخاصة البيئة الجامعية التي توفر التفاعل الاجتماعي أكثر من أي وقت مضى وتعزز الفكرة السليمة عن الذات فالعلاقة بين التدريب والتفاعل مع المجتمع والبيئة ومفهوم الذات علاقة موجبة تمي دوافع السيطرة واثبات الذات والمنافسة والتعاون والهيمنة النابعة من الحركة والنشاط . (التميمي ، 2011 ، 119)



ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثان واعتمدت فيه على تلبية الحاجات الإرشادية للطلبات في مفهوم الذات الأكاديمي وتناول خمسة جلسات راعت فيها كل ما تحتاجه الطالبات إذ تناولت عدة مواضيع مهمة هي : (تحديد الأهداف الأكاديمية ، صورة الذات الأكاديمية ، تكوين الصداقات وحب الحياة ، تقدير الذات الأكاديمية ، تحقيق الذات الأكاديمي) حيث راعت توجيه الطالبات نحو إدراك الطالبات لمكانتهن الأكاديمية بين زملائهن وتشجيعهم على الإيمان بقدراتهم على انجاز المهام الأكاديمية المتنوعة والتحفيز ورفع مستوى تقدير الذات وإيقاف الخبرات المؤلمة واعتماد النظرية النفسية الأقرب لمفهوم الذات وهي نظرية (البرت اليس) والتي تركز على الانسجام بين الذات الواقعية والذات المثالية التي تحاول الباحثان ايصال الطالبات إليها ومساعدة المسترشد أن ينمو نمو سليما حتى يستطيع التغلب على مشاكله بذاته وبطريقة افضل من المعتادة . (المياح ، 2007، 46)

وعمد الباحثان أيضا إلى اهتمام البرنامج الإرشادي بتحقيق الشعور بالانتماء والتوافق الاجتماعي لدى عضوات المجموعة الإرشادية والشعور بالقبول من الآخرين وزيادة مستوى شعورهن بإمكانية تحمل المسؤولية بنجاح والرضا عن النفس والوعي بالذات الأكاديمية وإتاحة الفرص للطالبات بالتعبير عن الصعوبات التي واجهتهن خلال الدراسة في جو نفسي آمن وهو الذي يساعد على التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن وانفعالاتهن. (موسى وموسى ، 1997، 77)

ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثان واعتمدت فيه على تلبية الحاجات الإرشادية للطالبات وتناولت خمسة جلسات راعت فيها كل ما تحتاجه الطالبات إذ تناولت عدة مواضيع مهمة هي (خفض التوتر ، الاتزان الانفعالي ، حل المشكلات ، التدريب على الاسترخاء ، دافعية التعلم والثقة بالنفس) حيث راعت توجيه الدافعية نحو أهداف معينة فالطالبات تضع لهم أهداف ونوجه سلوكهم لتحقيق هذه الأهداف مع المتابعة بحماس وشغف ومن النقاط المهمة التي سعت لها الباحثان تجهيز المعلومات والمعارف التي تهتم الطالبات ؛ لتحقيق الدافعية الأكاديمية للتعلم واعتماد النظرية النفسية الأقرب لدافعية التعلم وهي نظرية التنشيط والاستثارة لعالم (ويتج) والتي تدعم الطاقة والجهد المبذول والمبادرة والمثابرة والتجهيز المعرفي وتحسين الاداء. (الحوري ، خلف ، 2010، 108).

إنَّ من ثوابت الجلسات الإرشادية المعرفية الموجهة إلى طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية أنها قللت الملل والاحباط وزادت من الحماسة والاندماج في مواقف التعلم وربط مواضيع الجلسات بواقع حياة الطالبات مع إثارة الأسئلة التي تتطلب التفكير مع تعزيز الاجابات مع ربط ذلك بالحاجات الذهنية والنفسية والاجتماعية للمتعلم مع التنوع بالمثيرات . (الزیود ، 2008، 69) .

1-5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود عينة البحث استنتج الباحثان ما يأتي :-

- 1- للمنهج الإرشادي المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين دافعية التعلم لدى المجموعة التجريبية لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين .
- 2- للمنهج الإرشادي المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين مفهوم الذات الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين .
- 3- اظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات (بعدي- بعدي) لدافعية التعلم لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين.
- 4- اظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات (بعدي- بعدي) لمفهوم الذات الأكاديمية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين .

2-5 التوصيات :

وفق النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- امكانية الاستفادة من المنهج الإرشادي المعرفي الذي تناولته الدراسة الحالية لمساعدة طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين، في تنمية دافعية التعلم ومفهوم الذات الأكاديمية و لدهن لكي يتطور الجانب الأكاديمي و انداعهن نحو التعلم بشكل أفضل .
- 2- الاهتمام بضرورة تدريب الطالبات على استخدام مهارات و فنيات الارشاد المعرفي من خلال الاهتمام بافكار اكثر ايجابية ومنطقية لحل المشاكل .



- 3- تطبيق الارشاد المعرفي من قبل اساتذة علم النفس الرياضي وذلك من خلال تنظيم محاضرات تثقيفية حول مفهوم الذات الأكاديمية ودافعية التعلم لزيادة الوعي والمساهمة في تعزيز شخصية الطالبة الجامعية .
- 4- ضرورة استحداث وحدات الارشاد (النفسي ، التربوي ، المعرفي) في كليات التربية الرياضية في اقليم كردستان لتقوم بدور مراقبة السلوك للطالبة وخاصة الطالبات وتوجيه النصح والارشاد لمن يحتاج منهم بشكل جماعي او فردي.
- 5- اعتماد الاختبارات النفسية ضمن اختبارات المفاضلة لقبول الطالبات في كلية التربية الرياضية .
- 6- ضرورة اجراء دراسات ارشادية نفسية اخرى على الطلاب والطالبات وفي المراحل الدراسية الاربعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين-

المصادر والمراجع العربية

- أبو حلاوة ، محمد السعيد (2014): علم النفس الإيجابي ، ما أهميته و منطلقاته النظرية وإقامة المستقبلية ، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية ، العدد(34) ، اصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية .
- أبو زيتون ، جمال ، عليوات ، شادية (2010) : أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات الاستماع ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة المعاقين بصريا ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (26) ، العدد (4) ، دمشق ، سوريا .
- الامام ، مصطفى محمد وآخرون (1990): التقويم والقياس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، العراق .
- التميمي ، علي صالح مهدي (2011) : قوة الانا وعلاقتها بالذات الجسمية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل ، رسالة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ، العراق .
- الجبلي ، سوسن شاكرا (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع ، دمشق ، سوريا .
- الحوري ، عكلة سليمان (2016): علم النفس الرياضي ، رؤية معاصرة ، ط1، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
- الحوري ، عكلة سليمان ، خلف ، زينب مزهر (2010) : السلوك القيادي لدى مدى مدرب التربية الرياضية في المدارس الثانوية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي ، مجلة الرياضة المعاصرة ، العدد (7) ، المجلد (2) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بغداد ، العراق .
- الحوري والحسن ، عكلة سليمان ، هند سليمان (2016) : الدليل إلى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والإنسانية ، ط1 ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
- 1- لزويد ، نادر فهمي (2008) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- السماك ، محمد أزهر سعيد (2008) : طرق البحث العلمي أ تطبيقات ، ط 1 ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- العجيلي ، صباح حسين حمزة (2005) : القياس والتقويم التربوي ، ط3 ، مكتبة التربية للطباعة والنشر ، صنعاء ، اليمن .
- العساف ، صالح بن حمد (1989) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض ، السعودية .
- العناني ، حنان (2002) : علم النفس التربوي ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- الفذافي ، خلف عبدالوهاب محمد (2013) : فاعلية برنامج أثرائي قائم على مفهوم الذات في منهج علم النفس لتنمية مهارات اتخاذ القرار لطلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، مصر .
- المياح ، سلطان عبدالله (2007) : الفروق في مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي والانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية والطلاب العاديين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الخليج العربي ، المنامة ، البحرين .
- النبهان ، موسى (2004) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- بوحوش ، عمار محمود ، محمد (1989) : مناهج البحث العلمي أسس واساليب ، مكتبة المنار ، عمان ، الأردن .
- طاهر ، حسين محمد علي و الجردى ، محي الدين يوسف (1986) : الارشاد النفسي التربوي الحالة والتجديد ، كلية التربية ، جامعة الكويت .
- رضا ، كاظم كريم ، وعذاب ، نشعة كريم (2011) : برنامج الإرشاد والتوجيه (مفهومه - خطوات بنائها) ، دار الكتب والوثائق ببغداد .
- زهران ، حامد عبدالسلام (1985) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة .
- عباس ، نوال قاسم وآخرون (2009) اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي ، بحث منشورة في مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد(21) ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، العراق .
- عبدالعال ومظلوم ، تحية محمد ، مصطفى علي (2013) : الاستمتاع بالحياة وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية (دراسة في علم النفس الإيجابي) مجلة كلية التربية ببنها ، مصر .
- عبيدات وآخرون ، ذوقان (1996) : البحث العلمي ، مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط5، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- عثمان ، فاروق السعيد (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عرافي ورمضان ، صلاح الدين ، مصطفى علي (2005) : فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، مصر .
- علاوي ، راتب ، محمد حسن ، أسامة كامل (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عودة وملكاوي ، أحمد سليمان ، فتحي (1987): أساسيات البحث في التربية والعلوم الانسانية ، ط1، مكتبة المنار ، الزرقاء ، الأردن .



- كاظم ، علي مهدي (1994) : بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الاعدادية في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .
- مبارك ، سليمان سعيد (2008) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقتنائهم العاديين ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد 2، العدد2، جامعة الموصل ، العراق .
- ملحم ، سامي (2010) : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط6، دار المسيرة للنشر ، عمان ، الأردن .
- موسى ، فاروق عبدالفتاح ، موسى ، فائق فاروق (1997) : دليل مقياس مفهوم الذات للاطفال مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

المصادر والمراجع الأجنبية

- Amezcua , J. A , Fernandez , E . ; Lopez – Justicia . M. D ; pichardo, M. C. (2001) . the self – concepts of Spanish children and Adolescents with low vision and their sighted peers journal of visual Impairment & Blindness . 95(3) .
- Eble . R. L. (1972) : Essentials of Educational Measurement . Euge wood eliff prentice – all , New Jersey .

پوخته

كاريگه رى بهرنامه رى رنمايه كارى زانبارى له گه شهى پالنه رى فيربوون بۆ تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى له لايهن قوتاييانى قوناغى دووه مى كۆليزى پهروه رده ي وه رزشى زانكۆ سلاحه ددين

سىتى تيگه يشتنى خودى له لايهن قوتاييانى كچان وه ده بيهته هۆى سسى له پالنه رى فيربوون به تايهت قوتاييانى كچانى قوناغى دووه مى ، ده كرئ هۆكاره كه بگه رتته وه بۆ گرنگى نه دان له لايهن وانبيژه كان به لايهن ده روونى به شيوه به كى گشتى و نه بوونى وانهى جۆرى يا به كاره ينانى رنمايه زانبارى بۆ به ره و پيش بردنى تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى و پشت به ستنى قوتاييه كان به تواناى خۇيان بۆ فيربوونى و به ره و پيش چوونى لايهنى تيورى و كردارى بۆيه ده بينين ههنديكى كه مى يا زۆر ده گمه ن ئاره زووى پالنه رى فيربوون له لايهن هه به ، بۆيه گرنگ بوو ئاستى تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى و پالنه رى فيربوون دهر كه وت ئاستىكى نزميان هه به له مى دوو بابته بۆيه تويزه ر هه سستا به دانانى بهرنامه يكي رنمايه زانبارى بۆ بهر زكر دهنه وهى ئەم دوو بابته گرنگى دان به لايهنى ده روونى به شيوه به كى زانستى و وورد ده بيهته هۆى گه شه كردنى لايهنى پۆزه تيفانه ي كرداره كانى باش له لايهن قوتاييان و گرنگى دان به لايهنى خويندن و پشت به ستن به خود- بۆيه ئامانجى تويزه وه كه ئاماده كردنى بهرنامه ي رنمايه كارى زانبارى بۆ تيگه يشتنى پالنه رى فيربوون و خودى ئەكادىمى بۆ گروهى تافىكه رى قوتاييانى قوناغى دووه مى/ كۆليزى پهروه رده ي وه رزش/ زانكۆ سلاحه ددين/هه ولير- هه ره وه زانينى ئاستى تيگه يشتنى پالنه رى فيربوون و خودى ئەكادىمى و زانينى جياوازى تيگه يشتنى پالنه رى فيربوون و خودى ئەكادىمى له هه ردوو تاقى كردنه وه كانى پيشه كى و دواتر و له تاقى كردنه وه كانى دواتر پيش بۆ هه ردوو گروه به كى تافىكه ر و چه سپاوى قوتاييانى قوناغى دووه مى/ كۆليزى پهروه رده ي وه رزش/ زانكۆ سلاحه ددين/هه ولير-

تويزه ر پرؤگرامى پراكتىكى به كار هينا له پتوه رى تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى و پالنه رى فيربوون، وه هه ردوو گروهى تويزه وه كه ي قوتاييانى قوناغى دووه مى/كۆليزى پهروه رده ي وه رزش/ زانكۆ سلاحه ددين/هه ولير بوون و گرپى جبه جىكر دهنه كه (24) قوتابى بوون وه گرپى پيشه كى (5) قوتابى بوون وه گروهى جىگير كردنه كه (8) بوون ، وه گروهى جبه به جى كردنه كه دابهش كران بۆ دوو گروه (12) قوتابى دواتر تويزه ر بهرنامه كه ي جبه به جى كرد له سه ر گروهى تافىكه ره كه كه ژماره يان (12) قوتابى بوون، وه تويزه ر دوو بابته ي به كار هينا ئه ويش پتوه رى تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى) كه له لايهن (هه يسه م يوسف) له 2005 دانراوه له گه ل ئەمه ش تويزه ر هه لسا به ليكۆلينه وه له راستى پتوه ره كه له ريگه ي پيشه كى كردنى به چه ند كه سانىكى ليهاتوو پسپۆر وه پشگتيرىان لىتى كرد، وه پتوه ره كه به شيوه به كى زۆر بهر ز جىگير بوو دواى دووباره كردنه وه ي وه پتوه ره كه له (20) برگه پىك دىت- وه پتوه رى (پالنه رى فيربوون) كه له لايهن (يوسف قه تامى) دانراوه تويزه ر هه لسا به ليكۆلينه وه له راستى پتوه ره كه له ريگه ي پيشه كى كردنى به چه ند كه سانىكى ليهاتوو پسپۆر وه پشگتيرىان لىتى كرد، وه پتوه ره كه به شيوه به كى زۆر بهر ز جىگير بوو دواى دووباره كردنه وه ي وه پتوه ره كه له (36) برگه پىك دىت- بۆ به ده ست هينانى ئامانج و پيش بينيه كانى تويزه وه داتاكان به شيوه ي ماتماتىكى چاره سه ر كرا ، تويزه ر كرداره كانى ماتماتىكى گونجوى به كار هينا له ريگه ي بهرنامه ي (spss) وه تويزه ر دهرئه نجامه كانى خسته روو كه به ده ستى هينا دواى شيكر دهنه وه ي ماتماتىكى بو داتاكان و جگه له گفتو گو كردنى به پىي ههندى ئامانجه كان و دهرئه نجامه كان سوود وه رگرتن له بهرنامه ي رنمايه دانراوه له لايهن تويزه ر كاريگه رى روونى هه بوو له سه ر باشتى بوونى تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى له لايهن گروهى تاقى كه ره وه كه قوتاييانى كۆليزى پهروه رده ي وه رزش/زانكۆ سلاحه ددين- بۆ به ره و پيش بردنى پالنه رى فيربوون و تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى بۆ باشتى كردنى ئاراسته يان بۆ خويندن- جبه به جى كردنى رنمايه زانبارى له لايهن مامۆستايانى دهر و نزانى وه رزشى له ريگه ي ريخه ستنى وانهى روشنبيرى تايهت به تيگه يشتنى خودى ئەكادىمى و پالنه رى فيربوون بۆ زياد كردنى بيرو هۆشى قوتاييان تا ئاستى كه سايه تيان به هيز تربيت له ناو زانكۆدا-

**ABSTRACT****The impact of heuristic approach to the development of cognitive learning motivation and academic self – concept of the female students in the second phase in the Faculty of physical Education of the University of Salahddin – Erbil**

The weak self-conception of female students leads to a weakening of their learning motivation, especially second-stage students, and probably the reason for lack of attention from the psychological aspect in general, as well as the absence of qualitative lectures or the use of cognitive guidance in the development the concept of academic self-reliance of female students in learning and developing the theoretical and practical aspect, and that is why we see a dearth of students they have a desire to learn, so it's important to have a level of academic self-understanding and learning. Where these two variables have been shown to be weak, the researchers have therefore built a cognitive demonstration programme to raise these two variables, as the lack of attention to the psychological aspect science and precision leads to a growing positive aspect of the behaviours desired by the students and the interest of studying and relying on the. The aim of the research is therefore to develop a cognitive orientation curriculum in the learning motivation and academic concept of the experimental group of second-stage students at the Faculty of Physical Education, Salah Eddin University, Erbil. And also to know the level of the motivation of learning and the concept of self the academic of the two groups, the pilot, and the identification of the differences between the tribal and the other tests and the test. Two dimensions of research variables for second-stage students at the Faculty of Physical Education-Salah Eddin University-Erbil. The researchers used the experimental curriculum to measure the concept of academic self and learning motivation, and the research sample was made up of female students second in the Faculty of Physical Education-Salah Eddin University-Erbil as the Application sample (24) Female student and the Reconnaissance sample (5) Students The persistence sample has reached 8 students and the sample application has been divided into two trial and pilot groups for each group 12 students then the researcher applied the Cognitive mentoring programme to the members of the experimental group and 12 students.

The researchers used the two research tools: (the measure of the academic self-conception) and (The Learning motivation measure). In order to achieve the objectives and research assumptions, the data were statistically processed, where the researcher used the appropriate statistical means: statistical pouch. The SPSS program. The researcher reviewed her findings after the statistical analysis of the research data as well as the discussion according to the research objectives, and researchers have concluded that the guiding methodology of the researchers has a clear impact on the improvement of the learning motivation and concept in the experimental group of students of the second stage of the Faculty of Physical Education, Salah Eddin University, Erbil. The study demonstrated the superiority of the pilot group in the teaching staff and the academic concept of students for the second-stage students of the Faculty of Physical Education-Salah Eddin University-Erbil.

In the light of these findings, the researchers have made a number of recommendations, including the possibility of benefiting from the knowledge-based curriculum of the current study to assist female students sports education at the University of Salah al-Din, in the development of the learning motivation and the concept of academic self-esteem in order for the academic side to evolve and push them towards learning better. and attention to the need to use cognitive guidance skills and expertise by paying attention to more positive ideas for problem solving. And the application of cognitive guidance by professors of mathematical psychology through the organization of educational lectures on the concept of the academic self and the motivation of learning to raise awareness and contribute to the strengthening of the university student's personality.



الملاحق

ملحق (1) مقياس مفهوم الذات الاكاديمي بعد التعديل

ت	الفقرة	ابدا	احيانا	دائما
1	أؤمن بانني ذكي			
2	اخاف عندما يسالني الاستاذ في الصف			
3	ساكون انسانا مهما عندما اتخرج			
4	سلوكي في الكلية جيد			
5	لدي افكار جيدة استطيع استثمارها في تعليمي الجامعي			
6	استطيع ابداء وجهة نظري امام زملائي والمدرس في المحاضرة			
7	اعمل واجباتي الكلية بشكل جيد			
8	اكتب في الامتحان بدون اخطاء املائية			
9	استطيع ايجاد الاجابات على الاسئلة التي تطرح لي			
10	انني بطئ في تحضير واجباتي البيتية			
11	اشعر انني طالبة غير مهمة في صفي			
12	اجد صعوبة في تقديم تقرير جيد امام الصف			
13	يظهر اصدقائي ميلا نحو افكاري			
14	لا احب التطوع بالأعمال داخل الكلية			
15	لا احب الكلية			
16	يعتقد زملائي ان لدي افكارا جيدة			
17	انني لا اعرف الكثير عن الاشياء			
18	تنحصر تركيزي على الالعاب الرياضية ضمن المنهج الدراسي			
19	انسى ما اتعلمه			
20	اقرا واطالع بعض الكتب المساعدة للمنهج			

ملحق (2) مقياس دافعية التعلم بعد التعديل

ت	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	متردد	لا اوافق بشدة	لا اوافق بشدة
1	اشعر بالسعادة عندما اكون موجودا في الكلية					
2	يندر ان يهتم والدي بعلماتي الدراسية					
3	افضل القيام بالعمل الدراسي ضمن مجموعة من الزملاء على ان اقوم به منفردا					
4	اهتمامي ببعض المواضيع الدراسية يؤدي الى اهمال كل ما يدور حولي					
5	استمتع بالأفكار الجديدة التي اتعلمها في الكلية					
6	لدي النزعة الى ترك الدراسة بسبب كثرة الدروس العملية					
7	احب القيام بواجبات في الكلية بغض النظر عن النتائج					
8	اواجه المواقف الدراسية بمسؤولية تامة					
9	يصغي الي والدي عندما اتحدث عن مشكلاتي الدراسية					
10	يصعب علي الانتباه لشرح المدرس ومتابعته					
11	اشعر بان غالبية الدروس التي تقدمها الكلية غير مثيرة					
12	احب ان يرضى علي جميع زملائي في الكلية					
13	اتجنب المواقف في الكلية التي تتطلب تحمل المسؤولية					
14	لا استحسن ازالة العقوبات على طلبة الكلية بغض النظر عن الاسباب					
15	يهتم والدي بمعرفة حقيقة مشاعري تجاه الكلية					
16	اشعر بان بعض الزملاء في الكلية هم سبب المشاكل التي اتعرض لها					



17	اشعر بالضيق اثناء اداء الواجبات الدراسية التي تتطلب العمل مع الزملاء في الكلية
18	اشعر باللامبالاة أحيانا فيما يتصل بأداء الواجبات الدراسية
19	اشعر بالرضى عندما اقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي الدراسية
20	افضل ان يعطينا المدرس اسئلة صعبة تحتاج الى التفكير
21	افضل ان اهتم بالمواضيع الدراسية على اي شيء اخر
22	احرص على ان اتقيد بالسلوك الذي تتطلبه الكلية
23	يسعدني ان تعطى المحفزات المعنوية بقدر الجهد المبذول
24	احرص على تنفيذ ما يطلب مني من الواجبات بدقة
25	كثيرا ما اشعر بان مساهمتي في عمل اشياء جديدة في الكلية تميل الى الهبوط
26	اشعر بان الالتزام بقوانين الكلية يخلق جوا دراسيا مريحا
27	اشارك كثيراً في النشاطات الرياضية
28	لا يأبه والداي عندما اتحدث اليهما عن مستواي الدراسي
29	يصعب علي تكوين صداقة بسرعة مع الزملاء في الكلية
30	لدي رغبة قوية للاستفسار عن المواضيع في الكلية
31	يحرص والدي على قيامي بأداء واجباتي الدراسية
32	لا يهتم والدي بالأفكار التي اتعلمها في الكلية
33	سرعان ما اشعر بالملل عندما اقوم بالواجبات الدراسية
34	العمل مع الزملاء في الكلية يمكنني من الحصول على علامات اعلى
35	تعاوني مع زملائي في حل وجباتي الدراسية يعود علي بالمنفعة
36	اقوم بكل ما يطلب مني على نطاق الكلية

ملحق (3) اسماء الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
1	ا. د حامد سليمان حمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الانبار
2	ا. د غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المستنصرية
3	ا. د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بابل
4	ا. د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بابل
5	ا. د ناظم شاكر يوسف	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل
6	ا. د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية	جامعة الموصل
7	ا. د عزيمة عباس سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين
8	ا. د عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة تكريت
9	ا. م. د مها صبري التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية	جامعة كركوك
10	ا. م. د زينب حسن مليح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المستنصرية
11	ا. م. د الان قادر	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين
12	ا. م. د علي قادر عثمان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية	جامعة السليمانية
13	ا. م. د كامل عبود العزواي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة ديالى
14	ا. م. د الاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة ديالى
15	ا. م. د شيماء عبد مطر	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة المستنصرية
16	ا. م. د. سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة تكريت

ملحق (4)

بعض الجلسات الارشادية

الجلسة الاولى: (التعارف والتعريف بالبرنامج)

زمن الجلسة : 45 دقيقة

الفيئات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الفردية والجماعية ، الواجبات المنزلية .

اهداف الجلسة :



- التعرف على افراد العينة وشرح الهدف من البرنامج .
- بناء علاقة مهنية بين الباحثان واعضاء مجموعة البرنامج بشكل جماعي وفردى
- خلق جو من ألفة بين الطالبات وتعريفهم بأنفسهم امام الاخرين .
- تحديد مواعيد الجلسات ومكانها ومدتها .
- تعريف الطالبات بالإرشاد النفسى والفائدة المرجوة منها .

الاجراءات التربوية والتنظيمية :

- 1- الترحيب بأفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد المحددة
- 2- تسجيل اسماء الحضور .

محتوى الجلسة وإجراءاتها

- ❖ التعرف على العينة والتعريف بالباحث : نبذة مختصرة عن حياة كل واحد منهم .
- ❖ توضيح الهدف من البرنامج : وهو هدف علمى بحث يعالج مشكلة بحثية بحد ذاتها.
- ❖ توضيح ان فكرة التعاون والتواصل بين الباحثان والعينة هي مفتاح النجاح : اذ تؤكد الباحثان على رفع الحواجز النفسية بينها وبين الطالبات وهكذا المرشد والطالبات .
- ❖ لان نجاح البرنامج وتحقيق اهدافه يعتمد على هذا التعاون خلال فترة تطبيق الجلسات .
- ❖ توضيح فكرة البرنامج الارشادي هو برنامج مخطط ومنظم على اساس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي تواجه الطالبات في المجالات المختلفة الدراسية والاجتماعية والنفسية ، الامر التي تؤدي الى نجاحهن في الدراسة وتوافقهن مع البيئة لكي تكون لدى الطالبات فكرة متعاملة عن الموضوع اي ستكون فترة البرنامج فرصة ل طرح مشكلات الطالبات التي تعترضهم وخاصة كون كلية التربية الرياضية كلية تطبيقية تعتمد على الجانب العملي الى جانب الدروس النظرية .
- ❖ خلق جو نفسي في اطار العلاقة الجيدة بين الطالبات والباحثان : تعويد الطالبات على الاجواء الاكاديمية الصحيحة وهي أن تعبر عن رأيها بكل حرية وان تطرح مشكلاتها ومعااناتها بكل جرأة وشجاعة .
- ❖ السماع بشكل منفرد عن طالبة بالمجموعة التجريبية عن مشاكلها الجامعية : وذلك لأنه في بعض الاحيان تكون المشكلة للطالبة شخصية ولا تستطيع طرحها امام الجميع وعليه فيجب ان تكون هناك وقت لسماع المشكلة بشكل فردي وابداء النصائح والمعالجات بشكل فردي اضافة إلى الحلول الجماعية .
- ❖ السماع بشكل جماعي عن كل الطالبات بالمجموعة التجريبية عن مستواهن العلمي والتعبير عن مشاعرهم كطلبة : تعويد الطالبات على رفع الخجل بينهن وبين المرشد والباحثان وابدائهن الراي امام الجماعة الارشادية ومناقشة ذلك امام المجموعة التجريبية للوصول إلى قناعات مشتركة ترضي الجميع .
- ❖ على ضوء هذه العلاقة والمعلومات التي يتحصل عليها الباحثان تقوم بتحديد أفضل السبل والاساليب للتعامل مع الطالبات وفق امكانياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية والنفسية لتسهيل مهمة التعامل معهم : اي يتم التأكيد على مبدأ فهم محتوى كل جلسة من جلسات البرنامج واتباع الاسلوب المفضل للطالبات ومحاولة سماع راي الطالبات بطريقة الشرح التي يستخدمها المرشد .
- ❖ التأكيد على الالتزام والحضور والتعاون مع الباحثان للوصول الى هدف البرنامج لان الحضور والمشاركة والتفاعل ستكون له نتائج ايجابية اما الغياب سوف يفوت الفرصة على الطالبات والنتيجة ستكون عدم فهم البرنامج وستفقد هذه التجربة العلمية الواجب التي وقعت من اجله .

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : (خفض التوتر)

زمن الجلسة : 45 دقيقة

الفيئات المستخدمة : المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية والفردية ، حل المشكلات ، التفكير العقلاني ، الواجب المنزلي .

اهداف الجلسة :

- التعرف بمفهوم التوتر وخاصة في المجال الرياضي .
- التعرف على الالعب الرياضية والمواقف التي يظهر بها التوتر الرياضي .
- مناقشة اسباب هذا التوتر وماهي اعراضه .
- التعرف على اساليب خفض التوتر وتطبيقاتها العملية في التربية الرياضية .

الاجراءات التربوية والتنظيمية :

- 1- الترحيب بأفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور بالمواعيد المحددة .
- 2- تسجيل اسماء الحضور .
- 3- مناقشة الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة وإجراءاتها :

- ❖ الترحيب بأعضاء المجموعة الارشادية وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم .
- ❖ قيام المرشد بإعطاء تعريف واضح ومحدد للتوتر بانه (شعور معارض او معاد بين الفرد ومشاعره الداخلية وعدم الشعور بالراحة . وغالبا مصحوبا بمؤشرات جسدية مثل التعرق ، وتصلب العضلات ، وزيادة دقات القلب ، واحمرار الوجه) والتي تؤدي الى تأخر الطالبات في تعلم المهارات والحركات العملية الجديدة تعيق عملية التعلم بشكل عام .

- ❖ قيام المرشد بالإشارة الى الاسباب التي تقف وراء التوتر من خلال الطلب من كل طالبة ضمن المجموعة الارشادية بأن تكتب اهم المواقف التي توتر من خلالها في الدروس العملية والنظرية والتي يظهر فيها حالات التردد وخاصة في الدروس العملية ومنها الجمناستك وخاصة اللعب على الاجهزة او درس السباحة ، والتردد من النزول الى حوض السباحة او وقت الامتحانات في الدروس النظرية .
- ❖ التأكيد ان الاحماء الجيد لعضلات الجسم قبل الاداء العملي يقلل من احتمال التوتر والخوف من الإصابة ، وذلك بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة لزوجة العضلات والمطاطية التي تصل اليها اللاعبه في مفاصل الجسم كلها عوامل مساعدة على خفض التوتر .
- ❖ التعود على اداء المهارة امام الاخرين من الزملاء وتصحيح الاخطاء الى ان يتم تعلم المهارة ، اذا يعد التكرار واعادة المحاولة بعد كل فشل وتصحيح الاخطاء ان وجدت عوامل مساعدة على تجاوز الخوف والتردد ، ومثال على ذلك عندما يستعان بالطالبة المثالية في الاداء وتتعلم منها الطالبات الاخريات .
- ❖ تبصير الطالبات على ان اثبات الذات والتعبير عنها يزيل الكثير من التوتر ويؤدي الى استبداله بالتحدي / مثال على ذلك المنافسة بين الطلبة من اجل الحصول على التسلسلات الاولى وتحصل على معدل عالي من اجل تسهيل مهمة الطالب في دراسة الماجستير .
- ❖ التأكيد على ان التعاون بين الزملاء والعلاقات الجيدة تؤدي الى التوازن النفسي مع الاخرين وتخفف التوتر، ويتم خلال هذه الفترة التركيز على العلاقات الاجتماعية بين الطالبات وتبادل الهدايا والزيارات في المناسبات كأعياد الميلاد وعيد الطالب وغيرها من المناسبات الشخصية فكلها تؤدي الى خفض التوتر .

الواجب المنزلي : كتابة المواقف التي تزيد التوتر لدى المسترشدات وماهي المشاعر المصاحبة له.

الجلسة الخامسة :

عنوان الجلسة : (الاتزان الانفعالي)

الوقت : 45 دقيقة

الفيئات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الفردية والجماعية ، التعزيز ، التغذية ، لعب الادوار ، الواجبات المنزلية .

اهداف الجلسة :

- التعرف على اهمية الاتزان الانفعالي لطالب التربية الرياضية .
- التعرف على مخاطر فقدان الاتزان الانفعالي واثره السلي على الطالبة واحتمال ضياع جهودها والوصول الى نتائج سلبية .
- تنمية سلوك تحمل الضغوط النفسية خلال المراحل الدراسية .

الاجراءات التربوية والتنظيمية :

- 1- الترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على الحضور والتزامهم بالواجبات والتوقيات المحددة .
- 2- تسجيل اسماء الحضور .
- 3- مناقشة اعضاء المجموعة بالواجب المنزلي والصعوبات التي واجهتهم خلال تنفيذه وتذكير الصعوبات للجلسات القادمة .

محتوى الجلسة واجراءاتها :

- ❖ الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على اهتمامهم بالحضور والانتظام وحرصهم على الاستفادة من تطبيق البرنامج والمتابعة.
 - ❖ تعريف الاتزان الانفعالي : وهو (الحالة التي يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ، والربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع ، وخبرات ، وتجارب سابقة من النجاح والفشل ، بحيث ينجح في تحديد الاستجابات التي تتفق ومقتضيات الموقف ، وفي تكيف استجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد الى التكيف مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها وفي الوقت نفسه يصل الفرد الى حالة من الشعور والسعادة) .
 - ❖ التأكيد على الجوانب الايجابية السابقة للأعضاء لتحقيق الفائدة والتغذية الراجعة اي تقوم كل طالبة بذكر موقف سابقة عانت منها وادى الى فقدان التوازن ثم تم حله بالتدرج والان اصبح من العوامل الايجابية ويتم التعرف على الحالات المشابهة لها بكل توازن وثقة .
 - ❖ تقويم كل عضو لنفسه وذلك لمعرفة مستوى السلوك الانفعالي لديهم وهل هو متزن ام لا خلال الفترة الماضية بالكلية (المرحلة الاولى والثانية) ويكون عن طريق استذكار كل الحالات التي واجهت الطالبة خلال الدروس العملية والنظرية وكيف انتهت وهل وجدت لها حل ام لازالت هناك صعوبات لم تحل .
 - ❖ تهيئة انتقاد مناسب لكل حالة سلبية تشخصها الطالبة على نفسها والتعرف على ردود الفعل وان الموضوع ينحصر بالبرنامج والجانب العلمي فقط .
 - ❖ عرض حالة انفعالية غير متزنة والحل الجماعي لها من خلال تقديم الاقتراحات والوصول الى حل مشترك جماعي متفق عليه ومن الامثلة على ذلك ان الطالبة تنفعل عندما تحصل على درجة منخفضة في الامتحان وتدعي بانها قد جاوبت بشكل تستحق أعلى من هذا التقدير وهي في الحقيقة لم تجاوب وعندما تعترض يقوم مدرس المادة بقراءة اجابتها امام الآخرين وقراءة الجواب الصحيح وتحديد الاخطاء حتى تقتنع بانها حصلت على استحقاقها.
 - ❖ التأكيد على احترام القرارات والقوانين الجامعية وتقبل الطالبة المخالفة لأي نقد والمثال على ذلك حتى يقوم بعض الطلبة بإدخال جهاز الموبايل الى داخل قاعة الامتحان و ذلك ممنوع ويحدث ان يتصل به شخص آخر فيحدث ضجيج بالقاعة فيقوم المدرس بتوبيخه وعليه تقبل ذلك الخطأ.
 - ❖ التأكيد على ان القرار المدروس هو القرار الناجح وان التسرع بالقرار لا يليق بالطالب الجامعي والتأكيد على ان من شروط اتخاذ القرار ان يخضع الى المشورة ودراسة الجدوى منه فاذا كان في صالح الشخص يتخذه وان كان لا يلغى.
 - ❖ تلخيص الحوار الذي دار خلال الجلسة وتثبيت النقاط ذات الفائدة الكبيرة ، ويتم ذلك بالتسلسل بشرط ان يشارك الجميع بذكر ابرز النقاط التي دارت في هذه الجلسة اذ يقوم كل منهم باستعراضها حسب رأيها بالجلسة .
- الواجب المنزلي : كتابة كل طالبة موقف ظهرت بها بصورة متزنة وموقف اخر لم تظهر بها متزنة .

الجلسة الحادية عشر :



عنوان الجلسة : (صورة الذات الاكاديمية) :-

الوقت : 45 دقيقة .

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الفردية والجماعية ، لعب الادوار ، التغذية الراجعة ، الواجبات المنزلية .

اهداف الجلسة :-

- تشجيع الطالبات للتعبير عن انفسهم وتعليمهم التعبير عن صورة الذات .
- تشجيع الطالبات على ترك الافكار السلبية عن الذات .
- استخدام عبارات التأكيد الذاتية الايجابية لكل طالبة .
- استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية عن صورة الذات .

الاجراءات التربوية والتنظيمية :-

- 1- الترحيب بأفراد العينة وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد .
- 2- تسجيل الحضور .
- 3- مناقشة الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة واجراءاتها :

- ❖ الترحيب بأعضاء المجموعة الارشادية وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم .
 - ❖ تعريف صورة الذات الاكاديمية : هي الصورة التي نرى فيها انفسنا ، وهي جزء من شخصيتنا فإننا غالبا ما لا نكون واعين بها ، الا انها تساهم الى حد كبير في تشكيل تقبلنا لأنفسنا وللعالم المحيط بنا اذ كلما كانت صورتنا الذاتية متكيفة مع واقعنا وما يراه اغلب الناس حولنا كلما كانت هذه الصورة الذاتية صحيحة وفعالة ومنتجة .
 - ❖ بيان وشرح التأكيد الذاتي على معرفة صورة الذات للطالبات وان الصورة التي موجود بها هي هبة الله لك وانك قادر على استثمار قدراتك الذاتية على اساسها ، اي ان يتصرف كل طالبة على اساس تقبلها لذاتها .
 - ❖ التأكيد على ان لكل صورة ذات مميزات وعيوب ولا توجد صورة ذات متكاملة ، وان الكمال لله وحده وان كل عيب فينا يترك فراغاً وان هذا الفراغ ممكن ان يملئه الآخرون وهو اساس التكامل بين البشر .
 - ❖ التركيز على الجوانب الايجابية في صورة الذات وتعزيزها ، ويتم تحديد افضل شي في صورة الذات لكل طالبة فمثلا طالبة تقول ان افضل صورة عن ذاتي هو الذكاء ، والآخرى تقول الشخصية والآخرى تقول مواصفتي الجسمية ... الخ .
 - ❖ التأكيد على انك واثق من قدراتك في الاداء النظري والعملي بفاعلية وان المهارات الحالية تضمن لك النجاح وان التطوير ضرورة للتفوق ، اي لا تقف عند حدود قدراتك الحالية بل يجب تطويرها نحو الافضل كون المستقبل يعتمد على مدى قدرتك على التطور .
 - ❖ إيقاف التفكير السلبي وتفعيل الحديث الذاتي الايجابي ، وفي هذا المجال تستطيع كل واحدة تحويل الضعف الى عوامل قوة .
 - ❖ تعليم كل عضو من اعضاء المجموعة على كيفية ايجاد مواقف ايجابية مرتبطة بالأداء مثال ذلك ان نصفق للطالبة بعد كل اداء ما يسمى بالتعزيز .
 - ❖ تركيز اعضاء المجموعة بالمتعة والراحة بعد تحقيق كل نجاح وربط ذلك بالانفعالات الايجابية تعبيراً عن النجاح ، ان الحياة فيها العمل الجاد والراحة الضرورية وتطبيق المقولة المشهورة (ساعة لعملك وساعة لبدنك)
- الواجب المنزلي : يتضمن الواجب المنزلي ابراز ماهي اوجه القوة في صورة الذات لدى كل عضو من اعضاء المجموعة.