

تأثير برنامج معرفي سلوكي في رفع مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة

م.م. غسق طاهر حبيب
جامعة واسط

أ.د. علي سموم الفرطوسي
الجامعة المستنصرية

ali.smoom.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص

تكمن مشكلة البحث في ما يتعرض له اللاعب من مواقف سواء في اثناء التدريب أو البطولة أو أسباب أخرى ويمر بها خلال مواقف حياته المختلفة وطريقة تفكيره والاستجابة الخاطئة لهذه المواقف التي تؤثر في سلوكيات اللاعبين ، بحيث يسبب حدوث تدني في مستوى الصحة النفسية لدى اللاعبين ويؤثر بذلك على مستوى الأداء سواء في اثناء التدريب أو البطولة. أما اهداف الدراسة فقد هدفت الى معرفة مستوى الصحة النفسية للاعبين نادي النفط الرياضي بكرة السلة باعمار 17-18 سنة ، وإعداد برنامج معرفي سلوكي لرفع مستوى الصحة النفسية للاعبين كرة السلة باعمار 17-18 سنة .

استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذي مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة لملائته لطبيعة بحث . كما اشتمل مجتمع البحث لاعبي أندية الشباب باعمار 17 – 18 سنة بكرة السلة للموسم 2021-2022 وتكون من 128 لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية تشتمل بناديي النفط ودجلة والبالغ عددهم (24) لاعبا وتم توزيعهم بطريقة القرعة البسيطة على المجموعتين الضابطة (النفط 12 لاعبا) والتجريبية (دجلة 12 لاعبا) ، وضمن إجراءات البحث قام الباحثان باعداد مقياس (الصحة النفسية) يلاءم عينة بحث ، وبعد حصول على نتائج البيانات عينة بحث مستخدمه عن طريق التجربة الرئيسية ، قام الباحثان بمعالجتها احصائياً وذلك باستخدام برنامج (spss) ، وفي ضوء نتائج البحث التي توصل لها الباحثان تم استنتاج مجموعة من النتائج أهمها ، أن برنامج (معرفي سلوكي) ذو تأثير إيجابي في تصحيح أفكار لاعبي شباب كرة السلة باعمار 17 – 18 المعرفية وكيفية الاستجابة لها وكيفية التفكير بشكل الصحيح وعلى إثرها تخلق سلوكيات صحيحة ، أن المقياس الذي تم إعداده يلاءم مع لاعبي شباب كرة سلة باعمار 17 – 18 . أما أهم التوصيات فهي تتمثل — الإهتمام بالبرامج المعرفية السلوكية ، وما لها من مكانة مهمة مصاحبة لتدريب النواحي البدنية والمهارية في لعبة كرة السلة ، ضرورة استخدام برنامج معرفي سلوكي الذي تم إعداده على فئات لعبة كرة سلة ، والعباب رياضية مختلفة إضافة الى استخدام مقياس صحة نفسية بشكل دوري.

The effect of a cognitive-behavioral program in raising the level of mental health among young basketball players

Prof. Dr. Ali Sumoom Al-Fartousi

Gasag Taher

The problem of the research lies in the situations that the player is exposed to, whether in training, competition or other reasons he goes through during his daily life and the way of thinking and the wrong response to these situations that affect the behavior of the players, which leads to a decline in the level of their mental health, thus affecting the level of performance, whether In training or competition. The study aimed to:-

- 1- Identifying the level of mental health of Al-Naft Basketball Sports Club players aged 17-18 years.
- 2- Preparing a cognitive behavioral program to raise the level of mental health for basketball players aged 17-18 years.

The researchers used the experimental method with two equal groups, the experimental and the control one, due to its suitability to the nature and method of the research. The research community also included youth club players aged 17-18 years in basketball for the 2021-2022 season and consisted of 128 players. players) and the experimental (Tigris 12 players) after homogeneity was conducted on the sample members in terms of morphological measurements represented by (chronological age, training age and weight) As well as finding equivalence between the experimental and control groups in the research variables, and within the research procedures, the researchers prepared a scale (mental health) that fits the research sample. spss), and in light of the findings of the researchers, the following was concluded:

- The program (cognitive-behavioural) has a positive effect in correcting the cognitive thoughts of young basketball players aged 17-18 and how to respond to them and how to think correctly and as a result create correct behaviors.
- It was reached to prepare a mental health scale suitable for young basketball players aged 17-18, the sample of the research.
- Raising the cognitive-behavioral level of young basketball players aged 17-18, the research sample led to raising the level of their mental health.

The researchers recommended:

- Giving attention to cognitive-behavioral programs, and their important place accompanying the training of the physical and skill aspects of the basketball game.
- The necessity of using the cognitive-behavioral program that was prepared on the categories of basketball and various sports, as well as using the mental health scale periodically.

مقدمة وأهمية البحث:

نظراً لأهمية الصحة النفسية في المجال الرياضي كونها إحدى الأسس التي تعمل للوصول إلى مستوى الإنجاز لكافة الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة وخاصة في المواقف التي يتعرض لها اللاعب سواء في التدريب أو المنافسة أو أسباب أخرى يمر بها خلال حياته اليومية وطريقة التفكير والاستجابة الخاطئة لهذه المواقف التي تؤثر في سلوكيات اللاعبين ، مما يؤدي إلى حدوث تدني في مستوى الصحة النفسية لديهم مؤثراً بذلك على مستوى الأداء سواء في التدريب أو المنافسة.

ومن أحد العقبات التي تؤثر في مستوى الإنجاز لدى اللاعبين هو تعرضهم إلى اضطرابات تؤثر في صحتهم النفسية وفي الألعاب كافة ومنها لعبة كرة السلة التي تعد من الألعاب التي تتغير باستمرار في مستوى الأداء نتيجة التطور الذي يحدث في الأساليب المختلفة التي تستخدم أثناء التدريب والمنافسة ، إذ تحدث اضطرابات لدى اللاعبين بسبب الاستجابة لأفكار المواقف الذي يمر بها اللاعب بشكل خاطئ أو التعرض لموقف مفاجئ تاركاً أثر يؤثر على صحته النفسية قد تكون هذه من عدة أسباب لحدوث اضطرابات في مستوى الصحة النفسية لذلك فقد استعملت كثير من الوسائل لرفع مستوى الصحة النفسية ، وكذلك من خلال الاستخدام الأمثل للبرامج التي تؤدي إلى رفع مستوى صحة نفسية.

إن برنامج معرفي سلوكي يحتوي على كم هائل من المعلومات الإرشادية والنشاطات النفسية والفنية المختلفة يؤدي إلى تحسين سلوك اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة .

من خلال ما تقدم تبرز الأهمية العلمية والتطبيقية لهذه الدراسة التي تعد من المحاولات العلمية الجادة لرفع مستوى الصحة النفسية للاعبين كرة السلة من خلال استخدام البرنامج المعرفي السلوكي وتطبيقه لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

مشكلة البحث :

ان اختلاف السلوكيات للاعبين وطريقة الأداء أثناء التدريب والمنافسة التي يكون سببها التفكير الخاطئ الذي يؤدي الى السلوك غير الصحيح نتيجة ضعف في مستوى الصحة النفسية ، وهذه تعد مشكلة لاحظها الباحثان لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة ، لذا سعى الباحثان الى اعداد جلسات معرفية سلوكية هدفها رفع مستوى الصحة النفسية لديهم .

اهداف البحث :-

1. التعرف على مستوى الصحة النفسية للاعبين نادي النفط الرياضي بكرة السلة بأعمار 17-18 سنة.
2. اعداد برنامج معرفي سلوكي لرفع مستوى الصحة النفسية للاعبين كرة السلة بأعمار 17-18 سنة.

فرضية البحث:-

- هناك تأثير إيجابي للبرنامج المعرفي السلوكي في مستوى الصحة النفسية للاعبين كرة السلة بأعمار 17-18 سنة.

حدود البحث : تمثل بلاعبين ناديي نفط ودجلة بكرة السلة بأعمار 17-18 سنة .

للمدة من (1/18/ 2022) ولغاية (6/ 5/ 2022) .

منهجية البحث:

تم اختيار منهج البحث من النوع التجريبي ذي مجموعتين تجريبية وضابطة لملاءمة لطبيعته البحث وأسلوبه كما مبين في جدول (1).

جدول(1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

ت	المجموعات	الاختبارات القبليّة	المعالجة التجريبية	الاختبارات البعدية
1	تجريبيه	مقياس الصحة النفسية	البرنامج المعرفي السلوكي.	مقياس الصحة النفسية
2	ضابطه	مقياس الصحة النفسية	الطريقة المتبعة من قبل المدرب.	مقياس الصحة النفسية

مجتمع البحث وعينته :-

اشتمل مجتمع البحث لاعبي أندية الشباب باعمار 17 – 18 سنة بكرة السلة للموسم 2021-2022 والبالغ عددهم (128) لاعبا ، وتم اختيار عينته التطبيق بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) لاعبا يمثلون ناديي النفط ودجلة بكرة السلة التي اختيرت وتم توزيعهم بطريقة القرعة البسيطة على مجموعتين الضابطة (12) لاعبا يمثلها نادي النفط) وتجريبية (لاعبا يمثلها نادي دجلة (12)

أداة البحث :

بعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالموضوع , تم اختيار المقياس الذي أعدته الباحثة (مريم ثامر عبد الجبار، 2014، ص 113) ، والذي يعد من المقاييس ذات الثقة العلمية العالية لموضوع البحث وعينته ، بعد عرض المقياس على الخبراء للتأكد من صلاحيته لافراد العينة .

ويرجع سبب اختيار هذا المقياس دون المقاييس الأخرى الى الأسباب الآتية :

1. ملائمة المقياس لمستوى العينة.
2. ملائمته للبيئة العراقية .
3. حداثة المقياس .
4. اتفاق الخبراء المدرجة أسماؤهم في الملحق(1) على المقياس عند المقياس وتعليماته عليهم للحكم على مدى صلاحية الفقرات وشمولها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله ، بعد تكييف عدد من فقراته ليكون ملائما للاعبين كرة السلة ، اذ قام الباحثان بأجراء بعض التعديلات على فقراته واعادة صياغتها بما يتلاءم مع عينة البحث ، وتم وضعه في صورته النهائية الملحق (2).

اذ قام الباحثان بتوضيح التعليمات الخاصة بالاختبار بشكل دقيق وتم الطلب من اللاعبين الإجابة على فقرات المقياس بكل صدق وموضوعية لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي.

صدق المقياس :

إن الغاية من التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الصحة النفسية هو تحليل كل فقرة والكشف عن كفاءتها ومدى ملائمتها للأسس المنطقية والعلمية التي وضعت من أجلها (عبد الحميد وباهي، 2019، 2000)، وكذلك لغرض تنقية كل فقرات المقياس من الشوائب والأخطاء ومعرفة مدى دقة قياس الشيء الذي أعده لقياسه، وللتحقق من الصدق لمقياس الصحة النفسية (مريم ثامر عبد الجبار، 2014)، قام الباحثان بإيجاد صدق المحتوى والمضمون من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 3) بلغ عددهم (7) الذين وافقوا بالأجماع .

ثبات المقياس :

تم حساب ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقتين : (أ) : معادلة ألفا - كرونباخ : وذلك من خلال استخراج معامل الثبات للمقياس حسب معادلة ألفا - كرونباخ لجميع فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وقد بلغ (0.89) . (ب) : إعادة التطبيق : حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) لاعبا بتاريخ 13 / 1 / 2022، ثم إعادة التطبيق للمقياس على نفس العينة وفي نفس الظروف بتاريخ 27 / 1 / 2022 ، وبفترة زمنية مدتها أسبوعان ، وقد تم حساب معامل الارتباط بطريقه بيرسون لجميع فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (0.83) ، وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) .

تم تسجيل وقت اول لاعب اكمل الاختبار بـ (35) دقيقة ، واخر لاعب انهي الاختبار بـ (45) دقيقة ، وبعد انتهاء اللاعبين من الإجابة على فقرات المقياس قام الباحثان بجمع الاستمارات وحساب الدرجات التي حصلوا عليها وذلك من أجل التوصل الى ما يأتي :

1. ملائمة المقياس لمستوى العينة ووضوح فقراته .
2. ملائمة المكان لتنفيذ الاختبار فيه .
3. متوسط زمن الاجابة على المقياس 40 دقيقة .

الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لمقياس الصحة النفسية بتاريخ (20/2/2) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاعبين نادي النفط ودجلة بكرة السلة الشباب.

التكافؤ بين المجموعتين:

اجرى الباحثان التكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاكتئاب النفسي قبل البدء بتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي ، ملحق (3) وللتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة ، وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، وهذا يشير إلى إن تكافؤ المجموعتين في درجة الصحة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي. كما يبينه جدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الصحة النفسية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المحسوبة T	قيمة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		ع ±	س-	ع ±	س-			
1	الصحة النفسية	9.26	146.8	9.86	164.4	0.72	0.32	غير دال

تطبيق البرنامج :

تم أعداد برنامج (معرفي سلوكي) خاص للاعبين نادي دجلة بكرة السلة ، وتم عرضه على (7) محكمين ، ملحق رقم (3)، من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال التربية والإرشاد النفسي ، وعلم النفس ، والصحة النفسية ، اذ وافق المحكمين بمحتوى وأهداف البرنامج المعرفي السلوكي ، وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البرنامج الإرشادي (90%)، ، اذ يتضمن البرنامج (16) وحدة معرفية سلوكية ولمدة (8) أسبوعاً وفي كل اسبوع تطبق اثنتين من الوحدات المعرفية السلوكية بتاريخ (2022/2/6) ولغاية

(2022/5/5) وتم تطبيق البرنامج الذي يتكون من (الجلسات المعرفية السلوكية) كما موضح نموذج في ملحق (4).

الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لمقياس الصحة النفسية بتاريخ (20/5/6) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاعبين نادبي النفط ودجلة بكرة السلة الشباب عينة البحث.
الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم التربوية والنفسية (Spss) لمعالجة البيانات وهي كالاتي :-
(وسط الحسابي- وسيط - انحراف معياري - معامل التواء - اختبار (t. test) - معامل ارتباط (بيرسون) - معامل ارتباط (سبيرمان- براون) - معامل الفاكرونيباخ).

نتائج البحث:

النتائج المتعلقة بفرضية البحث: هناك تأثير إيجابي للبرنامج المعرفي السلوكي في مستوى الصحة النفسية للاعبين كرة السلة بأعمار 17- 18 سنة وللتحقق من هذه الفرضية تم:
أولاً: استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة، والجدول رقم (3) يبين ذلك:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في مقياس الصحة النفسية

ت	المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
1	الصحة النفسية	146.8	158.4	11.4	6.31	12.37	0.000	معنوي

يبين الجدول (3) أن قيمه مستوى الدلالة كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الصحة النفسية بين متوسطات درجات اللاعبين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، ومتوسطات درجات اللاعبين نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج، ولصالح التطبيق البعدي؛ مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج في رفع مستوى الصحة النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة.

ثانياً: استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة، والجدول رقم (4) يبين ذلك:

الجدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المحسوبة T	قيمة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س-ع	ع±	س-	ع±			
1	الصحة النفسية	158.4	7.43	149.36	8.33	0.72	0.32	غير دال

يتبين من خلال الجدول (4) أن قيمه مستوى الدلالة كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الصحة النفسية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة، بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كان مستوى الصحة النفسية مرتفع بشكل أكبر عند طلاب المجموعة التجريبية؛ مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج المعرفي السلوكي في رفع مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج البحث التي آلت الى رفع مستوى الصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي على المجموعة التجريبية ، يفسر الباحثان هذه النتيجة لما للبرنامج السلوكي المعرفي من خلال الفنيات

والأساليب الواقعية التي استخدمها وتعلمها أفراد المجموعة في تحسين الحالة المزاجية لهم ، وربما كان من عوامل نجاح البرنامج أيضا حرص اللاعبين على الاستماع لكل ما يقوله أفراد المجموعة ، وترك الفرصة لهم للتعبير عن انفسهم وآرائهم ، وأفكارهم بحرية تامه ، وتحليل كل ما يقولونه ويشعرون به ؛ وتعزو الباحثان ذلك إلى أن ممارسه النشاط الرياضي بكل فعالياته من أهم المجالات التي تمنح الفرد مؤشرات الصحة النفسية ، لما تحققه للرياضيين من صفات ومميزات إيجابية في إشباع حاجاتهم وتنمية سلوكهم الإيجابي، وهذا يتفق مع مفهوم الصحة النفسية في "أمكانية الفرد على تحقيق ذاته من خلال إشباع حاجاته النفسية والجسمية والاجتماعية" (Maslow, 1978, p.16) إذ أن " شعور الإنسان بالسعادة وتمتعه بالرضا عن حياته مع نفسه ومع بيئته، تجعله قادراً على العمل بشكل مرضٍ وإقامة علاقات مع الآخرين ويكون متحرراً من أي أعراض معوقة مثل القلق والتوتر العالي والاكئاب وخالياً من صراعات نفسية". (Journal,2012) وهذه هي الأهداف التي تسعى الأنشطة الرياضية في تحقيقها لممارسيها.

وان ممارسة لعبة كرة السلة من أسسها تنمي الشجاعة والذكاء وإشباع الحاجات لدى ممارسيها " وان إشباع الحاجات الشخصية للفرد أن يكون قادراً على النمو في وعيه وكفايته وقدرته على حب ذاته وحب البيئة الطبيعية وحب الناس الآخرين". (سيني، 1988، ص29)

فالصحة النفسية جزء من الصحة العامة، التي تعد الركيزة الأساسية لسعادة البشر، إذ أن الإنسان يبحث عن مختلف الوسائل التي تجعله يستمتع بنعم الحياة ، وإذا استطاع أن يبلغ هذا المستوى من الحياة فانه بدون شك سيكون سعيداً جميل النفس نقي الضمير مرتاح البال محباً لنفسه وللآخرين، انه الإنسان السليم في نفسه وعقله وجسده، وعلى وفق ذلك فان الصحة النفسية جزء رئيس من الشخصية الرياضية السليمة وان الشخصية الرياضية السليمة هي التي تتصف بكونها سليمة التكوين النفسي قبل كل شيء، وذلك لان الشخص السليم لا بد أن يكون ذا صحة نفسية، وبهذا فان الصحة النفسية هي قاعدة الشخصية الرياضية السليمة. (هزاع، 2013، ص36)

فالمجتمع يعكس حالته على الأفراد في الوقت نفسه فإنه يتأثر بحالة أفراد، فصورة المجتمع هي مجموع السمات الشخصية التي يتصفون بها سواء أكانت فكرية أم نفسية أم ثقافية أم اجتماعية، أم رياضية إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة في أي جانب من جوانب مكونات شخصيتهم ومنها الصحة النفسية فان هذا سيقلي بظلاله على مجتمعهم. (Dobroradnykhk3003Kp.164) وترى الباحثان أن المجتمع الرياضي يتميز بالصفات الإيجابية لدى الممارسين وينميها، "وتؤدي الصحة النفسية في المجتمع دوراً كبيراً في القضاء على الكثير من السلبيات ذات العلاقة بالسلوك الاجتماعي". (Nikiforov, 2003, p607) ويرى الباحثان أن المجتمع الرياضي وما يحمل من صفات الإيجابية انعكس إيجابيا على الصحة النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب، وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة الحالية.

الاستنتاجات:

1. أن البرنامج (المعرفي السلوكي) له تأثير إيجابي في تصحيح أفكار لاعبي كرة السلة باعمار 17 – 18 المعرفية وكيفية الاستجابة لها وكيفية التفكير بشكل الصحيح وعلى إثرها تخلق سلوكيات صحيحة.
2. تم إعداد الى مقياس الصحة النفسية يلاءم العينة البحث.
3. أن رفع مستوى المعرفي السلوكي لدى لاعبي عينة البحث أدى الى رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.

التوصيات:

1. إعطاء اهتمام للبرامج المعرفية السلوكية، وما لها من مكانة مهمة مصاحبة لتدريب النواحي البدنية والمهارية في لعبة كرة السلة.
2. ضرورة استخدام البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم إعداده على فئات لعبة كرة السلة الأخرى، فضلا عن ألعاب رياضية مختلفة.
3. ضرورة استخدام مقياس الصحة النفسية بشكل دوري على اللاعبين بكرة السلة وذلك لمتابعة حالة اللاعبين لصحتهم النفسية

المصادر

- مريم ثامر عبد الجبار؛ الصحة النفسية وعلاقتها بنتائج المنافسات الفردية لدى لاعبي كرة السلة الشباب بالأسلحة الثلاثة، جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- أخلاص عبد الحميد ومصطفى حسين باهي؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- سيدني م. جوردان وتيد لاندز من؛ الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- Maslow.A.H:Motivation and personality,New York,Harper,& Row publisher, 1978.
- Journal of sport science and medicine(2012)11,339-345-http:// www.j ssm.org
- Dobroradnykh M.B. Formirovanie cennosti zdorov'ia u studentov v processe ikh. professional'nogo obrazovaniia [Formation of the value of health in students during their professional education], Cand. Diss., Moscow, 2003.
- Nikiforov G.S. Psikhologiiia zdorov'ia: Uchebnik dlia vuzov [Health psychology: a textbook for high schools],Sankt Petersburg, Peter, 2003.

• الملاحق

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين بشأن صلاحية استمارة مقياس الصحة النفسية والبرنامج المعرفي السلوكي

1. أ.د شيماء عبد مطر	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية
2. ا.د حسين ربيع	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة بابل
3. ا.د. زينب حسن الطائي	علم النفس التربوي	كلية التربية الرياضية / جامعة المستنصرية
4. ا.د جاسم عباس	علم النفس التربوي	كلية التربية /جامعة تكريت
5 - أ.د. علي صبحي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
6- أ.د. علي مطير حميدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان
7. ا.م.د سكيانة شاكر حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية /جامعة المستنصرية

ملحق (3)

البرنامج المعرفي السلوكي

يتكون البرنامج المعرفي السلوكي من (16) جلسة معرفية سلوكية، ومدة كل جلسة (30-45) دقيقة، واستمر البرنامج الإرشادي لمدة شهرين، بواقع جلستين إرشاديتين إسبوعياً. تضمنت الجلسات المعرفية السلوكية مايلي :-

الجلسة الاولى (التمهيدية) : تتضمن التعارف بين الباحثان واللاعبين ، تعريف اللاعب بالبرنامج المعرفي السلوكي والاستراتيجيات التي ستستخدم خلال الجلسات ، التعرف بعدد الجلسات وأوقاتها ومكانها، تشجيع اللاعبين على الحضور والمشاركة وكذلك الالتزام في أداء الواجبات المطلوبة، إتاحة الفرصة وتشجيع اللاعبين على طرح الأسئلة في حالة عدم فهم ما تحتويه الجلسة من إرشادات وسلوكيات .

الجلسة الثانية (الصحة النفسية) :تتضمن التعرف على مفهوم الصحة النفسية، التعرف على أهمية الصحة النفسية لاكتمال سلامة ووقاية النفسية والاجتماعية، تعريف اللاعبين بكيفية المحافظة الى الصحة النفسية ، تعريف اللاعبين بأن الصحة النفسية ليست مجرد انعدام في اضطرابات النفسية فقط.

الجلسة الثالثة (الهدوء النفسي): تتضمن التعرف على مفهوم الهدوء النفسي، التعرف على الآثار النفسية وسلبيات التوتر النفسي على الصحة النفسية، تعريف اللاعبين بكيفية التخلص من التوتر النفسي، التعرف على أساليب تفكير اللاعبين التي تؤدي الى التوتر النفسي.

- الجلسة الرابعة (الاتزان الانفعالي): تتضمن التعرف على مفهوم الاتزان الانفعالي، التعرف على الآثار النفسية والسلبيات للصحة النفسية في حالة عدم القدرة على السيطرة الانفعالية أثناء التعرض الى مواقف مثيرة للغضب، تعريف اللاعبين على أساليب وطرق تساعد على الاتزان الانفعالي، التعرف على طريقة تفكير وسلوك اللاعبين عند الانفعال.
- الجلسة الخامسة (التأمل والتفاؤل): تتضمن التعرف على مفهوم التأمل والتفاؤل، التعرف على الآثار الإيجابية للصحة النفسية عند التأمل والتفاؤل، توضيح السمات الي يشعر بها الفرد المحبط والفرد الذي يشعر بالتفاؤل، تعريف اللاعبين على الأسباب التي تؤدي الى الاحباط ، تعريف اللاعبين على كيفية التخلص من الاحباط، تعريف اللاعبين على كيفية تعزيز التأمل والتفاؤل.
- الجلسة السادسة (المودة والوئام): تتضمن التعرف على مفهومي المودة والوئام، التعرف على أهمية المودة والوئام وما أثرهما بالأخرين وكيفية اصدار الأحكام باتجاه الآخرين بشكل موضوعي وكذلك الانسجام معهم في مختلف المواقف والابتعاد عن الأنانية الذاتية واللامبالاة، تعريف اللاعبين بكيفية التكيف وتقبل أفكار وطباعهم الآخرين وسلوكهم وما يعود بذلك على صحتهم النفسية.
- الجلسة السابعة (السعي الى النجاح): تتضمن التعرف على مفهوم السعي الى النجاح، التعرف على أهم اسباب النجاح وكيفية التخلص من الشعور باليأس في حالة الفشل تحقيق الهدف ، تعريف اللاعبين بكيفية التفكير الصحيح وكيفية ترسيخ الطاقة والعمل بشكل الصحيح نحو الهدف .
- الجلسة الثامنة (التعاون): تتضمن التعرف على مفهوم التعاون، التعرف على أهمية التعاون في تنمية الألفة والمحبة بين الأفراد وما تأثير التعاون على الصحة النفسية ،تعريف اللاعبين بكيفية تنمية التعاون من أجل الحفاظ على ترابط وتماسكه الفريق وتعزيز الثقة بالنفس وبالأخرين.
- الجلسة التاسعة (التحدي والمواجهة): تتضمن التعرف على مفهومي التحدي والمواجهة، التعرف على أهمية التحدي والمواجهة في السعي للتغلب على الصعوبات ومواجهة المواقف كافة ، تعريف اللاعبين بكيفية تنمية التحدي ومواجهة مواقف الحياة وما هو التأثير السلبي على صحتهم النفسية في حالة عدم المواجهة والتحدي.
- الجلسة العاشرة (تقدير الذات):تتضمن التعرف على مفهوم تقدير الذات ، التعرف على أهمية تقدير الذات في تعزيز فئات الفرد الشخصية وماهو تأثيرها في رفع مستوى الصحة النفسية، تعريف اللاعبين بكيفية توكيد الذات على وفق امكانياتهم وقناعتهم.
- الجلسة الحادية عشر (الاحترام المتبادل): تتضمن التعرف على مفهوم الاحترام المتبادل ، التعرف على أهمية الاحترام المتبادل في تعزيز المحبة والألفة والتعاون، تعريف اللاعبين بكيفية احترام المشاعر وتقديرها والحرص على ذات الأنسان وكرامتها وما هو التأثير الاحترام على الصحة النفسية.
- الجلسة الثانية عشر (الطمأنينة):تتضمن التعرف على مفهوم الطمأنينة، التعرف على أهمية الطمأنينة والشعور بالسعادة والرضا وما هو تأثيرها على رفع مستوى الصحة النفسية ، تعريف اللاعبين بكيفية الاطمئنان وخلص من الأفكار السلبية .
- الجلسة الثالثة عشر (التكيف والتوافق والتقبل): تتضمن التعرف على مفهوم التكيف والتوافق والتقبل، التعرف على أهمية التكيف والتوافق في تقبل المواقف والأخرين كذلك المحافظة على أداء أوقات السلوكيات اليومية التي يقوم بها وماهو تأثيرها على رفع المستوى الصحة النفسية ، تعريف اللاعبين بكيفية التكيف والتوافق لتقبل المواقف والأخرين من أجل استمرارية الحياة وما أثار اختلاف التكيف والتوافق .
- الجلسة الرابعة عشر (الصبر): تتضمن التعرف على مفهوم الصبر، التعرف على أهمية الصبر وتحمل في مواقف معينة للوصول الى الهدف المنشود وماهو التأثير الصبر على رفع مستوى الصحة النفسية ،تعريف اللاعبين بكيفية الصبر وتنمية القدرة على تحمل ما لا تطيقه أو تتحمله.
- الجلسة الخامسة عشر (الالتزام):تتضمن التعرف على مفهوم الالتزام، التعرف على أهمية الالتزام وعدم تجاهل السلوكيات الصحيحة والمطلوبة لرفع مستوى الصحة النفسية، تعريف اللاعبين بكيفية الالتزام وما أثاره على الصحة النفسية.

الجلسة السادسة عشر(الختامية): مناقشة اللاعبين بإيجابيات وسلبيات البرنامج ، مناقشة اللاعبين مدى الاستفادة بعد تطبيق البرنامج في حل المشكلات التي تواجههم وخاصة الوقاية من الإصابات، تبليغ اللاعبين بانتهاء التمرين .