

فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية الصلابة النفسية لدى متحدي الاعاقة في بعض الالعاب الفردية

ا.د فاضل كردي الشمري ا.د سعد عباس الجنابي م. نيفيان ياسر عبد الله

dr_saadaljanabi66@TU.edu.iq

fadelkalshammari@uokufa.edu.iq

Nevyan.abduallah@uod.ac

الملخص

الإعداد النفسي الرياضي أحد أهم المهام التي يضطلع بها المدربون والعاملون في مجال التربية الرياضية؛ لأنها تؤدي دورا هاما في تحقيق أفضل النتائج والانجازات الرياضية بشكل لا تقل أهميتها عن عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي، ولاسيما في رياضة المستويات العليا , ولعل من أهم مقومات عملية الإعداد النفسي هو استخدام أفضل الأساليب في الإرشاد والتوجيه للاعبين خصوصا متحدي الاعاقة على وفق أسس علمية دقيقة يتم بموجبها معالجة المشكلات النفسية التي تواجههم في ظروف المنافسة والتدريب والتي تضاف الى ما يعانون منه احيانا , ويأتي البحث في محاولة للكشف عن تأثير جلسات ارشادية معرفية سلوكية ودورها في تنمية الصلابة النفسية لدى متحدي الاعاقة في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف وتبرز الصلابة النفسية كأحد تلك المهارات النفسية لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والصحة النفسية ، إذ يعدّ مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا في الساحة العربية والبيئة العراقية بشكل خاص ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد ليواجه المواقف المختلفة بنجاح وخاصة في المجال التربوي ، فالتعامل مع الصدمات النفسية والصعوبات والإحباط والمشاكل اليومية ، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين والتكيف مع الأفكار والواقع يحتاج إلى صحة نفسية وجسمية .

وقد هدف البحث الى على التعرف على اثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تنمية الصلابة النفسية لدى متحدي الاعاقة في بعض الالعاب الفردية , وافترض الباحثون ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية , وقد حدد الباحثون مجتمع البحث وهم متحدي الاعاقة في الالعاب الفردية في النجف الاشرف .

وبعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسة عليهم تم تحليل ومعالجة النتائج باستعمال (spss) , وقد توصل الباحثون الى النتائج وظهرت فروقا حقيقية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي استعملت البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية وكلما زادت الصلابة النفسية كلما كان مستوى الابداع والعطاء اكثر وافضل وقد اوصى الباحثون على ضرورة استعمال البرامج الارشادية وزيادة التوعية واستخدام الاساليب التربوية المناسبة في معاملة هذه الفئة من الرياضيين وحث المدربين والمعنيين على توفير الوسائل التدريبية المناسبة لهم .

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي ، الصلابة النفسية

The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in developing psychological toughness among people with disabilities in some individual games

Fadel Kurdi Al-Shammar Saad Abbas Al-Janabi Nevyan Yasser Abdullah

Abstract

psychological sports preparation is one of the most important tasks undertaken by coaches and workers in the field of physical education. Because it plays an important role in achieving the best sports results and achievements in a way that is no less important than the physical, skillful and tactical preparation processes, especially in high-level sports. According to which the psychological problems that they face in competition and training conditions are addressed, which are added to

what they suffer from sometimes, and the research comes in an attempt to reveal the effect of behavioral cognitive counseling sessions and their role in developing psychological hardness among people with disabilities in some individual games in Najaf Governorate, and psychological toughness stands out as one of These psychological skills because of their crucial role in increasing psychological support and mental health, as the concept of psychological toughness is one of the relatively recent concepts in the Arab arena and the Iraqi environment in particular, and it is one of the important psychological characteristics for the individual to face different situations successfully, especially in the field of education, dealing with trauma Psychological difficulties, frustration and daily problems, interact smoothly with others and adapt to ideas and needs reality to mental and physical health. The research aimed to identify the impact of the behavioral cognitive counseling program in developing the psychological toughness of the disability challengers in some individual games, and the researchers assumed that there were statistically significant differences in favor of the experimental group. . And after the main experiment was applied to them, the results were analyzed and processed using (spss), and the researchers reached the results and real differences appeared between the two groups and in favor of the group that used the counseling program in developing psychological hardness. The need to use counseling programs, raise awareness, and use appropriate educational methods in dealing with this category of athletes, and urge the coaches and those concerned to provide appropriate training means for them.

المقدمة:

إن حياتنا تتسم بالتغيرات السريعة مما يولد هناك مصادر التوتر والضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مختلف الأعمار ما جعل المختصين يهتمون بالضغوط النفسية اهتماماً كبيراً ، لما له من آثار على الصحة الجسدية , ويتضح أن للضغوط تأثيرات نفسية وهذه التأثيرات تؤدي الى اضطرابات نفسية وبدنية . وإذا ما علمنا أنهم أفراد معاقين حركياً فيجب الاهتمام بهم بشكل يخفف عنهم الكثير من النقص الذي يعانونه والمشاكل التي تنتج عن نوع العوق الموجود لديهم ونجد هذا من خلال اهتمام معظم دول العالم بالأشخاص المعاقين رياضياً وما استطاعت تلك الدول من تقديم كل السبل والوسائل للتقليل من الضغوط النفسية علماً أن الأفراد المعاقين في العراق ما يزالون بعيدين عن التطور الذي شهدته دول العالم والدول العربية المتقدمة , وتبرز الصلابة النفسية كأحد كمهارة النفسية لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والصحة النفسية وتخلص الرياضي من آثار الضغوط النفسية ، إذ يعدّ مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في الساحة العربية والبيئة العراقية بشكل خاص ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد ليوافق المواقف المختلفة بنجاح وخاصة في المجال التربوي , فالتعامل مع الضغوطات والصعوبات والإحباط والمشاكل اليومية ، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين والتكيف مع الأفكار والواقع يحتاج إلى صحة نفسية وجسمية .

الصلابة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية ، والبيئية المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية , ومن خلال ماتقدم تتضح أهمية البحث في استخدام الارشاد النفسي في تنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في النجف الاشرف .

وإن مفهوم يعني ان الصلابة تنشئ جداراً للدفاع النفسي يعين الفرد على التكيف مع احداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وبالتالي تخلق نمطا من الشخصية الشديدة وتصل للتوافق وهي ايضا تميز اللاعب بالثقة المنافس

وهي بناء القوة العقلية والانفعالية وزيادة القدرة على المواجهة ومن خلال ملاحظة الباحثون كونهم مهتمين بهذا الجانب لاحظوا ان الصلابة النفسية قد تلعب دورا كبيرا في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها هذه الفئة من الرياضيين ، ومن خلال هذا ارتى الباحثون القيام بهذا البحث وتصميم برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى بعض لاعبي الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف .

ويهدف البحث الى التعرف على الصلابة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف وتصميم جلسات ارشادية في تنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف والتعرف على اثر للبرنامج الارشادي لدى لاعبي الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف .

واقترض الباحثون ان هنالك تأثير للجلسات الارشادية في لاعبي الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف .

2-1 منهج البحث استخدم الباحثون التصميم التجريبي لأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث لاعبي الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف وعددهم (110) لاعب واختار الباحثون عينة من عدة العاب وعددهم (30) لاعب وقد قسمت الى مجموعتين تجريبية وعددهم (15) وضابطة وعددهم (15) , وتم اختيار (5) لاعب للتجربة الاستطلاعية .

2-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- الاستبانة.

- مقياس الصلابة النفسية .

- المصادر والمراجع العربية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 إجراءات اختيار مقياس الصلابة النفسية: استخدم الباحثون مقياس الصلابة النفسية للباحثة (ياسمين حميد مجيد) ويتألف مقياس الصلابة النفسية من (26) فقرة وحسب البدائل الثلاثية وهي (دائما ، احيانا ، ابدا) وان اعلى درجة للمقياس هي (78) واقل درجة هي (26) وان المتوسط الفرضي هو (52) .

2-4-2 بناء البرنامج الإرشادي:

وبعد ان تم الاطلاع على العديد من المراجع الأدبيات التي تخص مراحل نمو الإنسان ، ومتطلبات هذه الفئة من الرياضيين من النواحي الجسيمة والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وقد راعى الباحثون الحاجات عند إعداد البرنامج الإرشادي النفسي , إن بناء البرنامج واضحة وتمتيزة لفئات متحدي الاعاقة ، تستند إلى مبادئ وقيم علمية أصيلة ترمي إلى تحقيق سعادة اللاعب ونموه استقراره .

ويمكن تحديد معالم بناء البرنامج الإرشادي بما يأتي:

- تؤكد على اعداد اللاعب " نفسيا" سليما" وتوجيها" ليتمكن من الاختيار العقلاني لقدراته المعرفية وقابليته المهارية والبدنية وتكوين علاقات اجتماعية مع زملائه .

- لا بد أن يراعي البرنامج خصوصية اللاعب المعرفية والسلوكية والانفعالية وقيمه وتطلعاته ودوره في المستقبل.

وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحثون باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد التربوي والنفسي لإبداء آرائهم بالآتي:

- معرفة مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية .

- مدى صلاحية محتوى الجلسات والأهداف السلوكية.

- الاتفاق على إقامة (10) جلسة , زمن كل جلسة منها(30) دقيقة.

- أي إضافات أو تعديلات تغني البرنامج الإرشادي.

وقد حدد الباحثون صلاحية البرنامج الإرشادي الحالي والأسلوب الإرشادي المستخدم وكفاية عدد الجلسات الإرشادية وأزمنتها ومحتوياتها والأهداف السلوكية المتضمنة فيها .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية : بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسيين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 1 / 10 / 2022 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس , أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة .
- 2- الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس , أن الوقت المستغرق كان مابين (4-8) دقيقة.
- 3- تحضير وسائل البرنامج الإرشادي وأدواته وهي (المكان , السبورة , كراس الواجب البيتي (DELL (1545).

- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع العينة إذ تم تحديد الجلسة , الساعة 4,30 عصرا من يوم (الاحد – الاربعاء) إذ استغرقت كل جلسة (30) دقيقة.

5-2 التجربة الرئيسية

1-5-2 الاختبار القبلي : أجرى الباحثون الاختبار القبلي بتوزيع مقياس الصلابة النفسية في يوم الاحد 23 / 10 / 2022 على المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-5-2 تطبيق البرنامج الإرشادي:

- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الإرشاد الجمعي على عينة البحث يوم الاربعاء 26 / 10 / 2022

- تم تحديد (10) جلسة إرشادية, ويستغرق زمن كل جلسة (30) دقيقة, وتم تنفيذ الجلسات في أيام (الأحد – الاربعاء) .

5-2-4 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي في اليوم الأخير الاربعاء 27 / 11 / 2022 من تنفيذ البرنامج الإرشادي (الجلسة الختامية)

6-2 الوسائل الإحصائية : قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: سيتم عرض ومناقشة نتائج البحث وفق أهدافه وعلى النحو الآتي:
1-3 إنَّ الهدف الأول في البحث الحالي هو (التعرف على الصلابة النفسية) وقد تم تحقيق هذا الهدف بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة البحث, والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية .

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
1	التجريبية	46,40	4,33	52
2	الضابطة	44,30	3,61	

يتبين من الجدول (1) أن الدرجة الكلية لمقياس الاغتراب الاجتماعي التي حصلت عليها المجموعة التجريبية هي (46,40) ووجد الباحث أن الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة بلغت (44,30) وعند مقارنة الوسط الحسابي للمجموعتين نلاحظ أنهما أقل من الوسط الفرضي وهذا يعني أن العينة كانت لا تتمتع بالصلابة النفسية .

3-2 مناقشة النتائج

إنَّ الهدف الثاني من البحث الحالي هو (تصميم برنامج ارشادي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف) وقد تم تحقيق هذا الهدف في ضوء إجراءات بناء البرنامج الإرشادي باستعمال أسلوب العلاج الواقعي بطريقة الإرشاد الجمعي كما هو موضح مفصلا في الباب الثالث (إجراءات البحث) وقد تم تطبيقه على عينة البحث (التجريبية) لاحقاً.

3-3 الهدف الثالث يتضمن (التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف) وقد قام الباحثون بتحقيق هذا الهدف والتحقق من فرض البحث الآتي:

هنالك اثر ايجابي للبرنامج الارشادي برنامج ارشادي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف

الجدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الاغتراب الاجتماعي البحث

نوع المعنوية	قيمة Sig	قيمة (t)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموع
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	0.003	3.91	4.08	70.34	4.33	46.40	التجريبية
معنوي	0.000	15.42	4.82	68.77	3.61	44.30	الضابطة

ويبين الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية لمقياس الصلابة النفسية وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطين القبلي والبعدي ، بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.91) وهذا يعني وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ أنّ قيمة (t) المحسوبة (15.42) عند مستوى دلالة (0.05)، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى أحساس العينة المجموعة الضابطة بالمشكلة وتوجيهه .

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى الأثر الواضح للبرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية نحو الأفضل و إلى فاعلية الجلسات الإرشادية، والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجماعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية التي نادى بها (كورت ليفين) في كثير من بحوثه وتجاربه ، إذ أشار إلى إن هذا الأسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الأفراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة آراءهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وراحة، وهذا له تأثير من إضفاء جو من المودة والتآلف، إذ إن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربية واجتماعية ورياضية ايجابية .

إنّ تجربة تطبيق هذا البرنامج الإرشادي أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا الجلسات في تنمية الصلابة النفسية وتشير رنا طالب " إلى ان مستوى الوعي الذاتي الذي يصل إليه الفرد في هذه المرحلة يسمح له بتقييم قواه العقلية والجسمية " ، لقد أثبتت الدراسات أن الاعاقة سواء كانت جسمية أو حسية أو عقلية ذات تأثير واضح في سلوك الفرد وتصرفاته فالشعور بالنقص الناشيء عن القصور العضوي يصبح عاملاً مستمراً وفعالاً في النمو النفسي للفرد وهو ما يحقر المرء في نظر نفسه ويزعزع شعوره بالامن وهو الامر الذي يدفعه الى اعلان الجهاد لإظهار شخصيته ويثير فيه صراعا كثيراً قد يتخذ اشكالا مختلفة من العنف , ويضعف من القوة التي يوجهها نحو التغلب على العقبات التي تواجهه فيزاول أشكالاً متباينة من النشاط قد توصله الى حد الكمال لإثبات ذاته وإشباع شعوره بقيمته وقدراته , وقد اتاح البرنامج الارشادي ومحتوياته ضروباً متنوعة من النشاط ومجالاً فسيحاً من درجات التعقيد الذي يشيع رغبات المعوقين من مختلف الالعاب , وانه قد احتوى على وسائل متنوعة للتعبير عما في نفوس المعوقين وتدريبهم على ضبط النفس ومقابلة حاجاتهم الانفعالية وساعدهم على التخفيف من حدة التوتر إن مساعدة الشخص المعوق على فهم خصائصه النفسية وتقديره لها ومعرفة إمكانياته الجسمية والعقلية والوصول إلى أقصى درجة من التوافق الاجتماعي والمهني وذلك من خلال مساعدته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والاندماج في الحياة الرياضية والعمل على تعديل بعض العادات السلوكية الخاطئة التي تخلقها الإعاقة و تخفيف التوتر والكبت والقلق الذي يعانيه المعوق وضغط عواطفه و انفعالاته .

إذ تؤدي الظروف النفسية للفرد المعوق و اسرته دوراً بارزاً في تعديل حالة العجز إلى حالة تقبل و تكيف . إذ إنّ تقبل الاعاقة يساعد المعوق على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية و التغلب على الصعوبات التي تواجهه من حدة الضغوط .

كل ذلك يساعد المعوق على تصرف أموره و غرس ثقته بنفسه و إدراكه لإمكاناته و كيفية استغلالها . إذ استعمل الباحث الإرشاد الجماعي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية ، فالهدف الأساسي من هذا البرنامج هو تهيئة الأجواء المناسبة أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطى المرشد الفرصة لكل لاعب داخل المجموعة التجريبية لكي يطور إدراكه ومفاهيمه لنفسه مما يؤهله إلى تحقيق هدفه الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كان

يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الاطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الارشادية

- ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عدة أسباب:
- تهيئة الجو المناسب أثناء عملية الإرشاد والتوجيه تبادل الآراء ووجهات النظر بين اللاعبين .
- التأكيد من قبل الباحثون على التحدث بحرية من دون خوف او تردد بالنسبة للعينة .
- استخدام استراتيجية فعالة وهي تكوين علاقة إرشادية قوية مع المسترشدين قدمت من خلالها المرشد الدعم والتشجيع للمجموعة الإرشادية للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الإرشادية.
- وان الدراسة توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اعلى من تنمية الصلابة النفسية بعد أن تعرضت إلى برنامج إرشادي ، وبما أن جلسات البرنامج الإرشادي قد استغرقت (10) جلسة إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بموضوع .

1-4 الاستنتاجات

- صلاحية مقياس الصلابة النفسية الذي استخدم على عينة البحث .
 - ظهور فروق حقيقية في مستوى الصلابة النفسية عند عينة المجموعة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها.
 - ظهرت فروقا حقيقية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي استعملت البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية
 - البرنامج الإرشادي المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية الصلابة النفسية .
- #### 2-4 التوصيات:
- ضرورة استعمال البرامج الارشادية وزيادة التوعية واستخدام الاساليب التربوية المناسبة في معاملة هذه الفئة من .
 - حث المدربين والمعنيين على توفير الوسائل التدريبية المناسبة وزيادة الوعي النفسي والانفعالي لدى هذه الفئة من الرياضيين .

المصادر والمراجع

- حسن، محمود شمال : الشباب ومشكلة الإغتراب في المجتمع العربي، ط1، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد- العراق , 2008
- نزيه حمدي : الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر، ط1، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان، 1998
- رنا طالب ياسين : الشعور بالإغتراب وعلاقته بالشخصية التسلطية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد- العراق . 2010.
- احمد محمد الزيايدي والخطيب، هاشم ابراهيم الخطيب : مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، جامعة عمان العربية. (2001).