



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: النشاط الرياضي المكيف



الرقم التسلسلي:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي
تخصص: النشاط البدني مكيف

الاستقرار النفسي وعلاقته بالتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة

إشراف الاستاذ:

د. نايل زروق

اعداد الطلبة:

مهية آية .

شاكر الربحي

السنة الجامعية:

2021/2020

شكر و عرفان :

يقول الله تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم)

نتقدم بأجمل عبارات الشكر والتقدير والاحترام للأساتذة الأفاضل الذين تلقينا منهم العلم والمعرفة طيلة مرحلة الدراسة.

ويسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بعظيم شكرنا لأستاذنا

الفاضل ﴿ د. نايل زروق ﴾ على توجيهاته ونصائحه القيمة

التي مكنتنا من إخراج البحث في شكله النهائي

اعترافا وتقديرا لجميل صبره وحسن تواضعه راجين من

المولى عز وجل أن يزيده بهما رفعة

فجزاه الله خير الجزاء.

كما يشرفنا أن نتقدم

بتحية خالصة إلى زملاء الدراسة

نشكر أكاديمية العربية بحي 500 مسكن على طباعة هذا البحث.



إهداء

إلى كل طالب علم وأستاذ
في تخصص علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
نهدي عملنا هذا

مهيئة
الربيعي

مقدمة

في بحثه عن السعادة وفي مسيرته لإثبات الذات يعمل الإنسان منذ طفولته جاهدا على اجتناب الألم والمعاناة وتحقيق اللذة التي تعتبر الهدف الرئيسي لهذا الكائن الحي على غرار الكائنات الحية الأخرى، بما في ذلك الرياضي الذي يسعى لتحقيق النتائج وتحقيق النجاح الذي يعتبر مقياسا إيجابيا نسبيا في تقييم الصحة البدنية، العقلية والنفسية وفي التكيف الاجتماعي للفرد من جهة واجتناب مأساة الهزيمة والتأخر من جهة أخرى. يشكل الاستقرار النفسي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية، الهدف الرئيسي منه هو إعداد أو تحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي محاولة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، هذا الإعداد العام للرياضي تشملته تحضيرات: بدنية، تقنية-تكتيكية، ومعرفية ونفسية خاصة. التحضير النفسي جزء من التحضير الشامل للنشاط الرياضي أين يمكن تمييز بين علم النفس التشخيصي وعلم النفس المعرفي لمراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية والمنافسة. تم التركيز أكثر على التحضير النفسي لأنه يتضمن ما يسمى بالتصور العقلي وهو موضوع بحثنا.

يمثل الاستقرار النفسي أحد الأبعاد المهمة في التصور العقلي، وخاصة في المستويات العليا. وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق، يرجع الفضل في ظهور مفهوم التصور العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي. لكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد الاستقرار خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية والحركية، إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور، وهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية واستقراره نفسيا، لأنه من السهل على الرياضي على الكراسي المتحركة إحضار صور أكثر دقة وحيوية لمهاراته على عكس الرياضي العادي.

الصور العقلية التي تكون خلال استقراره النفسي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها اضطرابات نفسية تستخدم لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الاستقرار النفسي يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي. يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور وعلى اللغة، وربما على قدرات أخرى لا نفهمها حاليا، حيث أن علماء النفس لم يبدووا إلا حديثا في اكتشاف عناصر التفكير.

بعد الاطلاع على بعض الدراسات المهمة بالاستقرار النفسي والتصور العقلي، اقتدنا أن نواصل البحث في هذا المجال من أجل استقرار اللاعب الجزائري لكرة السلة على الكراسي المتحركة نفسيا للوصول إلى الهدف المنشود.

يتضمن هذا البحث قسمين جانب نظري وآخر تطبيقي. بعد اطلاعا على كل ما له علاقة بالموضوع، من بحوث، منشورات، مجلات ومراجع، قمنا بطرح الإشكالية و وضع الفرضيات، تحديد المفاهيم، الدراسات

السابقة، أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع، حيث انتقينا من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث، سميناه بجانب نظري في هذه الدراسة، محتويًا ثلاث فصول ببحث الفصل الأول نتكلم عن الاستقرار النفسي ، وفي الفصل الثاني ندرس التصور العقلي، أما في الفصل كرة السلة على الكراسي المتحركة، أما بالنسبة للجانب التطبيقي قسمناه إلى فصلين، الأول نتكلم عن طرق البحث وإجراءاته والثاني نقوم بعرض وتحليل النتائج.

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. مميزات الدراسة الحالية

يعد النشاط البدني الرياضي التنافسي من أنواع الأنشطة التي تتصف بمشاهدتها الفريدة و عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، و فرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض، كما هي ضرورة لنشر الرياضة بين الجماهير و تحقيق تقدم الثقافة الرياضية، خاصة كرة السلة على الكراسي المتحركة (ذوي الاحتياجات الخاصة)، و التي عرفت في الآونة الأخيرة رواجا كبيرا ومشاهدة من طرف الجمهور بالإضافة إلى ذلك فإن الاستقرار النفسي للنشاط البدني الرياضي التنافسي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل، و ذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل، كما أنه يعتمد على التدريب المبني على الألم و العمل الشاق الذي يهدف إلى ترسيخ هذه المبادئ في المجتمع إلى جانب التعاون بين الأفراد لتحقيق الوصول إلى أعلى المستويات، أدى اهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظهور الاستقرار النفسي في عملية التركيز و التصور، الذي يسعى إلى تنمية و تطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل و المرونة و غيرها من الصفات البدنية) و القوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية)، و القوى النفسية، و من أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب العقلي، الذي سنحاول تسليط الضوء عليه لأنه موضوع دراستنا، وهذا ما جعلنا نطرح الإشكالية التالية :

هل للاستقرار النفسي دور في تنمية التصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالي:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير "الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة"؟
- 2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبلا لذات التوافق معهما والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟
- 4- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبلا لآخريهن والتوافق معهما والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- 5- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

الفصل الأول ~~الإطار العام للدراسة~~

1-2- فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة :

للاستقرار النفسي دور إيجابي في تطوير التصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

-الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير "الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة".

2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبلاً لذات التوافق معهما والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبلاً لآخرين والتسامح معهما والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

5- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في معرفة دور الاستقرار النفسي في تطوير التصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على

الكراسي المتحركة

1-4- أهداف الدراسة

تتلخص أهداف الدراسة فيما يلي:

1- التعرف على الفروق بين أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير "الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة".

2- التعرف على العلاقة بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3- التعرف على العلاقة بين تقبلاً لذات التوافق معهما والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

4- التعرف على العلاقة بين تقبلاً لآخرين والتسامح معهما والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

5- التعرف على العلاقة بين الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

الفصل الأول ~~البحث العام للدراسة~~

-الاستقرار النفسي: فقد عرفه المرسى ب " خلو الفرد من التوترات الزائدة، والاختطاء والانحرافات الكبيرة

والاضطرابات الواضحة" (مرسى، 1988، ص87)

وكذلك عرفه الجبوري ب "شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه الى وضعه وتقته بنفسه" (الجميل، 2004، ص29)

أما عبد السلام فقد عرف الاستقرار النفسي ب "قدرة الفرد بتقبل الآخرين له أو معاملته بمودة ودفع وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دورا فيها وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالقلق والخطر

والتهديد (عبد السلام، 1990، ص72)

- **التصور العقلي** : يعرف **دروثي Dorthy** التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات

المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ، أما حسب **ريتشاردسون Richardson** فإن

التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المشيرات

الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (شعون محمد العربي، 1996، ص218)

- **التصور العقلي البصري L'imagerie visuelle**:

إن عداء ألعاب القوى يرى قفزه عقليا قبل أدائها و رياضي التزلج الفني يرى برنامجه أيضا قبل أدائه، فاستعمال

هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، و هذا بأخذهم لوضعية مشاهد كما هو الحال بالنسبة

للملاحظ، بمعنى الجمهور أو المدرب (كأنه يشاهد في الشاشة أدائه). فإن هذا ما يدعى بالتصور العقلي

البصري. (THILL. E –THOMAS ,1973,P373)

وحتى تتمكن من تطوير هذا النوع من التصور يجب معرفة آلياته، من بينها: الصوت، القياس اللون،

الضوء، الوضعية، المفاهيم، المحيط الأولي، المحيط الخلفي، الإطار، المسافة، الحركة، الثبات.

(TROCME – FABRE.H, 1994, p 272)

1-6- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى :

-**دراسة الدبعي 2003**:عنوان الدراسة: الهوية الاجتماعية و الاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي

لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الهوية الاجتماعية لدى الموظفين والموظفات بدوائر

الدولة الحكومية ، كما استهدفت الدراسة التعرف على الفروق الفردية بين الموظفين والموظفات وفق متغيرات

البحث الثلاثة (الهوية الاجتماعية ، والاستقرار النفسي، والتصنيف الاجتماعي).

الفصل الأول ~~المختار العام للدراسة~~

عينة الدراسة: تكونت الدراسة من (400) موظف وموظفة من موظفي أمانة العاصمة في صنعاء اختيروا بطريقة عشوائية من ثمان وزارات

الادوات المستخدمة: طورت الباحثة مقياس الهوية الاجتماعية يتلاءم مع مجتمع البحث واهدافه وبناء مقياس الاستقرار النفسي بعد التأكد من صدقه وثباته بطريقة اعادة الاختبار ومعامل الفا - كو نباخ . **نتائج الدراسة:** توصلت اليه الباحثة ان عينة البحث تتمتع بمستوى مقبول من الهوية الاجتماعية وبمستوى عال من الاستقرار النفسي ووجود عالقة دالة احصائية بين كل من المتغيرات (الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي، والتصنيف الاجتماعي) وليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في الهوية الاجتماعية ولدى الموظفين والموظفات على وفق متغير التصنيف الاجتماعي والمكانة الاجتماعية والاقتصادية

الدراسة الثانية:

-دراسة عبيد 2006 : عنوان الدراسة:- فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.

هدف الدراسة :- استهدفت الدراسة معرفة درجة فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين وكذلك معرفة العالقة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين

-عينة الدراسة:- تألفت عينة الدراسة من (400) مرشد ومرشدة، واختيروا بطريقة عشوائية طبقية ومن المجتمع الأصلي للمرشدين التربويين لمحافظة بغداد والبالغة (569) مرشدا ومرشدة .

الأدوات المستخدمة :- تبنى الباحث مقياس فاعلية الذات والاستقرار النفسي متبعا الخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية مستخرجا مؤشرات الصدق والثبات للمقياس

نتائج الدراسة:- اظهرت النتائج ان المرشدين التربويين يتمتعون بفاعلية الذات واستقرار نفسي عال، وهي عالقة دالة احصائية عند مستوى (0،0،1) والعلاقة ضعيفة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين.

الدراسة الثالثة:

- دراسة الجميلي 2004 : هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة من المعلمين والمدرسين واساتذة الجامعة والاطباء، والموظفين، والشعراء والصحفيين ، والفنانين، وطلبة الجامعة، وطلبة الاعدادية، وشريجة الفلاحين، والعمال ، كما استهدفت الدراسة الكشف عن اسهام التغيرات (الشريجة الاجتماعية، الجنس، الحالة الاجتماعية، التحصيل الدراسي، العمر) في الاستقرار النفسي لقد اجريت الدراسة على عينة تطبيق بلغ عددها 80.

الفصل الأول ~~الإطار العام للدراسة~~

الدراسة الرابعة:

- دراسة الخزرجي 2006، هدفت الدراسة إلى التعرف على القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات والعلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث الثلاثة (القيم الدينية، والاستقرار النفسي، والمعرفة الذات)، قد طبقت على عينة بلغت (812) طالبا وطالبة ، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية، ويتم توزيعها وفق متغيري الجنس، التخصص، وقد توصلت الباحثة الى نتائج : يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من لقي الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات وإلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور والاناث في الاستقرار النفسي.

الدراسة الخامسة:

- دراسة اسماعيل 2006، هدفت الدراسة التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل وفقا للمتغيرات الاتية : الجنس، التخصص، الحالة الاجتماعية واللقب العلمي وسنوات الخدمة وبلغت عينة البحث (493) تدريسياً، وبعد معالجة البيانات احصائيا في مستوى من الاستقرار النفسي وفق متغير الجنس (الذكور، الاناث) ولصالح الذكور يوجد فروق ذو دلالة احصائية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير التخصص (العلمي، انساني)، وفي المتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، اعزب).

الدراسة السادسة :

-دراسة عبد العزيز الوصابي 2005/2004: رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، "تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه".

الاستنتاج العام من الدراسة :

أثبتت الدراسة أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل إيجابي على التحكم بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة قتال فعلي "كوميتيه". وأن نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي، والقلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو خبرة قليلة ومتقطعة هو حالة القلق الجسمي.

أوضحت الدراسة أن الرياضيين الذين ينتابهم حالة القلق المعرفي عليهم تكثيف مهارة التصور العقلي فعندما يستحضر اللاعب في عقله صورة أداء المهارات الحركية والخطوية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفض مستوى القلق في المنافسة.

الفصل الأول ~~المختار العام للدراسة~~

الدراسة السابعة :

-دراسة بلقاسم لعلاوي 1997 : التعديل النفسي للفعل الحركي المعقد: تطبيق لعملية تقني-تكتيكية في كرة القدم"، أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

الاستنتاج العام من الدراسة :

النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول المميزات النفسية-حركية بينت أن طرق التعديل النفسي (Régulation psychique) تساهم بشكل نسبي في تحكم وتطوير العملية التقنية حركية ، والتعديل النفسي يساهم في التقليل من العوامل الدخيلة التي تؤثر سلبا في عملية اللعب ، وتثري أشكالا جديدة لحالات اللعب. ومن بين وسائل التعديل النفسي الفعالة طريقة التدريب العقلي.

الدراسة الثامنة :

-: حماموش دحمان.

عنوان الدراسة: دور التصور العقلي في تطوير المهارات الانسجية لدلاعي كرة اليد.

الهدف العام للدراسة: بيان أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات الانسجية.

عينّة الدراسة: شملعيّة الدراسة التيقاموا بدارستها 50 لاعبا لكرة اليد موزعين على بعض أندية ولاية المسيلة

المنهج المستخدم: استخدم في البحث المنهج الوصفي لأنها لا تسبل هذا الدراسة.

الدراسة التاسعة

عنوان الدراسة: المهارات العقلية وانعكاسها على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مصنفاً كابر.

الهدف العام للدراسة: معرفة مدان انعكاس المهارات العقلية على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مصنفاً كابر .

التساؤل العام: هل للمهارات العقلية انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مصنفاً كابر.

التساؤلات الجزئية:

-هل للتصور العقلي انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مصنفاً كابر.

-هل للاسترخاء العقلي انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مصنفاً كابر.

-هل لانتباه العقلي انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مصنفاً كابر.

عينّة الدراسة : تمّ اختيار العينّة بطريقة المسح الشامل المكونة من جميع لاعبي أكابري للنادي الرياضي عينقشرة ولاية سكيكدة.

منهج الدراسة : تمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لهذا النوع من البحوث .

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث علم مقيا للمهارات العقلية وآلية الأداء الرياضي.

الفصل الأول ~~البحث العام للدراسة~~

النتائج المتوصل إليها:

مهارة التصور العقلي لها علاقة ارتباطية وانعكاسية مع الأداء الرياضي للاعبين ككرة القدم .
مهارة الاسترخاء لها انعكاس إيجابي ومساهمة فعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين ككرة القدم للمهارات العقلية دلالة إحصائية وتأثير إيجابي على الأداء الرياضي للاعبين ككرة القدم.

الدراسة العاشرة:

- قاسمي ياسين 2006/2005، رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

"تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي".

الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالأخص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

الدراسة الرابعة: في بلد أجنبي

دراسة شندل وهاقمان Schendele et Hagman سنة 1991 التي توصلت إلى النتائج التالية:

- إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي، أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

- ممارسة التدريب العقلي في بداية الحصة التدريبية مهمة وفعالة.

حصة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من

ذلك الوقت (Thomas (Raymond), op.cit, 1994, p 107)

الدراسة الحادي عشر: في بلد أجنبي

أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من طرف جودي، دورتش و مورف Jowdy, Durtch, et Morph توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب. (Thomas

((Raymond), Idem, p 292

الفصل الأول ~~الإطار العام للدراسة~~

الدراسة الثانية عشر :

هناك بعض الصور التي يسهل استحضارها عقليا مقارنة بصور أخرى، هذا ما توصلت إليها دراسة ماكلاير **Mckellar** سنة 1972، حيث قام بطرح أسئلة على 500 راشد على نوعية تصورهم وكانت النتائج كالاتي :

- 97% أجابوا باستعمالهم للتصور العقلي البصري

- 93% يستعملون التصور السمعي

- 74% يلجئون أكثر للتصور الحركي

- 70% يفضلون استعمال تصور اللمس

- 67% اختارهم أكثر لاستعمال حاسة الذوق في تصورهم

- 66% يختارون استعمال حاسة الشم⁽¹⁾

الدراسة الثالثة عشر :

قام ماركس **Marks** سنة 1977 بدراسة وضح فيها دور التصور الحركي للتكرار أو المراجعة العقلية لمهارة حركية، إذ بدأ بقياس درجة التصور العقلي للعينة ثم طلب منهم القيام بتدريب بدني و عقلي لأداء مهارات يدوية. لقياس درجة التصور العقلي، استعمل الباحث استبيان يقيس درجة وضوح، دقة و تحكم التصور العقلي البصري و الحركي، هذا ما يعبر عن حيوية التصور العقلي. حيث يطلب من المبحوث تصور صعود الدروج جريا، ثم تقييم حيوية تلك الصورة على سلم من 0 إلى 4 حسب درجة وضوحها. في المرحلة الثانية، يطلب منهم البقاء في لمس هدف متحرك على أسطوانة قطرها 1,17 متر، على بعد بقضيب طوله 2,10 متر. كل محاولة تدوم 30 ثانية، متبوعة باستراحة لمدة 30 ثانية. تم قياس مدة بقاء القضيب وهو لامس نقطة الهدف في دوران مستمر. بعد سلسلة من 8 محاولات، يقوم المبحوث بإعادة تكرار تلك العملية باستعمال التصور العقلي لمدة 3 دقائق. التدريب العقلي متبوع بإعادة أداء سلسلة أخرى من 8 محاولات. نتيجة هذه الدراسة كانت لصالح أفراد ذوي درجة عالية من التصور وخاصة التصور الحركي، حيث تحسنت نتائجهم في الأداء بعد التصور العقلي و بهذا بين الباحث علميا دور التصور الحركي في تحسين أداء مهارة حركية و تطوير النتائج.

7. مميزات الدراسة الحالية

تختلف الدراسة الحالية على سابقتها في كونها تعالج الاستقرار النفسي وعلاقته بالتصور العقلي خاصة و انها تدرس فئة من ذوي الاحتياجات الخاصة وهم لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

الفصل الثاني

الاستقرار النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الاستقرار النفسي:
- 2- أهمية الاستقرار النفسي
- 3- آثار ضعف الاستقرار النفسي:
- 4- النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي:
- 5- عوائق الاستقرار النفسي:
- 6- عوامل الاستقرار النفسي:
- 7- أهمية تقدير الذات والثقة بالنفس للفرد

خلاصة

الفصل الثاني الاستقرار النفسي

تمهيد:

يعيش الانسان في بيئة متنوعة ومتشابكة العلاقات من خلال ما يقوم به من سلوكيات يومية تتصف بالتنوع والتغير نظرا لتنوع حاجاته النفسية ومطالبه اليومية وعادة ما يقوم الفرد بصورة مختلفة كم السلوك لمواجهة حاجاته المختلفة، بهدف تحقيق قدر عال من الاستقرار النفسي، وغالبا ما يتعرض الفرد عموما وطلبة الجامعة خصوصا الى ازمتات نفسية، نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تفوق بعض الاحيان قدراتهم و امكاناتهم، اذ ان الصعوبات الدراسية تشكل ضغوطات كبيرة على الطالب الجامعي، حيث نرى اهمية الاستقرار النفسي كونه يمكن الفرد من التعلم الجيد، والذي يتطلب قدر كبير من التركيز والثبات الانفعالي والهدوء النفسي، وأن مثل هذه الامور تتوفر لدى الافراد الاسوياء المتمتعين باستقرار نفسي جيد، ونجد اكثرهم قدرة على التعلم واكتساب الخبرات في حين ان الانسان غير المستقر والمضطرب نجد قدرته على التعلم اقل بسبب هذه الاضطرابات.

الفصل الثاني الاستقرار النفسي

1- مفهوم الاستقرار النفسي:

هو تلك الحالة التي يستطيع الفرد ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق بمقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيف ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والاسهام بشكل ايجابي في نشاطاتها وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بارضا والسعادة (عبدالفتاح، 1984، ص36)

أما المرسى فقد عرفه بـ "خلو الفرد من التوترات الزائدة، والاحطاء والانحرافات الكبيرة والاضطرابات الواضحة" (مرسى، 1988، ص87)

وكذلك عرفه الجبوري بـ "شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه الى وضعه وتقته

بنفسه" (الجميل، 2004، ص29)

أما عبد السلام فقد عرف الاستقرار النفسي بـ "قدرة الفرد بتقبل الآخرين له أو معاملته بمودة ودفع وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دوراً فيها وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالقلق والخطر والتهديد (عبدالسلام، 1990، ص72)

أما التعريف الاجرائي للاستقرار النفسي يمثل "قدرة الفرد على التوفيق بين متطلبات الذات والبيئة بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالاطمئنان.

2- أهمية الاستقرار النفسي

اهمية الرياضة في الاستقرار النفسي ومما يؤكد أهمية الرياضة في سلامة الإنسان النفسية وتبين الدراسات التي اجريت على العديد من الرياضيين أن الاشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون بعملهم أكثر من غيرهم ويكونون يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون أيضاً بالقوة او اسرارهم الاجتماعية مع الآخرين وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكري فقد تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة عالية يستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات وذلك اذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين يمارسون الالعاب الرياضية ولقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الافراد ازدادت ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم النفسي واطمئنائهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين أن حالة الاستقرار النفسي ذات ملامح ومظاهر متعددة لا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات الإنسانية ويعتبر المجتمع الرياضي أحد هذه المجتمعات

الفصل الثاني **الاستقرار النفسي**

الانسانية حيث يتفق الكثير من المختصين في مجال علم النفس ان أغلب الرياضيين يشعرون بدرجات مختلفة من الحالات النفسية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة .

وان الاستقرار النفسي يختلف من فرد إلى آخر ومن فريق إلى فريق آخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة أو المسابقة ومحاولة أنه هذه حالة (عدم الاستقرار) ومحاولة البعد عن الصراع النفسي الذي ينتج عن عدم الإعداد النفسي الجيد او بشكل يتناسب مع القدرات الرياضية التي يشرك فيها الفرد الرياضي حتى يتمكن المدرب من وضع خطة سليمة للاستقرار النفسي. (ميلود، 2019، ص10)

3-آثار ضعف الاستقرار النفسي:

إن ضغوط الحياة ومشاكلها واثارها على الفرد تقضي الى ضعف الاستقرار النفسي اذ تشير الدراسات الى ان احداث الحياة الشديدة هي عوامل محدثة للكرب، كما ان تعاقبها يفقد المرء توازنه واستقراره كذلك العزلة عن الناس تزيد من حدة التوتر والضغط ومن احتمال الاصابة بالاضطرابات النفسية.

ومن هنا يمكن الإشارة الى جملة من الآثار النفسية التي تقود الى ضعف الاستقرار النفسي وهي كالتالي:

-الشعور بالخوف: الخوف انفعال شائع تثيره مواقف عديدة لدى الفرد الذي يؤدي الى اضعاف قدرته

على الاطلاع بمسؤولياته تجاه أسرته وعمله ومسؤولياته الاجتماعية الاخرى

-ضعف الثبات الانفعالي: إن ضعف الاستقرار النفسي يقضي إلى اضعاف الثبات الانفعالي مما يؤدي إلى

معاناة الفرد من صراعات نفسية عديدة

-ضعف التوافق الاجتماعي: إن ضعف الاستقرار النفسي يؤدي إلى اضعاف التوافق النفسي لدى الفرد،

اذ يلجأ الى العزلة والانزواء وعدم حضور المناسبات الاجتماعية وعدم المشاركة في الفعاليات والنشاطات وعدم

الاختلاط والتفاعل مع الاخرين وذلك مؤشر على ضعف الاستقرار النفسي.

-ضعف الشعور بالأمن النفسي: أظهرت الدراسات التي أجريت على الاطفال في اثناء الحرب وما يصاحبها

من حالات انعدام الامن والتدمير والقلق وانهم كانوا بطيئي النمو البدني، وقد أظهرت دراسة ان انتقال الاطفال

من أجواء تستند الى القمع والنبد والحرمان الى اجواء يتوفر فيها عامل الامن النفسي الذي سوف يؤدي الى تحسن

النمو البدني لديهم. كما ان للأمن النفسي اثرا بالغاً في حالة الابداع والابتكارية اذ وجد أن الافراد الذين يتمتعون

بالأمن النفسي أكثر ابتكاراً من غير الامنين.

-اشاعة الافكار اللاعقلانية: تشير الوقائع الميدانية ان ضعف الاستقرار النفسي يترتب عليه اشاعة الافكار

اللاعقلانية ويرجع ذلك اساساً الى ان ضعف الاستقرار النفسي يجعل الفرد غير قادر على معالجة الامور بحكمة

الفصل الثاني الاستقرار النفسي

وروية أو النظر إليها بطريقة عقلانية مما يفضي به الحال الى الاعتماد على الاساليب اللاعقلانية في محاولة للتوافق مع المحيط الاجتماعي .

-اشاعة روح التشاؤم من الحياة: ان التشاؤم من الحياة التي تنشأ عن ضعف الاستقرار النفسي لدى الافراد ولعل ذلك يعود الى ان توقع الفشل وخيبة الامل وتوقع حدوث الاحداث السلبية كلها تسهم الى اضعاف الاستقرار النفسي لدى الافراد ومن ثم تهديد التوازن لديهم

4-النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي:

4-1.المنظور الإسلامي:

وقد ورد التعبير عن الاستقرار النفسي في القرآن الكريم بعبارات مختلفة كالطمأنينة، قال سبحانه وتعالى " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (الرعد28)، وقال سبحانه وتعالى " يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً " (الفجر27_28)

وتعد الطمأنينة احدى العوامل المساعدة في ظهور الاستقرار النفسي، فالطمأنينة النفسية تؤدي الى ادراك الفرد للآخرين بشكل ودي، وتقبل الذات والتسامح، والقدرة على حل المشكلات وشعور الفرد بالسعادة والرضا والهدوء، ويشير الكندي الى ان الاستقرار النفسي يتم من خلال الازدراء بالماسي في الحياة، أي دفع الاحزان اعتمادا على مجموعة افكار سابقة محكمة، تعلم أن الحياة فانية، والامتلاك يسبب الألم، فالحزن ينشأ عن اعتماد في سعادته على انواع الحسيات التي لا ثبات لها(زيغور،1988،ص237)

4-2.النظرية النفسية: تتكون الشخصية من وجهة نظر "فرويد" رائد مدرسة التحليل النفسي من ثلاثة نظم، أو قوى رئيسية هي: ألهو، الأنا، والأنا الأعلى ويمثل (الهو) المصدر الرئيسي للطاقة فتدفعه الى النشاط والحركة لإشباع الدوافع، أما (الأنا) فيمثل القوة الواقعية للإنسان، وهي تتكفل بالعمل على توافق الشخصية مع البيئة الخارجية، وحل الصراع بين مطالب ألهو، وبين سلطة الأنا الأعلى، أما (الأنا الأعلى) فتتشكل من قيم الاءاء والمجتمع التي غرست لدى الفرد(شاذلي،2001،ص69_70)

ومن ثم فإن انسجام الذات بين ألهو والأنا الأعلى هي الوسيلة للاستقرار النفسي، أما اعتري الخلل العلاقة بينهما فيكون ذلك سببا في ظهور عدم الاستقرار (العزة، عبد الهادي،1999،ص23)

ويرى "فرويد" أن الاستقرار أو عدم الاستقرار ينمو في الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد(الهابط،1958،ص48)

4-3. النظريات النفسية الاجتماعية: يرى "أدلر" أن الانسان يكافح في سبيل التفوق من أجل بلوغ الكمال لشعوره بعدم الاكتمال أو عدم الاتقان في مجال واحد أو أكثر من مجالات الحياة، وهي عبارة عن الكفاح من

الفصل الثاني الاستقرار النفسي

أجل الانتقال من حالة تتصف بالنقص الى حالة تتصف بالكمال، انه الانتقال من الشعور بالنقص الى الشعور بالتفوق، والشعور بالنقص يقود الى عدم التوافق وأن الكفاح من أجل التفوق يقود إلى الاستقرار

النفسى (الداهري، وهيب، 1999، ص205)

وقد أعطى "أدلر" أهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي يجب أن يحلها كل فرد، وجمع هذه المشاكل في ثلاثة أصناف، مشاكل تتضمن سلوكا نحو الآخرين، ومشاكل المهنة، ومشاكل الحب، كما افترض أربعة أساليب للحياة يتبناها الناس للتعامل مع هذه المشاكل وهي كالتالي :

✓ النوع الذي يظهر السيطرة أو التحكم دون اعتبار واهتمام الآخرين.

✓ النوع الآخذ، هذا النوع اعتبره "ادلر" الأكثر شيوعا، يتوقع أن يحصل على كل شيء من الآخرين ويعتمد عليهم.

✓ النوع المتجنب، الشخص من هذا النوع لا يقوم بأية محاولة لمواجهة مشاكل الحياة

✓ النوع المفيد اجتماعيا، ويكون صاحبه قادرا على التعاون مع الآخرين ويعمل بما تفتضيه حاجاتهم، ويتعامل مع مشاكل الحياة ضمن إطار متكامل النمو والاهتمامات الاجتماعية.

الانواع الثلاثة الأولى غير مهيأة لمواجهة مشاكل الحياة اليومية وأصحابها لا يستطيعون التعاون مع الآخرين ويميلون الى السلوك العصبي، أما النوع الرابع يتصف بسلوك سوي متعاون ومتوافق مع الآخرين (شلتر، 1983، ص78)

4-4. النظريات الإنسانية: كارل روجرز (1902، 1987)

تتكون الشخصية عند "روجرز" من ثلاثة مفاهيم (الكائن العضوي، والمجال الظاهري، والذات)، فالكائن

العضوي يعني الفرد بكيئته، افكاره، وسلوكه، ووجوده الجسمي، أما المجال الظاهري فيشير الى كل ما يختبره الفرد

، ويتفاعل معه ويتأثر به من المواقف، ويحول الفرد خبراته الى رموز يدركها وقيمتها في ضوء مفهوم الذات والمعايير

الاجتماعية، فان تطابقت معها فإنها تؤدي الى الاستقرار وعدم التوتر، وان تعارضت أدت الى التوتر، وعدم

الاستقرار .

أما الذات فتعني الكل العضوي الثابت، والمنظم، والمؤلف من مدركات الفرد، وعلاقته بالآخرين . وعدم

الاستقرار ينتج من احتمال قيام حالة عدم اتساق بين الذات، وخبرات الكائن العضوي، فلا يعود الفرد قادرا على

التصرف كوحدة، مما يؤدي الى الاضطراب الانفعالي. (الزبيدي والشمري، 1999، ص26)

ويبحث الاستقرار النفسي عندما يصل الفرد الى التنسيق، والموازنة بين خبرات ذاته، ولكي يصل الفرد الى

الاستقرار عليه ان يقيم خبراته باستمرار حتى يحدد فيما إذا كانت هناك ضرورة لإجراء تعديل في بناء القيم وذلك

للتفاعل مع الخبرات المستمرة (الخزرجي، 2002، ص46)

الفصل الثاني **الاستقرار النفسي**

5-عوائق الاستقرار النفسي:

هناك العديد من العوائق التي تقف في وجه تحقيق الفرد لأهدافه وتحقيق الاستقرار النفسي ومن هذه العوائق ما هو داخلي وما هو خارجي، اهم هذه العوائق ما يلي:

5-1.العوائق الجسمية: ويقصد بها العادات والتشوهات ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه، فتشعره بالنقص وتجعله نابذا لذاته، غير قادر على تحقيق وجوده.

5-2.العوائق النفسية: ويقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية، والمهارات النفس حركية أو خلل في نمو الشخصية والذي قد يعوق الشخص عن تحقيق اهدافه، اضافة الى عوامل أخرى تتمثل في الفراغ النفسي الذي ينشأ من تناقض أو تعارض اهداف الفرد وعدم قدرته على المفاضلة بينها واختيار أي منها في الوقت المناسب .

5-3.العوائق المادية والاقتصادية: يعتبر نقص المال وعدم توفر الامكانيات المادية، عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافها في الحياة، وقد يتسبب له شعورا بالإحباط، اضافة الى أن المشاكل المادية تمنع الكثير من الشباب من تحقيق أهدافه في التعليم والزواج والعمل او الحصول على ضروريات الحياة الكريمة.

5-4.العوائق الاجتماعية: ويقصد بها تلك القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده، وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، والتي تعوق الشخص عن تحقيق بعض من أهدافه، ومن هذه العوائق من الوالدين كمنع اشباع رغبات ابنائهم تأديبا وتربية، ومنع الطالب من الالتحاق بالتخصص الذي يرغب فيه .

(صبرة، شربت، 2006، ص136)

6-عوامل الاستقرار النفسي:

هناك عدة عوامل لابد من توافرها لكي يصل الفرد الى مستوى جيد من الاستقرار النفسي وهذه بعضا منها:

6-1.التوافق النفسي: والذي يعبر الفرد عنه من خلال الانسجام والمؤازرة والمرونة التي يشكل بها اتجاهاته وسلوكه لمواجهة مواقف جديدة حتى يكون هناك تكامل بينه وبين نشاطه وتوقعاته.

6-2.الالتزام الديني والعائدي: يعد الافراد الذين يشعرون بأدائهم للواجبات، والمعتقدات الدينية من أكثر الافراد استقرارا واحساسا بعذوبة الحياة، وفي الحالات التي يشعر بها الافراد بالتقصير بالمسؤوليات والالتزامات الدينية، فانهم يحسون بالعجز والتوتر والاضطراب.

6-3.القدرة على تحقيق الذات: تحقيق الذات يعني تحقيق الوجود في الحياة الاجتماعية، والعامية وتحقيق الذات يعني الوصول الى مستوى متقدم من فهم النفس، ومن ثم معرفته لقدراته وامكانياته وقابلياته، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات الذاتية مما يترتب عليه احترام النفس واحترام الآخرين.

الفصل الثاني الاستقرار النفسي

6-4. الأمن النفسي: ويعني الشعور بالراحة النفسية بعيداً عن أي تهديد يعكر تلك الراحة.

6-5. التفاؤل النفسي: عكس التشاؤم تماماً إذ أن الشخص المتشائم يتصف بالحزن والألم والانسحاب من

المجتمع، بينما نجد الشخصية المتفائلة تستقبل يومها الجديد بحالة من النشاط والحيوية والاحساس بالصحة النفسية.

6-6. النضج والاتزان الانفعالي: إن عملية النضج والأتزان الانفعاليين تعني قدرة الفرد على التعامل بنوع من

الهدوء مع معظم المتغيرات الحياتية التي تعترض مسيرته، ويأتي ذلك من خلال قدرة الفرد على ضبط النفس

وانفعالاتها بعيداً عن التهور. (الخزرجي، 2006، ص33)

7- أهمية تقدير الذات والثقة بالنفس للفرد

للثقة بالنفس وتقدير الذات أهمية كبيرة في حياة الفرد النفسية والاجتماعية وذكرت هذه الأهمية على النحو الآتي:

7-1- تحقيق التوافق النفسي : ترتبط سلامة الصحة النفسية بمدى الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس

التي يتحلى بها الفرد وبالتالي شعوره بالسعادة ومنها إلى الراحة والامان النفسي ، بالإضافة إلى التوافق الذي يضيف السعادة على حياة الفرد واعتزازه بثقته وتوكيده لذاته في جميع المواقف والازمات والاضطرابات التي قد يتعرض لها في حياته اليومية ، كما أنه الثقة بالنفس تجعل من الانفعالات واستجابات الفرد أكثر اتزاناً وبعداً عن التهور والعدوانية.

7-2- اكتساب الخبرات: الثقة بالنفس مع تقدير لذات تعطي الفرد دافعية اكبر للتعلم واكتساب الخبرات

التي من شأنه اتراء حصيلته النفسية والاجتماعية والعلمية في شتى المجالات والتطلع باستمرار لجني وتعلم ما هو جديد، والتقدم نحو الافضل باستمرار.

7-3- النجاح في العمل : ان الثقة الفرد بقدراته ومهاراته وتقديره لها تجعله اكثر قابلية للإقدام على الاعمال

والنجاح بها.

بالإضافة إلى إيمانه بداته وكفاءاته لأداء المهام بالشكل المطلوب وبالتالي قدرة الفرد على مقاومة الاعباء

التي من الممكن أن تقع على عاتقه وتحملها، كما أن الشخص الواثق بداته يمتلك ردات فعل رزينة ومتربنة تجاه المثيرات المختلفة تحميه من الوقوع في الاخطاء التي تقف في وجه تقدمه ونجاحه.

7-4- محبة المحيط والمجتمع: المحبة والألفة تجاه الآخرين هي تفاعل اجتماعي حتمي مبني على

العلاقات والانفعالات بين الفرد والمجتمع، فالثقة بالنفس تجعل من العلاقات الإنسانية والاجتماعية علاقات

الفصل الثاني الاستقرار النفسي

انسانية مبنية على الاحترام شخصية الفرد لذاته ولمن حوله ونبد مشاعر الكراهية ومنعها من التوغل في النفس ،وبالتالي فان العلاقات بالناس لا تعتبر التقصير فيها مدعاة للحزن والألم النفسي.

7-5-مواجهة المشكلات: يتعرض الفرد لكثير من الضغوط والازمات التي من الممكن ان تهدد عملية

تنفيذ أهدافه التي رسمها لنفسه، إلا أن تقدير الفرد على التعاطي مع المشكلات والازمات وحلها والتعامل معها بشكل حكيم وفاعل،بالإضافة إلى الحفاظ على ضبط النفس تحت الظروف الحرجة التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد.

خلاصة:

ومن خلال هذا الفصل نجد أن الاستقرار النفسي من أهم جوانب الشخصية والتي يبدأ تكوينها عند الفرد من بداية نشأته الأولى، وهو من القضايا الهامة التي دارت حولها الكثير من النقاشات والحوارات للعديد من الاختصاصيين والتربويين وعملت حولها العديد من الابحاث لمحاولة إيجاد الحلول والمعالجات المناسبة للتخلص منها وعلاجها بشكل سريع وفعال حتى لا تؤثر على الفرد.

الفصل الثالث: التصور العقلي

تمهيد :

- 1- مفهوم التصور العقلي:
- 2- أنواع التصور العقلي:
- 3- تفسير حدوث التصور العقلي:
- 4- استخدامات التصور العقلي:
- 5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟
- 6- أهمية التصور العقلي:
- 7- كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟
- 8- دور المدرب في عمليات التصور العقلي :
- 9- مبادئ تدريب التصور العقلي:
- 10- وضع برامج التصور العقلي:
- 11- قياس التصور العقلي:
- 12- البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي:
- 13- مراحل تطور الصورة العقلية:

خلاصة

الفصل الثالث التصور العقلي .

تمهيد :

وقف بطل من أحد أبطال القفز العالي وقفة الاستعداد ، في حين كان الجمهور في انتظار قفزه . وعندما سؤل عن سبب استغراقه لكل هذا الوقت ليقوم بقفزه، أجاب بأنه كل قفزة يحاول تصور نفسه قد اجتاز بنجاح. النصف الأيمن من المخ و الذي يقع فيه التصور قابل دائما للاستجابة للتدريب، فكما يتم تقوية العضلات، من الممكن تقوية مهارات التصور التي ضعفت نتيجة عدم الإستخدام من خلال تدريبها.

في هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التصور، و كيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الامكانيات المتاحة من مهارة التصور، و سوف نقوم بعرض بعض الأدلة التي تثبت قيمة التصور و توضيح أهمية تلك المهارة للرياضيين.

الفصل الثالث = التصور العقلي .

1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن "

(د. مفتي إبراهيم حماد 2002، ص 248).

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (د. علاوي محمد حسن 2002، ص 248).

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. (شمعون محمد العربي 1996 ص 50) " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها "

(WEINBERG (ROBERT. S. 1997, p 290)

حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن (CITE PAR, 2005 p 220)

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي

(DENIS (MICHEL 1989, p 64)

2- أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي "التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس" (د. علاوي محمد 2002 ص 249). رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة.

الإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات. إن الاعتماد على عدة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع

(WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p291)

الفصل الثالث التصور العقلي .

إليزابيث قروبوت Elisabeth Grebot تشير إلى أنّ علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص

حسب "الصنف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرّن على قدراتك في التصور

العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية

(GREBOT(ELISABETH), op.cit, 1994, p 63)

الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقليا صور ل:

- وجه أو مشية أحد زملائك.

- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصوير الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشقة، جلد، رمال، حرير، صوف.

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تنمل الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس

بالتعب.

الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من

الأرض و الجلوس.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة.

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس

بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

1-2 التصور العقلي الخارجي:

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو."

(د. شمعون محمد العربي، ص 52)

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل

لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.

(د. أسامة كامل راتب، 1997، ص 318)

فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال

فإنه لا يشاهد فقط (وقفه الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس

و ظهر اللاعب.

الفصل الثالث **التصور العقلي** .

2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة⁽³⁾.
التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي. و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي. (د. أسامة كامل راتب 1997، ص318)
3- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيّنة فيما يلي:
3-1 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد **Weinberg et Gould** ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كاربنتر **Carpenter** (1894) بأنّ هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن **Jakobson Edmund** (1931) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما **سوين suinn** (1972-1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلحقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى.
(Cité par : WEINBERG (ROBERT. S.p 294.)

من خلال هذه البحوث وأخرى ل **هال Hale** (1982)، **هاريس و روبنسون Harris et**

Robinson (1986). توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي

الفصل الثالث التصور العقلي .

تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته. (د. علاوي محمد حسن، 2002، ص 251)

2-3 نظرية التعلم الرمزي:

يؤكد ساكت Sackett (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات.

(Cité par : WEINBERG (ROBERT. S p 294)

هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير). (د. علاوي محمد حسن، 2002، ص 251)

3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي:

: théorie de la détermination de l'attention et de l'éveil

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين:

من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤدي، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه

(COX RICHARD. H , 2005 p 219)

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أجمع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي - حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية

(WEINBERG (ROBERT. S.)op.cit, p 295)

الفصل الثالث = التصور العقلي .

4- استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات و من بين هذه الاستخدامات ما يلي:

4-1 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها. (د. علاوي محمد حسن، 2002، ص 251)
إنّ الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلاً: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات

(WEINBERG (ROBERT. S.op.cit, p 296)

4-2 المساعدة في سرعة تعلّم خطط اللعب و إتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، و التدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة.

(د. شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 53)

بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطوية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة.

(WEINBERG (ROBERT. S.)op.cit, p 296)

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي

(د. علاوي محمد حسن، 2002، ص 253)

4-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

حسب نفس المرجع السابق لعلاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

الفصل الثالث = التصور العقلي .

4-4 المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط و غيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله و من حوله، و كذلك التحكم في الضغط و القلق و استشارة و كذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

4-5 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية :

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط.

(WEINBERG (ROBERT. S.)op.cit, p 293.)

لقد أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نضرا لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية.

(د. علاوي محمد حسن، 2002 ص 254،)

كما أن هناك بعض الرياضا ت التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل المناسبة للاعب. يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب و الإحباط، و التصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث. (د. شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 53.)

4-6 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

(د. أسامة كامل راتب، 1997، ص 320)

مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة

(د. شمعون محمد العربي، نفس المرجع، ص 53)

الفصل الثالث التصور العقلي .

4-7 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.

(د. علاوى محمد حسن، 2002، ص254)

4-8 المساعدة في تحمّل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أدائها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.

(د.أسامة كامل راتب، 1997، ص 320)

كما "يمكن أيضا مقاومة الألم و التعب باستخدام التصور العقلي.

(د.شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 54)

قام علاوي بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه

الاستخدامات في الجدول الموالي

(د.علاوى محمد حسن ، 2002، ص256،)

الفصل الثالث التصور العقلي .

جدول رقم (1): الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز	1-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية(خطوية) في كرة القدم	2-المران الخططي
تصور بعض مشكلات الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيق الأداء الأفضل	3-حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة و الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4-المران على المهارات النفسية أو العقلية
تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد	5-التحكم في الاستجابات الفزيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضعف في هذا أداء	6-مراجعة الأداء و تحليله
تصور الأداءات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات	7-تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كدعاة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا	8-الاستعداد للأداء في ظروف معينة
التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا	9-المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

الفصل الثالث **التصور العقلي .**

5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية: -
قبل التدريب و بعده

- قبل المنافسة و بعدها

- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع)

- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة

5-1 قبل التدريب و بعده:

أكد مورفي و كول Murphy et Coll (1990) أهمية برمجة التصور العقلي قبل و بعد التدريب و أن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة 10 دقائق و هذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور. بإمكان تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنيًا بعد التدريب.

(Cité par: WEINBERG (ROBERT. S , op.cit, p305.)

5-2 قبل المنافسة و بعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة ما بين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة. و في كل مرة يستغرق وقتًا حوالي عشر دقائق.

(د. شمعون محمد العربي، مرجع سابق، ص 55)

يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها. و هذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أدائه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة.

(THILL (EDGAR) op.cit, 1998, P 35)

5-3 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي.

(WEINBERG (ROBERT. S.op.cit, p306.)

الفصل الثالث = التصور العقلي .

4-5 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء للتقليل من حدة التوتر و الإصابة، من خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيراً للعودة إلى تدريباته.

ذكر ليفا leleva و أورليك (1991) حسب مرجع وينبرق weinberg و قولد gould

بأن التصور العقلي يقلل من مدة الاسترجاع من الإصابة، في بعض الرياضات كالجري للمسافات الطويلة، يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم وهذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم.

6- أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح بـ :

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.
 - الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل.
 - التحكم في التوتر و تقوية درجة اليقظة.
 - التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
 - تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.
 - الاسترجاع السريع من الإصابة.
 - تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
 - تطوير القدرات الخطية.
- إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. بينت بعض الدراسات بأن التصور العقلي تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، و مرتبطة أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

7- كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟

قام تيل و فلورانس Thill et Fleurance بإحصاء بعض الظروف التي تسمح للرياضي

بتحسين نجاعة التصور العقلي و هي كالآتي :

(THILL (EDGAR) 1998, P 42)

الفصل الثالث التصور العقلي .

7-1 البحث عن حالة نفسية ملائمة:

لتشكيل صور عقلية حية و محكمة، لا بدا أن يبحث اللاعب عن ظروف نفسية مريحة باستعمال مثلا طرق الاسترخاء و التأمل.

7-2 استعمال كل ما هو يساعد في استحضار الصور العقلية:

- معظم المبتدئين يجدون صعوبات في استحضار صور عقلية بصرية أو حركية، ففي هذه المرحلة يستحسن القيام بالأداء الحركي الحقيقي للمهارة التي يراد تصورها، بعدها يجب غلق العينين و القيام بالتصور.
 - يمكن مساعدة اللاعب بنموذج للأداء الحركي ليتمكن التصور بسهولة كمشاهدة أداءه في الشاشة أو أداء أحد نجومه المفضل كما يمكن دمج هذه الصور النموذجية بمقاطع موسيقية.
- قدم وينبرق **weinberg** بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي :

(Cité par, 1994, p 109)

- اختيار مكان هادئ يسمح للاعب بالتركيز.
- عند القيام بعملية التصور العقلي يجب محاولة استعمال كل الحواس.
- تركيز الانتباه في تصورك حتى تتمكن من تكوين مهارة حركية جيدة.
- استعمال التصور العقلي للاستراتيجيات التي تريد تطبيقها في اللعب.

8- دور المدرب في عمليات التصور العقلي :

للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، نحاول إبراز هذا الدور في النقاط التالية:

(د.مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 246.)

- من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.
- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي
- أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمارين الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.
- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيئا بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف .
- أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته
- أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور

الفصل الثالث التصور العقلي .

- أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء.

9- مبادئ تدريب التصور العقلي:

هناك مبادئ تساعد في تعلم و اكتساب التصور في الرياضة و هي كما يلي :

(د.أسامة كامل راتب 1997، ص 325)

9-1- الاسترخاء:

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة ثلاث إلى خمسة دقائق، و ينصح بالتركيز على تمارين الشهيق و إخراج الزفير ببطء وهذا حوالي أربع أو خمس مرات. كما يستحسن القيام بالاسترخاء في وضعية الجلوس و ليس الرقود لأنه يقود اللاعب إلى النوم و يقلل من القدرة على التركيز.

9-2 الأهداف الواقعية:

يجب مراعاة وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب. حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي. فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.

9-3 الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي. و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة

9-4 تعدد الحواس :

إن استخدام العديد من الحواس خلال التصور العقلي يؤدي بإنجاح هذه العملية، و كلما زاد استخدام الحواس عند استحضار صور عقلية كلما حقق التمرين العقلي فاعداً أكبر .

9-5 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

إن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصور العقلية المماثلة للسباق لمدة أربع دقائق حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة للأداء. المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلي أثناء المنافسة.

الفصل الثالث **التصور العقلي .**

9-6 الممارسة المنتظمة:

إن القاعدة العامة في التصور العقلي أنك تستطيع ممارستها في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظاً بحدوثك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. و بناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين العقلي لفترات قصيرة، و لكن تكرار مرات أكثر. بل يجب أن تتعلم أن تمارس التمرين العقلي خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

9-7 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تكون عملية التصور العقلي ممارسة ممتعة، وإذا شعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً.

10- وضع برامج التصور العقلي:

لوضع برامج التصور العقلي للاعبين هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي :

(د. علاوي محمد حسن 2002، ص 257).

- تقديم التصور العقلي للاعب.

- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.

- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.

- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة و منتظمة.

10-1 تقديم التصور العقلي للاعب:

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي، و بعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته للاعب و طرق الأداء لبرامج التصور العقلي و غير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة بالتصور العقلي و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال، حتى يمكن للاعب أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب و بالتالي إمكانية الاقتناع به.

10-2 تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

بعد اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي و قبل تطبيق أي برنامج للمران على التصور العقلي ينبغي تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي حتى تكون لدى الأخصائي النفسي أو المدرب فكرة واضحة عن قدرة اللاعب في التصور العقلي.

الفصل الثالث التصور العقلي .

يمكن إعطاء تمارين تمهيدية للتصور العقلي للاعب و في ضوءها يمكن التعرف على قدرات التصور العقلي لديه.

كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس درجة التصور العقلي عند اللاعب. وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل في هذا الفصل.

10-3 التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي:

إن اللاعبين يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي، إلا أنهم يستطيعون تطويرها من خلال المرنان و التدريب " و يشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التدريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي" (د. علاوي محمد حسن، 2002، 257)

يتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمارين:

10-3-1 تنمية الصور الحية (النشطة أو الفعالة):

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان، جمهور، رفقاء، مدرب.

(WEINBERG (ROBERT. S)op.cit, p 298)

10-3-2 تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، و هذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي. هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصوره و تكرر أخطائهم، التحكم في التصور يساعد اللاعب على استحضار الصور التي يريدها بدقة و ليس التي فيها أخطاء.

(WEINBERG (ROBERT. S)), op.cit, p 299)

10-3-3 تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور. مثل: اختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، متوفقا في الأداء، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة، و الأسباب المؤدية لهذا النجاح (كالتركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق).

(د.علاوي محمد حسن ، 2002 ، ص 262.)

الفصل الثالث التصور العقلي .

10-4 تنفيذ برامج التصور العقلي:

بعد إتقان اللاعب الشعور بخبرات الصور الحية و التحكم فيها و استخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته و كذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه و انفعالاته في غضون عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المقننة و المنتظمة للتدريب على التصور العقلي.

11- قياس التصور العقلي:

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي، و كيف يعمل و ماهية أنماطه واستخداماته ومكانة تقييم التصور العقلي في وضع برامج التصور العقلي نتطرق لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلاعاتنا لمختلف المراجع و من بينها ما يلي:

(د.شمعون محمد العربي، 1999، ص 131)

11-1 استبيان التصور العقلي:

وضع هذا الاستبيان هال Hall ، بونجراس Pongrac (1983) مع مزيد من الاتجاه نحو المهارات الحركية و الرياضية، وتتكون من 18 عبارة و التي تصنف تسع (9) سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين، الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تكوين الخبرات باستخدام التصور البصري، و الثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير، و تكون درجات التصور مجموع كلي و عبارات الإحساس الحركي تكون مجموع كلي آخر منفصل، أي أن هذين البعدين يكونا معا القدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري .

و التصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي، و لهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري و الحركي عاليا أو متوسطا أو منخفضا، أو يكون إحداها عاليا و الآخر متوسطا.

11-2 استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا و استخداما في مجال البحوث و قد تم تطويره بواسطة ماركس marks (1973) و في عام 1989 نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان، و يتكون من 16 عبارة و التي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لاختبار بيتسالذي Betts نشر في 1909 استبيان التصور العقلي في بعد التصور البصري و يتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات ما بين (0,67-0,87) و قد أشار مروان 1993 إلى أن صدق التكون لهذا الاختبار حوله جدل كبير.

الفصل الثالث **التصور العقلي .**

11-3 استبيان وضوح تصور الحركة:

تم وضعه بواسطة إسحاق، ماركس و وشال (1976) و يهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها و كذلك الإحساس الحركي، و يطلب من اللاعب أن يستخدم التصور الداخلي، و يتكون من 64 عبارة تتم الاستجابة على مقياس تقدير، و معامل الثبات لهذا الاختبار (0,76) بفاصل زمني ثلاثة أسابيع.

11-4 استبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و قد قام بإعداده مارتنز (1982) و يقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي و هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الاشتراك في المنافسة، و بعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد و هي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية و هي: البصر و الإحساس الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة. و قد قام بتعريب هذا المقياس أسامة كامل راتب (1990).

11-5 مقياس هاريس للتصور العقلي:

وضعت هذا المقياس دورتي هاريس و بيت هاريس (1984)، بهدف التعرف على التصور البصري و الانفعالات المصاحبة للأداء، و أعد صورته العربية محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام، و تتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي و هي: بدلة التدريب، الحذاء الرياضي، الأعضاء و المرونة، الأداء المهاري، الأخطاء، الحجرة المفضلة، التغذية و الفواكه المفضلة.

11-6 مقياس تيل و فلورانس Thill et Fleurance للتصور العقلي عند الرياضيين:

صمّم هذا المقياس عام 1998 و استعمل لتقييم درجة التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي و الأنواع الأخرى من التصور، و هو مكون من 15 سؤال بالاجابة على سلم مكون من 0 الى 4 حسب درجة وضوح الصورة.

(Thill (Edgar)op.cit, p32)

كما قام ريتشارد. كوكس Richard h. cox بتلخيص بعض المقاييس الخاصة بالتصور العقلي حسب نمط التصور، التحكم الإداري في التصور، النمط المفضل، استعمال التصور العقلي و الصور الحية و هذا في الجدول الموالي:

(Cox (Richard .H),op.cit, P 224)

جدول رقم (2): قائمة مقاييس التصور العقلي حسب النمط ل :

ريشارد كوكس Richard H. Cox

نمط تطور المقياس	اسم المقياس	صاحب المقياس
التحكم الإداري في التصور Control de l'imagerie	GTIC مقياس قورن للتحكم في التصور العقلي Gordon's test of imagery control	ريشاردسون Richardson (1969)
	GMRT مقياس الدورة العقلية Group test of mental rotations	فاندربورق و كروز Vanderburg et kruse (1978)
النمط المفضل	IDQ استبيان الفروق الفردية Individual differences questionnaire	بايفيو Paivio(1971)
	PICS النمط المعرفي المفضل المرتبط بالتصور Preferred imagic cognitive still	إسأك ISAACS (1982)
نمط تطور المقياس	اسم المقياس	صاحب المقياس
استعمال التصور العقلي	IUQ استبيان استعمال التصور العقلي Imagerie use questionnaire	هال، روسدجرز و بار Hall, rosdgers et Barr (1990)
	IUQ-SP استبيان استعمال التصور العقلي عند لاعبي كرة القدم Imagery use questionnaire for soccer players	سالمون، هال و هاسلام Salmon, hall et haslam (1994)
	SIQ استبيان التصور العقلي الرياضي Sport imagery questionnaire	
	EQ-SP استبيان التصور العقلي للتمرين البدني - صيغة هوائية Exercice Imagery questionnaire- aérobic- version aérobic	هال، ماك، بايفيو وهنسنبلاس Hall, Mack, Paivio et Hansenblas(1998)
استبيان التصور العقلي	QMI استبيان التصور العقلي Questionnaire on mental Imagery	بيتز Betts (1909)
	SQMI ملخص استبيان التصور العقلي	شيهان

Sheehan (1967)	Shortened form of questionnaire on mental Imagery	الصور الحية Vivacité de l'imagerie
ماركس Marks (1973)	VMIQ استبيان التصور العقلي النشاط و الحي Vividness of Imagery questionnaire	
هال، بونجرانك Hall et pongrac (1983)	MIQ استبيان تصور الحركة Movement imagery questionnaire	
إساك ماركس روسل Isaac, marks et Russell (1986)	VMIQ استبيان وضوح وحيوية التصور العقلي Vividness of Movement Imagery	
هال و مارتنز Hall et martin(1997)	MIQ صيغة مراجعة استبيان تصور الحركة Revised movement imagery questionnaire	

12- البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي:

من بين البرامج المقننة التي تستعمل التصور العقلي، البرامج المعرفية - السلوكية programme
cognitivo-comportementaux.

في هذا العنصر سنقوم بعرض ثلاثة برامج معرفية - سلوكية، مقتبسة من مرجع ريشارد كوكس
Richard H. Cox، و هي موجهة لتطوير النتائج و التحكم في اليقظة و هذا باستعمال التصور العقلي و
الاسترخاء.

(Cox (Richard .H,P 228)

1-12 برنامج تكرار السلوكيات البصرية-حركية (VMBR)

:(Répétition des comportements visuo-moteurs)

هذا البرنامج من تصميم سوين Suinn سنة 1972، كما قام بمراجعته سنة 1994، مقتبسا إياه من
تقنيات اللائحة (Désensibilisation) ل وولب Wolpe (1958)، التي كان يستعملها لمساعدة
المرضى الذين يعانون من الخوف (Phobies)، بينما سوين Suinn كان يهتم بالرياضيين بحيث استعمل
ال (VMBR) لمساعدتهم من أجل تحقيق النتائج. تقنيات ال (VMBR) تركز على طريقة مختصرة
للاسترخاء التدريجي ل جاكوبسن Jacobson و التصور العقلي حسب الرياضة الممارسة. في سنة 2000 قام
سوين باستعمال هذا البرنامج تحت اسم AMT التدريب على تسيير التوتر (entraînement a la
gestion de l'anxiété).

الفصل الثالث التصور العقلي .

ال (VMBR) برنامج يعتمد على ثلاثة مراحل:

- التدريب على التحكم في الاسترخاء.

- تطبيق التصور في الوسط الرياضي.

- تطبيق التصور العقلي و الاسترخاء في الرياضة الممارسة.

هناك العديد من البحوث التي أكدت فعالية هذا البرنامج في تطوير النتائج الرياضية، منها التي قام بها

قراي و فرننداز **Gray et Fernandez** سنة 1990 و كولوناي **Kolonay** سنة 1977 الخاصة

برياضة كرة السلة.

13- مراحل تطور الصورة العقلية:

درس بياجي وانهلدر J.PIAJET et INHELDER تطور الصورة العقلية بدلالة تطور وظيفة التفكير.

13-1 ما هو التفكير:

يستخدم علماء النفس هذه الكلمة كتسمية عامة لأنشطة عقلية مختلفة مثل الاستدلال، حل المشكلات

و تكوين المفاهيم، وقد يكون ممكنا معرفة صفاته من خلال التعرف على أهدافه و عناصره

(دافيدوف ليندا، ص 88)

13-1-1 عناصر التفكير:

هل يفكر الناس في شكل الكلمات؟ أو صور عقلية؟ أم يتخذ تفكيرهم أسلوبا آخر؟ بالطبع، لا يستطيع

علماء النفس الملاحظة المباشرة لأفكار أي فرد، إلا أنهم يعالجون هذه المشكلة بطريقة غير مباشرة، و في إحدى

الدراسات القديمة المتصلة بهذه القضية، دعا عالم النفس الإنجليزي فرانسيس جالتون حسب مرجع ليندا دافيدوف

بعض الأفراد للتفكير في مائدتهم إفطارهم كما كانت تبدو في الصباح. و عندئذ سأل مفحوصيه عن مدى وضوح

صورتهم العقلية، فوجدوا أن بعضهم وصف صورا حية للغاية، بينما لم يستدع الآخرون شيئا.

و يبدو أن الصورة العقلية مكون هام لأفكار الكثير من الناس، حيث غالبا ما يذكر العلماء و الروائيون و الشعراء

أنهم بدؤوا أعمالهم من خلال صور في عقولهم.

لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت أينشتاين (النسبية) بتخيله لنفسه مسافرا جنبا إلى جنب مع حزمة من

أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل الثانية. و ما رآه أينشتاين بعين عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره و

شرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة إلى الحد الذي ذكره أينشتاين أي دور في

تفكيره. (دافيدوف ليندا، ص 89)

الفصل الثالث التصور العقلي .

و قد بدأ علماء النفس في وقت أحدث في الدراسة العملية الجادة للتصور العقلي، و توضح التجارب بصورة مقنعة تماما أن الأفراد يقومون بتكوين صور عقلية.

و تبدو مثل هذه الصور العقلية مفيدة للإجابة عن أنواع معينة من الأسئلة حول شيء ما، حيث تجعله كما لو كان موجودا بنفسه، ولا يكون الوصف اللفظي مفيدا بدرجة فائدة الصور العقلية تحت نفس الظروف، و تختلف الصور العقلية التي يصفها الأفراد في وضوحها بقدر كبير، و يبدو أن التفكير يكون مصاحبا بالأنواع المختلفة من التصور متضمنة التصور البصري و السمعي و اللمسي و التذوق يمثل حالة الرجل (س) الذي لا يستطيع أن ينسى و يرى و يحس أصوات الكلمات، و الأفراد المكفوفين خلقيا(منذ الولادة) يستعملون الاعتماد على الصور الغير بصرية ليحكموا على الأشياء.

و كثيرا ما يصف الناس أفكارهم بأنها مبتورة غير كاملة، وأنها كلام داخلي غير مرتب وفقا لقواعد اللغة، و من الملاحظات التحريية أن الناس يتحدثون بأنفسهم أثناء التفكير، فنحن غالبا ما نؤدي حركات تشبه الكلام بالشفاه.

"بإيجاز يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة، و ربما على قدرات أخرى لا نفهمها حاليا، حيث ان علماء النفس لم يبدأوا إلا حديثا في اكتشاف عناصر التفكير"
(دافيدوف ليندا، ص 96)

13-2 مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياجى:

مهم جدا في دراستنا معرفة مستوى التفكير للفئة أو للعينة الدراسية، و كذا معرفة مستوى تصورهما و مراحل نمو الصور العقلية، كما سبق و أن ذكرناه أن بياجى درس مراحل تطور الصور العقلية حسب تطور التفكير، "فكلما نما الأطفال تغيرت الأساليب العامة التي ينتهجونها في تفاعلهم مع البيئة، و يستخدم بياجى مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كل من الأساليب السلوكية الحسية الواردة. و من ثم تعد كل أفعال النظر و الالتقاط و المص، مخططات"

(عزیز سمارة، 1999، ص 162)

و عند مواضع محددة من النمو تظهر مخططات مميزة، نمو التفكير يمر عبر مراحل و يفترض أن إتمام كل مرحلة يعتمد على المراحل السابقة لها، لذا سنتطرق إلى كل مراحل بياجى حتى نصل إلى المرحلة التي تخص عينة الدراسة.

13-2-1 مرحلة النشاط الحسي-حركي (تبدأ من الميلاد و إلى عامين تقريبا):

الفصل الثالث التصور العقلي .

يدرك الأطفال ما يحيط بهم أثناء الأربعة و العشرين شهرا الأولى من حياتهم بواسطة النظر، اللمس، الشم و المعالجة اليدوية، و بمعنى آخر إنهم يعتمدون على أنظمتهم الحسية و الحركية، وفي هذه الأثناء تنمو بعض القدرات المعرفية الأساسية حيث يكشف الأطفال أن أنماطا سلوكية معينة لها نتائج محددة.

إنّ النشاط الحسي-حركي، تنمو لدى الأطفال قدرة أخرى و هي القدرة على التواصل إلى استعمالات جديدة لأشياء قديمة، مثلا: الطفل الذي يشاهد أحد رفاقه في اللعب في إحدى نوبات غضبه، قد يقوم بتقليده بعد ذلك بعدة أيام، وللنجاح في هذا العمل يجب أن يكون الطفل قد اختزن صورة عقلية ما، لهذا الفعل الذي يحاكيه. وهكذا تشير هذه العملية إلى أنّ الأطفال قد بدأوا في تكوين تمثيلات بسيطة للأحداث أثناء العام الأول و الثاني من عمرهم.

إلا أن تفكير الطفل في هذه المرحلة لا يزال بدرجة كبيرة مقيدا بالفعل الذي يراه. من بين أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره، الإمساك بالأشياء، متابعة الأشياء المتحركة أمامه بالنظر، قلب الزجاجاة للوصول إلى حلمة الرضاعة، إلقاء الأشياء على الأرض.

13-2-2 المرحلة الحدسية أو المرحلة ما قبل العمليات (تبدأ تقريبا من عامين و حتى سبعة أعوام):

في هذه المرحلة يعتمد الأطفال بدرجة كبيرة على إدراكهم للواقع، و هم غالبا ما يحلون المشكلات بمعالجتهم للأشياء المحسوسة و لكنهم يلاقون مشقة كبيرة في حلّ الصّور الأكثر تجريدا لنفس المشكلات، هذه المرحلة مقسّمة إلى قسمين:

القسم الأول، يمتدّ من الثانية حتى الرابعة، و هي مرحلة ما قبل تكوين المفاهيم أو مرحلة تكوين المفاهيم الغير الناضجة، فقد يكون عند الأطفال فكرة عامّة عن الطيور بأنها تطير و لكنهم غير قادرين على التمييز بين الأنواع المختلفة للطيور.

القسم الثاني، هو مرحلة الحدس أو الإلهام من سنّ الرابعة و حتى السابعة، يتميز نموّ التفكير للطفل في هذه المرحلة الحدسية أو مرحلة ما قبل القيام بالعمليات بالخصائص التالية:

➤ التفكير الارواحي: ويعني إعطاء الحياة للأشياء الجامدة، فالطفل في هذه المرحلة

يسقط نفسه على الكون المحيط به و يفسر كل شيء على شاكلته، فالطفل ينام ويأكل و يمشي و يتحرك، و هكذا يرى الأشياء الجامدة، فقد يتخيل قلما صغيرا و قلما طويلا، و يتخيل بأن الطيور تتكلم و القطط تبكي، وهكذا يرجع بياجي هذه الظاهرة إلى أن أطفال هذه المرحلة يعتمدون في تفكيرهم على الوهم و ليس على المنطق.

➤ التمرکز حول الذات: لا يقصد بياجي أن أطفال هذه المرحلة أنانيون بل يقصد فقط

الفصل الثالث التصور العقلي .

أنهم يدركون العالم من وجهة نظرهم الخاصة مثال على ذلك أنه إذا سألت طفلاً في السن الثالثة و هو يقف أمامك عن يده اليمنى و يده اليسرى، فإنه يعطيك الجواب الصحيح، ولكن إذا سألته بعد ذلك و هو لا يزال مواجهاً لك عن يدك اليمنى ويدك اليسرى، فهو يسير إلى اليد المقابلة ليده في كل حالة خطأ في تمديد اليد اليمنى و البرى بالنسبة لكن ذلك أنه لا يستطيع أن يتصور أنه يقف أمامك، بمعنى أنه لا يستطيع ان يخرج عن منضوره الخاص، و يظهر التمرکز حول الذات كذلك في رسوم الأطفال، فالطفل يرسم المنزل مثلاً على شكل مستطيل مقسماً إياه إقسام (غرف) و كل ما بداخله ظاهر، كما لو كان هذا المنزل مبنياً على مادة شفافة، ذلك أن الطفل لا يوجد ما يمنعه أن يظهر ما يريد أن يعبر عنه هو، و لو طلبت من نفس الطفل أن يرسم لك نفسه في الروضة و المعلمة جالسة في مواجهة الأطفال فسوف تجد الطفل يرسم لك حجم المعلمة و يكاد يقرب من حجم جميع الأطفال، مثل هذه المبالغة في الرسم هي تعبير بشكل أو آخر عن قيمة الشيء الذي يبالغ الطفل في إظهاره، و قيمة الشيء بالنسبة للطفل و ليس كما هو عليه واقع الأمر. أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره في هذه المرحلة: يقول الطفل هذا كرسي و ذلك كرسي و لا يقول هذه كرسي، يذهب للمدرسة و يصل إليها ولكنه لا يستطيع أن يرشدك كلامياً إلى كيفية الوصول إليها، يعرف أن له أخاً لكن لا يعرف انه أخاً لأخيه. إذا صب كأس في إناء كبير فإنه يطالب بماء الإناء الكبير و هذا يدل على عدم فهم مبدأ بقاء الكم، إذا سحبت إحدى العصوين متساويتين على الأمام تصبح هذه العصا في نظره أطول من الثانية، و هذا ما يدل على عدم فهمه لمبدأ المقلوبية او المعكوسية.

13-2-3 المرحلة الإجرائية أو مرحلة العمليات المحسوسة (تمتد من السابعة و حتى السن الحادية

عشرة):

تعتبر هذه المرحلة بداية التفكير الحقيقي و تتميز بالقدرة على استخدام الاستنتاجات لحلّ المشكلات المحسوسة، إذ يتعلم الطفل التقديرات و التقريبات، و يمكن من استخدام مفاهيم مثل الحجم، الوزن و الطول و يتمكن من تصنيف الأشياء تبعاً لحجمها. ومن الأمثلة على النشاط العقلي للطفل في هذه المرحلة أنّه لو عرف أنّ العصى (أ) أغلض من العصا (ب) و أنّ العصا (ب) أغلض من العصا (ج)، فإنّه قد يستنتج من ذلك أنّ العصا (أ) أغلض من العصا (ج) مع أنّه لم يشاهد العصا (أ) مجتمعة مع العصا (ج).

2-2-4 مرحلة العمليات المجردة أو العمليات الصورية (تمتد من الحادي عشر أو الإثنا عشر و حتى

الخامسة عشر أو العشرين سنة تقريباً):

يصبح الطفل باستطاعته إصدار أحكام باستخدام العمليات الرمزية، ويتمكن من تكوين المفاهيم المجردة المعنوية غير المحسوسة كالخير و الشرّ و الأمانة ومن معالجة عدّة أشياء في وقت واحد لحلّ المشكلات، بإمكان

الفصل الثالث التصور العقلي .

الطفل فهم منطق الأشياء مثلا الفرضيات، المتغيرات و التركيبات الرياضية، ينظر بياحيه إلى المراهقة على أنها مرحلة جديدة في التفكير، يعتقد ان هذا الأخير يمر بتحويلات هامة في الثانية عشرة بحيث ينتقل من العمليات المحسوسة إلى العمليات المجردة، و هناك عدة ميزات لهذا التطور و هي:

➤ التفكير التنسيقي و التفكير الافتراضي:

يعتمد على قدرة الطفل في تنسيق عدة أشياء و أفكار مع بعضها البعض، هذا التنسيق لا يرتبط بالشكل المحسوس أو الظاهر للشيء بل بالمحتوى و إمكانية التفاعل، و هذا ما يقوي الطاقة الإستدلالية للذكاء.

➤ تنسيق الأفكار و التصورات العقلية:

هذا النوع من التنسيق له علاقة بالجبر و الهندسة، أي حين دخوله الإكتمالية و في هذا السن يصبح الطفل قادرا على إدراك العلاقات المنطقية و الافتراضية.

➤ اتساع العمليات المتبادلة:

العمليات العقلية المتبادلة التي تشكلت في مرحلة التفكير المحسوس تتشابه بفعل التنسيقات الافتراضية القائمة على ربط العمليات مع بعضها البعض عن طريق التفكير الإستدلالي الافتراضي هي من منجزات العمليات العقلية للمراهق.

➤ استنباط القوانين:

الطفل لا يتوصل قبل الثانية عشر إلى تفسير الظواهر الفيزيائية مثل قانون الجاذبية و توازي السوائل و إدراك الإرتباطات القائمة بين عدة عوامل أو عناصر.

➤ الحياة الإجتماعية للطفل:

يقول بياجي "النمو الإجتماعي للطفل ينطلق من بروزية الأنا ووصولا إلى التعامل بالمثل، ومن الإستيعاب في الأنا غير الواعية بذاتها إلى الفهم المتبادل كأساس للشخصية، ومن اللاتمايز الفوضوي في الجماعة إلى التمايز القائم على التنظيم المنضبط.

➤ اللعب:

يرى بياجي بأن اللعب بشكليه الأساسيين كتمرن حسي حركي، و كممارسة رمزية يعد استيعابا للواقع في النشاط الذاتي إذ يزود هذا النشاط بغذائه الضروري و يحول الواقع في الواقع حسب الحاجيات المتعددة للأنا، و هذا هو السبب الذي جعل مناهج التربية التشيطية للصغار تقتضي كلها بتزويد الأطفال بالأدوات المناسبة لتمكينهم من استيعاب خلال اللعب وقائع فكرية تبقى بدون ذلك خارجية بالنسبة لتفكير الأطفال، بالتالي فالطفل أثناء اللعب يجسد تفتح الأنا و يحقق رغباته.

الفصل الثالث التصور العقلي .

إن هذه المرحلة الأخيرة تعدّها الفئة التي نُجري فيها دراستنا و هي فئة الشباب بحيث تبين لنا من مراحل النمو العقلي لبياجي أن فئة الشباب لها تفكير عالي بالنسبة للمراحل الأخرى التي ساهمت في تكوين هذه المرحلة، و هذا دليل لإمكانية استعماله لكل الصور العقلية التي ميزها بياجي واينهيلدر سنة 1948 و منها الصور المولدة التي تسمح بتذكير الأشياء المدركة مسبقا، و الصور الإستباقية التي تتوجه إلى أحداث لم تدرك بعد، فالصور في الحالتين لا تسمح إلا بتصور الحالات و بتصور التحولات التي تتطلب استعمال العمليات المعرفية البحتة".

(رولان دورون، 1997، ص562)

هذه الدراسة النظرية تسمح لنا في دراستنا من معرفة الأسئلة التي بإمكان الشاب أن يجيب عليها باستخدام التصور العقلي، و هذا يوجهنا لاختيار مقاييس درجة التصور العقلي، كما يساعدنا في تحديد برنامج التدريب العقلي المناسب.

الفصل الثالث التصور العقلي .

خلاصة:

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، وكذا النظريات المفسرة لأهمية هذه المهارة، حتى وصلنا في أخير المطاف لذكر مختلف البرامج المستعملة لتدريب التصور العقلي و شروط تحضير برنامج تدريبي لأن الدراسة الميدانية للبحث تعتمد على التجريب و تقوم على تطبيق برنامج للتدريب على التصور العقلي عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. واللاعبين هم المجتمع الخاص بهذه الدراسة لذا سنخصص الفصل الموالي (كرة السلة على الكراسي المتحركة)

1- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت مقابلات مع بعض مسؤولي فريق نور المسيلة وفريق الحضنة لكرة السلة على الكراسي المتحركة - أجريت المقابلات والاتصالات ابتداء من 2020 / 11 / 15 إلى 2021 / 01 / 15 .

أجرينا دراسة استطلاعية تهدف من خلالها إلى بناء استبيان يبين مدى العلاقة بين الاستقرار النفسي بأبعاده الثلاث والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

اعتمدنا في إعداد الاستبيان على عدد من الدراسات المتعلقة بالموضوع، وعلى عدد من المقاييس والاستبيانات التي حاولت قياس تلك المتغيرات.

- توزيع الاستبيان في صورته الأولى على عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة والمقدر عددهم 10 ، قصد التأكد من صدقه وثباته.

2- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية. (الراجحي، 2003، ص78)

حيث أن "التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى". (الغامدي، 2003، ص86)

"المنهج الوصفي لا يتمثل فقط في جمع البيانات والمعلومات وتبويبها وعرضها بل يشتمل على التحليل الدقيق لهذه البيانات والمعلومات، حيث يفسرها من أجل الوصول للحقائق والتعميمات التي تساهم في تقدم المعرفة الإنسانية". (ربحي، غنيم، 2000، ص44)

وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي والذي يحاول وصف وتقييم واقع "الاستقرار النفسي وعلاقته بالتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة" ويحاول المنهج الوصفي التحليلي أن يقارن ويفسر ويقيم أملا في التوصل إلى تعميمات ذات معنى يزيد بها رصيد المعرفة عن الموضوع.

3- أدوات الدراسة وإجراءات بناءها:

بالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نحن بصدد جمعها وعلى الدراسة الاستطلاعية التي أجريناها، وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه الدراسة هي الاستبيان حيث يعرفه (البلداوي) "الاستبيان عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو فني أو اجتماعي أو ثقافي، ومن مجمل الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها" (البلداوي، 2007، ص22)، ولهذا قمنا بقراءة ومراجعة لمختلف الاستبيانات الواردة في الدراسات السابقة المتوفرة لدينا، وكذا اقتباس بعض العبارات من الدراسات السابقة عن الاستقرار النفسي والتصور العقلي، وبتوجيه من المشرف قام الباحث بحصر الأسئلة وإعادة صياغتها بشكل يخدم دراستنا .

وقد تكون الاستبيان في النهاية من ثلاث أقسام:

- القسم الأول: ويعبر عن بعض المعلومات الشخصية والوظيفية التي تخص عينة البحث والتي اشتملت على (03) عناصر تمثلت في " الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة ".

- القسم الثاني: "مقياس الاستقرار النفسي" ويتكون من 28 عبارة مقسمة على (04) محاور:

1-محور الشعور بالاطمئنان: ويتكون من (06) عبارة

2-محور تقبل الذات والتوافق معها: ويتكون من (06) عبارة

3-محور تقبل الآخرين والتسامح معهم: ويتكون من (08) عبارة

4-محور الشعور بالصحة الجسدية والنفسية: ويتكون من (08) عبارة

- القسم الثالث: مقياس التصور العقلي: ويتكون من (16) عبارة مقسمة على (04) محاور:

1- تصور الممارسة بمفردك: ويتكون من (04) عبارات

2- تصور الممارسة مع الآخرين: ويتكون من (04) عبارات

3- تصور مشاهدة الزميل: ويتكون من (04) عبارات

4- تصور الأداء في المسابقة: ويتكون من (04) عبارات

وقد اعتمد الباحث في إنجاز هذا الاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي

على مقياس ليكرت الخماسي نسبة لعالم النفس " رينسيس ليكرت"، وقد طلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.

* درجات الإستبيان:

يشمل الإستبيان على 05 درجات:

الإجابة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
	واضح جدا	واضح	وسط	غير واضح	لا يوجد
الدرجات	5	4	3	2	1

"جدول رقم (06) : درجات الإستبيان"

4-صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعدّ لقياسه. (صابر، خفاجة، 2002، ص167) كما يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها". (ألراجي، 2003، ص81)

4-1. الصدق الظاهري: تقديرات المحكمين

يعني الصدق الظاهري أن الاختبار صادق في صورته الظاهرة، بمعنى آخر ليس صادقاً علمياً وإحصائياً، ويدل المظهر العام لعباراته على أنه مناسب للمختبرين، وذلك بوضوح تعليماته وعباراته ومستويات الصعوبة في الاختبار. (فرحات، 2001، ص122)

قام الباحث بعرض الاستبيان على خمس (05) محكمين يحملون درجة دكتورا في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، ولهم أكثر من خمس سنوات خبرة، تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين ابتداء من 15 أبريل 2021 إلى 02 ماي 2021 .

كان الاستبيان متكوناً في البداية من 48 عبارة، وتقلصت إلى 44 عبارة حيث اعتبر الأساتذة المحكمين 04 عبارات غير مفهومة أو مكررة، أو أن نسبة الاتفاق المتحصل عليها بين المحكمين كانت دون 50 %.

4-2. الصدق البنائي :

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة. (الرقب، 2011، ص108)

4-2-1. الصدق البنائي لمقياس الاستقرار النفسي:

الرقم	محاور الاستقرار النفسي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	الشعور بالاطمئنان	0.684	0.029
02	تقبل الذات والتوافق معها	0.874	0.000
03	تقبل الآخرين والتسامح معهم	0.754	0.007
04	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	0.854	0.002

جدول رقم (13): معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم (13) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.684 – 0.874) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01-0.05)، بذلك تعتبر جميع محاور الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

4-2-2. الصدق البنائي لمقياس التصور العقلي:

الرقم	محاور التصور العقلي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	تصور الممارسة بمفردك	0.859	0.001
02	تصور الممارسة مع الآخرين	0.788	0.003
03	تصور مشاهدة الزميل	0.641	0.046
04	تصور الأداء في المسابقة	0.866	0.008

جدول رقم (13): معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس التصور العقلي والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم (13) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.641 - 0.866) حيث تعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01-0.05)، بذلك تعتبر جميع محاور الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

5- ثبات الأداة:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، إن ثبات أداة الدراسة يعني

"التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات

مختلفة". (الدهشة، 2006، ص78)

بعد عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين وتعديله، قام الباحث بقياس ثباته باستعمال طريقة التجزئة النصفية

ومعامل كرومباخ α .

5-1. التجزئة النصفية لمحاور الاستبيان:

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها بعد استعمالنا لتقنية التجزئة النصفية:

محاور الاستبيان	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الارتباط سبيرمان براون
الاستقرار النفسي	28	14 عبارة	0.802	0.800
		14 عبارة	0.794	
التصور العقلي	16	08 عبارات	0.740	0.754
		08 عبارات	0.608	

جدول رقم (14): التجزئة النصفية لمحاور الاستبيان

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معامل الارتباط بين جزئي كل محور من محاور الاستبيان (الاستقرار النفسي

- التصور العقلي) على الترتيب 0.800 و 0.754، وكذلك أن معامل الثبات لنصفي المحاور كان عاليا، كما أن

معامل الارتباط بين نصفي محاور الاستبيان (الاستقرار النفسي - التصور العقلي) يعتبر عاليا حيث تحصلنا على معامل ارتباط يقدر على الترتيب بـ 0.800 و 0.754

2-5. معامل الثبات كرونباخ α :

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها لمحاور الاستبيان باستعمال معامل الثبات كرونباخ α .

كرونباخ α	محاور الاستبيان
0.883	الاستقرار النفسي
0.793	التصور العقلي
0.785	الاستبيان

جدول رقم (15): معامل الثبات كرونباخ α لجميع محاور الاستبيان

يوضح الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات عالية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن قيمة هذه المعاملات اختلفت من محور لآخر، حيث بلغ حدها الأعلى في محور الهيكل التنظيمي بـ 0.895، وحدها الأدنى في محور "القيادة الإدارية" بـ 0.768 كما أن معامل الثبات الكلي للاستبيان الدراسة بلغ 0.897، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام الاستبيان.

* نظرا للنتائج المتحصل عليها باستعمال التقنيتين التاليتين:

- التجزئة النصفية.

- معامل الثبات كرونباخ α

وبالرجوع إلى الجدولين رقم 14 ، 15 يمكن اعتبار الاستبيان بأنه يتميز بثبات عالي وبالتالي يمكن استعماله في دراستنا .

6-مجتمع الدراسة:

يعرفه (Grawitz) على أنه "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها

الملاحظات". (أنجيس، 2004، ص298)

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة في ولاية المسيلة والبالغ عددهم 85 لاعب

7-عينة البحث:

يمكن تعريف عينة البحث على أنها "مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين". (أنجيس، 2004، ص301)

عينة البحث هي عينة عشوائية بسيطة، بلغ مجموع العينة 30 لاعبا ولاعبة، ويمثل نسبة 35.29 % من مجتمع الدراسة.

2-7. خصائص عينة البحث:

تحدد خصائص عينة البحث من خلال الجنس والخبرة ونوع الإعاقة.

1-2-7. الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	22	73.33%
أنثى	08	26.66%
المجموع	30	100%

جدول رقم (18): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

يبين الجدول رقم (18) أن 73.33 % من عينة الدراسة من الذكور، و 26.66 % من عينة الدراسة من الإناث، وذلك لأن الإناث أقل من الذكور في مجتمع الدراسة، ونقص الثقافة الرياضية لنساء المنطقة.

2-1-7. المؤهل العلمي:

سنوات الخدمة	التكرار	النسبة المئوية
أساسي	08	26.66%
ثانوي	09	30%
جامعي	13	43.33%
المجموع	30	100%

جدول رقم (20): توزيع عينة الدراسة حسب المستوى العلمي

يبين جدول رقم (20) أن 26.66% من عينة الدراسة مستواهم العلمي أساسي، و 30% من عينة الدراسة مستواهم العلمي ثانوي، و 43.33 % من عينة الدراسة كان مستواهم العلمي جامعي، يتبين إلى أن الجزء الأكبر من المبحوثين لديهم مستوى جامعي، وهذا يعود إلى أن أصحاب الإعاقة الحركية لهم شغف بطلب العلم ومواصلة الدراسة وكذلك الاهتمام الحكومي بهذه الفئة في التحصيل الدراسي.

3-1-7. سنوات الممارسة:

سنوات الممارسة	التكرار	النسبة المئوية
من 1 - 5 سنوات	12	40%
من 6 - 10 سنوات	16	53.33%
أكثر من 10 سنوات	02	6.7%
المجموع	30	100%

جدول رقم (20): توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الممارسة

يبين جدول رقم (20) أن 40% من عينة الدراسة مارسوا كرة السلة على الكراسي المتحركة أقل من 5 سنوات، و53.33% من عينة الدراسة مارسوها بين 5 و10 سنوات، و6.7% من عينة الدراسة مارسوا اللعبة أكثر من 10 سنوات، يتبين إلى أن الجزء الأكبر من المبحوثين مارسوا كرة السلة على الكراسي المتحركة بين 6 و10 سنوات، وهذا يعود إلى حداثة تأسيس نوادي المعاقين في الولاية.

8- حدود الدراسة:

اشتمل بحثنا على الأبعاد أو الحدود التالية:

- 8-1. الحدود البشرية: شملت دراستنا عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة الناشطين في ولاية المسيلة.
- 8-2. الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2020 أي ابتداء من 15 ديسمبر 2020 إلى غاية 10 جوان 2021.

- 8-3. الحدود المكانية: طُبقت هذه الدراسة على مستوى فرق ولاية المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة (نور - الانتصار - الحضنة)

9- أدوات التحليل الإحصائي:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الثاني والعشرون (spss22)، كما اعتمد على التقنيات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات لوصف العينة.
- المتوسط الحسابي لقياس مدى مركزية الإجابات.
- الانحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وعدم تشتت الإجابات.
- معامل الثبات كرونباخ α لمعرفة نظمت فقرات الاستبيان.
- اختبار (t-test) لإيجاد الفروق بين متوسطات فئتين.
- تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لإيجاد الفروق بين متوسطات عدة فئات.
- معامل الارتباط سيرمان براون (spearman brown) للبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة.

10- صعوبات البحث:

- صعوبة التواصل مع اللاعبين في ظل ظروف وباء كورونا.
- تذبذب ممارسة الأنشطة الرياضية والمنافسات بسبب الحجر الصحي.

1-الإجابة على تساؤلات الدراسة:

1-1.الإجابة على التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول

مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير "الجنس - المؤهل العلمي - سنوات الممارسة"؟

1-1-1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول مستوى الاستقرار

النفسي تعزى لمتغير "الجنس"؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T-Test) لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس والجدول رقم (27)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لكل من محور القلق المعرفي والقلق

البدني ومحور الثقة بالنفس، وكذلك قيمة (T) ومستوى دلالتها تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) .

الدلالة	قيمة sig	قيمة "T-Test"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	محاور الاستبيان
غير دال	0.072	0.434	0.481	3.7727	22	ذكر	الشعور بالاطمئنان
			0.458	3.6875	08	أنثى	
غير دال	0.279	1.096-	0.458	3.8409	22	ذكر	تقبل الذات والتوافق معها
			0.395	4.0417	08	أنثى	
غير دال	0.623	0.979	0.502	3.9602	22	ذكر	تقبل الآخرين والتسامح معهم
			0.414	3.7656	08	أنثى	
غير دال	0.659	0.052	0.539	3.3239	22	ذكر	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية
			0.477	3.3125	08	أنثى	
غير دال	0.381	0.220	0.262	3.7244	22	ذكر	الاستقرار النفسي
			0.204	3.7018	08	أنثى	

جدول رقم (27): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد العينة على محور الاستقرار

النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

يتضح من الجدول رقم (27) أن القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار (T) لمحاور الاستقرار النفسي

والدرجة الكلية له أكبر من 0.05، وحيث بلغت القيمة الاحتمالية (sig) للدرجة الكلية لمحور الاستقرار النفسي

(0.381)، في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) لمحاور الاستقرار النفسي بين (0.072 - 0.659).

أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول جميع محاور الاستقرار النفسي تعزى

لمتغير الجنس، وذلك يعني أن متغير الجنس لا يؤثر في الاستقرار النفسي وكذلك أن متغير الجنس لا يؤثر على الشعور

بالاطمئنان ولا على تقبل الذات والتوافق معها ولا على تقبل الآخرين والتسامح معهم وكذلك الشعور بالصحة

الجسدية والنفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

ونرى سبب عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، في تفعيل قانون المساواة بين المرأة والرجل في الحقوق والواجبات في القانون الجزائري وكذلك حرص وزارة التضامن الاجتماعي على تفعيل دورها في الممارسة الرياضية.

ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة".

1-2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير "المؤهل العلمي"

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول رقم (29) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة "F" ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى باختلاف المستوى العلمي (أساسي - ثانوي - جامعي).

مستوى الدلالة	قيمة sig	قيمة " F "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاو الاستبيان
غير دال	0.126	2.238	.453	2	.906	بين المجموعات	الشعور بالاطمئنان
			.203	27	5.469	داخل المجموعات	
				29	6.375	المجموع الكلي	
غير دال	0.214	1.632	.310	2	.620	بين المجموعات	تقبل الذات والتوافق معها
			.190	27	5.129	داخل المجموعات	
				29	5.749	المجموع الكلي	
دال	0.087	3.542	.698	2	1.396	بين المجموعات	تقبل الآخرين والتسامح معهم
			.197	27	5.321	داخل المجموعات	
				29	6.717	المجموع الكلي	
غير دال	0.061	3.100	.720	2	1.440	بين المجموعات	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية
			.232	27	6.269	داخل المجموعات	
				29	7.709	المجموع الكلي	
دال	0.078	10.078	.373	2	.746	بين المجموعات	الاستقرار النفسي
			.037	27	.999	داخل المجموعات	
				29	1.745	المجموع الكلي	

جدول رقم (29): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير المستوى العلمي.

يتضح من الجدول رقم (29) أن القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار (F) لمحاور الاستقرار النفسي (الشعور بالاطمئنان - تقبل الذات والتوافق معها - تقبل الآخرين والتسامح معهم و- الشعور بالصحة الجسدية والنفسية) والدرجة الكلية لمحور الاستقرار النفسي أكبر من 0.05. أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير المستوى العلمي.

ونرى السبب في ذلك هو أن أفراد عينة الدراسة وباختلاف مستوياتهم يتعرضون إلى نفس المؤثرات الخارجية المحيطة بهم والتي لها نفس التأثير وخاصة في الاستقرار النفسي، بسبب التطور التكنولوجي والمعلوماتي الحاصل حالياً وثقافة حب الاطلاع بين اللاعبين والتزود المعرفي، مما أدى إلى إذابة الفروقات بينهم.

ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور الاستقرار النفسي تعزى لمتغير المستوى العلمي"

1-1-3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير "سنوات الممارسة" .

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول رقم (29) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة " F " ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى باختلاف سنوات الممارسة (أقل من 05 سنوات - من 6- 10 سنوات - أكثر من 10 سنوات).

مستوى الدلالة	قيمة sig	قيمة " F "	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستبيان
غير دال	0.698	0.153	.035	1	.035	بين المجموعات	الشعور بالاطمئنان
			.226	29	6.340	داخل المجموعات	
				29	6.375	المجموع الكلي	
غير دال	0.297	1.129	.223	1	.223	بين المجموعات	تقبل الذات والتوافق معها
			.197	29	5.526	داخل المجموعات	
				29	5.749	المجموع الكلي	
غير دال	0.260	1.319	.302	1	.302	بين المجموعات	تقبل الآخرين والتسامح معهم
			.229	29	6.414	داخل المجموعات	
				29	6.717	المجموع الكلي	
غير دال	0.874	0.026	.007	1	.007	بين المجموعات	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية
			.275	29	7.702	داخل المجموعات	
				29	7.709	المجموع الكلي	
غير دال	0.259	1.328	.079	1	.079	بين المجموعات	الاستقرار النفسي
			.059	29	1.666	داخل المجموعات	
			.035	29	1.745	المجموع الكلي	

جدول رقم (30): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول مستوى

الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير سنوات الممارسة.

يتضح من الجدول رقم (30) أن القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لاختبار (F) لمحاور الاستقرار النفسي (الشعور بالاطمئنان - تقبل الذات والتوافق معها -تقبل الآخرين والتسامح معهم - الشعور بالصحة الجسدية والنفسية) والدرجة الكلية لمحور الاستقرار النفسي أكبر من 0.05.

أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة الاستقرار النفسي تعزى لمتغير سنوات الممارسة

ونرى السبب في ذلك هو أن أفراد عينة الدراسة وباختلاف سنوات ممارستهم للعبة لهم نفس مستوى الاستقرار النفسي، أي ان الخبرة الرياضية لا تؤدي إلى استقرار اللاعبين وخاصة الجانب النفسي، مما أدى إلى إزابة الفروقات بينهم.

ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور الاستقرار النفسي تعزى لمتغير سنوات الممارسة"

1-2. الإجابة على التساؤل الثاني: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين محور الشعور بالاطمئنان و الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي والنتائج محصل عليها في الجدول رقم (30) .

الدالة	قيمة sig	التصور العقلي	المتغير التابع المتغير المستقل
دال	0.009	0.782	الشعور بالاطمئنان

جدول رقم (30): يبين معاملات الارتباط بين محور الشعور بالاطمئنان والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي يبين الجدول رقم (30) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي يساوي (0.782)، وأن القيمة الاحتمالية (sig) تساوي (0.009) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يدل على وجود علاقة قوية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي، أي أنه كلما كان هناك زيادة في الشعور بالاطمئنان لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة يؤدي بالضرورة إلى زيادة وتطور في التصور العقلي لديهم.

ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

" توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة "

3-1. الإجابة على التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبل الذات والتوافق معها والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين محور تقبل الذات والتوافق معها و الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي والنتائج محصل عليها في الجدول رقم (30) .

المتغير التابع	المتغير المستقل	التصور العقلي	قيمة sig	الدلالة
تقبل الذات والتوافق معها		0.862	0.010	دال

جدول رقم (30): يبين معاملات الارتباط بين محور تقبل الذات والتوافق معها والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي يبين الجدول رقم (30) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لحوار تقبل الذات والتوافق معها والتصور العقلي يساوي (0.782)، وأن القيمة الاحتمالية (sig) تساوي (0.010) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يدل على وجود علاقة قوية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين تقبل الذات والتوافق معها والتصور العقلي، أي أنه كلما كان هناك زيادة في تقبل الذات والتوافق معها لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة يؤدي بالضرورة إلى زيادة وتطور في التصور العقلي لديهم. ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

"توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبل الذات والتوافق معها والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة "

1-4. الإجابة على التساؤل الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبل الآخرين والتسامح معهم والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين محور تقبل الآخرين والتسامح معهم والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي والنتائج محصل عليها في الجدول رقم (30).

المتغير التابع	المتغير المستقل	التصور العقلي	قيمة sig	الدلالة
تقبل الآخرين والتسامح معهم		0.768	0.000	دال

جدول رقم (30): يبين معاملات الارتباط بين محور تقبل الآخرين والتسامح معهم والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي يبين الجدول رقم (30) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور تقبل الآخرين والتسامح معهم والتصور العقلي يساوي (0.768)، وأن القيمة الاحتمالية (sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

وهذا يدل على وجود علاقة قوية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين تقبل الآخرين والتسامح معهم والتصور العقلي، أي أنه كلما كان هناك زيادة في تقبل الآخرين والتسامح معهم لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة يؤدي بالضرورة إلى زيادة وتطور في التصور العقلي لديهم. ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

"توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبل الآخرين والتسامح معهم والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة"

1-5. الإجابة على التساؤل الخامس: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين محور الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي والنتائج محصل عليها في الجدول رقم (30).

المتغير التابع	المتغير المستقل	التصور العقلي	قيمة sig	الدلالة
الشعور بالصحة الجسدية والنفسية		0.800	0.000	دال

جدول رقم (30): يبين معاملات الارتباط بين محور الشعور بالصحة الجسدية والنفسية معهم والدرجة الكلية للتصور العقلي يبين الجدول رقم (30) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي يساوي (0.800)، وأن القيمة الاحتمالية (sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

وهذا يدل على وجود علاقة قوية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي، أي أنه كلما كان هناك زيادة في الشعور بالصحة الجسدية والنفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة يؤدي بالضرورة إلى زيادة وتطور في التصور العقلي لديهم. ومنه تكون الإجابة على التساؤل السابق كالآتي:

"توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالصحة الجسدية والنفسية والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة"

وخلاصة لهذا المحور قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson) بين الاستقرار النفسي والتصور العقلي فكانت النتائج في الجدول رقم (35).

المتغير التابع	المتغير المستقل	مستوى الدلالة
الشعور بالاطمئنان	0.782	0.009
تقبل الذات والتوافق معها	0.862	0.010
تقبل الآخرين والتسامح معهم	0.768	0.000
الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	0.800	0.000
الاستقرار النفسي	0.742	0.000

جدول رقم (35): معامل الارتباط بين محاور الاستقرار النفسي والدرجة الكلية له مع مقياس التصور العقلي يبين الجدول رقم (35) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للاستقرار النفسي والتصور العقلي يساوي (0.742)، وأن القيمة الاحتمالية (sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يدل على وجود علاقة قوية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار النفسي والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، أي أنه كلما كان الاستقرار النفسي معتبرا لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة زاد بالضرورة التصور العقلي لديهم. ومنه تكون الإجابة على التساؤل العام كالاتي:

"توجد علاقة قوية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الاستقرار النفسي والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة"

2- نتائج الدراسة:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في إجابات أفراد العينة حول مستوى الاستقرار النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور الاستقرار النفسي تعزى لمتغير المستوى العلمي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول محور الاستقرار النفسي تعزى لمتغير سنوات الممارسة.
- ✓ توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الشعور بالاطمئنان والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ✓ توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبل الذات والتوافق معها والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ✓ توجد علاقة قوية طردية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين تقبل الآخرين والتسامح معهم والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3- الاقتراحات:

- ✓ تعزيز دور النشاط البدني الرياضي المكيف في زيادة ما من شأنه ترسيخ الاستقرار النفسي ابتداء بأهم مؤسسة اجتماعية وهي الأسرة، مروراً بدور المدرسة، والجامعة وغيرها من المؤسسات.
- ✓ الاستفادة من مقاييس الاستقرار النفسي والتصور العقلي عن طريق تطبيقها في الفرق الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة لمعرفة درجة الاستقرار النفسي لدى اللاعبين.
- ✓ عقد ندوات لتشجيع رياضيي ذوي الاحتياجات الخاصة ليكونوا أكثر استقراراً في حياتهم.
- ✓ العمل على تعميق حالة الاستقرار النفسي والتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من خلال زيادة الأنشطة الفنية والاجتماعية.
- ✓ إجراء دراسات لبيان مدى العلاقة بين الاستقرار النفسي والتصور العقلي ومتغيرات أخرى (الذكاء الاجتماعي-التفاعل الاجتماعي-مستوى الطموح - التفاؤل والتشاؤم ... الخ)
- ✓ إجراء دراسات تستهدف أثر برنامج إرشادي لتنمية الاستقرار النفسي والتصور العقلي لدى طلبة قسم النشاط البدني المكيف.
- ✓ إجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي والتصور العقلي لدى عينات أخرى.

الملاحق

1-الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط الرياضي المكيف

السيد/ة المحترم/ة
السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جاءت الدراسة الحالية والمعنونة ب: " الاستقرار النفسي وعلاقته بالتصور العقلي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة " لإنجاز مذكرة الماستر في النشاط البدني المكيف والصحة وهذا لن يتحقق، بعد فضل الله، إلا بتعاونك من خلال مساهمتك بالإجابة عن فقرات الاستبيان، فالرجاء التكرم بوضع إشارة (X) في المكان المخصص لذلك أمام الإجابة المناسبة التي تعبر عن حالتك وأنا على ثقة بأنك ستولي هذا الاستبيان جل اهتمامك، وتجب عن فقراته بكل دقة وموضوعية لتحقيق الدراسة المهدف من إعدادها، وكما تعلم، بالتأكيد، أن البيانات التي ستدلي بها لن تستعمل إلا لأغراض بحثية فقط، وأخيرا أرجو التفضل بإعادة الاستبيان بعد الإجابة عنه إلى الجهة التي استلمتها منها بأسرع وقت ممكن.

ولقب خالص محبتي وتقديري،،،

إشراف الدكتور

نايل زروق

إعداد الطلبة:

- ربحي شاكر

- مهية آية

السنة الجامعية

2021/2020

أولاً: البيانات الشخصية :

- 1- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
- 2- المؤهل العلمي: ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐ جامعي
- 3- سنوات الممارسة: ☐ 1-5 سنوات ☐ 6-10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات

سنوات

ثانياً: الاستقرار النفسي

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
I. الشعور بالأطمئنان						
01	أشعر بالأمان عندما أخرج من البيت					
02	أخاف الموت رغم أنني أعرف أنه حقا علينا					
03	أشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة					
04	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل					
05	أرى أن الحياة تسودها ألغاز					
06	أتمنى للآخرين ما أتمناه لنفسي					
II. تقبل الذات والتوافق معها						
07	أشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي					
08	أشعر بالرضا لما وصلت اليه من مستوى رياضي					
09	أشعر على أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء					
10	من الأفضل أن لا أكون شخصا يأخذ أكثر مما يعطي					
11	أشعر أن اختصاصي يتناسب وطموحاتي					
12	أجعل من أخطائي السابقة حافزا لي نحو الأفضل					
III. تقبل الآخرين والتسامح معهم						
13	أعتقد أنني قادر على تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين					
14	أقبل نقد أفراد أسرتي وأصدقائي دون أن أشعر بالانزعاج					
15	أحب أن اشارك الآخرين مسراتهم وأحزانهم					
16	أشعر بالسعادة عندما أكون بين أفراد أسرتي					
17	أتمسك بلوائي التي أعتقد بصحتها					
18	أشعر بالرغبة بالانسحاب عندما أكون مع الآخرين					
19	أطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة					

20	أشعر بالأسف عندما أتأخر عن تقديم العون للآخرين				
IV. الشعور بالصحة الجسدية والنفسية					
21	اشعر بالراحة عندما استيقظ من النوم				
22	أعمل لفترة طويلة دون أن أشعر بالتعب				
23	اشعر بأنني أستطيع السيطرة على غضبي عندما يستفزني أحد				
24	لا أشعر بالضيق عند اقتراب المدرب مني أثناء إجراء التمارين الرياضية				
25	أنام نوما عميقا خال من الكوابيس الليلية				
26	مساعدة أهلي في البيت وانجاز واجباتي معا يشعرا بالراحة				
27	لا أشعر بالضيق والازعاج عندما يتحدث الآخرون بسرعة ودون توقف				
28	لا أشعر بالقلق من احتمال اصابتي بمرض ما				

ثالثا: التصور العقلي

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر بأن التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط

1- تصور الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة في كرة السلة على الكراسي المتحركة مثل التصويب وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود أحد معك، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية

الرقم	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
01	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي التصويب					
02	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها					
03	هل شعرت بجسمك يؤدي التصويب وعضلاتك تتقلص					
04	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء					

2- تصور الممارسة مع الآخرين:

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي التصويب أيضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء التصويب، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك.

الرقم	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
01	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالتصويب					
02	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء					
03	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء					
04	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء					

3- تصور مشاهدة الزميل

فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب

الرقم	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
01	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك					
02	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ					
03	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج					
04	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك					

4- تصور الأداء في المسابقة

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهنالك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسلكم ، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة

الرقم	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
01	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة					
02	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب					
03	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات					
04	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة					

2- تفریع

SPSS

الصدق البنائي

/VARIABLES=الشعوربالصحةالجسدية تقبلاًلآخرين تقبلاًلذات الشعوربالاطمئنان
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes		
Output Created		09-JUN-2021 08:28:36
Comments		
Input	Data	D:\مذكرات ماستر 2021\امهية - اربحي\Untitled2.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=الشعوربالاطمئنان تقبلاًلذات تقبلاًلآخرين الشعوربالصحةالجسدية الاستقرار النفسي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Correlations

		الشعوربالاطمئنان	تقبلاًلذات	تقبلاًلآخرين	الشعوربالصحةالجسدية
الشعوربالاطمئنان	Pearson Correlation	1	-.568	.494	.378
	Sig. (2-tailed)		.086	.147	.282
	N	10	10	10	10
تقبلاًلذات	Pearson Correlation	-.568	1	-.747*	.331
	Sig. (2-tailed)	.086		.013	.350
	N	10	10	10	10
تقبلاًلآخرين	Pearson Correlation	.494	-.747*	1	-.248
	Sig. (2-tailed)	.147	.013		.489
	N	10	10	10	10
الشعوربالصحةالجسدية	Pearson Correlation	.378	.331	-.248	1

	Sig. (2-tailed)	.282	.350	.489	
	N	10	10	10	10
الاستقرار النفسي	Pearson Correlation	.684*	.069	.196	.854**
	Sig. (2-tailed)	.029	.850	.587	.002
	N	10	10	10	10

Correlations

		الاستقرار النفسي
الشعور بالأطمئنان	Pearson Correlation	.684*
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	10
تقبل الذات	Pearson Correlation	.874**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	10
تقبلاً الآخرين	Pearson Correlation	.754**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	10
الشعور بالصحة الجسدية	Pearson Correlation	.854**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	10
الاستقرار النفسي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	10

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=التصور العقلي الاداء في المسابقة مشاهدة الزميل الممارسة مع الآخرين الممارسة بمفردك
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:39:24	
Comments		
Input	Data	مذكرات ماستر 2021 أهمية - \D:\
		Untitled2.sav ارجي
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>

N of Rows in Working Data File		10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES= الممارس سبمفردك الممارس سبمعالاخرين مشاهدة الزميل الاداء في المسابقة التصور العقلي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.05

Correlations

		الممارس سبمفردك	الممارس سبمعالاخرين	مشاهدة الزميل	الاداء في المسابقة
الممارس سبمفردك	Pearson Correlation	1	-.086	.578	.491
	Sig. (2-tailed)		.813	.080	.150
	N	10	10	10	10
الممارس سبمعالاخرين	Pearson Correlation	-.086	1	-.468	-.381
	Sig. (2-tailed)	.813		.173	.277
	N	10	10	10	10
مشاهدة الزميل	Pearson Correlation	.578	-.468	1	.503
	Sig. (2-tailed)	.080	.173		.139
	N	10	10	10	10
الاداء في المسابقة	Pearson Correlation	.491	-.381	.503	1
	Sig. (2-tailed)	.150	.277	.139	
	N	10	10	10	10
التصور العقلي	Pearson Correlation	.859**	.188	.641*	.566
	Sig. (2-tailed)	.001	.603	.046	.088
	N	10	10	10	10

Correlations

		التصور العقلي
الممارس سبمفردك	Pearson Correlation	.859**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	10
الممارس سبمعالاخرين	Pearson Correlation	.788**
	Sig. (2-tailed)	.003

	N	10
مشاهدة الزميل	Pearson Correlation	.641*
	Sig. (2-tailed)	.046
	N	10
الاداء في المسابقة	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	10
التصور العقلي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

RELIABILITY

```

/VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18
A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.

```

Reliability

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:44:38
Comments	
Input	Data
	D:\مذكرات ماستر 2021\مهية - اربحي\Untitled2.sav
	Active Dataset
	DataSet1
	Filter
	<none>
	Weight
	<none>
	Split File
	<none>
	N of Rows in Working Data
	10
	File
	Matrix Input
Missing Value Handling	Definition of Missing
	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used
	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT.		
Resources	Processor Time		00:00:00.00
	Elapsed Time		00:00:00.00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.802 ^a
		N of Items	14 ^b
	Part 2	Value	.794
		N of Items	14 ^c
	Total N of Items		
Correlation Between Forms			.667
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.800
	Unequal Length		.800
Guttman Split-Half Coefficient			.732

b. The items are: A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14.

c. The items are: A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=B1 B2 B3 B4 C1 C2 C3 C4 D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=SPLIT.
```

Reliability

Notes		
Output Created		09-JUN-2021 08:44:58
Comments		
Input	Data	D:\مذكرات ماستر 2021\امهية - اربحي\Untitled2.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=B1 B2 B3 B4 C1 C2 C3 C4 D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.740 ^a
		N of Items	8 ^b
	Part 2	Value	.608 ^a
		N of Items	8 ^c
	Total N of Items		16
Correlation Between Forms			.754
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.752
	Unequal Length		.752
Guttman Split-Half Coefficient			.752

b. The items are: B1, B2, B3, B4, C1, C2, C3, C4.

c. The items are: D1, D2, D3, D4, E1, E2, E3, E4.

RELIABILITY

```

/VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18
A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes

Output Created		09-JUN-2021 08:42:12
Comments		
Input	Data	D:\مذكرات ماستر 2021\امهية - \
		Untitled2.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	
	File	10
	Matrix Input	

Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	28

RELIABILITY

```

/VARIABLES=B1 B2 B3 B4 C1 C2 C3 C4 D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes

Output Created		09-JUN-2021 08:43:10
Comments		
Input	Data	D:\مذكرات ماستر 2021\امهية - اربحي\Untitled2.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	10
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=B1 B2 B3 B4 C1 C2 C3 C4 D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	10	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
.793	16

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

RELIABILITY

```

/VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18
A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28 B1 B2 B3 B4 C1 C2 C3 C4 D1 D2 D3 D4
E1 E2 E3 E4
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:43:42
Comments	
Input	Data
	مذكرات ماستر 2021\امهية - D:\
	Untitled2.sav اربحي
	Active Dataset
	DataSet1
	Filter
	<none>
	Weight
	<none>
	Split File
	<none>
	N of Rows in Working Data
	10
	File
	Matrix Input
Missing Value Handling	Definition of Missing
	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used		Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28 B1 B2 B3 B4 C1 C2 C3 C4 D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.785	44

Test

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:15:33
Comments	
Input	Data
	D:\مذكرات ماستر 2021\امهية - \D:\Untitled2.sav اربحي

Active Dataset	DataSet1	
Filter	<none>	
Weight	<none>	
Split File	<none>	
N of Rows in Working Data File		30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الشعور بالاطمئنان تقبل الذات تقبل الآخرين الشعور بالصحة الجسدية الاستقرار النفسي التصور العقلي /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.13

[DataSet1] D:\مذكرات ماستر 2021\مهية - ربحي\Untitled2.sav

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الشعور بالاطمئنان	22	3.7727	.48125	.10260
ذكر	8	3.6875	.45806	.16195
أنثى	22	3.8409	.45854	.09776
تقبل الذات	8	4.0417	.39591	.13998
أنثى	22	3.9602	.50206	.10704
تقبل الآخرين	8	3.7656	.41424	.14646
أنثى	22	3.3239	.53959	.11504
الشعور بالصحة الجسدية	8	3.3125	.47716	.16870
أنثى	22	3.7244	.26265	.05600
الاستقرار النفسي	8	3.7018	.20457	.07233
أنثى	22	3.0114	.31554	.06727
التصور العقلي	8	2.9844	.36097	.12762

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
الشعور بالاطمئنان Equal variances assumed	.072	.791	.434	28

	Equal variances not assumed			.445	13.046
تقبل الذات	Equal variances assumed	1.218	.279	-1.096	28
	Equal variances not assumed			-1.176	14.356
تقبل الآخرين	Equal variances assumed	.248	.623	.979	28
	Equal variances not assumed			1.073	15.045
الشعور بالصحة الجسدية	Equal variances assumed	.199	.659	.052	28
	Equal variances not assumed			.056	14.014
الاستقرار النفسي	Equal variances assumed	.793	.381	.220	28
	Equal variances not assumed			.247	15.992
التصور العقلي	Equal variances assumed	.057	.813	.200	28
	Equal variances not assumed			.187	11.144

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الشعور بالأطمئنان	Equal variances assumed	.668	.08523	.19634
	Equal variances not assumed	.664	.08523	.19172
تقبل الذات	Equal variances assumed	.282	-.20076	.18319
	Equal variances not assumed	.259	-.20076	.17073
تقبل الآخرين	Equal variances assumed	.336	.19460	.19884
	Equal variances not assumed	.300	.19460	.18140
الشعور بالصحة الجسدية	Equal variances assumed	.959	.01136	.21662
	Equal variances not assumed	.956	.01136	.20419
الاستقرار النفسي	Equal variances assumed	.828	.02261	.10297
	Equal variances not assumed	.808	.02261	.09147
التصور العقلي	Equal variances assumed	.843	.02699	.13521
	Equal variances not assumed	.855	.02699	.14427

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
الشعور بالأطمئنان	Equal variances assumed	-.31696	.48741
	Equal variances not assumed	-.32880	.49925
تقبل الذات	Equal variances assumed	-.57601	.17449
	Equal variances not assumed	-.56610	.16458

تقبلاً الآخرين	Equal variances assumed	-.21270	.60190
	Equal variances not assumed	-.19195	.58115
الشعور بالصحة الجسدية	Equal variances assumed	-.43236	.45509
	Equal variances not assumed	-.42654	.44927
الاستقرار النفسي	Equal variances assumed	-.18832	.23353
	Equal variances not assumed	-.17131	.21653
التصور العقلي	Equal variances assumed	-.24997	.30395
	Equal variances not assumed	-.29005	.34402

ONEWAY BY التصور العقلي الاستقرار النفسي الشعور بالصحة الجسدية تقبلاً الآخرين تقبلاً الذات الشعور بالاطمئنان المؤهل

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:16:38	
Comments		
Input	Data	D:\مذكرات ماستر 2021\مهية - \Untitled2.sav اربحي
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	الشعور بالاطمئنان تقبلاً الذات تقبلاً الآخرين الشعور بالصحة الجسدية الاستقرار النفسي التصور العقلي BY المؤهل /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.01

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
الشعور بالاطمئنان	Between Groups	.906	2	.453	2.238
	Within Groups	5.469	27	.203	
	Total	6.375	29		

تقبل الذات	Between Groups	.620	2	.310	1.632
	Within Groups	5.129	27	.190	
	Total	5.749	29		
تقبلاً الآخرين	Between Groups	1.396	2	.698	3.542
	Within Groups	5.321	27	.197	
	Total	6.717	29		
الشعور بالصحة الجسدية	Between Groups	1.440	2	.720	3.100
	Within Groups	6.269	27	.232	
	Total	7.709	29		
الاستقرار النفسي	Between Groups	.746	2	.373	10.078
	Within Groups	.999	27	.037	
	Total	1.745	29		
التصور العقلي	Between Groups	1.194	2	.597	8.894
	Within Groups	1.813	27	.067	
	Total	3.007	29		

ANOVA

		Sig.
الشعور بالأطمئنان	Between Groups	.126
	Within Groups	
	Total	
تقبل الذات	Between Groups	.214
	Within Groups	
	Total	
تقبلاً الآخرين	Between Groups	.087
	Within Groups	
	Total	
الشعور بالصحة الجسدية	Between Groups	.061
	Within Groups	
	Total	
الاستقرار النفسي	Between Groups	.078
	Within Groups	
	Total	
التصور العقلي	Between Groups	.078
	Within Groups	
	Total	

Oneway

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:19:43	
Comments		
Input	Data	D:\مذكرات ماستر 2021\مهية - \D:\Untitled2.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	الشعور بالاطمئنان تقبلاً لذات تقبلاً الآخرين الشعور بالصحة الجسدية الاستقرار النفسي التصور العقلي سنوات الممارسة BY /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
الشعور بالاطمئنان	Between Groups	.035	1	.035	.153
	Within Groups	6.340	28	.226	
	Total	6.375	29		
تقبلاً لذات	Between Groups	.223	1	.223	1.129
	Within Groups	5.526	28	.197	
	Total	5.749	29		
تقبلاً الآخرين	Between Groups	.302	1	.302	1.319
	Within Groups	6.414	28	.229	
	Total	6.717	29		
الشعور بالصحة الجسدية	Between Groups	.007	1	.007	.026
	Within Groups	7.702	28	.275	
	Total	7.709	29		
الاستقرار النفسي	Between Groups	.079	1	.079	1.328
	Within Groups	1.666	28	.059	
	Total	1.745	29		

التصور العقلي	Between Groups	.010	1	.010	.089
	Within Groups	2.998	28	.107	
	Total	3.007	29		

ANOVA

		Sig.
الشعور بالاطمئنان	Between Groups	.698
	Within Groups	
	Total	
تقبل الذات	Between Groups	.297
	Within Groups	
	Total	
تقبلا الآخرين	Between Groups	.260
	Within Groups	
	Total	
الشعور بالصحة الجسدية	Between Groups	.874
	Within Groups	
	Total	
الاستقرار النفسي	Between Groups	.259
	Within Groups	
	Total	
التصور العقلي	Between Groups	.767
	Within Groups	
	Total	

CORRELATIONS

/VARIABLES=التصور العقلي الاستقرار النفسي الشعور بالصحة الجسدية تقبلا الآخرين تقبل الذات الشعور بالاطمئنان
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created	09-JUN-2021 08:21:20
Comments	
Input	Data
	D:\مذكرات ماستر 2021\امهية - اربحي\Untitled2.sav
	Active Dataset
	DataSet1
	Filter
	<none>
	Weight
	<none>
	Split File
	<none>
	N of Rows in Working Data
	File
Missing Value Handling	Definition of Missing
	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used		Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES= الشعور بالاطمئنان تقبلالذات /الشعور بالراحة الجسدية الاستقرار النفسي تقبلا الآخرين التصور العقلي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.01

		التصور العقلي
الشعور بالاطمئنان	Pearson Correlation	.782**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	30
تقبلالذات	Pearson Correlation	.862*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	30
تقبلا الآخرين	Pearson Correlation	.768**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
الشعور بالراحة الجسدية	Pearson Correlation	.800**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
الاستقرار النفسي	Pearson Correlation	.742**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
التصور العقلي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية	
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
14	1-1 - إشكالية الدراسة
14	1-2 - فرضيات الدراسة
14	1-3 - أهمية الدراسة
15	1-4 - أهداف الدراسة
15	1-5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
16	1-6 - الدراسات السابقة
19	1-7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: الاستقرار النفسي
22	
22	
22	
23	
27	
30	

32	
32	
35	
37	
38	
39	
49	
الصفحة	الفصل الثالث : التصور العقلي .
41	
41	
41	
42	
43	
44	
45	
47	
48	
48	
51	
51	
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
54	تمهيد
54	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
54	2-4 - منهج الدراسة

54	3-4 - متغيرات الدراسة
55	4- مجتمع وعينة الدراسة
55	4-5 -أداة الدراسة
55	4-6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
60	5-1 - عرض النتائج وتفسيرها
61	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
65	6 - 1 - الاستنتاج العام
65	6 - 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
67	- قائمة المصادر والمراجع
71	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
56	1	
58	2	
58	3	
60	4	
60	5	
61	6	