

## تأثير استخدام النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحدّ من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة

### القدم في الجامعة المستنصرية

نارى انور زبير<sup>1\*</sup> و زينب حسن فليح<sup>2</sup>

<sup>1</sup>كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية ، إقليم كردستان ، العراق.

<sup>2</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية.

تاريخ الاستلام: 2022/02 تاريخ القبول: 2022/04 تاريخ النشر: 2022/06 <https://doi.org/10.26436/hjuoz.2022.10.2.736>

#### الملخص:

من المعروف أن هناك ثلاثة جوانب رئيسة في شخصية الإنسان وهي الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب المهاري . وينبغي ان يتم بناء هذه الجوانب الثلاثة في الشخصية الإنسانية لكي نستطيع خلق شخصية الإنسان المتكاملة والمتزنة معرفيا ووجدانيا ومهاريا . وفي ضوء ذلك يتوجب ان تسير عملية البناء بصورة متوازنة جنباً الى جنب، مستمرة ومتكاملة مع بعضها البعض لان اي خلل في اي جانب من هذه الجوانب سوف يخلق شخصية إنسانية غير متزنة وغير كاملة النمو بصورة صحيحة وبالتالي لاتكون فاعلة ومؤثرة في بناء المجتمع .

يعد النموذج الإدراكي (الباراداييم Paradigm) طريقةً للحديث عن شعور الفرد حيال نفسه، وحيال الآخرين والعالم من حوله، إضافةً إلى الحديث عن الأشياء التي تؤثر في مشاعره وأفكاره، ومن الجدير بالذكر أنّ هذا النموذج الإدراكي يركّز على المشاكل والصعوبات التي يواجهها اللاعب، أي أنّه علاج يركّز على الحاضر بدلاً من التركيز على الأسباب الماضية التي ربما تكون سبباً في ظهور هذه الأعراض على اللاعب وبالتالي فهو علاج لتحسين حالته النفسية .

وتكمن مشكلة البحث في ان هنالك الكثير من الظروف التي يمر بها الاعب ينتج عنها الكثير من المشكلات النفسية، والاجتماعية والاقتصادية تؤدي الى ظهور حالات الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم، لذا ارتأى الباحثان استخدام النموذج الإدراكي ((الباراداييم Paradigm)) للحد من الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم .

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على النموذج الإدراكي (الباراداييم Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم .
- 2- استخدام النموذج الإدراكي (الباراداييم Paradigm)) في الحد من الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم .

اما فروض البحث فكانت:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لرتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية (بعد تطبيق النموذج الإدراكي).

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية/ وعددهم (120) لاعب من المشاركين ببطولة الجامعة المستنصرية بكرة القدم يمثلون (7) كليات وهم عينة الاجابة على الاستبيان اما عينة البحث فقد بلغت ( 20 ) لاعب من لاعبي الجامعة المستنصرية بواقع (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة اختيروا بالطريقة العشوائية ، وتم اختيار (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية .

استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية من احد البحوث المشابهة والذي يحتوي على (30) فقرة و(5) بدائل وتم اتباع الأسس العلمية للمقاييس النفسية، إذ عمدت الباحثان الى اجراء تجربة استطلاعية على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث إذ تم بناء المنهج لمدة (8 اسابيع) بواقع وحدتين في الاسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات (16 وحدة). تراوحت مدة الوحدة الارشادية من (20 دقيقة الى 30 دقيقة).

ويهدف النموذج الإدراكي بشكل عام الى تخفيف الضغوط النفسية للاعبى كرة القدم ، وتعويد افراد عينة البحث على انماط التفكير الايجابي والابتعاد عن التفكير السلبي الذي يؤدي الى اعراض الضغوط النفسية .ومراقبة الذات لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوب بها من اجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب مما يؤدي الى الضبط الذاتي للنفس . بعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها و في ضوء نتائج تم الخروج بالاستنتاجات الآتية .:

- 1- كانت الفروق مؤثرة ودالة في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج.
- 2- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية فى الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية للاعبى كرة القدم في الجامعة المستنصرية. ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
- 3- ساهم النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية للاعبى كرة القدم في الجامعة المستنصرية) ولصالح المجموعة التجريبية .

**الكلمات الدالة:** النموذج الإدراكي، الضغوط النفسية، كرة القدم.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

يسعى العلماء والباحثون للوصول إلى البحث بأحدث الطرائق الجديدة التي تعين المدربين وتؤمن لهم حسن توظيف لاعبيهم واستثمار قدراتهم الذاتية مع ضرورة السعي الدائم لتنمية هذه القدرات وتطويرها خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. ولعل النموذج الإدراكي واحد من أهم وأحدث هذه الطرائق المستخدمة في المجال الرياضي بهدف تحسين أداء الرياضيين وبهذا يمكن تحسين كل ما يتعلق بالأداء المهاري .

ونجد ان لعبة كرة القدم تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من المتغيرات النفسية التي تلعب دورا مهما في تنفيذ المهارات الحركية و الباراداييم هو نظام التفكير عند الانسان وهو نموذج فكري من الضروري أن يستخدم بصورة إيجابية وذلك بتغير إطار الإدراك وتفكير الفرد وذلك بجعل إطار إدراكه للأمور إيجابياً على الدوام وبدوره سيغير من نظرتة للموقف ومن ثم حكمه وتقييمه له وبالتالي سيغير من سلوكه.

- وعندما يظن الإنسان أنه لا يستطيع القيام بأمر ما فإنه لا يستطيع ذلك حتى لو كان قادراً في الحقيقة على أدائه . ولذلك فإن نجاح الإنسان أو فشله يكون بحسب نظام تفكيره .. وقد تكون الفرص أمامه ولكنه لا يراها (عبد الهادي، 1999 .ص112)

يستخدم النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من التوتر والقلق والاضطرابات النفسية والضغوط على نطاق واسع من المشكلات. وهو النوع المفضل في التأهيل النفسي والارشادي والتكيف معها ومعالجتها

. وبوجه عام، لا يتطلب استخدام النموذج الإدراكي (Paradigm)

سوى جلسات قليلة مقارنة بأنواع الجلسات التأهيلية والارشادية الاخرى ، كما أنه يُقدّم بطريقة حديثة في تغيير سلوك السلبي وهو أداة مفيدة في التخفيف والحد من الضغوط. ينبغي ان تسير عملية البناء النفسي بصورة متوازنة جنباً الى جنب مع الجوانب الاخرى للاعب ومستمرة ومتكاملة مع بعضها البعض، لان اي خلل في اي واحد من هذه الجوانب سوف يخلق شخصية إنسانية غير متزنة وغير كاملة النمو بصورة صحيحة وبالتالي لاتكون فاعلة ومؤثرة في بناء المجتمع.

وفي المقابل نرى أن لاعبي كرة القدم وخاصة في جانب التدريبات والمنافسات يفتقرون الى استخدام الجلسات الارشادية فالمدربين قد يلجأون الى التوجيه والارشاد عن طريق ارتباطها بالتدريب التقليدي وبشكل غير عام والتي بلا شك تؤثر على مستوى الأداء المهاري للاعبين.

وبذلك فان أهمية البحث تتجلى أكثر كونها محاولة علمية تساعد في إعطاء رؤية واضحة حول أهمية توظيف برنامج استخدام النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية وتأثيراتها على تنمية شخصية اللاعب والتي تسهم بصورة ايجابية في ادائه باعتباره احد أهم المهارات النفسية التي تساعد اللاعب في تحقيق التفوق في لعبة كرة القدم.

### 1-2 مشكلة البحث:

يعد النموذج الإدراكي (Paradigm) طريقةً للحديث عن شعور الفرد حيال نفسه، وحيال الآخرين وحيال ما يدور من حوله، إضافةً إلى

1-6-2 الضغوط النفسية: وهي المشاكل والصعوبات والأحداث التي قد تواجه اللاعب في التدريب او المنافسات وتسبب له توتراً أو تشكل له تهديداً أو تكون عبئاً على ادائه " (كريم 2004، ص37)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2021/2020) وعددهم (120) لاعب، يمثلون (7) كليات وهم مجتمع البحث الذين تم توزيع الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية عليهم. اما عينة البحث فقد بلغت ( 20 ) لاعب تم اختيارهم من الجامعة المستنصرية بواقع (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة اختيروا بالطريقة العشوائية وتم استخدام (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية تم استبعادهم من العينة الرئيسية للبحث وقد مثلت عينة البحث نسبة 17.6٪ من المجتمع الاصلي:

#### 2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- المقابلة

3- الاستبانة

#### 2-4 ادوات البحث :

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية :

#### 2-4-1 مقياس الضغوط النفسية :

استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية من احد البحوث المشابهة (الحمداي: 2008) والذي يحتوي على (30) فقرة و(5) بدائل وهي (بدرجة كبيرة جداً , بدرجة كبيرة , بدرجة متوسطة , بدرجة قليلة , لم اتعرض لذلك) اما درجات البدائل فكانت على التوالي (1,2,3,4,5) وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (150) درجة اما اقل درجة فكانت (30) درجة والمتوسط الفرضي هو (75) وتشير ارتفاع درجة المقياس الى ارتفاع نسبة الضغوط عند اللاعب بينما تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض مستوى الضغوط النفسية عند اللاعب .

#### 2-5 الأسس العلمية للمقاييس النفسية

#### 2-5-1 صدق المقياس (Validity)

يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الاساسية للمقاييس والاختبارات التربوية والنفسية فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها. ( عبد الهادي. 1999م، ص 111 .)

الحديث عن الأشياء التي تؤثر في مشاعره وأفكاره ومن الجدير بالذكر أنّ هذا النموذج الإدراكي يركّز على المشاكل والصعوبات التي يواجهها اللاعب أي أنّه علاج يركّز على الحاضر بدلاً من التركيز على الماضي فهو علاج نفسي لتحسين الحالة النفسية والتخلص من الضغوطات خاصة وان لاعبي كرة القدم قد يعانون من الضغوط النفسية التي هي محصلة لما يمرون به من مؤثرات نفسية واجتماعية واقتصادية.

وتكمن مشكلة البحث في ان هنالك الكثير من الظروف التي يمر بها لاعب كرة القدم ينتج عنها الكثير من المشكلات النفسية، وقد تؤدي الى ظهور حالات الضغوط النفسية لديهم لذا ارتأى الباحثان استخدام النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية محاولة منهما في الاسهام بمساعدة اللاعبين في التخفيف من الضغوط ومن ثم اتخاذ الاجراءات اللازمة واستخدام الوسائل الملائمة لتلافي ذلك.

#### 1-3 أهداف البحث.:

1-3-1 التعرف على النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية.

1-3-2 استخدام النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية.

#### 1-4 فروض البحث.:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية بين رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي.

1-4-2 فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لرتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-4-3 توجد فروق ذات دلالة معنوية بين رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في مقياس الضغوط النفسية (بعد تطبيق البرنامج الإدراكي) ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 1-5 مجالات البحث.:

1-5-1 المجال المكاني : الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 2020/11/1 لغاية 2021/3/15 .

1-5-3 المجال البشري: لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية.

#### 1-6 تحديد المصطلحات.:

1-6-1 النموذج الإدراكي ((Paradigm) : هو نموذج من الخبرات والمعلومات مهمتها رسم الحدود التي يسير داخلها الفرد وتحديد تصرفه في المواقف المختلفة أو هو نظام التفكير عند الفرد والباراداييم هو جلسات ارشادية وعلاجية معرفية تحاول تغيير السلوك عن طريق تغيير محتوى التفكير واعادة بناء القناعات. ( وادي :2003)ص66

تم اجراء القياس القبلي لعينة البحث في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم الاربعاء الموافق 28 / 11 / 2019  
2-8 تطبيق النموذج الإدراكي ( Paradigm )

على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث فقد عمد الباحثان بالاستفادة من المصادر العلمية الحديثة واءراء الخبراء المختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي. (\*) الى بناء النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم وقد تم الاخذ بالملاحظات السديدة لهم وعدل على وفق الآراء العلمية المطروحة ثم اخرج بصيغة النهائية ليكون على النحو التالي:

1- تم بناء البرنامج لمدة (8 اسابيع) بواقع وحدتين ارشادية في الاسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (16 وحدة).  
2- تراوحت مدة الوحدة الارشادية من (40 دقيقة الى 45 دقيقة) وتضمنت:

- تمارين استرخاء خاصة.
- نصائح وارشادات .
- تخفيف الضغوطات النفسية للاعب.
- تعويد افراد عينة البحث التجريبية على انماط التفكير الايجابي والابتعاد عن التفكير السلبي الذي يؤدي الى اعراض الضغوط النفسية.
- مراقبة الذات لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوبة من اجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب به مما يؤدي الى الضبط الذاتي للنفس .

وقد بلغ عدد جلسات النموذج الإدراكي (8) جلسات ارشادية بمعدل جلستين في الاسبوع ابتداءً من الاربعاء المصادف 27 / 11 / 2019 ولغاية الاحد المصادف 9 / 1 / 2020 وقد اعتمد الباحثان على الدرجات التي حصلوا عليها من مجموعتي التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية قبل البدء بتطبيق النموذج الإدراكي وهو يمثل نتائج الاختبار القبلي .

2- 9 جلسات برنامج النموذج الإدراكي (: Paradigm)

#### الجلسة الاولى/:

موضوع الجلسة / (الجلسة التعريفية ) للنموذج الإدراكي:  
اهداف الجلسة/اعداد وتهيئة عينة البحث التجريبية للجلسات القادمة لكي يتعرفوا على مفهوم الضغوط النفسية وطبيعتها .

وقد اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري، اذ تم عرض المقياس على المختصين في مجال علم النفس الرياضي لبيان رأيهم بمدى ملاءمته وصلاحياته لعينة البحث. وقد اكادوا جميعهم صلاحيته<sup>1</sup> .

2-5-2 الثبات (Reliability)

يعد الثبات امراً ضرورياً يتعين توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام، لانه يشير الى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي يفترض ان تقيس ما يجب قياسه وتم حساب ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار (معامل الاستقرار). ومعامل الثبات عبارة عن تقدير نسبة الاستقرار في درجة الفرد على الرغم من التغيرات الشخصية والبيئية خلال مدى زمني مناسب لذلك يسمى بمعامل الاستقرار (عبد المنعم، جابر ، 1995، 1، ص 157). و للتأكد من ثبات المقياس فقد تم تطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث بلغ عددهم (5) لاعبين من خارج عينة البحث يوم الاثنين الموافق 1 / 11 / 2019 وبعد مضي اسبوعين تم التطبيق الثاني بتاريخ الاثنين 18 / 11 / 2019 اذ يرى ادمز (Adams) ان الاسبوعين مدة مناسبة لاعادة الاختبار للحصول على نسبة ثبات المقياس (Adams, 1996). P85.

ولحساب الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) فبلغ معامل الارتباط لمقياس الضغوط النفسية (0.89) تحت مستوى دلالة (0.05) وبذلك فان العلاقة دالة احصائية وان المقياس قد اكتسب عامل الاستقرار والثبات.

وقد تمتع المقياس بقدر عال من الموضوعية كونه واضح وخالي من التمييز والصعوبة فضلاً عن عدم ادخال العوامل الشخصية فيه وتسجيل الدرجات بطريقة محددة يسهل حسابها من قبل المحكمين.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحثان الى اجراء تجربة استطلاعية اولية بصفتها ((دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامها باجراء التجربة الرئيسية بالإجراءات بهدف اختبار اساليب البحث وادواته))  
عبد الحفيظ و باهي : 2000: ص55) وبلغ عدد افراد العينة (5) لاعبين يوم الاحد الموافق 25 / 11 / 2019 وهدفت التجربة الى التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية وكذلك الوقت اللازم للجلسات .

2-7 الاختبارات القبلية

أ.م.د حيدر غضبان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / كرة القدم .  
أ.م.د تيسير ناظم جاسور / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / كرة القدم .

1 \* الخبراء

1- أ.د ابتهاج رفعت / كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي.  
- أ.د مها صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك / علم النفس الرياضي.  
- أ.د مويد حسو / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / علم النفس الرياضي.

- الاجراءات: يوضح الباحثان اهمية النموذج الإدراكي (Paradigm)) واهداف البرنامج ومدة الجلسة مع تقديم كراس للعينة لتلخيص ما يدور في الجلسات الارشادية وملء استمارة خاصة بالواجبات المقدمة .
- وتتضمن الجلسة التعريفية -ايضا- القاء محاضرة عن الضغوط النفسية / تدريب افراد العينة على ملء الاستمارة ,تقديم الجلسة.
- الجلسة الثانية:**
- التعريف بالأفكار التلقائية السلبية وتأثيرها في السلوك والأداء.
- ان يتعرفوا على الافكار السلبية وتحديدها وكيفية مواجهتها .
- يلقي الباحثان محاضرة عن الافكار التلقائية السلبية واهم محاورها: التفكير الثنائي , اي التفكير بطريقة مطلقة كالاتقاد بأن الشخص الذي يرتكب الاخطاء هو شخص سيئ لا يفعل إلا الأشياء السيئة ومن الصعوبة اصلاحها وربطها بطريقة تفكير اللاعب بالأداء .
- الاستنتاج الاعباطي: ويشمل الخروج بالاستنتاجات اعتماداً على ادلة غير كافية , كأن يغضب اللاعب نتيجة كلمة سيئة او نظرات غاضبة من الجمهور عند الخسارة , وهذه الكلمة او النظرة لم تكن في الاصل موجبة نحوها شخصياً بل موجبة نحو اداءه .
- الافراط في التعميم : ويعني تبني اعتقادات وافكار عامة بناء على خبرات محدودة , كأن يعتقد اللاعب بانه إنسان فاشل في كل شيء حينما يفشل في الأداء الجيد اكثر من مرة.
- تعظيم الامور بين (الافكار والانفعال والسلوك ) وان الافكار تعد مقدمة للانفعالات والسلوك ,وان التفكير غير الصحيح (السليبي) هو سلوك مضطرب وقلق ورسم المخطط الاتي على السبورة:
- (افكار سلبية- انفعال - سلوك -مضطرب ) , (افكار ايجابية - اتزان انفعالي - سلوك سوي )
- الطلب من عينة البحث التجريبية ان يذكروا بعض الافكار التلقائية السلبية التي راودته اثناء التدريب او المباراة ومناقشة تلك الافكار ,والاهتمام بالنشاط الدوري للجلسة وتقييم الجلسة.
- الجلسة الثالثة :**
- موضوع الجلسة: التعريف بالحديث الذاتي السليبي .
- اهداف الجلسة: التعريف بالحديث او الحوار الذاتي السليبي والذي يؤدي الى السلوك المضطرب , والانتباه الى الحديث الذاتي وان يميز اللاعب بان بين ما يقوله لنفسه وهل هو حديث سليبي او ايجابي.
- الاجراءات : نفس اجراءات الجلسة السابقة مع التاكيد على مراقبة الذات، وتعليم الذات الذي يسبب السلوك المضطرب وحذف الحديث الذاتي السليبي واستبداله بحديث ايجابي مع كتابة بعض الامثلة على السبورة .
- الجلسة الرابعة:**
- موضوع الجلسة : تخفيض اعراض الانفعالات والضغوط النفسية.
- اهداف الجلسة : مواجهة الافكار السلبية التي تسبب الانفعالات والضغوط النفسية ومعرفة كيفية تحديد الافكار السلبية ومحاولة ايقاف تلك الافكار.
- الاجراءات: مراجعة سريعة لأحداث الجلسة السابقة تلقي الباحثة محاضرة عن الافكار السلبية المسببة للضغوط النفسية مع تقديم الافكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية. مع ذكر بعض الامثلة.
- الجلسة الخامسة :**
- موضوع الجلسة : التنفس والاسترخاء.
- اهداف الجلسة : الاسترخاء والتنفس.
- اقبض عضلات معدتك وأبقى في الوضع خذ شهيق قوي وزفير قوي وتخلص من التوترات واشعر بالراحة والاطمئنان.
- 2-التنفس العميق (الشهيق الطويل من الأنف والزفير القوي من الفم) بحيث يكون التنفس عبر عضلات البطن.
- 3- ادخل في الاسترخاء واشعر به في ذراعيك ورجليك وحاول إن تشعر بالفرق بين الانقباض والاسترخاء مع تكرار عملية الشهيق والزفير بصورة طبيعية.
- الجلسة السادسة:**
- موضوع الجلسة : تخفيض اعراض الضغوط النفسية المعرفية .
- اهداف الجلسة : مواجهة الافكار التلقائية المسببة لحدوث اعراض الضغوط النفسية مع ذكر امثلة لذلك, تصحيح الافكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية.
- الاجراءات : نفس اجراءات الجلسة الخامسة مع القاء محاضرة عن الضغوط النفسية التي تسبب الافكار السلبية مع (اعطاء امثلة لذلك/اشعر ان تفكيري مشوش- البديل - لدي القدرة على التفكير المنطقي)
- (اجد صعوبة التأقلم مع الخصم - المنافس)
- الجلسة السابعة:**
- موضوع الجلسة : السيطرة على الانفعالات في التدريب والمباراة.
- اهداف الجلسة: تدريب افراد المجموعة التجريبية على تحديد الحديث الذاتي السليبي وكيف يمكن ان يسبب هذا الحديث في حدوث الانفعالات السلبية وعدم السيطرة عليها, وتدريب افراد المجموعة التجريبية على نقد الحديث الذاتي السليبي وتبديله بحديث ايجابي ( مثال/ اجد صعوبة في التركيز باي موضوع \_البديل\_ الانتباه والتركيز مهم جدا في فهم المواقف )
- (اتردد في اتخاذ القرارات -البديل- علي ان افكر جيدا قبل ان اتخذ القرار المناسب)

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في نفس القاعة التي اجريت فيها الاختبارات القبلية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2020 /1/22 وذلك بعد ان تم توزيع مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث الضابطة والتجريبية معا .

## 2-11 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث:

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

4- اختبار ( T ) للعينات المتناظرة

5- معامل الارتباط البسيط :

6-اختبار (مان-وتني) للعينات المتماثلة الصغيرة

3-عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

## 3-1 عرض النتائج

تم عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث من اجل اختبار صحتها واستخدم الباحثان اختبار(مان-وتني ) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (الضابطة , التجريبية) والجدول (1) يبين الدرجات التي حصل عليها افراد المجموعة التجريبية والضابطة وقيمة(مان وتني ) تبين بأن القيمة المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي.

-التأكيد على الملاحظات السابقة بشأن الاهتمام بالنشاط الدوري للجلسات وملئ استمارة التقييم الجلسة الثامنة:

- موضوع الجلسة : التأقلم مع افراد الفريق.

## اهداف الجلسة:

- مواجهة التعليقات السلبية والانتقادات التي توجه للاعب من قبل زملائه والمدرّب والآخرين.

-ان يتعرف افراد المجموعة التجريبية على الافكار التلقائية السلبية المسببة للانفعالات ومعرفة اسبابها ومعالجتها.

-ان يتعلم افراد المجموعة التجريبية على كيفية التعامل مع الافكار المسببة للانفعالات السلبية ومحاولة ضبطها.

-الاجراءات: نفس اجراءات الجلسة السابقة مع اعطاء بعض الامثلة:

- اشعر اني اقلق اكثر من اللازم قبل المباراة - البديل - أحاول ان يكون ادائي جيدا في المباراة .

- اشعر ان ادائي في التدريب يختلف عن ادائي في المباراة- البديل- لدي القدرة على الأداء الجيد في التدريب وفي المباراة .

- كما بحث الباحثان افراد المجموعة التجريبية على تقويم جلسات النموذج الإدراكي عن طريق ملئ - استمارة التقييم وفي نهاية البرنامج يشكر الباحثان عينة البحث التجريبية الذين تلقوا النموذج الإدراكي (Paradigm)) على تعاونهم والتزامهم بموعد الجلسات.

## 2-10 الاختبارات البعدية

جدول (1) : يبين الجدول رتب درجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق برنامج النموذج

### الإدراكي (Paradigm)

دالة الفروق	مستوى الدالة	قيمة و		درجات المجموعة الضابطة قبل التطبيق		درجات المجموعة التجريبية قبل التطبيق		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دالة	0,05	17.10	6,11	1	71	1	71	1-
				2	73	2	73	2-
				3	77	3	74	3-
				4	80	4	78	4-
				5	83	5	80	5-
				6	85	6	82	6-
				7	88	7	84	7-
				8	90	8	85	8
				9	91	9	87	9
				10	93	10	88	10
				770		742	المجموع	

					85		70	الوسط الحسابي
--	--	--	--	--	----	--	----	---------------

اظهرت النتائج ان الفروق غير دالة معنويًا في مقياس الضغوط النفسية وعند ملاحظة الجدول (1) تبين ان قيمة (و) الجدولية للاختبار البعدي والتي قيمته (17.10) وهي اكبر من المحسوبة والبالغة (6.11) عند مستوى دالة (0,05) مما يدل على ان رتب درجات افراد المجموعة التجريبية تعبر عن ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية في رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق النموذج الإدراكي (Paradigm) كما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين رتب درجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق برنامج النموذج الإدراكي (Paradigm)

ت	درجات المجموعة التجريبية بعد التطبيق		درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق		قيمة و	مستوى الدالة	دالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة			
1-	51	1	70	1	17.10	0,05	غير دالة
2-	56	2	71	2			
3-	57	3	72	3			
4-	58	4	74	4			
5-	61	5	75	5			
6-	62	6	76	6			
7-	64	7	78	7			
8	65	8	80	8			
9	67	9	86	9			
10	70	10	90	10			
المجموع	399		596				
الوسط الحسابي	56.42		70				

### 2-3 مناقشة النتائج

اظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مما يدل على ان افراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا النموذج الإدراكي (Paradigm) انخفض لديهم مستوى الضغوط النفسية عند مقارنتها بافراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي جلسات. ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى أن جلسات النموذج الإدراكي (Paradigm) ساهمت في خفض مستوى الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم، إذ شملت استراتيجيات ونشاطات ومناقشات ساعدت على تهيئة الجو المناسب لتحقيق اهداف البرنامج عن طريق الانخفاض

اظهرت النتائج ان الفروق غير دالة احصائياً في مقياس الضغوط النفسية وعند ملاحظة الجدول (2) تبين ان قيمة (و) الجدولية للاختبار البعدي والتي قيمته (17.10) وهي اصغر من المحسوبة والبالغة (6.11) عند مستوى دالة (0,05) مما يدل على ان رتب درجات افراد المجموعة التجريبية تعبر عن انخفاض في مستوى الضغوط النفسية في رتب درجات المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق النموذج الإدراكي (Paradigm) ولصالح المجموعة التجريبية كما موضح في الجدول (2).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات :

وقد توصلَ البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- 1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الجامعة المستنصرية .
- 2- ان النموذج الإدراكي (Paradigm) الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة قد اثبت فعاليته في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .
- 5-2 التوصيات:
- 1- استخدام النموذج الإدراكي (Paradigm) في الحد من الضغوط النفسية على عينات اخرى لكلا الجنسين.
- 2- اعداد وتدريب معالجين نفسيين للقيام بتطبيق مثل هذه البرامج العلاجية على الرياضيين وغير الرياضيين الذين يعانون من اضطرابات نفسية.
- 3- الاهتمام بلاعبي كرة القدم من حيث الارشاد النفسي التربوي والاجتماعي .
- 4- تفعيل عمل الباحثين النفسيين من حيث اجراء بحوث لتشخيص الحاجات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

### المصادر

- اخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية لاعب مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000.
- احمد عكاشة (2003) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية. - الان كازدين الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين ، ترجمة عادل عبد الله محمد ، دار الرشاد ، القاهرة .
- جودت عزت عبد الهادي. مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999 .
- حليلة سلمان خلف الجبوري :اثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبين معهد اعداد المعلمات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، قسم الارشاد النفسي 2002.
- علي احمد وادي (2003) : اثر العلاج المعرفي السلوكي في القلق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الارشاد النفسي.
- ناجح كريم : الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات مركز السيطرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2004م
- علي رحيم الحمداني/ اثر السلوك التصريحي والاسترخاء في خفض الضغوط النفسية ( لدى طالبات معهد المعلمات ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 2008.

الواضح لمستوى الضغوط في الاختبارات البعديّة، ويرى الباحثان ان الدور الايجابي للجلسات المُعدة من قبل الباحثان تم تطبيقها على وفق اسس علمية رصينة وتضمن (16) جلسة شخّصت الجوانب التي من شأنها ان تعزز الأداء الجيد وتساهم بشكل او باخر في خفض مستوى الضغوط عند اللاعب.

"هناك إجماع بين علماء النفس على أن للجلسات النفسية والاسترخائية فوائد نفسية واضحة في تخفيض الضغوط والتوتر، وتطوير الصحة النفسية. ومنها أساليب التدريب على الاسترخاء، إذ تقوم على إرخاء العضلات إرخاءً عميقاً بهدف التخلص من حالات التوتر والقلق، مثل نظرية (جاكسون) و(جوزيف ولبي)، وهي جزء من المنهج النفسي العام في التخفيف من الاعراض النفسية " ( وادي :2003:ص66)

ان تحقيق الأداء الأفضل يتطلب التكامل التام بين العقل والجسد ومن هنا نلاحظ اهمية تطوير القدرات النفسية لارتقاء بمستوى الأداء وخفض مستوى التوتر مما يؤدي الى استقرار نفسي عند اللاعب وبالتالي عدم ظهور الاخطاء. وهذا ما اكدته دراسة ( farooqi, 802003 p ) " ان الاستراتيجيات النفسية والعقلية تساعد اللاعب على تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع عن طريقه مواجهة الضغوط وتحقيق الأداء الافضل "

مما يدل على ان النموذج الإدراكي (Paradigm) المقترح كان له اثرا ايجابيا واضحا على افراد المجموعة التجريبية كما موضح في الجدول (2) والذين انخفضت لديهم الضغوط النفسية وهذا ما ظهر واضحا في الاختبار البعدي في مقياس الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (farooqi, 2003) ودراسة ( وادي ، 2003) لذا يمكن ان يعد استخدام النموذج الإدراكي اجراء ارشاديا وتوجيهيا مناسبيا في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

و يمكن القول: إن تم تحديد الأطباء والسلوكيات غير الصحيحة والمسببة للضغوط عن طريق جلسات النموذج الإدراكي (Paradigm)، وبالتالي أدى النموذج الى تحسين السلوك، ونمو القدرة في السيطرة على الافعال، إذ تولد شعور احترام الذات، فضلا عمّا تضمنه البرنامج الارشادي من قيم وافكار مستمدة من تعديل الانماط السلوكية غير المرغوب بها، وتنمية السلوك الاجتماعي المرغوب به، فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه النموذج الإدراكي (Paradigm) في المجموعة التجريبية. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت إليه دراسة ( حنا، 2001 ). ويعتقد الباحثان ان تطور سلوك اللاعبين - عن طريق النتائج التي أظهرت والافكار التي قدمت لهم والتي ساعدتهم في اعادة تنظيم ادراكهم واستبصارهم بذواتهم وتصحيح افكارهم الخاطئة نحو الاخرين - جاءت نتائجها متفقة مع دراسة كل من ( عكاشة 2003 ) و( الجبوري 2002 )



-Adams, Georgis, Measurement and Edoluation in Educatio Psychology and Guidance. New York, Holt. (1996).

- محمود عبد المنعم، عيسى عبد الله جابر : القياسات والتقويم النفسي والتربوي، الامارات: مكتبة الفلاح، 1995.  
- farooqi , (2003) . coghitive therapy for pakistani depressines and ahxiety cases

ملحق (1)

مقياس الضغوط النفسية \*

تعرضت لذلك بدرجة					الفقرات
لم اتعرض لذلك مطلقاً	درجة قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً	
					1- نضرت الى عالمي الخاص ورأيتة حزيناً
					2- مرت بي مواقف صعبة جعلتني اتمنى الموت
					3- شعرت بأن الحياة لم تعد لها معنى
					4- راودتني لحظات رغبت فيها بالصراخ بأعلى صوتي
					5- تعرضت لمواقف محرجة ففكرت بالانتحار والتخلص من الحياة
					6- تراودني كوابيس ليلية واحلام مزعجة
					7- تتنابني مخاوف بصورة مستمرة
					8- بدأت اميل الى الانطواء والانعزال
					9- تتنابني نوبات انفعالية
					10- بكيت كثيراً حتى اصبت بالصداع
					11- احسست باحتباس الكلام
					12- لم استطع الوقوف على قدمي من شدة الالم
					13- بدأت اتنفس بصعوبة
					14- بدأت اشعر بضعف شهيتي للطعام
					15- اشعر بألم حاد في جميع مفاصل جسدي
					16- اشعر باضطراب في مستوى نبضات قلبي
					17- اشعر برعشة واضطراب في جسدي من شدة ما اعانيه من اجهاد
					18- احس بالتلعثم أثناء التكلّم
					19- شعوري بالضيق وقلة الراحة جعلني اشعر بالغثيان
					20- احاول كسب محبة الاخرين
					21- اشعر بالعجز لتحقيق اهدافي
					22- لا احب الاجواء المرحية
					23- لا استطيع اقامة علاقات عاطفية مع الاخرين
					24- ابتعدت عن ممارسة الطقوس الدينية
					25- اشعر بأن قيمتي الاجتماعية بدأت تضعف
					26- اعاني من التردد في اتخاذ القرار
					27- اشعر بالوحدة والابتعاد عن المجتمع
					28- اشعر ان الروابط والعلاقات الاجتماعية بدأت تضعف بيني وبين الاخرين
					29- بدأ يتكون لدي احساس بأنني لست جزءاً من المجتمع
					30- بدأت اشعر بوجود معيار قيمي يربطني بالآخرين

## كاريگهري به كارهيناني نمونهي دركردن له سنورداركردي فشاري دهرووني له لاي ياريزاناني توپي پي له زانكوي موسته نسهريه وشه كليليه كان: نمونهي دركردن، فشاري دهرووني، توپي پي

پوخته:

وهك ئاشكرايه سئ لايهني سه ره كي له كه سايه تي مرؤفدا بوونيان هه به، ئه مانيش لايهني زانيني (مه عريفى) و لايهني ويژداني و لايهني توانستن. پيويسته ئه م سئ لايه نه بو نيادبيري له كه سايه تي مرؤفدا بو ئه وه ي كه سايه تبه كي پيگه يشتوي خاوه ن زانباري و خاوه ن ويژدان و خاوه ن توانستى، له ژير روشنايي ئه مه شدا پيويسته پرؤسه ي بو نيادنانه كه هاوشاني به كترى و به رده وام و ته وكاري بن، چونكه به دروستبووني كيشه له هه ر به كنيك له م لايه نانه كه سايه تي مرؤفه كه ناته واو ده ي، كه كه سايه تيشي ناته واو و بوو سوود و كاريگه ري له بو نيادناني كو مه لگه دا ناي.

نمونه ي (پاراداييم) ريگايه كه بو قسه كردن ده رباري هه ستي تاك به رامبه ر به خودى خو ي، و قسه كردن ده رباري كه ساني تر و جيهاني ده و روبه ري، هه روه ها قسه كردن يشسه ده رباري ئه و شتانه ي كه كاريگه ريان له سه ر هه سته كانى و بيركردنه وه كانى هه به، شا ياني باسه ئه م نمونه ي دركردنه جه خت ده كاته وه له سه ر ئه و كيشه و ئاسته نگانه ي كه روبه رووي ياريزانان ده پيته وه، و اتا چاره سه ريكه جه خت له سه ر ئيستا ده كاته وه له بري جه خت كردنه وه له سه ر رابردوو، هه روه ها چاره سه ريكي شه بو باشتر كردن لايه ني ده رووني.

بارودؤخى زؤر بوونيان هه به كه ياريزان پيدا تبه ده پريت، ئه م بارودؤخانه ده بنه هؤي كيشه ي ده رووني، وهك كيشه ي كو مه لايه تي و ئابوري، له به ر ئه وه توپه ران نمونه ي (پاراداييم) يان به كارهيناو ه بو سنورداركردي فشاري ده رووني له سه ر ياريزاناني توپي پي.

### The effect of using the perceptual model(Paradigm) In reducing psychological Stress among football players at Al-Mustansiriya University

#### Abstract:

It is known that there are three main aspects of the human personality, namely the cognitive aspect, the emotional side and the skilled aspect. These three aspects of the human personality should be built so that we can create an integrated and balanced human personality, cognitively, emotionally and maharia. In light of this, the construction process should proceed in parallel, continuous and integrated with each other, because any defect in any of these aspects will create an unbalanced and fully developed human personality properly and therefore not be effective and influential in the social construction of society. . The problem of research is that there are a lot of circumstances that the player goes through that result in a lot of psychological, social and economic problems that lead to the emergence of psychological pressures in the football player, so the researchers decided to use the cognitive model (Paradigm) in reducing the psychological pressures of football players.

The research aims to:

- 1- Identifying the cognitive model (Paradigm) in reducing the psychological pressures of footballers.
- 2- Using paradigm in reducing the psychological pressures of footballers.

The search duties were:

1. There are statistically significant differences between the grades of the pilot group and the ranks of the control group in the psychological pressure scale of the tribal test.
- 2- There are statistically significant differences between tribal testing and remote testing of the grades of the experimental group and the control group in the psychological pressure scale and in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the grades of the experimental group and the ranks of the control group in the psychological pressure scale (after the application of the cognitive model).

**Keywords:** cognitive model, psychological pressures, football.