



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The effect of counseling sessions on the self-confidence of people with disabilities in some individual games in Najaf Governorate

Fadel Kurdi Al-Shammar <sup>1</sup>   Saad Abbas Al-Janabi  <sup>2</sup> Nevyan Yasser Abdull  <sup>3</sup>

University of Kufa / College of Physical Education and Sports Science<sup>1</sup>

Samarra University / College of Physical Education and Sports Sciences<sup>2</sup>

University of Duhok / College of Physical Education<sup>3</sup>

### Article information

#### Article history:

Received 11/2/2025

Accepted 28/5/2025

Available online 15,July,2025

#### Keywords:

Self-confidence, disabled, sports psychology, individual games, counseling sessions



website

### Abstract

The aim of the research was to identify the effect of counseling sessions for the disabled in some individual games in Najaf Governorate. The researchers used the experimental design of the two equal experimental and control groups with pre-test and post-test. The research sample was the players of some individual games from the disabled in Najaf Governorate. After the main experiment was applied to them, the results were analyzed and processed using (SPSS). The researchers reached the results of the counseling sessions based on the theory of realistic therapy and based on the method of group counseling and through the method of group discussions. It had a clear effect in developing self-confidence. The researchers recommended the necessity of using counseling programs and methods and awareness of the importance of these methods with disabled athletes



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



## اثر جلسات ارشادية في الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف

فاضل كربي الشمري <sup>1</sup>✉  سعد عباس الجنابي <sup>2</sup>✉ نيفيان ياسر عبد الله <sup>3</sup>✉

جامعة سامراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة دهوك / كلية التربية الرياضية<sup>3</sup>

### المخلص

هدف البحث الى التعرف على اثر الجلسات الارشادية لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشراف، استعمل الباحثون التصميم التجريبي لأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وكانت عينة البحث هم لاعبي بعض الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشراف، وبعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسية عليهم تم تحليل ومعالجة النتائج باستعمال ( spss ) , وقد توصل الباحثون الى النتائج الجلسات الإرشادية المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية الثقة بالنفس وقد اوصى الباحثون على ضرورة استخدام برامج واساليب الارشاد والوعي بأهمية تلك الاساليب مع الرياضيين المعاقين.

### معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/2/11

القبول: 2025/5/28

التوفر على الانترنت: 15 يوليو، 2025

### الكلمات المفتاحية:

الثقة بالنفس، متحدي الإعاقة، علم النفس الرياضي، الألعاب الفردية، جلسات ارشادية.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن حياتنا تتسم بالتغيرات السريعة مما يولد هناك جوانب تتسم بالقلق التي قد اسباب لها الرياضيين في جميع الالعاب وكل المستويات ما جعل المهتمين يبحثون عن اساليب حديثة للتخلص من تلك الاسباب، لأنها تؤثر سلبا في الجوانب النفسية والبدنية والخطيطة، وأن الحياة تأتي بالضغوطات ولها تأثيرات نفسية وهذه التأثيرات تؤدي الى مشاكل ذهنية احيانا. وان الافراد المعاقين حركياً يجب ان يكون الاهتمام بهم بشكل يخفف عنهم كاهل النقص الذي يعانون منه والذي قد تنتج عنه المشاكل وعن نوع العوق الموجود لديهم ووجد هذا من خلال تسليط الضوء من اغلب بلدان العالم بالأشخاص المعاقين رياضياً وقدمت تلك الدول السبل والوسائل للتقليل من الضغوط النفسية علماً أن الأفراد المعاقين في العراق ما يزالون بعيدين عن التطور الذي شهدته دول العالم والدول العربية المتقدمة ، وتبرز الثقة بالنفس هي من المهارات النفسية التي تسهم في ارتفاع نسبة الانتباه والتركيز والقدرة على تحسين الاداء الامثل والتخلص من اثار السلبية التي قد يعاني منها ، الثقة بالنفس وإن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد إننا نستطيع ان نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فعلى الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (Masoud & Shabib, 2024)

تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم مشاكل جسدية الرياضة والنشاط البدني، فضلاً عن دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل: علم النفس الرياضي - علم النفس الإرشادي - الإكلينيكي - علم نفس الشخصية - علم النفس الفسيولوجي - علم النفس الارتقائي (النمو)... الخ ويتركز دور الأخصائي النفسي الرياضي التربوي في مجالين أساسيين: أولهما: تعليم اللاعبين وإكسابهم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة: فمن المعروف إن الرياضة وسيلة تربوية لها وجهان أحدهما سلبي والآخر إيجابي، بمعنى آخر إن الرياضي في غياب المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة يمكن أن يصبح عدوانياً، مغروراً متمركزاً أكثر نحو ذاته، يعاني من القلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، بينما عندما تكون الممارسة الرياضية تحت إشراف تربوي، فإن ذلك يسهم في الإعداد النفسي المتكامل للرياضي. (Abdullah, 2025)

ثانيهما: تعليم اللاعبين وإكسابهم المهارات النفسية المتعددة مثل: الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه والتركيز - تنظيم الطاقة النفسية - وضع الأهداف - الثقة بالنفس). فمن المعروف إنه في السنوات الأخيرة ينظر إلى الإعداد النفسي لرياضي المستوى العالي على انه مهارات عقلية تحتاج إلى التدريب والممارسة من خلال برامج خاصة يطلق عليها، برامج تدريب المهارات النفسية، ويجب أن تتم بالإشراف عليها من قبل شخص متخصص مؤهل لذلك وهو ما يطلق عليه (الأخصائي النفسي التربوي الرياضي). وان الإرشاد هو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يفهم نفسه وميوله واستعداداته وقدراته.

ومن خلال ما سبق يعرف الارشاد بأنه عملية تفاعلية لمساعدة بعض الأفراد على فهم أنفسهم وإمكاناتهم وميولهم من خلال تزويدهم بالخبرات والمعلومات للتغلب على الصعوبات التي تعترضهم، ومن خلال هذا ارتى الباحثون القيام بهذا البحث وتصميم جلسات ارشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى بعض لاعبي الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف .

## 1-2 مشكلة البحث

وتكمن مشكلة البحث وجود ضعف في الثقة بالنفس ويعتقد الباحثون ان ذلك يعود الى قلة الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى هذه الفئة من اللاعبين مما قد ينعكس على عدم دقة الاداء بصورة جيدة خصوصا وان الثقة بالنفس تعد مهارة مهمة لأنها ترتبط بذات الفرد وتقديره لنفسه، إن تقدير قيمة الذات للاعب المعاق وان لها مكانة مهمة في الأعداد النفسي الرياضي ، وهي معنى نفسي اساسي علينا ان نضع لها اهمية كبرى ، إذا اراد المدرب والمهتم في تدريب اللاعب بصورة جيدة ، ويلاحظ دائما أن المدرب الناجحين يدعمون قيمة الذات لدى لاعبيهم .

وبالنظر لقلة الدراسات التي تبحث في مجال الإرشاد النفسي الرياضيين المعاقين لذا ارتأى الباحثون تصميم جلسات إرشادية لمساعدة العاملين في مجال التدريب والتعلم في وضع الأسس العلمية في مجال تدريب المعاقين وبالتالي الحصول على مستوى اداء مرتفع للحصول على نتائج ايجابية في المنافسات .

## 1-3 اهداف البحث

- التعرف على الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف .
- تصميم جلسات ارشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف.
- التعرف على اثر الجلسات الارشادية لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف.

## 1-4 فروض البحث

- هنالك تأثير ايجابي للجلسات الارشادية في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف .

## 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف .
- 1-5-2 المجال الزمني : من 2024/8/1 الى 2024/11/10
- 1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي التضامن الرياضي .

## 1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1 - 2 منهج البحث استخدم الباحثون التصميم التجريبي لأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات

الاختبار القبلي والبعدي .

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

## جدول (1)

يبين التجانس افراد العينة في متغيرات ( الطول , العمر , الكتلة )

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	165,33	5,66	4,56%
2	العمر	شهر	21,61	7,91	4,46%
	الكتلة	كغم	63,700	6,8	6,33%

## جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
		ع +	س -	ع +	س -		
1	الثقة بالنفس	4.33	77.44	102.5	4066	3.91	غير معنوي

## 3-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- الاستبانة ومقياس الثقة بالنفس والمصادر والمراجع العربية

## 4 - 2 المقاييس المستخدمة والاختبارات

1-4-2 إجراءات اختيار مقياس الثقة بالنفس: صممت، روبين فيلي (Vealey) 1986) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة

الرياضية بعنوان Trai Sport Confidence Inventory من حيث إنها بُعد هام من أبعاد دافعية الإنجاز.

وتتكون القائمة من (13) عبارة ، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (9 نقاط)

بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر

سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام (Alawi, 1995) بتعريب القائمة وتقنينها

في البيئة المصرية.

التسجيل :

أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة

العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس .

## 2-4-2 الأسس العلمية للاختبار

## 1. صدق المقياس

قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس العام والرياضي وعددهم 6 خبراء\* ، لذا

فقد تم استخراج الصدق التلازمي والذي بلغ ( 0.94 ) .

## 2. ثبات المقياس

قام الباحثون باستخراج الثبات وذلك باستخدام إعادة الاختبار لتأكيد ثبات المقياس، وقام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من خمسة طالبات بفارق زمني قدره (5) أيام بين التجريبتين، اختيرت عشوائيا وقد ظهر معامل الثبات وقدره ( 0.885 )

## 3. الموضوعية

أما موضوعية الاختبار فقد كانت الاستعانة بآراء الخبراء حول موضوعيته وقد تم اتفاق الخبراء حول صلاحية المقياس وكما موضح في ملحق رقم (2) حيث بلغت ( 83.3 ) .

### جدول رقم (3)

يبين معامل الصدق التلازمي ومعامل الثبات والموضوعية لمقياس الثقة بالنفس

المعالجات الإحصائية	معامل الصدق التلازمي	معامل الثبات	الموضوعية
الثقة بالنفس	90%	84%	85.3%

### 3-4-2 تصميم الجلسات الإرشادية :

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

ويمكن تحديد معالم تصميم الجلسات الإرشادية بما يأتي:

- تؤكد على اعداد اللاعب " نفسيا" سليما" وتوجيهها" ليتمكن من الاختيار العقلاني لقدراته المعرفية وقابليته المهارية والبدنية وتكوين علاقات اجتماعية مع زملائه .
  - لابد أن يراعي البرنامج خصوصية اللاعب المعرفية والسلوكية والانفعالية وقيمه وتطلعاته ودوره في المستقبل.
  - وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحثون باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد التربوي والنفسي لإبداء آراءهم بالآتي:
  - معرفة مدى صلاحية الجلسات الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس .
  - مدى صلاحية محتوى الجلسات والأهداف السلوكية.
  - الاتفاق على إقامة (10) جلسة ، زمن كل جلسة منها(30) دقيقة.
  - أي إضافات أو تعديلات تغني البرنامج الإرشادي.
- وقد حدد الباحثون صلاحية الجلسات الإرشادية الحالي والأسلوب الإرشادي المستخدم وكفاية عدد الجلسات الإرشادية وأزمنتها ومحتوياتها والأهداف السلوكية المتضمنة فيها .

## 2-5 إجراءات البحث الميدانية

### 1-2-5 التجربة الاستطلاعية : بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية

يوم السبت المصادف الثلاثاء 1 / 9 / 2024 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس , أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة .
  - 2- الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس , أن الوقت المستغرق كان ما بين (4-8) دقيقة.
  - 3- تحضير وسائل الجلسات وأدواته وهي ( المكان , السبورة , كراس الواجب البيتي (DELL 1545).
- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع العينة إذ تم تحديد الجلسة ,الساعة 4,30 عصرًا من يوم (الاحد - الاربعاء ) إذ استغرقت كل جلسة (30) دقيقة.

### 2-2-5 التجربة الرئيسية

### 3-2-5 الاختبار القبلي : أجرى الباحثون الاختبار القبلي بتوزيع مقياس الثقة بالنفس في يوم الاحد 3 / 10 / 2024

على المجموعتين الضابطة والتجريبية .

### 4-2-5 تطبيق البرنامج الإرشادي:

- تم تنفيذ الجلسات الإرشادية بطريقة الإرشاد الجمعي على عينة البحث يوم الاثنين 4 / 10 / 2024
- تم تحديد (10) جلسة إرشادية, ويستغرق زمن كل جلسة (30) دقيقة, وتم تنفيذ الجلسات في أيام (الاثنين - الاربعاء ) .

### 4-2-5 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي في اليوم الأخير الاربعاء 4 / 11 / 2024 من تنفيذ جلسات الإرشادية (الجلسة الختامية )

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

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

### الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التجريبية	77,44	8,33
2	الضابطة	69,20	3,61

يتبين من الجدول (1) أن الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس التي حصلت عليها المجموعة التجريبية هي (77,44) ووجد الباحث أن الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة بلغت (69,20) وعند مقارنة الوسط الحسابي للمجموعتين نلاحظ أنهما أقل من الوسط الفرضي وهذا يعني أن العينة كانت لا تتمتع بالثقة بالنفس .

## 3-2 مناقشة النتائج

إنّ الهدف الثاني من البحث الحالي هو ( تصميم جلسات ارشادية لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف ) وقد تم تحقيق هذا الهدف في ضوء إجراءات تصميم الجلسات الإرشادية باستعمال أسلوب العلاج الواقعي بطريقة الإرشاد الجمعي كما هو موضح مفصلا في الباب الثالث (إجراءات البحث) وقد تم تطبيقه على عينة البحث (التجريبية) لاحقاً.

واما الهدف الثالث يتضمن (التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف) وقد قام الباحثون بتحقيق هذا الهدف والتحقق من فرض البحث الآتي: هنالك أثر ايجابي للجلسات الارشادية في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف .

## الجدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس

نوع المعنوية	قيمة Sig	قيمة (t)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجاميع
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.003	3.91	4.08	102.5	4,33	77,44	التجريبية
معنوي	0.000	15.42	4.82	88,66	3,61	69,20	الضابطة

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

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى الأثر الواضح للجلسات الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس نحو الأفضل و إلى فاعلية الجلسات الإرشادية، والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجماعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية التي نادى بها (Nazih, 1998) في كثير من بحوثه وتجاربه , إذ أشار إلى إن هذا الأسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الأفراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة آراءهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة، وهذا له تأثير من إضفاء جو من المودة والتآلف، إذ إن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ورياضية ايجابية .

إنّ تجربة تطبيق هذا الجلسات أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا الجلسات في تنمية الثقة بالنفس وتشير ( Rana, 2010) " إلى ان مستوى الوعي الذاتي الذي يصل إليه الفرد في هذه المرحلة يسمح له بتقييم قواه العقلية والجسمية " ، لقد أثبتت الدراسات أن الاعاقة سواء كانت جسمية او حسية او عقلية ذات تأثير واضح في سلوك الفرد وتصرفاته فالشعور بالنقص الناشئ عن القصور العضوي يصبح عاملا مستمرا وفعالا في النمو النفسي للفرد وهو ما يحقر المرء في نظر نفسه ويزعزع شعوره بالأمن وهو الامر الذي يدفعه الى اعلان الجهاد لإظهار شخصيته ويثير فيه صراعا كثيرا قد يتخذ اشكالا مختلفة من العنف (ali Hussain & Chasib, 2024)، ويضاعف من القوة التي يوجهها نحو التغلب على العقبات التي تواجهه فيزاول أشكالا

متباينة من النشاط قد توصله الى حد الكمال لإثبات ذاته وإشباع شعوره بقيمته وقدراته , وقد اتاح البرنامج الإرشادي ومحتوياته ضروباً متنوعة من النشاط ومجالاً فسيحاً من درجات التعقيد الذي يشبع رغبات المعوقين من مختلف الألعاب , وانه قد احتوى على وسائل متنوعة للتعبير عما في نفوس المعوقين وتدريبهم على ضبط النفس ومقابلة حاجاتهم الانفعالية وساعدهم على التخفيف من حدة التوتر إن مساعدة الشخص المعوق على فهم خصائصه النفسية وتقديره لها و معرفة إمكاناته الجسمية و العقلية و الوصول إلى أقصى درجة من التوافق الاجتماعي والمهني وذلك من خلال مساعدته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والاندماج في الحياة الرياضية والعمل على تعديل بعض العادات السلوكية الخاطئة التي تخلفها الإعاقة و تخفيف التوتر و الكبت و القلق الذي يعانيه المعوق و ضغط عواطفه و انفعالاته (Saleh, 2024)

إذ تؤدي الظروف النفسية للفرد المعوق و أسرته دوراً بارزاً في تعديل حالة العجز إلى حالة تقبل و تكيف . إذ إنّ تقبل الإعاقة يساعد المعوق على مواجهة الضغوط النفسية و الاجتماعية و التغلب على الصعوبات التي تواجهه من حدة الضغوط . (Moseekh & Nawaf, 2018)

كل ذلك يساعد المعوق على تصرف أموره و غرس ثقته بنفسه و إدراكه لإمكاناته و كيفية استغلالها , إذ استعمل الباحث الإرشاد الجماعي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية , فالهدف الأساسي من هذا البرنامج هو تهيئة الأجواء المناسبة أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطى المرشد الفرصة لكل لاعب داخل المجموعة التجريبية لكي يطور إدراكه ومفاهيمه لنفسه مما يؤهله إلى تحقيق هدفه الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كان يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الأطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الإرشادية (Khalaf et al., 2024).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عدة أسباب:

- تهيئة الجو المناسب أثناء عملية الإرشاد والتوجيه تبادل الآراء ووجهات النظر بين اللاعبين .
- التأكيد من قبل الباحثون على التحدث بحرية من دون خوف او تردد بالنسبة للعينة .
- استخدام استراتيجية فعالة وهي تكوين علاقة إرشادية قوية مع المسترشدين قدمت من خلالها المرشد الدعم والتشجيع للمجموعة الإرشادية للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الإرشادية.

وان الدراسة توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اعلى من تنمية الثقة بالنفس بعد أن تعرضت إلى الجلسات إرشادية ، وبما أن الجلسات الإرشادية قد استغرقت (10) جلسة إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بموضوع .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

- صلاحية مقياس الثقة بالنفس الذي استخدم على عينة البحث .
- ظهور فروق حقيقية في مستوى الثقة بالنفس عند عينة المجموعة التي تم تطبيق الجلسات الإرشادية عليها.
- هناك فروق حقيقية ولصالح المجموعة التي استعملت الجلسات الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس .
- الجلسات الإرشادية المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية الثقة بالنفس .

#### 2-4 التوصيات:

- ضرورة استخدام برامج واساليب الارشاد والوعي بأهمية تلك الاساليب مع الرياضيين المعاقين .
- تشجيع مدربي هذه الفئة على توفير وسائل تدريب الحديثة وزيادة الوعي النفسي والانفعالي لدى هذه الفئة من الرياضيين

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي بعض الالعب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

فاضل كردي شلاكة <https://orcid.org/0009-0001-4457-2153>

## References

- Abdullah, A. J. (2025). The effect of a psychological counseling program in reducing the level of stress for young football players in some clubs in Iraq. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 301–318. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1001>
- Alawi, M. H. (1995). *Introduction to Sports Psychology* (1st ed, p. 283). Dar Al-Kitab Publishing House.
- ali Hussain, K., & Chasib, A. S. (2024). Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting in the three–pointer skill of basketball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4).
- Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men’s Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, 15(4).
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Moseekh, L. Z., & Nawaf, S. M. (2018). Mental Relaxation Exercises and Their Effect On Some Immune System Components of Women’s Football. *Journal of Physical Education*, 30(2).
- Nazih, H. (1998). *Guidance and Counseling in the Stages of Life* (1st ed, p. 56). Al-Quds Open University Publications.
- Rana, T. Y. (2010). *Feeling of Alienation and its Relationship to Authoritarian Personality among University Students* [Master’s Thesis]. Al-Mustansiriya University.
- Saleh, N. A. (2024). Psychological resilience and its relationship to self–confidence For female students of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.761>

## ملحق ( 1 )

## مقياس الثقة بالنفس

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في تقنك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي-والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات:

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على ان يستمر نجاحي.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.

## الملحق (2)

## نموذج لجلستين من الجلسات البرنامج

الجلسة الأولى .. التعارف

هدف الجلسة : بناء علاقة يسودها الدفء والود بإزالة الحواجز النفسية بين اعضاء المجموعة والمرشد من خلال التعارف المتبادل بينهم ، ويشمل التعارف اسم اللاعب ، عمره .

كيفية ادارة الجلسة : يقوم المرشد بإعطاء افراد المجموعة فكرة عامة عن الارشاد الجمعي والبرامج الارشادية ومعرفة توقعاتهم عن الجلسات الارشادية ومن ثم تصحيح التوقعات الخاطئة ، ثم يوضح المرشد للمجموعة ان هذه الجلسات ذات هدف علمي بحت ليس لها أي علاقة بالتقييم الدراسي ، بل تهدف إلى مساعدتهم على تطوير قابلياتهم وقدراتهم العقلية ، ثم يستقر عن وجود اية اسئلة لدى المجموعة ، يتم بعد الاجابة عليها تحديد مكان وزمان الجلسات المقبلة ثم توضيح اهمية المحافظة على سرية ما يدور داخل الجلسات الارشادية وأخذ الجلسات على محمل الجد ، فهي في النهاية تهدف إلى فائدتهم بالدرجة الاساس ، ثم يودعهم بعد تحديد موعد الجلسة المقبلة .

الجلسة الإرشادية الثالثة:

موضوع المحاضرة (أهمية الثقة بالنفس وعلاقتها بقيمة الذات)

تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه ، والثقة بالنفس هي قدرة الرياضي على تحقيق افضل امكانيات وقدرات وتتميز بتوقع عال في تحقيق النتائج وهي تساعد الرياضي على ووضع الاهداف والتركيز على تحقيق الخطط والمنافسات ، وانها درجة الاعتقاد الذي يمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح .

#### محتوى الجلسة:

1. هناك بعض الأساليب لمساعدة اللاعب في التطوير والاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم فمن ذلك:  
على المدرب تعليم النواحي الفنية والخطوية بفعالية وكفاءة، مما يعني تطوير كفاءتها المطلوبة لتحقيق النجاح عن طريق تعليم المهارات والتكتيك والتكتيك.

2. التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الإيجابية لقيمة الذات للاعب بصرف النظر عن الأداء في الرياضية.

3. مساعدة اللاعبين على معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب أو الفوز ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء .  
(تمرين) إذا أراد المدرب أن يكون لدى اللاعب الثقة في النفس فإنه يجب أن يعاملهم كما لو كان يثق فيهم، ان الطريقة التي تتصل وتتعامل بها معهم (لفظاً أو غير لفظي) تؤثر في الطريقة التي يفكر بها اللاعبون في أنفسهم.  
(تمرين) ماذا يقول الآخرون عنك، أو ما هي الطريقة التي يتعاملون بها معك وتؤثر في شعورك نحو نفسك. إذا كنت تخبر نفسك بشيء لفترة طويلة أو لديك اقتناع كاف سوف تعتقد في النهاية إن ذلك حقيقة التعليمات

الهدف من هذا التمرين أن يكون لديك الوعي بشأن أسلوب أو طريقة تعاملك مع الزملاء تؤثر في مدى قيمتهم لأنفسهم، والمطلوب توضيح موقف ما خلال خبراتك في المجال الرياضي، وما تأثير ذلك على قيمة الذات .  
سيقوم الباحثون كذلك علاقة الثقة بالنفس في بعض الشخصية مثل مستوى الطموح، وتحمل المسؤولية والتقبل الاجتماعي واتخاذ القرار.

مدة الجلسة 45 دقيقة