



College of Basic Education Research Journal

<https://berj.uomosul.edu.iq/>



The effectiveness of a program based on the mind-liberation strategy in enhancing self-reflection among football players

Mohammed Tawfeeq Mohammed¹

Oglah Suleiman Al-Houri²

¹ University of Mosul, College of Physical Education and Sport Sciences, Mosul, Iraq.

² University of Al-Hamdaniya, College of Physical Education and Sport Sciences, Mosul, Iraq.

Article Information

Article history:

Received: February 17, 2026

Reviewer: March 31, 2026

Accepted: April 7, 2026

Available online: September, 2026

Keywords:

Mind liberation,

Self-reflection.

Correspondence:

Mohammed Tawfeeq Mohammed

Email:

Mohammed.tawfeeq.alzubidy@gmail.com

Abstract

The study aimed to design a program based on the strategy of mind liberation for football players at Al-Karama Academy, to construct a self-reflection scale, and to examine the effectiveness of the program in enhancing self-reflection. It also sought to identify differences between the experimental and control groups in post-tests of the self-reflection variable. To achieve these objectives, the researcher hypothesized the existence of statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group using the mind liberation program, as well as significant differences between the experimental and control groups in the post-test. The experimental method was adopted due to its suitability for the nature of the study. The findings confirmed the effectiveness of the mind liberation program, the validity of the self-reflection scale, and the presence of individual differences in favor of the post-test results for the experimental group, while no significant differences were observed in the control group. Moreover, the experimental group outperformed the control group in self-reflection in the post-tests. Based on these results, the researcher recommended applying the mind liberation program in other academies, generalizing the findings to sports players, and adopting the self-reflection scale developed for football players at Al-Karama Academy in Nineveh Governorate.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل لتعزيز التأمل الذاتي لدى لاعبي كرة القدم

عكلة سليمان الحوري²

محمد توفيق محمد¹

¹جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، العراق.

²جامعة الحمدانية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، العراق.

المستخلص

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج قائم على تحرير العقل للاعبي كرة القدم في اكااديمية الكرامة، بناء مقياس التأمل الذاتي، التعرف على فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل في التأمل الذاتي، التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدية، البعدية) لمتغير التأمل الذاتي للاعبي كرة القدم، ولتحقيق الاهداف افترض الباحث ما يأتي وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل للمجموعة التجريبية في التأمل الذاتي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للتأمل الذاتي للاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية، وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات وهي فاعلية البرنامج القائم على استراتيجية تحرير العقل الذي أعده الباحث ، صلاحية مقياس التأمل، وجود فروق فردية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التأمل الذاتي ولصالح الاختبار البعدي للاعبي اكااديمية الكرامة بكرة القدم، لا توجد فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التأمل الذاتي لدى لاعبي اكااديمية الكرامة بكرة القدم، تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التأمل الذاتي في الاختبارات البعدية ، وقد اوصى الباحث بما يأتي الاستفادة من البرنامج القائم على استراتيجية تحرير العقل الذي أعده الباحث في الاكاديميات الاخرى، لأنها تصب في مصلحة الاكاديميات ، تعميم نتائج الدراسة الحالية على لاعبي الاكاديميات الرياضة، اعتماد مقياس التأمل الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي اكااديمية الكرامة لكرة في محافظة نينوى.

الكلمات المفتاحية: تحرير العقل، التأمل الذاتي.

1_1 المقدمة

من المفاهيم النفسية الحديثة التي تبلورت في العقود الأخيرة تحرير العقل بوصفه عملية معرفية وانفعالية تهدف إلى تحرير الإنسان من القيود الفكرية والاجتماعية والانفعالية التي تحدّ من قدراته الإدراكية وإبداعه الشخصي.

إذ يسعى هذا المفهوم إلى إعادة تشكيل أنماط التفكير والمعتقدات الراسخة لدى الفرد، وتنمية وعيه بذاته وبالبيئة المحيطة به بما يمكنه من التعامل الإيجابي مع المواقف الحياتية المختلفة.

ومن هنا، يصبح تحرير العقل خطوةً جوهرية في بناء الشخصية القادرة على التفكير النقدي والإبداعي، إذ يعمل على فك الارتباط بين أنماط التفكير التقليدية وبين الممارسات الجديدة التي تسعى إلى تطوير الذات وتحقيق الانسجام بين الجانب المعرفي والانفعالي للفرد.

وفي المجال الرياضي، اكتسب مفهوم تحرير العقل الرياضي أهميةً متزايدة بوصفه عنصرًا أساسيًا في تطوير الأداء النفسي والبدني للرياضيين، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب تركيزًا ذهنيًا عاليًا واستجابة سريعة للمواقف المفاجئة، مثل كرة القدم.

أما فيما يخص التأمل الذاتي فيُعَدّ التأمل الذاتي من المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإنساني والمعرفي، إذ يُشير إلى قدرة الفرد على مراجعة ذاته والتفكير في أفكاره ومشاعره وسلوكياته بطريقة نقدية بناءً تتيح له فهمًا أعمق لذاته ولعلاقته بالبيئة المحيطة.

لقد تطور مفهوم التأمل الذاتي في الفكر النفسي المعاصر مع بروز الاتجاهات الإنسانية والإيجابية التي أكدت على أهمية الوعي بالذات والنمو الشخصي كمرتكزات للصحة النفسية. أما في المجال الرياضي، فقد أصبح التأمل الذاتي محورًا أساسيًا في تطوير الأداء العقلي والنفسي للرياضيين.

إذ يُسهم في تمكين اللاعب من تحليل أدائه وتفسير استجاباته الانفعالية والمعرفية أثناء المنافسة، مما يتيح له تصحيح أخطائه وتحسين قراراته المستقبلية. (Hays, 2017, 118)

كما أظهرت دراسات حديثة أنّ ممارسات التأمل الذاتي المنتظمة ترفع من مستوى الذكاء العاطفي، وتزيد من القدرة على التنظيم الانفعالي والتعامل الفعّال مع المواقف الضاغطة.

(Brown & Ryan, 2019, 84)

تتمثل أهمية البحث في إبراز دور تحرير العقل والتأمل الذاتي في تنمية القدرات العقلية والانفعالية لدى الرياضيين، بما يسهم في تحسين أدائهم والتكيف مع ضغوط المنافسة، كما يوضح البحث التكامل بين هذين المفهومين في تعزيز الوعي بالذات والتفكير المرن واتخاذ القرارات السليمة أثناء الأداء الرياضي.

فضلاً عن ذلك، يقدّم إطاراً علمياً يمكن الاستفادة منه في إعداد برامج نفسية تسهم في تطوير الأداء النفسي والمهاري وإثراء الأدبيات في علم النفس الرياضي.

1_2 مشكلة البحث:

برزت الحاجة إلى دراسة مجموعة من المتغيرات النفسية التكاملية التي تسهم في بناء اللاعب المتميز والمبدع، وهي تحرير العقل، التأمل الذاتي، وهذا ما دفع الباحث الى دراسة تأثير برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل لتعزيز التأمل الذاتي في المجال الرياضي.

وتشمل التساؤلات الآتية:

1.2.1 الوقوف على واقع التأمل الذاتي للمجموعتين التجريبية والضابطة من اكااديمية الكرامة وهي أحد اكااديميات محافظة نينوى بكرة القدم.

2.2.1 إمكانية اعداد برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل لتعزيز التأمل الذاتي يطبق على المجموعة التجريبية في محاولة للارتقاء بواقع التأمل الذاتي للاعبي اكااديميات كرة القدم.

1_3 اهداف البحث:

1.3.1 اعداد برنامج قائم على تحرير العقل للاعبي كرة القدم في اكااديمية الكرامة.

2.3.1 بناء مقياس التأمل الذاتي للاعبي اكااديميات كرة القدم في محافظة نينوى

3.3.1 التعرف على فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل في التأمل الذاتي للاعبي كرة القدم في اكااديمية الكرامة من محافظة نينوى.

4.3.1 التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدية، البعدية) لمتغير التأمل الذاتي للاعبي كرة القدم.

1-4 فرضيات البحث:

1.4.1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل للمجموعة التجريبية في التأمل الذاتي.

2.4.1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغير التأمل الذاتي للاعبي كرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

1.5.1 المجال البشري: لاعبي اكااديميات محافظة نينوى بكرة القدم.

2.5.1 المجال المكاني: المواقع التدريبية لأكااديميات محافظة نينوى بكرة القدم.

3.5.1 المجال الزمني 2025/7/10 ولغاية 2025/8/24.

1_6 تحديد المصطلحات:

1.6.1 **تحرير العقل:** هو القدرة على التفكير بحرية وانفتاح، بعيداً عن الموروثات والمعتقدات المقيدة، بما يمكن الفرد من إعادة صياغة تصوراته وأفكاره وفق المنطق والتجربة، وصولاً إلى وعي متكامل بالذات والعالم.

• **ويعرفه الباحث نظرياً:** تحرير العقل هو مفهوم يشير إلى قدرة الفرد على إعادة تنظيم عملياته المعرفية والانفعالية بطريقة تُمكنه من التحرر من أنماط التفكير الجامدة والمقيدة، والانفتاح على بدائل فكرية جديدة تسهم في تعزيز التفكير النقدي والإبداعي، وتحقيق التوازن النفسي والمرونة الذهنية في مواجهة المواقف المختلفة.

2.6.1 **التأمل الذاتي:** يُقصد بالتأمل الذاتي تلك الممارسة الذهنية التي يراجع فيها الفرد ذاته بصدق وموضوعية، بهدف تعزيز الوعي بالذات، وضبط الانفعالات، وتحقيق الانسجام بين الفكر والسلوك.

• **ويعرفه الباحث نظرياً:** يُعد التأمل الذاتي عملية معرفية – انفعالية مستمرة، يمارسها الفرد بهدف تحليل أفكاره وسلوكياته ومواقفه الداخلية، وفهم ذاته من خلال التفكير الهادف والنقدي في تجاربه الشخصية، بما يؤدي إلى تطوير وعيه الذاتي وتحسين توازنه النفسي والاجتماعي، ويُنظر إليه بوصفه أحد الأساليب الفعالة في بناء الشخصية المتزنة، وتنمية التفكير الواعي والقدرة على اتخاذ القرار السليم.

• **ويعرفه الباحث إجرائياً:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الباحث من خلال تطبيق مقياس التأمل الذاتي.

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (761) لاعب من لاعبي أكاديميات محافظة نينوى بكرة القدم فئة الشباب والذين تم اختيارهم من 35 أكاديمية كما، إذ انقسم مجتمع البحث إلى عینتين ضمت الأولى (200) لاعباً توزعوا على العينات (الاستطلاعية والبناء والثبات) تم اختيارهم بصورة عشوائية من بين الأكاديميات لبناء مقياسي الدراسة (التأمل الذاتي، الانسجام النفسي) اما عينة التطبيق النهائي تمثلت بلاعبي أكاديمية الكرامة والبالغ عددهم 30 لاعب بعد استبعاد 6 لاعبين في مركز حراسة المرمى والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1): يبين الأعداد والنسب المئوية لمجتمع البحث وعيناته

تفاصيل مجتمع البحث	أعداد الموظفين		النسبة المئوية
مجتمع البحث الكلي	761		% 100
عينة بناء أداة البحث	200		% 26.281
	الأعداد	النسبة المئوية	
عينة صدق البناء	140	%70	%18.396
عينة التجربة الاستطلاعية	20	%10	%2.628
عينة الثبات	40	%20	%5.256
عينة التطبيق	15	30	%3.942
	15		

وبعد تطبيق المقياس بصورته النهائية تم اختيار (30) لاعب من أكاديمية الكرامة ليمثلوا عينة البحث التجريبي، إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين وبصورة عشوائية، ضمت المجموعة الأولى (15) لاعب ليمثلوا المجموعة التجريبية، بينما ضمت المجموعة الثانية (15) لاعب ليمثلوا المجموعة الضابطة.

2-3 التصميم التجريبي

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعتان المتكافئتان) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط.

2-4 أداة البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث توجب على الباحث:

- بناء أداة لقياس التأمل الذاتي متبعاً الخطوات العلمية في بناء المقاييس.

2-4-1 بناء مقياس التأمل الذاتي

هناك خطوات علمية محددة لبناء المقاييس النفسية التي ينبغي أن تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي يستند إليها الباحث في بناء المقياس ومرورا بالخطوات والتجارب العلمية (الاستطلاعية، البناء بمراحلته التمييز والاتساق الداخلي، والثبات) وصولاً بالمقياس بصورته التطبيقية النهائية، وفيما يأتي توضيح لذلك.

2-4-1-1 تحديد المجالات التي يتضمنها مقياس التأمل الذاتي

بعد أن حدد الباحث مفهوم التأمل الذاتي ، وبعد الاطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم التأمل الذاتي ومكوناته وخصائصه، ومحاورة مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، توصل الباحث إلى مجموعة من المجالات فيما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم، وللتأكد من صحة تحديد المجالات ومدى تمثيلها للتأمل الذاتي ، قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين (الملحق 1)، وطلب منهم تحديد مدى صلاحية التعريف النظري لمفهوم التأمل الذاتي، وصلاحية المجالات، ومدى تغطيتها لمفهوم التأمل الذاتي، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

ت	المجالات	عدد الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	قيمة كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة
1	الوعي الذاتي	21	18	3	10.17	دالة
2	الصفاء الذهني	21	14	7	2.333	غير دالة
3	النية الواعية	21	13	8	1.190	غير دالة
4	التركيز الداخلي	21	11	10	0.048	غير دالة
5	الاستبطان النفسي	21	19	2	13.762	دالة
6	النمو الشخصي	21	9	12	0.429	غير دالة
7	التحليل الذاتي	21	7	14	2.333	غير دالة
8	ضبط النفس	21	17	4	8.048	دالة
9	التحرر العقلي	21	21	0	21.00	دالة
10	سياسة المسؤولية الذاتية	21	13	8	1.190	غير دالة
11	المراجعة الذاتية	21	12	9	0.429	غير دالة
12	التقييم الذاتي	21	20	1	17.190	دالة

قيمة كا2 الجدولية عند درجة حرية (2-1) ونسبة خطأ (0,05) تساوي (3.84)

يتبين من الجدول (2) وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم تم استبعاد (7) مجالات من مجالات المقياس المقترحة وهي (الصفاء الذهني، النية الواعية، التركيز الداخلي، النمو الشخصي، التحليل الذاتي، سياسة المسؤولية الذاتية، المراجعة الذاتية)، ويتبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة للمجالات الخمسة المتبقية (الوعي الذاتي، الاستبطان النفسي، ضبط النفس، التحرر العقلي، التقييم الذاتي)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05)، وبذلك أصبح عدد المجالات لمقياس التأمل الذاتي (خمس مجالات فقط).

2-4-1-2 إعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية

تم إعداد الفقرات بصورتها الأولية من قبل الباحث والمشرف ليكون العدد الكلي لفقرات مقياس التأمل الذاتي بصيغته الأولية (60) فقرة موزعة على مجالات المقياس، وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

2-4-1-3 تصحيح المقياس

تبنى الباحث أسلوب ليكرت ذا التدرج الخماسي، إذ تشير عدد من الدراسات إلى تفوق الصيغة الخماسية للإجابة في الاختبارات الشخصية على غيرها من الصيغ، فدرجة كل فقرة تكون (5) دائماً، و(4) غالباً، و(3) أحياناً، و(2) نادراً و(1) أبداً، وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية، وقد صاغ الباحث عدداً من الفقرات السلبية إلى جانب الفقرات الإيجابية.

2-4-1-4 الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التأمل الذاتي

2-4-1-4-1 صدق المقياس

"قدرة الأداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها".

(باهي وعمران، 2007، 82)

2-4-1-4-2 صدق المحتوى (المضمون)

وتم التأكد من الصدق بمراجعة المصادر والأدبيات التابعة لمفهوم التأمل الذاتي، وتحديد المجالات التي يمكن أن تغطي هذا المفهوم وتعريفها، ومن ثم صياغة الفقرات التي تعبر عن كل مجال، وللتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من أجله تم عرض الفقرات مع المجالات لمقياس التأمل الذاتي على مجموعة من الخبراء والمتخصصين (الملحق 1) وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، ومدى مناسبتها، وهل صياغتها جيدة أم تحتاج إلى تعديل، وصلاحية البدائل المعتمدة إزاء كل فقرة، إذ يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المتخصصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار أو المقياس يقيس السلوك الذي وضع من أجله يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء لقياس الصدق الظاهري. والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

المجال	رقم الفقرة	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقون	قيمة كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة
أولاً: الوعي الذاتي	1، 3، 4، 7، 9	21	20	1	17.190	دالة
	5، 9، 10، 12	21	19	2	13.762	دالة
	8، 11	21	18	3	10.714	دالة
	2	21	12	9	0.429	غير دالة
	6	21	11	10	0.048	غير دالة
ثانياً: الاستبطان النفسي	1، 6، 7، 10، 12	21	20	1	17.190	دالة
	2، 3، 4، 5، 11، 9	21	17	4	8.048	دالة
	8	21	14	7	2.333	غير دالة
ثالثاً: ضبط النفس	1، 2، 3، 6، 10	21	19	2	13.762	دالة
	4، 5، 8، 9	21	17	4	8.048	دالة
	7، 12	21	20	1	17.190	دالة
	5	21	13	8	1.190	غير دالة
	11	21	12	9	0.429	غير دالة
	4	21	11	10	0.048	غير دالة
	3، 4، 5، 12، 7، 9	21	18	3	10.714	دالة
رابعاً: التحرر العقلي	1، 6، 8، 10	21	19	2	13.762	دالة
	2	21	13	8	1.190	غير دالة
	11	21	12	9	0.429	غير دالة
	1، 3، 4، 5، 7	21	18	3	10.714	دالة
خامساً: التقييم الذاتي	2، 9، 11، 12	21	20	1	17.190	دالة
	8	21	11	10	0.048	غير دالة
	10	21	12	9	0.429	غير دالة
	6	21	13	8	1.190	غير دالة

قيمة كا2 الجدولية عند درجة حرية (2-1) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (84.3)

من الجدول (3) يتبين أن عدد الفقرات التي لم تحصل على الموافقة هي (11) فقرة وبذلك تهمل هذه الفقرات، فيما تجاوزت القيمة المحسوبة لباقي الفقرات وعددها (49) فقرة القيمة الجدولية وبذلك تقبل هذه الفقرات مع اجراء بعض التعديلات الطفيفة على قسم منها، ثم قام الباحث بتوزيع الفقرات التي تضمنتها المجالات على المقياس، بعد أن تم عرض الفقرات بصيغتها الأولية على خبير في اللغة العربية * لتقويمها لغوياً، وأخذ الباحث بملاحظاته في هذا الجانب.

*

2-4-1-4 التجربة الاستطلاعية لمقياس التأمل الذاتي

بعد توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً لتجنب تأثر المجيب بنمط كل بعد من المجالات، وبعد إعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الأولية، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (20) لاعب"، تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها. (الحوري والحسن، 2016، 107)

طبق المقياس في تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (20) لاعب اختيروا عشوائياً من عينة البناء، وقد طلب منهم قراءة التعليمات والفقرات، والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الإجابة، وقد أُجريت التجربة الاستطلاعية خلال يومي 2025/6/30، وأظهرت نتيجة التجربة بأن التعليمات كانت واضحة، والفقرات واضحة، وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (20-24) دقيقة وبمعدل (22) دقيقة.

2-4-1-4 صدق البناء

2-4-1-5 التحليل الإحصائي للفقرات

تم إجراء التحليل الإحصائي بطريقتين هما:

2-4-1-6 القوة التمييزية للفقرات

أسلوب المجموعتين المتضادتين أو الطريقتين:

تم تطبيق المقياس، على عينة التمييز البالغ قوامها (140) لاعب، وتم " تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين، وأخذ مجموعتين متطرفتين منها، ولتحقيق ذلك نرتب درجات الممتحنين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين ". (ملحم، 2010، 346)

وفي العادة يتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا لتمثالا المجموعتين المتطرفتين، " إذ اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا لتمثالا المجموعتين المتطرفتين، وقد تضمنت كل مجموعة (38) لاعبا بعد أن رتبت درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات

(*) أ.د. عامر باهر سمير / كلية التربية الاساسية / قسم اللغة العربية / جامعة الموصل.

إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بالـ(الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4): يبين نتائج الاختبار قيمة(ت) لحساب التمييز لمقياس التأمل الذاتي

المجال	الفقرة	المجموعة العليا 38		المجموعة الدنيا 38		ت	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاستبطان النفسي	1	4.460	0.518	3.018	0.353	8.454	0.000
	2	3.735	0.500	2.708	0.403	10.577	0.000
	3	4.071	0.787	2.929	0.530	9.794	0.000
	4	4.515	0.396	4.481	0.700	0.441	0.138
	5	4.407	0.511	3.558	0.611	10.331	0.000
	6	4.469	0.745	2.681	0.558	6.727	0.000
	7	4.336	0.689	2.726	0.482	6.421	0.000
	8	4.451	0.567	3.071	0.642	5.342	0.000
	9	4.559	0.797	2.229	0.690	4.504	0.000
	10	3.283	0.661	3.125	0.656	1.804	0.088
	11	4.894	1.129	2.300	0.473	8.528	0.000
التحرر العقلي	1	4.266	0.518	2.171	0.657	7.235	0.000
	2	4.575	0.548	1.857	0.345	8.683	0.000
	3	4.195	0.515	2.343	0.484	6.005	0.000
	4	4.115	0.753	2.894	0.363	5.527	0.000
	5	4.133	0.911	2.673	0.691	9.179	0.000
	6	4.336	0.561	2.956	0.246	8.948	0.000
	7	4.381	0.724	4.361	0.785	0.199	0.142
	8	3.124	0.551	2.905	0.639	0.852	0.167
	9	4.522	0.733	2.991	0.341	0.131	0.000
	10	4.177	0.538	3.071	0.637	4.101	0.000
الوعي الذاتي	1	4.354	0.654	2.947	0.532	7.741	0.000
	2	4.531	0.682	2.593	0.620	9.316	0.000
	3	4.630	0.492	2.296	0.575	7.010	0.000
	4	4.443	0.743	2.832	0.495	4.722	0.000
	5	4.301	0.596	2.982	0.401	9.519	0.000
	6	4.681	0.587	2.319	0.535	6.693	0.000
	7	2.443	0.845	2.118	0.473	0.991	0.118
	8	2.770	0.463	2.528	0.676	0.492	0.145
	9	4.230	0.756	2.241	0.535	8.771	0.000
	10	4.549	0.641	2.211	0.781	4.598	0.000
ضبط النفس	1	4.159	0.702	3.235	0.588	0.726	0.000
	2	4.487	0.814	3.121	0.733	7.256	0.000
	3	4.381	0.556	1.288	0.535	5.775	0.000
	4	4.778	0.424	2.704	0.609	9.733	0.000
	5	4.593	0.663	1.871	0.349	38.619	0.000

0.000	36.073	0.464	1.357	0.791	4.469	6	التقييم الذاتي
0.000	37.266	0.441	1.225	0.529	4.708	7	
0.099	0.866	0.555	2.331	0.511	2.407	8	
0.000	25.180	0.411	2.543	0.520	4.443	9	
0.000	25.016	0.500	2.481	0.509	4.519	1	
0.000	33.691	0.506	2.778	0.396	4.815	2	
0.000	16.067	0.492	2.797	0.611	4.558	3	
0.000	29.351	0.541	2.222	0.509	4.481	4	
0.000	32.748	0.570	2.148	0.396	4.815	5	
0.000	8.070	0.480	2.457	0.747	3.277	6	
0.098	1.488	0.679	2.967	0.654	3.218	7	
0.000	17.129	0.578	2.929	0.647	4.327	8	
0.000	10.500	0.541	2.245	0.780	3.378	9	

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

يبين الجدول (5): أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (0.199_10.726)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ ، وفي ضوء ذلك يتضح أن (8) فقرات أثبتت عدم قدرتها التمييزية، تم الاستدلال عليها لان قيمة sig لها كانت أكبر من (0.05).

2-4-1-4-7 الاتساق الداخلي

تُعني طريقة الاتساق الداخلي بالآتي:

- التحقق من مدى الاتساق فيما بين الفقرات لكون الاتساق يتأثر بخطأ محتوى الفقرات وخطأ عدم تجانس الفقرات.

(رضوان، 2006، 131)

وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

المجال	رقم الفقرات	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
	1	0,56	0.000	معنوي
	2	0,32	0.002	معنوي
	3	0,51	0.000	معنوي
	4	---	---	---
	5	0,54	0.000	معنوي

معنوي	0.000	0,45	6	الاستبطان النفسي
معنوي	0.006	0,27	7	
معنوي	0.000	0,48	8	
معنوي	0.000	0,59	9	
----- --			10	
معنوي	0.000	0,45	11	التحرر العقلي
معنوي	0.002	0,39	1	
معنوي	0.000	0,49	2	
معنوي	0.000	0,49	3	
معنوي	0.000	0,34	4	
معنوي	0.006	0,28	5	
معنوي	0.000	0,51	6	
----- --			7	
----- --			8	
معنوي	0.002	0,34	9	
معنوي	0.002	0,36	10	
معنوي	0.000	0,43	1	الوعي الذاتي
معنوي	0.000	0,52	2	
معنوي	0.000	0,40	3	
معنوي	0.002	0,33	4	
معنوي	0.000	0,50	5	
معنوي	0.000	0,49	6	
----- --			7	
----- --			8	
معنوي	0.000	0,51	9	
معنوي	0.000	0,46	10	

معنوي	0.002	0,38	1	ضبط النفس
غير معنوي	0.158	0.03	2	
معنوي	0.000	0,48	3	
معنوي	0.006	0,28	4	
معنوي	0.000	0,48	5	
معنوي	0.000	0,43	6	
معنوي	0.000	0,48	7	
-----			8	
--				
معنوي	0.000	0,43	9	التقييم الذاتي
معنوي	0.000	0,46	1	
معنوي	0.002	0,38	2	
معنوي	0.000	0,55	3	
غير معنوي	0.121	0.11	4	
معنوي	0.000	0,41	5	
معنوي	0.002	0,35	6	
-----			7	
--				
معنوي	0.000	0,44	8	
معنوي	0.000	0,54	9	

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ يبين الجدول (5): أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين $(0.03_0.59)$ ، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ نجد وفي ضوء ذلك يتبين أن جميع الفقرات أثبتت قدرتها التمييزية، باستثناء الفقرتين ذات التسلسل (2) من مجال ضبط النفس والفقرة ذات التسلسل (4) من مجال التقييم الذاتي لأن قيمة sig لها أكبر من (0.05) ، وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلفاً من (39) فقرة، كما مبين في الملحق (2).

2-4-1-4-8 ثبات المقياس

يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس مع اعتبار تقدم الصدق عليه، لأن المقياس الصادق يعد ثابتاً، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً، ويمكن القول بأن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة. (الإمام وآخرون، 1990، 143)

2-4-1-4-9 طريقة التجزئة النصفية

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، إذ تم تصحيح (40) استمارة، بعد أن تم حذف الفقرات غير المميزة، ثم تقسيم الاستمارات إلى نصفين: نصف للأرقام الفردية، ونصف للأرقام الزوجية، إذ أصبح لكل لاعب درجتان (فردية وزوجية) وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.69)، " ويعد الارتباط بين كل من الدرجتين (درجات نصفي الاختبار) بمثابة الاتساق الداخلي لنصف المقياس فقط وليس ككل ". (علاوي ورضوان، 2008، 276)

ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (جتمان) للتصحيح لأن عدد الفقرات فردية، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.816)، وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

2-4-1-4-10 وصف مقياس التأمل الذاتي بصيغته النهائية

بعد التأكد من الصدق والثبات أصبح مقياس التأمل الذاتي بصيغته النهائية مكوناً من (5) مجالات هي (الاستبطان النفسي، التحرر العقلي، الوعي الذاتي، ضبط النفس، التقييم الذاتي) وتغطي هذه المجالات (39) فقرة، والفقرات الإيجابية تحمل التسلسلات الاتية (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 26 ، 27 ، 29 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 36 ، 37 ، 38) فضلاً عن (10) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (5 ، 10 ، 15 ، 20 ، 25 ، 28 ، 30 ، 35 ، 39) ، ودرجة كل فقرة تكون (5) دائماً، و(4) غالباً، و(3) أحياناً، و(2) نادراً و(1) ابداً، في حال كون الفقرات إيجابية، وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية، وتوزعت الفقرات لكل مجال بشكلها النهائي كما يأتي (الاستبطان النفسي، 9 فقرات، التحرر العقلي، 8 فقرات، الوعي الذاتي، 8 فقرات، ضبط النفس، 7 فقرات، التقييم الذاتي، 7 فقرات)

وقد تحقق الباحث من صدق المقياس عن طريق صدق المحتوى وصدق البناء، ويتمتع المقياس أيضاً بثبات جيد من خلال المؤشرات التي استخرجت للمقياس عن طريق التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ، والوقت المستغرق للإجابة على المقياس يتراوح بين (17-21) دقيقة بمعدل (19) دقيقة، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية (الملحق 5) جاهزاً للتطبيق على عينة التطبيق من لاعبي أكاديمية الكرامة بكرة القدم في محافظة نينوى.

2-4-1-4-11 التطبيق القبلي لمقياس التأمل الذاتي

قام الباحث بتطبيق مقياس التأمل الذاتي بصيغته النهائية على عينة تطبيق المقياس المكونة من (30) لاعب من أكاديمية الكرامة، بتزويد المستجيب بأداة البحث وتوضيح طريقة الإجابة، مع التنبيه على الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وقد جرى التطبيق القبلي للمقياس في (2025/7/8).

2-5 تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

وبين الجدول (6) المعالم الإحصائية لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري التأمل الذاتي والانسجام النفسي باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في الحاسوب الآلي.

الجدول (6)

المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	Sig الاحتمالية	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
التأمل الذاتي	درجة	94.224	12.125	95.085	12.678	0.188	0.128	غير معنوي

يبين الجدول (11) قيمة (ت) المحتسبة لكل متغير مع الاحتمالية (sig) ويتضح أن الفروق غير معنوية لجميع المتغيرات إذ تبين أن قيمة الدلالة الاحتمالية (sig) لجميع المتغيرات هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه الفقرات مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يعني أن العينتين متكافئتين في المتغيرات جميعها.

2-6 تصميم البرنامج النفسي

2-6-1 صدق البرنامج

بعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء (الملحق 1) لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في تحكيم البرنامج وجلساته من حيث مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة وعدد وزمن وتسلسل وفنيات ومحتوى جلسات البرنامج في استمارة التحكيم، مع ترك المجال مفتوحاً لإضافة أو حذف أو تعديل ما يرويه مناسباً، وقد أخذ الباحث بالملاحظات والمقترحات والتعديلات التي عززت البرنامج وارتقت به للأفضل ومنها تسلسل الجلسات وتحديد مدة الجلسة الواحدة للبرنامج بـ (45) دقيقة للوصول بالبرنامج إلى المستوى الذي يحقق أهداف الدراسة.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامج الارشادي

قام الباحث وبإشراف المشرف بتطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/6/29 من يوم الاحد في تطبيق بعض جلسات البرنامج النفسي باختيار (6) من أفراد العينة إذ تم استبعادهم من التجربة، وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للبرنامج في الجوانب الآتية:

- كسب خبرة التعامل مع البرنامج كتجربة مهمة بالنسبة للباحث.
- تطبيق عدد من الفنيات والأساليب قبل التطبيق النهائي للتجربة الرئيسية.
- توزيع وقت الجلسة على مفرداتها وبيان مدى ملائمتها لها.
- الوقوف على المعوقات التي تمنع تفاعل اللاعب مع الجلسات.
- لقد أظهرت التجربة الاستطلاعية إمكانية تطبيق البرنامج بشكله النهائي.

2-6-3 البرنامج بصيغته النهائية

- من خلال الخطوات السابقة تم إكمال البرنامج النفسي لتحرير العقل بصيغته النهائية إذ تكون البرنامج من (14) جلسة بزمان مقداره (45) دقيقة لكل جلسة، وتضمنت جلسات البرنامج مجموعة من الأنشطة والفنيات المعرفية والسلوكية لتحقيق الأهداف الفرعية والمشتقة من الهدف العام للبرنامج وهو تعزيز التأمل الذاتي والانسجام النفسي للاعبين كرة القدم.

2-7 تطبيق تجربة البحث النهائية

- بعد الاطلاع على بعض المصادر والدراسات التي اهتمت بالمنهج التجريبي فيما يتعلق بتطبيق البرامج الإرشادية بصورة عامة، والبرامج المشابهة على وجه الخصوص للوصول الى البرنامج الحالي، مع الاستفادة من خبرة بعض الاساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي، وبعد اختيار عينة البحث

وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات الآتية وبمساعدة فريق العمل المساعد لتحقيق أهداف البحث:

- اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس التأمل الذاتي قبل البدء في تطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
- عقد لقاء مع أفراد المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بما مطلوب منهم.
- تحديد عدد جلسات البرنامج بـ (14) جلسة، بواقع جلستان أسبوعياً.
- تطبيق جميع الجلسات في منتدى الكرامة في الساعة (3:00) بعد الظهر من يوم الأحد والخميس من كل أسبوع.
- تطبيق البرنامج بأسلوب الإرشاد الجمعي.
- تحديد زمن ومواعيد إجراء جلسات البرنامج كما يأتي:
- تحديد يوم الخميس الموافق 10 / 7 / 2025 موعداً للجلسة الأولى.
- تحديد يوم الأحد الموافق 24 / 8 / 2025 موعداً للجلسة الختامية ولتطبيق الاختبار البعدي لمقياس التأمل الذاتي.

2-8 الوسائل الإحصائية

- تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS).

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

3-1-1 عرض ومناقشة الهدف الأول: اعداد برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل لتعزيز التأمل الذاتي للاعبين كرة القدم

وقد تحقق هذا الهدف في اعداد برنامج (قائم على تحرير العقل) الذي تكون من أربع عشر جلسة غطت في مجملها محاور التأمل الذاتي الذي استقر عليها المقياس، إذ استوفى هذا البرنامج الشروط المتعارف عليها علمياً وكما موضح في ملاحق هذا البحث، ويعد هذا البرنامج أحد أهم الأدوات المكتملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

3-1-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: بناء مقياس التأمل الذاتي للاعبين اكايمييات كرة القدم في محافظة نينوى.

وقد تحقق هذا الهدف في بناء مقياس التأمل الذاتي الذي استوفى الخصائص القياسية (السايكومترية) لهذا النوع من المقاييس النفسية، ويعد بناء مقياس التأمل الذاتي مكماً لمتغيرات البحث الرئيسية إلى جانب برنامج (تحرير العقل) وباكتمالهما يحق لنا الشروع لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

3-1-3 عرض ومناقشة الهدف الثالث: التعرف على فاعلية برنامج قائم على استراتيجية تحرير العقل في التأمل الذاتي للاعبين كرة القدم في اكايميية الكرامة من محافظة نينوى.

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التأمل الذاتي

المجموعة	العدد	الاختبار لمقياس التأمل الذاتي				T قيمة المحسوبة	sig قيمة	دلالة الفروق
		القبليّة		البعديّة				
		س	ع±	س	ع±			
الضابطة	15	112.452	12.678	115.598	13.297	1.064	0.092	غير معنوي
التجريبية	15	113.294	12.125	146.345	15.219	12.028	0.000	معنوي

* الجدولية عند نسبة خطأ اقل او يساوي (0.05)

في الجدول (7) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالمقياس القبلي (112.452) وبانحراف معياري (12.678) في حين كان الوسط الحسابي بالمقياس البعدي (115.598) وبانحراف معياري (13.297) ولمعرفة دلالة الفروق بين المقياسين تم استخدام مقياس (T) لعينتين مترابطتين وظهرت النتائج ان قيمة (sig) (0.092)، وهي أكبر من (0.005) وبذلك كانت الفروق غير معنوية للمجموعة الضابطة التي لم تتدرب على البرنامج النفسي لتحرير العقل.

يعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى أن هذه المجموعة لم تتعرض لأي تدخل إرشادي منظم، إذ لم تتدرب على البرنامج النفسي لتحرير العقل، مما أدى إلى بقاء مستوى المتغير المدروس قريباً من مستواه الأصلي، وعلى الرغم من وجود ارتفاع طفيف في الوسط الحسابي من (112.452) في القياس القبلي إلى (115.598) في القياس البعدي، إلا أن هذا الارتفاع لا يُعد كافياً لإحداث فرق دال إحصائياً، ويُرجَّح أن يكون ناتجاً عن عوامل عشوائية أو طبيعية، مثل النضج أو التكيف مع أداة القياس أو أثر القياس المتكرر، وهي عوامل شائعة في الدراسات التي تعتمد القياس القبلي والبعدي. (ملح، 2015، 274)

ويُشير (عباس وآخرون، 2014) إلى أن ثبات نتائج المجموعة الضابطة أو عدم دلالتها إحصائياً يُعد أمراً متوقعاً في البحوث التجريبية، إذ إن أفراد هذه المجموعة لا يتعرضون للمتغير المستقل، مما يجعل التغيرات الحاصلة لديهم محدودة وغير معنوية، ولا يمكن تفسيرها على أنها ناتجة عن تدخل علمي مقصود. (عباس وآخرون، 2014، 199)

ويضيف عودة، (2010) أن عدم حدوث فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي يدل على أن الأداة وحدها لا تكفي لإحداث تغيير نفسي أو سلوكي ما لم تُدعم ببرنامج تدريبي أو إرشادي منظم، وهو ما ينطبق على نتائج المجموعة الضابطة في هذه الدراسة، إذ لم يصاحب تطبيق المقياس أي برنامج نفسي لتحرير العقل. (عودة، 2010، 313)

ويرى الباحث ان هذه النتيجة تُعد مؤشراً على أن غياب البرنامج القائم على استراتيجية لتحرير العقل هو العامل الحاسم في عدم إحداث التغيير للمجموعة الضابطة وأدى إلى ظهور فروق غير معنوية.

3-1-4 عرض ومناقشة الهدف الرابع: التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدية، البعدية) لمتغير التأمل الذاتي للاعبين كرة القدم.

ولتحقيق هدف البحث الخامس استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين المجموعتين في متغيري التأمل الذاتي والانسجام النفسي

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (T) الجدولية	قيمة Sig	دلالة الفروق
	البعدية		البعدية				
	س	ع±	س	ع±			
التأمل الذاتي	115.598	13.297	146.345	15.219	8.218	0.000	معنوي

*ت الجدولية عند نسبة خطأ أقل او يساوي (0.05)

في الجدول (17) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير التأمل الذاتي للمجموعة الضابطة في المقياس البعدي (115.598) وبانحراف معياري (13.297)، والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (146.345) بانحراف معياري (15.219)، وظهرت قيمة (T) المحسوبة (8.218) ان قيمة (sig) (0.000)، وهي أصغر من (0.005)، وبذلك فان الفروق معنوية بالنسبة لمتغير التأمل الذاتي بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

يُعزى التفوق الإحصائي الذي أظهرته المجموعة التجريبية في متغير التأمل الذاتي إلى فاعلية البرنامج النفسي القائم على استراتيجية تحرير العقل، والذي أسهم في إحداث انتقال نوعي لدى اللاعبين من المعالجة السطحية للخبرات الرياضية إلى المعالجة التأملية الواعية.

إذ يُعد التأمل الذاتي عملية نفسية معرفية عليا تتطلب تدريباً منظماً ومقصوداً، ولا تتحقق من خلال التكرار البدني أو الخبرة التنافسية وحدها.

وفي هذا السياق، يشير (الشمري، 2020) إلى أن التأمل الذاتي لدى الرياضيين يُمثل أداة أساسية لفهم الانفعالات المرتبطة بالأداء، وأن تنميته ترتبط مباشرة بوجود برامج إرشادية نفسية تعتمد على الحوار الداخلي والتفكير التحليلي الموجه، مؤكداً أن غياب هذه البرامج يؤدي إلى بقاء هذا المتغير ضمن مستواه الاعتيادي. (الشمري، 2020، ص 167)

كما يوضح (الزوبعي، 2021) أن لاعبي الأكاديميات الرياضية غالباً ما يفتقرون إلى مهارات التأمل الذاتي بسبب سيطرة الأساليب التدريبية التقليدية، ويؤكد أن البرامج النفسية القائمة على الوعي العقلي تُسهم في رفع قدرة اللاعب على مراجعة خبراته النفسية وتحليل استجاباته الانفعالية بصورة منهجية. (الزوبعي، 2021، 214)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4_1 الاستنتاجات

1. فاعلية البرنامج القائم على استراتيجية تحرير العقل الذي أعده الباحث إذ كان له الأثر الإيجابي في تعزيز التأمل الذاتي لدى لاعبي أكاديمية الكرامة بكرة القدم للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج.
2. صلاحية مقياس التأمل الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على الأكاديميات الرياضية لكرة القدم في محافظة نينوى.
3. وجود فروق فردية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير البحث (التأمل الذاتي) ولصالح الاختبار البعدي للاعبي أكاديمية الكرامة بكرة القدم.
4. لا توجد فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير البحث (التأمل الذاتي) لدى لاعبي أكاديمية الكرامة بكرة القدم.
5. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير البحث (التأمل الذاتي) في الاختبارات البعدية للاعبي أكاديمية الكرامة بكرة القدم.

4_2 التوصيات والمقترحات

1. الاستفادة من البرنامج القائم على استراتيجية تحرير العقل الذي أعده الباحث في الاكاديميات الاخرى، لأنها تصب في مصلحة الاكاديميات بشكل خاص والرياضة بشكل عام.
2. تعميم نتائج الدراسة الحالية على لاعبي الاكاديميات الرياضة بكرة القدم في محافظة نينوى.
3. اعتماد مقياسي التأمل الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي اكاديمية الكرامة لكرة في محافظة نينوى.
4. ضرورة توعية الاكاديميات الاخرى على الاهتمام بالبرامج التي تهتم بتحرير العقل على متغيرات أخرى، والعمل على تطوير أنفسهم في حضور الدورات التدريبية التي تقام بين فترة وأخرى.
5. ضرورة الدمج بين كفاءة اللاعب الرياضية (البدنية، المهارية، الخططية) والاعداد النفسي لما له من اهمية في تطوير كفاءة الرياضي وانعكاس ذلك على مستواه الفني.
6. ضرورة الاهتمام بوجود المعد النفسي (المرشد النفسي) وذلك للعمل الى جانب المدرب الرياضي من اجل مساعدة اللاعبين على تكوين صورة ايجابية واقعية عن أنفسهم والالتزام بالقيم والاعراف الرياضية.

المصادر

- الإمام، م. م. (1990). *القياس والتقويم*. دار الحكمة للطباعة والنشر.
- باهي، م. ح.، وعمران، ص. (2007). *الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية* (ط1). مكتبة الأنجلو المصرية.
- الحوري، ع. س.، وعلي، ه. س. (2016). *الدليل إلى البحث العلمي والعلوم التربوية والإنسانية* (ط1). مركز الكتاب الحديث.
- الزوبعي، س. ع. ك. (2021). *القياس النفسي في المجال الرياضي*. دار الكتب.
- الشمري، ح. ك. (2020). *علم النفس الرياضي التطبيقي*. دار اليازوري.
- عباس، م. خ.، وآخرون. (2014). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. دار المسيرة.
- عبد الغني، أ. (2021). *تحرير العقل وبناء الوعي في الفكر الإنساني المعاصر*. دار الفكر المعاصر.
- علاوي، م. ح.، ورضوان، ن. ا. (2008). *القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي* (ط5). دار الفكر العربي.

- عودة، أ. س. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. دار الأمل.
- كاظم، ف. ع. ج. (2021). التأمل الذاتي كمدخل لتنمية الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد*.
- ملحم، س. م. (2010). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* (ط6). دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة.
- ملحم، س. م. (2015). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. دار المسيرة.
- Hays, K. F. (2017). *Performance psychology in action: Case studies*. American Psychological Association.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*.
- Al-Imam, M. M. (1990). *Measurement and evaluation*. Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.
- Bahi, M. H., & Omran, S. (2007). *Tests and measurements in physical education* (1st ed.). Anglo Egyptian Bookshop.
- Al-Houri, A. S., & Ali, H. S. (2016). *Guide to scientific research in educational and human sciences* (1st ed.). Modern Book Center.
- Al-Zubaidi, S. A. K. (2021). *Psychological measurement in the field of sports*. Dar Al-Kutub.
- Al-Shammari, H. K. (2020). *Applied sport psychology*. Dar Al-Yazouri.
- Abbas, M. K., et al. (2014). *Research methods in education and psychology*. Dar Al-Masirah.
- Abdul Ghani, A. (2021). *Liberating the mind and building awareness in contemporary human thought*. Dar Al-Fikr Al-Mu'asir.
- Allawi, M. H., & Radwan, N. A. (2008). *Measurement in physical education and sport psychology* (5th ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Awda, A. S. (2010). *Measurement and evaluation in the teaching process*. Dar Al-Amal.
- Kadhim, F. A. J. (2021). Self-reflection as an approach to developing emotional intelligence among university students. *Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Baghdad*.

Melhem, S. M. (2010). Research methods in education and psychology (6th ed.). Dar Al-Maysarah for Publishing, Distribution, and Printing.

Melhem, S. M. (2015). Research methods in education and psychology. Dar Al-Masirah.

Hays, K. F. (2017). Performance psychology in action: Case studies. American Psychological Association.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry.

الملحق (1)

- أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين استعان الباحث بأرائهم في بعض إجراءات البحث
- أ. للتحقق من صلاحية التعريف النظري للتأمل الذاتي وصلاحية المجالات.
- ب. للتحقق من صلاحية التعريف النظري للانسجام النفسي وصلاحية المجالات.
- ت. للتحقق من صلاحية فقرات مقياس التأمل الذاتي والانسجام النفسي.
- ث. بيان مدى صلاحية محتوى برنامج تحرير العقل.

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	أ	ب	ج	د
1	أ. د طارق محمد بدر الدين	علم النفس الرياضي	الإسكندرية / مصر				
2	أ. د عبد الستار الضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة				
3	أ. د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل				
4	أ. د حرشايي يوسف	علم النفس الرياضي	جامعة مستغانم / الجزائر				
5	أ. د عبد الودود الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت				
6	أ. د مها صبري التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك				
7	أ. د كامل عبود العزاوي	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى				
8	أ. د احمد عبد الرحمن الحراملة	علم النفس الرياضي	جامعة حفر الباطن / السعودية				
9	أ. د ناصر سالم العامري	علم النفس الرياضي	جامعة العين / الامارات				
10	أ. د جاسم محمد عباس	علم النفس الرياضي	جامعة / تكريت				
11	أ. د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل				
12	أ. د ثامر محمود الحمداني	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل				
13	أ. د نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل				
14	أ. د سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت				
15	أ. د علي قادر عثمان	علم النفس الرياضي	جامعة السليمانية				
16	أ. د سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي	جامعة / صلاح الدين				
17	أ. م. د. فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة				
18	أ. د علي حسين علي	علم النفس الرياضي	جامعة / صلاح الدين				
19	أ. د فراس عبد المنعم	علم النفس الرياضي	جامعة / ديالى				
20	أ. م. د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل				
21	أ. م. د. معتصم طلال عبدالله	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل				

ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة الموصل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

مقياس التأمل الذاتي بصورته النهائية

عزيزي اللاعب

تحية طيبة:

فيما يأتي مجموعة من الفقرات تعبر عن رأيك، راجين تفضلكم بقراءة فقرات المقياس والاجابة عليها بوضع علامة (صح) امام كل فقرة وتحت البديل المناسب لك (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) علماً أنه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة فكل اجابة تعتبر صحيحة كونها تعبر عن رأيك الشخصي تجاه نفسك.

ملاحظة: اجابتك لا يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

مع فائق الشكر والتقدير.

الاسم الثلاثي:

النادي:

العمر:

التوقيع:

ت	الفقرات	بدائل الإجابة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أقيم أدائي بعد انتهاء كل مباراة.					
2	أتمكن من كبح انفعالاتي في المواقف الصعبة.					
3	أتمالك نفسي في المواقف التي تستفزني أثناء المباريات.					
4	انتبه إذا ما تكررت نفس الأخطاء في مواقف متشابهة.					
5	الأفكار السلبية تؤثر على أدائي في المباراة.					
6	يؤثر سلوكي إيجاباً على زملائي في الفريق.					
7	أسيطر على مشاعر الإحباط بعد إضاعة فرصة تهديف.					
8	تؤثر مشاعري إيجابياً على أدائي في المباراة.					
9	أتمتع بعقل منفتح يسمح لي بتقبل النقد دون انفعال.					
10	التي باللوم على الآخرين عندما ارتكب الأخطاء أثناء اللعب.					
11	اعتقد أني شخص مميز عن الآخرين.					
12	انشغل في تحليل أدائي بعد نهاية كل مباراة.					
13	أستطيع ان أدرك متى أكون متحيزاً في تفكيري.					
14	أعرف ما الذي يحفزني على تقديم أفضل أداء.					
15	يصعب على تجاهل الضغوط الخارجية.					
16	أستطيع أن اتخلص من التشبث العقلي عند بداية اللعب.					
17	أتمكن من التعرف على نقاط قوتي كلاعب.					
18	أمارس التنفس العميق أو الاسترخاء لتحرير ذهني قبل المباريات.					
19	أركز على قدراتي الخاصة في اتخاذ قراراتتي.					
20	أخفق في تحليل أسباب نجاحي أو فشلي في الملعب.					

					أراجع تحركاتي وتكتيكاتي بعد كل تمرين أو مباراة.	21
					أركز على ما تعلمته من كل تجربة أعيشها في الملعب.	22
					أفكر بعمق في نتائج أفعالي.	23
					أحرص على الحفاظ على هدوئي حتى تحت الضغط الشديد.	24
					يصعب على معرفة أخطائي عند مراجعة الأداء.	25
					أستطيع التحكم في أعصابي عندما يتخذ الحكم قراراً غير عادل.	26
					أسيطر على مشاعري قبل وأثناء وبعد المباريات.	27
					ينخفض تركيزي أثناء المباريات بشكل مفاجئ.	28
					أحافظ على تركيزي بعد فقدان الكرة أو ارتكاب خطأ.	29
					أحمل زملائي مسؤولية الأخطاء أثناء اللعب.	30
					الأفكار الغريبة تستحق الاهتمام والمنافسة	31
					أتابع تطوري في الأداء من خلال ملاحظاتي الذاتية.	32
					أراجع سلوكياتي يومياً لتتسجم مع القيم.	33
					أستطيع تقييم أدائي بموضوعية بعد كل مباراة.	34
					أظهر غضبي أو استيائي عند استبدالي من المباراة.	35
					أكون موضوعياً مع نفسي عند تقييم مستواي.	36
					أستطيع التخلص من التفكير الزائد داخل الملعب.	37
					أستطيع تحديد نقاط قوتي في اللعب.	38
					تتأثر حالتي النفسية سلباً عندما أكون تحت الضغط.	39