

تأثير برنامج معرفي سلوكي علي الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة جامعة حلوان

أ.د / سها محمد فكري

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية
والاجتماعية الرياضية، بكلية علوم الرياضة بنات،
جامعة حلوان.

soha.fekry@pef.helwan.edu.eg

أ.د / مني مختار المرسي

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية
والاجتماعية الرياضية، بكلية علوم الرياضة بنات،
جامعة حلوان.

Mona_Aziz@pef.helwan.edu.eg

الباحثة / ريهام بدوي سيد

معيدة بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية، بكلية علوم الرياضة بنات – جامعة حلوان.

RehamHassanein@pef.helwan.edu.eg

الملخص:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج معرفي سلوكي علي الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة جامعة حلوان، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة. تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي علي طالبات الفرقة الرابعة شعبة التدريب الرياضي بكلية علوم الرياضة جامعة حلوان للعام الجامعي 2024/2023م ، وعددهن (804) طالبة التي يتراوح أعمارهن (21 سنة)، وتم اختيار الطالبات التي حصلن علي درجات منخفضة في الوعي الذاتي. وتم التقنين علي عينة قوامها (120) طالبة من نفس مجتمع البحث ، وتم تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي علي عينة البحث الأساسية قوامها (50) طالبة ، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج المعرفي السلوكي و التأثير الإيجابياً في تعزيز الوعي الذاتي لدي الطالبات، مما يؤكد قدرة التدخلات المعرفية السلوكية على التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة.

مصطلحات البحث : البرنامج المعرفي السلوكي ، الوعي الذاتي ، طالبات كلية علوم الرياضة.

Abstract:

This research aims to examine the impact of a cognitive-behavioral program on self-awareness among female students in the Faculty of Sports Sciences, Helwan University. The experimental approach was selected due to its suitability for the research nature, employing a pre-and-post measurement design for a single experimental group.

The population of the study consists of fourth-year students in the Sports Training division of the Faculty of Sports Sciences, Helwan University, during the 2023/2024 academic year. This population comprises 804 students aged around 21 years. The researcher applied a self-awareness scale to the students and selected those with low scores.

A pilot sample of 120 students was used to ensure the reliability and validity of the instruments. The main research sample included 50 students, selected from those who scored below 50 points on the self-awareness scale. The cognitive-behavioral program was implemented with this main sample. The results revealed the effectiveness of the program, showing a statistically significant positive impact on enhancing self-awareness among the students. This demonstrates the ability of cognitive-behavioral interventions to deal with irrational thoughts, uncontrolled emotions, and incorrect behaviors.

Keywords: Cognitive-Behavioral Program, Self-Awareness, Female Students, Faculty of Sports Sciences.

تأثير برنامج معرفي سلوكي علي الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة جامعة حلوان

مقدمة البحث :

"البرنامج المعرفي السلوكي "Cognitive - Behavioral Program": يعتبر من المداخل العلمية الحديثة في خدمة الفرد وتواصله مع المجتمع والذي أثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة وفي هذا تصحيح لفكر الفرد ومشاعره وربطه بالواقع والحاضر وتدعيم لمسئوليته عن نفسه وقراراته مما يجعله قادراً على الضبط الداخلي ولا يلقي بالمسئولية على الآخرين ومساعدته على أن يكون شخص يتفاعل بإيجابية مع الأحداث في ضوء انفعالات رشيدة وأفكار عقلية وسلوك سوي. (السيد، 2009، ص 695)

ويحاول هذا الأسلوب تعديل السلوك المختل وظيفياً، وهو أحد المناهج التي تهدف لتعديل السلوك الظاهر لدى الفرد من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق التدريب على مهارات المواجهة وأسلوب صورة الذات المثالية والتحصين ضد الضغوط والتدريب على حل المشكلة ووقف الأفكار السلبية ودعم التعليم الذاتي. (مليكة، 1994، ص 17)

ظهر الاهتمام بالوعي الذاتي Self-Awareness بوصفه موضوعاً للبحث، إذ يعد من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي، بعد أن أشارت إليه بعض البحوث والدراسات التي كان لها درجة السبق في ذلك. (Cheek, & Smith & Troop, 2000)

الوعي مرتبط بمدى إدراك الفرد لوجوده الذاتي واكتشافه لأفكاره وعواطفه، وإن هذه العملية تتم عن طريق الاستبطان الذاتي، الذي يدل على أنه منهج يسمح بولوج العالم الداخلي في الإنسان وفهم علاقة الذات الواعية بمحيطها الخارجي، لذلك فإن الوعي خاصية يتميز بها الإنسان، وإن الوعي الذاتي يمثل أحد مكونات الذكاء الشخصي. (العبيدي، 2012، ص 457-497)

قد عرف جولمان "Goleman" الوعي الذاتي بأنه التعرف على المشاعر عن طريق مراقبة النفس والقدرة على تسميتها ومعرفة العلاقات بين المشاعر مع الأفكار واتخاذ القرارات الشخصية كرسد أفعالك والتعرف على عواقبها، وتحديد من الذي يحكم القرار الفكر أم المشاعر. (في الخالدي، 2014 ، ص 145)

مشكلة البحث :

تتضح مشكلة البحث من خلال خبرات عمل الباحثة بكلية علوم الرياضة حيث لاحظت أهمية الوعي الذاتي كعنصرًا حاسمًا في تطوير الكفاءات المهنية والشخصية لطالبات كلية علوم الرياضة، اللاتي يُتَوَقَّعُ منهن أن يصبحن قائدات ومُعَلِّمات مؤثرات في مجال الرياضة والصحة. ومع ذلك، تشير الأدبيات إلى ندرة البرامج المُصمَّمة لتعزيز الوعي الذاتي في البيئات التعليمية التخصصية مثل كليات علوم الرياضة ، خاصة تلك التي تعتمد على الأساليب المعرفية السلوكية. على الرغم من فعالية البرامج المعرفية السلوكية في تحسين الإدراك الذاتي وإدارة المشاعر في سياقات أخرى كالارشاد النفسي أو التطوير التنظيمي، إلا أن تطبيقها على طالبات علوم الرياضة يظل محدودًا، دون توثيق كافٍ لمدى تأثيرها على وعيهن بأنفسهن وقدراتهن، وهو ما ينعكس على أدائهن الأكاديمي والمهني، وتقَدِّمُ هذا الدراسة إطارًا عمليًا لدمج التدخلات المعرفية السلوكية في المناهج التعليمية لعلوم الرياضة، مما قد يسهم في إعداد جيل من المُعَلِّمات والمدربات القادرات على مواجهة التحديات المهنية عبر فهم أعمق لذواتهن. كما يُسهم في سد النقص في الأدلة العلمية حول فعالية هذه البرامج خارج الإطار التقليدي.

وعلي ضوء ما سبق تعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحثة - من أوائل الدراسات التي تناولت تأثير برنامج معرفي سلوكي علي الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة.

هدف البحث

- يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج معرفي سلوكي علي الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة ، ويتطلب ذلك تحقيق الاهداف الفرعية التالية:
- 1- تصميم برنامج معرفي سلوكي لطالبات كلية علوم الرياضة.
 - 2- التعرف على الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة.

فروض البحث

يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة لصالح القياس البعدي.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج المعرفي السلوكي:

يعرفه Richard (1997) بأنه مجموعة الإجراءات التي تجسد تصورات عن التغير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية , وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات الوقائية لتبديل المظاهر المعرفية . (في السيد ، 2009 ، ص712)

Self- Awareness: الوعي الذاتي

عرف Miknbum (1970) الوعي الذاتي بأنه حالة يكون فيها تركيز الفرد العقلي نحو الأفكار بحيث يساعد على التقليل من الضغوط بواسطة توجيه العقل لأنماط معرفية يستطيع من خلالها الفرد التحكم بتفكيره ومشاعره وعواطفه وانفعالاته، وكذلك الانتباه للمثيرات الخارجية وإعادة التقييم الذي يضمن له السعادة والاستقرار . (في العبيدي، 2012، ص 497-457)

طالبات كلية علوم الرياضة*

طالبات الفرقة الرابعة شعبة التدريب الرياضي بكلية علوم الرياضة، جامعة حلوان، للعام الجامعي 2024/2023م والتي يتراوح أعمارهن (21 سنة).

خطة البحث

1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

2- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الرابعة بكلية علوم الرياضة للبنات جامعة حلوان للعام الجامعي 2024/2023م ، وعددهن (804) طالبة ، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوعي الذاتي لطالبات الفرقة الرابعة وتم اختيار الطالبات التي حصلن علي درجات منخفضة في الوعي الذاتي ، حيث تم تقسيمها الي :
أ - عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تدريب رياضي بغرض استخراج المعاملات العلمية وقوامها (120) طالبة من نفس مجتمع البحث.
ب- عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بهدف تطبيق البرنامج المعرفى السلوكى، وذلك على عينة قوامها (50) طالبة ، وتم تحديد محكات اختيار العينة الأساسية لتطبيق البرنامج :
حصلن على مجموع درجات أقل من 50 درجة على مقياس الوعي الذاتي متوسط أعمارهن (21) سنة.

- لديهن الرغبة في المشاركة والالتزام بحضور جلسات البرنامج.
- التزم بحضور الجلسات طوال فترة تطبيق البرنامج.

جدول (1)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

المجتمع الكلي		عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية	
العدد	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد
804	120	14.9	50	6.2	%

يتضح من جدول (1) أن :

المجتمع الكلي للبحث يمثل (804) طالبة ، تم تحديد العينة الاستطلاعية وقوامها (120) طالبة لحساب المعاملات العلمية لمقاييس البحث، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، حيث قامت الباحثة بتطبيق أدوات القياس على عينة قوامها (120) طالبة.

اعتدالية عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث، وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، كما هو موضح في جدول (2)

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في الاستجابات على مقياس الوعي الذاتي

(ن=170)

المقاييس	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوعي الذاتي	الوعي الذاتي الخاص	49.6471	6.37711	.167
	الوعي الذاتي العام	36.6235	4.01912	.117
	الدرجة الكلية	86.2706	9.13137	.085

يتضح من جدول (2) ان :

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في مقياس الوعي الذاتي، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة واعتدالية البيانات.

3- أدوات جمع البيانات:

أستندت الباحثة في جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية

- أ. تحليل المراجع العلمية والبحوث في مجالات علم النفس الرياضي والمجال الأكاديمي لطلبة الجامعة ، والوعي الذاتي ، والبرنامج المعرفي السلوكي .
- ب. استمارة استطلاع رأي الخبراء من اساتذة علم النفس الرياضي جامعتي حلوان والاسكندرية حول برنامج تصميم برنامج معرفي سلوكي لطالبات الفرقة الرابعة شعبة التدريب الرياضي بكلية علوم الرياضة.
- ت. المقاييس المستخدمة في البحث

- مقياس الوعي الذاتي إعداد / قره الغولى (2011م) ، ملحق (أ).

أولاً: مقياس الوعي الذاتي لطلبة الجامعة

بعد اطلاع الباحثة على المراجع المختلفة المتعلقة بالوعي الذاتي لطلبة الجامعة استعانت الباحثة بمقياس الوعي الذاتي لطلبة الجامعة، إعداد/ قره غولي (2011م)، يتكون المقياس من (25) عبارة موزعين على محورين :

المحور الأول: الوعي الذاتي الخاص (14 عبارة)

" الحالة العابرة من الانتباه الى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة، وهذا يعني أن الفرد يكون مركزاً شعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية وغير مشتركة".

المحور الثاني: الوعي الذاتي العام (عدد 11 عبارة)

" أن يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفه موضوعاً اجتماعياً ، أو الانتباه الذي يتركه الفرد لدى الآخرين عندما يكون هو موضوعاً اجتماعياً في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه اليهم، بحيث تسهم تأملاته وانفعالاته ومشاعره في تكوين الذات واختبارها في بعض المواقف الاجتماعية".

وقد اعتمدت الباحثة معدة المقياس لاسلوب " ليكرت likart " بوضع ميزان خماسي لبدائل الاستجابة على المقياس (تنطبق تماماً، تنطبق كثيراً، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق قليلاً، لا تنطبق ابداً)، ودرجتها على التوالي (5،4،3،2،1) في حالة اتجاه العبارات اتجاه الوعي الذاتي وارقام العبارات (2-3-5-6-7-8-10-14-16-17-21-22-23-24)، وعلى ذلك زيادة الدرجة تدل على زيادة الوعي الذاتي لدى العينة ، بينما تراوحت البدائل من عدم انطباق العبارة وفقاً للوزان (1،2،3،4،5) في حالة اتجاه العبارات عكس اتجاه الوعي الذاتي وارقامها (1-4-9-11-12-13-15-18-19-20-25)، وقد بلغ معامل الثبات 0.81 وبلغ معامل الفا كرونباخ الكلية 0.74 وهي دالة إحصائياً. كما ان معامل الارتباط بالتجزئة النصفية بين الجزئين 0.76 مما يشير إلى أن المقياس يتميز بمعامل ثبات عال، مما يفيد إمكانية الاعتماد عليه كمقياس مقنن.

- حساب المعاملات العلمية لمقياس الوعي الذاتي:

أ. حساب معاملات الصدق:

- صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوعي الذاتي المكون من محاوران و 25 عبارة، وتم تطبيق المقياس بشكل الكتروني Google Drive، وذلك على عينة قوامها (120) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، وذلك للتحقق من مدى ارتباط درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من جداول (3)، (4)، (5).

جدول (3)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي

(ن = 120)

المحاور	قيمة "ر"	الدلالة
الوعي الذاتي الخاص	*0.450	0.000
الوعي الذاتي العام	*0.702	0.004

* الدلالة $0.05 >$

يتضح من جدول (3) انه: يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على مدى الاتساق الداخلي للمقياس وانه صالح للتطبيق.

أ. حساب معاملات الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ على عينة قوامها (120) طالبة من نفس مجتمع البحث، حيث تم حساب معامل الفا كرونباخ لمقياس الوعي الذاتي كما يتضح من جدول (4) .

جدول (4)

قيم الفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لمقياس الوعي الذاتي

(ن = 120)

البيان	القيمة	الفا كرونباخ
معامل الارتباط بين الجزئين	*0.765	*0.813
معامل جتمان	*0.506	
معامل الفا للجزء الأول	*0.811	
معامل الفا للجزء الثاني	*0.683	

يتضح من جدول (4) ان: معامل الارتباط بطريقة معامل الفا كرونباخ الكلية 0.813 وهي دالة إحصائياً وان معامل الارتباط بين الجزئين (0.7651) مما يشير إلى أن المقياس يتميز بمعامل ثبات عال، مما يفيد إمكانية الاعتماد عليه كمقياس مقنن.

- خطوات تصميم البرنامج المعرفي السلوكي:

بعد إطلاع الباحثة على المراجع والابحاث العلمية المتخصصة في البرامج المعرفية السلوكية الوعي الذاتي أعدت الباحثة برنامج معرفي سلوكي في ضوء النظرية المعرفية السلوكية لمساعدة الطالبات على تطوير مهارتهن المعرفية والانفعالية والسلوكية وإعادة بناء أفكارهن وممارسة سلوكيات أكثر ايجابية فيؤدي الى زيادة الوعي الذاتي ، ويشتمل على عدد من الجلسات الجماعية التي استخدمت أسلوب يعمل على دمج فنيات معرفية وسلوكية بالبرنامج لمناسبته لطبيعة البحث وعينة البرنامج حيث أنه يركز على المكونات المعرفية والسلوكية والوجدانية وبالتالي تتنوع

الفنيات المستخدمة خلال الجلسات لتشمل هذه المكونات معاً بالإضافة إلى اهتمامه بإحداث تغيير في السلوك يتم من خلال تصحيح وتعديل الأفكار.

- الإطار النظري للبرنامج :

يستند البرنامج إلى النظرية السلوكية المعرفية لزيادة الوعي الذاتي ، وتزويد الأفراد بالمهارات التكيفية اللازمة لتطوير كفاءته في التعامل مع الضغوطات التي يواجهها في حياتهم اليومية، ويتم ذلك من خلال تقديم المعلومات والتدريب على المهارات والتطبيق في الواقع، هو أسلوب شمولي يستخدم مهارات متعددة، سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسن في مستوى الوعي الذاتي و التكيف العام للفرد .

وتقوم هذه الطريقة على ثلاث مراحل والتي يتكون منها البرنامج هي:

المرحلة الأولى: مرحلة التصور العقلي Concertization أو تكوين المفاهيم :

وتقوم هذه المرحلة بتزويد الطالبات بتصور معرفي عن الوعي الذاتي بأساس منطقي لطرق المواجهة .حيث تقوم الباحثة بمساعدتهم على فهم طبيعة الوعي الذاتي ، وتحديد معناه وأعراضه وتأثيراته على الصحة النفسية والجسدية، وكيفية التعامل معه، ثم تحديد الأهداف على المدى القصير والطويل.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات acquisition Skills

وتشمل تقديم مجموعة من مهارات لزيادة الوعي الذاتي من خلال المهارات المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف .

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق Application

وتساعد هذه المرحلة على تشجيع الطالبات في تطبيق ما تعلموه من مهارات لزيادة الوعي الذاتي أثناء الجلسات لنقله للمواقف الحياتية.

- الأسس العلمية لاختيار وبناء البرنامج :

يستند اختيار وبناء البرنامج على أسس علمية ومن أهمها ما يلي :

1. تأكيدات المتخصصين في مجال الإرشاد المعرفي السلوكي على فعالية البرنامج بصفة عامة في حل مشاكل معينة لأشخاص لهم خصائص معينة.
2. تأكيدات وتوصيات الباحثين في مجال الإرشاد المعرفي السلوكي على فعالية البرنامج وأهمية المعارف والعمليات العقلية والمهارات والأنشطة التي يتضمنها في تحقيق أهداف إرشادية .
3. أعدت الباحثة البرنامج الحالي استنادا إلى أسلوب "ماكينبوم " في التحصين لزيادة الوعي الذاتي والذي يعد الأكثر فاعلية قياساً بالطرق الأخرى وذلك فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل ويرجع ذلك إلى أن التدريب على زيادة الوعي الذاتي يهتم أكثر من مجرد تعليم الأفراد مهارات كيفية معينة، إن برنامج ما كينبوم صمم لتهيئة المسترشدين على التدخل ودفعهم إلى التغيير والتعامل مع مواضيع مثل المقاومة والانتكاس. كما أنه ومن جهة أخرى هو

أسلوب شمولي يستخدم مهارات متعددة معرفية وسلوكية تؤدي إلى تحسن في مستوى التكيف العام للفرد. وبذلك فإن البرنامج الحالي سيركز على إحداث تغيير في السلوك يتم من جراء تصحيح وتعديل الأفكار الخاطئة عن بعض الأحداث والمواقف التي تواجهها الطالبات وعن بعض خصائصهم النفسية والاجتماعية ودورها في زيادة الوعي الذاتي ، وبالتالي مواجهتها واستخدام الاستراتيجيات الإيجابية في ذلك.

4. التشخيص المتعدد والذي يشتمل على تحديد أسباب المشكلة وأعراضها وتطورها مع الزمن، وتحديد نمط شخصية الطالبة .

- أهداف البرنامج :

ان تحديد أهداف البرنامج هو خطوة أساسية يتم بعد ذلك في ضوءها تحديد المحتوى للبرنامج والفنيات الإرشادية المستخدمة فيه، والهدف هو عبارة عن توضيح ما سوف يكون عليه سلوك الطالبات في البرنامج بعد إكسابهم الخبرات والمهارات المختلفة. لزيادة الوعي الذاتي ويسعى البرنامج الحالي إلى تحقيق نوعين من الأهداف.

هدف عام:

يسعى إلى زيادة الوعي الذاتي لطالبات الفرقة الرابعة.

أهداف فرعية:

1. تزويد الطالبات بمعلومات عن مفهوم الوعي الذاتي – أنواعه وأبعاده.
2. مساعدة الطالبات على فهم العلاقة بين الأفكار والمعارف والسلوك (الشعور بالوعي الذاتي) وتنمية مهارتهن (المعرفية - السلوكية - الانفعالية) .
3. تعميق معرفة الطالبات بذاتهن وخبرتهن وانفعالاتهن ومشاعرهن لكي يصبحن أكثر وعياً وإدراكاً للوعي الذاتي .
4. مساعدة الطالبات في فهم وإدراك العلاقة بين الحديث الذاتي ، وتنمية المهارات النفسية (الحديث الذاتي، تقدير الذات، الثقة بالنفس) .
5. تثقيف الطالبات بأهمية مهارة الاسترخاء وتدريبهن على طريقة الاسترخاء العضلي و التنفس العميق وتشجيعهن على ممارستها يومياً.
6. توعية الطالبات بأهمية طلب الدعم والمساعدة من جانب الآخرين، وتشجيعهن على تطوير مهارتهن في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتوسيع شبكة الدعم الاجتماعي لديهن. وتنمية المهارات الاجتماعية (الاندماج، التعاون، بناء علاقات إيجابية مع المحاضرين والزملاء).
7. تدريب الطالبات على تنظيم الوقت واستغلاله بطريقة فعالة، رفع وتعزيز مستوى الوعي الذاتي وتطويره وتحسينه.

- تحديد أسس وضع البرنامج المعرفي السلوكي:

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة السنية (21) سنة.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- إتباع الأسلوب العلمي في تنفيذ البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث.
- مراعاة الشمول والدقة في اختيار وتنفيذ البرنامج.

- الاستراتيجيات التي تم استخدامها:

1. استراتيجية التمثيل ولعب الأدوار.
2. استراتيجية الحوار والمناقشة.
3. استراتيجية العصف الذهني المعكوس.
4. استراتيجية دراسة الحالة.
5. استراتيجية التعلم التعاوني.
6. استراتيجية إعادة البناء المعرفي.
7. استراتيجية التفكير بصوت عال.

- تحديد الأنشطة والوسائل التعليمية بالبرنامج:

تم توزيع الأنشطة على 12 جلسة بواقع نشاطين في كل جلسة، وكانت أغلب الأنشطة ذهنية تستدعي فيها الطالبة ما يدور في ذهنها من أفكار حين يعرض عليها فيديو معين أو مشهد تمثيلي، أما الوسائل فتمثلت في البطاقات و أوراق العمل المعدة مسبقا.

جدول (5)
محتوى البرنامج المعرفى السلوكى

م	البرنامج	عدد الجلسات	زمن الجلسة	محتوى الجلسات
البعد الأول	البرنامج المعرفى السلوكى			
مرحلة البدا	البناء والتعارف وتوطيد العلاقات و التمهيد للبرنامج	1	60 ق	تحقيق قدر مناسب من التعارف بين الباحثه والطالبات و إعطاء نبذة عن البرنامج .
المحور الأول	المفاهيم المرتبطة بالبرنامج المعرفى السلوكى	1	60 ق	التعرف على مفهوم وتعريف البرنامج المعرفى السلوكى. التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاده زمن انعقاد لكل جلسة أداء القياس القبلى للبرنامج. توزيع استمارة تقييم بعد كل جلسة.
المحور الثاني	المفاهيم المرتبطة بالبرنامج المعرفى السلوكى	1	60 ق	التعرف على اهداف البرنامج المعرفى السلوكى. التعرف على اهمية البرنامج المعرفى السلوكى. تحديد مكان وزمن الجلسة القادمة
	تابع المفاهيم المرتبطة بالبرنامج المعرفى السلوكى	1	60 ق	التعرف على خصائص و فنيات البرنامج المعرفى السلوكى ،مبادئ واساسيات البرنامج المعرفى السلوكى.
مرحلة العمل والبناء	اكتساب المجموعة اساليب وفنيات (معرفية - سلوكية - انفعالية)			
المحور الثالث	فنيات البرنامج المعرفى السلوكى	2	60 ق	التفكير الايجابى / حل المشكلات تخيل المواجهة/ التعرض لموقف المشكلة/المقاومة المعرفية والسلوكية /إعادة البناء المعرفى/الاسترخاء
البعد الثاني	الوعى الذاتى			
المحور الرابع	بعض المفاهيم المرتبطة بالوعى الذاتى	2	60 ق	التعرف على مفهوم وتعريف الوعى الذاتى توضيح انواع الوعى الذاتى . شرح النماذج و النظريات التى فسرت الوعى الذاتى.
المحور الخامس	تابع المفاهيم المرتبطة بالوعى الذاتى	1	60 ق	توضيح ابعاد الوعى الذاتى. التعرف على مستويات الوعى الذاتى. شرح العوامل المؤثرة على الوعى الذاتى.
المحور السادس	(الوعى الذاتى العام و الخاص) التفكير الايجابى. ادراك الافكار (الحديث الذاتى) تقييم الذات (جوانب القوه -والضعف) الوعى بالآخرين (الشعور بهم) الافصاح عن المشاعر -	3	60 ق	التعامل مع الافكار السلبية استنتاج السلوكيات غير المرغوب فيها والسلوكيات المرغوبة فيها. تنمية المشاعر الإيجابية. التعريف بدور العبارات الذاتية السلبية في الشعور بعدم الثقة بالنفس وعدم التحكم في الذات. توضيح علاقة الحديث الذاتى بوعى الفرد بأفكاره وبذاته. التدريب على تغيير الحديث الذاتى السلبي إلى

حديث إيجابي. اداء القياس البعدي للبرنامج. اداء استمارة التقييم النهائي للبرنامج.			(التعبير عما يدور بداخلهم) توجيه السلوك (من السلبي الى الايجابي) (مرحلة الإنهاء)	
--	--	--	--	--

- تخطيط البرنامج المعرفي السلوكي:

قامت الباحثة بعرض استمارة استطلاع رأي للبرنامج المعرفي السلوكي على (7) خبراء ملحق (أ) وذلك لتحديد مدى مناسبة أبعاد البرنامج وكفايتها، مدى مناسبة محاوره ، كل بعد من حيث مدى ارتباط المحاور بالأبعاد، كفاية المحاور تحت كل بعد بالحذف أو الإضافة ملحق (ب)، مدة البرنامج، عدد الاسابيع، عدد الجلسات، زمن كل وحدة، جدول (6).

جدول (6)

أراء الخبراء في عناصر البرنامج المعرفي السلوكي

(ن=7)

م	عناصر البرنامج	المدة	رأي الخبراء
1	عدد الأسابيع	10 أسابيع	40 %
		8 أسابيع	60 %
2	عدد الجلسات أسبوعياً	جلسة واحدة	70 %
		3 جلسات	30 %
3	زمن كل جلسة	30 دقيقة	25 %
		45 دقيقة	25 %
		60 دقيقة	50 %
4	إجمالي عدد الجلسات	12 جلسة	60 %
		24 جلسة	40 %

يتضح من جدول (6) : تباين أراء الخبراء في تحديد عدد أسابيع البرنامج والجلسات وزمن كل جلسة، يتفق ذلك مع تباين الفترات التطبيقية للبرامج في الدراسات السابقة، وقد أرجعت الباحثة أسباب ذلك التباين إلى اختلاف أهداف كل برنامج ، بالإضافة إلى مراعاة أهداف البرنامج وظروف تطبيق البرنامج، توصلت الباحثة إلى تحديد الزمن الكلي لتطبيق البرنامج كما هو موضح جدول (7).

جدول (7)

الزمن الفعلي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي

م	عناصر البرنامج	الزمن
1	مدته البرنامج	8 اسابيع
2	عدد الجلسات أسبوعياً	جلسة واحدة
3	عدد الجلسات	12 جلسة جماعية
4	زمن الجلسة الجماعية	60 دقيقة

يتضح من جدول (7) أن مدة البرنامج 12 اسبوع بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، وإجمالي عدد الجلسات (12) جلسة جماعية، زمن كل جلسة (60) دقيقة.

- تقييم البرنامج المعرفي السلوكي:

استخدمت الباحثة عدة اساليب للتقييم البرنامج :

التقييم البنائي أو التكويني : تم أثناء تطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي وذلك من خلال توزيع استمارة تقييم الجلسة على طالبات عينة البحث فور الانتهاء من كل جلسة ملحق (هـ)، وذلك بغرض التعرف على آراء الطالبات في الجلسة واقتراحاتهن للجلسة المقبلة، وقد ساعدت آراء الطالبات واقتراحاتهن في تغيير وتعديل ترتيب بعض جلسات البرنامج بما يتوافق مع رغباتهن واحتياجاتهن، وهذا يؤكد مرونة تطبيق البرنامج في صالح تحقيق أكبر استفادة للطالبات عينة البحث.

التقييم الختامي للبرنامج : تم عن طريق توزيع استمارة تقييم البرنامج المعرفي السلوكي فور الانتهاء من تطبيق آخر جلسة في البرنامج (الجلسة الختامية) على طالبات عينة البحث ملحق(و)، وبعد تفريغ الاستمارات تفاجأت الطالبات بانتهاء البرنامج وقد أبدوا رغبة شديدة وملحة في استكمال البرنامج طوال العام الجامعي مما يدل على نجاح البرنامج وفاعليته في مساعدة الطالبات على تطوير مهارتهن المعرفية و الانفعالية والسلوكية وزيادة الوعي الذاتي وإعادة بناء أفكارهن وممارسة سلوكيات أكثر ايجابية.

ثانياً: إجراءات البحث

1. القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة بتطبيق مقياس الوعي الذاتي علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (50) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تدريب رياضي بكلية علوم الرياضة وذلك في يوم الاحد (2024/2/11م).

2. تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية لمدة 8 أسابيع، بواقع جلسة أسبوعياً، وذلك في الفترة من (2024/2/18) إلى (2024/5/12)، بواقع (12) جلسة جماعية ، ملحق (د).

3. القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بتطبيق مقياس الوعي الذاتي علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (50) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة تدريب رياضي بكلية علوم الرياضة وذلك في يوم (2024/5/19)، وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

4. المعالجات الإحصائية للبيانات:

بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث بتفريغ البيانات وتبويبها وقد قبلت الباحثة بمستوى الدلالة المعنوي عند 0.05، استخدمت الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية:

1- الإحصاء الوصفي.

2- معامل الارتباط بيرسون.

3- قيم الفا كرونباخ.

4- دلالة الفروق "ت".

5- نسب التحسن %.

أولاً: عرض النتائج

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه تستعرض الباحثة ما توصلت اليه من نتائج على النحو التالي:

- للتحقق من صحة فرض البحث الذي ينص على انه " يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة ولصالح القياس البعدي " ، قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي لعينة البحث الأساسية ، ويتضح ذلك في جدول (8).

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاستجابات العينة
على مقياس الوعي الذاتي في القياس القبلي والبعدي

(ن=50)

المقاييس	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القياس القبلي	الوعي الذاتي الخاص	50.2400	4.9446	.169
	الوعي الذاتي العام	33.8400	4.38159	.141
	الدرجة الكلية	80.0800	10.89710	.061
القياس البعدي	الوعي الذاتي الخاص	55.3200	3.07811	.151
	الوعي الذاتي العام	36.9800	3.14281	.210
	الدرجة الكلية	86.3000	7.04327	.039

يتضح من جدول (8) انه :

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على المقياسين قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي.

- ولحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين (القبلي / البعدي) ونسب التحسن للاستجابات العينة على مقياس الوعي الذاتي

(ن=50)

المقاييس	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة	نسب التحسن %
مقياس الوعي الذاتي	الوعي الذاتي الخاص	القبلي	50.2400	*3.53	0.131	7.1
		البعدي	55.3200			
	الوعي الذاتي العام	القبلي	33.8400	*3.36	0.001	7.7
		البعدي	36.9800			
	الدرجة الكلية	القبلي	80.0800	*4.11	0.683	8.9
		البعدي	86.3000			

يتضح من جدول (9) انة :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في محوري مقياس الوعي الذاتي، وكذلك الدرجة الكلية لـ لصالح القياس البعدي ، كما تفاوتت نسب التحسن فيما بينهما.

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

- يتضح من خلال عرض جداول من (8) ، (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين في محوري مقياس الوعي الذاتي ، وكذلك الدرجة الكلية لـ لصالح القياس البعدي ، كما تفاوتت نسب التحسن فيما بينهما ، وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" (t-test) لمقارنة الفروق، وهو منهجية شائعة في الدراسات التي تقيم تأثير تدخل معين على نفس العينة قبل وبعد التجربة. (Field, 2018).

- وترجع الباحثة النتيجة الي ارتفاع درجات الوعي الذاتي لتطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي التي ركزت على الجانبين النظري والتطبيقي، مثل لعب الأدوار والمناقشات الجماعية. هذه الأساليب تُعزز الفهم الذاتي وتعديل الأفكار اللاعقلانية ، وتنوع الأساليب (كالمناقشات الجماعية ولعب الأدوار) ساهم في تفعيل المشاركة الإيجابية للطالبات، وهو ما يتوافق مع مبادئ

التعلم النشط. ، كما يتوافق مع نظرية بيك Beck (1976) في الارشاد المعرفي التي تؤكد أن تغيير الأفكار يؤدي إلى تغيير السلوك.(Beck, 1976)

كما اكدت دراسة Al-Hadi (2019) أجراها على طالبات الجامعة أظهرت أن البرامج المعرفية السلوكية ساهمت في زيادة الوعي الذاتي بنسبة 10% ، مما يدعم نتائج هذه الدراسة. (Al-Hadi, 2019)

- وان نسب التحسن في مقياس الوعي الذاتي تراوحت بين 7.1% إلى 8.9%، مما يشير إلى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحقيق الأهداف المرجوة تبدو مقبولة، إلا أنها قد تكون ذات دلالة عملية في سياق التدخلات قصيرة المدى للبرنامج، حيث تشير دراسة Wilson, & Lipsey (2001) إلى أن نسب التحسن الصغيرة قد تكون مؤثرة في الدراسات التربوية والنفسية، خاصة مع عينات صغيرة.

وهذا يحقق صحة الفرض البحثي الذي ينص على انه " يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي لطالبات كلية علوم الرياضة ولصالح القياس البعدي "

الاستخلاصات والتوصيات أولاً: الاستخلاصات

في ضوء إجراءات البحث وهدفه وفي حدود عينة البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج استخلصت الآتي:

- 1- تقنين مقياس الوعي الذاتي لطالبات الفرقة الرابعة .
- 2- فعالية البرنامج المعرفي السلوكي أظهر البرنامج تأثيراً إيجابياً ذا دلالة إحصائية في تعزيز الوعي الذاتي بين الطالبات، مما يؤكد قدرة التدخلات المعرفية السلوكية على تعديل الأفكار والسلوكيات.
- 3- البرنامج المعرفي السلوكي يعد أداة واعدة لتعزيز الوعي الذاتي ، لكن نجاحه الأمثل يتطلب تطويره باستمرار ودمجه مع استراتيجيات دعم مؤسسية ومجتمعية.

ثانياً: التوصيات

في ضوء إجراءات البحث وهدفه وفي حدود عينة البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج توصي بالآتي:

1. الدراسات المستقبلية يجب أن تركز على تعميق الفهم العلمي لآليات التأثير وضمان استدامة النتائج.
2. دراسة تأثير البرنامج على أنواع من السلوكيات السلبية (كالقلق أو الاكتئاب).
3. مقارنة فعالية البرنامج المعرفي السلوكي مع برامج أخرى (باستخدام اللعب أو الموسيقى).
4. تنظيم ورش عمل للمعلمين وأولياء الأمور حول دور الوعي الذاتي في الوقاية من أي سلوك سلبي .

5. نشر حملات توعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي للوعي بأهمية البرامج المعرفية السلوكية في تعديل السلوكيات.
6. تصميم جلسات دعم دورية للحفاظ على المكتسبات السلوكية وتعزيز الاستمرارية في إجراء تقييمات متابعة (بعد 6 أشهر أو سنة) لقياس متابعة تأثير البرنامج.
7. تطبيق البرنامج على نطاق أوسع (مدارس، جامعات) مع تكييفه ليتناسب مع الفئات العمرية والمجتمعات المختلفة.
8. دمج تقنيات حديثة (كالتطبيقات الذكية أو الواقع الافتراضي) لزيادة تفاعل المشاركين.
9. ضرورة تفعيل دور الأسرة من خلال التنشئة الاجتماعية بالحرص على غرس مفاهيم الوعي وتوفير السبل المساعدة على رفع مستوى الوعي الذاتي .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

- الخالدي، عبد الرحمن (2014) . الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير غير منشورة) ، المملكة العربية السعودية ، جامعة الملك عبد العزيز .

https://journal.ahu.edu.jo/Admin_Site/Articles/Images/d032db22-f742-4de0-8d43-d378466b5eba.pdf

- السيد ، نيفين (2009) . ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي لاطفال المعرضين للانحراف . مجلة كلية الاداب، جامعة حلوان، العدد (26)، 693-720.

<https://www.thanwya.com/vb/attachment.php?attachmentid=145957&d=1495461158>

- العبيدي، مظهر (2012) . أثر برنامج ارشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين . المؤتمر العلمي العربي التاسع لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين ، ج1، 457-497.

https://journal.ahu.edu.jo/Admin_Site/Articles/Images/d032db22-f742-4de0-8d43-d378466b5eba.pdf

- مليكة، لويس كامل (1994) . العلاج السلوكي وتعديل السلوك . ط2 ، الكويت : دار العلم .
<https://www.alarabimag.com/books/16030-html>

[file:///C:/Users/ghost/Downloads/CPC_Volume%2042_Issue%2042-%20C3%98%C2%A7U%CC%80_%C3%98%C2%AC%C3%98%C2%B2%C3%98%C2%A1%20C3%98%C2%A7U%CC%80_%C3%98%C2%AB%C3%98%C2%A7U%CC%80_U%CC%82_Pages%20871-909%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/ghost/Downloads/CPC_Volume%2042_Issue%2042-%20C3%98%C2%A7U%CC%80_%C3%98%C2%AC%C3%98%C2%B2%C3%98%C2%A1%20C3%98%C2%A7U%CC%80_%C3%98%C2%AB%C3%98%C2%A7U%CC%80_U%CC%82_Pages%20871-909%20(2).pdf)

ثانياً : المراجع باللغة الإنجليزية

- Cheek, G & Smith, S. & Tropp, L. (2002). **Relational Identity Orientation A Fourth Scale for the AIQ. Paper presented at the meeting of the Society for Personality and Social Psychology.** Savannah, GA.
https://journal.ahu.edu.jo/Admin_Site/Articles/Images/d032db22-f742-4de0-8d43-d378466b5eba.pdf
- Cohen, .J (1988) .**Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences.**
- Beck, J.S (1976). **Cognitive Therapy: Basics and Beyond.** Guilford Press.
- Field, .A (2018) .**Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics.**
- Lipsey, .M. W & Wilson, D. B (2001) .***Practical meta-analysis*** Sage . Publications.