

Cognitive distortions and their relationship to the level of achievement of swimmers with disabilities

Dr. Wijdan Muhammad Wahib

The research aims to identify the relationship between the level of cognitive distortions and the level of achievement of people with disabilities, The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the research. The research community consists of swimmers with special needs from the Olympia Club in New Damietta, Mansoura Youth Center, Mansoura Sports Club, Al-Hiwar Club, and the Paralympic team. In light of the research objective and questions, the researcher reached the following conclusions:

1. Developing a scale for cognitive distortions among swimmers with disabilities, distributed across (5) axes: the self-blame axis, which included (9) statements; the feeling of helplessness axis, which included (8) statements; the self-esteem axis, which included (9) statements; the negative thinking axis, which included (8) statements; and the despair axis, which included (7) statements.
2. The presence of some cognitive distortions among swimmers with disabilities.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمستوي الانجاز لسباحي ذوي الهمم

* ا.م.د وجدان محمد وهيب

المقدمة واهمية البحث:

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة السباحة من الرياضات التنافسية والترويحية التي يمارسها فئات كثيرة من الجنسين، ويمارسها الأسوياء وذوي الهمم باختلاف نوع إعاقاتهم وذلك لما تتميز به عن غيرها من الرياضات الاخرى.

ويشير كل من أسامة كامل راتب، مصطفى محمد مرسى (1991م) ان طبيعة الاداء الرياضي تتطلب من اللاعب بصفة عامة وزوي الهمم بصفة خاصة استخدام جميع قدراته سواء البدنية والمهارية والنفسية بصورة متكاملة، وذلك لمحاولة الوصول لأفضل مستوي انجاز رياضي ممكن. (1: 331)

ويشير عادل عبدالبصير علي (1992م) إلي أن أعلى درجات مستوي الإنجاز الرياضي ليست نتيجة البناء الجسماني وتعلم الأداء الفني والخططي فحسب، وإنما في نفس الوقت يبني علي أساس تنمية النواحي النفسية والشخصية للاعب التي تساعد علي الإنجاز وإمكانية الحصول علي المزيد من التقدم الذي يبني علي الوصول إلي مستوي عال من الإنجاز. (7: 128)

وتعد السباحة لدوي الهمم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها السباح مجهوداً بدنياً وذهنياً ونفسياً على مدار السباق، حيث قد يواجه السباح العديد من المشاكل النفسية التي قد تفوق العبء البدني الذي يقع على كاهله، فالعامل النفسي له دوراً كبيراً على نتائج السباقات، فضلاً على دوره في تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء، فوجود نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثيراً سلبياً على قدرة وأداء السباح .

ويتعرض سباح زوي الهمم لمواقف نفسية متعددة أثناء المنافسات الرياضية التي تزيد من تشوّهاته المعرفية، والتي تتضح من خلال أنماط التفكير الخاطئة أو المنحرفة، الناتجة عن خبرات بيئية سيئة في حياته والتي تكون لديه أفكاراً غير عقلانية، تستدعي بعض المعارف

المشوهة مثل اللوم الزائد، ووضع مستويات عالية لتقييم الذات، كما يعاقب ذاته على عدم الوصول لتلك المستويات، ومن ثم ادراك الفشل في كثير من الأحيان. (9: 112)

ويري بيك (beck, 1995) ان التشوهات المعرفية هي عبارة عن مجموعة من الأفكار المنحرفة والغير منطقية والتي تظهر عندما يتعرض أى انسان إلى الكثير من المواقف التنافسية، وترتبط هذه الأفكار غير الواقعية بالبناء المعرفى والشخصى للفرد. (14: 138)

وتميل أفكار التشوهات المعرفية لأن تظهر بشكل أسرع وبطريقة تلقائية وخاصة فى المواقف التنافسية التي لا يمكن السيطرة عليها شعوريا، ورغم ذلك تبدو للفرد على أنها أفكار منطقية ومعقولة وتتصل هذه الأفكار فى منظومة التواصل الشخصى للفرد فيظهر انخفاض تقدير الذات، وأيضاً لوم الذات والتفسيرات السلبية. (17: 209)

ان تعدد الالعاب الرياضية واختلاف قدرات اللاعبين ذوي الهمم يخلق بدورة صفات نفسية خاصة وبما ان السباحة البارالمبية وسباحات الفئات الخاصة بمختلف انواعها واحدة من هذه الرياضات التي تتطلب امتلاك السباحين سمات معينة كما ان طبيعة المنافسات وما تصاحبها من احداث تولد حاله نفسية تختلف من سباح لآخر والتشوهات المعرفية عباره عن أخطاء في التفكير، واساليب تفكير غير منطقية وغير عقلانية وتحدث نتيجة الأفكار السلبية، وارتفاع أو انخفاض التشوهات المعرفية عند السباحين يؤثر بالتالي على نتائج الفريق ككل باعتبار ان الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة اساسية للعبه .

وتعتبر التشوهات المعرفية من أهم الانفعالات التي تواجه السباحين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية، ولا تكاد تخلو الحياة اليومية للفرد من تأثير التشوهات المعرفية عليها نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المختلفة.

ويمثل زوي الهمم شريحة مهمة في المجتمع حيث تنتشر لديهم أنماط سلوكية غير سوية نتيجة قصور التشوهات المعرفية الناتج عن إعاقتهم اي كان نوعها مما يدفعهم إلى تجنب المواقف ذات التأثير في التفاعل مع الآخرين ويعجزهم ذلك عن المشاركة والتأثير في المجتمع مما يؤدي بهم إلى العزلة الاجتماعية والاضطراب النفسي.

وقد رأت الباحثة أنه يجب العمل على اصلاح تلك التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم، واكسابهم مهارات تقدير الذات، والإحساس بالمسئولية نحو الجماعة، وتوافر الدافعية بسبب وضوح الأهداف أمامهم ، وأيضا توافر الإثارة والشعور بالسعادة عند أداء المنافسات كونها فرصة لاكتساب القيم الاجتماعية المتعلقة بالمنافسات و بذل أقصى جهد ممكن لتحقيق الهدف .

وبناء على ما تقدم تتضح أهمية الدراسة الحالية وهي التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لدى سباحي زوي الهمم، حيث تساهم هذه الدراسة في التعرف على التشوهات المعرفية وتأثيرها على مستوي الانجاز لديهم، والتي يكون لها الأثر الفعال في المنافسات الرياضية، والتي قد تحول دون تحقيق مستويات رياضية عالية، وكذا رفاهية السباح واستمتاعه بالمشاركة، وعليه فقد وجدت الباحثة أنه من الأهمية إجراء الدراسة الحالية وهي " التشوهات المعرفية وعلاقتها بمستوي الانجاز لدي سباحي زوي الهمم"، لمعرفة مدي تأثيرها علي مستوي الانجاز لديهم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لزوي الهمم.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى التشوهات المعرفية لدى سباحي زوي الهمم؟
 2. هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لدى سباحي زوي الهمم ؟
- مصطلحات البحث:
- التشوهات المعرفية:

عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة وتشمل (الشعور بالعجز ، لوم وانتقاد الذات ، انخفاض تقدير الذات، التفكير السلبي، واليأس) التي تظهر أثناء الضغط النفسي في المنافسات الرياضية المختلفة. (تعريف إجرائي).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من سباحي زوي الهمم من نادي اولمبيا بدمياط الجديدة ومركز شباب المنصورة ونادي المنصورة الرياضي ونادي الحوار والمنتخب البارالمبي

جدول (1)

مجتمع البحث

النادي	عدد اللاعبين
المنتخب البارالمبي	10
نادي اولمبيا	25
مركز شباب المنصورة	11
نادي الحوار	10
القرية الاولمبية	15
نادي المنصورة	9
الإجمالي	80

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي زوي الهمم والتي بلغت (80) سباح كعينة اساسية، كما تم اختيار عدد (32) سباح كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ، ويوضح جدول (2) توصيف عينة البحث.

جدول (2)

توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	عينة الدراسة الأساسية	80	%71.42
2	عينة الدراسة الاستطلاعية	32	%28.58
3	الإجمالي	112	%100

أدوات جمع البيانات:

أُعتمد في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- المقابلات الشخصية:
- الاستعانة بما ورد في قائمة المراجع.

- آراء السادة الخبراء.
- مقياس التشوهات المعرفية لدى سباحي زوي الهمم . إعداد/ الباحثه.
- مقياس التشوهات المعرفية لدى سباحي زوي الهمم:
- فى ضوء أهداف البحث تم إعداد مقياس التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم وذلك باتباع الخطوات التالية:
- 1- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالتشوهات المعرفية:
- تم الاطلاع على العديد من الكتب والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع التشوهات المعرفية ، مثل:
- 2- مراجعة اختبارات ومقاييس التشوهات المعرفية :
- تم الاطلاع على العديد من اختبارات ومقاييس التشوهات المعرفية مثل: {استبيان التشوهات المعرفية باتريك بوسيل (2009) possel, patrick، هبه صلاح(2005م)، أميمه مصطفى (2004م)، السيد محمود الفرحاتي(1997م)، جمال ابراهيم غنب(2005)، ولتحديد محاور مقياس التشوهات المعرفية، تم عمل مسح مرجعى بعد الاطلاع على العديد من أدوات البحث المستخدمة فى قياس التشوهات المعرفية وقد تبين من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة بتحديد المحاور الاساسية للمقياس علي النحو التالي:
- الشعور بالعجز.
 - لوم وانتقاد الذات.
 - تنخفاض تقدير الذات.
 - التفكير السلبي.
 - اليأس.
- وتم عرضها على مجموعة من الخبراء قوامها (10) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية فى مجال علم النفس الرياضي والسباحة مرفق (1) وذلك لإبداء الرأى حول مدى مناسبة وصلاحيه محاور المقياس مرفق (3)، وجدول رقم (3) يوضح النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس.

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور

مقياس التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم (ن=10)

م	المحاور الرئيسية للمقياس	مناسب		يعدل		غير مناسب		الصياغة بعد التعديل أو الدمج
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	لوم الذات	9	90%	1	10%	-	-	-
2	الشعور بالعجز	8	80%	1	10%	-	-	-
3	تقدير الذات	9	90%	-	-	1	10%	-
4	التفكير السلبي	8	80%	-	-	2	20%	-
5	اليأس	9	90%	1	10%	-	-	-

يتضح من جدول رقم (3) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور المقياس تراوحت ما بين (80%:100%) وقد ارتضت الباحثه المحاور التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (75 %) فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وفي ضوء ذلك تم الإتفاق على جميع محاور المقياس وتوصل الباحثان إلى الصورة النهائية لمحاور المقياس .
أ - صياغة عبارات المقياس:

فى ضوء الفهم والتحليل للإطار المفاهيمى النظرى للبعد وفى ضوء الدراسات السابقة، تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور من المحاور الخمس السابقة كلا حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من (45) عبارة مرفق (4).
كما روعى التوجهات التالية التي أشار إليها ديفيد ميلر David K. Miller:

- يجب إتاحة الوقت الكافى لصياغة العبارات ومراجعتها.
- كل عبارة يجب أن تغطى حقيقة ومفهوم واضح.
- أن تكون العبارات مستقلة، لتجنب الحصول على إجابات متكررة وحتى لا توحى الإجابة على عبارة بالإجابة على عبارة أخرى أو يتأثر تصحيح عبارة بتصحيح عبارة أخرى.
- أن تكون العبارات سهلة واضحة مرتبطة بما وضعت لقياسه ولا يرتبط الإجابة عليها بالقدرة على التفسير خاصة في بداية الإختبار مما يعطى المستجيب ثقة بنفسه ويجنبه فقدان التركيز في بداية تطبيق المقياس لصعوبة العبارات.
- ضرورة البعد عن العبارات المركبة أو التى تستثير المستجيب

وقامت الباحثة بعرض الصورة الاولى للمقياس مرفق (4) على مجموعة من الخبراء قوامها (10) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية فى علم النفس الرياضي والسباحة مرفق (1)، وذلك لإبداء الرأى فى مدى مناسبة وصياغة العبارات المقترحة، وجدول رقم (4) يوضح النسب المئوية لأراء السادة الخبراء.

جدول (4)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة عبارات مقياس

التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم (ن = 10)

م	العبارات	مناسبة		تعديل		غير مناسبة		الصياغة بعد التعديل
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
المحور الأول:								
.1		10	100	0	0	0	0	
.2		9	90	1	10	-	-	
.3		10	100	0	0	0	0	
.4		10	100	0	0	0	0	
.5		10	100	0	0	0	0	
.6		8	80	1	10	-	-	
.7		9	90	-	-	1	10	
.8		8	80	-	-	2	20	
.9		10	100	0	0	0	0	
.10		10	100	0	0	0	0	
.11		9	90	1	10	-	-	
المحور الثاني :								
.1		10	100	0	0	0	0	
.2		10	100	0	0	0	0	
.3		8	80	1	10	-	-	
.4		9	90	1	10	-	-	
.5		8	80	-	-	2	20	
.6		8	80	1	10	-	-	
.7		9	90	1	10	-	-	
.8		10	100	0	0	0	0	
.9		10	100	0	0	0	0	
.10		8	80	-	-	2	20	
المحور الثالث:								
.1		9	90	-	-	1	10	
.2		9	90	1	10	-	-	
.3		9	90	-	-	1	10	
.4		10	100	0	0	0	0	
.5		10	100	0	0	0	0	
.6		10	100	0	0	0	0	
.7		9	90	-	-	1	10	
.8		10	100	0	0	0	0	
.9		8	80	-	-	2	20	

م	العبارات	مناسبة		تعديل		غير مناسبة		الصياغة بعد التعديل
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
10.		10	100	0	0	0	0	
المحور الرابع:								
1.		10	100	0	0	0	0	
2.		10	100	0	0	0	0	
3.		9	90	-	-	1	10	
4.		10	100	0	0	0	0	
5.		10	100	0	0	0	0	
6.		8	80	1	10	-	-	
المحور الخامس:								
1.		9	90	1	10	-	-	
2.		8	80	-	-	2	20	
3.		10	100	0	0	0	0	
4.		8	80	1	10	-	-	
5.		10	100	0	0	0	0	
6.		8	80	-	-	2	20	
7.		10	100	0	0	0	0	
8.		9	90	1	10	-	-	

يتضح من جدول (4) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة عبارات المقياس تراوحت ما بين (80% : 100%) وقد ارتضت الباحثه العبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (75%) فأكثر من مجموع أراء الخبراء .

الدراسة الاستطلاعية

يكن الهدف الأساسي من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثه أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وإجراء المعاملات العلمية للمقياس المستخدم في البحث، بالإضافة إلى اكتساب الباحثه لخبرة التطبيق.

حساب المعاملات العلمية للمقياس:

حساب صدق المقياس:

قامت الباحثه بإيجاد صدق المقياس عن طريق :

1- صدق المحتوى أو المضمون:

قامت الباحثه بتحليل ودراسة المؤلفات العلمية والدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث.

2- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض الصورة المبدئية لمحاو وعبارات إستبيان مرفق (3) ، (4) على مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (10) من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية فى علم النفس الرياضي والسباحة مرفق(1)، وذلك لتحقيق من صدق المحكمين.

3- صدق الإتساق الداخلى

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلى للتأكد من صدق مقياس التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم علي العينة الاستطلاعية وقوامها (32) لسباح من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين العبارة والمحور المنتمية اليه وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بجدول (5).

جدول (5)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = 32)

الشعور بالعجز			لوم وانتقاد الذات			انخفاض تقدير الذات			التفكير الكارثي			الاياس		
١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
.617*	.681*	1	.719*	.746*	1	.645*	.520*	1	.771*	.719*	1	.257	.413	
.703*	.716*	2	.868*	.882*	2	.577*	.592*	2	.852*	.891*	2	.762*	.838*	
.832*	.846*	3	.850*	.526*	3	.282	.168	3	.512*	.621*	3	.714*	.647*	
.594*	.631*	4	.614*	.770*	4	.819*	.854*	4	.853*	.877*	4	.741*	.764*	
.307	.282	5	.518*	.512*	5	.667*	.681*	5	.732*	.643*	5	.867*	.981*	
.875*	.731*	6	.508*	.581*	6	.819*	.870*	6	.696*	.639*	6	.567*	.628*	
.121	.146	7	.565*	.646*	7	.710*	.671*	7				.663*	.719*	
.664*	.746*	8	.295	.382	8	.644*	.767*	8				.734*	.806*	
.789*	.806*	9	.718*	.741*	9	.527*	.601*	9						
.641*	.511*	10	.375	.304	10	.499*	.561*	10						
.724*	.592*	11												

* دال

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

ومن خلال دراسة جدول(5)، يتبين: وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لأبعاد لمقياس والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى؛ وذلك عند مستوى دلالة (0.05)، ما عدا العبارات (5 ، 6) لمحور

الشعور بالعجز، (8 ، 10) لمحور لوم وانتقاد الذات، (3) لمحور انخفاض تقدير الذات، (1) لمحور اليأس؛ مما يشير إلى عدم صدق الاتساق الداخلي لهذه العبارات.

جدول (6) المصفوفة الارتباطية بين ابعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس ن = (32)

م	الابعاد	الشعور بالعجز	لوم وانتقاد الذات	انخفاض تقدير الذات	التفكير الكارثي	الاكتئاب	المقياس ككل
1	الشعور بالعجز		.814*	.864*	.810*	.831*	.900*
2	لوم وانتقاد الذات			.849*	.793*	.769*	.863*
3	انخفاض تقدير الذات				.908*	.886*	.970*
4	التفكير الكارثي					.861*	.947*
5	اليأس						.943*
6	المقياس ككل						

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = * دال

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين ابعاد الميـاس وبين درجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي. ثبات مقياس التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون للتأكد من ثبات مقياس التشوهات المعرفية للعينة قيد البحث؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات الجزئين الأول والثاني كما هو موضح بجدول (7).

جدول (7)

ثبات مقياس التشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم(ن=32)

م	المحاور	معامل الارتباط	معامل جتمان	سبيرمان	الفا كرونباخ
1	الشعور بالعجز	.661*	.707	.719	.763
2	لوم وانتقاد الذات	.673*	.724	.728	.752
3	انخفاض تقدير الذات	.793*	.648	.662	.618
4	التفكير الكارثي	.806*	.845	.665	.777
5	اليأس	.507*	.629	.646	.793
	ثبات المقياس ككل	.665*	.716	.722	.824

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = * دال

ومن خلال دراسة جدول (7)، يتبين: ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون 0.565 وبلغ معامل جتمان 0.716 وبطريقة سبيرمان براون 0.722، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ 0.824؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

تصحيح المقياس:

استخدمت الباحثة في تصحيح المقياس ميزان تقدير ثلاثي للمقياس لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين كالتالي (نعم - الي حد ما - لا)؛ حيث يعبر ذلك عن درجات (1، 2، 3) للعبارة الإيجابية، (1، 2، 3) للعبارة السلبية وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (117) درجة كحد أقصى، و(39) درجة كحد أدنى للمقياس.

المقياس في صورته النهائية: مرفق (5)

يتكون المقياس في صورته النهائية من (39) عبارة موزعة علي (5) محاور يتم الإجابة على تلك العبارات بإعطاء إجابة واحدة لكل عبارة من عبارات المقياس وفقاً لمفتاح تصحيح (نعم - إلى حد ما - لا) ، مع توزيع الدرجات (3 - 2 - 1) للعبارة الإيجابية ، (1، 2 ، 3) للعبارة السلبية.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق قائمة التشوهات المعرفية أثناء المنافسات الرياضية على عينة البحث الأساسية ، وعددها (80) سباح ، خلال الفترة من 2023/6/15م إلي 2023/6/17م علي المنتخب البارالمبي بمساعدة المدير الفني للمنتخب البارالمبي مدرس دكتور ايمن الجندي وعلي باقي عينة البحث في الفترة من ثم قامت الباحثة بتصحيح المقياس ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (spss) وبرنامج (EXCeLL) الإحصائي لحساب بعض المعاملات الإحصائية، وإستخدم المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
 - معامل الثبات لسبيرمان براون.
 - معادلة الفا كرونباخ.
 - النسبة المئوية.
 - الدرجة الترجيحية
 - النسبة الترجيحية
- عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول والذي نص علي: ما مستوى التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لسباحي زوي الهم ؟

جدول (8) التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية

والترتيب في محور (الشعور بالعجز) (ن = 80)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	الترتيب ب
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	أشعر بالعجز في مواقف كثيرة.	14	17.50	3	3.75	63	78.75	209	87.08	4
2	أشعر بأنني غير جدير بمزاولة زملائي	23	28.75	3	3.75	54	67.50	191	79.58	6
3	أشعر بأنني المقصود عند توجيه المدرب أي لوم للفريق.	31	38.75	27	33.75	22	27.50	151	62.92	9
4	أتوقع بأنني الأسوأ دائما بين زملائي .	43	42.50	15	13.75	33	43.75	161	67.08	8
5	الشعور بأن قدراتي العقلية أقل من الجميع في حمام السباحة والتمرين	8	10.00	3	3.75	69	86.25	221	92.08	1
6	نظرة الحكم لي تخيفني.	8	22.50	3	3.75	59	73.75	201	83.75	5
7	أفضل في الأداء داخل حمام السباحة وخارجه.	8	10.00	3	3.75	69	86.25	221	92.08	2
8	زملائي في الفريق بدنيا وصحيا أفضل مني.	30	37.50	5	6.25	45	56.25	175	72.92	7
9	أشعر بسوء حالتي النفسية باستمرار.	7	8.75	5	6.25	68	85.00	221	92.08	3

يتضح من الجدول (8) أن النسبة الترجيحية لعبارات محور الشعور بالعجز قد تراوحت ما بين 62.92% إلى 92.08%، وجاءت العبارة رقم (5 ، 7 ، 9) والتي تنص على: أشعر بأن قدراتي العقلية أقل من الجميع - أفضل في الاداء داخل حمام السباحة وخارجه - أشعر بسوء حالتي النفسية باستمرار ، في المرتبة الأولى علي التوالي بنسبة ترجيحية قدرها 92.08%.

وتعزو الباحثة ذلك إلى ضعف ثقتهم بأنفسهم وكذلك ضعف تقديرهم لذواتهم وخوفهم المستمر من الفشل وعدم قدرتهم على تحقيق انجازات ونجاحات في الحياه بشكل عام وفي رياضة السباحة بشكل خاص، وكذلك ضعف الدعم المعنوي والنفسي المقدم لهؤلاء السباحين وتلك الفئة وبالتالي فهم يجدوا صعوبة بالغة في الشعور بالأمان والطمأنينة ، وذلك أن أهم ما يحتاجونه هؤلاء السباحين هو الدعم والمساندة الإجتماعية والشعور بالفخر والأمان والإعتزاز بنفسهم من خلال دعم المجتمع والآخرين لهم.

وتتفق نتائج هذا البحث مع محمود السيد الفرحاتي(1997م) أن الضغوط في هذه المرحلة ترتبط خصوصاً بالقلق والاكتئاب، كما أكدت نتائج بعض الأبحاث أن زيادة مستوى الضغوط يؤدي إلى نماذج سلوكية مشوهة وإتباع عادات صحية غير سوية وأيضاً يشير بيك Beck إلى أن الاكتئاب يرتبط بالعديد من طرق التفكير المشوهة لدى الفرد (10: 304).

جدول (9)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية

والترتيب في محور (لوم وانتقاد الذات) (ن = 80)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	الترتيب ب
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	الوم نفسى داخل حمام السباحة وخارجه.	1	12.5	5	62.5	2	25.0	170	70.83	6
2	اتدم على كل كلامى سواء للمدرب أو زملاي .	1	12.5	4	5.00	6	82.5	216	90.00	2
3	احاسب نفسى أكثر من اللازم.	5	6.25	3	48.7	3	45.0	191	79.58	5
4	اشعر بأن مستقبلى فى ممارسة السباحة سلبى.	9	11.2	4	5.00	6	83.7	218	90.83	1
5	يولمنى نظرة الجمهور والمنافسين.	6	7.50	2	33.7	4	58.7	201	83.75	3
6	أرى أنى بعيدا عن النجاح.	1	13.7	2	26.2	4	60.0	197	82.08	4
7	أنا غير راض عن نفسى.	4	5.00	6	83.7	9	11.2	165	68.75	7
8	مستوى أدائى يقلق مدربى وزملاي واسرتى.	2	26.2	3	43.7	2	30.0	163	67.92	8

يتضح من الجدول (9) أن النسبة الترجيحية لعبارات محور لوم وانتقاد الذات قد تراوحت

ما بين 62.92% إلى 90.83%، وجاءت العبارة رقم (4) والتي تنص على: اشعر بأن مستقبلى فى ممارسة السباحة سلبى، فى المرتبة الأولى بنسبة ترجيحية قدرها 90.83%.

وتعزو الباحثة ذلك إلى النظرة السلبية لسباحي زوي الهمم بجمهورية مصر العربية نحو أنفسهم ونحو الآخرين وذلك لكثرة الصعوبات التى تواجههم وكذلك الضغوط السلبية الكثيرة الواقعة على كاهلهم، وأيضا نظرا للقدرات البدنية والظروف الصحية التى تواجههم وبالتالي فإن النظرة السائدة لديهم سلبية نحو المستقبل بممارسة السباحة، وأيضا نظرا لقلّة الاهتمام باللعبية بشكل كبير من قبل المسؤولين، وأيضا عدم تسليط الضوء من قبل الإعلام بشكل مميز عليهم، ومن هنا نجد أن سباحي زوي الهمم بجمهورية مصر العربية كثيرا ما يلوموا وينتقدوا أنفسهم.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة زانج Zhang (2008م) ، ولقد أسفرت النتائج عموما عن التأثير السلبى الواضح للتشوهات المعرفية على إحساس الطلاب بالتحكم الذاتى، وأيضا وجد مؤشر بأن التشوهات المعرفية قد تلعب دورا فى ميكانيزمات الدفاع النفسية. (19: 285)

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية
والترتيب في محور (انخفاض تقدير الذات) (ن = 80)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	اشعر بالخجل من مظهر جسمي.	20	25.00	6	7.50	54	67.50	194	80.83	1
2	اشعر بالإرهاق في معظم أوقات التمرين والسباقات	49	61.25	26	32.50	5	6.25	116	48.33	9
3	أكذب على المدرب وزملائي .	7	8.75	68	85.00	5	6.25	158	65.83	5
4	احترم من أخافهم وأهابهم فقط.	22	27.50	52	65.00	6	7.50	144	60.00	8
5	أداني سلبى في التدريب والمنافسات	25	31.25	48	60.00	7	8.75	142	59.17	7
6	الزعرع من سخريه زملائي والآخرين من اداني.	21	26.25	43	53.75	16	20.00	155	64.58	6
7	اشعر بالحرج عندما اتحدث داخل التمرين وخارجه.	16	20.00	22	27.50	42	52.50	186	77.50	3
8	اهتمامي ضعيف بمشكلات زملائي.	10	12.50	51	63.75	19	23.75	169	70.42	4
9	انسى توجيهات ونصائح المدرب داخل التمرين	9	11.25	31	38.75	40	50.00	191	79.58	2

يتضح من الجدول (10) أن النسبة الترجيحية لعبارة محور انخفاض تقدير الذات قد تراوحت ما بين 48.33% إلى 80.83%، وجاءت العبارة رقم (1) والتي تنص على: اشعر بالخجل من مظهر جسمي، في المرتبة الأولى بنسبة ترجيحية قدرها 80.83%.

وتعزو الباحثة ذلك نظرا لقلّة ثقافة هؤلاء السباحين، وعدم رضاهم الكامل عن أنفسهم، وكذلك انخفاض تقديرهم لذواتهم، وكذلك الطريقة التي يتعامل بها المجتمع معهم، وكذلك قلّة الاهتمام والرعاية التي تقدم لهم من قبل المسؤولين، كل هذا يجعل هؤلاء السباحين ينظرون إلى أنفسهم بطريقة سلبية وبالتالي يخلون من أنفسهم كثيرا وبالتالي يكون مردودهم بالسلب في أغلب الأحيان.

ويرجع ذلك أيضا لان هؤلاء السباحين يقارنوا أنفسهم مع من حولهم لمعرفة تقديرهم لذاتهم، فإذا كانت علاقات سلبية مع الآخرين يكون التقدير منخفض، وأيضا إذا كانت العلاقة إيجابية يكون التقدير إيجابى، فنجد غالبا أن الأفراد أو السباحين اللذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم يعانون من سوء التكيف مع المحيطين، وعدم تقبلهم للمشكلات والضغوط التي يواجهونها ، ولا يمتلكون الأساليب والوسائل لحل هذه المشكلات والضغوط.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة ممدوحة محمد سلامة (1989) وقد أشارت النتائج إلى أن المكتسبين أكثر تعميما للفشل وأكثر لوما لأنفسهم. وكذلك اتضح أن تعميم الفشل وتضخيم السلبيات يعتبر مسئولا عن ١٨% من التباين الكلي لشدة أعراض الاكتئاب فى العينة الإكلينيكية، وقد كان هناك ارتباط بين درجات الاكتئاب ودرجات تعميم الفشل وبين الاكتئاب والمبالغة و بين

الاكتئاب ولوم الذات، كما كان الارتباط بين اعراض الاكتئاب وتعميم الفشل في العينة الاكلينيكية
عالي. (12: 45)

جدول (11) التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية
والترتيب في محور (التفكير الكارثي) (ن = 80)

الترتيب	النسبة الترجيحية %	الدرجة الترجيحية	لا		الى حد ما		نعم		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
1	93.75	225	86.25	69	8.75	7	5.00	4	1	أي نقد من المدرب يحو كل نجاحاتي السابقة.
3	74.17	178	36.25	29	50.00	40	13.75	11	2	اتوقع خروجي من الطولات والسباقات باستمرار.
2	87.92	211	77.50	62	8.75	7	13.75	11	3	اشعر بالمرض بمجرد أن يسوء الطقس.
4	67.92	163	20.00	16	63.75	51	16.25	13	4	ارفض أي نقد على ليسى أو شكلي.
6	66.25	159	10.00	8	78.75	63	11.25	9	5	بمجرد خسارة أي سبق اشعر بالهزيمة مباشرة.
5	66.67	160	3.75	3	92.50	74	3.75	3	6	اعتقد أن الحكام متحاملون على في سباقاتي

يتضح من الجدول (11) أن النسبة الترجيحية لعبارات محور التفكير الكارثي قد تراوحت
ما بين 66.25% إلى 93.75%، وجاءت العبارة رقم (1) والتي تنص على: أي نقد من المدرب
يحو كل نجاحاتي السابقة ، في المرتبة الأولى بنسبة ترجيحية قدرها 93.75%.

وتعزو الباحثه ذلك إلى أهمية أن يمتلك مدربي الألعاب الرياضية بصفة عامة ومدربي
زوي الهمم بصفه خاصة لدرجة عالية من الذكاء الوجداني، حيث تؤكد نتائج البحوث والدراسات
أن الذكاء الوجداني يمثل 80% من نجاح أي انسان في الحياة، وبالتالي ضعف امتلاك مدربي
السباحة لتلك الفئة لذكاء المشاعر يجعلهم ينتقدوا أداء هؤلاء السباحين بطريقة قد تزعجهم
وتضعف من همتهم، وبالتالي يكون تحقيق مستوى انجاز رياضي أمر يصعب على هؤلاء
السباحين تحقيقه، ومن هنا نجد أهمية أن يتفهم كل مدرب طبيعة سباحيه جيدا، وأيضا كيفية
التواصل الجيد معهم وأن يتفهمهم وجدانيا بشكل جيد.

وتتفق نتائج هذا البحث مع كما هدفت دراسة زانك (Zhang, 2008) إلى تحديد العلاقة
بين أنماط التفكير والتطور المعرفي لدى طلاب جامعة هونج كونج، وقد أظهرت التحاليل
الإحصائية وجود علاقة تنبؤية بين التطور المعرفي وأنماط التفكير. كما أوضحت أن الطلاب الذين
يظهرون مستوى أعلى من التطور المعرفي يميلون لاستخدام مدى واسع من أنماط التفكير
بالمقارنة مع أقرانهم ذوي المستوى المنخفض من التطور المعرفي. (19: 263)

جدول(12)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية

والترتيب في محور (الياس) (ن = 80)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	المستوى
		%	ك	%	ك	%	ك			
1	أفضل أن أكون وحيداً.	4	5.00	72	90.00	4	5.00	160	66.67	5
2	اشعر بعدم الراحة في نومي.	17	21.25	46	57.50	17	21.25	160	66.67	4
3	اشعر بالإرهاق والتعب الشديد من أقل مجهود.	4	5.00	72	90.00	4	5.00	160	66.67	6
4	اشعر بالصداع دائماً.	33	41.25	5	6.25	42	52.50	169	70.42	2
5	اشعر بخيبات أمل كثيرة في حياتي والرياضة.	24	30.00	21	26.25	35	43.75	171	71.25	1
6	أغضب من تصرفات السباحين تجاهي.	22	27.50	34	42.50	24	30.00	162	67.50	3
7	أفضل اعتزالي الرياضة.	35	43.75	41	51.25	4	5.00	129	53.75	7

يتضح من الجدول(12) أن النسبة الترجيحية لعبارات محور الاكتئاب قد تراوحت ما بين 53.75% إلى 71.25%، وجاءت العبارة رقم (5) والتي تنص على: اشعر بخيبات أمل كثيرة في حياتي والرياضة، في المرتبة الأولى بنسبة ترجيحية قدرها 71.25%.

وتعزو الباحثة ذلك إلى ضعف ثقة السباحين نتيجة خبرات الفشل والهزائم المتكررة التي يواجهونها في حياتهم بصفة عامة، وفي رياضة السباحة بصفة خاصة، فالسباحين اللذين يعانون من تشوهات معرفية يكون ادراكهم للأشياء والأشخاص والمواقف سواء في الحياة العامة أو الرياضة بطريقة مشوهة ومشوشة ومنحرفة بعض الشيء، وقد تصبح هذه التشوهات المعرفية أحد أهم أسباب الإصابة باليأس والحزن.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة هبه صلاح مصيلحي(2005م) والتي وتوصلت لوجود علاقة ارتباطية موجبه بين التشوهات المعرفية وكلا من (الذهانية - العصابية - الجريمة) ولا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية. (13)

ومما سبق يكون قد تم الاجابة على التساؤل الأول.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي نص على: هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لسباحي زوي الهمم؟

جدول (11)

العلاقة بين التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لسباحي زوي الهمم(ن=80)

م	المحاور	مستوي الانجاز
1	الشعور بالعجز	423-*
2	لوم وانتقاد الذات	551-*
3	انخفاض تقدير الذات	409-*
4	التفكير الكارثي	518-*
5	اليأس	418-*
	ثبات المقياس ككل	487-*

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 * دال

يتضح من الجدول (11)، انه توجد علاقة دالة احصائياً بين التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لسباحي زوي الهمم حيث ان قيمة " ر " المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن التشوهات المعرفية تؤثر على معتقدات السباحين وأيضاً تؤثر على ادراك السباحين وتفسيرهم للخبرات المختلفة، فالسباحين اللذين يعانون من التشوهات المعرفية يكون تفكيرهم بطريقة منحرفة وغير منطقية وغير مقبولة، وتكون المشكلات التي تواجههم هي المسبب الأول والأكبر في تكوين مشاعر الحزن واليأس لديهم، ومن ثم يوجه هؤلاء السباحين غضبهم وحزنهم نحو أنفسهم في الاخفاقات وعدم تحقيق نجاحات نحو المستقبل والآخرين.

تتفق نتائج هذا البحث مع كل من ساريكام ويلمز وغولباهي وسارداك (saricam,yilmaz &gulbahce,&cardak,2013) حيث أشاروا إلى أن الأفراد اللذين لديهم تقدير ذات مرتفع يتعرضون بشكل أقل للضغط النفسي الذي يحدث لهم بسبب الأحداث الخارجية، ويستطيعون التعامل مع مشاعرهم السلبية اداخلية، وقادرون أيضاً على التعامل مع الضغوطات البيئية بشكل أفضل، أما الأفراد اللذين لديهم تقدير ذات متدنٍ فإنهم يعانون من سوء التكيف، ومشاعر العجز والدونية، وعدم التقبل للمشكلات التي يواجهونها، ولا يمتلكون الأساليب لمواجهة هذه المشكلات وحلها. (16:

(545

وبهذا يتحقق الإجابة على التساؤل الثاني.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وتساؤلاته توصلت الباحثة الي:

1. وضع مقياس للتشوهات المعرفية لسباحي زوي الهمم موزعة علي (5) محاور وهي محور لوم الذات واشتمل علي عدد (9) عبارات، محور الشعور بالعجز واشتمل علي عدد (8) عبارات، محور تقدير الذات واشتمل علي عدد (9) عبارات، محور التفكير السلبي واشتمل علي عدد (8) عبارات، محور اليأس واشتمل علي عدد (7) عبارات.
2. وجود بعض التشوهات المعرفية لدي سباحي زوي الهمم.
3. توجد علاقة عكسية دالة احصائياً بين التشوهات المعرفية ومستوي الانجاز لسباحي زوي الهمم.

ثانياً: التوصيات:

بناءً علي ما توصلت اليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- 1- استخدام مقياس التشوهات المعرفية للرياضيين بصفة عامة ولسباحي زوي الهمم بصفة خاصة.
- 2- الاهتمام بتطبيق المقياس بشكل دوري للتعرف علي طبيعة وحالات التشوهات المعرفية لدي السباحين.
- 3- تطبيق برامج نفسية للسباحين للتغلب علي التشوهات المعرفية التي يعاني منها بعض السباحين.
- 4- ضرورة اعداد وثقل تدريبي ذوي الاحتياجات الخاصة بالشكل الذي يمكنهم من التفاعل النشط والجيد معهم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أسامة كامل راتب، مصطفى محمد مرسى (1991م) : السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد 12، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
2. أمجد عبد اللطيف إبراهيم (2005م) : الكرة الطائرة، مذكرات منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المكتبة المتحدة، بورسعيد.
3. أمجد عبداللطيف إبراهيم (2006م) : تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية على تقديرات الذات للاعبين الكرة الطائرة المعاقين حركياً (جلوس)، المؤتمر السنوي الثالث عشر الإرشاد النفسي من أجل التربية المستدامة، المجلد 1، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
4. أميمة مصطفى كامل (2006م): التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية دراسة مقارنة بين الطرفين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السادس عشر ، العدد 53،.
5. إيهاب محمد عبدالفتاح (2006م) : علاقة السمات الدافعية بمستوى الإنجاز للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد 24، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
6. جمال إبراهيم عنب (2005م): مستوى الشعور بالاعتراف والتشويه المعرفي لدى المتعلمين المتقاعدين العاملين والغير عاملين وحاجاته الإرشادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة المنصورة.
7. عادل عبدالبصير علي (1992م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورسعيد.
8. غادة عاطف علي محمود (2014م) : الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة وألعاب القوى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

9. محمود السيد الفرحاتي (2005). سيكولوجية تحصيل الأطفال ضد العجز المتعلم. رؤى معرفية. القاهرة: دار السحاب.
10. محمود السيد الفرحاتي: (1997م): دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة المنصورة.
11. محمود عصمت أحمد، أحمد خضري محمد، مصطفى هاشم أحمد، هاني فولي أبوسيف (2018م) : بناء مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس بمحافظة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 46، الجزء 2، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
12. ممدوحة محمد سلامة (1989). "التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين". مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 18.
13. هبه صلاح مصيلحي على(2005م): التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء (دراسة ارتباطية - مقارنة بين الجنسين) رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

قائمة المراجع الاجنبية:

14. Beck, A. T., steer, R. A., & Brown. G. K. (1995). Beck depression inventory (2nd ed.). SAN Antonio: the psychological corporation.
15. Possel,Patrick(2009): cognitive triade inventory (CTI),Journal of behavior therapy and experimental psychiatry.vol.40,pp.240-247.)
16. Saricam,h,yilmaz,E,Gulbahce,A,O and cardak,M(2013):the investigation of relation between elementary school second grade students self- steem, different skills and assertiveness levels. International journal of human science,10(1)
17. shook, c. 2010 the relation between cognitive distortions and psychological and behavioral factors in a sample of individuals who are average weight overweight .and obse .philadelphia college of osteopathic medicine.

18. Wallinius, Marta;Johansson,peter; Larden,martin&Dernevik, mats(2011): self- serving cognitive distortions and antisocial behavior among adults and adolescents, criminal justice and behavior. Vol.38,No 3,Pp286-301.
19. Zhang, Lfang(2008):cognitive distortions and autonomy among chins university students , Learning and Individual Difference , Vol,18 .