**مُلحق (1)**

**مقياس قلق الرِّياضيَّات**

 فيما يلي عزيزي الطَّالب عدد من الفقرات المُرتبطة بقلق الرَّياضيَّات, والمرجو منك أن تقرأ كل فقرة بعناية تامَّة, ثمَّ تضع علامة (×) أمام الفقرة وتحت الخانة التي تُشير إلى مدى حدوثها لك, مع العلم أنَّه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرة** | **دائماً** | **أحياناً** | **أبداً** |
| 1 | أشعر بتوتُّر بمُجرد رؤية كتاب الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 2 | أشعرُ بخوف من مُعلِّم الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 3 | أشعر بتوتُّر وخوف أثناء حصَّة الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 4 | أشعر بالارتباك عندما يسألُني مُعلِّم الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 5 | أرتبك عند قيامي بحب مسألة على السَّبورة |  |  |  |
| 6 | أخاف من أن أُخطئ في إجابة سؤال المُعلِّم لي |  |  |  |
| 7 | أشعر بخوف شديد من اختبار الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 8 | أشعر بقلبي يدقُّ بسرعة أثناء حل مسائل الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 9 | أجدُ صعوبة في حل الواجب البيتي في الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 10 | أثق في الحصول على درجة عالية في اختبار الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 11 | أُحبُّ مطالعة الكتب ذات العلاقة بالرِّياضيَّات |  |  |  |
| 12 | أستمتع في حل مسائل وألغاز في الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 13 | أهتم بالكتب الدِّراسيَّة الأخرى أكثر من اهتمامي بكتب الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 14 | يتشوَّش تفكيري أثناء اختبار الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 15 | أشعر بعدم القدرة على حل مسائل الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 16 | أجد صعوبة في الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 17 | أشعر بألم في معدتي أثناء اختبار الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 18 | أشعر بالمُتعة عند تعلُّم الرِّياضيَّات  |  |  |  |
| 19 | تراودني أحلاماً وكوابيس ليلة اختبار الرِّياضيَّات |  |  |  |
| 20 | الرِّياضيَّات تجعلني أشعرُ بالعصبيَّة |  |  |  |

**مُلحق (2)**

**البرنامج المعرفي السُّلوكي**

**الجلسة الأولى**

**تعارف, بناء علاقة الإرشادية, العلاج المعرفي السلوكي**

**أهداف الجلسة:**

1. بناء علاقة إيجابية بين الباحث وأعضاء المجموعة, وبين الأعضاء أنفسهم, تتضمن التعارف والاندماج.

2. التعريف بطبيعة الارشاد الجمعي.

3. تقديم شرح مبسط عن العلاج المعرفي السلوكي الجمعي وأهميته ( فيديو ).

4. تدريب أعضاء المجموعة على النموذج المعرفي.

5. التعريف بأهداف البرنامج وما يمكن أن يُحقق لأفراد المجموعة من مكاسب علاجية.

6. الاتفاق على معايير وأخلاقيات الإرشاد الجماعي.

7. توضيح دور كل من الباحث وأعضاء المجموعة في البرنامج.

8. تحديد توقعات الأعضاء ومناقشتها.

9. التأكيد على أهمية أداء الواجبات المنزلية.

10. التأكيد على أهمية الانضباط في حضور مواعيد الجلسات كما هي محددة. والاتفاق على مكان ومواعيد الجلسات. ومدة البرنامج وعدد جلساته.

11. إعطاء أفراد المجموعة واجباً منزلياً.

**المدة الزمنية للجلسة:**

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50- 60 ) دقيقة.

**الفنيات المُستخدمة:**

1. المناقشة والحوار.
2. الاصغاء.
3. الواجب المنزلي.

**الأدوات والوسائل:**

1. السبورة, الأقلام, شاشة عرض, اللوح التفاعلي Smart Board, حاسوب.
2. قلم ودفتر ملاحظات لكل مشترك طوال الجلسات.
3. ضيافة ( عصير, بسكويت, ماء, قهوة ). طوال فترة البرنامج.

**الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:**

1. في البداية يقوم الباحث بالترحيب بالمشاركين، ويقوم بالتعريف عن نفسه، ويترك المجال للمشاركين للتعارف والتعريف بأنفسهم.
2. ثم يقوم الباحث بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمها، وأهمية تنفيذ البرنامج الذي يكمن أهميته في خفض قلق الرياضيات لدى طلاب الصف التاسع الأساسي.
3. تقديم شرح مبسط عن العلاج المعرفي السلوكي وذلك بعرض فيديو حول ذلك.( فيديو 1 + 2 )
4. ثم يقوم الباحث بتوضيح ماهية البرنامج وجلساته وأنشطته وأدواته وآليات العمل فيه.
5. ومن ثم يتحدث الباحث عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.
6. ثم يقوم الباحث بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى القلق من الرياضيات عند طلبة الصف التاسع..
7. وأخيرا يناقش الباحث مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات وكذلك قوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج.
8. ثمَّ يقوم الباحث بالإجابة على جميع تساؤلات المشاركين بصراحة وصدق.
9. في النهاية يطلب الباحث من المشاركين تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).
10. اعطاء المشاركين واجب منزلي وهو : ماذا تشعر عندما تكون في حصة الرياضيات؟

 لماذا برأيك ينتابك هذا الشعور؟

\* يتخلل الجلسة استراحة بسيطة لمدة 5 دقائق لتناول المشروبات.

\* يتخلل الجلسة فاصل للتفريغ الانفعالي وتخفيف الملل من خلال لعبة جماعية بسيطة لمدة 5 – 10 دقائق.

**الجلسة الثانية**

**مفهوم قلق الرياضيات - الأعراض - الآثار السلبية الناتجة**

**أهداف الجلسة الإرشادية:**

1. إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق الرياضيات بشكل خاص.
2. الحديث عن أنواع وأشكال قلق الرياضيات ومصادره.
3. الوقوف على الآثار الايجابية والسلبية لقلق الرياضيات.
4. مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق الرياضيات ( النفسية / الجسمية / الاجتماعية / العقلية )

**الفنيات المستخدمة:**

1. المناقشة والحوار.
2. المحاضرة المبسطة.
3. الاصغاء.

**الأدوات والوسائل:**

1. عرض شرائح Power Point.

2. نشرات ومطويات ( مادة نظرية تتحدث عن قلق الرياضيات ).

3. مقاطع فيديو.

4. ضيافة.

**المدة الزمنية للجلسة:**

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين 50 – 60 دقيقة.

**الخطوات الإجرائية للجلسة:**

1. يقوم الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات
2. التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع الطلاب على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير الطلاب بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.
3. ثم يطرح الباحث عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق وأعراضه من خلال استثارة أفكار الطلاب ثم يقوم الباحث بتعديل بعض هذه المفاهيم. ومن هذه الأسئلة:

1. ما مفهوم القلق كما تفهمه ؟ ( ماذا يعني القلق بالنسبة لك ؟ )

2. ما هي الأعراض التي تشعر بها عند حدوث القلق عامة و ( قلق الرياضيات ) خاصة ؟

3.ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق الرياضيات؟

4. ثم يقوم الباحث بعرض شرائح ( Power Point ) توضح مفهوم القلق وأنواع القلق وخصوصاً قلق الرياضيات ثم يقوم بالإجابة على أسئلة واستفسارات الطلاب حول موضوع النقاش.

5. في نهاية الجلسة يعرض الباحث فيديو حول قلق الرياضيات. (فيديو رقم 3 + 4 ).

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

 **الجلسة الثالثة**

**التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي**

**أهداف الجلسة الإرشادية:**

1. إعداد الطالب نفسياً وانفعالياً وجسمياً لكي يتعلم الرياضيات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.
2. إتقان الطالب لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي في المستقبل.
3. بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس الطلاب وخصوصاً في اختبارات الرياضيات.
4. إبعاد الطلاب عن جو التوتر والقلق وخصوصاً في المواقف الاختبارية.

**الفنيات المستخدمة:**

1. تمارين الاسترخاء.
2. موسيقي هادئة + شرائط فيديو.

**المدة الزمنية للجلسة:**

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50 - 60 ) دقيقة.

**الخطوات الإجرائية للجلسة:**

* 1. يتم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة والاطمئنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة
	2. ثم يقوم الباحث بحث الطلاب علي التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عنهم مشاكل الحياة.
	3. ثم يقوم الباحث بتوجيه الطلاب إلي التركيز النظر على الأشياء التي يحبونها والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس.
	4. ومن ثم يقوم الباحث بعرض تلفزيوني يوضح فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض القلق, وأهمية هذه التمارين للتفريغ الانفعالي وتخفيف التوتر.( فيديو رقم 5)
	5. وبعد ذلك يقوم الباحث بمناقشة أسلوب الاسترخاء للطلاب وتعريفهم عليه وكيفية استخدامه في خفض التوتر الناتج عن القلق مع تطبيق نموذج الاسترخاء علي احد المشاركين ويطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء.
	6. ثم يقوم الباحث بعد ذلك بتدريب الطلاب عملياً علي تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجتهم له وكتابة شعورهم بعد ممارسته، ومناقشة ملاحظات الطلاب قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

 **الجلسات: الرابعة, الخامسة, السادسة, السابعة**

**أهمية الرياضيات في حياتنا العملية**

**الرياضيات والحضارة الإنسانية**

**أهداف الجلسة:**

1. تعريف المشاركين بأهمية الرياضيات في حياتنا العملية.
2. اطلاع المشاركين على الدور الكبير للرياضيات في بناء الحضارة الإنسانية.

**الفنيات المستخدمة:**

1. الاصغاء.
2. المشاهدة الناقدة.
3. النقاش والحوار.

**الأدوات والوسائل:**

أفلام وثائقية حول أهمية الرياضيات ودورها في بناء الحضارة الإنسانية.

فيديوهات رقم 6, 7, 8.

**المدة الزمنية للجلسة:**

يستغرق النشاط في كل جلسة لمدة زمنية ما بين (60 - 80 ) دقيقة.

**الخطوات الإجرائية للجلسة:**

1. يقوم الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات

2. التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع الطلاب على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير الطلاب بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.

ثم يطرح الباحث عدة أسئلة للتعرف على أهمية الرياضيات ودورها في بناء الحضارة من خلال استثارة أفكار الطلاب.

* ثم يشاهد المشاركون أفلاماً وثائقية حول أهمية الرياضيات ودورها في بناء الحضارة الإنسانية.
* بعدها يناقش الباحث الطلبة في ما شاهدوه, ثمَّ يسألهم السؤال التالي: كيف ستكون حياتنا بدون رياضيات؟

 **الجلسةالثامنة**

**التدرب علي مهارة إدارة الوقت**

**أهداف الجلسة الإرشادية:**

1. التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.
2. تدريب الطلاب علي إتقان مهارة تنظيم الوقت وملء وقت الفراغ.
3. تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة.

**الفنيات المستخدمة:**

الحوار والنقاش.

**المدة الزمنية للجلسة:**

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50- 60 ) دقيقة.

**الخطوات الإجرائية للجلسة:**

1. يبدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
2. ثم يقوم الباحث بعرض نموذج عملي ( حول تنظيم الوقت ) ومن ثم مناقشة الطلاب في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وتنظيم الأعمال البيتية.
3. يقوم الباحث بتنفيذ ذلك الأمر عملياً من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة يقوم فيها كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة الأفراد في جدوله.
4. يُدرب الباحث الطلاب على استثمار الوقت بفعالية كبيرة في حياته اليومية والدراسية.
5. يعرض الباحث مقطع فيديو يوضح في أهمية إدارة الوقت. ( فيديو رقم 9 ).
6. وأخيراً يعطي الباحث الطلبة واجباً بيتياً وهو: أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.

**تقويم الجلسة:** تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

**الجلسة التاسعة**

**التصميم على النجاح**

**أهداف الجلسة الإرشادية:**

1. الايجابية في حياة الطالب.
2. تغيير أفكار الطالب السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية حول ثقته بنفسه وتصميمه على النجاح.
3. تدريب الطلبة على سجل الأفكار السلبية وتعديلها.

**الفنيات المستخدمة:**

1. الحوار والنقاش.
2. الاصغاء
3. مقاطع فيديو.

**المدة الزمنية للجلسة:**

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (50 - 60 ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1. يقوم الباحث بمراجعة الطلبة بما تمَّ في الجلسة السابقة.
2. نقاش الطلبة حول أهمية الإيجابية في حياة الطالب.
3. التعرف على أهم الأفكار اللامنطقية التي تحول دون إيجابية الطالب والتي تزيد من قلقه وتوتره من الرياضيات, ثم دحضها واستبدالها بأفكار إيجابية منطقية.
4. تدريب الطلبة على كيفية استخدام سجل الأفكار السلبية وتعديلها.
5. عرض فيديوهات حول هذا الموضوع ونقاش الطلبة حول ما يشاهدونه ( فيديو رقم 10 + 11 ).

**الجلسة العاشرة والأخيرة**

**أهداف الجلسة:**

1. مراجعة وتلخيص البرنامج الارشادي العلاجي.
2. الاستماع إلى أي ملاحظات والإجابة على الأسئلة.
3. تقييم أعضاء المجموعة للبرنامج الإرشادي بملء الاستمارة الخاصة بذلك, والاستماع إلى انطباعات الطلاب جميعاً.
4. تقديم الشكر والثناء لأعضاء المجموعة على مشاركتهم في هذا البرنامج وعلى حضورهم والتزامهم بالوقت.
5. تقديم النصيحة والمشورة لأفراد المجموعة حول مرحلة المتابعة.
6. تطبيق مقياس قلق الرياضيات.

**مدة الجلسة:** 50 – 60 دقيقة.

**الفنيات المستخدمة:** المناقشة والحوار, الاصغاء.

**محتوى الجلسة والإجراءات المتبعة:**

وهذه هي الجلسة الأخيرة بين الباحث والطلبة المشاركين في البرنامج.

1. وفي هذه الجلسة يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسات السابقة, وما هي الفنيات التي تمَّ استخدامها وشرحها وكيفية الاستفادة منها مستقبلاً.
2. يطَّلع الباحث على ملاحظات الطلبة ويقوم بالرد على أسئلتهم وملاحظاتهم.
3. يطلب الباحث من الأعضاء تقييم البرنامج من حيث ملائمة الأنشطة المستخدمة في البرنامج, والوقت المخصص للجلسات, ومدى ملائمة الواجبات المنزلية للأهداف التي وضعت لها.( مرفق استمارة تقييم البرنامج ).
4. يقدم الباحث باقة شكر وتقدير وعرفان لأعضاء الجماعة.
5. يقدم الباحث النصيحة لأعضاء الجماعة, ويحثهم على الاستمرار ومتابعة الاستفادة مما تعلموه خلال الجلسات, وضرورة التحلي بالصبر للخروج من مشكلة قلق الرياضيات.
6. يقوم الباحث بتطبيق مقياس قلق الرياضيات البعدي على أعضاء الجماعة.

يتم إنهاء الجلسة الاخيرة باحتفالية بسيطة مع الضيافة وتبادل الاحاديث الحياتية الممتعة.

**ملحق (3)**

**استمارة التواصل بين الجلسات**

1. ما أهم ما تحدثنا عنه في الجلسة السابقة؟ ماذا تعلمت؟

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. هل هناك أي شيء ضايقك في الجلسة السابقة؟

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. هل هناك شيء متردد في قوله؟

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. كيف كان أسبوعك؟ كيف كانت حالتك المزاجية؟

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. ما المشاكل الهامة التي تود الحديث عنها في هذه الجلسة؟

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ملحق (4)**

**تمرينات الاسترخاء**

**التمرين الأول: تدريبات التنفس:**

* خذ نَفَساً عميقاً (شهيقاً) وأحبسه لمدة ثانية واحدة. الشهيق الكامل يؤدي إلى الشعور بالتوتر.
* أطلق النفس تدريجياً (زفيراً) أثناء العد تنازلياً من ثلاثة إلى واحد (3, 2, 1). الزفير يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء وإزالة حالة التوتر.
* حاول أن تستمتع بحالة الاسترخاء التي تكون عليها بعد إطلاق النفس.
* كرِّرْ العملية السابقة ثلاث مرَّات.

**التمرين الثاني: تدريبات الذراعين:**

* استرخِ إلى أقصى درجة ممكنة, ثمَّ أغمض عينيك (لحظة صمت), وجِّه كل انتباهك إلى ذراعك اليمين أولاً.
* اقبض كفك اليمين بشدة مع شد ذراعك إلى أقصى درجة (لحظة صمت). لاحظ أن عضلات يدك اليمنى وعضلات مقدمة الذراع اليمنى تنقبض وتتوتر.
* ركِّز على هذا التوتر الشديد الناتج عن هذا النشاط.
* افتح يدك اليمنى وأرخها تدريجياً (أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد), حتى يصلا إلى حالة استرخاء تام.
* كرِّر هذا التمرين ثلاث مرات حتى تتمكن من ضبط هذه العضلات بشكل جيد.
* كرِّر هذه العملية مع اليد اليسرى.

**التمرين الثالث: تدريبات الرجلين:**

* استرخِ إلى أقصى درجة ممكنة.
* افرد ساقيك وأبعدهما عن بعضهما بقدر ما تستطيع, افردهما حتى تلاحظ التوتر في منطقة الفخذ.
* الان استرخ وضع ساقيك يسترخيان.
* اجذب قدمك اليمنى باتجاهك إلى أقصى درجة ممكنة, مع شد كامل لرجلك.
* حافظ على وضع الشد هذا حتى تشعر بالتوتر والإجهاد..
* ارخ عضلات رجلك اليمنى تدريجياً حتى تصل إلى حالة الاسترخاء.
* كرِّر نفس التمرين مع رجلك اليسرى.

**التمرين الرابع: عضلات الكتفين:**

* ارفع كتفك إلى أقصى نقطة تستطيعها باتجاه الأذنين.
* حافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوان مع التركيز على حالة الشد العضلي والتوتر.
* ارخ عضلات الكتفين تدريجياً لحين الوصول إلى لحظة الاسترخاء.

**التمرين الخامس: عضلات الوجه:**

* حاول أن تشد عضلات جبهتك عن طريق النظر إلى أعلى بأقصى ما تستطيع.
* حاول أن تتعرف على مكان الشد في هذه الأثناء, هل تشعر بالتوتر في منطقة الجبهة؟
* ارخ عضلات جبهتك تدريجياً حتى تصل إلى حالة الاسترخاء.

**التمرين السادس: عضلات العينين:**

* أغلق عينيك بإحكام شديد حتى تشعر بوجود توتر يحيط بالعضلات المحيطة بالعينين.
* حاول أن تركز اهتمامك على منطقة العينين, هل تشعر بالتوتر في منطقة العينين؟
* افتح عينيك تدريجياً للوصول إلى حالة الاسترخاء.

**التمرين السابع: عضلات الفكين:**

* أطبق فكيك بإحكام كما لو أنك تعضُّ على شيء بقوة.
* حافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ, هل تشعر بالتوتر في منطقة الفكين؟
* أرخِ عضلات فكَّيّك تدريجياً للوصول إلى حالة الاسترخاء.

**التمرين الثامن: عضلة الرقبة:**

* ادفع برأسك إلى الخلف بشدة, كما لو أنَّك تريدُ أن تشاهد خلفك بشكل مقلوب, مع المحافظة على استقامة الظهر.
* حافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ, هل تشعر بالتوتر في منطقة الرقبة؟
* ارجع إلى الوضع العادي تدريجياً.
* كَرِّر الحركة السابقة للرقبة في الاتجاهات الأخرى: أمام, يمين, يسار.

**التمرين التاسع: عضلات الصدر:**

* حاول أن تُطبق كتفيك إلى الأمام كأنَّك تريدُ أن يتلامسا في منتصف الصدر.
* حافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ, هل تشعر بالتوتر في منطقة الصدر؟
* ارجع إلى الوضع العادي تدريجياً.
* استمتع بحالة الاسترخاء التي تشعر بها الآن.

**التمرين العاشر: عضلات الظهر:**

* حاول أن تجذب كوعيك إلى الخلف بقوة كأنك تريدهما أن يتلامسا وراء ظهرك.
* حافظ على هذا الوضع لمدة عشر ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الظهر؟
* ارجع إلى الوضع العادي تدريجياً.
* لاحظ الفرق بين حالتي الشد والتوتر, هل يوجد فرق؟

**ملحق (5)**

**قائمة التشويهات المعرفية لبيك**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الرقم | التشويهات المعرفية | معناها |
| 1 | الاستنتاج التعسفي | توَصُّلُ الفرد إلى استنتاج مُعيَّن دون وجود دليل كافٍ عليه. |
| 2 | التجريد الانتقائي | التوصل إلى نتيجة ما استناداً إلى عنصر واحد فقط من عناصر الموقف, أيّ أن الفرد يبني استنتاجاته على العناصر السلبية ويتجاهل الإيجابية. |
| 3 | التعميم الزائد | التوصل إلى استنتاجات كلية على أساس حدث واحد فقط, وقد يكون تافهاً, أي القفز إلى تعميم غير منطقي بناء على واقعة واحدة. |
| 4 | التفكير المُستقطب | التفكير في الكل أو لا شيء, الميل للتفكير في صورة مطلقة مثل النجاح الكامل أو الفشل الكامل. |
| 5 | الشخصنة أو التمثيل الشخصي |  تفسير الأحداث من وجهة نظر الفرد, فتُفسَّر الأحداث على أنها تنطبق عليهم, وتحل وجهات النظر الذاتية هذه محل الأحكام الموضوعية. |
| 6 | التضخيم والتهويل | ميل الفرد إلى التضخيم من أهمية الأحداث السلبية والتقليل من الجوانب الإيجابية التي ينطوي عليها الموقف. |
| 7 | لوم الذات وانتقادها | إساءة تفسير الأحداث والوقائع بشكل يؤدي إلى التقليل من شأن الذات  |
| 8 | تعبيرات ينبغي أن | الفرد يفسر الأحداث في ضوء الكيفية التي ينبغي أن تكون عليها بدلاً من التركيز ببساطة على ما هي عليه أو ماذا تكون. |
| 9 | قراءة الأفكار | فكرة إننا نعرفُ ما يفكر به الآخرون نحونا, وهذا يتضمن اعتقاد الفرد أنه يعرف ما يفكر فيه الناس نحوه, دون وجود دليل كاف عن هذا التفكير. |
| 10 | العنونة ( التسمية ) | أن ينسب الفرد السمات السلبية لنفسه وللآخرين مثل أنا شخص غير مرغوب فيه. |

**ملحق (6)**

**تسجيل مذكرات يومية عن المواقف الاجتماعية التي تسبب القلق الرِّياضي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المواقف التي تُسبِّب القلق الرِّياضي** | **درجة القلق** | **ملاحظات** |
| **شديد** | **متوسط** | **خفيف** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |