

فاعلية برنامج إرشادي نفسي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية في تحسين التمكين النفسي
لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية

م.د. جعفر سليم محسن

م. سلام يحيى عبد الكريم

**The Effectiveness of a Psychological Counseling Program Based on
Developing a Positive Disability Identity in Improving Psychological
Empowerment Among Athletes with Physical Disabilities**

Lecturer DR Jafar saleem Mohsin

Lecturer Salam Yahya Abdul Al Kareem

Abstract: The study aimed to identify the effectiveness of a psychological counseling program based on developing positive disability identity in improving psychological empowerment among athletes with physical disabilities. This was achieved through constructing a psychological empowerment scale for athletes with physical disabilities and designing a psychological counseling program based on developing positive disability identity to improve psychological empowerment among athletes with physical disabilities. The researcher employed the quasi-experimental method due to its suitability to the nature of the study, using an experimental design based on pre- and post-measurements. The experimental sample consisted of (15) athletes with physical disabilities from the Iraqi Paralympic federations.

The researcher used a psychological empowerment scale comprising four dimensions: self-efficacy and confidence in abilities; autonomy and decision-making capacity; influence and active participation; and meaning, purpose, and perseverance in achievement. In addition, a psychological counseling program based on developing positive disability identity was implemented. The results revealed statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group across all dimensions of psychological empowerment and the total scale score, in favor of the post-measurement. These



Article history

Received: 16/9/2026

Accepted: 21/9/2026

Published : 30 /9/2026

تواريخ البحث

تاريخ الاستلام: 16/ 9 / 2026

تاريخ القبول : 21 / 9 / 2026

تاريخ النشر : 30 / 9 / 2026

الكلمات المفتاحية العربية : الهوية الإعاقية الإيجابية، التمكين النفسي

Keywords : Positive Disability Identity; Psychological Empowerment

© 2023 THIS IS AN OPEN ACCESS
ARTICLE UNDER THE CC BY
LICENSE



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Corresponding author:

jafar.saleem@iku.edu.iq

Salam.yahya@iku.edu.iq

DOI : [10.61710/v10/i3/s25](https://doi.org/10.61710/v10/i3/s25)

findings confirm the effectiveness of the counseling program in improving psychological empowerment. The study recommended the importance of implementing psychological counseling programs based on developing positive disability identity and integrating them into training programs for athletes with physical disabilities, with particular attention to developing confidence in abilities, autonomy, participation, and positive influence.

المستخلص : هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية في تحسين التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، وذلك من خلال (بناء مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، تصميم برنامج إرشادي نفسي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية لتحسين التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية) ، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتم تطبيق البحث في العام (2026)، من خلال التصميم التجريبي القائم على القياسين القبلي والبعدي، واشتملت عينة البحث التجريبية على (15) رياضياً من ذوي الإعاقة الحركية بالاتحادات البار أولمبية العراقية ، واستخدم الباحث مقياس التمكين النفسي، الذي اشتمل على أربعة محاور هي: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات، والاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار، والتأثير والمشاركة الفعالة، والمعنى والهدف والإصرار على الإنجاز، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية ، واستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي ، والتكرارات والنسبة المئوية ، واختبار "ت" ، ومعامل ارتباط بيرسون)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع محاور التمكين النفسي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (8.35 : 9.76) ، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التمكين النفسي ، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بتطبيق برامج الإرشاد النفسي القائمة على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية، ودمجها ضمن برامج إعداد الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، مع الاهتمام بتنمية الثقة بالقدرات والاستقلالية والمشاركة والتأثير الإيجابي.

مشكلة البحث:

تُعد الإعاقة الحركية من الظروف التي قد تفرض على الفرد مجموعة من التحديات النفسية والاجتماعية إلى جانب ما يرتبط بها من قيود وظيفية، إلا أن الاتجاهات الحديثة في علم نفس الإعاقة لم تعد تنظر إلى الإعاقة باعتبارها حالة من العجز أو القصور فحسب، بل باعتبارها خبرة يمكن أن تدخل في تشكيل هوية الفرد وإدراكه لذاته وعلاقته بالآخرين ، ومن هذا المنطلق برز مفهوم الهوية الإعاقية بوصفه أحد المفاهيم المهمة في فهم التوافق النفسي والاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة؛ إذ ترتبط الهوية الإعاقية

الإيجابية بالشعور الإيجابي تجاه الذات، والانتماء إلى مجتمع ذوي الإعاقة، وتأكيد قيمة الفرد وقدراته، والاعتزاز بالذات، وإدراك معنى شخصي إيجابي لخبرة الإعاقة، وقد أشار Dunn (2013) إلى مجموعة من الموضوعات الأساسية المرتبطة بالهوية الإعاقية، من بينها الارتباط المجتمعي، وتأكيد الإعاقة، وتقدير الذات، والفخر، والتعامل مع التمييز، والمعنى الشخصي: (Dunn, D. S., & Burcaw, 2013: p8)

من خلال خبرة الباحث واحتكاكه بمجال رياضة ذوي الإعاقة الحركية، وملاحظته للرياضيين أثناء التدريب والمنافسات والمواقف المختلفة المرتبطة بالممارسة الرياضية، لاحظ وجود تفاوت واضح بين الرياضيين في الطريقة التي ينظرون بها إلى إعاقاتهم وإلى ذواتهم؛ فبينما يتعامل بعض الرياضيين مع الإعاقة باعتبارها جزءاً من هويتهم وخبرتهم الحياتية دون أن تقلل من قيمتهم أو قدراتهم، يظهر لدى البعض الآخر قدر من عدم التقبل أو الحساسية تجاه الإعاقة، والتأثر بنظرة الآخرين والصور النمطية المرتبطة بالأشخاص ذوي الإعاقة، وهو ما قد ينعكس على إدراكهم لأنفسهم داخل البيئة الرياضية وخارجها (Forber-Pratt, 2017: p9).

كما أشار Rougeau (2025) أن بعض الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، على الرغم من امتلاكهم قدرات رياضية ومستويات مهارية جيدة، قد يظهر لديهم انخفاض في الثقة بقدراتهم عند مواجهة بعض المواقف الصعبة، أو تردد في التعبير عن آرائهم واحتياجاتهم، أو الاعتماد بدرجة كبيرة على المدرب أو الآخرين في اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بممارستهم الرياضية، وقد يشير ذلك إلى أن امتلاك القدرة البدنية أو المهارية وحده لا يكفي للوصول إلى مستوى مرتفع من الشعور بالكفاءة والاستقلالية، وإنما يحتاج الرياضي كذلك إلى بناء إدراك نفسي إيجابي لذاته وقدراته (Rougeau, K. M., Koziel, 2025: p41).

ومن خلال متابعة الباحث للمواقف الاجتماعية والتنافسية التي يتعرض لها هؤلاء الرياضيون، لاحظ كذلك أن بعضهم قد يتأثر بالمواقف التي تحمل صوراً نمطية أو أحكاماً مسبقة عن قدرات الأشخاص ذوي الإعاقة، وقد يؤدي تكرار مثل هذه الخبرات إلى التأثير في نظرة الرياضي إلى ذاته وإلى مدى قدرته على المشاركة والتأثير، وفي المقابل، بدا أن الرياضيين الأكثر تقبلاً لإعاقاتهم واعتزازاً بذواتهم أكثر قدرة على التعبير عن احتياجاتهم والمشاركة والتفاعل مع زملائهم ومواجهة المواقف المختلفة بثقة أكبر، وهو ما لفت انتباه الباحث إلى العلاقة المحتملة بين الهوية الإعاقية الإيجابية والتمكين النفسي.

وذكر Zapata (2022) أنه على الرغم من الدور المهم الذي تؤديه الممارسة الرياضية في حياة ذوي الإعاقة الحركية، فقد لاحظ الباحث أن جانباً كبيراً من الاهتمام المقدم للرياضي يتركز على الإعداد البدني والمهاري والخططي والوصول إلى مستويات أفضل من الأداء، في حين قد لا يحظى الجانب النفسي المرتبط بكيفية إدراك الرياضي لإعاخته وهويته بالقدر نفسه من الاهتمام المنظم، ومن هنا ظهرت

الحاجة إلى تدخل إرشادي نفسي لا يركز على الإعاقة باعتبارها مشكلة ينبغي التخلص من آثارها فحسب، وإنما يعمل على مساعدة الرياضي على تقبل هويته الإعاقية، وإعادة بناء نظريته إلى ذاته بصورة إيجابية، والاعتزاز بقدراته وإنجازاته، ومواجهة الوصمة والصور النمطية، وتعزيز الانتماء والمشاركة الفعالة (Zapata, M. A, 2022: p27).

ومن خلال اطلاع الباحث على نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Rougeau et al. 2025) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للهوية الرياضية بين الرياضيين ذوي الإعاقة الخلقية والمكتسبة، مع التأكيد على أهمية دراسة التقاطع بين الهوية الرياضية والهوية الإعاقية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة ، ودراسة حنان عايض سعيد الأحمر (2024) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجات أفراد العينة على مقاييس البحث، بما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التمكين النفسي، ودراسة شادي محمد السيد أبو السعود، محمود ربيع إسماعيل الشهاوي (2024) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في التمكين النفسي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، مع استمرار أثر البرنامج في القياس التتبعي، ودراسة الشريفة بتول حسين علي الحسني، كما اطلع الباحث على نتائج ودراسة (Zapata 2022) والتي أشارت إلى وجود ارتباط بين الجوانب الإيجابية للهوية الإعاقية والأمل، وأكدت أهمية قيمة الذات المرتبطة بالإعاقة والمعنى الشخصي الإيجابي للإعاقة في تحقيق نتائج نفسية إيجابية ، ودراسة لنا محمود مصطفى المحارمة (2021) والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى التمكين النفسي لدى الطلبة ذوي الإعاقة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الخدمات والأنشطة المقدمة لهم ومستوى التمكين النفسي، ودراسة أماني بنت سليمان الديخي

وفي ضوء ما سبق، تبلورت مشكلة البحث في ملاحظة وجود حاجة إلى تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية لدى بعض الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية بما يمكن أن ينعكس على مستوى تمكينهم النفسي، ومن هنا اتجه الباحث إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية والتحقق تجريبياً من فاعليته وذلك للإجابة على التساؤل الرئيسي التالي

هل يساهم برنامج إرشادي نفسي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية في تحسين التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية؟

أهمية البحث :

تتبع أهمية البحث الحالي من تناوله لمفهوم الهوية الإعاقية الإيجابية والتمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، ويمكن تحديد أهميته فيما يلي:

1- الأهمية العلمية

- إلقاء الضوء على مفهوم الهوية الإعاقية الإيجابية باعتباره أحد المفاهيم النفسية المهمة في مجال علم نفس ذوي الإعاقة.
- إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بالعلاقة بين الهوية الإعاقية الإيجابية والتمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
- تقديم إطار علمي يجمع بين علم النفس الإرشادي وعلم النفس الرياضي ومجال ذوي الإعاقة، بما يساهم في توسيع نطاق الدراسات البينية في هذا المجال.
- توفير أساس نظري يمكن أن تستفيد منه الدراسات المستقبلية التي تتناول الهوية الإعاقية والتمكين النفسي ومتغيرات نفسية أخرى لدى الرياضيين ذوي الإعاقة.

2- الأهمية التطبيقية

- تقديم برنامج إرشادي نفسي مقنن يمكن الاستفادة منه في تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية وتحسين التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
 - مساعدة الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية على تقبل الإعاقة وتعزيز الثقة بقدراتهم وإمكاناتهم والنظر إلى ذواتهم بصورة أكثر إيجابية.
 - الإسهام في تنمية الاستقلالية واتخاذ القرار والمشاركة والتأثير الفعال لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية داخل البيئة الرياضية والاجتماعية.
 - مساعدة المدربين والأخصائيين النفسيين والعاملين في الأندية والمؤسسات الرياضية على توظيف أساليب إرشادية مناسبة لدعم الجوانب النفسية للرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
 - إمكانية الاستفادة من نتائج البحث والبرنامج المقترح في تصميم برامج نفسية وإرشادية مستقبلية تستهدف تحسين جودة الخبرة الرياضية وتعزيز التمكين النفسي للأشخاص ذوي الإعاقة.
- أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي إلى التعرف على :
- فاعلية برنامج إرشادي نفسي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية في تحسين التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، وذلك من خلال اشتقاق الباحث على فروض البحث الاتي:
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
- حدود البحث :

- الحدود البشرية : الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية بالاتحادات البار أولمبية العراقية

- الحدود الزمانية : العام 2026

- الحدود المكانية : الاتحادات العراقية البار اولمبية

تحديد مصطلحات :

الهوية الإعاقية الإيجابية

- قد عرفها Forber (2017) هي إدراك الفرد للإعاقة بوصفها أحد مكونات هويته الشخصية والاجتماعية، وتقبله لها ودمجها بصورة إيجابية في مفهومه عن ذاته، مع الشعور بالقيمة والاعتزاز بالذات والانتماء والتواصل مع مجتمع ذوي الإعاقة، والقدرة على التعامل مع الوصمة والصور النمطية المرتبطة بالإعاقة. (Forber، 2017: 6) ، وقد تبني الباحث هذا التعريف تعريفا نظريا لانه تبني نظريته في الفصل الثاني

- هي الحالة الإيجابية التي يسعى البرنامج الإرشادي الحالي إلى تنميتها لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، والتي تظهر في تقبل الفرد لإعاقته، وتكوين صورة إيجابية عن ذاته، والاعتزاز بهويته وقدراته، ومواجهة الوصمة والصور النمطية، والشعور بالانتماء والمشاركة الفعالة. (تعريف إجرائي)

التمكين النفسي

- وقد عرفه Spreitzer (1995) بأنه هو حالة نفسية إيجابية تعكس إدراك الفرد لقدرته وكفاءته واستقلاليته في توجيه سلوكه واتخاذ قراراته، وإحساسه بمعنى ما يقوم به وقدرته على إحداث تأثير في البيئة المحيطة، بما يعزز شعوره بالسيطرة والفاعلية الشخصية. (Spreitzer، 1995: 12) ، وقد تبني الباحث هذا التعريف تعريفا نظريا لانه تبني نظريته في الفصل الثاني .

- هو الدرجة التي يحصل عليها الرياضي ذو الإعاقة الحركية على مقياس التمكين النفسي المستخدم في البحث الحالي، والمتمثل في أربعة محاور هي :الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات، والاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار، والتأثير والمشاركة الفعالة، والمعنى والهدف والإصرار على الإنجاز، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التمكين النفسي. (تعريف إجرائي)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الهوية الإعاقية الإيجابية

تمثل الهوية جانباً أساسياً من البناء النفسي للفرد؛ فمن خلالها يكون تصوراً عن ذاته ومكانته وعلاقاته بالآخرين والجماعات التي ينتمي إليها ، وبالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة، يمكن أن تصبح الإعاقة أحد مكونات الهوية الشخصية والاجتماعية، إلا أن ذلك لا يعني اختزال هوية الفرد في إعاقته، وإنما دمجها ضمن مفهوم متكامل للذات يشتمل على قدراته وأدواره وعلاقاته وإنجازاته وخبراته المختلفة.

وقد أشار Dunn (2013) أن الهوية الإعاقية باعتبارها أحد أشكال الهوية السردية التي تتصل بالطريقة التي يفهم بها الفرد خبرته مع الإعاقة ويمنحها معنى في سياق حياته، وأن الهوية الإعاقية يمكن أن ترتبط بالإحساس الإيجابي بالذات والشعور بالارتباط والتضامن مع مجتمع الأشخاص ذوي الإعاقة، كما حدد مجموعة من الموضوعات المرتبطة بالهوية الإعاقية، من أهمها الارتباط المجتمعي، وتأكيد الإعاقة، وتقدير الذات، والفخر، والتعامل مع التمييز، وإدراك المعنى الشخصي للإعاقة. (Dunn, 2013: 149)

وذكر Zapata (2020) أن الهوية الإعاقية الإيجابية تشير إلى وصول الفرد إلى مستوى من التقبل والوعي يسمح له بالنظر إلى الإعاقة باعتبارها جزءاً من خبرته وهويته دون أن تصبح مصدراً لتقليل قيمته أو إمكاناته ، فالهوية الإيجابية لا تعني إنكار التحديات التي تفرضها الإعاقة، وإنما تعني القدرة على إدراك تلك التحديات والتعامل معها في إطار يتسم بتقبل الذات والشعور بالقيمة والاعتزاز بالقدرة والإمكانات ، وتكتسب الهوية الإعاقية الإيجابية أهميتها من دورها في إعادة صياغة العلاقة النفسية بين الفرد وإعاقته؛ فبدلاً من النظر إلى الذات من خلال جوانب القصور فقط، يصبح الفرد أكثر قدرة على التعرف إلى جوانب القوة والإنجاز، وعلى مواجهة الصور النمطية السلبية التي قد يفرضها المجتمع ، وأن الهوية الإعاقية المتماسكة قد تساعد الأفراد في التكيف مع الإعاقة والتعامل مع الضغوط الاجتماعية والمواقف اليومية المرتبطة بها. (Zapata, 2020: 17)

لا تتشكل الهوية الإعاقية بصورة مفاجئة، وإنما تتطور من خلال عملية تتداخل فيها الخبرات الشخصية والاجتماعية والثقافية ، وذكر Forber-Pratt (2017) نموذجاً لتطور الهوية الإعاقية استناداً إلى أصوات وخبرات أشخاص ذوي إعاقة، وحددا مجموعة من الأوضاع التي تعكس عملية تطور هذه الهوية ، ويتضمن النموذج أربعة أوضاع رئيسية هي: التقبل ، والعلاقة ، والتبني ، والمشاركة ، ويشير التقبل إلى بدء الاعتراف بالإعاقة ودمجها في فهم الفرد لذاته، بينما تعكس العلاقة بناء الارتباطات والتواصل مع الآخرين ذوي الخبرات المتشابهة ، ويشير التبني إلى تبني الفرد لهويته الإعاقية بصورة أكثر وضوحاً، في حين تعكس المشاركة التفاعل والانخراط المرتبط بهذه الهوية ، ويؤكد هذا التصور أن تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية لا ينبغي أن تقتصر على إقناع الفرد بقبول إعاقته، بل تمتد إلى بناء مفهوم إيجابي

للذات، والشعور بالانتماء، وتكوين العلاقات، والقدرة على المشاركة والتفاعل والتعبير عن الهوية بصورة أكثر إيجابية. (Forber، 2017: 353)

تزداد أهمية الهوية الإعاقية الإيجابية لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية؛ نظرًا لطبيعة الخبرات التي يمرون بها داخل المجال الرياضي وخارجه ، فالرياضي لا يتعامل فقط مع متطلبات التدريب والمنافسة، وإنما قد يتعرض أيضًا لتصورات اجتماعية سابقة حول الإعاقة والقدرة البدنية والاستقلالية والإنجاز ، ومن ثم يمكن أن تساعد الهوية الإعاقية الإيجابية الرياضي على إعادة تفسير خبرته بصورة أكثر إيجابية، والنظر إلى ذاته بوصفه شخصًا يمتلك قدرات وإمكانات يستطيع تطويرها، بدلًا من التركيز المستمر على القيود الحركية ، كما يمكن أن تدعم قدرته على مواجهة الصور النمطية والتمييز، والتعبير عن احتياجاته، والاستفادة من الدعم الاجتماعي، وتكوين علاقات إيجابية داخل البيئة الرياضية.

ويرى الباحث أن المجال الرياضي بيئة مهمة يمكن من خلالها إعادة تشكيل التصورات المتعلقة بالقدرة والإعاقة؛ إذ توفر الممارسة الرياضية خبرات للنجاح والإنجاز والمنافسة والتفاعل الاجتماعي وتحمل المسؤولية ، ولذلك فإن دمج العمل على الهوية الإعاقية الإيجابية داخل البرامج النفسية المقدمة للرياضيين ذوي الإعاقة قد يوفر أساسًا مناسبًا لتعزيز نظرتهم الإيجابية إلى الذات وزيادة شعورهم بالقدرة والاستقلالية والتأثير.

ثانيًا: التمكين النفسي

يعد التمكين النفسي من المفاهيم التي تعبر عن شعور الفرد بامتلاك القدرة والكفاءة والاختيار والتأثير في المواقف والبيئة المحيطة به ، ولا يقتصر التمكين على امتلاك الموارد أو الصلاحيات الخارجية، بل يتضمن إدراك الفرد الداخلي لقدرته على استخدام إمكاناته واتخاذ قراراته والتأثير في النتائج التي ترتبط بحياته.

أبعاد التمكين النفسي

1- النموذج الإدراكي للأبعاد

إقترح Thomas and Velthouse (1990) نموذج لأبعاد التمكين النفسي يعتمد على 4 أبعاد إدراكية هم :

- المعنى : يشير الى قيمة عمل الموظف بالنسبة له .
- الاختصاص : يشير الى قدرة الموظف على أداء العمل بكفاءة .
- الاختيار : يشير الى اختيارات الموظف فيما يتعلق ببدء وتنظيم العمل .

- التأثير: يشير الى قدرة الموظف على تأثير النتائج التنظيمية للمؤسسة. (Thomas، 1990: 669)

وقد عدل Spreitzer (1995) ابعاد التمكين النفسى بأنها :

- المعنى : يشير الى شعور الفرد بأن العمل الذى يقوم به له قيمة ويتوافق مع قيمة الشخصية ونظام قيمة، وأداة لا يتعارض مع معتقداته ، يتضمن أيضا وجود توافق بين متطلبات العمل ، ومعتقداته وقيمة وسلوكه.

- الكفاءة : وتسمى أيضا الفعالية الذاتية أو الثقة بالقدرة على أداء المهام بمهارة ، يعنى إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ المهام المسندة إليه بنجاح وبمهارة عالية ، إستنادا الى خبرته ومهاراته ومعرفة ، يساعد الشعور بالكفاءة على زيادة ثقة الافراد فى قدراتهم للمشاركة فى الانشطة داخل مكان العمل والنجاح فى المهام الموكلة اليهم .

- الاستقلالية : يشير الى شعور الفرد بالحرية فى اختيار كيفية أداء عمله ، يعنى زيادة حرية الموظفين فى اختيار اساليب عملهم وصياغة قراراتهم بناء على تفضيلاتهم ومعارفهم ، يمكنهم مقارنة البدائل المتاحة واتخاذ القرارات الملائمة بحسب رغبتهم ومهاراتهم.

- التأثير : يعبر عن قدرة الفرد على التأثير فى النتائج الاستراتيجية والعملياتية والاجرائية فى العمل ، يعنى ذلك أن الفرد يدرك أن لديه تأثيرا على أنشطة العملية وأنه يؤثر فى سياسات وقرارات المؤسسة المتعلقة بعمله ، ويشير التأثير أيضا الى القوة الشخصية للموظفين فى بيئة عملهم ومدى استخدام قدراتهم ومهاراتهم لمواجهة التحديات المهنية والتنظيمية التى تواجههم فيها. (لودى ، لواتى، 2021: ص17)

2- نموذج جوردون وتورنير

أوضحت جهاد جمال حسن (2020) أن نموذج التمكين النفسى لجوردين وتورنير يتضمن ثلاثة ابعاد رئيسية : الشعور القوى والايجابى على وجه الخصوص ، تكوين المعرفة ، والقدرة على الادراك النقدي للحقائق الاجتماعية ، بالاضافة الى استخدام الموارد والمهارات بفاعلية أكبر لتحقيق الاهداف الاجتماعية والشخصية ، ويمكن رفع مستوى التمكين من خلال تطوير الحوافز والتحفيز الذاتى والراحة النفسية ، وكذلك حلا للمشكلات والارشاد واتخاذ القرارات ، فتطوير هذه المهارات لدى الافراد يزيد من ثقتهم بأنفسهم ويعزز قوتهم الاكاديمية ، مما يساعد على تحقيق النجاح ، وتظهر الدوافع المتطورة من خلال الحوافز والمكافآت وتأثير العوامل الخارجية مثل الدعم الاجتماعى يزيد من آمال الفرد فى تحقيق أهدافه. (حسن ، 2020: ص134)

وأشار Aghaei & Savari (2014) أن التمكين النفسي هو عملية تحفيز داخل الوظيفة تؤدي إلى وظائف وأنشطة فعالة للموارد البشرية، يتكون من خمس مجالات معرفية على النحو التالي :

- المعنى الهادف: النظر في الاهداف المهنية القيمة والاهتمام الجوهرى بالوظيفة.
- احساس الكفاءة الذاتية : ايمان الشخص بقدرته على أداء المهام الموكلة إليه.
- الشعور بالاستقلالية: الاختيار والحرية والاستقلالية في بيئة العمل.
- الشعور بالتأثير : القدرة على التأثير في الانعكاسات الاستراتيجية الادارية.
- الثقة: الاهتمام والكفاءة والثقة بالآخرين. (Aghaei، 2014، : 11)

النظريات المفسرة للتمكين النفسي :

هناك العديد من النظريات المفسرة للتمكين النفسي مثل نظرية التمكين النفسي لزيمرمان (Zimmerman) ، ونظرية النموذج المعرفي للتمكين لتوماس وفيلتهاوس (Thomas & Velthouse) ، ونموذج التمكين النفسي لسبريتزر (Spreitzer) ، وقد تبني الباحث النموذج الأخير في بحثه ، حيث يعد هذا النموذج من أكثر النماذج ملائمة للبحث الحالي؛ نظراً لتوافق أبعاده مع محاور التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، والمتمثلة في الكفاءة والثقة بالقدرات، والاستقلالية واتخاذ القرار، والتأثير والمشاركة، والمعنى والهدف

نموذج التمكين النفسي لسبريتزر (Spreitzer)

طور Spreitzer (1995) نموذجاً للتمكين النفسي انطلاقاً من التصورات المعرفية والدافعية السابقة، وعرفت التمكين النفسي باعتباره بناءً دافعياً يتجسد في مجموعة من الإدراكات التي تعكس توجه الفرد نحو الدور أو النشاط الذي يؤديه ، ويتكون النموذج من أربعة أبعاد مترابطة هي المعنى الذي يعبر عن توافق النشاط مع قيم الفرد ومعتقداته وأهدافه؛ والكفاءة التي تشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على أداء الأنشطة المطلوبة بمهارة؛ وتقرير المصير الذي يعكس شعوره بالاستقلال وحرية الاختيار في بدء أفعاله وتنظيمها؛ والتأثير الذي يشير إلى إدراكه لقدرته على إحداث تأثير في النتائج والبيئة المحيطة، وهذه الأبعاد الأربعة تتكامل لتكوين الخبرة الكلية للتمكين النفسي. (Spreitzer، 1995: 78)

ومما سبق يتضح للباحث وجود تقارب نظري بين الهوية الإعاقية الإيجابية والتمكين النفسي ، فالهوية الإعاقية الإيجابية تساعد الفرد على إعادة بناء إدراكه لذاته، وتقبل الإعاقة، واكتشاف جوانب القوة، والشعور بالانتماء، ومواجهة الصور النمطية والتمييز ، وفي المقابل يقوم التمكين النفسي على شعور الفرد بالمعنى والكفاءة والاستقلالية والقدرة على التأثير ، ومن ثم يمكن افتراض أن تنمية الجانب الأول تهيئ مجموعة من الظروف النفسية التي تدعم الجانب الثاني ، فتقبل الرياضي لإعاقته وتكوين صورة

أكثر إيجابية عن ذاته يمكن أن يدعم ثفته بقدراته، وهو ما يرتبط ببعد الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات ، كما أن الحد من استدخال الصور النمطية السلبية وتعزيز تأكيد الذات قد يساعده على التعبير عن احتياجاته واتخاذ قراراته بصورة أكثر استقلالية، بما يتصل ببعد الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار، وقد اعتمد الباحث على نموذج التمكين النفسي لسبريتزر (Spreitzer) في بناء مقياس التمكين النفسي .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي

- مجتمع وعينة البحث :

⊠ **مجتمع البحث** : يتكون مجتمع البحث من الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية بالاتحادات البار أولمبية العراقية

⊠ **عينة البحث** : قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (45) لاعب من الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية بالاتحادات البار أولمبية العراقية (اتحاد السباحة البار أولمبي العراقي ، الاتحاد العراقي أولمبي لألعاب القوى ، اتحاد تنس الطاولة البار أولمبي ، اتحاد رفع الأثقال البار أولمبي ، اتحاد المبارزة البار أولمبي ، اتحاد القوس والسهم البار أولمبي)

وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث على النحو الآتي :-

- **عينة الدراسة الاستطلاعية** : قوامها (30) لاعب بغرض تقنين مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية بنسبة (71.43%) من العينة الكلية ، ومن خارج العينة الأساسية.

- **عينة الدراسة الأساسية** : قوامها (15) رياضي لتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي عليهم، وهذا ما

يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1)

عينة البحث الكلية موزعة وفقاً لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية

التصنيف	عينة البحث	عينة الدراسة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية	
		النسبة	تكرار	النسبة	تكرار
الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية بالاتحادات	45	66.67%	30	33.33%	15

ادوات جمع البيانات:

▪ مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية من (إعداد الباحث) مرفق

(3)

▪ البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقة الإيجابية لدى الرياضيين

ذوي الإعاقة الحركية من (إعداد الباحث) مرفق (4)

أولاً: مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية:

قام الباحث بتصميم مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية مرفق رقم (2) لأفراد

عينة البحث الموضحة بجدول رقم (1) حيث قام الباحث بوضع عدد (4) محاور لمقياس التمكين

النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية والمتمثلين في الآتي :

المحور الأول: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات

المحور الثاني : الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار

المحور الثالث: التأثير والمشاركة الفعالة

المحور الرابع: المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز

المعاملات العلمية لمقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية:

الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية قام

بالاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي

والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراه والبالغ عددهم (7) خبراء مرفق (1) لاستطلاع

آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق أهداف البحث ، وإتضح

اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحث ، بنسبة تراوحت ما بين

(85.71% : 100%) ، وبالتالي لا يوجد أي تعديل على محاور مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.

ثم قام الباحث بوضع الفقرات المناسبة الخاصة بكل محور ، حيث بلغ عدد الفقرات (40) فقرة ، ثم تم عرض المحاور والفقرات لمقياس الثقة بالنفس على الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى الخبراء من قبل الباحث لإبداء آراءهم في :-

- مدى مناسبة كل فقرة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه
 - صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة
 - حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونه مناسباً
- وبناءً على آراء الخبراء تم تعديل فقرات المقياس وهذا ما يوضحه جدول (2)

جدول (2)

التعديلات الي تمت بمقياس التمكين النفسي

المحور	رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	نوع التعديل	الفقرة بعد التعديل
الثاني	19	أستطيع رفض القرارات التي أرى أنها لا تتناسب مع قدراتي واحتياجاتي.	حذف	-----
الثالث	24	أشعر أن وجودي يمثل قيمة مضافة للفريق.	حذف	-----
الثالث	30	أشعر بأن لي دوراً مؤثراً في البيئة الرياضية التي أنتمي إليها.	حذف	-----

وبناءً على التعديلات التي تمت بمقياس التمكين النفسي من حذف بعض الفقرات أصبح المقياس في صورته النهائية ، قد بلغ عدد فقرات مقياس التمكين النفسي بعد التعديل (37) فقرة كما موضح في مرفق رقم (2)

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق فقرات مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (3) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة الفقرة مع المحور الذي تنتمي إليه الفقرة وبين المحور وإجمالي المقياس
 $n=30$

م	المحور	مسلسل الفقرات	معامل الارتباط بين الفقرة والمحور الذي تنتمي اليه	معامل الارتباط بين المحور وإجمالي المقياس
1	المحور الأول: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات	10 - 1	0.784 - 0.548	0.678
2	المحور الثاني: الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار	19 - 11	0.687 - 0.639	0.664
3	المحور الثالث: التأثير والمشاركة الفعالة	27-20	0.802 - 0.517	0.702
4	المحور الرابع: المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز	37 - 28	0.813 - 0.655	0.715

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.355

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي اليه وبين المحور وإجمالي المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات فقرات مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (4).

جدول (4)

معاملات ثبات محاور المقياس

م	محاور المقياس	مسلسل الفقرات	ثبات المحور	ثبات المقياس
1	المحور الأول: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات	10 - 1	0.796	0.852
2	المحور الثاني: الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار	19 - 11	0.802	
3	المحور الثالث: التأثير والمشاركة الفعالة	27-20	0.748	
4	المحور الرابع: المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز	37 - 28	0.813	

يتضح من جدول رقم (4) أن قيم معاملات ثبات المحاور والمقياس ككل قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية لذوي الإعاقة الحركية
١- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية لدى ذوي الإعاقة الحركية إلى تنمية إدراك المشاركين لهويتهم الإعاقية بصورة إيجابية، ومساعدتهم على تقبل الإعاقة ودمجها ضمن مفهوم إيجابي ومتوازن للذات، وتعزيز الشعور بالقيمة والكفاءة والثقة بالقدرات، والحد من التأثير بالوصمة والصور النمطية السلبية المرتبطة بالإعاقة، وتنمية القدرة على التعبير عن الذات والتفاعل والمشاركة الفعالة؛ بما يساهم في تحسين مستوى التمكين النفسي لديهم، وتعزيز قدرتهم على اتخاذ القرارات والتأثير الإيجابي في حياتهم وبيئتهم الرياضية والاجتماعية.

- خطوات بناء البرنامج الإرشادي

قام الباحث ببناء البرنامج من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بالهوية الإعاقية الإيجابية والتمكين النفسي، وتحديد احتياجات أفراد العينة، ثم تحديد الهدف العام والأهداف الإجرائية ومحتوى الجلسات، واختيار الأساليب والفنيات الإرشادية المناسبة، وتحديد المدة الزمنية للبرنامج بواقع (16) جلسة خلال 8 أسابيع. ثم عُرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين، وأُجريت التعديلات اللازمة في ضوء آرائهم وصولاً إلى الصورة النهائية.

- الأسلوب الإرشادي

اعتمد الباحث على الإرشاد الجماعي بأسلوب تكاملي؛ لما يوفره من فرص للتفاعل وتبادل الخبرات والدعم المتبادل بين المشاركين، مع الاستعانة بالإرشاد الفردي عند الحاجة، بما يتناسب مع طبيعة الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية وأهداف البرنامج.

- الفنيات الإرشادية المستخدمة

استخدم الباحث مجموعة من الفنيات الإرشادية، تمثلت في: المناقشة والحوار، وإعادة البناء المعرفي، والعصف الذهني، والنمذجة، والتعزيز الإيجابي، ولعب الأدوار، وتأكيد الذات، والحديث الذاتي الإيجابي، وحل المشكلات واتخاذ القرار، وسرد الخبرات الشخصية، والواجبات المنزلية، وتم توظيف هذه الفنيات وفقاً لأهداف ومحتوى كل جلسة.

2- الاسس العلمية للبرنامج:

يستند البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية لدى ذوي الإعاقة الحركية إلى الأسس العلمية الآتية:

- تقبل الإعاقة إيجابياً: مساعدة المشاركين على تقبل الإعاقة باعتبارها جزءاً من هويتهم دون أن تكون محدداً لقيمتهم أو إمكاناتهم.
- تعزيز مفهوم الذات الإيجابي: تنمية إدراك المشاركين لنقاط القوة والقدرات والإنجازات، وتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تنمية الاعتزاز بالهوية الإعاقية: تعزيز الشعور بالفخر بالذات والهوية، والحد من مشاعر الخجل أو النظرة السلبية المرتبطة بالإعاقة.
- مواجهة الوصمة والصور النمطية: تنمية قدرة المشاركين على التعامل الإيجابي مع الوصمة والتمييز والأفكار المجتمعية السلبية المرتبطة بالإعاقة.
- تعزيز الانتماء والمشاركة: دعم التواصل والانتماء والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتشجيع المشاركة الفعالة في البيئة الرياضية والاجتماعية.
- تنمية التمكين والاستقلالية: تعزيز قدرة المشاركين على اتخاذ القرارات، والتعبير عن احتياجاتهم، والشعور بالكفاءة والقدرة على التأثير في حياتهم والبيئة المحيطة بهم.

3- مدة البرنامج

- 8 أسابيع
- 3 جلسات أسبوعياً
- زمن الجلسة: 50 دقيقة

5- نموذج لجلسة إرشادية

جدول (5)

يوضح مكونات الجلسة

الجزء	المحتوى	الزمن
التهيئة والافتتاح	الترحيب بالمشاركين، وتهيئتهم نفسياً للجلسة،	5 دقائق
عرض موضوع الجلسة	تقديم موضوع الجلسة وأهدافها ومناقشة المفاهيم الأساسية المرتبطة بالهوية الإعاقية الإيجابية والتمكين النفسي.	10 دقائق
التدريب والأنشطة الإرشادية	تنفيذ الفنيات والأنشطة والتدريبات العملية المناسبة لموضوع الجلسة، مثل المناقشة، ولعب الأدوار، والنمذجة، وإعادة البناء المعرفي.	20 دقيقة

10 دقائق	مناقشة ما تم تعلمه، وتقديم التغذية الراجعة، وتقويم مدى تحقق أهداف الجلسة.	المناقشة والتقويم
5 دقائق	تلخيص أهم ما تناولته الجلسة، وتحديد الواجب أو النشاط التطبيقي، والتمهيد للجلسة التالية.	الختام والواجب المنزلي

الدراسة الأساسية:

اجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 2026/5/14 الي 2026 /7/19 وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك فيما يلي :-

- **القياس القبلي:** قام الباحث بتوزيع مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية على عينة البحث التجريبية البالغ عددهم (15) لاعب وذلك يوم 2026/5/14، وذلك للقياس القبلي
 - **تطبيق البرنامج:** تم تطبيق البرنامج الارشادي المقترح على المجموعة التجريبية وعددهم (15) لاعب ، بفترة (8) أسابيع في الفترة من 2026/5/17 إلى 2026/7/17 وبواقع عدد (3) جلسات في الاسبوع على العينة الأساسية (المجموعة التجريبية).
 - **القياس البعدي:** تم اجراء القياسات البعدي لمقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية على أفراد عينة البحث يوم 2026/7/19
- المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث:
- المتوسط الحسابي.
 - التكرار والنسبة المئوية.
 - اختبارات
 - معامل الارتباط بيرسون

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.."

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى محاور مقياس التمكين النفسى لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية
 $n = 15$

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الاحصائية محاور المقياس
		±ع	س	±ع	س	
0.000	*9.14	2.09	25.73	2.67	19.47	المحور الأول: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات
0.000	*8.62	1.90	22.80	2.36	17.13	المحور الثانى: الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار
0.000	*8.35	1.60	20.47	2.12	15.27	المحور الثالث: التأثير والمشاركة الفعالة
0.000	*9.76	1.95	26.33	2.51	19.80	المحور الرابع: المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز
0.000	*11.28	5.82	95.33	7.21	71.67	إجمالى مقياس التمكين النفسى

قيمته (ت) عند مستوى دلالة $(0.05) = 2.145$

يتضح من جدول (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى (محاور مقياس التمكين النفسى) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 فى جميع محاور مقياس التمكين النفسى والمجموع الكلى للمقياس ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (8.35 : 9.76) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 .

وتشير النتائج الى وجود تحسن واضح فى مستوى الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلى، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة البرنامج الإرشادى النفسى وما تضمنه من أنشطة استهدفت مساعدة الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية على اكتشاف جوانب القوة والإمكانات الشخصية، وإعادة بناء نظرتهم إلى ذواتهم وإعاقاتهم بصورة أكثر إيجابية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Pensgaard (2002) فى نموذج التمكين من خلال السياق الرياضى، حيث أكد أهمية الكفاءة الذاتية والهوية فى عملية التمكين على المستوى الفردى لدى الأشخاص ذوي الإعاقة، وأن البيئة الرياضية يمكن أن تمثل سياقاً داعماً لتنمية الشعور بالقدرة والفاعلية الشخصية.

كما أظهرت النتائج تحسناً فى محور الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار، وهو ما يمكن إرجاعه إلى تركيز البرنامج على تأكيد الذات والتعبير عن الاحتياجات، وتشجيع الرياضى على اتخاذ القرارات وتحمل

مسؤوليتها، والنظر إلى ذاته بوصفه فردًا قادرًا على توجيه حياته الرياضية وليس مجرد متلقٍ لتوجيهات الآخرين ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سماح صالح محمد (2019) التي توصلت إلى وجود تحسن دال إحصائيًا في التمكين النفسي لدى ذوي الإعاقة السمعية بعد تطبيق برنامج تدريبي معرفي سلوكي لتنمية نصرته الذات؛ وهو ما يدعم أهمية البرامج التي تمنح الأشخاص ذوي الإعاقة فرصة أكبر للتعبير عن الذات والدفاع عن احتياجاتهم وتنمية إحساسهم بالقدرة والاستقلالية.

وفيما يتعلق بمحور التأثير والمشاركة الفعالة، فقد أظهرت النتائج تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج لم يقتصر على تعديل نظرة الرياضي إلى إعاقته، وإنما تضمن أنشطة تستهدف تعزيز الانتماء والتواصل الاجتماعي والمشاركة والتعبير عن الآراء والاحتياجات ومواجهة الصور النمطية السلبية ، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه Dunn (2013) ، حيث أظهرت أن الهوية الإعاقية تتضمن عددًا من الجوانب المهمة، منها الارتباط بمجتمع ذوي الإعاقة، وتأكيد الإعاقة، وتقدير الذات، والفخر، والتعامل مع التمييز، وإدراك المعنى الشخصي ، كما أوضح أن بناء هوية إعاقية متماسكة يمكن أن يساعد الأشخاص ذوي الإعاقة على التكيف مع إعاقاتهم والتعامل بصورة أفضل مع الضغوط والمواقف الاجتماعية المختلفة.

وتوضح النتائج كذلك تحسن محور المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز في القياس البعدي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما قدمه البرنامج من أنشطة هدفت إلى مساعدة المشاركين على إعادة اكتشاف معنى الممارسة الرياضية في حياتهم، وتحديد أهدافهم المستقبلية، والتعرف إلى إنجازاتهم ونقاط قوتهم، والنظر إلى التحديات باعتبارها خبرات يمكن التعامل معها وليست عوائق تحول دون تحقيق أهدافهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شادي أبو السعود ،محمود الشهاوي (2024) التي توصلت إلى فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تحسين التمكين النفسي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، واستمر أثر البرنامج في القياس التتبعي. ويشير ذلك إلى أهمية القبول النفسي وتحديد القيم والأهداف وتنمية القدرة على التعامل الإيجابي مع الخبرات المرتبطة بالإعاقة في دعم التمكين النفسي.

ويرى الباحث أن التحسن الذي ظهر في جميع محاور التمكين النفسي والدرجة الكلية للمقياس يرجع إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية وما وفره من بيئة نفسية آمنة أتاحت للرياضيين ذوي الإعاقة الحركية فرصة إعادة النظر في الطريقة التي يدركون بها إعاقاتهم وذواتهم وقدراتهم ، فالانتقال من التركيز على جوانب القصور والقيود إلى التعرف على نقاط القوة والإنجازات وتقبل الإعاقة والاعتزاز بالذات أسهم في زيادة ثقة المشاركين بقدراتهم، كما ساعدتهم الأنشطة التطبيقية

والمناقشات الجماعية والنماذج الإيجابية على التعبير عن احتياجاتهم واتخاذ قراراتهم والمشاركة بصورة أكثر فاعلية.

الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استنتاج الآتي :

- بناء مقياس مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية والذي يشمل على أربعة محاور (الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات ، الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ، التأثير والمشاركة الفعالة ، المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز)
- المعاملات العلمية لمقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية تشير الى إمكانية تطبيقه.
- أظهر البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقة الإيجابية فاعلية في تحسين مستوى التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
- أسهم البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات لدى أفراد المجموعة التجريبية، بما انعكس على زيادة إدراكهم لقدراتهم وإمكاناتهم في مواجهة التحديات الرياضية.
- أدى البرنامج إلى تحسين المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز، بما ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تكوين أهداف أكثر وضوحاً والنظر إلى الممارسة الرياضية باعتبارها مصدراً للإنجاز والتطور الشخصي.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي الباحث الاتحادات البار اولمبية بما يلي :

- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي القائم على تنمية الهوية الإعاقة الإيجابية على الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية؛ لما أظهره من فاعلية في تحسين مستوى التمكين النفسي.
- الاهتمام بإدراج برامج الإرشاد النفسي ضمن برامج إعداد الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية، إلى جانب برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- توفير فرص أكبر للرياضيين ذوي الإعاقة للمشاركة في اتخاذ القرارات المرتبطة بالتدريب والمنافسات والأنشطة الرياضية، بما يعزز استقلاليتهم وتحملهم للمسؤولية.
- تأهيل المدربين والأخصائيين النفسيين والعاملين في رياضة ذوي الإعاقة على استخدام الأساليب الإرشادية التي تدعم الهوية الإعاقة الإيجابية والتمكين النفسي.

المقترحات:

استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي، وفي ضوء ما توصل إليه من نتائج واستخلاصات، يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية الهوية الإعاقية الإيجابية في تحسين الصمود النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
- العلاقة بين الهوية الإعاقية الإيجابية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية.
- الهوية الإعاقية الإيجابية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والدافعية للإنجاز لدى الرياضيين ذوي الإعاقة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أماني بنت سليمان الدبيخي ، مروة السيد علي الهادي (2021): مستوى التمكين النفسي لذوي الإعاقة الفكرية من وجهة نظر معلمهم في منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية .مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 32(128)، 65-102.
2. جهاد جمال حسن (2020): العوامل المسهمة في بناء التمكين النفسي في مرحلة المراهقة نظرياً، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26(2)
3. حنان عايض سعيد الاحمرى (2024): فاعلية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي في تحسين فاعلية الذات الوالدية وجودة الحياة لدى امهات ذوى الاعاقة النمائية بمنطقة عسير ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس.
4. سماح صالح محمود محمد (2019) : فعالية برنامج تدريبي سلوكي معرفي لتنمية نصره الذات في تحسين التمكين النفسي لدى مساعدي المعلم من ذوي الإعاقة السمعية .مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 131-203. DOI: 10.21608/SEC.2019.81161.
5. شادي محمد السيد أبو السعود ،محمود ربيع إسماعيل الشهاوي (2024): فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين التمكين النفسي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية .مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، 39(2)، 35-126.
6. الشريفة بتول حسين علي الحسني ، لينا محمود مصطفى المحارمة. (2021): الخدمات والأنشطة المقدمة للطلبة ذوي الإعاقة في الجامعات الخاصة وعلاقتها بالتمكين النفسي لديهم .مجلة جامعة عمان العربية للبحوث - سلسلة البحوث التربوية والنفسية، 5(1)، 89-114.
7. شوقي وجدى، خاتمة لواتى (2021): أثر التمكين النفسي على الاستغراق الوظيفي لدى العاملين في مؤسسة النقل الحضري وشبة الحضري بولاية تبسة ، مجلة دراسات ، العدد الاقتصادي ، 12(2).

ثانياً: المراجع الأجنبية

8. Aghaei, N., & Savari, M. (2014). The relationship between psychological empowerment and professional commitment of selected physical education teachers in Khuzestan province, Iran. *European Journal of Experimental Biology*, 4(4), 147-155.
9. Dunn, D. S., & Burcaw, S. (2013). Disability identity: Exploring narrative accounts of disability. *Rehabilitation Psychology*, 58(2), 148-157. <https://doi.org/10.1037/a0031691>
10. Dunn, D. S., & Burcaw, S. (2013). Disability identity: Exploring narrative accounts of disability. *Rehabilitation Psychology*, 58(2), 148-157. <https://doi.org/10.1037/a0031691>
11. Forber-Pratt, A. J., & Zape, M. P. (2017). Disability identity development model: Voices from the ADA-generation. *Disability and Health Journal*, 10(2), 350-355. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2016.12.013>
12. Pensgaard, A. M., & Sorensen, M. (2002). Empowerment through the sport context: A model to guide research for individuals with disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(1), .67-48
13. Rougeau, K. M., Koziel, S. R., Gjorgjevski, A. M., & Joines, J. L. (2025). Athlete identity in para-sport: A comparative study of athletes with congenital and acquired disabilities. *Disability and Health Journal*, 18(1), 101685. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2024.101685>
14. Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 38(5), 1442-1465. <https://doi.org/10.2307/256865>
15. Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An "interpretive" model of intrinsic task motivation. *Academy of Management Review*, 15(4), 666-681. <https://doi.org/10.2307/258687>
16. VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
17. World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. World Health Organization.
18. Zapata, M. A. (2022). Disability self-worth and positive personal meaning in disability: Correlates of hope among U.S. residents with physical disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 65(2). <https://doi.org/10.1177/00343552211009569>

19. Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. American Journal of Community Psychology, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>

مرفق (1)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	ا.د احمد محمد عبد المعز	استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ
2	ا.د محمد عبد السلام ربه	استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ
3	ا.د محمد عبد السميع رزق	استاذ علم النفس التربوي المتفرغ
4	ا.د محمد عبد العزيز خزعل	استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ
5	ا.د نيفين اسعد يوسف	استاذ علم النفس الرياضي المتفرغ
6	ا.م.د ميثاق عيسى عبد الحسين	استاذ مساعد علم النفس التربوي
7	ا.م.د مريم حتا تادرس	استاذ مساعد علم النفس التربوي

" ملحوظة " تم ترتيب أسماء الخبراء وفقا للترتيب الابدجي

مرفق (2)

مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في صورة الاولى

المحور الأول: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات

ويقصد به إدراك الرياضي ذي الإعاقة الحركية لقدرته على أداء المهام الرياضية، ومواجهة التحديات، وتحقيق أهدافه اعتمادًا على إمكانياته وقدراته.

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
---	---------	-------	-----------	-------------

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
1	أثق بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.			
2	أمتلك القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضني أثناء التدريب.			
3	أستطيع تطوير مستواي الرياضي من خلال التدريب المستمر.			
4	أشعر بالكفاءة عند أداء المهارات الرياضية المطلوبة مني.			
5	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة التي أواجهها في المنافسات الرياضية.			
6	أثق بقدرتي على تعلم مهارات رياضية جديدة.			
7	أتمكن من الاستفادة من قدراتي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.			
8	أواصل المحاولة عندما أواجه صعوبة في أداء إحدى المهارات.			
9	أستطيع التغلب على كثير من التحديات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.			
10	أشعر أن لدي الإمكانيات اللازمة للنجاح في المجال الرياضي.			

المحور الثاني: الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار

ويقصد به شعور الرياضي بامتلاكه حرية الاختيار والقدرة على اتخاذ القرارات المتعلقة بممارسته الرياضية وتحمل مسؤولية تلك القرارات.

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
11	أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة المتعلقة بممارستي الرياضية.			
12	أشارك في تحديد الأهداف التي أسعى إلى تحقيقها رياضياً.			
13	أعبر عن رأيي بحرية فيما يتعلق ببرنامجي التدريبي.			
14	أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها في حياتي الرياضية.			
15	أستطيع اختيار الأساليب التي تساعدني على تطوير أدائي.			
16	أحدد أولوياتي الرياضية وفقاً لقدراتي وإمكاناتي.			
17	أشارك المدرب في مناقشة الأمور التي تؤثر في مستواي الرياضي.			
18	أعتمد على نفسي في التعامل مع كثير من المواقف المرتبطة بالنشاط الرياضي.			
19	أستطيع رفض القرارات التي أرى أنها لا تتناسب مع قدراتي			

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
	واحتياجي.			
20	أشعر أن لي دورًا حقيقيًا في اتخاذ القرارات المتعلقة بمسيرتي الرياضية.			

المحور الثالث: التأثير والمشاركة الفعالة

ويقصد به شعور الرياضي ذي الإعاقة الحركية بأن له دورًا مؤثرًا وقيمة داخل البيئة الرياضية، وقدرته على المشاركة والتفاعل والتأثير في القرارات والمواقف المحيطة به.

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
21	أشعر أن آرائي تحظى بالاهتمام داخل الفريق الرياضي.			
22	أشارك بفاعلية في الأنشطة المختلفة التي ينظمها الفريق أو النادي.			
23	أستطيع التأثير بصورة إيجابية في زملائي الرياضيين.			
24	أشعر أن وجودي يمثل قيمة مضافة للفريق.			
25	أساهم في حل المشكلات التي تواجه الفريق الرياضي.			
26	أبادر بتقديم أفكار تساعد على تطوير العمل داخل الفريق.			
27	أشعر أن مشاركتي تساهم في تحقيق أهداف الفريق.			
28	أستطيع التعبير عن احتياجاتي الرياضية أمام المسؤولين.			
29	أشارك في المناقشات المتعلقة بالقضايا التي تخص الرياضيين ذوي الإعاقة.			
30	أشعر بأن لي دورًا مؤثرًا في البيئة الرياضية التي أنتمي إليها.			

المحور الرابع: المعنى والهدف والإصرار على الإنجاز

ويقصد به إدراك الرياضي لقيمة ممارسته الرياضية وارتباطها بأهداف ذات معنى بالنسبة له، مع امتلاكه الدافعية والإصرار على مواصلة الإنجاز رغم التحديات.

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
31	لدي أهداف رياضية واضحة أسعى إلى تحقيقها.			
32	أرى أن النجاح الرياضي يمثل جزءًا مهمًا من طموحاتي.			
33	تمنحني الرياضة دافعًا للاستمرار في تطوير ذاتي.			

م	الفقرات	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
34	أحرص على تحقيق أهدافي الرياضية رغم الصعوبات التي أواجهها.			
35	أشعر بالفخر عندما أحقق تقدماً في مستواي الرياضي.			
36	تساعدني الرياضة على اكتشاف جوانب القوة في شخصيتي.			
37	أعتبر التحديات الرياضية فرصة لإثبات قدراتي وتطويرها.			
38	أستمر في السعي نحو أهدافي حتى عندما تكون النتائج أقل من توقعاتي.			
39	أشعر أن إنجازاتي الرياضية تعزز نظرتي الإيجابية لمستقبلي.			
40	أشعر أن ممارسة الرياضة تمنح حياتي معنى إيجابياً.			

مرفق (3)

مقياس التمكين النفسي لدى الرياضيين ذوي الإعاقة الحركية في صورة النهائية

المحور الأول: الكفاءة الذاتية والثقة بالقدرات

ويقصد به إدراك الرياضي ذي الإعاقة الحركية لقدرته على أداء المهام الرياضية، ومواجهة التحديات، وتحقيق أهدافه اعتماداً على إمكانياته وقدراته.

م	الفقرات	موافق	إلى حد ما	لا أوافق
1	أثق بقدرتي على تحقيق أهدافي الرياضية.			
2	أمتلك القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضني أثناء التدريب.			
3	أستطيع تطوير مستواي الرياضي من خلال التدريب المستمر.			
4	أشعر بالكفاءة عند أداء المهارات الرياضية المطلوبة مني.			
5	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة التي أواجهها في المنافسات الرياضية.			
6	أثق بقدرتي على تعلم مهارات رياضية جديدة.			
7	أتمكن من الاستفادة من قدراتي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.			
8	أواصل المحاولة عندما أواجه صعوبة في أداء إحدى المهارات.			
9	أستطيع التغلب على كثير من التحديات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.			
10	أشعر أن لدي الإمكانيات اللازمة للنجاح في المجال الرياضي.			

م	الفقرات	موافق	إلى حد ما	لا أوافق
11	أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة المتعلقة بممارستي الرياضية.			
12	أشارك في تحديد الأهداف التي أسعى إلى تحقيقها رياضياً.			
13	أعبر عن رأيي بحرية فيما يتعلق ببرنامجي التدريبي.			
14	أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها في حياتي الرياضية.			
15	أستطيع اختيار الأساليب التي تساعدني على تطوير أدائي.			
16	أحدد أولوياتي الرياضية وفقاً لقدراتي وإمكاناتي.			
17	أشارك المدرب في مناقشة الأمور التي تؤثر في مستواي الرياضي.			
18	أعتمد على نفسي في التعامل مع كثير من المواقف المرتبطة بالنشاط الرياضي.			
19	أشعر أن لي دوراً حقيقياً في اتخاذ القرارات المتعلقة بمسيرتي الرياضية.			
20	أشعر أن آرائني تحظى بالاهتمام داخل الفريق الرياضي.			
21	أشارك بفاعلية في الأنشطة المختلفة التي ينظمها الفريق أو النادي.			
22	أستطيع التأثير بصورة إيجابية في زملائي الرياضيين.			
23	أساهم في حل المشكلات التي تواجه الفريق الرياضي.			
24	أبادر بتقديم أفكار تساعد على تطوير العمل داخل الفريق.			
25	أشعر أن مشاركتي تسهم في تحقيق أهداف الفريق.			
26	أستطيع التعبير عن احتياجاتي الرياضية أمام المسؤولين.			
27	أشارك في المناقشات المتعلقة بالقضايا التي تخص الرياضيين ذوي الإعاقة.			
28	لدي أهداف رياضية واضحة أسعى إلى تحقيقها.			
29	أرى أن النجاح الرياضي يمثل جزءاً مهماً من طموحاتي.			
30	تمنحني الرياضة دافعاً للاستمرار في تطوير ذاتي.			
31	أحرص على تحقيق أهدافي الرياضية رغم الصعوبات التي أواجهها.			
32	أشعر بالفخر عندما أحقق تقدماً في مستواي الرياضي.			
33	تساعدني الرياضة على اكتشاف جوانب القوة في شخصيتي.			
34	أعتبر التحديات الرياضية فرصة لإثبات قدراتي وتطويرها.			
35	أستمر في السعي نحو أهدافي حتى عندما تكون النتائج أقل من توقعاتي.			
36	أشعر أن إنجازاتي الرياضية تعزز نظرتي الإيجابية لمستقبلي.			
37	أشعر أن ممارسة الرياضة تمنح حياتي معنى إيجابياً.			

مرفق (4)

نموذج لجلسة ارشادية

عنوان الجلسة: تقبل الإعاقة وبناء صورة إيجابية للذات

رقم الجلسة : الرابعة

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الفئة المستهدفة: الرياضيون ذوو الإعاقة الحركية

نوع الجلسة :إرشاد نفسي جماعي.

الهدف العام للجلسة

- تنمية تقبل الإعاقة لدى الرياضيين ومساعدتهم على إدراك جوانب القوة والقدرات والإمكانات التي يمتلكونها، بما يساهم في تكوين هوية إعاقية إيجابية وتعزيز التمكين النفسي لديهم.

الأهداف الإجرائية: يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على مفهوم تقبل الإعاقة بصورة إيجابية.
- التمييز بين الإعاقة وبين القيمة الشخصية للفرد.
- تحديد ثلاثة جوانب قوة يمتلكها.
- التعرف على بعض الأفكار السلبية المرتبطة بالإعاقة وإعادة صياغتها بصورة أكثر واقعية وإيجابية.
- التعبير عن إنجاز رياضي أو شخصي يشعر بالفخر به.
- تعزيز ثقته بقدرته على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافه.

الفنيات الإرشادية المستخدمة

المناقشة والحوار الجماعي، إعادة البناء المعرفي، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، النمذجة، الحديث الذاتي الإيجابي، والواجب المنزلي.

الجزء	محتوى وإجراءات الجلسة	الزمن
التهيئة والافتتاح	يرحب الباحث بالمشاركين، ويراجع بصورة مختصرة ما تم تناوله في الجلسة السابقة، ثم يطرح سؤالاً تمهيدياً: "عندما تفكر في نفسك، هل ترى إعاقتك أولاً أم قدراتك وإنجازاتك؟"، مع إتاحة الفرصة للمشاركين للتعبير عن آرائهم دون إصدار أحكام.	10 دقائق
عرض موضوع الجلسة	يوضح الباحث مفهوم تقبل الإعاقة، وأن تقبلها لا يعني الاستسلام للقيود، وإنما الاعتراف بها باعتبارها جانباً من خبرة الفرد دون السماح لها بتحديد قيمته أو قدراته بصورة كاملة. ثم يناقش الفرق بين "الدي إعاقة حركية" و"أنا شخص عاجز"، ويوضح أثر الأفكار السلبية والصور النمطية في نظرة الفرد إلى ذاته.	10 دقائق
التدريب والأنشطة الإرشادية	ينفذ نشاط "أنا أكثر من إعاقتي"، حيث يحدد كل مشارك ثلاث قدرات أو صفات إيجابية وثلاثة إنجازات حققها. ثم يقدم نشاط "غير الفكرة"، ويعرض الباحث بعض الأفكار السلبية مثل: "إعاقتي تمنعني من النجاح"، ويطلب من المشاركين إعادة صياغتها بصورة واقعية، مثل: "قد تفرض إعاقتي بعض التحديات، لكنني أستطيع تطوير قدراتي وتحقيق أهداف مناسبة لي"، يلي ذلك مشاركة كل رياضي بإنجاز يشعر بالفخر به، مع تقديم التعزيز الإيجابي.	20 دقيقة
المناقشة والتقويم	يناقش الباحث المشاركين حول ما تعلموه من الأنشطة، ويطلب من كل مشارك ذكر جانب قوة اكتشفه أو أعاد الانتباه إليه خلال الجلسة، وفكرة سلبية استطاع إعادة صياغتها، ثم يقدم تغذية راجعة مناسبة.	10 دقائق
الختام والواجب المنزلي	يلخص الباحث أهم ما تناولته الجلسة، ويكلف المشاركين بإعداد "سجل نقاط القوة والإنجازات"، بحيث يسجل كل مشارك ثلاثة مواقف خلال الأسبوع شعر فيها بالكفاءة أو النجاح أو القدرة على مواجهة تحدٍ، لمناقشتها في الجلسة التالية.	5 دقائق