

برنامج إرشادي نفسي واثره في التفكير الإيجابي وخفض قلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم

معتمد طلال عبدالله

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

mutasimt98@gmail.com

تاريخ التقديم: 2023/11/13

تاريخ القبول: 2023/12/17

تاريخ النشر: 2024/1/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى

1. أعداد برنامج نفسي إرشادي لرفع مستوى التفكير الإيجابي وخفض قلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم
2. التعرف على اثر البرنامج النفسي الإرشادي في التفكير الإيجابي وقلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم
3. التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيري التفكير الإيجابي وقلق المنافسة .

واقترح الباحث

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى في درجات التفكير الإيجابي وقلق المنافسة للمجموعة الضابطة .
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى في درجات التفكير الإيجابي وقلق المنافسة للمجموعة التجريبية .
3. وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختباريين البعديين بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في درجات التفكير الإيجابي وقلق المنافسة .

واشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي دربندخان و نوروذ والبالغ عددهم (46) لاعبا، موزعين بالتساوي (23) لاعبا لكل فريق ،اذ تم اخذ العينة الاستطلاعية والثبات من نادي نوروذ البالغ عددهم (15) لاعبا ، والعينة الضابطة والتجريبية من نادي دربندخان وعددهم (20) لاعبا .

واستنتج الباحث

- 1- فاعلية البرنامج النفسي الإرشادي الذي اعده الباحث اذ كان له الاثر الإيجابي في رفع مستوى التفكير الإيجابي وخفض قلق المنافسة للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيري البحث (التفكير الإيجابي وقلق المنافسة) في الاختبارات البعدية .

واوصى الباحث

- 1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي الذي اعده الباحث في فعاليات اخرى لما له من تأثير إيجابي للاعب .
- 2- ضرورة الاستعانة بالمرشد النفسي والعمل مع المدرب الفني لمساعدة اللاعبين من ايجاد حلول للمعوقات والمشاكل التي تواجههم .

A psychological and guidance programme and its effect on the positive thinking and competition stress of the players of Darbandakhan football team

Abstract

This research aims at:

- 1- The preparation of a psychological and guidance programme for the increasing of positive thinking level and decreasing competition stress of the players of Darbandakhan football team,
- 2- acknowledging the effect of this programme on the positive thinking and competition stress of the players of Darbandakhan football team, and
- 3- recognizing the difference in the post-tests of the research two groups, viz. control and experimental as far as the variables of positive thinking and competition stress are concerned.

The researcher hypothesized the following:

- 1- there are statistical significant differences between the control group pre- and post-tests degrees of positive thinking and competition stress.
- 2- there are statistical significant differences between the experimental group pre- and post-tests degrees of positive thinking and competition stress.
- 3- there are statistical significant differences between the degrees of the post-tests of the experimental and control groups as far as positive thinking and competition stress are concerned.

The researcher concluded the following:

- 1- efficiency of the psychological and guidance programme prepared by the researcher in that it has had a positive effect in increasing positive thinking level and decreasing competition stress level of the experimental group on which the programme has been applied.
- 2- The experimental group has exceeded the control group in the two variables of positive thinking and competition stress in the post-test.

The researcher recommended the following:

- 1- Getting benefit of the psychological guidance programme prepared by the researcher in other competitions because of its positive effect.
- 2- The necessity of getting help of the psychological guide and working with a technical trainer to help players in finding solutions for the problems that might face them.

1- المقدمة وأهمية البحث : ان التطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في جميع المجالات قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر ، ويعد علم النفس من العلوم التي اهتمت ودرست الفرد وما يحيط به من مواقف وظروف ، حيث بات اليوم علم النفس الرياضي من الاساسيات لحل ومتابعة سلوك الرياضي واعداد البرامج الارشادية النفسية ومواكبة ومؤازرة الجوانب البدنية والمهارية للوصول الى النجاح والانجاز من خلال تطبيق هذه البرامج"، و يعد التفكير الإيجابي من الخطوات الأولى لتحقيق

النجاح اذ يمثل العادات والسلوكيات المكتسبة من المجتمع الذي يحيط بالفرد وكذلك يساعد الفرد على مواجهة المشاكل بالصبر والتحدي وابتكار حلول سريعة للمشكلة وله انعكاسات عديدة على الفرد ، و يُعد مصطلح التفكير الايجابي من المصطلحات المتجددة كونه لم يكن وليد اليوم وانما اهتم به العلماء منذ القدم على الرغم من انه لم يستخدم بهذه التسمية وانما استخدم بمفهوم عريض يمثل تأثير العمليات المعرفية على السلوك الانساني، اذ يدور التفكير الايجابي حول الكلام الذاتي والتيار المستمر للأفكار التي تأتي من العقل ثم تنعكس في اغلب الاحيان على سلوك الفرد ويمكن ان يكون هذا السلوك ايجابياً او يكون سلبياً او كلاهما معاً، ويسود اعتقاد ان التفكير الايجابي جاء من خلال عدد من المفاهيم المختلفة كالتفكير البنائي الذي يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات او تفكير الفرصة الذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في ابعاد النجاح في اي مشكلة و تحديدها وحلها وتركيز على جوانب الفشل فيها و افترض اصحاب هذا النوع من التفكير الايمان اساس للاعتقادات والقناعات الراسخة ليواجهوا بها تفكيرهم من اجل النجاح وليس المحاولة والخطأ كما ان هذا النوع من التفكير يركز على التوقعات الايجابية المتفائلة تجاه المستقبل والقناعة المطلقة بالقدرة على النجاح" ، ان التفكير الايجابي هو فاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها ويعبئ الامكانيات الحاضرة منها والكامنة من اجل العمل، وهو العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وتحسن الحالة النفسية (حجازي، 2006، 329)

ويشكل القلق جزءاً مهماً من موضوعات علم النفس الرياضي لما له من دور واثار واضحة في اختلال المتغيرات النفسية لدى اللاعبين ، وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار واسارة لأصابه كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، وقد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة (علاوي، 1998، 379) .

1-2 مشكلة البحث :

تعد الدراسات النفسية في المجال الرياضي من الاتجاهات المهمة التي يتوجب علينا البحث فيها ، ولاسيما بعد التطور الحاصل والمتسارع في مجال التدريب الرياضي فاصبح لزاماً على المدربين الوقوف على المعوقات والمشاكل التي تؤثر على اللاعب بشكل خاص والفريق بشكل عام ، وهذا ما يؤثر على نتائج الفريق بصورة مباشرة ، فمن خلال اطلاع الباحث ومتابعة الدوري الممتاز لكرة القدم في اقليم كردستان، لاحظ الباحث ان فريق دربندخان احد فرق الدوري كانت نتائجه متذبذبة اثناء المنافسة حيث يسودها القلق ، من هنا جاءت فكرة البحث بأعداد برنامج نفسي ارشادي هدفه الحد من هذا القلق من خلال الاهتمام بالجوانب الايجابية لكل لاعب من خلال الجلسات الارشادية التي تنمي وترفع من مستوى التفكير الايجابي لدى اللاعبين .

1-3 اهداف البحث :

1. اعداد برنامج نفسي ارشادي لرفع مستوى التفكير الايجابي وخفض قلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم
2. التعرف على اثر البرنامج الارشادي في التفكير الايجابي وقلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم
3. التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيري التفكير الايجابي وقلق المنافسة .
4. التعرف على مستوى التفكير الايجابي وقلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم

1-4 فروض البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى في درجات التفكير الايجابي وقلق المنافسة للمجموعة الضابطة .
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى في درجات التفكير الايجابي وقلق المنافسة للمجموعة التجريبية .

3. وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختباريين البعديين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجات التفكير الايجابي وقلق المنافسة .

4. وجود فروق ذات دلالة معنوية للتفكير الايجابي وقلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو نادي دربندخان ونوروز لكرة القدم

المجال المكاني: ملعب نادي دربندخان

المجال الزمني : 2023/2/2 ولغاية 2023/3/4

1-6 تحديد المصطلحات :

التفكير الايجابي : عرفه حجازي (2012)

هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفعال مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، والتغلب على محنها وشدائدها

(حجازي ، 2012، 384)

قلق المنافسة :

عرفه باهي وجاد (2004)

عبارة عن حالات شعورية ذاتية ناتجة عن التوتر مصحوبة او مرتبطة باستثارة الجهاز العصبي اللاإرادي

اثناء المنافسة الرياضية (باهي وجاد ، 2004، 87)

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

ضم مجتمع البحث على لاعبي نادي دربندخان ونوروز والبالغ عددهم (46) لاعبا، موزعين بالتساوي

(23) لاعبا لكل فريق ، اذ تم اخذ العينة الاستطلاعية والثبات من نادي نوروز البالغ عددهم (15) لاعبا ،

والعينة الضابطة والتجريبية من نادي دربندخان وعددهم (20) لاعبا، والمستبعدون (8) لاعبا من نادي

نوروز و(3) لاعبين من دربندخان والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1)

يبين تفاصيل عينة البحث

الافراد	عدد اللاعبين	توزيع نسب العينة
المجتمع	46	%100
العينات الاستطلاعية	5	%10،86
عينة الثبات	10	%21،73
عينة التطبيق	20	%43،47
المستبعدون	11	%23،91
المجموع	46	%100

2-3 اداة البحث :

2-3-1 مقياس التفكير الايجابي : اعتمد الباحث على مقياس (محمد 2019) والذي يتكون من (34) فقره

وتشمل فقرات المقياس عبارات ايجابية وسلبية نأخذ الاوزان (1-5) وبالعكس على التوالي ، واقتربت

الدرجة الكلية للمقياس ما بين (34-170) درجة ، بمتوسط افتراضي (102) ويدل هذا على انه كلما

ارتفعت درجة المحيبي على المقياس دل ذلك على امتلاكه التفكير الايجابي .

2-3-2 مقياس قلق المنافسة : اعتمد الباحث على مقياس (الجبوري ، 2021) والذي اعده

لقلق المنافسة والذي يتكون من (27) فقرة فقد شملت فقرات المقياس عبارات ايجابية وسلبية الاوزان (1-4) على التوالي ، وبذلك اقتربت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (27-108) درجة بمتوسط افتراضي (67.5) ويدل على انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس دل ذلك على امتلاكه هذه السمة . بعد ما تم عرض المقياسين على السادة الخبراء ملحق (1) لتحديد صلاحيتهما

2-4-الصدق الظاهري للمقياسين :

حيث قام الباحث بعرض المقياسين (التفكير الايجابي وقلق المنافسة) على عدد من السادة الخبراء ذوي الخبرة لغرض تقويمها والحكم على مدى صعوبتها وملائمتها للبحث الحالي فضلا عن صلاحية البدائل وما يرويه مناسباً للمقياس والملحق (1) يبين اسماء الخبراء، اذ يشير عويس الى انه لا يمكن ان يعيد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيس الاختبار (عويس، ١٩٩١، ٥٥،

2-5 ثبات المقياس :

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة الإنصاف المشتقة (بأسلوب الفقرات الفردية والزوجية) إذ طبق المقياس على عينة من اللاعبين (10) لاعبا من نادي نوروز تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تصحيح اجاباتهم ثم قام الباحث بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية بحيث أصبح لكل فرد درجتان (فردية و زوجية) ويتم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة معامل الارتباط (0,76) درجة ويشير (أبو حطب) أي أن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس الاختبار ككل (أبو حطب، ١٩٩٣، ١١٦) ولكي نحصل على تقدير متميز لثبات الاختبار بكامله ثم استخدام معادلة (سيرمان براون). إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.86) وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس أن معامل الثبات إذ بلغ (0.75) فأعلى فإنه يعد ثبات عالي (ابو حطب ، 1993، 120)

2-6 التجربة الاستطلاعية للمقياسين :

تشير (الغريب، ١٩85) الى ضرورة تطبيق الاختبار مبدئيا على عينة استطلاعية ممثلة من عينة البحث وعددها (5) لاعبين لغرض التحقق من مدى فهم العينة ، المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (الغريب ، ١٩85، 625) .

والغرض من هذه التجربة التعرف على :

- مدى وضوح الفقرات واستخدامهم لها.

-التأثر من وضوح تعليمات القياس .

- تشخيص المعوقات السلبية من خلال الاجابة عن التساؤلات.

- تحديد الوقت الذي يستغرقه المجيب .

اذ اجريت هذه التجربة على عينة عشوائية مكونه من (٥) لاعبين من نادي نوروز.

2-7 تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات :

صممت المجموعات المتكافئة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الباحث في تنفيذ التجربة الواحدة التي قد

يرجع التغيير فيها الى عوامل اخرى غير المتغير المستقل (عبد الهادي، 2000، 204) ، اذ قام الباحث

بتطبيق المقياسين (التفكير الايجابي وقلق المنافسة) (ملحق 2) و(ملحق 3)

على عينة البحث بعد التأكد من صلاحيتهما ولقياس ما وصفت من اجله ثم تطبيقه على عينة

بلغت (10) لاعبا للمجموعة الضابطة و(10) لاعبا للمجموعة التجريبية وكلاهما من نادي دربندخان ،

ويبين الجدول (2) المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري التفكير الايجابي

وقلق المنافسة

الجدول (2).

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig الاحتمالية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
التفكير الايجابي	108,71	11,37	106,35	10,87	0,541	0,749	غير معنوي
قلق المنافسة	65,65	7,22	64,99	7,73	0,474	0,683	غير معنوي

يبين الجدول قيمة (t) المحتسبة لكل متغير مع الاحتمالية (sig) ويتضح أن الفروق غير معنوية لمتغيري البحث إذ تبين أن قيمة الدلالة الاحتمالية (sig) للمتغيرين هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يعني أن العينتين متكافئتين في جميع المتغيرات.

2-8 صياغة البرنامج:

- أن هدف البحث هو التعرف على أثر البرنامج النفسي في التفكير الايجابي وخفض قلق المنافسة للاعبين نادي دربنده خان لكرة القدم، لذا توجب على الباحث إعداد برنامج يتناسب مع أهداف البحث ومنها:
- الاطلاع على المصادر التي اهتمت ببناء البرنامج الارشادية والتي تناولت التفكير الايجابي وقلق المنافسة
 - تم إعداد الصيغة الاولى للبرنامج وعرضه على عدد من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتربوي ملحق (1) واعتمد الباحث في إعداد البرنامج على الخطوات التالية
 - تحديد الاحتياجات واختيار الاولويات والاهداف وايجاد النشاط الذي يحقق الاهداف ومن ثم تقويم البرنامج (البجاري، 2005، 84).

وفيما يلي توضيح تلك الخطوات:

- حدد الباحث مجموعة من احتياجات اللاعبين وهي:
- التفكير العقلاني
- تعزيز المشاعر الايجابية
- البحث عن التفاؤل
- الادراك الايجابي
- الحديث الذاتي
- الامن النفسي
- تحرير الروح من المشاعر السلبية
- التدريب على التصور العقلي

2-9 النشاطات وبرنامج تحقيق الاهداف

- المحاضرة والمناقشة.
- التغذية الراجعة.
- التعزيز.
- النمذجة.
- لعب الدور.
- الواجب المنزلي.

2-10 البرنامج بصيغته النهائية:

أصبح البرنامج جاهزاً بصيغته النهائية بعد تعديل طفيف وأخذ رأي الخبراء والملحق (4) يوضح جلسة من البرنامج كنموذج.

2-11 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين الذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية الخاصة بالمقياسيين وكان الهدف من إجراء التجربة ما يأتي:

- تهيئة متطلبات الجلسة .
 - الوقوف على المعرفلات التي تواجه عينة البحث .
- وبذلك قام الباحث بتحديد المكان والزمان اللذان يتناسبان مع افراد العينة .
- 2-12 تطبيق التجربة النهائية :
- بعد الانتهاء من اعداد البرنامج ، تم تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية وفق الخطوات الاتية لتحقيق اهداف البحث :
- 1- تم اجراء الاختبار القبلي وتوزيع المقياسيين على افراد العينة.
 - 2- تم تحديد (10) جلسات اي جلستين اسبوعيا .
 - 3- نفذت الجلسات في (ملعب نادي دربندخان) ، في تمام الساعة (4:...) عصرا من يومي الخميس والسبت على ا من كل اسبوع .
 - 4- توضيح لافراد المجموعة التجريبية بطبيعة العمل ، مع المحافظة على سرية الجلسات .
 - 5- تحديد الجلسات وخطوات تنفيذها والجدول (3) يبين ذلك .
 - 6- بدا الجلسة الاولى للبرنامج يوم الخميس 2023/2/2
 - 7- انتهاء جلسات البرنامج يوم السبت الموافق 2023/3/4
 - 8- بعد استكمال البرنامج تم اجراء الاختبار البعدي .
- جدول (3)

جلسات البرنامج وعنوانها وتاريخها

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	التاريخ	الساعة	الاسابيع
الاولى	التعريفية	الخميس 2/2	4:000	الاول
الثانية	التفكير العقلاني	السبت 2/4	4:000	الثاني
الثالثة	تعزيز المشاعر الايجابية	الخميس 2/9	4:000	الثاني
الرابعة	البحث عن التفاؤل	السبت 2/11	4:000	الثالث
الخامسة	الادراك الايجابي	الخميس 2/16	4:000	الثالث
السادسة	الحديث الذاتي	السبت 2/18	4:000	الرابع
السابعة	الامن النفسي	الخميس 2/23	4:000	الرابع
الثامنة	تحرير الروح من المشاعر السلبية	السبت 2/25	4:000	الخامس
التاسعة	التدريب على التصور العقلي	الخميس 3/2	4:000	الخامس
العاشرة	الختامية	السبت 3/4	4:000	السادس

2-13-الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأغراض البحث استخدمت الوسائل الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية spss والوسائل الإحصائية المناسبة .

3-عرض النتائج ومناقشتها :

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي ، تم تطبيق اداتي البحث على عينة التطبيق من لاعبي نادي دربندخان، واجريت التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها في الاختبارات القبلية والبعدية، وسيتم عرض ومناقشة النتائج وفقاً لأهداف البحث .

الهدف الاول : اعداد برنامج نفسي ارشادي لرفع مستوى التفكير الايجابي وخفض قلق المنافسة للاعبي نادي دربندخان لكرة القدم

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي النفسي الذي غطى متغيري البحث ، اذ استوفى الشروط العلمية للبحث العلمي، ويعد البرنامج احد اهم الادوات المكملة لتحقيق اهداف البحث .

الهدف الثاني: التعرف على اثر البرنامج الارشادي في التفكير الايجابي وقلق المنافسة للاعبي نادي دربندخان لكرة القدم

لغرض التعرف على أثر البرنامج الارشادي النفسي قام الباحث بتطبيق المقياس في الاختبار القبلي ثم طبق البرنامج التجريبي ، وبعد انتهاء البرنامج اذ اجري الاختبار البعدي على العينة الضابطة والتجريبية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة جاءت النتائج كما في الجدول (4) و (5) .

الجدول (4)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبار التفكير الايجابي وقلق المنافسة للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	قيمة sig	دلالة الفروق
	القبلي		البعدي					
	س	ع±	س	ع±				
التفكير الايجابي	108،71	11،37	109،53	9،69	،963	2،10	،732	غير معنوي
قلق المنافسة	65،65	7،22	73،14	7،04	،856	2،10	،689	غير معنوي

من خلال الجدول (4) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير التفكير الايجابي قد بلغ بالاختبار القبلي (108,71) وبانحراف معياري (11,37) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (109,53) وبانحراف معياري (9,69) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (t) واطهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة (0,963) ، وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية (2,10) وبذلك كانت الفروق غير معنوية في التفكير الايجابي للمجموعة الضابطة .

اما فيما يتعلق بمتغير قلق المنافسة فان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (65,65) وبانحراف معياري (7,22) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (73,14) وبانحراف معياري (7,04) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار (t) وأظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة (0,856) وهي اصغر من القيمة

(t) الجدولية (2,10) وبذلك كانت الفروق غير معنوية، ويعود ذلك انهم لم يتلقوا البرنامج الارشادي الذي اعده الباحث وهو المتغير المستقل ، إذ عُد البرنامج الارشادي من ضروريات التدريب الحديث ، ومن أهم الحاجات الإنسانية على مستوى الفرد والجماعة. (الاسدي وعبدالمجيد، 2003، 30)

الجدول (5)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبار التفكير الايجابي وقلق المنافسة للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	قيمة sig	دلالة الفروق
	القبليّة		البعديّة					
	س	ع±	س	ع±				
التفكير الإيجابي	106,35	10,87	133,54	9,41	5,775	2,10	0,000	معنوي
قلق المنافسة	64,99	7,73	56,15	7,25	7,308	2,10	0,000	معنوي

من خلال الجدول (5) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير التفكير الايجابي قد بلغ بالاختبار القبلي (106,35) وبانحراف معياري (10,87) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (133,54) وبانحراف معياري (9,41) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (t) واطهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة (5,775) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,10) وبذلك كانت الفروق معنوية في التفكير الايجابي للمجموعة التجريبية .

اما فيما يتعلق بمتغير قلق المنافسة فان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (64,99) وبانحراف معياري (7,73) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (56,15) وبانحراف معياري

(7,25) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار (t) وأظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة (7,308) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,10) وبذلك كانت الفروق معنوية، ويعود ذلك كونهم تلقوا جلسات البرنامج الارشادي النفسي التي طبقت على عينة البحث وبنيت على ضوء استعدادات وقدرات اللاعبين وهي تسعى إلى جعل اللاعب قادراً على توجيه ذاته وحياته بنفسه وتحديد أهدافه بالحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع. (حمدي ، 1998، 36) .

فالتفكير الايجابي ساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية ايجابية مثل الراحة النفسية، والطمأنينة، والكفاءة في العمل، والادراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح والثقة بالنفس والتفاؤل، والقدرة على التوافق مع الظروف، والقدرة على التحمل، والقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية بمعنى ان التفكير الايجابي يجعل الشخص مترناً متصالحاً مع نفسه ومع غيره وقادر على العيش برضا تام، (الانصاري و مهدي، 2008، 122).

و يؤكد (حجازي، 2012) على ان التفكير الايجابي ينظر بشكل جدلي الى السلبيات والايجابيات في الوقت نفسه و يوازن بينهما، وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الايجابيات وكيفية الحد من السلبيات، اذ يتعين على الشخص رغم عثراته وخيباته وحالات فشله ان يظل ايجابيا في نظرته الى ذاته وقدراته وامكاناته وفرصه و ممارساته، وأن لا يدع اليأس يتسرب الى ذاته (حجازي، 2012، 38)

ويرى الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الفريق في المنافسات السابقة انه يمتلك الصفات البدنية والمهارية التي تمكنه من الفوز على خصمه لكنه يحتاج الى بعض التوجيه والارشاد وهذا ما تم تحقيقه في هذه الفترة من خلال تطبيق البرنامج على يد مختص في هذا المجال والتركيز على الجوانب الايجابية لكل لاعب والفريق مجتمعاً، حيث يعد التفكير الايجابي احد السمات الاساسية لزيادة الثقة بالنفس وتخفيف حدة التوتر والقلق الذي يسبق المنافسة والذي يسبب عدم التركيز وتشتيت الانتباه.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في متغيري التفكير الايجابي وقلق المنافسة والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين في التفكير الايجابي وقلق المنافسة

المتغير	الضابطة				التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	قيمة sig	دلالة الفروق
	البعدية		البعدية							
	س	ع	س	ع						
التفكير الايجابي	109,53	9,69	133,54	9,41	4,82	2,10	0,000	معنوي		
قلق المنافسة	73,14	7,04	56,15	7,25	6,07	2,10	0,00	معنوي		

من خلال الجدول (6) تبين ان الوسط الحسابي في التفكير الايجابي للمجموعة الضابطة (109,53) بانحراف معياري (9,69) ، وللمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (133,54) بانحراف معياري (9,41) ، وقيمة (t) المحسوبة (4,82) هي اكبر من الجدولية ، وقيمة sig هي اقل من 0,05 وبذلك تكون دلالة الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

اما في متغير قلق المنافسة تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (73,14) بانحراف معياري (7,04) ، واما المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (56,15) بانحراف معياري (7,25) ، وقيمة (t) المحسوبة (6,07) هي اكبر من الجدولية ، وقيمة sig هي اقل من 0,05، وذلك تكون دلالة الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على المجموعة التجريبية البرنامج الذي طبق عليهم وقد حقق التوازن بين اللاعب وامكانياته من جهة وطريقة تفكيره من جهة ثانية ، ولكي يتحقق هذا لابد من تنمية الجوانب الايجابية من رفع مستوى الثقة بالنفس وتنمية مهارتهم في التعامل الايجابي وخفض حدة القلق الغير مبرر ، اذ ان تحسن مستوى التفكير الايجابي هو احد متغيرات الشخصية والتي تمثل الدرع الواقى والحصانة في مواجهة الافكار السلبية التي تدخل اللاعب في حالة القلق الغير صحية والتي تؤدي تشتت الافكار وهبوط في مستوى الاداء الذي يؤدي الى الخسارة في المنافسات .

الهدف الرابع : التعرف على مستوى التفكير الايجابي وقلق المنافسة للاعبى نادي دربندخان لكرة القدم ، **والجدول (7) يبين ذلك .**

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
			القيمة	التائية			
التفكير الايجابي	133,54	9,41	102	5,91	2,10	0,000	معنوي
قلق المنافسة	56,15	7,25	67,5	6,43	2,10	0,000	معنوي

يتبين من الجدول ان الوسط الحسابي بلغ 133,54 وانحراف معياري 9,41 ، وكان المتوسط الفرضي 102 ، والقيمة التائية 5,91 وهي اكبر كم الجدولية وبذلك يتبين ان المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج تمتلك التفكير الايجابي عند مقارنته بالمتوسط الفرضي .

اما بالنسبة لقلق المنافسة فقد بلغ المتوسط الحسابي 56,15 وانحراف معياري 7,25 ، وكان المتوسط الفرضي 67,5 ، والقيمة التائية 6,43 وهي اكبر من الجدولية ، وبذلك يتبين ان المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج قد انخفض لديهم قلق المنافسة عند مقارنته بالمتوسط الفرضي .

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1-فاعلية البرنامج النفسي الارشادي الذي اعده الباحث اذ كان له الاثر الايجابي في رفع مستوى التفكير الايجابي وخفض قلق المنافسة للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج

2-تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيري البحث (التفكير الايجابي وقلق المنافسة) في الاختبارات البعدية .

4-2 التوصيات :

1-الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي الذي اعده الباحث في فعاليات اخرى لما له من تأثير ايجابي للاعب .

2- ضرورة الاستعانة بالمرشد النفسي والعمل مع المدرب الفني لمساعدة اللاعبين من ايجاد حلول للمعوقات والمشاكل التي تواجههم .

المصادر

1. حجازي, مصطفى (2006) : الانسان المهدور, دراسة تحليلية نفسية اجتماعية, الطبعة الثانية, الدار البيضاء, المركز الثقافي العربي.
2. حجازي, مصطفى (2012) : اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الايجابي), التنوير للطباعة والنشر, بيروت, لبنان.

3. الانصاري و مهدي, بدر محمد, كاظم علي (2008) : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات, دراسة مقارنة بيت الكويت وعمان, مجلة العلوم التربوية والنفسية, جامعة البحرين.
4. البجاري, احمد يونس (2005) : فاعلية برنامج ارشادي لتطوير كفاءة المرشدين التربويين , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الموصل .
5. أبو حطب, فؤاد عبد اللطيف وأخران (1993): " التقويم النفسي ", ط (3), مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
6. الاسدي , سعد جاسم وعبدالمجيد, مروان (2003) : الارشاد التربوي, الدار العالمية للنشر والتوزيع, عمان.
7. عبد الهادي , جودت (2000) : نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية , ط1, دار الثقافة للنشر عمان , الأردن .
8. حمدي, شاكر محمود(1998) : التوجيه والارشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين, ط1, دار الاندلس للنشر والتوزيع, السعودية.
9. باهي, مصطفى وجاد, سمير (2004) : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي , الدار العالمية للتوزيع والنشر , القاهرة , مصر.
10. علاوي, محمد حسن (1998) : المدخل الى علم النفس الرياضي , مركز الكتاب للنشر, القاهرة , مصر .
11. الغريب , رمزية (1985) : التقويم والقياس النفسي والتربوي , مكتبة الانجلو المصرية القاهرة .
12. الجبوري , علي حامد (2021) : الحضور الوجودي وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة الموصل , غير منشورة .
13. محمد , محمد توفيق (2019) : بناء مقياس التفكير الايجابي وعلاقته بمستوى الطموح الرياضي لدى لاعبي بعض منتخبات محافظة نينوى , رسالة ماجستير , جامعة الموصل , غير منشورة .

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	ا.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
2	ا.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
3	ا.د سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
4	ا.د علي قادر عثمان	علم النفس الرياضي	جامعة السليمانية
5	ا.م.د وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
6	ا.م.د منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
7	ا.م.د ذكرى يوسف الطائي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل
8	ا.م.د علي حسين علي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين
9	ا.م.د محمد خالد داود	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل

ملحق (2)

مقياس التفكير الايجابي

م / اراء الخبراء

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء الدراسة الموسومة ب (برنامج ارشادي نفسي واثره في التفكير الايجابي وخفض قلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم), ويعرف (منشد, 2013) التفكير الايجابي بانه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة ايجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الايجابي للذات .

وهنا يود الباحث ان يسترشد بأرائكم السديدة وخبراتكم القيمة لغرض الحكم على مدى صلاحية المقياس و مدى ملائمة البدائل , مع ترك المجال مفتوحا لا حضرتكم لا ضافة او تعديل ما ترونه مناسباً.

علما ان بدائل الاجابة التي وضعها الباحث للمقياس هي

(تنطبق دائما , تنطبق غالبا , تنطبق الى حدما , تنطبق أحيانا , لا تنطبق ابدأ) املين الاستفادة من

ملاحظاتكم مع تمنياتي لكم بالتوفيق

الاسم واللقب العلمي

تاريخ منح اللقب

الجامعة

الكلية

الاختصاص

ت	الفقرات	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق الى حدما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق ابدأ
1	انظر على المستقبل على انه جميل .					
2	كل شيء في حياتي يسير على ما يرام .					
3	احل مشاكلي اعتماداً على قدراتي الخاصة .					
4	انا قادر على ضبط مشاعري .					
5	اسعى بأقصى جهد لتحقيق اهدافي .					
6	اتكيف حسب مواقف اللعب المحيطة بي .					
7	اشعر بالراحة والاطمئنان للمستقبل .					
8	استخدم البدائل السهلة لانجاز اعمالى .					
9	اشعر بالتفاؤل والطمأنينة .					
10	اواجه الصعوبات بدلاً من تجنبها .					
11	اشعر بأنى قوي حتى عندما اكون لوحدي					
12	اتخذ قراراتى بهدوء وتروي .					
13	اخشى من المجهول .					
14	انا قادر على التحرر من الماضي والانطلاق للمستقبل .					
15	طموحاتى تناسب قدراتى الذاتية .					

16	اواضب على التدريب في اصعب الظروف .				
17	ستطيع اعادة المحاولة بعد كل فشل حتى انجح في الاداء .				
18	اشعر بالرضا عن حياتي الرياضية .				
19	اتحمل المسؤولية واعتمد على نفسي .				
20	نقد الاخرين لي لا يقلل من ثقتي بنفسي .				
21	اصبر على اذاء الاخرين لي .				
22	أؤمن بالمقولة "اشعل شمعك بدل ان تلعن الظلام".				
23	أشخص نقاط ضعفي واعالجها .				
24	أأمر بالمعروف وانهى عن المنكر .				
25	اتفائل بالخير ولا اجده .				
26	انا قادر على توليد الافكار الجديدة .				
27	اشعر بأني شخص مهم بالمجتمع .				
28	استطيع تحمل الضغوط وواجهتها .				
29	ارى ان الحياة جميلة				
30	ابتكر الحلول في مواقف المنافسة الصعبة (الحاجة ام الاختراع) .				
31	كل ما اقوم به ذا قيمة كبيرة في المجتمع .				
32	احافظ على تماسكي حتى عندما يتخلى عني الزملاء .				
33	اقترح اكثر من مسلك لحل مشكلة واحدة .				
34	ينتابني الخوف عندما اتذكر الماضي .				

ملحق (3) مقياس قلق المنافسة

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء الدراسة الموسومة ب (برنامج ارشادي نفسي واثره في التفكير الايجابي وخفض قلق المنافسة للاعبين نادي دربندخان لكرة القدم .

وهنا يود الباحث ان يسترشد بأرائكم السديدة وخبرائكم القيمة لغرض الحكم على مدى صلاحية المقياس و مدى ملائمة البدائل , مع ترك المجال مفتوحا لا حضرتكم لا ضافة او تعديل ما ترونه مناسباً.

علما ان بدائل الاجابة التي وضعها الباحث للمقياس هي

(نادرا , احيانا , بدرجة متوسطة , بدرجة كبيرة جدا) املين الاستفادة من ملاحظاتكم مع تمنياتي لكم

بالتوفيق

الاسم واللقب العلمي

تاريخ منح اللقب

الجامعة

الكلية

الاختصاص

ت	الفقرات	نادرا	احيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
1	انا مهتم بهذه المنافسة				
2	اشعر بالعصبية				
3	اشعر بالهدوء				
4	اشك في قدراتي				
5	اشعر بالنرفزة				
6	اشعر بالراحة				
7	اخشى من عدم استطاعتي الاداء الجيد في المنافسة				
8	اشعر ان جسمي متوتر				
9	اشعر بالثقة في نفسي				
10	اخشى الخسارة				
11	اشعر بتقلص في معدتي				
12	اشعر بالاطمئنان				
13	اخشى من الاداء السيء تحت ضغط المنافسة				
14	اشعر ان جسمي مسترخ				
15	لدي القدرة مواجهة التحدي				
16	اخشى من ضعف مستوى ادائي				
17	قلبي ينبض بسرعة				
18	انا واثق من ادائي الجيد				
19	اهتم بتحقيق اهدافي				
20	اشعر بهبوط في معدتي				
21	اشعر براحة البال 0				
22	اخشى عدم الرضا من قبل الاخرين على ادائي				
23	اشعر ببرودة اليدين				
24	اشعر بالثقة لا استطاعتي تحقيق اهدافي				
25	اخشى فقدان قدرتي على التركيز				
26	اشعر ان جسمي مشدود				
27	اثق في الوصول الى اهدافي تحت ضغط المنافس				

ملحق (4)

نموذج لجلسة واحدة

عنوان الجلسة : (تعزيز المشاعر الايجابية)

زمن الجلسة : (45)

الفنيات المستخدمة: (المحاضرة ، المناقشة ، التعزيز الايجابي).

اهداف الجلسة :

1 . تحديد الافكار السلبية لكل لاعب والمثيرات التي يمكن ان تثير لديه التفكير السلبي .

2 . تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية .

3 . تعزيز المشاعر الايجابية بشكل مباشر .

الاجراءات التربوية والتنظيمية :

الترحيب بأفراد عينة البحث وشكرهم على الحضور والتزامهم بالمواعيد المحددة وتسجيل اسماء الحضور محتوى الجلسة :

مناقشة الواجب المنزلي والتأكيد على الافكار الايجابية التي طرحت .

• في بداية الجلسة يتم تعريف اللاعبين بمعنى التفكير السلبي وما ينتج عنه من افرازات سلبية على الرياضي وتعريف اللاعبين بالاثار الغير ايجابية (السلبية) التي يمكن ان تنجم من وجود مثل هذا النوع من التفكير السلبي .

• العمل على تحديد الافكار السلبية التي يشعر بها اللاعبين قبل اشتراكهم بالمنافسة الرياضية والمرتبطة بقدراتهم ومستوياتهم وقدرات ومستويات اللاعبين الخصوم .

• عمل مقارنة بسيطة بين الافكار والمشاعر السلبية والايجابية وايضاح العيوب من المشاعر السلبية والمزايا من الافكار والمشاعر الايجابية .

• العمل على تحديد المثيرات التي يمكن ان تثير لدى اللاعبين التفكير السلبي مثل حالة اللاعب البدنية او العقلية او الانفعالية او حالة المنافس واتجاهات المدرب والاداري والمتفرجين او بعض العوامل الخارجية وان هذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى اللاعب الرياضي وقدراته ومن امثلة لك ما يأتي

__ اشعر انني لست في فورما جيدة .

__ من الصعوبة هزيمة منافسي .

__ اشعر بان منافسي اقوى مني .

__ اعتقد ان مدربي لا يثق في قدراتي .

__ اخشى ان ينحاز الحكم لمنافسي .

• استخدام ما يعرف بإيقاف التفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي من خلال استخدام اشارة معينة (كلمة ، حركة معينة) تستخدم كشفرة خاصة باللاعب للبدء في ايقاف هذا النوع من التفكير واستبداله بالتفكير الايجابي الذي تدرب عليه . ومن امثلة التفكير الايجابي :

__ لقد تدربت جيدا ، لذا سوف ابذل قصارى جهدي لكي اظهر في احسن حالاتي .

__ انا في موقف تحد واستطيع مواجهة منافسي بكل قوة .

__ بالرغم من قوة منافسي الا انني اعرف جيدا نقاط ضعفه وسوف استثمرها لصالحني .

__ سوف اثبت لمدربي انه لدي قدرات كامنة عالية وسوف اظهرها في المنافسة .

__ انا واثق من امكانيات طاقم التحكيم وعدم انحيازهم .

• التأكيد على مبدا تحديد الافكار السلبية للاعبين ومعالجتها اغلبهم واطهار القدرات في المنافسة

• الواجب المنزلي :

اعطاء اللاعب ورقة تحدد فيها ثلاثة افكار سلبية تراوده من خلال التجارب السابقة ومناقشتها في الجلسة القادمة .