

فاعلية برنامج نفسي لعدد من المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس
أ. د عكلة سليمان الحوري

Ogla.slemanhory@gmail.com

قصي فهمي عقيل البناء

Qusay.fahmi@gmail.com

الكلمات المفتاحية (المهارت العقلية ، الثقة بالنفس)
المستخلص باللغة العربية:

تمثلت مشكلة البحث في ضعف الاهتمام بالجانب النفسي لدى طلبة المرحلة الاولى / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية عند مقارنة بالنواحي البدنية والمهارية والخطية التي يتلقونها من خلال المناهج التعليمية . وهدفت الدراسة الى :

- ١- إعداد برنامج نفسي لعدد من المهارات العقلية يتزامن مع منهج الكرة الطائرة لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/المرحلة الاولى.
 - ٢- التعرف على فاعلية استخدام عدد من المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/المرحلة الاولى/كلية التربية الاساسية .
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، و حددت عينة البحث بكلية التربية الاساسية جامعة الموصل قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٢٠) طالبا موزعين على شعبتين (مجموعتين) A,B . ونفذت جلسات البرنامج النفسي بواقع (١٤) جلسة مقسمة الى جلستين في كل اسبوع . واستنتج الباحثان ما يأتي:

- ١- فاعلية البرنامج النفسي المتضمن عدد من المهارات العقلية في تطوير الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الاولى .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في الثقة بالنفس ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع المجالات (العلاقات الاجتماعية ، التحدي ، اتخاذ القرار ، السعادة والرضا ، الضغوط النفسية ، التردد والخوف ، الصحة النفسية) .

The effectiveness of a psychological program for a number of mental skills in building self-confidence

Prof. Dr. Ogla Suleiman Al-Houry

Ogla.slemanhory@gmail.com

Qusay Fahmy Aqeel AL-Banaa

Qusay.fahmi@gmail.com

Keywords:(mental skills, self-confidence)

Abstract

The research problem was the weak interest in the psychological aspect of the first stage students / Department of Physical Education and Sports Science when compared to the physical, skill and planning aspects they receive through educational curricula.

The study aimed to:

- 1- Preparing a psychological program for a number of mental skills that coincide with the volleyball curriculum for students of the Department of Physical Education and Sports Science at Mosul University / College of Basic Education / First Stage.
- ٢-Knowing the effectiveness of using a number of mental skills in building self-confidence among students of the Department of Physical Education and Sports Science / First Stage / College of Basic Education.

The researchers used the experimental approach to its relevance and the nature of the research, and the sample of the research in the College of Basic Education, University of Mosul, Department of Physical Education and Sports Science, and the number (20) students divided into two groups (two groups) A, B.

The psychological program sessions were implemented with (14) sessions divided into two sessions each week.

The researchers concluded the following:

١ -The effectiveness of the psychological program that includes a number of mental skills in developing self-confidence among students of the Department of Physical Education and Sports Science / First Stage.

2-There are significant differences between pre and post-test in self-confidence and in favour of the post-test in the experimental group in all fields (social relations, challenge, decision-making, happiness and contentment, psychological pressure, hesitation and fear, mental health).

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد المهارات النفسية (العقلية) إحدى أهم الموضوعات الحيوية التي تلاقي اهتماماً كبيراً في مجال علم النفس الرياضي وهذا ما ذكره (sadeghi, et al.2010) كلاهما بأن الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت إلى أن استخدام المهارات العقلية تعد من أهم المجالات التي يعتني بها علم النفس الرياضي . (2010, 81) (sadeghi, et al,

ومما لا شك فيه ان المهارات النفسية والعقلية تمثل بعدا مهما وبارزا في العملية التعليمية ولاسيما في المجال الرياضي ، فهي تؤدي دوراً أساسياً في تطوير واتقان الاداء للمهارات الحركية ، إذ اصبح ينظر الى القدرات النفسية والعقلية بوصفها احدى المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً الى جنب مع المتطلبات البدنية والخطوية ، إذ يتقارب الطلبة بالمستوى العام بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والحركي والخططي ، ويحدد العامل النفسي نتيجة المتعلمين في اثناء التعلم إذ يؤدي دوراً رئيساً في تحقيق الاداء الصحيح والمستوى الجيد في اتقان المهارات.

ويؤكد (علاوي، ١٩٩٧) الى ان تنمية المهارات النفسية والقدرات العقلية والتي تتمثل في الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي ومواجهة القلق وادارة الضغوط النفسية يجب ان تسير جنباً الى جنب مع تنمية العناصر اللياقة البدنية والحركية من برامج التعليم ويجب التركيز عليها كما في المهارات الاساسية والانشطة الرياضية المختلفة.(علاوي، ١٩٩٧، ١٦٧)

إن ما نشهده من التقدم العلمي الحاصل في العالم بمجال البحث في علم النفس الرياضي الذي كان ولا يزال يبحث في إيجاد البرامج النفسية المناسبة للمشكلات النفسية التي تنتاب اللاعبين وسيما الطلبة الذين يتلقون مناهج تعليمية لبعض الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ يذهب العلماء والباحثون مذاهب شتى في تصنيف البرامج النفسية التي من شأنها أن تؤثر في مستوى أداء الطلبة من الناحية المهارية و تضمن لهم أفضل حالة نفسية مثلى في تنفيذ وتطبيق المهارات وتحسين الاداء ، ومن بين البرامج التي تشهد اهتماماً متزايداً من الباحثين في علم النفس الرياضي التطبيقي برنامج تدريب المهارات العقلية الذي يعد إحدى المحددات المهمة في إحراز النجاح وتحقيق المستوى الأفضل في الأداء للألعاب الرياضية جميعاً ولاسيما كرة الطائرة.

وهذا ما اشار اليه (شمعون، ١٩٩٦) " إلى أن تنمية المهارات العقلية التي تتمثل في الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية في البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هي الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة ". (شمعون، ١٩٩٦، ٣٦٢).

ومن المعروف ان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تتأثر ايجاباً في حالة زيادة مستوى الأعداد النفسي الجيد (المهارات العقلية) مما تجعل الأداء الحركي يتميز بالقوة والحيوية والسرعة المطلوبة لمواقف اللعب المختلفة ، اذ إن هذه الصفات والقدرات جميعها من العوامل الرئيسة لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل والارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى الطلبة .

وتأتي أهمية البحث في استخدام المهارات العقلية بأعداد برنامج نفسي للوقوف على حقيقة ما له من فاعلية في تنمي وبناء الثقة بالنفس ودورها المهم في رفع مستوى المهارات الأساسية وتحسينها لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة الطائرة .

٢-١ مشكلة البحث

يعد موضوع المهارات العقلية من المواضيع المهمة لارتباطها المتلازم بموضوع الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق والتصور والتركيز وادارة الضغوط والدافع حول تحقيق الانجاز الرياضي الامثل التي تسهم في تحديد مستوى الأداء المهاري سواء في اثناء تعلم المهارات الاساسية بكرة الطائرة او في الاختبارات الموضوعية لتلك المهارات ، وبخبرة الباحثان لانهما لاعبان سابقان ومتخصصان في هذه اللعبة وبملاحظة المحاضرات العملية ومتابعتها التي يتلقاها الطلبة لمادة كرة الطائرة وبالملاحظات والتوصيات من مدرس المادة من المشكلات والمعوقات وغيرها من الاسباب التي تعيق الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وتحسينه للطلبة ضمن المنهج المقرر لمادة الكرة الطائرة ، لوحظ إن مستوى الطلبة متواضع إلى حد بعيد ، إذ لم يحققوا المستوى الرياضي المطلوب . ويجد الباحثان ان ضعف الاهتمام بالجانب النفسي، لديهم ربما يكون أحد الاسباب لاهتمام بعض المدرسين بالنواحي البدنية والمهارية والخطئية وعدم التركيز على الجانب النفسي (المهارات العقلية) في وحداتهم التدريسية لما له من أهمية كبيرة في الإعداد الرياضي المتكامل للوصول بالطلبة إلى الاداء الصحيح للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة ضمن المنهج الدراسي المقرر بالكرة الطائرة .

وبناء على ما تقدم قام الباحثان باعداد برنامج يتضمن عدد من المهارات العقلية للتعرف على فاعلية المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تؤثر بدرجة عالية في أدائهم ونتائجهم.

١-٣ اهداف البحث

١-٣-١ إعداد برنامج نفسي لعدد من المهارات العقلية الذي يتزامن مع منهج الكرة الطائرة لطلبة قسم

التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / المرحلة الأولى .

١-٣-٢ التعرف على فاعلية استخدام عدد من المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية

البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الأولى / كلية التربية الأساسية الذي يتزامن مع تطبيق منهج

الكرة الطائرة .

١-٤ فروض البحث

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام عدد من المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس لدى

طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الأولى / كلية التربية الأساسية والمتزامن مع تطبيق منهج

الكرة الطائرة .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية

/ جامعة الموصل (٢٠١٩-٢٠٢٠) .

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ١٣/١٠/٢٠١٩ لغاية ٣٠/١/٢٠٢٠

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وملاعبها في كلية التربية الأساسية في

جامعة الموصل .

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية:**١-٢ منهج البحث**

تم استخدام المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة بالاستعانة بطريقة المجموعات المتكافئة عن طريق القياس القبلي والبعدى.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث عمدا بطلبة السنة الدراسية الأولى لأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية (جامعة الموصل) للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٥٥) من طلبة السنة الدراسية الأولى (٣٦) ذكور و(١٩) إناث وتم استبعاد الاناث لان البحث يقتصر على الذكور فقط وأستبعد (٦) طلاب من العينة لأغراض التجربة الاستطلاعية و(١٠) طالباً لأغراض الثبات ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً توزعوا على مجموعتين (A , B) حيث قسمت العينة الى مجموعتين متساويتين إذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة لتكون (A) المجموعة التجريبية التي يطبق عليها جلسات البرنامج النفسي .

٣-٢ تجانس وتكافؤ العينة**١-٣-٢ تجانس العينة في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر)**

لغرض التأكد من أن أفراد العينة متجانسين ولمنع تلك المؤثرات من التأثير في نتائج الاختبارات من حيث الفروق تطلب معرفة تجانس العينة عن طريق منحى التوزيع الطبيعي إذ استخدم الباحثان قانون معامل الالتواء لمؤشرات (الطول والكتلة والعمر) لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

- التكافؤ في الطول: مقاساً بالسنتيمتر.
- التكافؤ في الكتلة: مقاساً بالكيلو غرام .
- التكافؤ في العمر الزمني: مقاساً بالشهر .. والجدول (١) يبين ذلك

الجدول (١)**يبين تجانس العينة في الطول والكتلة والعمر**

المؤشرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧١,٤٤	٧,٤١	١٧١	٠,٤٣	٣,٧١
الكتلة	كغم	٦٧,٧	٦,٣٥	٦٧	٠,٤٠	٥,٢١
العمر	شهر	٢٣٨,٨	٢٢,١٨	٢٣٥	٠,٧٤	٧,٥٦

يبين الجدول (١) إن عينة البحث متجانسة في مؤشرات الطول والكتلة والعمر فكانت القيم لمعامل الالتواء على التوالي (٠,٤٣ ، ٠,٤٠ ، ٠,٧٤) وهي جميعها قيم محصورة بين (±3) إذ انه كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً إعتدالياً، أما إذا زادت فإن معنى ذلك أن هناك عيباً في اختيار العينة. (علاوي، ورضوان، ٢٠٠٠، ١٥١) وكانت قيم معامل الاختلاف على التوالي (٣,٧١ ، ٥,٢١ ، ٧,٥٦) مما يدل على أن العينة متجانسة وجميعها قيم أقل من (30%) إذ انه كلما كانت القيم أقل من (30%) دل ذلك على تجانس أفراد العينة .

٢-٤ وسائل وادوات جمع البيانات

١. المصادر العلمية والاجنبية المتعلقة بموضوع البحث الحالي.
٢. الدراسات السابقة.
٣. الاستبيان.
٤. مقياس الثقة بالنفس.

٥-٢ تحديد متغيرات البحث

١-٥-٢ تحديد أهم المهارات العقلية

من أجل تحديد أهم المهارات العقلية التي يعتمد عليها الباحثان في بحثهما وبعد الاطلاع على المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث ومراجعة الدراسات السابقة قام الباحثان بتحليل دراسات سابقة في هذا المجال للوقوف على أهم المهارات العقلية. بعدها تم عرض استمارة استبيان تضمنت مجموعة من المهارات العقلية على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ، وفي ضوء نتائج اراء الخبراء والمختصين تم تحديد المهارات العقلية التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكثر اذ يشير بلوم بهذا الخصوص الى "ان على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فاكثر من اراء المحكمين". (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦) ملحق (٣)

والمهارات العقلية التي تم الاتفاق عليها هي (التصور العقلي، الاسترخاء ، ادارة الضغوط) . والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢)

يبين النسب المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول تحديد أهم المهارات العقلية

ت	المهارات العقلية	عدد الخبراء الكلي	الموافقين	الرافضين	نسبة الاتفاق
١	التصور العقلي	١٣	١٣	٠	١٠٠%
٢	الاسترخاء	١٣	١١	٢	٨٤,٦%
٣	ادارة الضغوط	١٣	١١	٢	٨٤,٦%

٢-٥-٢ وصف مقياس الثقة بالنفس وتصحيحه بصورته النهائية

وهو المقياس الذي اعتمده الباحثان وهو المقياس المعد من قبل (عرب و كاظم ، ٢٠٠٩) والمعدل من قبل (الحوري والبناء ، ٢٠٢٠) ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي ، احيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي تماما) ، ويتم حساب الدرجة بإعطاء الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) للعبارة الايجابية و(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) للعبارة السلبية وبعد عرض المقياس على الخبراء كجزء من تطبيق الاسس العلمية و استقر المقياس بصورته النهائية على (٤٥) فقرة ، ملحق (١) موزعة على (٧) محاور وهي : العلاقات الاجتماعية (٩) فقرات وهي (٦ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤١ ، ٥١ ، ٦٦ ، ٧١) ، التحدي (٤) فقرات (٩ ، ٢٩ ، ٥٠ ، ٥٤) ، اتخاذ القرار (٦) فقرات (٣٦ ، ٤٠ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٢ ، ٦١) ، السعادة والرضا (٨) فقرات (١٠ ، ١٦ ، ٣٠ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٦ ، ٦٧ ، ٧٢) الضغوط النفسية (٦) فقرات (٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٥٦ ، ٧٤ ، ٧٩) ، التردد والخوف (٦) فقرات (١ ، ٢ ، ٤ ، ٥٨ ، ٦٠ ، ٦٨) ، الصحة النفسية (٦) فقرة (٢٠ ، ٢٥ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٤٣ ، ٥٧) وتكون الدرجة القصوى للثقة بالنفس (٢٢٥) والدرجة (٤٥) هي أدنى درجة ، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (١٣٥) درجة.

٦-٢ خطوات بناء البرنامج النفسي لتنمية المهارات العقلية

بعد الاطلاع على عدد من المصادر والأبحاث التي اهتمت بالمنهج التجريبي وكذلك الاستفادة من عدد من المؤلفات في مجال الاعداد النفسي منها(العربي وماجدة ٢٠٠٠) ، (راتب ، ٢٠٠٧) ، (عبدالحفيظ، ٢٠٠٢) ، (علاوي، ٢٠٠٢) والدراسات في مجال البرامج النفسية الرياضية ومنها دراسة(الخياط، ١٩٩٩) ، (الطائي، ٢٠٠٩) ، (الدفاعي، ٢٠٠٤) ، ولتحقيق أهداف البحث المتمثلة في التعرف على اثر البرنامج النفسي لتنمية المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس على طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية جامعة الموصل وإمكانية تطبيق البرنامج عليهم لابد من بناء برنامج يتلاءم مع الأهداف المراد تحقيقها، حيث اعتمد الباحثان في بناء البرنامج الإجراءات الاتية :

◆ اعتماد المنهج العلمي في التصدي لمشكلة البحث والتخطيط لمعالجتها.

- ◆ النظر إلى عينة البحث بوصفهم مختلفين من حيث التكوين والسلوك والحالة النفسية وانتقاء أفضل السبل لتجاوز مشاكلهم.
- ◆ توجيه المعالجات لغرض محدد هو تعديل سلوك الطلبة وتطويرهم للوصول إلى ما هو مناسب ومقبول.
- ◆ الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالاعداد النفسي وطرائقها ونماذجها.
- عرض البرنامج على عدد من الخبراء المختصين في مجال علم النفس ، للتأكد من مدى مناسبة البرنامج لتحقيق حاجات الطلبة وفيما يتعلق بالفنيات المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق الأهداف. ملحق (٢) و (٣)

٧-٢ تطبيق تجربة البحث النهائية

- وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحثان بالاجراءات التالية لتحقيق أهداف البحث:
- ◆ تطبيق البرنامج النفسي بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث على قاعة كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .
 - ◆ توضيح الأهداف وخطة البرنامج النفسي من قبل الباحث على أفراد عينة البحث.
 - ◆ نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية واستغرقت (١٤) جلسة بواقع جلستين في كل أسبوع الاحد (الساعة الثانية عشر ظهرا) ، الاربعاء (الساعة الواحدة ظهرا) والمدة الزمنية للجلسة الواحدة (٤٠) دقيقة. وقد استغرق تطبيق البرنامج (٧) أسبوعا ابتداءً من يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٩/١١/٢٧ ولغاية ٢٠٢٠/١/١٢ من يوم الاحد .
 - ◆ تم إجراء القياس القبلي للثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٩/١١/٢٠ .
 - ◆ تم الاجراءات كافة لتطبيق البرنامج وتم إجراء الاختبارات البعدية والقياس البعدي النهائية للثقة بالنفس للمجموعتين بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٦ من يوم الخميس.

٨-٢ الوسائل الإحصائية

تحقيقا لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية التي تم حسابها باستخدام الحاسوب الآلي (SPSS) .

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الهدف الاول

أعداد برنامج نفسي لعدد من المهارات العقلية يتزامن مع منهج الكرة الطائرة لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الأولى / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج النفسي المتضمن ثلاث مهارات عقلية هي (الاسترخاء ، التصور العقلي ، ادارة الضغوط النفسية) وكل منهم (٤) جلسات نفسية وبمجموع (١٤) جلسة مع جلستي الافتتاح والختام ، إذ استوفى هذا البرنامج الشروط العلمية المتعارف عليها علميا ، ويعد هذا البرنامج احد اهم الادوات المكتملة لتحقيق هدف البحث الاخر .

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني

التعرف على فاعلية استخدام عدد من المهارات العقلية في بناء الثقة بالنفس لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ المرحلة الاولى / كلية التربية الأساسية المتزامن مع تطبيق منهج الكرة الطائرة الكورس الاول .

٣-٢-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الثقة بالنفس

لغرض التعرف على اثر البرنامج النفسي لعدد من المهارات العقلية على بناء الثقة بالنفس قام الباحثان بتطبيق المقياس في الاختبار القبلي ثم طبق البرنامج التجريبي المكون (١٤) جلسة على مدى سبعة أسابيع بواقع جلستين لكل اسبوع ثم أجري الاختبار البعدي على العينتين الضابطة والتجريبية البالغ عدد لاعبي كل منهما (١٠) طلاب وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة جاءت النتائج كما في الجدول (٣)

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للثقة بالنفس للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الثقة بالنفس

المجموعة	الاختبارات				قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	دلالة الفروق
	القبلية		البعدي				
	س ⁻	ع±	س ⁻	ع±			
الضابطة	١٣٨,٤٠	١١,٣٩	١٥١,٩٥	١٢,٦٨	3.14	٢,٦١	معنوي
التجريبية	١٣٦,٧٠	١٢,٥٤	١٧٩,٠٣	١٢,٣١	7.82	٢,٦١	معنوي

من خلال الجدول (٣) يتبين الوسط الحسابي للمجموع الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (١٣٨,٤٠) وانحراف معياري (١١,٣٩) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٥١,٩٥) وانحراف معياري (١٢,٦٨) ولمعرفة صحة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (٣,١٤) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٦١) وبذلك كانت الفروق المعنوية رغم ان المجموعة الضابطة لم تتدرب على البرنامج النفسي لعدد من المهارات العقلية وهذا مؤشر على ان مدرس مادة كرة الطائرة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية قد اهتم بشكل جيد في موضوع بناء الثقة بالنفس عند الطلبة خلال فترة المحاضرات ومن خلال توجيهاته للطلاب وهذا مؤشر جيد على في موضوع الثقة بالنفس لطلابهم في المحاضرات لما لها من دور ايجابي في تحسين النتائج في الاختبار البعدي الذي اظهرته النتائج في الاختبارات البعدية وهذا يتفق مع ما توصل اليه (الجنابي، ٢٠١٢) من ان الطالب من خلال ممارسته للألعاب الرياضية خلال الكورسات الدراسية يتعرض الى الكثير من المواقف سواء كان يتعلم مهارة جديدة او يتدرب عليها والتي ينتج عنها مختلف الادراكات نحو نفسه ونحو الاخرين والتي قد تكون على الاغلب ايجابية وهذا ما يجعل الطالب يبذل اقصى جهد ممكن بالأداء البدني ويعمل على السيطرة على مزاجه واعصابه اي الانضباط تجاه كل الحالات التي تحدث خلال تطبيق المنهج الدراسي لكي يكسب ود استاذ المادة وزملاءه ومسؤولي ادارة القسم والاهل وبالتالي تحقيق النجاح والتفوق وهذا ما يعرف بتنظيم الذات واطهار اكبر قدر من الاحترام للقوانين والاعراف الرياضية والجامعية رغم انها لم تكن موجهة مباشرة (الجنابي، ٢٠١٢، ١٠٠).

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد اظهر الجدول (٦) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (١٣٦,٧٠) وانحراف معياري (١٢,٥٤) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١٧٩,٠٣) وانحراف معياري (١٢,٣١) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (٧,٨٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٦١) وبذلك كانت الفروق معنوية ويعود ذلك الى دور مدرس المادة ومتابعة الادارة والطالب والمنهج الدراسي والاهل كما هو الحال مع المجموعة الضابطة الى جانب جلسات البرنامج النفسي وهي المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة ، إذ عدت المهارات العقلية من ضرورات المناهج التدريسية والتدريبية الحديثة وهي من اهم الحاجات الانسانية على مستوى الفرد والجماعة والبرامج النفسية اصبحت عملية تربوية ومهنية متطورة لها قيم ومفاهيم محددة واغراض واضحة واساليب مقننة تستجيب جميعا للمهارات العقلية الضرورية . (الفسفوس ، ٢٠٠٦، ٤٩)

اذ قدمت جلسات البرنامج النفسي على ضوء استعدادات وقدرات الطلبة التي تسعى الى جعل المتدرب قادرا على توجيه ذاته وحياته بنفسه وتحديد اهدافه بالحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع . (الحوري والعزاوي، ٢٠١٢، ٣٩)

كما انه يساعد على تعلم اساليب جديدة للتعرف على سلوكيات اكثر فاعلية ليكونوا جديرين بالثقة فهم بحاجة الى زيادة السلوكيات المقبولة اكايميما والتقليل من السلوكيات غير المقبولة اكايميما وتعلم سلوكيات جديدة غير

موجودة لديهم وان تعديل السلوك هو الشكل الاقتصادي الذي يوفر الوقت و الجهد والمال لتعديل السلوك غير المرغوب فيه فهو يركز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة ويحدد اجراءات التعديل التي تناسب كل سلوك بشكل دقيق. (الحوري، ٢٠١٩، ٢٠١)

٣-٢-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمجالات الثقة بالنفس

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق لمجالات الثقة بالنفس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	المجالات	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		القبليّة		البعدية					
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]				
الضابطة	العلاقات الاجتماعية	٢٨,٤٤	٤,١٦	٣٠,٣١	٤,١٢	٢,٦٧	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	التحدي	١٣,٠١	٣,٠٢	١٥,٢٨	٣,٢١	١,٠٨	٢,٦١	٠,٠٠٤	غير معنوي
	أخذ القرار	١٥,٣٧	٣,٦٩	١٧,٤٥	٣,٧٨	١,٣٤	٢,٦١	٠,٠١١	غير معنوي
	السعادة والرضا	٢٠,٥٣	٤,٢٥	٢٢,٦٤	٤,١٠	٣,٤٥	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	الضغوط النفسية	١٩,١٣	٤,٧٩	٢١,٠٩	٤,٥٨	٢,٩٦	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	التردد والخوف	٢٠,٦٨	٣,٤٧	٢٢,٥٧	٣,٢٥	٣,٠٨	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	الصحة النفسية	٢١,٢٤	٥,٠١	٢٢,٦١	٤,٨٢	٢,٦٥	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
التجريبية	العلاقات الاجتماعية	٢٧,٥٠	٤,٤٥	٣٣,٤٧	٤,١٨	٥,٧٣	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	التحدي	١٣,٢٥	٣,٩٦	١٩,٥٤	٣,٨٨	٥,٨٠	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	أخذ القرار	١٥,٥١	٤,٥٢	٢١,٣٨	٤,٢٤	٤,٥٧	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	السعادة والرضا	١٩,٨٤	٣,٧٨	٢٥,٠٥	٣,٤٧	٦,٦٩	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	الضغوط النفسية	١٩,١١	٣,٦١	٢٧,٠٥	٣,٤٧	٨,٣٧	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	التردد والخوف	٢٠,٥٦	٤,٠٧	٢٥,١٨	٣,٩٧	٤,٤٤	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي
	الصحة النفسية	٢٠,٩٣	٤,٢٥	٢٦,٢٢	٤,١١	٦,٢٨	٢,٦١	٠,٠٠٠	معنوي

من خلال الجدول (٤) تبين ان المجموعة الضابطة ومن خلال الاختبارات البعدية ومقارنتها مع الاختبارات القبليّة قد حصلت على القيم الاتية في اختبار (t) المحسوبة .

ففي مجال العلاقات الاجتماعية تبين ان قيم (t) المحسوبة هي (٢,٦٧) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٦١) عند مستوى الدلالة (٠,٠٠٠) وبذلك فإن مجال العلاقات الاجتماعية قد تطور لدى المجموعة الضابطة رغم انها لم تتمتع بالبرنامج النفسي وهذا يدل على ان المنهج الدراسي الذي يتلقاه الطالب خلال هذه الفترة من محاضرات نظرية وعملية له تأثير على جانب العلاقات الاجتماعية ومحبة الطلبة لاساتذتهم وكسب

ثقتهم وبسرعة من خلال مدرس المادة وتشجيعه لهم باستمرار للاداء الافضل والتعاون البيئي بين الطلبة ومشاركة الطلبة لمناسبات زملائهم والثقة المتبادلة بينهم وسرعة التعارف والاندماج خلال الدروس العملية وسماع المدرس لرأي الطلاب والمشاركة والتفاعل في المناقشات التي يشجع عليها المدرس.

(الحوري، ٢٠٠٨، ١٦٦)

اما في مجال التحدي واتخاذ القرار فكانت قيمة (t) المحتسبة وهي (١,٠٨)، (١,٣٤) على التوالي وبمستوى دلالة (٠,٠٠٤)، (٠,٠١١) على التوالي وهي اقل من قيمة (t) الجدولية (٢,٦١) وبذلك فإن هذين المجالين لم يتطورا خلال فترة تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

اما في مجال السعادة والرضا فقد كانت قيمة (t) المحتسبة (٣,٤٥) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٦١) وبهذا النتيجة فإن السعادة والرضا لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة قد تطورت بشكل ايجابي يدل على رصانة المنهج الدراسي المتبع عمليا ونظريا وهذا يحسب لمنهاج قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كون منهجهم قد اهتم بأحلام وطموحات الطلبة وتركيزهم على مستقبلهم وأرضائهم لمدرسيهم في المواد العملية والنظرية وخاصة في كرة الطائرة والشعور بالرضا المتبادل بين الطالب والاساتذ وتمتين جهود الطلبة كما ان تحسن المستوى يحسن من السعادة والرضا. (الجنابي، ٢٠١٢، ١٣٤)

اما في مجال الضغوط النفسية فكانت قيمة (t) المحتسبة (٢,٩٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٦١) وهذا تأكيد على ان المنهج المتبع مع طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة ساعد كثيرا على تجاوز الضغوط التي عانى منها الطلبة في بداية الحياة الدراسية الجامعية ويعود ذلك الى تجاوز الحرج والضيق والالم الذي يتعرض له الطالب في بداية الكورس الدراسي العملي وتحقيق التطور في المهارة لجميع الطلبة واهتمام المدرس بي وتساعد مستواي كرياضي.

(طه، ٢٠٠٣، ٦٥)

وأخيرا وفي مجال الصحة النفسية فكانت قيمة (t) المحتسبة (٢,٦٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٦١) وهذا دليل اخر على ان المناهج المتبعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة على انها مناهج رصينة تراعي الجوانب النفسية في كل تفاصيلها واسهمت في تحسين حالة الصحة النفسية لدى الطلبة من خلال تنمية الشعور بالثقة ومواجهة الحياة الرياضية الجامعية بكل ثبات واتزان وثقة. (الحوري، ٢٠٠٨، ١٦٧)

من خلال الجدول (٧) تبين ان المجموعة التجريبية قد تطورت وفي كافة المجالات اذ اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحتسبة كانت على التوالي في مجالات العلاقات الاجتماعية (٥,٧٣) والتحدي (٥,٨٠) واتخاذ القرار (٤,٥٧) والسعادة والرضا (٦,٦٩) والضغوط النفسية (٨,٣٧) والتردد والخوف (٤,٤٤) والصحة النفسية (٦,٢٨) وجميعها اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,٦١) ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث والذي شمل مجالات الاسترخاء والتصور العقلي وادارة الضغوط النفسية الى درجة ايجابية واضحة.

ففي مجال العلاقات الاجتماعية تطور مستوى المجموعة التجريبية سواء من حيث تحمل المسؤولية والمسامحة عن الاخطاء المرتكبة فيما بين الزملاء وتطور العلاقات البيئية وحل المشكلات لبعضهم البعض والمشاركة في الافراح والاحزان فيما بينهم والتواصل مع الزملاء بأسلوب الحوار والمناقشة والاقناع بأساليب ومهارات تعمل جميعها على كسب الثقة بالنفس واكتساب المهارات الانسانية والاجتماعية والاخلاقية لتحل محل الممارسات السلبية السابقة في موضوع العلاقات الاجتماعية. (كفافي، ٢٠٠٣، ١١٣)

أما في مجال التحدي فيرى الباحثان ان مفردات البرنامج النفسي قد افاد المجموعة التجريبية من خلال المناقشات العلمية والنقد الموضوعي واعطاء الواجب البيئي خلال الجلسات الارشادية مما ادى الى نشوء اعتزاز عالي في النفس وبناء رصين للشخصية والنظرة المتفائلة الى المستقبل والشعور بالقدرات الداخلية والتحكم بالانفعالات وبالتالي رفع مستوى التحدي مع المرونة خلال المواقف المختلفة. (مبارك، ٢٠٠٨، ٦٥)

أما في مجال اتخاذ القرار فيعزو الباحثان معنوية الفروق الى فاعلية البرنامج النفسي الذي نما تنظيم الافكار بما يخدم الالتزام بالحضور والاستفادة من التدريب والمنهج المتبع والتركيز على الافكار التي تؤثر ايجابيا على الاداء والاستماع الى التوجيهات من قبل المدرس والقدرة على كبت الافكار السلبية التي تؤثر على الاداء

والتعامل بكفاءة عالية مع المشاكل التي تواجههم من اجل ان يكون القرار سليم . (الحوري و العزاوي ، ٢٠١٢ ، ١٠٨ ،

وفي مجال السعادة والرضا فيعزو الباحثان الفروق الى ان الطلبة اكتسبوا المعرفة المرتبطة بشخصيتهم باعتبارهم المحور الذي تدور حوله العملية التربوية وان الهدف التربوي اصبح لا يعني اكتساب الطالب كم هائل من المعلومات فقط بل العناية بشخصيته ككل في جوانبها العقلية والنفسية كي تجعل منه انساناً متزناً واثقاً من قدراته وامكانياته التي بدورها ستولد له الشعور بالسعادة والرضا . (Mooij,2002,472)

وفي مجال الضغوط النفسية يعزو الباحثان معنوية الفروق الى البرنامج النفسي الذي تناول عدد من المهارات العقلية المهمة ومنها ادارة الضغوط النفسية التي احتوت على اربع جلسات وهي (التفاعل بالمحيط مع وجود الضغوط النفسية واستراتيجيات التفكير والحديث الذاتي واستبدال التفكير السلبي بالتفكير الايجابي وتحرير الروح والعقل المانترا) اذ عملت هذه الجلسات على تنمية مهارات اعضاء المجموعة في التعبير عن ذواتهم وتفاعلهم لتنظيم الذات واكتساب الثقة وتحسين العلاقات مع الاخرين واكتساب مهارات التفكير الايجابي والحديث الذاتي الذي مكنهم من ادارة الضغوط النفسية بجدارة . (الصوالحة ، ٢٠٠٢ ، ١٢١)

اما في مجال التردد والخوف فيعزو الباحثان هذه الفروق الى ان الطلبة اكتسبوا المعرفة المرتبطة بشخصية الطالب الذي تدور حوله العملية التربوية وان الهدف التربوي اصبح لا يعني اكساب اللاعب كما كبيرا من المعلومات فقط وانما اكساب القوة الشخصية بجوانبها العقلية والنفسية كي نجعل منه انساناً واثقاً مدركاً ينظر الى المستقبل بطلاقة عالية دون خوف او تردد .

(Weinberg , 1995 , 96)

اما في مجال الصحة النفسية يعزو الباحثان هذا الفرق المعنوي الى البرنامج النفسي الذي راع كل العوامل التي تصب لصالح الصحة النفسية من خلال تعريف الطلبة بقدراتهم الواقعية التي تدعم المفهوم الايجابي للنفس والاعتزاز بالذات والزملاء والتمسك بهم ونكران الذات والاعتراف بجهود الاخرين عليهم من مدرسين وزملاء والتركيز على الاشياء التي يمكن السيطرة عليها ومواكبة التمارين التي يطبقها مدرس المادة علياً وتبني المواقف التي تشير الى الايمان بالمقدرة الذاتية والسعي لاشباع الحاجات وحل المشكلات النفسية بعينها . (المعمري ، ١٩٩٤ ، ٧٨)

٣-٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير الثقة بالنفس

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق في القياس البعدي للثقة بالنفس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الاختبارات البعدية				قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة sig	دلالة الفروق
	الضابطة		التجريبية					
	ع±	س-	ع±	س-				
الثقة بالنفس	١٥١,٩٥	١٢,٦٨	١٢,٣١	١٧٩,٠٣	7.97	٢,٤٠	معنوي	

يتبين من خلال الجدول (٥) ان الوسط الحسابي للثقة بالنفس في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (١٥١,٩٥) وبانحراف معياري (١٢,٦٨) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٧٩,٠٣) وبانحراف معياري (١٢,٣١) ، وجاءت نتيجة قيمة (t) المحسوبة (7.97) في حين بلغت قيمة (t) الجدولية (٢,٤٠) ومستوى الدلالة (٠,٠٠) عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (١٨) لصالح المجموعة التجريبية ، ولما كانت قيمة مستوى الدلالة اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبذلك تحققت فرضية البحث ، ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى البرنامج النفسي الذي ساعد في تنمية الثقة بالنفس من خلال جلساته (١٤) التي تبنت محاولة الارتقاء بهذا المتغير وبطريقة متكاملة حتى يمكن زيادة الثقة بالنفس في تنمية بعض المهارات المقررة في

المنهج لمادة كرة الطائرة لطلبة اقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة / التربية الاساسية ، وهذا ما اوضحت نتائج المجموعة التجريبية التي تناولت ثلاثة من اهم المهارات العقلية التي يحتاجها الطلاب في الدروس العملية وهي الاسترخاء والتصور العقلي وادارة الضغوط ، التي تعد عنصرا مهما وجوهريا في العملية التدريسية والتربوية والنظرية والعملية وفي خلق جماعه يسودها جو من الالفة والمحبة والاحترام والتخلص من كل ما يعيقها من مشكلات في جوانب الحياة العملية الرياضية وهذا يدل على ان جلسات البرنامج النفسي صممت بالأصل لمعالجة محاور الثقة بالنفس وقد حققت الغايات التي وضعت من اجلها ، أذ ان الجلسات الارشادية ساهمت على نحو واضح في تعديل العلاقات الاجتماعية وساهمت في زيادة التحدي وطورت عملية اتخاذ القرار وحققت السعادة والرضا للطلبة ومكنتهم من ادارة الضغوط النفسية بكفاءة ايجابية بعيدا عن التردد والخوف وصولا الى الصحة النفسية المرجوة . (زكي ، ١٩٨٩ ، ٩٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود عينة البحث استنتج الباحثان فيما يأتي:

- ١- فاعلية البرنامج النفسي المتضمن عدد من المهارات العقلية في تطوير الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الاولى .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في الثقة بالنفس ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع المجالات (العلاقات الاجتماعية ، التحدي ، اتخاذ القرار ، السعادة والرضا ، الضغوط النفسية ، التردد والخوف ، الصحة النفسية) .

٤-٢ التوصيات والمقترحات

مما سبق وفي ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بما يأتي:

- ١- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلاب كليات و أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الاولى .
- ٢- حث المدرسين على الاهتمام بالأعداد النفسي للطلبة خاصة في مجال الارشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لتحسين المهارات العقلية .
- ٣- حث المدرسين في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية التي يحتاجها الطالب في الدروس العملية وخاصة الثقة بالنفس وتعزيزها وتنميتها .
- ٤- اعتماد مجالات الثقة بالنفس التي تبناها الباحث في المقياس الحالي بشكل منفرد او بمجموعة منها او جميعها من خلال الدراسات المستقبلية للثقة بالنفس .

المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية:

١. بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون، دار ماكروهيني، القاهرة.
٢. الجنابي، سعد عباس(٢٠١٢): فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي للاعبين كرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل.
٣. الجنابي، سعد عباس(٢٠١٢): فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي للاعبين كرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل.
٤. الحوري ، عكلة سليمان (٢٠٠٨): مبادئ علم النفس التدريب الرياضي ، ط ١ ، مطبعة ابن الاثير ، الموصل ، العراق .
٥. الحوري ، عكلة سليمان و العزاوي ، كامل عبود (٢٠١٢): الاعداد النفسي للرياضيين ، ط ١ ، دار الكتاب الثقافي ، اربد ، الاردن .
٦. الحوري ، عكلة سليمان (٢٠١٩): مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي ، ط ١ ، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، عمان ، المملكة الاردنية الهاشمية

٧. الخياط، عمر محمد عبد الرزاق (١٩٩٩): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
٨. الدفاعي، انتصار مزهر (٢٠٠٤): أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
٩. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧): علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. شمعون، محمد إبراهيم و إسماعيل، ماجدة محمد (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
١١. شمعون، محمد العربي (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٢. الطائي، أحمد سعيد رشيد حسين (٢٠٠٩): أثر برنامج مقترح في بعض المهارات النفسية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
١٣. طه، عادل حمدي (٢٠٠٣): الروح الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى بعض منتخبات جامعة المينا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، مصر.
١٤. عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٢): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، دار الكتب للنشر، القاهرة.
١٥. عرب، محمد جاسم و كاظم، حسين علي (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الأشرف.
١٦. علاوي، محمد حسن: (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مدينة نصر - القاهرة.
١٧. علاوي، محمد حسن و رضوان محمد نصر الدين: (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. علاوي، محمد حسن (١٩٩٧): علم النفس المدرب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
١٩. الفسفوس، عدنان أحمد (٢٠٠٦): المرجع البسيط في اساليب تعديل السلوك، السلسلة الارشادية، ط١، دار القلم للنشر، فلسطين.
٢٠. كفاقي، علاء الدين (٢٠٠٣): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار النشر الدولي، الرياض، السعودية.

المصادر الأجنبية:

- 20-sadeghi, hassan et al (2010):The mental skill training of university soccer players, Journal of international education studies, department of sport studies, university of putra.malaysia.
- 21-Mooij (2002): Promoting prosaically pupil behavior2-5 , Secondary school Br.J.Educ ,Psycholdec ,vol.no.4,p472.
- 22-Weinberg .R.S. and Gould.d(1995):Foundations of sport psychology / Human Kinetics ILL , p.96.

ملحق (١)
مقياس الثقة بالنفس

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي	أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
١	اتردد في اداء بعض المهارات الحركية الصعبة					
٢	اخشى الظهور بمستوى غير لائق أمام الجمهور					
٣	ارتبك عندما اتكلم امام زملائي والمدرس					
٤	اعضاء الفريق يحبونني					
٥	اشعر بالحرج من انتقادات الغير					
٦	اشعر بالنعاسة اذا لم يتحقق حلمي					
٧	اشعر ان المدرس غير راض عني					
٨	اكسب ثقة الاخرين بسرعة					
٩	اخشى اللعب أساسياً لأول مرة					
١٠	اشعر ان مستواي افضل من زملائي					
١١	احتاج الى من يشجعني عندما اقوم بالاداء الصحيح					
١٢	استثير زملائي في بعض الامور					
١٣	اجد الجرأة في الدفاع عن وجهة نظري					
١٤	أبذل كل جهدي لكي اظهر بمستوى لائق					
١٥	اشعر بالسعادة عندما احقق الفوز					
١٦	اشعر بالضيق والألم عندما ينتقدني احد					
١٧	اشعر بانني غير قادر على مواكبة زملائي في أداء المهارات					
١٨	اتنازل خجلا عن ارائي في بعض المواقف					
١٩	اشعر بأنني أقل مستوى من بعض اللاعبين					
٢٠	اشعر بخيبة امل عندما اخطئ في اداء بعض المهارات					
٢١	اشرك زملائي في نشاطاتهم الاجتماعية					
٢٢	اتخذ قراراتي الشخصية من دون استشارة الزملاء					
٢٣	اعضاء الفريق يثقون بي					
٢٤	اشعر بالطمأنينة عندما انفذ ما يطلب مني المدرس					
٢٥	المدرسون راضون عني					
٢٦	اشعر بالرضا ان مستوي تصاعد في المحاضرات					
٢٧	افضل ان يحدد لي المدرس واجباتي داخل الساحة					
٢٨	افضل ان اتخذ القرارات الشخصية بنفسني					
٢٩	اتردد من مواجهة الخصم					
٣٠	يعجبني التعرف على طلبة جدد في الفرق الرياضية					
٣١	اتمسك بالرأي عندما اكون على حق					
٣٢	اجد صعوبة في مواجهة الفريق لأول مرة					
٣٣	اشعر بأنني اقل مستوى من زملائي					
٣٤	انفذ توجيهات المدرب من بدون تردد					
٣٥	اشعر بان هناك من ينتقدني					

٣٦	ارتبك عند اللعب مع لاعبين أقوياء
٣٧	استطيع ان اسهم في تحقيق الفوز
٣٨	اشعر بأني محظوظ في معظم الدروس العملية
٣٩	يعجبني المدرس الذي يسمع اراء الطلاب
٤٠	ارغب ان تثمن جهودي عندما اقوم بعمل ناجح
٤١	امتنع عن الاستفسار عن الامور الغامضة
٤٢	اشارك في المناقشات الرياضية الجامعية
٤٣	اشعر ان زملائي راضين عن ادائي العملي
٤٤	تحديق المدرس لي يثير ارتباكي
٤٥	اشعر بالألم إذا هزمت في المنافسة

ملحق (٢)

التوزيع الزمني و عناوين واهداف الجلسات النفسية والمهارات العقلية ومكان تنفيذها

مكان تنفيذها	زمن الجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	عنوان الجلسة	المهارة العقلية	جلسات
انتقاء لاعبة الرياضية في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل	٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على أفراد العينة وشرح الهدف من البرنامج. بناء علاقة مهنية بين الباحث وأعضاء مجموعة البرنامج بشكل جمعي وفردى . خلق جو من الألفة والتقبل والثقة المتبادلة بين كل لاعب من أفراد المجموعة والباحث. الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكانها ومدتها. تعريف الطلبة على المهارات النفسية. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية والفردية والجلسات المنزلية	التعارف والتعريف بالبرنامج		جلسة أولى
	٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على الاسترخاء بشكل عام وفوائده للاعب كرة الطائرة والتأكيد على اهمية اتقان أعضاء المجموعة ممارسة الاسترخاء التعاقبي. الوصول الى حالة الشعور بالهدوء والامان وتطوير الصحة العقلية من خلال جلسات الاسترخاء التعاقبي تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات وتطوير الذاكرة عن طريق جلسات الاسترخاء ، وقطع الإتصال بالعالم المحيط. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية والتعزيز والتغذية الراجعة والتقويم والواجبات المنزلية	مفهوم وفائدة الاسترخاء ،التدريب على الاترخاء التعاقبي	الاسترخاء	جلسة ثانية
	٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على الاسترخاء التخيلي ومدى أهمية للاعب كرة الطائرة بشكل عام و أعضاء المجموعة نحو ممارسة الاسترخاء التخيلي. تغيير المكان بالخيال وتصور تفاصيله إذا لم يكن قادراً على تغيير الجو المحيط به. استخدام القدرة على التخيل و التي تمثل إحدى مميزات العقل البشري ونفس 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيز و التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	التدريب على الاسترخاء التخيلي		جلسة ثالثة

	الإجراءات المتبعة في تدريب التصور العقلي و قطع الإتصال بالعالم المحيط.				
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على الاسترخاء الذاتي كونه أحد انواع الاسترخاء الذي يستطيع اللاعبين ممارسته في كل مكان وزمان . أيصال الطلاب الى القدرة على تحديد مناطق التوتر وممارسة الاسترخاء في الوصول إلى الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم ممارسة الاسترخاء و الوصول إلى الاسترخاء الكامل مع تقليل الزمن المطلوب . توحيد المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول إلى إسترخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة وبوقت واحد مع قطع الإتصال بالعالم المحيط. 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيز و التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	تدريب الاسترخاء الذاتي	جلسة رابعة	
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على الاسترخاء العضلي واهمية تطبيقاته على أعضاء المجموعة المتدربة لفائدتها الكبيرة في تعلم المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة . الوصول الى صفاء العقل وراحة الجسم من أجل أداء أفضل مع التهدئة والمحافظة على الطاقة . التعود على سرعة الاستشفاء وإعادة حيوية العقل والجسم مع تكامل العقل والجسم لتعزز الثقة في النفس و إعداد العقل والجسم لنوعية صور جيدة للأداء و قطع الإتصال بالعالم المحيط. 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	تدريب الاسترخاء العضلي	جلسة خامسة	
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التدريب على التصور العقلي تنميته لدى أعضاء المجموعة. تعزيز فهم التصور العقلي وتطبيقاته الميدانية في لعبة كرة الطائرة تنشيط مهارة التصور من خلال ربطها بالاجواء المحيطة وتخيل الاداء المثالي في الملعب . 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	التدريب على التصور ، مهارة الارسال انموذجا	جلسة سادسة	
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على التصور العقلي والتأكيد على أعضاء المجموعة بضرورة التصور للمهارات لانها تخدم التطور في ممارسة الكرة الطائرة. تنمية السمات الشخصية الاهم لدى الطلبة والتعود على استخدام التصور العقلي المرتبط بتطور مهارة الاستقبال بأنواعها المتوقعة في المباريات لتحقيق أفضل الأداء. 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	تدريب التصور العقلي، مهارة الاستقبال انموذجا	التصور العقلي	جلسة سابعة

	<ul style="list-style-type: none"> • تعزيز فهم التصور العقلي وتطبيقاته الميدانية من خلال التكرار والممارسة على مهارة الاستقبال بأنواعها . 				
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على التصور العقلي ومدى اهتمام أعضاء المجموعة نحو ممارسة الكرة الطائرة. • تنمية الخصائص الشخصية لدى الطلاب وأهمية تطوير الذات من خلال التصور العقلي . • تنشيط التصور العقلي المرتبط بتطور مهارة التصور من خلال تصور التمرير من امام الرأس للامام لكل لاعب لتحقيق أفضل الأداء. • توضيح أهمية التصور العقلي وفوائده وانعكاسه على مستوى الطلبة خلال ممارسة اللعبة . 	<p>المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية</p>	<p>تدريب التصور العقلي ، مهارة التمرير انموذجا</p>		جلسة تامة
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق والتأكيد على ان اتقان هذه المهارة هو عملية الحسم للهجمة . • تنمية الخصائص الشخصية المناسبة للعبة كرة الطائرة بشكل عام وهي لعبة تعاونية وتحسم من خلال الضرب الساحق الذي يتقنه أغلب اللاعبين في كرة الطائرة الحديثة . • ممارسة وتكرار التصور العقلي للضرب الساحق بمراحلها الثلاثة (التحضيري ، والرئيسي ، والختامي) وتطبيقاته الميدانية والاستفادة من التجارب للاعبين الدوليين في هذا المجال . 	<p>المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.</p>	<p>تدريب التصور العقلي ، مهارة الضرب الساحق انموذجا</p>		جلسة ساعة
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على ادارة الضغوط النفسية المتوقعة خلال الاداء العملي للدرس وتفاعل المجموعة بذلك . • القدرة على مواجهة الضغوط النفسية من خلال التفاعل مع المحيط وايجاد البدائل لكل حالة ضغط سلبي • القدرة على اثبات التحمل النفسي الذي هو الاساس للقيام بالواجبات مهارية والتقنيكية عند الشعور بالضغط النفسي . 	<p>المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.</p>	<p>التفاعل بالمحيط مع وجود الضغوط النفسية</p>	ادارة الضغوط	جلسة مباشرة
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاداء الرياضي وان الضغوط المعتدلة تكون افضل الضغوط لانتاج افضل القدرات . 	<p>المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم</p>	<p>استراتيجيات التفكير والحديث الذاتي</p>		جلسة حادية عشر

	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على تشخيص المشاكل التي تسبب الضغوط وان التشخيص الدقيق يساعد في سرعة تجاوز هذه الضغوط . • القدرة على التدريب على الحديث الذاتي وترتيب الافكار السلبية على شكل هرم ومحاولة معالجة المواقف الاقل استثارة ثم الاعلى ثم الموقف الاصعب . 	و الواجبات المنزلية.			
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف المشاكل التي تواجه الطلبة وادارتها من خلال تحويل التفكير السلبي عن الاداء الى تفكير ايجابي. • القدرة على تخيل الاحداث التي تسبب الضغوط النفسية ومواجهتها من خلال الحلول التطبيقية من خلال عزل المحيط والتركيز على الاداء نفسه . • تصور القدرة على القيام بالواجبات مهارية والتكنيكية عند الشعور بالضغط النفسي . 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	استبدال التفكير السلبي بالتفكير الايجابي	جلسة ثانية شش	
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على ادارة الضغوط من خلال التدريب الايحاء الذاتي . • القدرة على مواجهة الضغوط النفسية من خلال التدريب على التأمل والافكار الهادئة . • القدرة على القيام ب تحرير العقل والروح (ادارة التفكير او المانترا) . 	المحاضرة و المناقشة الجماعية و التعزيزو التغذية الراجعة و التقويم و الواجبات المنزلية.	تحرير الروح والعقل (المانترا)	جلسة ثالثة شش	
٤٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على مدى تحقيق الأهداف المرسومة مسبقا للبرنامج. • إجراء حوار مفتوح ومختصر فيما يتعلق بالجلسات السابقة. • تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على الالتزام والتعاون مع الباحث. 	أسلوب المحاضرة و المناقشة الجماعية و التغذية الراجعة و تقويم الفائدة من المهارات العقلية.	جلسة الختام وتقييم البرنامج	جلسة اربعة شش	
الزمن الكلي ٥٦٠ د				٣ مهارات عقلية	١٤ شش

ملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء المختصين الذين استعان بالباحث بأرائهم في بعض إجراءات البحث
 أ. صدق مقياس الثقة بالنفس .
 ب. تحديد صلاحية الجلسات المرشحة للبرنامج النفسي .

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	ا	ب
١	أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية و علوم الرياضة /جامعة الموصل	✓	✓
٢	أ.د. عصام محمد رضا	علم النفس الرياضي	التربية البدنية و علوم الرياضة /جامعة الموصل	✓	✓

✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	٣
✓	✓	التربية بنات / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ. د. نبراس يونس محمد	٤
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ. د. نغم محمود العبيدي	٥
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم نفس رياضي	أ.م.د. وليد ذنون يونس	٦
✓	✓	التربية الأساسية /جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د. ثامر محمود ذنون	٧
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات /جامعة بغداد	علم نفس رياضي / طائرة	أ.م.د. شهباء أحمد العزاوي	٨
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت	علم النفس الرياضي / طائرة	أ.م.د. سعد عباس عبد	٩
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د. نغم خالد نجيب	١٠
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	علم النفس الرياضي	أ.م.د. سناريا جبار السعدي	١١
✓	✓	التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	علم النفس الرياضي	أ.م.د. فراس عبد المنعم	١٢
✓	✓	التربية الاساسية / جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	م.د. منهل خطاب سلطان	١٣