

((تصميم برنامج إرشادي وفق أسلوب حل المشكلات لبعض فعاليات ألعاب القوى))

م. أمجد علي فليح

amjad86@uokirkuk.edu.iq

أ.د. عبد الودود أحمد خطاب الزبيدي

dr.abduwadood@tu.edu.iq

الكلمات المفتاحية (البرنامج الإرشادي ، أسلوب حل المشكلات)

يهدف البحث الى :

١- أعداد برنامج إرشادي وفق أسلوب حل المشكلات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض فعاليات ألعاب القوى .

٢- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي وفق أسلوب حل المشكلات على قلق التحصيل العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض فعاليات ألعاب القوى .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وذلك لملاءمته طبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الرابعة) في جامعات (ديالى- تكريت - موصل- كركوك) للسنة الدراسية (٢٠١٨ / ٢٠١٩) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (٥٥١) طالباً، أما عينت البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٤٢) طالباً من الحاصلين على درجات عالية في المقياس وبنسبة بلغت (٣٧,٨٣%) من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١٠١) طالباً مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لغرض تطبيق البرنامج الإرشادي لحل المشكلات عليهم، اما عينت البناء فكانت (٤١٠) طالباً والتجريبية الاستطلاعية (٤٠) طالباً ، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية SPSS

واستنتج الباحث مايتي :

١- ان استخدام أسلوب حل المشكلات تعمل على خفض القلق التحصيل العملي .

٢- ان للبرنامج الإرشاد اثر فعال في ادراك الطلاب بأنفسهم وتنظيم افكارهم وخبراتهم وتعزيز الثقة بأنفسهم من اجل مواجه مواقف الامتحان .

أما التوصيات فكانت :

١- التأكيد على استخدام الوسائل العلمية في الاعداد النفسي واستخدام البرامج الإرشادية والنفسية للطلاب التي تعزز من شخصيتهم والابتعاد عن مظاهر القلق والتي تؤثر على تحصيلهم العلمي والعملي .

٢- إدخال الطلاب في دورات وندوات تختص بالإرشاد النفسي لتوجيههم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بمظاهر القلق والسيطرة على هذه المظاهر بشكل ايجابي .

Designing an instructive program according to the problem-solving))

((method for some athletics activities

researcher

M. Amjad Ali Falih

amjad86@uokirkuk.edu.iq

Prof. Dr. Abdul-Wadood Ahmed Khattab Al-Zubaidi

dr.abduwadood@tu.edu.iq

Key words (heuristic program, problem-solving technique)

:The research aims to

١- Preparing an instructive program according to a problem-solving method for students of the College of Physical Education and Sports Sciences for some athletics activities

٢- Knowing the effect of the counseling program according to the problem-solving method on the practical achievement anxiety of students of the College of Physical Education and Sports Sciences for some athletics activities. The researcher used the experimental approach with two equal groups due to its suitability to the nature of the research. The research community was identified by students of Faculties of Physical Education and Sports Sciences (fourth stage) in the universities (Diyala - Tikrit - Mosul - Kirkuk) for the academic year (2018/2019) for the morning study, which amounted to (551) Students (*) As for the research, it was chosen randomly from the University of Kirkuk / College of Physical Education and Sports Sciences, whose number is (42) students who have high scores in the scale and a percentage of (37.83%) of the fourth stage students, who are (101) students Divided into two groups, an experimental group and a control group for the purpose of implementing the counseling program to solve problems on them. As for the building, it was (410) students and the exploratory experimental (40) students, and the researchers used the statistical means SPSS

The researcher concluded the following

١- The use of problem-solving method reduces practical achievement

٢- The mentoring program has an effective effect on students' awareness of themselves, organizing their ideas and experiences, and enhancing their self-confidence in order to face the exam situations

As for the recommendations, they were

١- Emphasis on the use of scientific methods in psychological preparation and the use of counseling and psychological programs for students that enhance their personality and move away from the manifestations of anxiety that affect their scientific and practical achievement

٢- Entering students in courses and seminars specialized in psychological counseling to direct them to reinforce positive cases to control the manifestations of anxiety and control these manifestations in a positive way

1-1 التعريف بالبحث

إن مشكلات العالم اليوم في شتى المجالات أصبحت في تعاضل مع التطور السريع المضطرب فيه ، وهذا بالمقابل يستدعي زيادة حجم التصدي لتلك المشكلات ، ومهمة ذلك تقع على عاتق المرشدين أو الموجهين التربويين أو النفسيين ، والأمر ليس مقتصرًا على مجالات الصناعة والزراعة فقط وإنما يشمل الصحة والتربية والتعليم ، وتعد الجامعة أحد أهم المصادر الأساسية في رفد المجتمع بأجيال تعمل في شتى مؤسساته ، بالإضافة كونها مصدرًا حيويًا في تنشئة الفرد في ذلك المجتمع.

ويشير (Nordmo, I & Samara, A. ، ٢٠٠٩ ، 255-270) الإرشاد النفسي إلى ضرورة إسناد الطلبة بالحاجات الإرشادية والتي تحل مشكلاته بإسلوب منظم الذي يساعد في خفض مستوى القلق " إذ أن معظم الطلبة يضحون بحياتهم الاجتماعية من أجل التميز في المجال الأكاديمي ، وأن البيئة التنافسية التي يعيشون فيها تؤثر سلبًا في صحتهم النفسية ، وخصوصاً فيما يتعلق بتطور أعراض القلق لديهم ، وأن مستوى القلق لديهم يزداد أكثر مع موعد اقتراب الامتحانات".

ويمكن القول بأن كثيراً من الامتحانات العملية في التربية البدنية وعلوم الرياضة في المرحلة الجامعية ، أصبح لها آثارها المصحوبة بالقلق والشعور بالخوف ، وخصوصاً عندما تكون هذه الامتحانات بمثابة حلقة الوصل إلى الحياة المهنية كما هو الحال في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد انعكست هذه المشكلة

على الطلاب المتفوقين أيضاً في هذه المرحلة ، وعليه ترتبط الدراسة الحالية بالحاجات الإرشادية للطلبة ، وذلك من خلال توفير برامج خاصة لتعليمهم وتدريبهم ، والحاجة إلى رفع مستوى التحصيل الأكاديمي العملي لديهم من خلال خفض مستوى قلق الأمتحان.

ولذلك سعى الباحث لإيجاد أسلوب حل المشكلات من خلال برنامج إرشادي للطلاب قبل إقتراب موعد الامتحانات النهائية ، باعتبارها جانباً مهماً من جوانب نجاح العملية التعليمية، وكونها الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة والمهارة للطلاب ، ومن هنا وانطلاقاً من أهمية البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات الطالب وتفاعله الأكاديمي العملي ، وأثره في خفض قلق التحصيل العملي ، ونظراً لقلة البحوث في هذا المجال جاءت الحاجة لإجراء الدراسة الحالية مع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وبذلك تبلورت أهمية الدراسة الحالية في محاولة كشف أثر برنامج إرشادي وفق أسلوب حل المشكلات على قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات ألعاب القوى.

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في تدريس مادة ألعاب القوى وكونه من المتخصصين ، لاحظ تدمير الطلاب في بعض فعاليات الألعاب العشارية وكان هناك بعض الصعوبات التي تعوق تقدمهم وتميزهم الأكاديمي العملي ، منها شعورهم بالقلق الزائد عند اقتراب موعد الامتحانات النهائية العملية ، وأنهم يفقدون جزءاً من تكتيك الاداء الخاص ببعض الفعاليات وبعض المعلومات والمعرفة التي درسوها باستخدام أساليب تقليدية لم تعد تجاري التطور المعرفي المتسارع إذ أصبحت مشكلة القلق من الظواهر الملحوظة في هذا العصر، وتظهر بشكل واضح لدى طلبة الجامعة بشكل عام، ولدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص، لما يقع عليهم عبء كبير من خلال الدروس العملية والنظرية ، ويرجع ذلك بسبب التغيرات في ظروف الحياة المختلفة ، والعوامل البيئية وعوامل أخرى وراثية ، كما أن شدة القلق ودرجته تختلفان من شخص لآخر، كلاً حسب أهدافه وطموحاته وأوضاعه العامة ، لذلك يسعى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة ، لكن القلق بدرجاته القصوى يشعر الطالب بإضطرابات تؤثر في حياته الجامعية وتكيفه النفسي والاجتماعي والأكاديمي ، فقد يتأثر أدائه ومعدله التراكمي نتيجة القلق العام ، وقلق التحصيل العملي بشكل خاص ، مما يترتب عليه قصور واضح في مختلف المواقف ، ومنها الأداء الأكاديمي، والتحصيل الدراسي ، وعلى ضوء ذلك ، أجرى الباحث مراجعة شاملة للملفات السابقة المتعلقة بالإرشاد الأكاديمي لهؤلاء الطلاب للتعرف إلى واقع البرامج الإرشادية المقدمة لهم ، ووجد الباحث عدم وجود أي برنامج إرشادي مقدم إليهم بهذا الخصوص ، وعدم وجود خطة عمل وسياسة نظام تعليم يوفر الآليات المناسبة للعمل الإرشادي ، لذا فإن مشكلة البحث تكمن في محاولة الإجابة على التساؤل الآتي : هل هناك أثر لاستخدام أسلوب حل المشكلات من خلال برنامج إرشادي على قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات ألعاب القوى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

٣-١ أهداف البحث :

١. إعداد برنامج إرشادي وفق أسلوب حل المشكلات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض فعاليات ألعاب القوى .
٢. التعرف على أثر البرنامج الإرشادي وفق أسلوب حل المشكلات على قلق التحصيل العملي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لبعض فعاليات ألعاب القوى .
٣. التعرف على أثر البرنامج الإرشادي وفق استراتيجيات حل المشكلات على قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات ألعاب القوى .

٤-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المرحلة الرابعة بجامعات (ديالى- تكريت- كركوك- موصل) للدراسات الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩
- ١-٥-٣ المجال الزمني : ١٥/١١/٢٠١٨ الى ١٥/٣/٢٠٢٠
- ١-٥-٣ المجال المكاني : قاعات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (ديالى - تكريت - كركوك - موصل).

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ البرنامج الإرشادي

عرفه (احمد، ٢٠٠٢، ٣٠) "يعد البرنامج الإرشادي النفسي من العناصر المهمة والوسائل الضرورية في العملية التربوية فهو مجموعة الأنشطة المنظمة التي تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم وتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أم جماعياً لمجموعة معينة من أجل تحقيق حاجاتهم وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها والمساعدة لتحقيق التوافق والسلامة النفسية"

تعريف إجرائي

البرنامج الإرشادي : هو عبارة عن أنشطة منظمة تعمل على تغيير في سلوك الطالب وفق أسس علمية ومعرفية لغرض حل المشكلات التي تواجه تقدم الطالب في مجالات مختلفة وفق برامج وخطط علمية منظمة.

١-٦-٢ حل المشكلات :

عرفه (فتحي عبدالرحمن، ١٩٩٩، ٩٥) بأنه " عملية تفكيرية يستخدم الفرد مألديه من معارف مكتسبه سابقة ومهارات من أجل استجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً وتكون الاستجابة مباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض أو اللبس أو الغموض "

تعريف إجرائي:

حل المشكلات : ويقصد بها حل المشكلات التي تواجه الطلاب في مواقف التدريب والمنافسات والتي يتم حلها من خلال خبرة الطالب ومعارفه والمواقف السابقة من أجل الوصول إلى هدف معين وتحقيق أفضل أداء للاعب

١-٦-٣ القلق :

عرفه (محمود ياسين ، ١٩٨١ ، ٣٤) "أن حالات القلق تتمثل بالخوف الشديد ، وعدم القدرة على التركيز والاحساس الدائم بتوقع الهزيمة ، وعدم الثقة ، والرغبة في الهرب من الواقع عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة العامة"

وعرفه (أيثار، ٢٤، ١٩٩٧) "ويعد القلق في النشاط الرياضي من المشكلات النفسية التي تواجه الرياضي حيث الاضطراب الفكري والنفسي الذي يؤدي إلى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلاً عن الاستثارة العصبية غير المثالية فيأتي الاداء خاطئاً".

تعريف إجرائي :

قلق التحصيل العملي : هو عبارة عن قلق مرتبط بالعقل وهو متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفة عامة. ويمكن للطلاب الاستفادة منها في مواقف مختلفة في التدريب والمنافسات.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

إن الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث ، إذ يقي الباحث عن الوقوع في الأخطاء ، مما يعطي للبيانات المستخلصة الدقة والصحة ، وإن العينة المختارة يشير (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٩، ١٣٩) "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه " تم تحديد مجتمع البحث بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (المرحلة الرابعة) في جامعات (ديالى- تكريت - موصل- كركوك) للسنة لدراسية (٢٠١٨ / ٢٠١٩) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (٥٥١) طالباً (*) مع استبعاد الطالبات ، أما عينت البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من جامعة

(*) تم الحصول على أعداد الطلاب من (شعب التسجيل) في الكليات .

كر كوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٤٢) طالبا من الحاصلين على درجات عالية في المقياس ونسبة بلغت (٣٧,٨٣%) من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١٠١) طالبا مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لغرض تطبيق البرنامج الارشادي لحل المشكلات عليهم، اما عينت البناء فكانت (٤١٠) طالبا والتجريبية الاستطلاعية (٤٠) طالبا .

٢-٣ التصميم التجريبي للبحث:

تم توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) وتم اختيارها عشوائيا حيث تألفت كل مجموعة من (٢١) طلاب ، وهذا التصميم التجريبي الذي استخدمه الباحث يطلق عليه أسم (أسلوب المجموعات المتكافئة) ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها التقليدية .

٢-٤ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

وفيما يأتي عرض الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات التي استخدمها الباحثان لا نجاز بحثها:

٢-٤-١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).
- حاسبة الكترونية عدد (١) نوع (HP) .
- آلة تصوير فيديو من نوع (sony) .

٢-٤-٢ الأدوات المستخدمة في البحث :

- صافرة عدد (٢) .
- الأدوات المكتبية .
- شريط معدني لقياس الطول.

٢-٤-٣ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة
- شبكة المعلومات الدولية (enternet)
- المقابلات الشخصية
- استمارة استبيان رأي الخبراء والمختصين في مدة صلاحية جلسات البرنامج الارشادي وفق أسلوب حل المشكلات ، كما في ملحق رقم (١).

٢-٥ خطوات بناء البرنامج ارشادي.

بعد الاطلاع على عدد من المصادر والابحاث التي أهتمت بالمنهج التجريبي وكذلك الاستفادة من عدد من المؤلفات في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي والبرامج الارشادية ولتحقيق أهداف البحث المتمثلة في التعرف على أثر البرنامج ارشادي في تحسين مستوى الانجاز وإمكانية تطبيق البرنامج عليها لابد من بناء برنامج يتلاءم مع الأهداف المراد تحقيقها ، إذ قام الباحث بإعداد (١٤) جلسة معتمداً على الاجراءات الاتية:

- اعتماد المنهج العلمي في التصدي لمشكلة البحث والتخطيط لمعالجتها .
- النظر الى عينة البحث وانتقاء أفضل السبل لتجاوز مشاكلهم .
- توجيه المعالجات لغرض محدد وهو تطوير سلوك اللاعبين .
- الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالبرامج ارشادي وطرائقها ونماذجها .
- عرض البرنامج على عدد من الخبراء المختصين في مجال علم النفس التربوي وارشاد نفسي وعلم النفس الرياضي والعب القوي ، ملحق رقم (٢) البالغ عددهم (١٥) خبيراً ومختصاً للتأكد من مدى مناسبة البرنامج لتحقيق حاجات الطلاب وفيما يتعلق بالفتيات المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق الاهداف.

٢-٦-١ أهداف البرنامج

- الهدف العام : خفض مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الرابعة في جامعة كركوك
- الهدف الخاص :

- ✓ يتعرف الطالب إلى مفهوم قلق التحصيل العملي.
- ✓ يتعرف الطالب إلى الأعراض المصاحبة لقلق التحصيل العملي.
- ✓ يتعرف الطالب إلى الخطوات واساليب التي تسهم في خفض مستوى قلق التحصيل العملي.
- ✓ يمارس الطالب آليات خفض مستوى قلق التحصيل العملي.
- ✓ يتدرب الطالب على مهارات اسلوب حل المشكلات التي تواجهه في الاختبار.

٢-٦-٢ أهمية البرنامج

تتضح أهمية البرامج في خفض مستوى القلق العملي ومدى انتشاره بين طلاب المرحلة الرابعة في جامعة كركوك والعوامل المؤثرة فيه والاساليب الارشادية المختلفة للتعامل معه وكيفه خفضه.

٢-٦-٣ المحاور المستخدمة في البرنامج

هناك عدد كبير من المحاور المستخدمة في البرنامج من اجل خفض مستوى القلق العملي لدى الطلاب مثل :

- الحوار
- لعب الادوار
- الاسئلة
- الاسترخاء
- خفض الحساسية
- التعزيز المادي والاجتماعي

٢-٦-٤ الوسائل المستخدمة في البرنامج

- صور
- ملصقات
- واجبات
- افلام وثائقية
- عرض بوربوينت

٢-٦-٥ تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي:

متغيرات البحث :

١ . المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي وفق استراتيجية حل المشكلات) : هو المتغير الذي يريد الباحث به قياس تأثيره في المتغير التابع.

٢ . المتغير التابع (قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى) : هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة .

٣ . المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية) : هي المتغيرات التي تكون مؤثرة في سلامة التجربة البحثية ولذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية ، إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من أهم الإجراءات في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي.

وقد تم التأكد من سلامة التصميم التجريبي الداخلية منها والخارجية وكالاتي :

اولا السلامة الداخلية : حيث يتم التحقق من السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من انه يتمكن من السيطرة على المتغيرات ، التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع لكي يعزو الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) إلى المتغير المستقل وليس إلى متغيرات أو عوامل دخيلة أخرى كانت قد أثرت قبل تطبيق المتغير المستقل .

ولهذا فان الباحث اقدم على ضبط المتغيرات الآتية :

أ- ظروف التجربة والعوامل التي تصاحبها : لم يتعرض (افراد عينة البحث من طلاب) خلال مدة تجربة البحث لأي حادث يؤثر بشكل سلبي في التجربة .

ب- النضج : المقصود بالنضج هو التغيرات الفسيولوجية والجسمية الحاصلة للإنسان في لمدة زمنية معينة.

ج- أدوات القياس : تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام أدوات قياس موحدة لجميع أفراد المجموعة الإرشادية (افراد عينة البحث من طلاب)

د- الهدر (التاركون) للتجربة : تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم حدوث حالات غياب لأي فرد من أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) عن التجربة .

ثانيا : السلامة الخارجية : تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يكون الباحث متمكن من تعميم نتائج بحثه في مواقف تجريبية مماثلة لبحثه .

العوامل المؤثرة في السلامة الخارجية:

أ- اختيار العينة (التجريبية) مع تحيزات التجربة : إذا كانت العينة (المختارة) لا تمثل المجتمع الأصلي ، أو إنها تمثل فئة من فئاته ، وفي تجربة البحث الحالي ليس لهذا الاختيار تأثير ، وذلك لاختيار عينة البحث وتوزيعها عشوائيا ، وتم تحقيق التكافؤ بينهما ، وتم اعتماد مجتمع البحث من خلال الموقف التجريبي الذي تم تصميمه .

ب - تفاعل المواقف التجريبية : ان مجموع الإجراءات التجريبية قد تكون مؤثرة في مشاعر الافراد واتجاهاتهم ، فالتجارب السابقة قد تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على نتائج التجارب اللاحقة .

وتمت السيطرة على هذا العامل بسير البرنامج الإرشادي وفق استراتيجيات حل المشكلات بشكل اعتيادي فضلاً عما سبق فقد قام الباحث بضبط عدد من العوامل هي :

١-مكان أداء التجربة : تم تطبيق البرنامج الإرشادي وفق استراتيجيات حل المشكلات في القاعة المرحوم دكتور هاشم لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

٢-زمن أداء التجربة : استغرق الزمن المحدد للتجربة بمقدار (٧) أسابيع ابتداءً من ٢٨-١٠-٢٠١٩ ولغاية ١٩-١٢-٢٠١٩ ، وبواقع (٢) جلسات كل أسبوع ، وبزمن قدره (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة .

٣-إدارة الجلسات : تمت إدارة الجلسات للبرنامج الإرشادي وفق استراتيجيات حل المشكلات من قبل أساتذة الذين يقومون بأعطاء البرنامج الإرشادي و إشراف من قبل الأستاذ المشرف المحترم .

٢-٦-٦ عدد الجلسات:أشتمل البرنامج الإرشادي على (١٤) جلسات بمعدل جلستين كل اسبوع كما في جدول رقم (١)

جدول رقم (١) يبين عناوين الجلسات والمحاضرين التي تم تطبيقها في البرنامج

ت	عناوين الجلسات	المحاضر
١	محتوى البرنامج الإرشادي وفق استراتيجيات حل المشكلات	الباحث امجد علي فليح
٢	مفهوم الثقة بالنفس واهميتها اهداف الجلسة	الاستاذ الدكتور مها صبري حسن
٣	مفهوم القلق النفسي	الدكتور صباح رشيد وادي
٤	التحكم في التفكير الايجابي	المدرس مكرم حميد مجيد
٥	الاتزان الانفعالي	الدكتور صباح رشيد وادي
٦	استراتيجية حل المشكلات	الاستاذ المساعد امينة كريم حسين
٧	تقدير الذات	الاستاذ الدكتور عبد الودود احمد خطاب الزبيدي
٨	تركيز الانتباه	الاستاذ الدكتور عبد الودود احمد خطاب الزبيدي
٩	كيفية التحكم في الضغوط النفسية	الاستاذ الدكتور مها صبري حسن
١٠	الاسترخاء العضلي	المدرس مكرم حميد مجيد
١١	تنمية الدافعية التعلم	الاستاذ الدكتور مها صبري حسن
١٢	التصور	المدرس مكرم حميد مجيد
١٣	مفهوم التوتر	الدكتور صباح رشيد وادي
١٤	الختامية	الباحث امجد علي فليح

٢-٦-٧ المدى الزمني

استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج الارشادي سبعة اسابيع ، مدة كل جلسة تتراوح بين (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة حسب المحور الذي تتضمنه الجلسة

٢-٦-٨ أسلوب البرنامج

الاعتماد في شرح البرنامج للطلاب وعلى اسلوب المحاضرة والمناقشة والحوار والعرض داتا شو .

٢-٦-٩ تقويم جلسات البرنامج

في نهاية كل جلسة يتم فتح نقاشاً حراً مع الطلاب ، يشمل بعض التساؤلات حول بعض الافكار والتصورات التي تغيرت لديهم ، والمهارات التي اكتسبوها وما مشاعرهم حول بعض الاعمال المنجزة خلال كل جلسة.

٢-٧ الاختبار القبلي

اعتمد الباحث على نتائج تطبيق النهائي للمقياس قلق التحصيل العملي التي تم اجراء الاختبارات في يوم الاحد المصادف (٢٠/١٠/٢٠١٩) في تمام الساعة (٩,٠٠) صباحاً كختبار قبلي للمجموعتين البحث المكونه من (٤٢) طالباً الذين كانت درجاتهم عالية في مقياس قلق التحصيل العملي

٢-٨ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث وفقاً للخطوات التالية

- ١- تطبيق البرنامج ارشادي بصيغته النهائية يوم الاثنين المصادف (٢٨/١٠/٢٠١٩) على المجموعة التجريبية للبحث في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك وعددهم (٢١) طالباً وانتهى البرنامج بتاريخ (١٩/١٢/٢٠١٩) وبواقع (١٤) جلسة ، كما في جدول رقم (١).
- ٢- تم تنفيذ الجزء الخاص بالبرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية قبل بدء وقت المحاضرات بنصف ساعة من قبل الأساتذة كما في جدول رقم (١) تخصص علم النفس الرياضي وعلم النفس وطرائق التدريس ، تنفيذ الجلسات الارشادية حسب الخطة الموضوعية استغرقت (١٤) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة ونفذت يومي (الاثنين والخميس من كل اسبوع) الساعة (٩,٠٠) صباحاً

٢-٩ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في يوم الاحد المصادف (٢٢/١٢/٢٠١٩) على نفس العينة البحث المكونه من (٤٢) طالباً مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد .

٢-١٠ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) بوساطة الحاسبة الإلكترونية

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معادلة سبيرمان براون
- اختبارات
- معامل التواء
- الدرجة المعيارية
- الدرجة المعيارية المعدلة

٣- عرض النتائج ومناقشتها :-

بعد الاجراءات التي قام الباحثان عرض نتائج الاختبار (t) القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي تم معالجتها إحصائياً بالوسائل المناسبة ، وسيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وفق الجداول رقم (٣-٢) المبينة :

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبار (t) القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي الجدول (٢)

يوضح نتائج الاختبار (t) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي

المجموعة	س	ع	قيمة (t)	Sig	الفروق
التجريبية	٢٠١,٠٢٢	١٨,٤٣٩	٦.٢٧٥-	٠,٠٠٠	معنوي
الضابطة	٢٦١,٣٣٣	٥٤,٧٤٥			

*معنوي عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٢) يوضح نتائج الاختبار (t) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي ، والذي يبين أن هناك اختلافا وتباينا بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياس البعديين لكلا أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (٢٠١,٠٢٢) ، (١٨,٤٣٩) ، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (٢٦١,٣٣٣) ، (٥٤,٧٤٥) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق والاختلاف في الأوساط الحسابية للمجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة أظهرت النتائج أن قيمة (t) نجد أنها تساوي (٦. ٢٧٥-) وان قيمة دلالة (sig) بلغت (٠,٠٠٠) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبما ان قيمة الدلالة اصغر من مستوى الدلالة فإن ذلك يدل إلى أن هناك توجد فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي. وهذا يؤكد وجود فرق معنويين الوسطين الحسابيين والانحراف المعياريين وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعديين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي عليهم بشكل متواصل وهذه النتائج التي ظهرت وجدت أن البرنامج الإرشادي ساهم في خفض مستوى قلق التحصيل العملي لدى الطلاب ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث على أفراد المجموعة التجريبية

ويعزو الباحثان هذه النتائج التي ظهرت في ان البرنامج الارشادي يساهم وبشكل كبير في تغيير حالة الطالب الى الافضل واهتمام المؤسسات التربوية بالجوانب النفسية التي تحيط بالطالب ، فضلا عن زيادة المعارف العلمية لمعظم الخصائص النفسية للطلاب ، وإلى التأثير الايجابي و الفعال للبرنامج الإرشادي ، الذي نفذ على المجموعة التجريبية ، و الذي أدى إلى خفض درجة القلق للتحصيل العملي من حيث العمل على زيادة ثقة الطالب بنفسها ، " حيث أن ثقة الطالب بقدراته وأمكاناته الفردية و الشخصية ، وإيمانه بتحقيق أهدافه والإعتماد على ذاته دون غيرها ، يساعد على تحقيق طموحاته في الحياة "١

١) ناشنا عبدالحق احمد ؛ تأثير منهاج للإرشاد بالواقع في أسباب الغزوف عن ممارسة الرياضة لطالبات الصف الرابع في بعض

كليات جامعة صلاح الدين -أربيل (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية) ص ٨٨

الجدول (٣)

قيمة (t) للمجموعة التجريبية القبلية والبعدية لمقياس قلق التحصيل العملي

التجريبية	س	ع	قيمة (t)	ف	ف ع	Sig
قبلي	٢٥٧,٩٠٤	٢٤,٧٤٥	٣,٨٣٢	٣,٤٢٨	١٢,٤٤٧	٠,٠٠٤
بعدي	٢٠١,٠٢٢	٨,٣٤٩				

*معنوي عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٣) يوضح نتائج الاختبار (t) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغير مقياس قلق التحصيل العملي والذي يبين أن هناك اختلافا وتباينا بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياس البعدي لكلا أفراد المجموعة التجريبية في مقياس قلق التحصيل العملي ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس قبلي لدى أفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (٢٥٧,٩٠٤) ، (٢٤,٧٤٥) ، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (٢٠١,٠٢٢) ، (٨,٣٤٩) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق والاختلاف في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار (t) أظهرت النتائج أن قيمة (t) نجد أنها تساوي (٣,٨٣٢) وان قيمة دلالة (sig) بلغت (٠,٠٠٤) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبما أن قيمة الدلالة اصغر من مستوى الدلالة فإن ذلك يدل إلى أن هناك توجد فروقا ذات دلالة معنوية بين كلا الاختباري القبلي والبعدي .

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعديين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق التحصيل العملي

ويعزو الباحثان النتائج الحالية إلى أن البرنامج الارشادي الذي اعتمده الباحث في مواجهة قلق التحصيل العملي والذي تضمن استخدام اسلوب حل المشكلات كان فعالا ومؤثرا في ما وصلت إليه المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس ، ويشير ذلك إلى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض مستوى قلق التحصيل العملي من خلال تغيير وتنظيم وتوجيه سلوكهم السلبي الى شكل ايجابي، وذلك عن طريق الفنيات والأساليب التي تضمنها البرنامج الحالي والتي شملت (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي والتعزيز الذاتي للأداء، والتوقف والتفكير، وتحديد المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها، والحديث الذاتي الايجابي، وتوكيد الذات الايجابي ، المناقشة الجماعية) ويفسر الباحثان هذه النتائج في إطار الاعتماد على البرنامج الارشادي المستخدم الذي يستند إلى اسلوب حل المشكلات على قدرة الطالب في فهم ما يحدث له من مواقف ضاغطة وما يعاناه من تحديات أثناء الاداء العملي ، وان هذه المواقف يمكن السيطرة عليها من خلال تفسيره لأسبابها وتأويله لما يحدث له من خلال تبني اسلوب ايجابي لمواجهة المواقف الضاغطة والتي تضمنها البرنامج الارشادي المعتمد في جلسات الارشادية ، إذ كان لتنوع الفنيات والأساليب التي اتبعتها الباحثة في البرنامج الارشادي ولنوع التعامل مع الطلاب دور مهم في تغيير بعض الجوانب السلوكية والمعرفية من خلال اعداد صيغة جديدة من التفاعل والتماسك بين الطلاب بشكل يزيد لديهم القدرة على ضبط ذاتهم والسيطرة على سلوكهم بطريقة ايجابية تمكنهم من النجاح وتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج، ويمكن تأكيد ما ورد سابقا من خلال جانب تطبيقي مهم اعتمده الباحث في دراسته الحالية، وهو التأكيد على الواجبات المنزلية لدى الطلاب والتي أثمرت في تعزيز نتائج البرنامج المعتمد ، بأن لها أهمية بالغة في تحقيق أهدافها واستمراريتها، ومساعدة الطلاب على تطبيق الإجراءات المطلوبة في الجلسات المعتمدة حتى يتسنى لهم مواجهة أي قلق يحدث أثناء الاداء العملي في المستقبل .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١ في ضوء نتائج البحث الحالي ويستنتج الباحث بما يلي :
- ٢ ان استخدام أسلوب حل المشكلات تعمل على خفض القلق التحصيل العملي .
- ٣ ان استخدام أسلوب حل المشكلات تشجع الطالب في ايجاد الحلول المناسبة عن جميع الاسئلة والتحديات .
- ٤ ان للبرنامج الارشاد اثر فعال في ادراك الطلاب بأنفسهم وتنظيم افكارهم وخبراتهم وتعزيز الثقة بأنفسهم من اجل مواجهة مواقف الامتحان .
- ٥ تفاعل افراد المجموعة التجريبية مع البرنامج بسبب رغبتهم واصرارهم على خفض القلق
- ٥ أظهرت النتائج فروق معنوية لصالح درجات العينة التجريبية عند مقارنتها مع درجات عينة المجموعة الضابطة .

٥-١ التوصيات :

- ١ في ضوء التوصيات البحث الحالي يوصي الباحث بما يلي :
- ١ التأكيد على استخدام الوسائل العلمية في الاعداد النفسي واستخدام البرامج الارشادية والنفسية للطلاب التي تعزز من شخصيتهم والابتعاد عن مظاهر القلق والتي تؤثر على تحصيلهم العلمي والعملية .
- ٢ العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل فيما بين الطلاب واساتذتهم وتشجيعها من اجل تعزيز المظاهر الايجابية وتعزيز الذات الشخصية لتحقيق سمات شخصية ايجابية
- ٣ إدخال الطلاب في دورات وندوات تختص بالارشاد النفسي لتوجيههم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بمظاهر القلق والسيطرة على هذه المظاهر بشكل ايجابي .
- ٤ إجراء دراسات أخرى عن قلق التحصيل العملي لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة .

المصادر

أولاً: المصادر العربية

- احمد علي محمد الأميري ؛ فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية_ (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة مستنصرية ، ٢٠٠٢)
- فتحي عبد الرحمن جروان؛ تعلم التفكير- مفاهيم وتطبيقات، ط١: (عمان، دار الكتاب الجامعي ، ١٩٩٩)
- محمود ياسين عطوف؛ قضايا نقدية في علم النفس المعاصر، ط١: (مؤسسة نوفل، بيروت ، ١٩٨١)
- ايثار عبدالكريم غزال . قلق الحالة لدى طلبة التربية الرياضية وعلاقته بمستوى الاداء المهاري لقفزة الديدن الامامية على حصان القفز : (مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد السابع ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧)
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)
- ناشنا عبدالخالق احمد ؛ تأثير منهاج للإرشاد بالواقع في أسباب العزوف عن ممارسة الرياضة لطالبات الصف الرابع في بعض كليات جامعة صلاح الدين- أربيل (رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين ، كلية التربية الرياضية)

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Nordmo, I & Samara, A. (2009). The study experiences of the high achievers in a competitive academic environment: A cost of success. Issues in Educational Research, 19 (3),

ملحق رقم (١)

م/أستبيان آراء الخبراء والمحكمين في مدى صلاحية جلسات البرنامج الارشادي

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم ((أثر برنامج أرشادي وفق استراتيجية حل المشكلات على قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات ألعاب القوى)). علماً أن الباحثان يروم تطبيق بحثه على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة وأن احد اهداف البحث هو بناء برنامج ارشادي ومتضمناً (١٤) جلسة ارشادية بمعدل جلستين في الاسبوع وزمن كل جلسة (٤٥) دقيقة . بوصفكم من أصحاب الخبرة والبصيرة ولديكم القدرة في الحكم على البرنامج الارشادي من خلال آرائكم العلمية، لذا نود أن تحكموا على الجلسات المعده بمدى صلاحية البرنامج الارشادي بصيغته الاولى من حيث الانشطة المستخدمة فيه، وعدد الجلسات ، والحذف والتعديل والاضافة بما ترونه مناسب مع مراعات تثبيت تسلسل الجلسات وحسب اهميتها وبما يخدم اهداف البحث

ولكم فائق الشكر والتقدير

طالب دكتوراه
امجد علي فليح

الاسم :-
اللقب العلمي:-
الكلية :-
الاختصاص:-
التوقيع :-
التاريخ:-

رقم الجلسة	محتوى البرنامج الارشادي وفق أسلوب حل المشكلات	الوقت	الملاحظات
١	عنوان الجلسة: (التعارف والتعريف بالبرنامج) اهداف الجلسة : - التعرف على افراد العينة وشرح الهدف من البرنامج. - بناء علاقة مهنية بين الباحثان وأعضاء مجموعة البرنامج بشكل جمعي وفردى ، (كل طالب على حدى). - خلق جو من الالفة والتقبل والثقة المتبادلة بين كل طالب من افراد المجموعة والباحث. - الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكانها ومدتها. - تعريف الطلاب على مفهوم البرنامج الارشادي وفق اسلوب حل المشكلات	٤٥ د	
٢	عنوان الجلسة : (الثقة بالنفس) اهداف الجلسة : - تبصير الطلاب بأهمية الثقة بالنفس باعتبارها من العوامل الاساسية في رفع مستوى الاداء المهاري . - العمل على تنمية الثقة بالنفس من خلال تحديد بعض العبارات الايجابية والتدريب عليها . عنوان الجلسة : (مفهوم الثقة بالنفس واهميتها) اهداف الجلسة : - توضيح مفهوم الثقة بالنفس - اهمية الثقة بالنفس . - انواعها الثقة بالنفس - خصائص الثقة بالنفس - كيف تنمية الثقة بالنفس	٤٥ د	

٣	عنوان الجلسة : (مفهوم القلق النفسي) اهداف الجلسة : - تبصير الطلاب بأهمية القلق في المجال الرياضي . - ابعاد وانواع القلق وعلاقة بالأداء - مصادر واسباب القلق عند الرياضيين العمل على خفض من القلق لدى الطلاب للخروج من بعض المشكلات التي تواجه الطالب أثناء الامتحان العملي		
٤	عنوان الجلسة : (التحكم في التفكير الايجابي) اهداف الجلسة : - تبصير الطلاب بأهمية التحكم في التفكير الايجابي . - العمل على تنمية الافكار الايجابية للخروج من بعض المشكلات التي تواجه الطالب أثناء الامتحان العملي	د٤٥	
٥	عنوان الجلسة : (الاتزان الانفعالي) اهداف الجلسة : - توضيح معنى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب. - العمل على تنمية تحمل المسؤولية في اداء العمل المكلف به. - العمل على تحمل الاتزان والضغط النفسية التي تواجه الطالب - والعمل على تحمل المواقف التي تحتاج الى ضبط الاتزان الانفعالي في الاداء العملي	د٤٥	
٦	عنوان الجلسة : (استراتيجيات حل المشكلات) اهداف الجلسة : - تبصير الطلاب بأهمية حل المشكلات وكيفية حلها وفق استراتيجيات - العمل على تنمية الافكار الايجابية للخروج من بعض المشكلات التي تواجه الطالب أثناء الامتحان العملي	د٤٥	

	٤٥د	عنوان الجلسة : (تقدير الذات) اهداف الجلسة : ١- توضيح معنى تقدير الذات لدى الطلاب. ٢- توضيح الهدف العام لمفهوم تقدير الذات ٣- توضيح الهدف الخاص ٤- تعريف المسترشدين باهمية تقدير الذات الاداء الرياضي ٥- تنمية تقدير الذات لدى المسترشدين.	٧
	٤٥د		
	٤٥د	عنوان الجلسة : (تركيز الانتباه) اهداف الجلسة : • تبصير الطلاب بمفهوم واهمية موضوع تركيز الانتباه • يقوم الباحث بتوضيح المشكلات التي تواجه الطلاب لتحقيق تركيز الانتباه • تعريف تركيز الانتباه (مظهر من مظاهر الانتباه وتجميع الافكار والعمليات العقلية في نقطة واحدة لخدمة العمل المهاري اي قدرة الرياضي على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام وواجبات الاداء).	٨
	٤٥د	عنوان الجلسة:(كيفية التحكم في الضغوط النفسية) أهداف الجلسة : - التعرف على مفهوم الضغوط النفسية - اهمية الضغوط النفسية ومصادرها - كيفية التحكم في الضغوط اليومية تعريف المسترشدين باهمية الاسترخاء الاداء الرياضي	٩
	٤٥د		
		عنوان الجلسة : (الاسترخاء العضلي) اهداف الجلسة : - توضيح الهدف الخاص :زيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف بهدوء واسترخاء	١٠

١١	عنوان الجلسة: (تنمية الدافعية التعلم) أهداف الجلسة : - التعرف على مفهوم الدافعية - اهمية الدافعية ومصادرها - تنمية الدافعية واثره على حل المشكلات اليومية تعريف المسترشدين بأهمية تنمية الدافعية التعلم الاداء الرياضي	٤٥ د	- تبصير الطلاب باهمية الاسترخاء العضلي باعتباره من العوامل الاساسية لاداء المهارات وخاصة طلاب الذين يعانون من القلق. - العمل على اعطاء استرخاء عضلات قبل البدء وزيادة الدافعية لديه.	
١٢	عنوان الجلسة: (التصور) أهداف الجلسة : - التعرف على مفهوم التصور - اهمية التصور ومصادرها - التصور اثره على حل المشكلات اليومية تعريف المسترشدين بأهمية التصور الاداء الرياضي	٤٥ د		
١٣	عنوان الجلسة: (التوتر) أهداف الجلسة : - التعرف على مفهوم التوتر - اهمية التصور ومصادرها - التوتر اثره على حل المشكلات اليومية تعريف المسترشدين اثر التوتر على الاداء الرياضي	٤٥ د		
١٤	عنوان الجلسة : (جلسة الختام وتقييم البرنامج) أهداف الجلسة: - التعرف على مدى تحقيق الاهداف المرسومة مسبقا للبرنامج. - اجراء حوار مفتوح ومختصر فيما يتعلق بالجلسات السابقة. تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على الالتزام والتعاون مع الباحث	٤٥ د		

الملحق (٢)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين وطبيعة الاستشارة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	طبيعة الاستشارة		
					١	٢	٣
١	د. علي يوسف حسين علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد	*		*
٢	د. عبدالله هزاع الشافعي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد	*		
٣	د. جاسم عباس علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت	*	*	*
٤	د. عصام محمد عبد الرضا	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل	*	*	
٥	د. نغم محمود محمد صالح	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل	*	*	
٦	د. نبراس يونس محمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل	*	*	*
٧	د. عظيمه عباس السلطاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين	*	*	
٨	د. كامل عبود حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى	*		
٩	د. علاء الدين كاظم عبدالله	أستاذ	الارشاد والصحة النفسية	جامعة كركوك	*	*	
١٠	د. مها صبري حسن	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك	*	*	*
١١	د. هادي صالح النعيمي	أستاذ	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة كركوك	*	*	
١٢	د. عبد الكريم خليفة حسن	أستاذ	أرشاد تربوي	جامعة كركوك	*	*	

طبيعة الاستشارة:

١- خبراء للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس قلق التحصيل العملي لبعض فعاليات العاب القوى

٢- خبراء للحكم على مدى صلاحية جلسات البرنامج الارشادي وفق استراتيجية حل المشكلات .

٣- المقابلات الشخصية للخبراء .

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	طبيعة الاستشارة		
					١	٢	٣
١٣	د. احمد عجيل ياور	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة كركوك	*	*	*
١٤	د. احسان قوري امين	أستاذ مساعد	تعلم حركي / العاب القوى	جامعة كركوك	*		*
١٥	د. امينه كريم حسين	أستاذ مساعد	طرائق التدريس/العاب القوى	جامعة كركوك	*		*
١٦	د. وليد ذنون يونس	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل	*		
١٧	د. سعد عباس الجنابي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت	*		
١٨	د. مراد احمد ياس	أستاذ مساعد	تعلم حركي / العاب القوى	جامعة تكريت	*		*
١٩	د. وسن جاسم محمد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد	*	*	
٢٠	د. فراس عبد المنعم عبد الرزاق	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى	*		
٢١	د. الاء زهير مصطفى	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى	*		
٢٢	د. يسار صباح جاسم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى	*		
٢٣	د. سعيد نزار سعيد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين	*		
٢٤	د. نالان قادر رسول	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين	*		
٢٥	د. علي حسين علي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين	*	*	
٢٦	د. خالد حسين عبدالله	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة كوية	*		

ملحق رقم (٣)

الجلسة الاولى : (التعريف بالبرنامج وبناء العلاقات الارشادية)

الوقت : (٤٥ دقيقة)

الاجراءات التربوية والتنظيمية :

- التهيؤ للبرنامج الارشادي

- يشكر الباحث افراد المجموعة على الحضور والالتزام .

- التعرف بين المرشدة وافراد المجموعة الارشادية والتأكيد على علاقة تسودها المحبة

- تزويد المجموعة الارشادية بالتعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية ، اي الاسلوب الذي يطرح عليهم في

الجلسة والواجبات التي يكلفون بها وذكر خطوات الجلسة بالتفصيل

طبيعة الاستشارة:

١ اهداف الجلسة :

- التعارف بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية .

- تهيئة افراد المجموعة للبرنامج الارشادي من خلال التعريف بالبرنامج على وفق اسلوب حل المشكلات

واهميته واهدافه ومتطلباته .

- الاتفاق على موعد جلسات البرنامج وتشجيع افراد المجموعة على الالتزام بالحضور لغرض تحقيق الفائدة

العلمية .

- التشجيع على ضرورة المشاركة الفعالة في الجلسات واهميتها في المناقشة والحوار والتعبير بحرية دون تردد او خجل .

الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، صور ، ملصقات ، واجبات ، افلام وثائقية ، عرض بوربوينت

محتوى الجلسة واجراءاتها :

- يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب والشكر لا فراد المجموعة على مشاركتهم للبرنامج .
- تقدم الباحث نفسه وتمنح الفرصة لكل طالب بتقديم نفسه .
- توضيح الهدف العام من البرنامج وهو خفض قلق التحصيل العملي لدى افراد المجموعة .
- توضيح اهمية البرنامج في تقديم معارف جديدة وتدفع بهم لاستخدام امكاناتهم في حل مشكلات التي تواجههم في حياتهم .

التعريف بعدد من القواعد العامة للبرنامج . ، والاتفاق بين المرشدة والمجموعة على الزمان والمكان اللذان يقدم فيهما البرنامج الارشادي والتأكيد على الالتزام والمواظبة على الحضور من خلال عقد سيقع بين الطلاب والمرشدة .

- قامت الباحثة بتزويد كل فرد من افراد المجموعة بكراس لتدوين عدد من المعلومات والاستفسارات .

- فتح باب الحوار والمناقشة لا فراد المجموعة مع ابداء الاهتمام والاصغاء لما يطرحه الطلاب .

الواجب المنزلي :

- يطلب الباحث من المجموعة كتابة ارائهم عن الجلسة التعريفية والواجبات التي تعطى لهم .

الجلسة الثانية : (الثقة بالنفس وانواعها في المجال الرياضي)

الوقت : (٤٥ دقيقة)

الاجراءات التربوية والتنظيمية :

- يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الحضور .

- يستفسر المرشد عن الواجب المنزلي لتبادل الآراء والافكار .

اهداف الجلسة :

- يقوم المرشد بعرض موضوع الجلسة وهو الثقة بالنفس وتوضيح مفهومها واهميتها وانواعها وخصائصها في بناء الشخصية .

- تبصير الطلاب بأهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي

- كيف تنمية الثقة بالنفس

- تعريف افراد المجموعة على بعض المفاهيم المرتبطة بالثقة بالنفس .

- الحاجة الى الاعتماد على الثقة بالنفس في تحقيق الذات وانعكاساته على اداء الطالب .

- توضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء الرياضي .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، عرض باور بوينت ، الواجب المنزلي

محتوى الجلسة واجراءاتها :

- يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب والشكر لا فراد المجموعة على الالتزام والحضور في الموعد المحدد .

- يقوم المرشد بتعريف مفهوم الثقة بالنفس بانها : سمة من سمات الشخصية تتمثل بمدى ايمان الفرد بذاته وقدراته وامكاناته والاعتماد على نفسه في تسيير اموره في الحياة .

-بتقديم موضوع الثقة بالنفس الى طلاب المجموعة الارشادية على ان (الثقة هي شعور الفرد بالقدرة على القيام بعمل معين بنجاح) وثقة الشخص بنفسه هي القدرة على القيام بحل المشاكل التي تواجهه بما فيها من معوقات ومواقف تهدده وان الثقة بالنفس تتكون عند الفرد من خلال شعوره بالقدرة على القيام بعمل معين ، وان هناك ضرورة للتعزيزات الايجابية لتلك المواقف المتخذة لحل تلك المشاكل والمعوقات التي تواجه الفرد وان هذه التعزيزات تعني روح الثقة بالنفس وتظهر الثقة بالنفس عند الطالب في قدرته على اداء الواجب

الخاص به والمكلف به من قبل مدرس المادة في مواجهة التحديات البدنية والمهارية والخطئية لمواجهة الضغوط التي يواجهها في امتحان التحصيل العملي

واهمية الثقة بالنفس تساعد الطالب في التغلب على المشكلات التي تواجهه وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار المناسب بدون تردد وخوف وعدم الشعور بالضعف عند اداء الامتحان العملي وعدم الخجل من الآخرين .
- يقوم المرشد بتقديم شرح عن انواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي من خلال علاقة الثقة بالنفس مع الاداء العملي والمتمثل بمنحنى حرف (U) المقلوب والمتوقع ان يكون ايجابيا كلما ارتفعت الثقة بالنفس الى مستوى معين وهو ما يعرف بالنقطة المثلى .

الواجب المنزلي :

- يطلب المرشد من افراد المجموعة تطبيق ماتم تعلمه في الجلسة في حياتهم اليومية وكتابة واجب عن العوامل التي من شأنها زيادة الثقة بالنفس.

ملحق رقم (٤)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم واللقب العلمي	مكان العمل
١	أ.م. د عدي محمود زهمر	تدريسي في جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	م.م محمد مهدي جاسم	مديرية العامة لتربية كركوك
٤	م.م كارزان نجات خالد	تدريسي في جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة