

فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المناخ النفسي لدى لاعبي كرة اليد الشباب  
باعمار (17-19) سنة

أ.د. عباس علي عذاب  
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
Abbas.al79@yahoo.com  
07901518540

أ.د. حامد سليمان حمد  
جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
dr.hamid13@yahoo.com  
07901852975

م.د. سناء جبار كاطع  
جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
07823323344

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى معرفة الاحتياجات التدريبية للنواحي الإدارية للإتحاد العراقي المركزي للتنس وفروعه في وسط وجنوب العراق من وجهة نظر الهيئات الإدارية للإتحادات، وقام الباحثون بإستخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته طبيعة المشكلة، وتم اختيار رئيس الاتحاد المركزي واعضائه ورؤساء الإتحادات الفرعية واعضائه في وسط وجنوب العراق وكان عددهم (36) فرد، وتم اعداد مقياس الاحتياجات التدريبية للنواحي الإدارية المصمم من قبل علي حسين هلول لدى العينة المذكورة وتم تطبيق المقياس على العينة لاستخراج الاسس العلمية للمقياس، وتم اعادة الاختبار بعد مرور (13) اسبوع على نفس العينة وذلك لاستخراج نتائج البحث والتي تبين مدى حاجة الكوادر الإدارية العاملة في الاتحاد المركزي وفروعه في وسط وجنوب العراق، وتوصل الباحثون الى العديد من النتائج اهمها ان اكثر مجال إداري تحتاج العينة الى التدريب عليه هو مجال المهارات الفنية التخصصية بينما كان مجال المهارات الادراكية اقل مجال يحتاج الى التدريب والتعرف على اهم المهارات الإدارية التي تحتاج العينة التدريب عليه بشكل مكثف وبدرجة اكبر من غيره من العبارات.

الكلمات المفتاحية: احتياجات تدريبية، اتحاد التنس، هيئة إدارية، مهارات تخصصية، مهارات ادراكية.

ABSTRACT

The Effect Of Counseling Program On The Psychological Climate Of Youth Handball Players Aged (17-18) Years Old

Prof. Dr Abbas Ali Adab AL-Saedi Physical Education and Sport Science /University of Baghdad

Prof. Dr Hamed Suliman Hamed Physical Education and Sport Science /University of Alanbar

Dr. Sanaa Jabar Khateaa Physical Education and Sport Science /University of Babel

The researchers realized that the problem of the study lies in paying attention to physical and skill aspects of sport while neglecting the psychological part. In addition to that there is no psychological specialist for sport teams that diagnose the psychological problems that the player goes through. Players themselves do not pay attention to the psychological aspect of his training a matter that negatively affects the players' performance during competition. The aim of the research was to prepare a program for cognitive – behavioral counseling of youth handball players. The researchers used the experimental method on (14) players of Al-Anbar club in handball. The pretests were applied on Sunday 18/3/2018. The researchers concluded that there is a significant difference after applying cognitive – behavioral program in the psychological climate. In addition to that, they concluded high percentages in psychological climate variable in the subjects of the study before applying the program.

**Keywords:** counseling program, Cognitive behavior, psychological climate, handball.

## المقدمة:

تسعى التربية الرياضية ، كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد ، لجعله أكثر اتزاناً ، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه ، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها ، من خلال تفاعل أنشطتها وفعاليتها المختلفة مع الحياة الاجتماعية ، بجانب عنايتها بصحة الفرد ، وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية والنفسية. ومنها المناخ النفسي الذي يعد من الظواهر النفسية التي يدرسها علم النفس الرياضي .التي تبين الإعداد النفسي خلال مرحلة التدريب ومحاولة الاستفادة من العوامل الايجابية المساهمة بالفوز وتلافي العوامل السلبية المسببة للهزيمة. ونظرا لديناميكية العالية للانعقالات والتي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين في المباريات وبشكل مباشر نجد أن عملية التهيئة النفسية يجب أن توظف ليكون اللاعب مستعداً وقادراً على فرز الأشياء التي يواجهها والتي بدورها تقوده إلى حسن التفسير والتقدير الذاتي للمواقف وتؤهله للقيام بالواجب على أتم وجه خلال المنافسات.

ويعد مفهوم المناخ النفسي من المفاهيم النفسية المهمة التي توفر لكل لاعب إدراكاً خاصاً يعينه ضمن إطاره المعرفي، وربما قد يختلف نوعاً ما عن إدراك الآخرين له . إذ أن لكل رياضي وعياً وإدراكاً فريداً، لكن الأمر المهم في ذلك هو كيفية إدراك الرياضي لمناخه النفسي وكلما ازداد وعي الرياضي لمناخه النفسي اندفع أكثر فأكثر في التعبير عن ذلك ليس بالقول والفعل فحسب بل بالابتكار والإبداع. لقد أثبتت التجارب والخبرات أن الإعداد النفسي يعتبر عملية تربوية تلعب دوراً في انجاز اللاعب والفريق ، لذا فإن علماء النفس اهتموا بدراسة المناخ النفسي للفرق الرياضية لما لها من تأثير على المستوى الرياضي وخاصة الألعاب الجماعية .حيث تتأثر درجة انفعال اللاعب بمدى مهمة الموقف أو المثير ، وكلما زادت خبرات الفرد في أثناء اللعب كلما زادت انفعالاته رسوخاً فلا يهتز لأقل الأشياء. وتذكر اخلاص عن معجم علم النفس ان مفهوم المناخ النفسي هو " :ظاهرة إدراكية حسية يشارك فيها الفرد بشكل واسع كوحدة تنظيمية مفترضة وظيفتها الأساسية تشكيل السلوك " ( محمد ، 2013 ، 25).

وهنا تكمن أهمية إجراء هذه الدراسة في تسليط الضوء نحو إدراك الفرد للمناخ النفسي داخل الفريق وعلاقته مع الزملاء وإلى جانب تقييم هذه العلاقات بصورة واضحة لخدمة اللعبة . وكذلك التعرف على مستوى المناخ النفسي للاعبين ومعالجة احتياجات اللاعبين لهذا المتغير من خلال البرنامج الإرشادي على شكل جلسات وما لها من تأثير في خفض درجات الانفعال وتوجيه سلوكيات اللاعبين بكرة اليد والتي تنعكس سلباً أو إيجاباً حسب المواقف السلوكية ان الهدف من البرنامج الإرشادي هو مساعدة الشخص على التقليل من التفكير السلبي؛ فبدلاً من الشعور باليأس والاكتئاب، يصبح أفضل في التعامل مع الأمور، وحتى إنّه يبدأ في الشعور بالمتعة في التعامل مع المواقف التي يواجهها.

وهدفنا دراسة (معزوز مراد ، 2017 ) معرفة دور التحضير النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد معرفة دور التحضير النفسي في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد ومعرفة دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .ومشكلة الدراسة : هل للتحضير النفسي دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى لاعبي كرة اليد ؟ وفرضيات الدراسة - :للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد -للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد -للتحضير النفسي دور في التقليل من الاضطرابات والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد - عينة البحث: تم اختيار العينة بشكل قصدي ، شملت الدراسة 12 لاعبا المجال الزماني: تمت هذه الدراسة ابتداء من 19أفريل إلى غاية 23 أفريل 2017 . وقام الباحث بتوزيع الاستمارات على النادي المذكور سابقاً و هو:أولمبي المسيلة والمنهج المتبع في البحث هو المنهج الوصفي والأدوات المستعملة في الدراسة هي استمارة إستبيان . وكانت النتائج المتوصل إليها بأن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساهم في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى اللاعبين سواء كانت لفضية أو غيرها من أنواع العنف. وأن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل إيجابي على تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة للاعبين. وأن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من إيذاء المنافس والرفق بالروح الرياضية .

## الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الاجراءات التي سيعتمدها الباحثين في تنفيذ تجربة بحثه.

حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة في لاعبي نادي الانبار بكرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعباً. وقد قسمت العينة إلى مجموعتين متساوية العدد ضابطة وتجريبية وواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وزعوا بطريقة عشوائية بنظام القرعة .

ويعد التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي من التصاميم ذات الضبط المحكم , وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) الذي يسعى الباحثين إلى تحديد أثره وقياسه في المتغير التابع ، والذي يشمل تنمية مفهوم الذات الجسمية والمناخ النفسي لدى أفراد العينة التجريبية وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في حين تم حجب البرنامج المعد من قبل الباحثين على أفراد المجموعة الضابطة.

ويعد الاطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع ، وما قدمته الدراسات السابقة من معلومات خاصة بالبرامج الارشادية ، قام الباحثين بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي (ملحق 1) في المناخ النفسي بالاستناد على الاسس العلمية لإعداد البرامج الارشادية ، تضمن البرنامج الإرشادي المعد بصورته الأولية على (12) جلسة ارشادية ، القائم على تشكيل واكتساب الثقة بالنفس وتنمية العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والتألف والاندماج التي تحصل عن طريق تغيير الانماط السلوكية للفرد بأنماط سلوكية جديدة أكثر ايجابية ، وتم تحديد الوقت المخصص للجلسة الارشادية الواحدة (45) دقيقة استنادا إلى المصادر العلمية وتضمن البرنامج الإرشادي عدد من الفنيات المختلفة والتي تستخدم في البرامج الارشادية الهادفة إلى تحسين وتدعيم السلوك الشخصي والاجتماعي لدى الفرد . ومن هذه الفنيات المحاضرة ، النمذجة ، التعزيز ، والواجب المنزلي ، وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ولغرض الحكم على صدق محتوياته تم عرض البرنامج بصورته الأولية على عدد من الخبراء و المختصين (ملحق 4) لغرض ابداء آرائهم وملاحظاتهم وبيان مدى صلاحياته في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله . وقد تضمنت كل جلسة من جلسات البرنامج مجموعة من المحاور تمثلت بما يأتي:

- الاجراءات التربوية والتنظيمية والتي تكون مطلع كل جلسة.
- التعريف بأهداف الجلسة مع تشجيع اللاعبين على العمل بما تتضمن كل جلسة.
- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- مناقشة محتوى الجلسة والقيام بإجراءاتها المطلوبة.
- التكليف بالواجب المنزلي.

## مقياس المناخ النفسي:

- وصف المقياس: مقياس المناخ النفسي المستخدم في هذه الدراسة صممه (اسماعيل ، 2015، 186 ) (ملحق 2) لقياس طبيعة المناخ النفسي والذي يشير إلى مدى تماسك وتفاعل اللاعبين في اطار الفريق الرياضي.
- ويتكون المقياس من 49 عبارة مقسمة إلى ( 28 ) عبارة ايجابية وبنسبة (57،143%) و(21)عبارة سلبية وبنسبة (42،857%) بالنسبة للفقرات الايجابية اعطيت الدرجات (1،2،3،4،5) . أما للفقرات السلبية فقد اعطيت على التوالي والدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي بالنسبة ، ويقوم اللاعب بالإجابة على مقياس خماسي التدرج (موافق جداً، موافق، اوافق احيانا ، غير موافق ، غير موافق مطلقا ) وتتراوح درجة المقياس بين (49 - 245) درجة وبمتوسط فرضي (147) كلما ارتفعت درجة المجيب على المتوسط الفرضي دل ذلك على أن المناخ النفسي الرياضي ايجابي وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير إلى أن المناخ النفسي الرياضي سلبي .

- الفقرات الموجبة للمقياس : ( 1- 3- 5- 7- 9- 10- 12- 14- 16- 18- 19- 21- 23- 25- 26- 28- 30- 32- 34- 36- 38- 40- 41- 43- 44- 46- 47- 49 )
- الفقرات السالبة للمقياس : ( 2- 4- 6- 8- 11- 13- 15- 17- 20- 22- 24- 27- 29- 31- 33- 35- 37- 39- 42- 45- 48 ) وقد تم تعديل بعض الفقرات بما يتلائم مع طبيعة البحث وافراد عينته بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين ( ملحق 5 ) والفقرات التي نالها التعديل هي ( 1، 2 ، 8 ، 13 ، 15 ، 16 ، 18 ، 22 ، 23 ) .وكما موضح في الجدول ادناه :

جدول (1) يوضح فقرات مقياس المناخ النفسي التي نالها التعديل

الفقرة بعد التعديل	الفقرة قبل التعديل	تسلسل الفقرة ضمن المقياس
اتحكم في انفعالاتي أثناء التدريب والمنافسة	اهداف التعليم غير واضحة	1
المناهج المستخدمة من قبل المدربين لن تعد تواكب التطور الحاصل في الدول المتقدمة	استطيع التحكم في انفعالاتي اثناء الدرس	2
استخدام المدربين طرائق تدريب لا تلائم الواقع الحالي	طريقة المدرس التقليدية ( الامرية ) لا تلائم الواقع الحالي	8
اخشى التحدي والمغامرة	اخشى التحدي والخطر	13
ادوات التدريب المتوفرة لا تواكب اعداد اللاعبين	الادوات المتيسرة لا تواكب اعداد الطلبة الممارسين	15
سأصبح مدربا في المستقبل	انا على ثقة بانني استطيع تدريس المباراة مستقبلا	16
اشارك زملائي اللاعبين في تحمل المسؤولية	اتحمل المسؤولية عن الاخرين وادافع عنهم	18
المناهج التدريبية الحالية لا تحقق كافة الاهداف السلوكية	الاهداف السلوكية لم تتحقق في المناهج الحالية	22
الفشل المتكرر في اداء المهارات لا يوصلني الى اليأس	الفشل المتكرر في اداء المهارة لا يوصلني الى اليأس	23

#### التجارب الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الاولى: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى لمقياس المناخ النفسي يوم الخميس (2018/3/1) وكان الغرض منها:

- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بكيفية الاجابة عن المقياس.
- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس ودرجة استجابة المختبر لها.
- معرفة الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه عملية تطبيق المقياس (القبلي والبعدي) .
- التعرف على زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه اللاعب في الاجابة عن فقرات المقياس .
- وقد استفاد الباحثين من هذه التجربة في تحديد زمن الاجابة لمقياس الذات المناخ النفسي وكما في الجدول (2)

جدول (2) يبين الوقت المحدد للإجابة على المقياس قبل التجربة الاستطلاعية وبعدها

المقاييس المستخدمة	الوقت المحدد قبل التجربة الاستطلاعية	الوقت المحدد بعد التجربة الاستطلاعية
المناخ النفسي	20	15

التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 2018/3/3 والخاصة بالجلسات الارشادية المعرفية السلوكية وكان الغرض منها:

- التعرف على الزمن الكافي لكل جلسة.
- التعرف على الفنيات المستخدمة.
- استعداد العينات لتقبل الجلسات.
- توزيع مكونات الجلسة الواحدة وفقا لأهمية المكون وزمنه نسبة إلى زمن الوحدة الكلي للجلسة..

- وقد استفاد الباحثين من هذه التجربة بموازنة بعض المكونات في ازمائها مثل تقليل بعض الازمان أو زيادتها وكذلك تحديد المكان المناسب لإجراء الجلسات الارشادية.

#### الاسس العلمية للمقاييس المستخدمة:

- ثبات الاختبار: للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحثين طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل ثبات المقياس حيث قام الباحثين بتطبيق المقياس على عينة قوامها (4) لاعبين، ثم أعاد الباحثين تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور ثلاثة اسابيع وفي ظروف مشابهة للتطبيق الأول. وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني.
- صدق الاختبار: تحقق الباحثين من صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 3) ، وتحقيق نسبة اتفاق الخبراء البالغة اكثر من (75%) وبذلك تحقق صدق محتوى الاختبار، فضلا عن ذلك استخرج الباحثين قيمة الصدق الذاتي خلال استخدامه جذر الثبات.
- موضوعية الاختبار: المقصود بها أن الاختبار غير خاضع للتأويل من قبل المحكمين بمعنى آخر "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز" ( فرحان ، 2007 ، 169) . حيث قام الباحثين بإيجاد معامل ارتباط الرتب بين رأي حكمين لتحقيق موضوعية الاختبار . فضلا عن آراء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم .

جدول (3) يبين نسب الثبات والصدق والموضوعية بالنسبة لمقياس المناخ النفسي

الموضوعية	الصدق	الثبات	الاسس العلمية المقاييس
0,92	0,96	0,93	المناخ النفسي

**القياس القبلي:** تم اجراء القياس القبلي لمفهوم الذات الجسمية على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 18 /3/ 2018 ، وقد راعى الباحثين الظروف الزمانية والمكانية لإجراء القياس وقد تم في اثناء تطبيق القياس مراعاة توضيح وتفسير الفقرات، كذلك توضيح طريقة الاجابة عنها، وابعاد اللاعبين بعضهم عن البعض، والتأكيد على اللاعبين بضرورة توخي الدقة في الاجابة على فقرات المقاييس، وعدم السماح لهم بالاطلاع على اجابات الاخرين.

**التجربة الرئيسية:** تم اخضاع المجموعة التجريبية إلى برنامج للتدخل المعرفي السلوكي حيث قام الباحثين في بداية اللقاء مع اعضاء المجموعة التجريبية بالتعريف بالبرامج الارشادية واهميتها مع الاشارة إلى أن البرامج الارشادية هدفها مساعدة الفرد على التغلب على مشكلاته، كذلك تم الحديث عن الالتزامات المطلوبة (الحقوق والواجبات) من اعضاء المجموعة الارشادية. بدأت الجلسات الارشادية يومي الاثنين والخميس من كل اسبوع وللمدة من 19/3/ 2018 ولغاية 26 /4/ 2018 وقد استمر تطبيق البرنامج الارشادي لمدة ستة أسابيع، بمعدل جلستين اسبوعيا وبواقع (45) دقيقة للجلسة الارشادية الواحدة، وقد اعتمد الباحثين في ادارة الجلسات على ذوي الخبرة والاختصاص وبما يتلائم مع عناوين الجلسات واهدافها.

**القياس البعدي:** تم تطبيق الاختبار البعدي لمقياس مفهوم المناخ النفسي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) يوم الثلاثاء الموافق (1 /5 /2018) وقد راعى الباحثين نفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبار القبلي.

واستخدم الباحثين الوسائل الإحصائية التالية : الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ( T ) للعينات المترابطة وغير المترابطة واختبار بيرسون ( الارتباط البسيط ) واختبار سبيرمان ( ارتباط الرتب ) .

النتائج:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وأعلى وادنى قيمة ومعامل الالتواء للاختبارات القبلية والبعدي لمتغير المناخ النفسي

المقاييس	عدد الصفات	المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	أعلى قيمة	ادنى قيمة	معامل الالتواء
المناخ النفسي	عدد الفقرات 49	التجريبية	قبلي	138,4	13,50	147	167	113	0,08
			بعدي	164,8	19,66	147	188	139	-0,41
	الضابطة	قبلي	137,5	22,46	147	174	108	1,40	
		بعدي	139,2	22,10	147	175	113	1,58	

يتبين من الجدول (4) أعلاه للمجموعة التجريبية أن عدد فقرات استبانة المناخ النفسي قد بلغت (49) فقرة وبلغ الوسط الحسابي (138,4) فيما كان الانحراف المعياري (13,50) والوسط الفرضي (147) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (167) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (113) وبلغ معامل الالتواء (0,08) هذا فيما يخص الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (164,8) فيما كان الانحراف المعياري (19,66) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (188) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (139) وبلغ معامل الالتواء (-0,41). ولما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ( $3 \pm$ ) هذا يعني أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (137,5) فيما كان الانحراف المعياري (22,46) والوسط الفرضي (147) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (174) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (108) وبلغ معامل الالتواء (1,40) هذا فيما يخص الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (139,2) فيما كان الانحراف المعياري (22,10) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (175) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (113) وبلغ معامل الالتواء (1,58). ولما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ( $3 \pm$ ) هذا يعني أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً. إذ يؤكد (محمد حسن علاوي 2008) " كلما كانت الدرجة الناتجة محصورة بين ( $3 \pm$ ) دل ذلك على أن الدرجات تنتوزع توزيعاً اعتدالياً ، أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا ان هناك عيباً في اختيار العينة او في الاختبارات المستخدمة " (علاوي ، 1987 ، 607).

عرض نتائج الفروق لفاعلية برنامج التدخل المعرفي السلوكي بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري المناخ النفسي لمجموعتي البحث :

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق وانحرافات المعيارية وقيمة ت

المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات التابعة

المقاييس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
المناخ النفسي	التجريبية	138,4	13,50	164,8	19,66	26,4	14,92	5,593	دال
	الضابطة	137,5	22,46	139,2	22,10	5,3	4,96	3,397	دال

ت الجدولية (2,262) امام درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة (5,593) و (3,397) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وعلى التوالي ، وبما أن قيم (t) المحسوبة اعلاه أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,262) أمام درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة (0,05) لذا فان الفروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير الذات الجسمية والمناخ النفسي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعلم الاحصائي المتغير
			ع	س	ع	س	
دال	2,101	2,598	22,10	139,2	19,66	164,8	المناخ النفسي

قيمة (t) الجدولية ( 2,101 ) امام درجة حرية (20-2= 18 ) ومستوى دلالة (0,05 )

### مناقشة النتائج:

ومن خلال ما تبين في الجدول (5) الخاص بنتائج اختبار المناخ النفسي للمجموعة الضابطة والذي أشار إلى أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى عزاه الباحثين الى تأثير المنهج التدريبي المتبع ، اذ ان المفهوم السابق لبعض المدربين في الوصول الى الانجاز والمستويات العليا الرياضية من خلال الاعتماد على القابليات الجسمية الجيدة قد تغير في وقتنا الحاضر وذلك بالاعتماد على العلوم الاخرى المرتبطة بالتدريب الرياضي كعلم التشريح وعلم النفس الرياضي والبايوميكانيك والتعلم الحركي والطب الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي ، والاستفادة من هذه العلوم للوصول الى افضل اداء .

اذ يؤكد محمد رضا أبراهيم 2009 " ان التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية تدريبية تهدف بصورة خاصة الى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن بدينا ، فنيا ، خططيا ، نفسيا " (أبراهيم، 2009، 6). فضلا عن ذلك يرى الباحثين ان الفريق الرياضي هو خاضع الى مفهوم الجماعات الرياضية والتي تمارس النشاط الرياضي بشكل مستمر ومنظم وفق مبادئ واسس علم التدريب الرياضي مما يزيد من العلاقات الانسانية والتماسك الحركي والاجتماعي والتواصل بين اللاعبين مما يوفر المناخ النفسي الايجابي للفريق الرياضي .

وبهذا الصدد يذكر ( اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى باهي ) " ان التماسك والاستقرار الجماعي مرتبطان معا بأسلوب دائري ، بمعنى انه كلما ازدادت فترة بقاء الفريق معا ، كلما كان ظهور التماسك اكثر احتمالا وكلما اصبح الفريق اكثر تماسكا " (محمد ، 2013 ، 23).

ويؤكد (حامد سليمان حمد 2013 ) " ان سلوك كل فرد من الفريق الرياضي يتوقف على سلوك الاخرين وهذا التفاعل يتم على الجانب الحركي والاجتماعي عن طريق الادراك واستجابة المؤسسة لهذا الادراك ، ولان اللاعب عضو في مجموعة وهو بحكم تكوينه العصبي والبدني مستعد وقادر على متابعة سلوك زملائه في الفريق ويستطيع ان يربط بين هذه المتابعة للسلوك وردود افعاله ، وهذا يمثل مجموعة العلاقات المتبادلة بين اعضاء الفريق داخل الملعب وخارجه (حمد، 2013، 151) .

ويتبين من الجدول (6) أن قيم ( t ) المحسوبة في اختبار المناخ النفسي للمجموعة الضابطة والتجريبية الذي أشار إلى أن هناك فرق دال احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية عزاه الباحثين الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في متغير المناخ النفسي والتي تم التركيز به على الجوانب العلمية التي من شأنها تقديم خدمات مستهدفة تساعد اللاعب على فهم نفسه وفهم المجموعة والبيئة المحيطة وتوطيد العلاقة بينهما وتخفيف الضغوط النفسية وتحقيق الثقة بالنفس والتالف والاندماج وتوافق الفرد مع نفسه ومع مجتمعه وصولا الى تكامل في مختلف الجوانب الشخصية.

اذ يذكر ( محمد العربي شمعون 2017 ) ان البرامج الارشادية هي " عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي الى تطوير مستوى الاداء الرياضي ، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والعمل على تدعيم العلاقة بينهما ، والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي ، والتغلب على الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية " (شمعون ، 2017 ، 19).

ويؤكد ( صالح حسن الدايري 2008 ). " ان المناخ له دور مؤثر في مجالات كثيرة فهو محدد هام للنتائج التنظيمية والفردية كما يعد من مسببات السلوك الانساني وان المناخ يؤثر متغيرات النتائج على المستويات الفردية ( المجهود ، الاداء ، المواطنة ، السلوكيات ) والتنظيمية ( الفاعلية والكفاءة ) ( الدايري ، 2008 ، 193 ) .

كما ان من الامور المسلم بها علميا ان البرامج التدريبية المعدة من قبل الهيئة التدريسية للنادي ساهمت باكتساب افراد عينة البحث الضابطة والتجريبية لقدرات مختلفة بشكل جماعي مما زاد الانسجام والتماسك والتعاون والتفاعل ضمن مناخ الفريق كمجموعة رياضية ، الا ان تعرض المجموعة التجريبية الى البرنامج الارشادي كمتغير مستقل ويشكل منتظم ووقت واحد من خلال ما تضمنه من مفاهيم نفسية ومعرفية تم تناولها في بيئة امنة ساهم في خلق التفاعل الايجابي والشعور بالانتماء من خلال توليد القناعة والشعور الفردي للاعب بانه فرد ضمن مجموعة تسعى لتحقيق وفهم المشكلات واستغلال الامكانيات الذاتية وقدراته واستعداداته والتي تتلاءم مع امكانيات البيئة مما اعطى الافضلية للمجموعة التجريبية ، اذ ان البرامج المعرفية السلوكية ما هي الا " اسلوب يقدم لعدد محدود من الافراد في وقت واحد لتحقيق اهداف جماعية وعادة ما يختلف اسلوب العمل باختلاف المرشدين واختلاف نظريتهم ومناهجهم العملية" (حسين، 2006، 155) .

ويرى الباحثين اهمية البرنامج المعرفي السلوكي في المناخ النفسي كونها تساهم في مساعدة الرياضيين على الاختيار المناسب للممارس والالتزام بالخلق الرياضي وقواعد الضبط الاجتماعي مما يؤدي الى تكامل الشخصية الرياضية وفهم الرياضي لنفسه ويعزز توافقه النفسي كفرد يحمل سلوك حميد ضمن جماعة رياضية تتصف بنفس الصفات وهذه الحالة تهيئ اسس للمناخ النفسي الصحي المطلوب توفره للفريق الرياضي ويذكر محمد البادي نقلاً عن ( brandet and lindi ) " انه بدون صحة وصلاحية المناخ النفسي لا تستطيع اي مؤسسة ان تدعي لنفسها صفة الصلاح داخل المجتمع الذي تنتمي اليه اذ ان كل فرد او منظمة او جماعة او تنظيم في حاجة ضرورية وملحة وحيوية الى التكيف والتوافق مع ظروف الحياة الاجتماعية لكي تستقيم حياتها جميعا وتسير وتطور باستمرار واتزان المناخ النفسي ذو صفة فردية اكثر منها تنظيمية ويتم قياسه من حيث الادراكات التي هي ذات معنى نفسي للفرد اكثر منها من حيث السمات التنظيمية المحسوسة " (البادي ، 1979 ، 102) .

ومن خلال نتائج البحث التي تم عرضها ومناقشتها توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية:

- للبرنامج المعرفي السلوكي تأثير ايجابي فاعل في رفع مستوى درجات المناخ النفسي للمجموعة التجريبية.
- وجود مستويات مرتفعة نسبيا في متغير المناخ النفسي لدى عينة البحث قبل تطبيق البرنامج.

### المصادر العربية

- اخلاص عبد الحميد محمد (2013) ، دراسة ظاهرة المناخ النفسي وعلاقة الحاجات الارشادية بالانجاز الرياضي لدى اللاعبين الناشئين في بعض فعاليات الساحة والميدان ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- حامد سليمان حمد(2013) ، علم الاجتماع الرياضي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة.
- رجاء حسن اسماعيل (2015) الصحة النفسية ، القاهرة ، دار عالم الكتب .
- صالح حسن احمد الدايري ( 2008 ) ، اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية ( الاسس والنظريات ) ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع .

- ليلي السيد فرحان (2007) ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- محمد البادي (1979) ، التوجيه والارشاد النفسي ، القاهرة عالم الكتب .
- محمد العربي شمعون (2017) ، ماجدة محمد اسماعيل ؛ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث .
- محمد حسن علاوي (1998) ، موسوعة الاختبارات النفسية . ط1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- محمد رضا ابراهيم (2009) ، التطبيق الميدان - النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة .
- مصطفى حسين باهي (1999) ، كراسة التطبيقات الإحصائية، ج1 ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- معزوز مراد (2017) ، "دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر" ، رسالة ماجستير ، جامعة محمد بوضياف - المسيلة ، الجزائر .

## الملاحق

### ملحق (1) برنامج التدخل المعرفي السلوكي

ت	عنوان الجلسة	الوقت	الملاحظات
1	التعريف بالمنهج واهمية العلاقات الارشادية	45 دقيقة	
2	الضغوط النفسية	45 دقيقة	
3	التدريب والمنافسة	45 دقيقة	
4	العلاقات والاندماج الاجتماعي	45 دقيقة	
5	الاهداف السلوكية	45 دقيقة	
6	الاندماج والتآلف	45 دقيقة	
7	الذات الجسمية	45 دقيقة	
8	الاهداف المعرفية	45 دقيقة	
9	الصحة النفسية والاعداد النفسي	45 دقيقة	
10	الرضا عن الذات	45 دقيقة	
11	الثقة بالنفس	45 دقيقة	
12	الجلسة الختامية - ختام البرنامج	45 دقيقة	

الملحق (2) مقياس المناخ النفسي للفريق الرياضي بعد التعديل

ت	الفقرة	الاجابة			
		موافق جدا	موافق	اوافق احيانا	غير موافق مطلقا
1	اتحكم في انفعالاتي أثناء التدريب والمنافسة				
2	المناهج المستخدمة من قبل المدربين لن تعد تواكب التطور الحاصل في الدول المتقدمة				
3	أومن بعبارة العفو عند المقدرة.				
4	اخشى من الاصابة عند المنافسة او التدريب				
5	اعتقد أني ابذل اقصى جهد في المنافسة او التدريب				
6	اجد صعوبة في التعرف على الاخرين وأتأخر بالاندماج معهم				
7	اطرح افكاري بجرأة				
8	استخدام المدربين طرائق تدريب لا تلائم الواقع الحالي				
9	اشعر بالراحة عندما انفذ تعليمات المدرب.				
10	انفذ التوجيهات الادارية بتلقائية.				
11	اهداف التدريب غير واضحة				
12	اتحمل الانتقاد من مدربي واصحح اخطائي في ضوء توجيهاته				
13	اخشى التحدي والمغامرة				
14	اشارك زملائي اللاعبين افرحهم واحزانهم خارج اوقات التدريب او المنافسة				
15	ادوات التدريب المتوفرة لا تواكب اعداد اللاعبين				
16	سأصبح مدريا في المستقبل				
17	ارفض مصالحة اللاعب المسيئ لي				
18	اشارك زملائي اللاعبين في تحمل المسؤولية				
19	أتألم عندما يقع زميلي باي مشكلة				
20	ادارة النادي لا تسمح لنا بالمشاركة في التخطيط لبعض الامور				
21	احترم المدربين لانهم يتقانون في التدريب				
22	المناهج التدريبية الحالية لا تحقق كافة الاهداف السلوكية				
23	الفشل المتكرر في اداء المهارات لا يوصلني الى اليأس				
24	التدرج في تنفيذ المناهج التدريبية غير مناسب				
25	تغمرني السعادة عندما انجح في مصالحة المتخاصمين				
26	الوقت المخصص للتدريب مناسب جدا				
27	يسعدني نجاحي باي طريقة كانت				
28	اثق بقدرتي البدنية والمهارية في المنافسة				
29	إذا كان لزميلي فضل علي فلا اذكره				
30	افتخر باي انجاز يحققه الزملاء				
31	اتجنب خوض المجهول				
32	اشعر بفضل كل من يقدم لي النصيحة				
33	اشعر بالخوف من الآخرين دون أي سبب ظاهر				
34	استرد حالي الطبيعية سريعا بعد نقد المدرب لي				

35	عندما اشعر بكرهية لاحد اقوم بمضايقته
36	احترم اللاعب المنافس عندما يكون اداؤه افضل من ادائي
37	المرونة في تعديل الاهداف السلوكية غير مناسبة لمستوى اللاعبين
38	اكتسب مهارات عملية ساعدتني على أن اتعلم النظام في كل شئ
39	ينخفض مستوى ادائي كلما زاد عدد الاشخاص حولي
40	ابدي رأبي بوضوح وابتعد عن المجاملة
41	احترم الفريق المنافس ولا استخف بأدائه
42	القاعات الرياضية غير صالحة للتدريب والمنافسة
43	احب أن اقضي وقت الراحة مع الزملاء
44	اتحمل العمل ذو المجهود الطويل دون ملل
45	اتجنب مصافحة زملائي في بداية كل يوم
46	مزاجي معتدل في جميع الظروف
47	اعتبر نجاح الجماعة هو نجاحي
48	اعتقد بان طريقة التقويم لا تعطي اللاعبين استحقاقهم
49	لدي القدرة على تهدئة النفس بعد كل فشل

الملحق (3) أسماء السادة الخبراء المختصين الذين عرض عليهم المقياس والبرنامج الارشادي

ت	المرتبة	الاسم	مكان العمل	التخصص
1	استاذ	عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	استاذ	عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	استاذ	عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	استاذ	سميرة موسى عيد	علم النفس التربوي	الجامعة العراقية
5	استاذ مساعد	يسار صباح جاسم	علم النفس الرياضي كرة السلة	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة