

تأثير برنامج ارشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق  
الاسترخاء على لاعبي الكرة الطائرة - جلوس

ا.م. د حازم جاسم خزعل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

**هدف البحث:** يهدف البحث إلى تصميم برنامج ارشادي نفسي مقترح لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء والتعرف على تأثيره على لاعبي الكرة الطائرة - جلوس المعاقين حركيا

**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:** استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي.

وتم اعتماد الطريقة العمدية في اختيار عينة البحث تم تحديد أفراد المجتمع البالغ عددهم (25) لاعب بالكرة الطائرة - جلوس للموسم الرياضي (2017 - 2018) وتوزعت عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية (11) لاعب وضابطة (10) لاعب. كما تضمن إجراء تطبيق قياس التوتر النفسي لهم وكذلك تضمن خطوات تصميم برنامج الارشاد النفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء لهم وتم تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية وأخذت القياسات البعدية وتم مقارنتها بالمجموعة الضابطة.

**أهم الاستنتاجات:** 1- إن للمنهج المقترح في ادارة التوتر النفسيا باستخدام طرق الاسترخاء الذي صممه الباحث أثر واضح في تطوير في التقليل من التوتر النفسي لدى اللاعبين . 2- أظهرت نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية بأن المنهج المقترح يتقدم على المنهج الاعتيادي بفاعلية في تطوير الحالة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة- جلوس المعاقين.

**أهم التوصيات:** 1 - اعتماد المنهج الارشادي المقترح من قبل الباحث للتقليل من التوتر النفسي للاعبين لما له من أهمية وفاعلية في ادارة التوتر النفسي لهم. 2- الاهتمام بتطوير المهارات النفسية للمعاقين لما له الأثر الكبير في حياتهم الخاصة والعامة وتقدير الذات.

Summary of the research

Effect of psychological counseling program to manage cognitive stress using relaxation methods on volleyball players - sitting

Dr. Hazem Jassim Khazaal

**Research Objective:** The aim of the research is to design a psychological counseling program that is proposed for the management of cognitive stress using relaxation methods and to identify its effect on volleyball players.

**Research methodology and field procedures:** The researcher used the experimental method.

The objective was to select the research sample. The 25 members of the community were selected for the volleyball player - seating for the sports season (2017 - 2018). The sample was divided into two experimental groups (11) and 10 players. It also included

procedures for the application of psychological stress measurement for them. It also included the steps of designing the psychological counseling program for the management of psychological tension by means of relaxation methods. The program was implemented on the experimental group and the dimension measurements were taken and compared to the control group.

**The most important conclusions:** 1 - The proposed methodology in the management of psychological stress using the methods of relaxation designed by the researcher has a clear effect in the development of reducing the psychological stress of the players. 2 - The results of the experimental groups and control in the tests of the dimension that the proposed approach progresses to the usual approach effectively in the development Psychological state of volleyball players - sitting disabled.

**The most important recommendations:** 1 - Adopting the proposed method suggested by the researcher to reduce the psychological stress of the players because of its importance and effectiveness in the management of psychological stress for them. 2 - Attention to the development of psychological skills for the disabled because of the significant impact in their lives and public and self - esteem.

**Key words:** Psychological stress, relaxation techniques.

#### المقدمة وأهمية البحث:

ان الإرشاد الرياضي لا يختلف عن مجالات الارشاد الاخرى، اذ يشير تاتلي Title الى ان المدربين والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية و الدرجة نفسها من الحياة المضمونه لأي مسترشد اخر وهذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب. (Suinn, 1994, 357)، و تعد البرامج الإرشادية هي احدى اهم الاستراتيجيات التدريبية والعلاجية ، اذ تهدف هذه البرامج لإحداث التغيير في اتجاهات الرياضيين المعاقين وسلوكهم معرفياً وتساعدهم على اجتياز المعوقات التي تعترضهم في فترات اعدادهم ولاسيما في فترة المنافسات وذلك من خلال اعتماد التدريب على المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي Mental training . (علاوي، ٢٠٠٢ ، ١٩٣) .وبما ان التوتر النفسى هو احد اهم المعضلات التي تواجه اللاعب المعاق ويؤثر في حياته الشخصية وفي مستوى أداءه الرياضي في فترة الاعداد للمنافسات. وفي مواجهة التوتر النفسى يستخدم الرياضيين "مهارات تكيفيه مختلفة يقوم بعضها على خفض التوتر وبعضها على مواجهة المشكلة موضوع الضغط وبعضها الآخر يتعامل مع الجوانب المعرفية المرتبطة بتقويم مصدر التوتر او تقويم الموارد المتاحة لمواجهته" . وفي هذا المسار فان إدراك التوتر النفسى هي من الامور الهامة التي اكد عليه الباحثون ، واعطي من الاهمية بمكان التي تجعله يتفوق بها على رد الفعل لذلك التوتر ، وبهذا الصدد فقد اكد لا ازروس Lazarus على تاثير إدراك الأفراد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة ، فهو يرى " ان اعتقاد الفرد بقابليته على مواجهة او تجنب التهديد في ذلك الموقف هو الجانب المهم ، وقد استخدمت استراتيجيات مختلفة في الإرشاد والتوجيه النفسى لتحقيق افضل مستوى من التوافق النفسى لدالرياضيين ولعل من بين اهم تلك الاستراتيجيات هي التدخل المعرفي

Cognitive intervention والتي تشير الى العمليات العقلية النشطة والمصممة لإحداث التغيير في انماط التفكير الموجودة لدى اللاعب والتأثير عليها بغرض إحداث التطور الايجابي لأداء المهارات الحركية ( عنان، 1995، 341 ) من خلال برامج التدريب للتحصين ضد الضغوط Stress Cognitive stress أو التدريب على إدارة الضغوط معرفياً . (SIT) inoculation training management training (SMT)

وعليه فان عملية التدريب على استخدام البرامج الإرشادية والنفسية المتقدمة لإدارة التوتر النفسى معرفيا هي احد الخطوات العلمية الهامة التي يسعى فيها المدربون في التدريب على المهارات النفسية بما هو قيم ومفيد معتمدين في قناعاتهم التدريبية على الأساليب العلمية الحديثة في التعامل مع المشكلات النفسية للاعبينهم واعدادهم بصورة جيدة لمواجهة الظروف الصعبة و سعيا نحو مستقبل أفضل و حياة إنسانية سوية وكريمة .

**مشكلة البحث :** ان البحوث المتعلقة بدراسة اثر البرامج الارشادية والنفسية على المعاقين الرياضيين في العراق مازلت قليلة ولاسيما في مجال إستراتيجية التداخل المعرفي Cognitive Stress Management Training (SMT) ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من المصادر العربية والأجنبية الحديثة ومنها ادرسة (Johnson , Ekengren, Andersen,2005) و (ارتب ، 2000) و (شمعون وإسماعيل، 2002) و(علاوي ، 2002) وجد ان هناك حاجة فعلية و علمية ملحة لإنضاج العملية التدريبية وتكاملها بصورة علمية دقيقة للوصول إلى نتائج تتميز بالدقة والموضوعية في عملية التقويم للمشكلات النفسية المؤثرة في الانجاز الرياضي ومعالجتها والتعامل معها. إن الافتقار الملحوظ لبناء واستخدام البرامج الإرشادية و بيان مدى فاعليتها في العراق ولاسيما في مجال التحكم بالتوتر النفسى وإدارته معرفياً من قبل المدربين والمربين في مختلف الألعاب الرياضية ومن بينها لعبة الكرة الطائرة جلوس قد اكسب مشكلة البحث الأهمية الكبيرة لدورها في تقصي الحقائق العلمية الهادفة إلى تطوير القدرات التدريبية والمهارية للفرق الرياضية و تقديم إضافة علمية متواضعة في البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي على وجه الخصوص.

#### هدفا البحث:

- 1- بناء برنامج ارشادي نفسي لإدارة التوتر النفسى معرفيا لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس
  - 2- الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي النفسى في ادارة التوتر النفسى معرفيا لاعبي الكرة الطائرة - جلوس.
- فرضية البحث: يؤثر البرنامج الإرشادي النفسى في إدارة التوتر النفسى معرفيا لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس.

**منهج البحث:** استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي وأعتمد الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات القياس القبلي والبعدى.

3 - 2 عينة البحث: تم اعتماد الطريقة العمدية في اختيار العينة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) تفاصيل عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	عدد اللاعبين	المستبعدين	المتبقي
التجريبية	13	2	11
الضابطة	12	3	10
المجموع	25	6	21

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) ، قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات ( العمر ، العمر التدريبي ، التحصيل الدراسي ، التوتر النفسي ) وكما يلي : تم حساب العمر الزمني للاعبين بالأشهر والعمر التدريبي بالسنوات و تم اعتماد متغير التحصيل الدراسي بديلاً عن الذكاء واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المذكورة آنفاً وللتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اللاعبين في متغير الذكاء للمجموعتين التجريبية والضابطة تم إعطاء اللاعبين الذين لم ينهوا الدراسة المتوسطة درجة واحدة، ودرجتين للذين لم ينهوا الدراسة الإعدادية وللاعبين الذين لم ينهوا دراستهم الجامعية ثلاث درجات ، وأربع درجات للذين لم ينهوا الدراسة الجامعية ومن ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين واستخدم اختبار ( ت ) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في جميع المتغيرات والجدول ( ٢ ) يوضح تفاصيل ذلك .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية

والضابطة لعينة البحث في متغير العمر الزمني والتدريبي والتحصيل الدراسي

(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المتغير
		ع±	س	ع±	س	
٣١,٢	٢٧٧,١	٥٥٢,١٣	٥٤,٢٢٩	٢١٧٢٦,٠	٢٠,٢٢٢	العمر
	٨٤٧,٠	٠,٦٨,١	٦٨١,٤	٠,٥٩٣,١	٣٠٠,٤	العمر التدريبي
	٩٤٣,١	٠,٥	٢٧٥,٠	١,٢٩١	٢,٥	التحصيل

3-4 إجراءات البحث الميدانية. قياس التوتر النفسي للاعبين.

كأداة للتحكم بالتوتر النفسي وفي ضوء ذلك استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لتجربة البحث وكما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي في مقياس التوتر النفسي

المتغير	الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
القلق المعرفي	القبلي	التجريبية	30.27	1.95	1.98	2.09	غير معنوي
		الضابطة	28.0	1.633			

يتضح من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي للقلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة (1.98) وعند مقارنة قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) مع قيمة (ت) المحسوبة عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (19) مما يدل على ان مجموعتي البحث متكافئة في هذا المتغير.

3 - 4 وسائل وأدوات جمع المعلومات: قد تم استخدام الأدوات والوسائل الآتية: المصادر والمراجع العربية والأجنبية. - المقابلات الشخصية، جهاز حاسوب نوع Pentium 4.

### 3-5- خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات المتعلقة بالموضوع ومنها (راتب، 2000، 2003-2004، 2006) و (شمعون وإسماعيل، 2002، 2011-2013) و (علاوي، 2002، 1993-2013) وأعمال كل من سوبن (1994)، وسميث (1989)، وشمعون (1996-1999)، وراتب (1997)، وسليمان (2001) والدفاعي (2004) و (Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005) وقد وجد الباحث ان وجهة النظر المعرفية تؤكد على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة التوتر وترى أيضا أنه يمكن التقليل من حدة التوتر الذي يعانیه المعاق إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للتوتر، وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف وقد تم اخذ ما تقدم بعين الاعتبار في خطوات الإعداد للبرنامج الإرشادي وكما يأتي:

1- تحديد الاحتياجات: وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقا لاحتياجات اللاعب ونقاط القوة والضعف وتتضمن تحديد المشكلة والاهداف، ابعاد البرنامج، الزمن الكلي، عدد فترات التدريب الأسبوعية، زمن الفترة التدريبية، عدد الجلسات الفردية او الجماعية. (شمعون وإسماعيل، 2002، 1978)

2- اختيار الأولويات: اعتمد الباحث ترتيب الاحتياجات في الخطوة السابقة على ذكر أولويات العمل في البرنامج الإرشادي.

3- تحديد الأهداف: قام الباحث بتحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي كالآتي:

- الأهداف العامة: وتشمل مساعدة اللاعبين على تحقيق الأداء الأفضل من خلال التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

- الأهداف الخاصة: وهي تمكين اللاعبين من ادارة التوترالنفسي معرفيا.
  - إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف وتشمل:
  - التعرف على المستوى الأمثل للإثارة.
  - تحديد طرائق مواجهة التوتر.
  - التدريب السلوكي: يشمل القيام بمجموعة من السلوكيات الخاصة بالتوترالمعرفي والتمرين عليها في مواقف مختلفة مثل (الوعي بالأفكار السلبية وإيقاف الأفكار، التفكير المنطقي).
  - التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على اللاعبين عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه.
  - التقويم: ويتم تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لمقياسالتوتر النفسي.
- 3-6 البرنامج بصيغته النهائية:

تضمن البرنامج بصيغته النهائية عدد من التمارين التي تم الحصول عليها من خلال الخطوات السابقة لإعداد البرنامج والمستندة أساساً الى المصادر والمراجع والدارسات ذات العلاقة والتي تم الاشارة اليها فيما تقدم وكما يلي:

1. يشير بعض الخبراء في علم النفس الرياضي الى ان التدريب الأولي على المهاراتالنفسية تتطلب فترات تدريبية تتراوح بين 15 - 30 دقيقة لمدة 3-5 أيام أسبوعياً ولفترة تتراوح من 3 و 6 شهور حتى يتمكن اللاعب من اكتساب وإتقان المهارات النفسية ويختلف توقيتالمهاراتالنفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها قبل اداء التدريب البدني او الحركي وقد تؤدي بعضها بعد اداء التدريب الحركي او البدني (علاوي، 2007، 2002).
2. وقد تم تحديد زمن فترة التدريب اليومية للبرنامج الحالي بـ (30) دقيقة ولمدة ثلاثة أيام أسبوعياً ولمدة (12) أسبوعاً للبرنامج الإرشادي وقد تم تحديد فترة الأداء المهارات التي تضمنها البرنامج قبل اداء التمرين الحركي وطوال فترة اشتراك اللاعب في فترة المنافسات وبدونانقطاع وقد تم التنسيق مع مدرب الفريق\* بخصوص تلك الإجراءات.
2. الاستفادة من المصادر العلمية المتعلقة بالموضوع في تحديدالتمرينات الواجب استخدامها ضمن فقرات البرنامج ومنها (Smith, 1980) (راتب، 2000، 243-266) و (شمعون وإسماعيل، 2002، 211-238) و (علاوي، 2002، 193-213) ودراسة (Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005).
3. توضيحأهمية البرنامج الإرشادي والتعريف به بالنسبة للاعبين.
4. مراعاةخصوصية البرنامج المعتمد في الدراسة الحالية والتي تتطلب مجموعة من الأساليبالعلمية عند تطبيقه ومن أهمها استخدام الاسترخاء المعرفي.

٥. تعريف اللاعبين بأسلوب استخدام الحديث الداخلي Self-talk لدوره المهم في خلق الدافعية في البرنامج وقدرته على مساعدة اللاعب على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بواجباته.
٦. الإفادة من وجهة نظر (راتب، ٢٠٠٠) و (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢) و (علاوي، ٢٠٠٢) في صياغة محتويات البرنامج والتي تشير إلى أن الحديث الداخلي السلبي يحدث كاستجابة للمثير.
٧. توفير الفرصة للاعبين لاستدعاء خبرات نجاحهم للوصول الى المستوى الأمثل للإثارة من أجل إحداث التغيير السلوكي المطلوب.
٨. بعد بناء البرنامج بصيغتها النهائية تم مناقشته من قبل الباحث مع عدد من السادة الخبراء وقد أكد السادة الخبراء صلاحية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تم بنائه لإدارة التوتر النفسي معرفياً وبموجب ذلك تم اعتماد عدد الجلسات والأسابيع وأسلوب التنفيذ والوردة في الفقرة (١) في أعلاه.
- 3- 7 تطبيق البرنامج:** بعد استكمال الاجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة تم تطبيق البرنامج الارشادي النفسي لإدارة التوتر النفسي معرفي بتاريخ 2017/6/6 مبتدأً بالاختبار القبلي لمجموعتي البحث من خلال توزيع (مقياس التوتر النفسي) على اللاعبين بينما اجري الاختبار البعدي بتاريخ 2017 /8/22 في ملعب نادي البصرة للمعاقين الرياضي. وكما هو موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤) محتويات البرنامج الإرشادي وتوقيتاتها الأسبوعية

التسلسل	محتوى الجلسة الإرشادية	الأسبوع
----	تطبيق الاختبار القبلي	-----
١	التعريف بالبرنامج (إرشادات عامة)	الأول
٢	التوتر النفسي أسبابه ومصادره	الثاني
٣	استراتيجيات التفكير في المنافسة الرياضية	الثالث
٤	تحديد الأساليب المتخصصة لإدارة التوتر النفسي معرفياً	الرابع
٥	التدريب على الاسترخاء التصوري	الخامس
٦	التدريب على إيقاف الأفكار السلبية	السادس
٧	التدريب على الحديث الذاتي	السابع
٨	الإيحاء الذاتي	الثامن
٩	التأمل والأفكار الهادئة	التاسع
١٠	التدريب على التفكير المنطقي	العاشر
١١	استدعاء الخبرات الناجحة	الحادي عشر
١٢	الاقتراحات الإيحائية	الثاني عشر
-----	تطبيق الاختبار البعدي	-----

3- 8 الوسائل الإحصائية: لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استخدم الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار 16.

#### الفصل الرابع: 4- عرض النتائج ومناقشتها: 1-4 عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث. الهدف الأول: بناء برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفياً لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وقد تم تحقيق الهدف الأول من البحث باعتباره هدفاً إجرائياً من خلال مجموعة الخطوات التي تم توضيحها في الفصل الثالث من البحث الحالي وسيتم تحقيق الهدف الثاني استناداً إلى ما تقدمالهدف الثاني: الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة التوتر النفسي معرفياً على لاعبي الكرة الطائرة - جلوس. ومن أجل تحقيق الهدف الحالي تم اختبار فرضية البحث وهي ( يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة التوتر النفسي معرفياً لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس بعد استخدام البرنامج الإرشادي ) وللتحقق من هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار ( ت ) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوتر النفسي ، وبعد أن تم تطبيقه على المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين اجري الاختبار البعدي لغرض الكشف عن اثر استخدام البرنامج الإرشادي النفسي لإدارة التوتر النفسي معرفياً لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس والجدول (5) بوضحتفاصيل ذلك

الجدول (5) بوضحت نتائج الاختبار التائي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للتوتر

#### النفسي.

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
التوتر النفسي	التجريبية	٥٤٥.١٩	٨٠٩٠.١	٤٤.١٠	٢٠.٠٩	معنوي
	الضابطة	٢٠٠.٢٨	٩٨٨٨.١			

يتضح من الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي للتوتر النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت تساوي ( ١٠.٤٤ ) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة ( ٢٠.٠٩ ) عند نسبة خطأ (٠.٥,٠) ودرجة حرية ( ١٩ ) وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذا البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة للتوتر النفسي

الجدول (6) بوضحت نتائج الاختبار التائي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر النفسي

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
القلق المعرفي	القبلي	٢٧٢.٣٠	٩٥٤٠.١	٣٦.١٣	٢٠.٨٦	معنوي
	البعدي	٥٤٥.١٩	٨٠٩٠.١			



يتضح من الجدول (6) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي للتوتر النفسي في المجموعة التجريبية تساوي (36.16) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,086) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (20) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في التوتر النفسي ولمصلحة الاختبار البعدي.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تقدم وفي مجال تفسيرنا و بصورة أولية للنتائج الواردة في الجدولين (5) و(6) يلاحظ ان هناك ارتفاعاً ملحوظاً في المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس في كلا الجدولين والتي يمكن ان تعزى الى حجم التوتر النفسي و البيئة الصعبة التي يعاني منها اللاعبون المعاقون لأسباب تتعلق بعدم قدرتهم على التكيف مع الظروف الحياتية التي يعيشونها حالياً فضلاً عن الأزمات النفسية التي يعانون منها بسبب تأثير الاعاقة وتأثيراتها على نفسية اللاعبين وانعكاس ذلك التأثير على التدريب والمنافسة. ويشير ( علاوي ) في هذا الاتجاه إلى أن مرحلة الاستجابة للضغط والتوتر النفسي تتضمن الاستجابات البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، فإذا كان الإدراك مهدداً للرياضي فان الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوباً بمشاعر معرفية سلبية ( أي حالة قلق معرفي ) او تكون تنشيطاً فسيولوجياً (أي حالة قلق جسمي) او كليهما معاً فضلاً عن حدوث بعض التغيرات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس ( علاوي ، 1998 ، 16-18 ) وذلك ما يتفق مع النتائج الحالية للبحث.

ويؤكد الباحث تعليقا على النتائج الواردة في الجدول (6) والتي تظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التوتر النفسي و فضلاً لما تقدم فان الباحث يشير إلى أن البرنامج الحالي يقترب بنتائجه أيضاً من النظرية السلوكية المعرفية في تفسيره للنتائج الواردة في الجدول (6) بخصوص تأثير البرنامج في إدارة التوتر النفسي باستخدام أساليب الاسترخاء المعرفي ومن بينها أهمية الحديث الذاتي إذ أن محور الإرشاد على وفق هذه النظرية يرتكز على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه (أي التي يتحدث بها لنفسه ) وذلك بشكل مباشر او ضمنى الامر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات متكيفة بدلا من السلوك والانفعالات غير المتكيفة، (الشناوي، 1994، 124) .

وتنتقل عملية الإرشاد هنا من الفرضية القائلة بان الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة وان الحديث الذاتي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة (فتوح، 2007، 151) وفي مجال آخر وفي المسار العلمي ذاته يؤكد (راتب، 2000) إلى أن الخطوة الهامة لمواجهة اللاعبين للتوتر النفسي الناتج عن الأفكار السلبية هي تعلم الوعي

بهذه الأفكار السلبية وانه من المستحيل التخلص منه حتى يتمكن اللاعب من التعرف عليه يمكن ذلك من خلال النظر الى الأفكار التي تسبق الشعور بالتوتر (راتب، ٢٠٠٠، ٢٤٤٤).

وقد أشار (علاوي، ١٩٩٨) الى انه قد تتداخل الأفكار السلبية لدى اللاعب وعندئذ يجب عليه محاولة نسيانها بسرعة وابعادها عن تفكيره وان لايردها الى نفسه ويحاول استدعاء الأفكار الإيجابية ويردها الى نفسه وبهذه الطريقة يمكن للاعب ان يعد نفسه بنفسه ليكون بأحسن حالاته (علاوي، ١٩٩٨، ٤٣٦).

وفيما يخص النتائج الواردة في الجدول ( 6 ) والتي تظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية بينالاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في التوتر النفسي ولمصلحة الاختبار البعدي فان الباحث يعزو تلك الفروق الى الاسلوب المستخدم في الارشاد الذي تم اعتماده مع المجموعة التجريبية وذلك من خلال ضبط المتغيراتالدخيلة التي كان من الممكن ان تؤثر على نتائج التطبيق فضلا عن وضوح الاهداف وخطه العمل ووجود الرغبة والرضا النفسي من قبل أعضاء المجموعة التجريبية وتعاونها مع الباحث في اثناء تطبيق البرنامج فقد اظهرت المجموعة التجريبية انخفاضا واضحا في درجة التوتر النفسي . وفي مجال التعليق على النتائج الحالية في الجدول ( 6 ) فان الباحث يجد انه من الأهمية بمكان عدم إغفال تأثير إدراك اللاعبين للتوترات النفسية التي يعانون منها وذلك من خلال التعامل معها بصورة ايجابية معتمدين على قوة الذات وفاعليتها في المواجهة للمواقف التي تزيد التوتر النفسي وقد أكد (بأندورا ) على هذا الجانب اذ افترض ان التوتر النفسي يزول بإيمان الناس المتزايد بقوتهم الذاتية وحكمهم على قابلياتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة وقد افترض (بأندورا ) أيضا ان الناس يتفاعلون مع تلك المواقف عندما يتعرضون لها ولكن المهم في عملية التفاعل هذه هي مدى تأثير قوتهم الذاتية في التوتر النفسي وهل باستطاعتهم السيطرة عليها ام لا ( الطو ، ١٩٨٩ ، ١٧ ) ويتفق الباحث مع هذا التفسيرلنتيبت النتائج الأخيرة المتعلقة بالبحث الحالي لمساعدة الرياضيين في التصدي والمواجهة للمشكلات النفسية التي تعترضهم لتحسين الأداء والوصول الى مستوى عال من الانجاز .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات

- 1-فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي والذي قام ببنائه الباحث في التحكم بالتوتر النفسي النفسيمعرفيا لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوسوالذي تم إثباته بدلالة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتينالتجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- ٢ - إن استخدام الأساليبالمعرفيةوالسلوكية مثل الحديث الذاتي والتفكير المنطقي وإيقاف الأفكار السلبية والوعي بها يسهم في مواجهة التوتر النفسي والتحكم به معرفيا وذلك ما أثبتته نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5- ٢ التوصيات:

1- التأكيد على دور الأخصائي النفسي الرياضي في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين ومنها التوتر النفسي والضغط النفسية والقلق والتي تؤثر سلبيا على الأداء والانجاز الرياضي لاسيما في فترة المنافسات.

2- إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء برامج مشابهة والتي تهتم بالإعداد النفسي للرياضيين.

3- البحث في مسببات التوتر النفسي ومصادره بما يتلاءم مع البيئة الرياضية لعينة البحث للوصول لنتائج علمية دقيقة تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئة والاجتماعية والاقتصادية من حيث خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الإرشادية وتحديد أولوياتها العلمية.

المصادر العربية والأجنبية:

١. الحلو، بثينة منصور (١٩٨٩). مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، الع ارق.

٢. الدفاعي، انتصار مزهر (٢٠٠٤). أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.

٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٧). علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.

٤. ----- (٢٠٠٠). تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.

٥. شمعون، محمد العربي. (١٩٩٦). التدريب العقلي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة.

٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. مصر.

٨. ----- (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر لعربي، القاهرة. مصر.

٩. ----- (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر.

عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية: النظرية والتطبيق والتجريب، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.

10-Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005). Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 1, 32-38.

11.83 Smith, Roland E, (1989). Conceptual and stoical issue in research involving multidimensional anxiety scales, **Journal of sport & Exercise Psychology**, 11.

12-Suinn, Richard M. (1994): **Psychology in sports, Methods & applications**, 3<sup>rd</sup>, Surfeit Publications. Delhi.

ملحق (1) نموذج لبعض الجلسات الإرشادية التي تم تطبيقها على عينة البحث

الأسبوع الخامس :

التدريب على الاسترخاء التصوري

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على الاسترخاء التصوري وكما يلي :

1. اختيار مكان واضح تماما ف العقل يرتبط بالمصاحبة الكاملة للشعور بالاسترخاء.
2. الوصول الى مستوى جيد في مهارة التصور العقلي حتى يمكن رؤية المكان بوضوح تام في العقل.
3. اعطاء فرصة من الوقت للتخيل و الانتظام في التدريب على المكان.
4. التوجيه للوصول الى اقصى درجة من الاسترخاء من خلال الشهيق العميق والزفير العميق.
5. التأكيد على التصور العقلي في الاماكن التي تم اختيارها.
6. المناقشة مع اللاعب في محتوى مشاهد الاسترخاء.
7. ممارسة الطريقة كاملة في مواقف غير ضاغطة ثم التدرج الى مواقف اكثر صعوبة.

(شمعون وإسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ٢٢٣)

الأسبوع السادس :

التدريب على إيقاف الأفكار السلبية

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على إيقاف الأفكار السلبية وكما يلي :

- مساعدة اللاعب على التعرف على الأحداث التي تنير الأفكار السلبية .
- تعلم التصور العقلي بفاعلية وكفاءة.
- مساعدة اللاعب على معرفة الأفكار السلبية وتأثيرها السلبي على الاداء.
- التعرف على اشارات واضحة يمكن استخدامها في ايقاف التفكير .
- تحديد الأفكار السلبية النوعية.
- تأجيل النظر في الأفكار المشتتة مؤقتا حتى يكون اللاعب مستعدا للتعامل معها بعد المنافسة .
- مساعدة اللاعب في التعرف على افكار بناءة واقعية تحل محل الأفكار السلبية.
- اقتراح قائمة بالتقريرات او العبارات الذاتية الواقعية الايجابية تستخدم كبديل للافكار السلبية. ( راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٨ ) .