

فاعلية برنامج نفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات في خفض التردد النفسي

الباحثان

م.م. هيا محمد امين نبي

أ.م.د. علي حسين علي

العراق. جامعة سوران. فاكلتي التربية. سكول التربية الرياضية

الملخص

تكمن اهمية البحث من خلال وضع برنامج نفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات في خفض التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية بجامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢. اما اهداف البحث هي أعداد برنامج نفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات مقترح لخفض التردد النفسي وكذلك معرفة تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية من اجل خفض مستوى التردد لديهم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة اما عينة بحث كانت من طلاب المرحلة الرابعة وكان عددهم (٥٢) طالبا بعد اختبار تردد النفسي تبين بان (٣٠) طالبا لديهم نسبة التردد من مستوى (متوسط-مقبول-ضعيف) والذي تمثل مستويات التردد النفسي عند طلاب، قام الباحث باستخدام مجموعة من المعادلات لغرض اجراءات البحث وكذلك تم اجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين. واستنتج الباحث بان البرنامج النفسي المستند الى حل المشكلات كانت فعالة بنسبة جيدة في خفض التردد النفسي لدى المجموعة التجريبية وقد ساهمت البرنامج ايضا الى تقليل نسبة كبيرة من التردد النفسي. وعلى ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث على ضرورة استخدام التمارين الاسترخاء و الاهتمام بالجانب النفسي لدى طلاب في دروس العملية، وأيضا على العاملين في مجال النفسي ضرورة استخدام الاختبارات النفسية من اجل معرفة مدى الاستعداد النفسي لدى الطلاب التربية الرياضية من اجل وضع برنامج و توجيهات نفسية اذا وجد الامر .

The effectiveness of a psychological program based on problem-solving strategy in reducing psychological hesitation

HEWA MOHAMMED AMEEN NABEE
ALI HUSSEIN ALI ROJBAEANY

Iraqi. Soran University. School of Physical Education

Abstract

The importance of the research lies through the development of a psychological program based on the problem-solving strategy in reducing the psychological hesitation of the students of the fourth stage in the school of physical education at Soran University for the academic year 2021-2022. The research objectives are to prepare a psychological program based on a proposed problem-solving strategy to reduce psychological hesitation.

As well as knowing the effect of the program on the experimental group in order to reduce their level of hesitation. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the study. As for a research sample, it was from the students of the fourth stage, and their number was (52) students. The researcher used a set of equations for the purpose of the research procedures, as

well as the homogeneity and equivalence of the two groups. The researcher concluded that the psychological program based on solving problems was very effective in reducing the psychological hesitation of the experimental group, and the program also contributed to reducing a large percentage of the psychological hesitation. In the light of the conclusions, the researcher recommended the need to use relaxation exercises and pay attention to the psychological aspect of students in the practical lessons, and also to workers in the field of psychology the need to use psychological tests in order to know the extent of psychological readiness among physical education students in order to develop a program and psychological directions .

١- المقدمة واهمية البحث:

إن ارتفاع وتقدم مستوى الاداء في جميع الفعاليات الرياضية في مختلف الدول المتقدمة في الرياضة لم يأتي عن طريق الصدفة سواء كان هذا التقدم في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية، ولكن جاء من خلال الأساليب العلمية الوسائل التعليمية والنفسية المستخدمة في تدريب وتعليم الرياضيين، واستخدام الأجهزة المتطورة وإجراء العديد من البحوث للوصول لأعلى المستويات.

"لقد تطورت التربية الرياضية في العقد الماضي تطوراً هائلاً بحيث يصعب ربط الحاضر بالماضي، فالأقسام الأكاديمية المتخصصة في هذا المجال في الكليات والجامعات الحديثة قد طورت عملها في إعداد طالبي التربية الرياضية من أحادية الهدف إلى تعدد الأهداف، ومن بين المجالات التي توسعت فيها التربية الرياضية ازدهار علم المرن والتدريب، والضبط الحركي والتعلم، ودراسات الألعاب الرياضية والإدارة، وتحسين الصحة النفسية والارتقاء بها، وهذه المجالات تركز على الحركة كأساس للمسابقات المتخصصة، والمقررات الدراسية في هذا المجال والتي تقدم في برامج إعداد التربية الرياضية". (٢: ٩)

فالتطالب الجامعي يواجه العديد من المشكلات في البيئة الدراسية، وعدم أملاك اساليب لحل هذه المشكلات يحد من قدرته على التعلم والمشاركة في الأنشطة أو التحدث أمام زملائه للتعبير عن وجهات نظره، أو طلب الاستفسارات، ويصعب عليه رد عدوان زميل، أو مقاومة ضغوط زملاء لممارسة سلوكيات قد لا يرضى عنها، وكذلك يصعب عليه طلب مساعدة من الآخرين. (٥: ٤٥٨)

"إذ يعد التدريب على اسلوب حل المشكلات وسيلة ضرورية للطلبة، وذلك لحمايتهم من أن يكونوا ضحايا لمثل تلك المحاولات السلبية، عن طريق تعريفهم معنى أن تنتقص حقوقهم، ويتيح التدريب على هذا الاسلوب" (٤: ٢١١)

ويشير (نزار الطالب و كامل طه لويس، ٢٠٠٠) " أن التردد النفسي هو سبب الكثير من حالات الفشل في المجال الرياضي ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في الطالب نفسة أو أن تأتي من مصادر خارجية والمراء دائما يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتي من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جهدا لتحقيق المستوى المطلوب" (٨: ١٥) ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد برنامج نفسي مستند الى استراتيجيات حل المشكلات في خفض التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث حول فاعلية برنامج نفسي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات في خفض التردد النفسي تعتبر مشكلة مهمة وحيوية في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي. يتناول هذا البحث دراسة فاعلية برنامج نفسي مبني على استراتيجيات حل المشكلات في خفض التردد النفسي، وهو موضوع يستحق الاهتمام نظراً لتأثيره المحتمل على جودة حياة الأفراد والمشاركين في البرنامج. تعتبر مشكلة التردد النفسي من بين المشكلات الشائعة في المجتمعات اليوم، وقد يؤدي إلى تأثير سلبي على الصحة النفسية والعوامل الاجتماعية والعاطفية للأفراد. بالتالي، فإن تطوير برنامج نفسي فعال يستند إلى استراتيجيات حل المشكلات يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير في خفض مستوى التردد النفسي وتحسين

جودة حياة الأفراد .سيقوم الباحث بتحليل فاعلية البرنامج النفسي المستخدم واستراتيجية حل المشكلات المعتمدة، من خلال تصميم دراسة تقييمية لقياس تأثير البرنامج على مشكلة التردد النفسي. ستشمل هذه الدراسة تقييم جودة البرنامج وفاعليته في خفض مستوى التردد النفسي، وستقدم توصيات لتحسين البرنامج وزيادة تأثيره في حل المشكلات .

اهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى فهم كيفية تأثير برامج نفسية مستندة إلى استراتيجية حل المشكلات في خفض التردد النفسي، وتقديم توصيات لتحسين فاعلية هذه البرامج وزيادة نجاحها في حل مشكلة التردد النفسي.

مجالات البحث

المجال المكاني: قاعات التربية الرياضية بجامعة سوران

المجال الزمني: للفترة من ٢٠٢١/١٢/١ الى ٢٠٢٢/٢/١

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة قيد الدراسة

٢-٢ عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت طلاب المرحلة الرابعة بسكول التربية الرياضية بجامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢، والبالغ عددهم (52) طالباً، وتم استبعاد الطالبات و البالغ عددهن (١٧) وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتم اختيار الطلاب المجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، إذ تكونت المجموعة التجريبية من (14) طالباً و الذي تم استبعاد طالباً واحداً من المجموعة التجريبية لأنه كان لاعباً ممارساً يلعب في منتخب جامعة سوران و نادي رواندوز الرياضي لتنس الطاولة وتكونت المجموعة الضابطة من (١٦) طالباً وقد تم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥) طالباً.

٣-٢ التصميم التجريبي:

"إن البحث التجريبي هو إثبات الفروض عن طريق التجريب، معنى ذلك أن إثبات الفروض يتطلب (تصميم التجربة) أو (التخطيط الدقيق لعملية إثبات الفروض)، لذا فإن الباحث الذي يريد أن يثبت فروضه عن طريق التجريب يحتاج الى أن يصمم عن طريق اتخاذ إجراءات متكاملة لعملية التجريب. (٩: ٦٥) ولهذا استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (المستقل) وهو برنامج النفسي مستند الى حل المشكلات على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية

٤-٢ الأجهزة والأدوات:

قام الباحث باستخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات لغرض أتمام مجريات البرنامج النفسي المستخدم وهي.

١- ميزان طبي لقياس الوزن.

٢- شريط قياس الطول.

٣- حاسبة إلكترونية عدد واحد نوع DELL E5470.

٤- الاستبانة (مقياس التردد النفسي)

١-٤-٢ مقياس التردد النفسي:

استخدم الباحث مقياس (فراس، ١٩٩٩) الخاص بطلاب كليات التربية الرياضية والذي يقيس التردد النفسي في مجال الرياضة بصورة عامة، وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (١٣)، وحصل صلاحية المقياس على نسبة (١٠٠٪) من اراء الخبراء تكون المقياس على ٥١ فقرة ، بلغت الفقرات الإيجابية(١٤) فقرة وهي الفقرات (٢-٧-١١-١٢-١٣-١٥-١٧-٢١-٢٦-٤٢-٤٥-٤٨-٥٠) بينما الفقرات السلبية

كانت عددها (٣٧)فقرة. وتكونت الاجابة على الفقرات من خلال خمس بدائل الاجوبة تراوحت من (١-٥) للفقرات الموجبة و (٥-١) درجة للفقرات السالبة وهي: (تنطبق على تماماً - تنطبق علي- تنطبق على الى احياناً - لا تنطبق علي - لا تنطبق علي تماماً). (٦٥ :٧)

٥-٢ التجانس والتكافؤ بين افراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية)

جدول (١) يبين التجانس للمجموعتين لطلاب عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		س	ع ±	س	ع ±
١	العمر (شهر)	280.6154	9.21537	275.2500	11.97497
٢	الطول (سم)	176.4615	3.57341	174.7500	5.50757
٣	الكتلة(كغم)	67.7692	7.09641	69.9375	10.04967

جدول (٢) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لطلاب عينة البحث في التردد النفسي

ت	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسنة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	التردد النفسي	161.1538	15.57159	160.3125	15.90270	0.143	0.887	غير معنوي

٦-٢ التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختيار اساليب البحث وادواته قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس التردد يوم السبت بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٤ على عينة مكونة من (٥) طالباً وقد تم استبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئيسية، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة بالآتي: -

- ١- صلاحية المقاييس المطبقة في البحث.
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس.
- ٣- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للمقياس. ٤ - معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
- ٥- تحديد مكان التجربة الرئيسية وتجاوز الأخطاء إن وجدت.

١٦-٢ الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجريبية والضابطة، قام الباحث بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٥ يوم الأحد بإجراء الاختبار القبلي على العينة والذي تم فيه توزيع مقياس (التردد النفسي) في قاعة السماعات التابعة لسكول التربية الرياضية بجامعة سوران.

٧-٢ اعداد البرنامج النفسي مستند الى حل المشكلات:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي في أعداد البرنامج النفسي الذي يهدف إلى معرفة تأثير البرنامج النفسي مستند إلى حل المشكلات في خفض التردد النفسي وتنمية بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية/جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢. وبعد الاطلاع على أنموذجات متعددة من البرامج النفسية من قبل الباحثان اعتمد الباحث على أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) في بناء البرنامج النفسي مستند إلى حل المشكلات في خفض التردد النفسي وتنمية بعض المهارات الأساسية بتنس الطاولة لدى طلاب المرحلة في سكول التربية الرياضية/جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

١٧-٢ إجراءات إعداد البرنامج النفسي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات:

في بناء البرنامج النفسي تم الاعتماد على الاجراءات الآتية:

- أ. الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالبرنامج النفسي.
- ب. تخطيط البرنامج النفسي:

اعتمد الباحثان على خطوات متعددة في تخطيط البرنامج النفسي وهي كما يأتي:

١-٧-٢- تحديد الحاجات:

الخطوة الأولى في عملية بناء البرنامج النفسي هو إعداد أسبقيات يتضمن عناوين الوحدات وعدد الوحدات حيث كان عدد الوحدات (18) وحدة وطلب من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي بتحديد وترتيب الوحدات حسب أهميتها وكذلك تحديد مدة كل وحدة من الوحدات، تم الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حولها وليكون البرنامج النفسي بصيغته النهائية كما في ملحق رقم (13) إذ كانت هناك نسبة اتفاق أكثر من (91.33%) على تسلسل الوحدات في حين كانت نسبة الاتفاق (100%) على زمن (45) دقيقة للوحدة الواحدة.

النسبة المئوية للبرنامج النفسي المقترح

ت	اسم الوحدة النفسية	عدد الخبراء غير الموافقين	عدد الخبراء الموافقين	نسبة الخبراء غير الموافقين	نسبة الخبراء الموافقين	القبول
١	التعارف التعريف بالبرنامج	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
٢	الاعداد النفسية في مجال الرياضي	١	١٢	٧,٧	٩٢,٣	تصلح
٣	استراتيجية حل المشكلات	١	١٢	٧,٧	٩٢,٣	تصلح
٤	التردد النفسي	١	١٢	٧,٧	٩٢,٣	تصلح
٥	تنظيم الطاقة النفسية	٢	١١	١٥,٤	٨٤,٦	تصلح
٦	التصور العقلي	٣	١٠	٢٣,١	٧٦,٩	تصلح
٧	مفهوم الاسترخاء	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
٨	التدريب على الاسترخاء	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
٩	الثقة بالنفس	٢	١١	١٥,٤	٨٤,٦	تصلح
١٠	مفهوم القلق النفسي	٣	١٠	٢٣,١	٧٦,٩	تصلح
١١	التحكم في الضغوط النفسية	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
١٢	مفهوم التوتر النفسي	١	١٢	٧,٧	٩٢,٣	تصلح
١٣	تركيز الانتباه	١	١٢	٧,٧	٩٢,٣	تصلح
١٤	التفكير الايجابي	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح
١٥	الصلابة النفسية	٣	١٠	٢٣,١	٧٦,٩	تصلح
١٦	الوحدة الختامية وتقييم البرنامج	٠	١٣	٠	١٠٠	تصلح

٢-٧-٢ اختيار الأولويات:

بعد جمع الاستبيانات تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتبت عناوين الوحدات البرنامج النفسي ترتيباً تنازلياً حسب رأي الخبراء في ترتيبها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول عناوين بعض الوحدات ومحتواها.

٣-٧-٢ تحديد الأهداف:

إذ حدد الهدف العام للبرنامج وهو خفض التردد النفسي لدى طلاب المرحلة في سكول التربية الرياضية/جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢، وذلك من خلال تطبيق الوحدات المعدة المستند الى استراتيجية حل المشكلات ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف خاصة لكل وحدة تنسجم مع موضوع الوحدة.

٨-٢ تطبيق البرنامج باستراتيجية حل المشكلات للمجموعة التجريبية:

بعد أن هياً الباحثان الظروف لتنفيذ برنامج الاعداد النفسية باستخدام استراتيجية حل المشكلات، باشر بتطبيق البرنامج وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المحاضر)* على المجموعة التجريبية، وقد استغرق تطبيق البرنامج النفسي ابتداء من يوم الاختبار القبلي والذي بدأ يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١/١٥ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/١٣، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج النفسي، وتم تطبيق وحدتين نفسية في كل أسبوع، مدة كل وحدة نفسية (٥) دقيقة، وكان عدد وحدات النفسي (١٦) وحدة ملحق (٦) و تبدأ الوحدات النفسية في الساعة ١٠ صباحاً، وكانت الوحدات تقام في القاعة سمنارات التابعة لسكول التربية الرياضية-جامعة سوران.

* ا.م.د. فاطمة حسين عويد، م.د. نقي حمزة جاسم؛ مدرس في سكول التربية الرياضية، جامعة سوران.

٩-٢ الاختبار البعدي :-

قام الباحثان بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٥ المصادف يوم السبت بتطبيق الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث، إذ تم توزيع مقياس (التردد النفسي) بعد الانتهاء مباشرة من الجلسة الختامية.

١٠-٢ الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام النظام (SPSS-Verion 22) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

- ١- الوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- معامل الالتواء. ٤- النسبة المئوية.
- ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). ٦- اختبار (t) لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي.
- ٧- اختبار (t) لعينتين مستقلتين. ٨- طريقة التجزئة النصفية (٣: ١٢١)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

١-٣ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وبعد جمع البيانات قام الباحث بمعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث، إذ قام بعرض ما توصل اليه من نتائج على النحو التالي :-

١-٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتردد النفسي:

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للتردد النفسي للمجموعة التجريبية

ت	متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	التردد النفسي	161.1538	15.57159	141.1538	16.56224	2.958	0.012	معنوي

(* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05)

ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج النفسي مستند إلى استراتيجية حل المشكلات وما يشتمل عليهم من تمارين نفسية لتنمية مستوى بعض الصفات النفسية و المهارات النفسية و طرق لتغلب على المشكلات و مواجهة الضغوطات و الثقة بالنفس وبالتالي التغلب على الانفعالات التي تصاحب الأفكار السلبية وغير الواقعية، وزيادة القدرة على النجاح بأداء الواجبات الملقاة على عاتقها نتيجة العمليات العقلية والمعرفية التي في ذلك، ومن خلال وحدات برنامج النفسي اكتسب المجموعة التجريبية المعلومات والأفكار الجديدة والتي ساعدتهم في اتخاذ القرارات و مواجهة المشاكل التي يواجهون من خلال مواقف و ظروف الحياة.

١-٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتردد النفسي للمجموعة الضابطة:

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	التردد النفسي	160.3125	15.90270	159.4375	14.51422	0.266	0.794	غير معنوي

ويعزو الباحثان سبب هذه النتيجة إلى عدم تعرض طلاب هذه المجموعة للبرنامج النفسي مستند إلى استراتيجية حل المشكلات وبالتالي فان طلاب هذه المجموعة لم تطرأ عليهم أي تحسن في الاختبار البعدي للمتغير التردد النفسي.

١-٢؛ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في التردد النفسي:

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتمسية للاختبارات البعدية للتردد النفسي

ت	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتمسية	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
١	التردد النفسي	141.1538	16.56224	159.4375	14.51422	-3.168	0.040	معنوي

(* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 .)

يعزو الباحثان سبب هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج النفسي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات المستخدم في الدراسة على المجموعة التجريبية، ويفسر الباحث هذه النتائج أيضاً بأنها نتيجة طبيعية نظراً لما لاحظها الباحث أثناء تطبيق البرنامج المستخدم بعدم وجود مدرب نفسي لدى الطلاب إذ أن ذلك أدت إلى عدم معرفتهم بالناحية النفسية وكيفية مواجهة المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرضون لها أثناء التدريب والمنافسة وكذلك عندما تحتاجون إلى التأهيل النفسي بعد أن يتعرضون إلى مواقف حرجة في المباريات، إذ وجد الباحثان أيضاً أثناء الوحدات برنامج النفسي ضعف معرفة الطلاب بتردد النفسي وتأثيره السلبي على ادائهم الرياضي في الدروس العملية وبالأخص أثناء الامتحانات العملية وان التغلب على المشكلات مهمة جداً وتكمن أهميتهما في عملية التدريب والمنافسة وكذلك كيفية التفكير في أثناء المباراة عند تعرضهم لمشكلة نفسية في المباراة، يعزو الباحثان هذه النتيجة أيضاً إلى اعتماد هذا البرنامج على منظومة متكاملة من التمارين النفسية الفاعلة التي تم توظيفها لإكساب الأفراد في المجموعة التجريبية للتردد النفسي

ويمكن تفسيرها أيضاً من خلال استعراض التمارين النفسية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج النفسي مستند إلى استراتيجيات حل المشكلات قد تناول أساليب متنوعة للتعامل مع الضغوط التي تواجه الطلاب أثناء الدروس العملية، مثل مناقشة مفهوم هذه الضغوط والعلاقة بين التفكير السلبي والضغوط التي تصاحب الأفكار السلبية، وتغيير الأفكار السلبية إلى الإيجابية والتصور العقلي من خلال أسلوب حل المشكلات الذي تم تعليمه للطلاب.

ويرى (الحياني، ٢٠١١) "أن الفرد في هذه الفترة ما قبل برنامج الإعداد يكون لديه حوار داخلي سلبي مع ذاته، وكذلك تكون خيالاته وتصوراته سلبية، أما أثناء عملية الإعداد النفسي ومن خلال الاطلاع على أفكار الفرد ومشاعره وانفعالاته الجسمية وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون لديه بناءات معرفية جديدة (New Cognitive Structures)." (٦ : ٢٩٣)، الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه قبل الإعداد، والأفكار الجديدة تختلف عن الأفكار غير المتكيفة، وهنا تحدث عملية إحلال أفكار جديدة متكيفة محل أفكار قديمة غير متكيفة، وإن إعادة بناء تكوين المفاهيم هذه تؤدي إلى إعادة تعريف مشكلات الفرد بطريقة تعطيها الثقة والتفهم والقدرة على الضبط، وهذه جميعها من مستلزمات عملية التغيير، وإن هذه الخطوة الأولى في عملية الإعداد هي أن يعرف الفرد كيف يتحدث أو يعبر عن سلوكه، الأمر الذي يزيد من وعيه، وأن لا يشعر بأنه سيكون ضحية للتفكير السلبي، ويجب على الباحث أن يعرف طرق (التعزيز) عند الأفراد وعباراتهم التي يوجهونها نحو ذاتهم. (١ : ٣١٩).

إن النمط المعرفي للأفراد جدير بالاهتمام لأن تعامله مع المعلومات ومعالجتها يعد مؤشر لبناء التراكم المعرفية لديه، وأن معالجة المعلومات تحدث عبر سلسلة من الأبنية الموجودة في الدماغ إذ يتم معالجة المعلومات الداخلية إليه بأنماط معرفية مختلفة لغرض تحويلها إلى تمثيلات ثم ينتج عن ذلك مخرجات وتختلف تلك المعالجة حسب النمط السائد للتفكير لدى الأفراد.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

استنتج الباحث بما يأتي:

- ١- وجود تأثير للبرنامج النفسي مستند الى استراتيجية حل المشكلات والذي اعده الباحث في التخفيف من التردد النفسي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- ٢- اظهرت النتائج فروق معنوية لصالح درجات العينة التجريبية عند مقارنتها مع درجات عينة المجموعة الضابطة.

٤-٢ التوصيات:

- في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي:
- ١- اعتماد مقياس قلق التحصيل العملي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي قام الباحث ببنائه في القياس والتقويم عند إجراء بحوث مشابهة.
 - ٢- التأكيد على استخدام الوسائل العلمية في الاعداد النفسي واستخدام البرامج النفسية للطلاب التي تعزز من شخصيتهم والابتعاد عن التردد والتي تؤثر على ادائهم .
 - ٣- العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل فيما بين الطلاب واساتذتهم وبناء الثقة بالنفس واعادة التفكير في المسال التي يحتاج الى قرارات من اجل عدم التردد في اتخاذ القرارات.
 - ٤- إدخال الطلاب في دورات وندوات تختص ببرنامج النفسي لتوجيههم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم والسيطرة على التردد النفسي وتأثيراتها السلبية.
 - ٥- إجراء دراسات أخرى عن التردد النفسي لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة.

المصادر العربية

- ١- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١١): العملية الإرشادية، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢- أمين أنور الخولي (٢٠٠٥): أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٣- جميل كاظم جواد، (٢٠٠٨)؛ بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي إلى الماء (على القدمين)، بحث منشور، مجلة علوم كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، المجلد الاول، العدد ٩.
- ٤- شوقي فرج طريف (٢٠٠٢): المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، دار غريب، القاهرة.
- ٥- عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦): السلوك التوكيدي كمتغير وسط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية، جامعة المنصورة.
- ٦- عاصم محمود ندا الحياني (١٩٨٩): الارشاد التربوي والنفسي دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- ٧- فراس عبد الحسين حسن (١٩٩٩): بناء مقياس للتردد النفسي في مجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة.
- ٨- نزار الطالب وكامل لويس (٢٠٠٢): علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- ٩- نوري إبراهيم الشوك (٢٠٠٤): ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الابحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد.