

أثر برنامج إرشادي- نفسي معرفي لتحسين التدفق النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار

أ.د. حامد سليمان حمد¹, محمد مجيد محمد عبدالله²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الانبار : pe.dr_hamed_56@uoanbar.edu.iq

2 طالب دكتوراه, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الانبار : moh20p0006@uoanbar.edu.iq

مستخلص الدراسة

يسعى الباحث إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي للاعبين الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار من خلال اعداد برنامج إرشادي نفسي معرفي, والتعرف على أفضل فاعلية من التدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي وبين التدريب المتبع, إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي, وتكون مجتمع البحث من (113) لاعباً يمثلون (نادي الأنبار, ولجنة الأنبار للكرة الطائرة- جلوساً) وتم اختيارها بشكل عمدي, إذ أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث (التجريبية والضابطة) يوم الأربعاء الموافق (2022/8/10), بعدها نفذ الباحث تجربة البحث الرئيسية وذلك يتعرض أفراد المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) لمدة (45) دقيقة للجلسة الواحدة, وبواقع جلستين أسبوعياً ولمدة (6) أسابيع بعدها أجرى الباحث الاختبارات البعديّة على عينة البحث (التجربة الضابطة) وذلك يوم الأحد الموافق 2022/9/25, وتمت معالجة البيانات إحصائياً بواسطة (spss) ومناقشتها مناقشة علمية, وقد خرج الباحث بعدة استنتاجات منها: أنّ البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث تأثير إيجابي لتحسين التدفق النفسي, وفي ضوء الاستنتاجات وضع الباحث عدة توصيات منها ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي الذي استخدمه الباحث كونه أثبت قدرته على تحسين التدفق النفسي, وضرورة استعمال البرامج الإرشادية وتطبيقها خاصة في فترة الأعداد.

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي- نفسي معرفي, التدفق النفسي, الكرة الطائرة- جلوس.

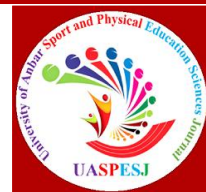
The effect of a cognitive psychological counseling program to improve the psychological flow of volleyball players sitting in Anbar Province

¹ Prof. Dr. Hamid Suleiman Hamad, ² PhD student. Muhammad Majeed Muhammad

1,2 College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar

Abstract

The researcher seeks to identify the level of psychological flow of volleyball players sitting in Anbar province through the preparation of a cognitive psychological counseling program, and to identify the best effectiveness of the training included in the counseling program and the training followed, as the



researcher used the experimental approach with the design of the experimental and control groups with a pre-test And the post, and the research community consisted of (113) players representing (Al-Anbar Club, and the Anbar Volleyball Committee - sitting), and they were chosen deliberately, as the researcher conducted tribal tests on the research sample (experimental and control) on Wednesday corresponding to (10/8/2022), After that, the researcher carried out the main research experiment, and that the members of the experimental group were exposed to the independent variable (the counseling program) for a period of (45) minutes per session, at the rate of two sessions per week for a period of (6) weeks, after which the researcher conducted the post-tests on the research sample (the control experiment) on Sunday 25 /9/2022, and the data were processed statistically by (spss) and discussed in a scientific discussion, and the researcher drew several conclusions, including: that the counseling program prepared by the researcher has a positive effect on improving self-flow J, and in the light of the conclusions, the researcher made several recommendations, including the need to adopt the psychological counseling program that the researcher used because it proved its ability to improve psychological flow, and the need to use counseling programs and apply them, especially in the preparation period.

Keywords: counseling program, psychological cognitive ,psychological flow, volleyball - sitting.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة

في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت مجال التدريب الرياضي وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والفنية وحتى الخططية في شتى المجالات الرياضية بدأ الاهتمام في علم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم الرياضي, فضلاً عن العوامل الفنية والخططية, إذ إنّ من اهتمامات علم النفس الرياضي دراسة سلوك اللاعب من حيث تصرفاته وأفعاله سواء في الملعب أو خارجه, ولا يخلو هذا السلوك من الاضطرابات النفسية أو المظاهر الانفعالية السلبية, إذ إنّ هذه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي جعلت الاختصاصيين يلجؤون إلى علم النفس الرياضي الذي يساهم في التخلص من القلق والتشاؤم وعدم الثقة بالنفس والخوف ورهبة مواجهة اللاعبين والجمهور والحكام التي تؤثر على أدائه الرياضي, ولأنّ النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى العديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتباين في شدتها وتأثيرها من نشاط إلى آخر تحديداً عندما تتحول الممارسة إلى منافسة, من هنا يأتي دور الإرشاد النفسي كوسيلة ضرورية ومهمة في عملية الاعداد والتهيئة النفسية لخوض تلك المنافسات وحصوله على الاستقرار والتدفق النفسي المطلوب للتحكم والسيطرة على المواقف والمشكلات التي تواجهه قبل وأثناء وبعد المنافسة,

إذ إنّ الإرشاد: "هو عملية واعية بناءً مستمرة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته وتحقيق التوافق والصحة النفسية"⁽¹⁾, إنّ الهدف من البرنامج الإرشادي هو مساعدة اللاعب من خلال الدعم النفسي على خفض التفكير السلبي وتحسين التدفق النفسي, فبدلاً من الشعور باليأس والاكتئاب يصبح أفضل في التعامل مع المواقف, بل أنّه يبدأ في الشعور بالمتعة في التعامل مع المواقف الرياضية التي يواجهها. ويعد التدفق النفسي من بين أحدث مفاهيم علم النفس الإيجابي, إذ يركز على نقاط القوى في نفسية اللاعب, كالطمأنينة والأمل والسعادة والاستقرار النفسي التي تساهم في تكوين المعنى والهدف من الحياة واعطاؤها قيمة ومغزى, وتدفع من يعيشها إلى الأبداع والتغلب على الضغوط النفسية السلبية, وتسمح حالة التدفق ببناء حالة نفسية ايجابية رصينة للرياضي بحيث يكون مندمجاً بصورة تامة في النشاط الرياضي من أجل التفوق. وتعد الكرة الطائرة – جلوساً واحدة من الألعاب الرياضية البارالمبية التي شهدت تطورات كبيرة على مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي, إذ تعد نشاطاً ترويجياً تنافسياً تهدف إلى تأهيل المعاق صحياً ونفسياً, وشغل أوقات الفراغ وتحقيق الإنجاز للحصول على البطولات المحلية والدولية. وهنا تكمن أهمية إجراء هذه الدراسة من خلال الوقوف على التدفق النفسي وانعكاساته السلبية على لاعبي الكرة الطائرة- جلوساً لما يحمله من ردود أفعال غير متزنة على مواقفهم السلوكية.

2-1 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على إعداد اللاعبين من قبل المدربين أثناء مشاهدة بعض المباريات والوحدات التدريبية, وكذلك من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص, وكذلك من خلال نتائج ومستويات اللاعبين في البطولات, وجد الباحث أنّ اللاعبين لا يشعرون بطمأنينة والأمل والسعادة والاستقرار النفسي, وكذلك عدم الاندماج في الأداء, وكذلك عدم وجود الاختصاص النفسي للفريق الذي يقوم بتشخيص الحالات التي يمر بها اللاعب, كما أنّ اللاعب لا يبدي الاهتمام المطلوب للجانب النفسي وإنّما يعد الرياضة هي مجرد لعب فيه فوز أو خسارة ولا علاقة للجانب النفسي بذلك, وهذا ما أكدته الدراسات العلمية التي أثبتت " أنّ الاعداد النفسية هو مكمل للإعداد البدني وبدونه لا يمكن تحقيق الانجازات العليا"⁽²⁾, لذا ارتأى الباحث ضرورة تحسين التدفق النفسي وقياسها من خلال الجلسات الارشادية للاعبي الكرة الطائرة- جلوساً كونها متغيرات نفسية تؤثر في مستوى أداء اللاعبين ومن ثم في نتائج المنافسات الرياضية. وفي ضوء ذلك تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساولين التاليين:

- ما درجة التدفق النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار؟

- ما هي تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين التدفق النفسي للاعبي الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.

3-1 اهداف البحث

- التعرف على مستوى التدفق النفسي للاعبي الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.

(1) سميرة البدري: مصطلحات تربوية ونفسية, دار الثقافة والنشر والتوزيع, عمان, 2005, ص9.
(2) حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي, ط1, سوريا, دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة, 2012, ص317.

- اعداد برنامج ارشادي للاعبين الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.
- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي المعرفي على عين البحث.

4-1 فروض البحث

- هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التدفق النفسي للاعبين الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار ولصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق دالة احصائياً في الاختبارات البعدية في متغير التدفق النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو لجنة الأنبار، ونادي الأنبار للكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.
- 2-5-1 المجال الزماني : الفترة من 2022/7/20 إلى 2022/10/10.
- 3-5-1 المجال المكاني : منتدى شباب هيت.

6-1 تعريف المصطلحات

- الأثر: " هي صفة تعبر عن نتيجة الفعل, أي ترك أثر في الشيء بعد زوال الفعل أو المثير"(3).
- البرنامج الإرشادي : "مجموعة اجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات ارشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة من خلال تعليمهم أساليب ارشادية متنوعة لمساعدتهم واكسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم"(4).
- التدفق النفسي: "حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي, إذ أنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون"(5).

2- منهجية البحث وإجراءاته

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وكونه أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الإجراءات التي سيعتمد عليها الباحث في تنفيذ تجربة بحثه.

2-2 مجتمع وعينة البحث

(3) أحمد بن فارس: معجم مقاييس اللغة, بيروت, دار الفكر, 2007, ص229.

(4) حامد سليمان حمد: مصدر سبق ذكره, 2012, ص435.

(5) مجدي حسن يوسف: فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الاسكندرية, القاهرة, 2014, ص18.

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة جُلوسًا للموسم الرياضي (2021) المشاركين في بطولة دوري العراق بالكرة الطائرة البارالمبية وبواقع (113) لاعبًا يمثلون (12) نادياً. وقد بلغت عينة التطبيق والتي تم اختيارها بصورة عمدية (16) لاعبًا وبنسبة مئوية مقدارها (14,15) من مجتمع البحث والتي تمثلت بنادي الأنبار ولجنة الأنبار، إذ مثلت لجنة الأنبار المجموعة التجريبية وبواقع (8) لاعبين، ومثله نادي الأنبار المجموعة الضابطة وبواقع (8) لاعبين أيضاً، وقد بلغ عدد العينة الاستطلاعية (8) لاعبين، وبنسبة مئوية مقدارها (7,07) من مجتمع البحث

3-2 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، إذ يمكن في هذا التصميم ضبط العوامل المؤثرة بالتجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) الذي يسعى الباحث إلى معرفة تأثيره في المتغير التابع والذي يشمل (والتدفق النفسي).

4-2 الأدوات والأجهزة والوسائل الخاصة بالبحث

أدوات البحث تعني: " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الوسائل أدوات أو بيانات أو عينات أو أجهزة"(6).

- المصادر العربية والأجنبية.
- مقياس التدفق النفسي.
- البرنامج الإرشادي والجلسات.
- فريق العمل المساعد.
- أسماء الخبراء المختصين.
- جهاز حاسوب.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

5-2 متغيرات البحث واختباراتها

1-5-2 البرنامج الإرشادي النفسي

بعد الاطلاع على عدد كبير من الأدبيات والمصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة وما قدمته من معلومات خاصة بالبرنامج الإرشادي، قام الباحث بإعداد محتوى الجلسات الإرشادية مستنداً في ذلك إلى النظرية السلوكية المعرفية، وبالتعاون مع فريق العمل المساعد (الأساتذة المحاضرين)، وعلى ضوء العناوين المقترحة لتحسين التدفق النفسي للاعبين الكرة الطائرة- جُلوسًا، وتضمن البرنامج المعد على (12) جلسة، تمثلت في (التدفق النفسي وتأثيراته الايجابية، التوازن بين قدرات وطموحات اللاعبين، الاستمتاع والاندماج في النشاط الحالي، الشعور بالتحكم وعدم التوتر، الطاقة النفسية والقدرة على التحمل)، وذلك من أجل تغيير الأنماط السلوكية لأفراد العينة التجريبية بأنماط سلوكية جديدة أكثر إيجابية، إذ تم تحديد الوقت المخصص

(6) وجيه محجوب (وآخرون): طرق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988، ص85.

للجلسة الواحدة (45) دقيقة، كما استخدم الباحث نموذج (التخطيط، البرمجة، الميزانية) نظامًا لتخطيط البرنامج الإرشادي النفسي، كما تضمن البرنامج عدد من الفنيات المستخدمة في البرنامج الهادف والفعال، ومنها (أسلوب المحاضرة، التعزيز، الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي).

2-5-2 وصف مقياس التدفق النفسي (هوار معصوم عزيز)(7):
يشمل المقياس على ستة مجالات هي (التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في الأداء، الشعور بالتحكم، الاستمتاع الذاتي (السعادة والنشوة)، الطاقة النفسية، الشعور بخبرة النجاح)، وتغطي هذه المجالات (38) فقرة، منها (25) فقرة ايجابية وتحميل التسلسلات: (1- 2- 3- 5- 6- 7- 8- 12- 13- 14- 15- 16- 17- 18- 19- 21- 23- 24- 26- 28- 29- 32- 34- 35- 38)، فضلاً عن (13) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (4- 9- 10- 11- 20- 22- 25- 27- 30- 31- 33- 36- 37).

وإن بدائل الإجابة على فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: (موفق جداً- موافق- محايد- غير موافق- غير موافق جداً)، أما توزيع الدرجات فيكون (5- 4- 3- 2- 1) للفقرات الإيجابية أي التي في اتجاه المقياس، والدرجات (1- 2- 3- 4- 5) للفقرات السلبية التي تكون عكس اتجاه المقياس، وإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب المختبر على مقياس التدفق النفسي هي (190) درجة، أما متوسط الدرجة للمقياس هي (114) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب المختبر هي (38) درجة وهي أدنى درجة للمقياس، وكلما اقتربت درجة اللاعب المختبر من الدرجة (190) كلما اتسم بدرجة عالية من التدفق النفسي.

2-6-6 اجراءات البحث الميدانية

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس التدفق النفسي:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين الموافق (2022/7/25) والخاص بمقياس التدفق النفسي، وعلى عينة قوامها (8) لاعبين من نادي ديالى للكرة الطائرة- جلوساً، وكان الغرض من هذه التجربة، ما يلي:

- التعرف على مدى وضوح فقرات مقياس التدفق النفسي.
- التأكد من مدى وضوح التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة على المقياس.
- التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعب المختبر عند الإجابة على المقياس والتي كانت بين (15- 20) دقيقة.
- معرفة الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه عملية تطبيق المقياس.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالبرنامج الإرشادي:

(7) هوار معصوم عزيز، التدفق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية على وفق بعض المتغيرات لدى منتسبي مراكز الشباب في محافظة دهوك، 2021، ص55.

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية والخاصة بالبرنامج الإرشادي يوم الخميس الموافق (2022/7/28) على عينة قوامها (8) لاعبين وكان الغرض منها:

- التعرف على الفنيات المستخدمة في الجلسات.
- التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في الجلسات الإرشادية.
- معالجة الأخطاء التي من المحتمل أن تواجه البرنامج الإرشادي.
- التعرف على المدة الزمنية الكافية لكل جلسة، وكانت (45) دقيقة للجلسة الواحدة.

2-3-6-3 الأسس العلمية لمقياس التدفق النفسي:

2-3-6-1 صدق مقياس التدفق النفسي/ الصدق الظاهري:

وقد أشار (أيبل) إلى أن " أحسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري قيام عدد من الخبراء بتقدير مدى تمثيل الفقرات المراد قياسها"⁽⁸⁾, وللتحقق من هذا النوع من الصدق قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ملحق رقم (1) للحكم على صلاحيتها, إذ حصلت الموافقة على صلاحية الفقرات جميعها في قياس ما وضعت من أجله.

2-3-6-2 ثبات مقياس التدفق النفسي:

لغرض التحقق من ثبات المقياس, قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (8) لاعبين, ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين من التجربة الاستطلاعية الأولى, ويذكر ريسان خريبط في إعادة الاختبار لإيجاد الثبات: "إنه يكرر تطبيق الاختبار على نفس المفوضين بعد مدة زمنية محددة ويفضل أن لا تقل عن اسبوع"⁽⁹⁾, إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون فظهرت قيمة (0.87) (ر) وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ في معامل ثبات المقياس.

2-3-6-3 موضوعية مقياس التدفق النفسي:

أي أن الاختبار أو المقياس غير قابل للتأويل من قبل المحكمين, وعليه فإنّ مقياس (هوار معصوم عزيز) المعد لقياس التدفق النفسي الذي تم تكييفه يتميز بوضوح فقراته وسهولة الإجابة عليها, كما يمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة, وهذا يؤكد موضوعية المقياس.

2-7 إجراءات البحث الرئيسية

2-7-1 القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس (التدفق النفسي) على عينة البحث الرئيسية (التجريبية والضابطة), وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (1), وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (2022/8/10) وذلك عن طريق الاتصال المباشر مع أفراد عينة البحث, وقد أكد الباحث على ضرورة الإجابة على جميع الأسئلة بدقة وصدق وعناية.

(⁸) Ebel. R: Essentials of Education AL- Meadunrement: New Jersey- prentice Hill. 1979. P. 555.
(⁹) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية, الموصل, مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر, 1987, ص 83.

هذا وقد أخذ الباحث بعين الاعتبار الظروف المكانية والزمانية لإجراء القياس، إذ قام الباحث أثناء تطبيق القياس بتوضيح بعض الفقرات وتفسيرها، وتوضيح طريقة الإجابة عنها، كما أكد الباحث على المسافات المطلوبة بين اللاعبين عند إجراء الاختبار.

2-7-2 تكافؤ مجموعتي البحث

بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أجرى الباحث تكافؤاً بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، لمقياس التدفق النفسي، باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة لإيجاد الفروق بين الأوساط، وكما مبين في الجدول (2-1)

جدول (2-1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التدفق النفسي

ت	المحاور	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
			س	ع	س	ع			
1	التوازن بين التحدي والمهارة	درجة	20.000	2.073	19.375	1.290	0.677	0.992	غير معنوي
2	الاندماج في الأداء	درجة	20.625	1.707	20.25	2.160	0.360	0.865	غير معنوي
3	الشعور بالتحكم	درجة	19.75	1.834	19.875	0.957	0.160	0.776	غير معنوي
4	الاستمتاع الذاتي	درجة	17.000	1.732	17.25	2.5	0.217	0.894	غير معنوي
5	الطاقة النفسية	درجة	16.75	1.290	17.000	1.294	0.362	0.885	غير معنوي
6	الشعور بخبرات النجاح	درجة	13.75	1.290	14	1.645	0.316	0.964	غير معنوي

معنوي عند (sig) $(0.05) >$ تحت درجة حرية $16 - 2 = 14$

يتبين من الجدول (2-1) أن قيمة (sig) أكبر من (0.05) وتحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عشوائية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التدفق النفسي، مما يدل على تكافؤها.

2-7-3 تنفيذ تجربة البحث/ تطبيق البرنامج الإرشادي

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية من خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي يوم الأحد الموافق (2022/8/14) على عينة البحث التجريبية البالغة (8) لاعبين، في حين تم حجب البرنامج الإرشادي عن المجموعة الضابطة والبالغة (8) لاعبين أيضاً، إذ كان تنفيذ الجلسات الإرشادية النفسية قبل بدء الوحدات التدريبية بالنسبة إلى عينة البحث التجريبية وفي فترة الإعداد، أما بالنسبة إلى عينة البحث الضابطة لم تكن تمارس أي برنامج إرشادي بمجرد البرنامج التدريبي الاعتيادي أي: الوحدات التدريبية المعتاد عليها الفريق فقط، إذ تم في بداية اللقاء الترحيب في عينة البحث والتعريف بالبرنامج الإرشادي النفسي وأهميته في الوصول إلى الأهداف المرجوة مع الإشارة إلى أن الجلسات الإرشادية تهدف إلى مساعدة اللاعب في التغلب على العقبات والمشكلات التي تقف أمامه، وكذلك تغيير الأنماط السلوكية السلبية بأنماط سلوكية أكثر إيجابية، كما تم التأكيد أيضاً على الالتزامات المطلوبة (الحقوق والواجبات) من عينة البحث التجريبية، وقد استمر تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة (6) اسبوع وبواقع جلستين اسبوعياً (الأحد، الأربعاء)، إذ تم تحديد الوقت

المخصص لكل جلسة (45) دقيقة للجلسة الإرشادية الواحدة, وقد اعتمده الباحث في إدارة الجلسات على ذوي الخبرة والاختصاص, وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج في يوم الأربعاء الموافق 2022/9/21.

4-7-2 القياس البعدي

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء القياس البعدي لمقياس (التدفق النفسي) ملحق (1) على عينة البحث الرئيسية (التجريبية والضابطة) وذلك يوم (الأحد) الموافق (2022/9/25), وقد اتبع الباحث نفس طريقة أداء القياس القبلي وتحت الظروف الزمانية والمكانية نفسها.

8-2 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) بوساطة برنامج التحليل الإحصائي الإلكتروني وحسب متطلبات البحث.

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الفروق للقياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية لتحليلها ومناقشتها

جدول (1-3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي للمجموعة التجريبية

ت	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	ف2	قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س					
1	التوازن بين التحدي والمهارة	درجة	2.073	20.000	2.179	24.25	18	66	3.334	0.000	معنوي
2	الاندماج في الأداء	درجة	1.707	20.625	2.039	25.000	15	50	3.000	0.000	معنوي
3	الشعور بالتحكم	درجة	1.834	19.75	2.125	25.375	24	106	3.850	0.000	معنوي
4	الاستماع الذاتي	درجة	1.732	17.000	1.5	21.125	16	58	2.935	0.001	معنوي
5	الطاقة النفسية	درجة	1.290	16.75	2.236	20.875	20	68	4.410	0.000	معنوي
6	الشعور بخيرات النجاح	درجة	1.290	13.75	2.278	18.75	17	46	5.061	0.002	معنوي

تبين من الجدول (3-1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, إذ بلغت قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس التدفق النفسي (التوازن بين التحدي والمهارة, الاندماج في الأداء, الشعور بالتحكم, الاستماع الذاتي, الطاقة النفسية,

الشعور بخبرات النجاح) تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) أصغر من (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. ويعزو الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي النفسي المعد والذي تم على شكل جلسات, فقد شمل البرنامج الإرشادي على جلسات لها علاقة بمتغير الدراسة الحالية وهو تحسين التدفق النفسي, إذ أنّ هذه الجلسات تتسع خدماتها لإكمال الجوانب النفسية بشكل موازياً للجوانب المهارية والبدنية والخطية من أجل الوصول إلى أفضل المستويات وتحقيق أفضل أداء, وكذلك تهيئتهم من أجل التفاعل الإيجابي والنموذجي بين جميع أعضاء الفريق, وكذلك شعور اللاعبين بالطمأنينة والتوافق فضلاً عن شعور اللاعب بالانتماء إلى الفريق وشعوره بتقبل الآخرين له, فضلاً عن ثقته بنفسه, إذ أنّ هذه الإجراءات والسلوكيات والأساليب ساهمت في توفير جو نفسي وتربوي مناسبة للاعبين ومن ثم رفع مستوى الاعداد النفسي الذي ينعكس على متغيرات البحث الحالي, ويذكر (حيدر حسن اليعقوبي وآخرون, 2004) "إنّ البرنامج الإرشادي هو عملية واعية ومستمرة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي, وتنمية الجوانب النفسية للاعبين والعمل على تقوية العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق, وتجاوز الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجازات وتحقيق الصحة النفسية"⁽¹⁰⁾.

2-3 عرض نتائج الفروق للقياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (2-3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي للمجموعة الضابطة

ت	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	ف2	قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
			س	ع	س	ع					
1	التوازن بين التحدي والمهارة	درجة	19.375	1.290	19.000	0.816	8	24	1.870	0.123	غير معنوي
2	الاندماج في الأداء	درجة	20.25	2.160	20.75	3.476	6	19	1.474	0.113	غير معنوي
3	الشعور بالتحكم	درجة	19.875	0.957	20.25	1.829	5	12	1.570	0.072	غير معنوي
4	الاستماع الذاتي	درجة	17.25	2.5	17.75	2.061	4	14	1.080	0.140	غير معنوي
5	الطاقة النفسية	درجة	17.000	1.294	16.875	1.681	7	20	1.757	0.062	غير معنوي

⁽¹⁰⁾ حيدر حسن اليعقوبي وآخرون: الإرشاد النفسي والصحة النفسية, ط1, كربلاء, مطبعة جامعة كربلاء, 2004, ص136.

6	الشعور بخبرات النجاح	درجة	14	1.645	14.25	1.891	8	25	1.815	0.085	غير معنوي
---	----------------------	------	----	-------	-------	-------	---	----	-------	-------	-----------

تبين من الجدول (3-2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس التدفق النفسي (التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في الأداء، الشعور بالتحكم، الاستمتاع الذاتي، الطاقة النفسية، الشعور بخبرات النجاح) تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) أكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولجميع مجالات مقياس التدفق النفسي.

ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ الجانب النفسي لم يأخذ المجال أو البعد الكامل من قبل القائمين على عملية التدريب سواء أكان المدربين أو الكادر الفني، أي أنّ الجانب النفسي لم يأخذ الوقت المطلوب والكافي مقارنةً بالإعداد البدني والمهاري والخططي، كما أنّ الهيئة التدريبية تنقصهم الخبرة في مجال الإعداد النفسي، ويذكر (أسامة كامل راتب، 2001) أنّ " بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب الاعتناء والاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وتطوير الأداء المهاري والخططي، ولا يعيرون الاهتمام لتطوير الجانب النفسي" (11).

3-3 عرض نتائج الفروق للقياسات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

وكما مبين في الجدول (3-3)

جدول (3-3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لمقياس التدفق النفسي

ت	المحاور	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	التوازن بين التحدي والمهارة	24.25	2.179	19.000	0.816	5.972	0.000	معنوي
2	الاندماج في الأداء	25.000	2.039	20.75	3.476	3.506	0.000	معنوي
3	الشعور بالتحكم	25.375	2.125	20.25	1.829	4.839	0.000	معنوي
4	الاستمتاع الذاتي	21.125	1.5	17.75	2.061	3.504	0.000	معنوي
5	الطاقة النفسية	20.875	2.236	16.875	1.681	3.784	0.000	معنوي
6	الشعور بخبرات النجاح	18.75	2.278	14.25	1.891	4.025	0.000	معنوي

معنوية عندما تكون أقل من 0.05

تبين من الجدول (3-3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة للقياسات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس التدفق النفسي (التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في الأداء، الشعور بالتحكم، الاستمتاع الذاتي، الطاقة النفسية، الشعور بخبرات

(11) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 57.

النجاح) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) أكبر من (0.05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذه النتائج وكما يلي:

المجال الأول لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (التوازن بين التحدي والمهارة)، إذ يعزو الباحث ذلك إلى البرنامج الإرشادي النفسي الذي عمله جاهداً إلى جعل كل فرد من أفراد العينة التجريبية مستبصراً بقراراته وامكانياته ومدرّكاً الأهداف التي يروم الوصول إليها على ضوء ما يمتلك من مهارة، وبالتالي إيجاد حالة من التوازن والابتعاد عن القلق والملل والخوف والتردد، ويذكر (أسامه كامل راتب، 1997) أن " مستوى مهارات الفرد عندما تفوق مستوى تحديات المهمة فإن هذا يولد الملل، أما إذا كان مستوى المهمة أكبر من مستوى قدرات الفرد فإن ذلك يولد القلق" (12).

ويرى الباحث إن البرنامج الإرشادي أوجد نوع من التوازن في نفوس اللاعبين؛ وذلك بزرع الثقة والطموح والإصرار والابتعاد عن الأفكار السلبية التي تؤدي إلى القلق والإهمال واللامبالاة، والتأكيد على جانب اللياقة البدنية الذي من خلاله تتطور المهارة واتخاذ القرارات في الوقت المناسب، ويذكر (حسين عبد ابراهيم، 2018) أن " النشاط الرياضي يكون أكثر متعة عندما يتوازن كل من التحدي مع مستوى المهارة للفرد، وبالتالي الاندماج في هذا النشاط والشعور بالمتعة واتخاذ القرارات المناسبة للوصول إلى الهدف" (13).

فيما يخص المجال الثاني لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الاندماج في الأداء)، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي والذي غرس في لاعبي المجموعة التجريبية حب النشاط والممارسة وجعل اللاعبين يمارسون الأداء بصورة مثالية وآلية وتلقائية من خلال اندماج العقل مع الجسم في الأداء، ومن دون جهد وتفكير في متطلبات الأداء، ويذكر (لؤي حسين وصبا عبد الكريم، 2017)، أن " التدفق النفسي في الأداء يحدث عندما يندمج اللاعب بصورة مثالية وتلقائية في الأنشطة الرياضية التي يمارسها ومن دون صرف طاقة كبيرة" (14).

ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي زاد من واقعية وكفاح اللاعبين للوصول إلى الأداء الذاتي التلقائي وبالتالي الشعور بالرضا والسرور والمتعة عند ممارسة الأداء الرياضي، ويؤكد (إبراهيم عبد ربه إبراهيم، 2008) أن " اللاعب الذي يريد الوصول إلى هدف معين نراه يستمر في كفاحه ويبدل أقصى جهد في سبيل رفع مستواه ما دام في هذا النشاط مجال لإشباع حاجاته النفسية المتمثلة بالتفوق وإحراز البطولة" (15).

فيما يخص المجال الثالث لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الشعور بالتحكم)، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي ساعد اللاعبين على ضبط النفس والتحكم بالانفعالات والمشاعر؛ لكي يكون اللاعب سيد نفسه وذاته يسيرها كيف يشاء، إذ أن البرنامج الإرشادي زاد من قدرة

(12) أسامه كامل راتب: قلق المنافسة وضغوط التدريب واحترق الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص113.

(13) حسين عبد إبراهيم: حالة التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق، بحث منشور في مجلة جامعة البعث، سوريا، مج 17، ع 40، 2018، ص44.

(14) لؤي حسين وصبا عبد الكريم زغير، تأثير تمرينات الاسترخاء التحليلي في التدفق النفسي للاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17-19) سنة، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مج 29، ع 3، 2017، ص193.

(15) إبراهيم عبد ربه إبراهيم: علم النفسي الرياضي والمبادئ والنظريات والتوجهات المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص136.

اللاعبين على التحكم بتصرفاتهم ودوافعهم وأفكارهم، ويؤكد (Bandura, 1991) أنّ " الفرد لديه القابلية على التحكم بسلوكه وهذا التحكم يمكنه من ممارسة بعض التحكم بأفكاره ومشاعره ودوافعه وتصرفاته" (16). ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي ساعد اللاعبين على التفكير بتأني وعقلانية وحكمة والابتعاد عن التعصب والعشوائية في التعامل مع الآخرين، وكذلك في اتخاذ القرارات، وتذكر (خالده ابراهيم أحمد، 2010) أنّ " الفرد المنطقي والعقلاني في التفكير يستطيع تجنب الكثير من ردود الأفعال العشوائية والانفعالات السلبية والتي تقاوم الوضع بدلاً من أصلحه" (17).

فيما يخص المجال الرابع لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الاستمتاع الذاتي) (السعادة والنشوة)، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي جعل لاعبين المجموعة التجريبية في حالة نفسية ايجابية يغمرها البهجة والسعادة والسرور والرضا الذاتي مع غياب العقل من التركيز على ما حوله وتعلقه بالمهمة المطلوبة، ويؤكد (كمال إبراهيم، 2000) إذ " تعد السعادة والنشوة مثال على حالة مختلفة من الوعي إذ تتميز بانخفاض إدراك الأشياء الأخرى وكذلك الافتقار التام للوعي بالمحيط وأي شيء خارج موضوع الاهتمام" (18).

ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي قد زرع في نفوس اللاعبين التفاؤل والأمل والصحة النفسية والنظر إلى الجانب المشرق من الحياة؛ لأنّ الاستمتاع والسعادة هي عنصر جوهري وأساسي لحياة صحية ونفسية وجسدية، ويذكر (إبراهيم عبد الستار، 2010) أنّ " الأفراد السعداء أقل عرضة للأمراض والمشاكل الأسرية، وبالتالي فهم أكثر تفاؤلاً ليعيشوا حياة فعالة أكثر من غيرهم" (19).

أما فيما يخص المجال الخامس لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الطاقة النفسية)، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي ساعد لاعبي المجموعة التجريبية إلى معرفة كيفية زيادة الطاقة النفسية، وذلك من خلال التحمل النفسي المطلوب من زيادة التحدي والصمود والإرادة لدى اللاعبين، وكذلك ضبط النفس ورفع الروح المعنوية، ويذكر (حامد سليمان حمد، 2012) أنّ " التحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعبين وبالتالي يساعد في الوصول الطاقة النفسية المثلى سواء في التدريب أو المنافسة" (20).

ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي كان له الدور الفاعل في مساعدة اللاعبين من خلال الاجراءات والاستراتيجيات الايجابية للبرنامج الإرشادي، والتي تهدف إلى تنشيط اللاعبين ورفع روحهم المعنوية، ومستوى حالتهم النفسية والتي تسهم بصورة ايجابية في تعبئة كل قوى اللاعب الرياضي، ويؤكد (أسامه كامل

(16) Bandura, A social conitive, Theiryg of Moral Thught and active In Hand book of Moral Behaurior and Development kwtime WM and Ger Wilz. JL. Vol Hillsdale, Nl Erbaum, 1991, P292.

(17) خالده إبراهيم أحمد: مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي، بغداد، مكتبة النور، 2010، ص107.

(18) كمال إبراهيم مرسى: السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط1، القاهرة، دار النشر للجامعات، 2000، ص94.

(19) إبراهيم عبد الستار: الحياة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، ط2، القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع، 2010، ص55.

(20) حامد سليمان حمد: مصدر سبق ذكره، 2012، ص245.

راتب, 2004), إنّ " الحالة المثلى للطاقة النفسية تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية للرياضي إذ يستطيع من خلال هذه التعبئة تحقيق أفضل إنجاز أو أداء أثناء المنافسات الرياضية"(21).

أما المجال السادس لمقياس التدفق النفسي والذي أظهر معنويته هو (الشعور بخبرات النجاح), ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي أسهم في شعور لاعبي المجموعة التجريبية بقدرتهم على تذليل المعوقات والصعوبات التي قد تواجههم من خلال انسجامهم وتعاونهم ووحدهم, وكذلك من خلال زرع الثقة بالنفس والرضا عن الذات, وضبط النفس وقوة الإرادة والتصميم والقدرة على اتخاذ القرار والعمل بروح الفريق الواحد, ويؤكد (مرزوق عبد المجيد, 1995) أنّ " الأفراد يشعرون بالفخر والاعتزاز عندما يعززون نجاحهم إلى عوامل داخلية من ثقة بالنفس وقوة الإرادة والرضا عن الذات, ويشعرون بالخلل عندما يعززون فشلهم إلى عوامل خارجية لا يمكن السيطرة عليها من توتر وخوف وقلق وغيرها"(22).

ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي غرز في نفوس اللاعبين النواحي الايجابية, وفي نفس الوقت تجنب النواحي السلبية التي تؤدي إلى الخوف والقلق والإحباط والتردد وغيرها, يؤكد (عكلة سليمان الحوري, 2011) أنّ " الآثار النفسية الايجابية تساعد على الارتقاء بمستوى الرياضي من خلال خبرات النجاح, في حين أنّ السلوك الذي يسوده خيبة الأمل, والتردد والخوف واللامبالاة تؤدي إلى الفشل"(23).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- من خلال نتائج البحث الحالي التي تم عرضها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
1. للبرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث تأثير ايجابي لتحسين التدفق النفسي للاعبي الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.
 2. أثبت أنّ التدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي على التدريب المتبع في تحسين التدفق النفسي للاعبي الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.

2-4 التوصيات

- بناءً على ما ورد من نتائج وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ما يأتي:
1. ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي الذي استخدمه الباحث كونه أثبت قدرته على تحسين التدفق النفسي.
 2. ضرورة استعمال البرامج الإرشادية وتطبيقها خاصة في فترة الاعداد.
 3. التأكيد من قبل المدرب على أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.

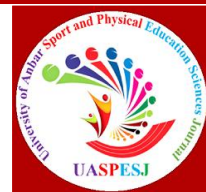
(21) أسامه كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء, القاهرة, دار الفكر العربي, 2004, ص76.

(22) مرزوق عبد المجيد: مبررات النجاح والفشل الأكاديمي وتصنيفاتها من وجهة نظر عينة من الطلاب المتفوقين والطلاب المتأخرين دراسياً, مجلة العلوم التربوية, ع 3, 1995, ص133.

(23) عكلة سليمان الحوري: مبادئ علم نفس التدريب الرياضي, عمان, دار الكتاب الثقافي, 2011, ص98.



جميع الأعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>
مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>
Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718
المجلد (السادس) العدد (السادس والعشرون) (2023 / 06 / 30)



المراجع

- إبراهيم عبد الستار: الحياة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة, ط2, القاهرة, دار العلوم للنشر والتوزيع, 2010.
- إبراهيم عبد ربه إبراهيم: علم النفسي الرياضي والمبادئ والنظريات والتوجيهات المعاصرة, القاهرة, دار الفكر العربي, 2008.
- أحمد بن فارس: معجم مقاييس اللغة, بيروت, دار الفكر, 2007.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين, القاهرة, دار الفكر العربي, 2001, ص57.
- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء, القاهرة, دار الفكر العربي, 2004.
- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة وضغوط التدريب واحتراق الرياضي, القاهرة, دار الفكر العربي, 1997.
- حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي, ط1, سوريا, دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة, 2012.
- حسين عبد إبراهيم: حالة التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق, بحث منشور في مجلة جامعة البعث, سوريا, مج 17, ع40, 2018.
- حيدر حسن اليعقوبي وآخرون: الإرشاد النفسي والصحة النفسية, ط1, كربلاء, مطبعة جامعة كربلاء, 2004.
- خالده إبراهيم أحمد: مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي, بغداد, مكتبة النور, 2010.
- ريسان خربيط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية, الموصل, مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر, 1987.
- سميرة البدر: مصطلحات تربوية ونفسية, دار الثقافة والنشر والتوزيع, عمان, 2005.
- عكلة سليمان الحوري: مبادئ علم نفس التدريب الرياضي, عمان, دار الكتاب الثقافي, 2011.
- كمال إبراهيم مرسى: السعادة وتنمية الصحة النفسية, ط1, القاهرة, دار النشر للجامعات, 2000.
- لؤي حسين وصبا عبد الكريم زغير, تأثير تمارين الاسترخاء التحليلي في التدفق النفسي للاعبين الريشة الطائرة بأعمار (17-19) سنة, بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, مج 29, ع3, 2017.



- مجدي حسن يوسف: فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الاسكندرية, القاهرة, 2014.
- مرزوق عبد المجيد: مبررات النجاح والفشل الأكاديمي وتصنيفاتها من وجهة نظر عينة من الطلاب المتفوقين والطلاب المتأخرين دراسياً, مجلة العلوم التربوية, ع 3, 1995.
- هوار معصوم عزيز, التدفق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية على وفق بعض المتغيرات لدى منتسبي مراكز الشباب في محافظة دهوك, 2021.
- وجيه محجوب (وآخرون): طرق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية, بغداد, مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي, 1988.
- المصادر الأجنبية:
- Bandura, A social conitive, Theiryg of Moral Thught and active In Hand book of Moral Behaurior and Development kwtine WM and Ger Wilz. JL. Vol Hillsdale, NI Erbaum, 1991.
- Ebel. R: Essentials of Education AL- Meadunrement: New Jersey- prentice Hill. 1979.

الملاحق

ملحق (1) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	د. رياض حميد مشعان	دكتوراه / تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار
2	د. أنس عبد الستار عيد	دكتوراه / تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار
3	بشار عواد عبد رمضان	ماجستير/ تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار
4	عبد الله طارق نعمان	ماجستير/ تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار
5	حكمت عبد الجليل أحمد	ماجستير/ تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار
6	محمد محمود خشان	ماجستير/ تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار
7	عبيده عبد الحميد حامد	ماجستير/ تربية رياضية	مديرية تربية الأنبار

ملحق (2) يبين أسماء السادة الخبراء المختصين الذين عرض عليهم مقياس التدفق النفسي والجلسات الإرشادية

أ. تحديد صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي.

ب. تحديد صلاحية عناوين الجلسات الإرشادية.

ت	اسماء السادة الخبراء	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل	أ	ب
---	----------------------	--------------	--------	------------	---	---

1	د. علي يوسف حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة السلام الأهلية/ قسم التربية والبدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
2	د. جمعه محمد عوض	أستاذ	علم التدريب الرياضي	جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
3	د. عامر سعيد جاسم	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
4	د. عبد الودود أحمد خطاب الزبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
5	د. علي مطير حميدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
6	د. عصام محمد عبد الرضا	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
7	د. شيماء عبد مطر	أستاذ	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
8	د. زينب حسن فليح الجبوري	أستاذ	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
9	د. عكله سليمان علي الحوري	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
10	د. فاتن محمد رشيد	أستاذ	الاختبارات والقياس	جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓

ملحق (3) يبين مقياس التدفق النفسي

ت	الفقرات	موافق جدًا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جدًا
1.	أشعر بالحماس عند أدائي للمهارة					
2.	أؤدي المهارات بآتقان					
3.	أحدد الهدف بناء على متطلبات عملي					
4.	أشعر بتشتيت انتباهي في أثناء الأداء					
5.	أشعر بالارتياح على الرغم من صعوبة الأداء					
6.	أهتم بتوزيع طاقتي حسب أهمية المهارات					
7.	أخطط لأي عمل قبل أدائه بما يتناسب مع قدراته					
8.	أندمج بأي واجب تدريبي مطلوب مني					
9.	أستسلم للعقاب ولا أتمكن من التغلب عليه					
10.	أنا غير سعيد بأدائي					
11.	ينتابني الإحباط بعد كل حالة فشل					

12.	ارسم أهداف شخصية عديدة لتزيد دافعتي				
13.	أمتلك مواجهة إدارة الأزمات في المباريات				
14.	أجتهد لإيجاد الحلول لمشكلات التدريب				
15.	اشعر بالمنافسة مع ذاتي				
16.	أدرك أهمية الاندماج في الأداء وأتحكم فيه				
17.	أشعر بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء				
18.	ينتابني الشعور بالنشوة بعد نجاحي في الأداء				
19.	أشعر بأنني أعلى خبرة من زملاء				
20.	تتكدر واجباتي التدريبية ويتأخر تنفيذها في الوقت المحدد لها				
21.	أهتم بمراجعة أدائي بنفسي				
22.	أفقد الاندماج الكامل في الأداء				
23.	أدرب بصمت وأدائي هو من يتكلم				
24.	أنا بحاجة إلى المزيد من التدريب لتطوير مهاراتي				
25.	ينخفض عطائي كلما اقتربت المباراة من النهاية				
26.	أشعر أنني بحاجة ملحة لزيادة نشاطي				
27.	أفقد أعصابي عندما يوكل إلي الكثير من الواجبات التدريبية				
28.	أقدم النصيحة لكل من يحتاجها				
29.	أحاول تطوير مهاراتي بالوصول إلى أفضل أداء				
30.	أفقد التركيز عند اشتداد التدريب والمنافسة				
31.	أواجه صعوبة في إكمال الواجبات التدريبية				
32.	أبذل قصارى جهدي للوصول إلى أهدافي				
33.	أجد نفسي مقصراً في أي أداء مهاري أقوم به				
34.	أؤدي المهارات باستغراق تام				
35.	أراجع أدائي وأطوره باستمرار				
36.	قدراتي أقل من حجم الواجب الرياضي الذي أكلف به				
37.	أشعر بالتعب وأفقد السيطرة على الوقت عند زيادة التدريب				

38.	أشعر بتدفق أفكاره وانسيابيتها
-----	-------------------------------

ملحق (4) يبين عناوين الجلسات الإرشادية

ت	عناوين الجلسات
1.	الجلسة الافتتاحية: التعرف بالمنهج وأهمية البرنامج الإرشادي
2.	التدفق النفسي وتأثيراته الإيجابية على اللاعبين
3.	التوازن بين قدرات وطموحات اللاعبين
4.	الاستمتاع والاندماج في النشاط الحالي
5.	الشعور بالتحكم وعدم التوتر
6.	الطاقة النفسية والقدرة على التحمل
7.	الجلسة الختامية: إنهاء البرنامج

أنموذج لجلسة ارشادية

التدفق النفسي وتأثيراته الإيجابية على اللاعبين:

الوقت: (45) دقيقة

أولاً: الإجراءات التربوية والتنظيمية:

- الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية وشكرهم على الحضور والالتزام بالمواعيد المحددة.
- استلام الواجب المنزلي السابق، ومناقشته.

ثانياً: أهداف الجلسة:

- تعريف المجموعة التجريبية بمعنى التدفق النفسي.
- تعريف المجموعة التجريبية بأبعاد التدفق النفسي.
- تعريف المجموعة التجريبية بأهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي.

ثالثاً: الفنيات المستخدمة:

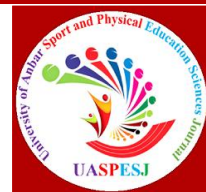
- أسلوب المحاضرة.
- الحوار والمناقشة الجماعية.
- الواجب المنزلي.

رابعاً: محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- توضيح مفهوم التدفق النفسي، ومنها: (هو خبرة مثالية تحدث لدى اللاعب من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء المثالية، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانتقال التام في الأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والتمتع بالسرور المصحوب بالبهجة أثناء الأداء).

■ توضيح أبعاد التدفق النفسي، وكما يلي:

- التوازن بين التحدي والمهارة: (هو تصور الفرد وثقته المطلقة في قدراته ومهاراته على مواجهة التحديات التي تواجهه).



- الاندماج في الأداء: هي الحالة التي يكون فيها اللاعب في حالة اندماج عقلي وجسدي وبتركيز تام وبشكل موجه نحو أداء المهمة.
 - الشعور بالتحكم: هو أعلى مستويات يمكن أن يصل إليها اللاعب في السيطرة على العمل وبوعي واندماج عالٍ مع المهارات لمواجهة التحديات.
 - الاستمتاع الذاتي (السعادة والنشوة): هو شعور اللاعب بالقيمة الحقيقية لوجوده في المكان المناسب مع أعلى درجات العطاء دون الشعور بالملل.
 - الطاقة النفسية: هي أفضل تعبئة وتهيئة نفسية للاعب والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل إنجاز أو أداء ولأطول مدة زمنية ممكنة.
 - الشعور بخبرة النجاح: هو أن يصل اللاعب إلى هدفه ويحققه مهما واجهته من عقبات ومصاعب.
 - توضيح أهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي، وكما يلي:
 - الاندماج التام مع أعضاء الفريق والمدرّب والأداء بروح العمل الجماعي.
 - يقلل اللامبالاة أثناء الأداء الرياضي.
 - بذل أقصى طاقة ممكنة أثناء التدريب أو المنافسة.
 - يقلل من الشعور بالخوف والملل والقلق.
 - التركيز في الأداء الرياضي بعيداً عن الضغوط الخارجية التي يتعرض لها.
- خامساً: الواجب المنزلي:**
- اذكر الأمور التي توصلك إلى حالة التدفق؟
- سادساً: التقويم البنائي:**
- قام المرشد بتوجيه سؤال خاطئ مقصود وملاحظة ردودهم ودوافعهم واعتراضاتهم؛ لتحديد مدى انتباه اللاعبين واستيعابهم لموضوع الجلسة.