

أثر منهج إرشادي على وفق التفكير الايجابي في تحسين القدرة على اتخاذ القرار للاعبى الكرة الطائرة

The Effect of a Counseling Program Based on Positive Thinking on Improving Decision-Making Ability among Volleyball Players

م . د انس عبد السたار عيد
وزارة التربية / المديرية العامة ل التربية الانبار

Lecturer, Dr. Anas Abdul-Sattar Eid

anas83sa@gmail.com

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر منهج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الطائرة. اعتمد الباحث المنهج التجاري بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024) والبالغ عددهم (15) لاعباً، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (8 لاعبين) وضابطة (7 لاعبين).

تم بناء برنامج إرشادي يتكون من (22) جلسة، استند إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي (التفاؤل، قوة الإرادة، الاتزان الانفعالي، التحدث الذاتي الإيجابي، الخلو من أخطاء التفكير).

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وكذلك فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح التجريبية. وبذلك يمكن القول إن البرنامج الإرشادي وفق التفكير الإيجابي أسهم بفاعلية في تطوير القدرة على اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الإرشاد النفسي، اتخاذ القرار، لاعبو كرة الطائرة، البرامج الإرشادية.

Abstract:

This study aims to investigate the effect of a counseling program based on positive thinking in developing decision-making ability among volleyball players. The researcher used the experimental method with two groups (experimental and control) with pre- and post-tests. The research population consisted of 15 players from the Hit Volleyball Club (2023–2024 season), who were randomly divided into two groups: experimental (8 players) and control(7players).

A counseling program was designed consisting of 22 sessions, based on positive thinking strategies such as optimism, willpower, emotional balance, self-talk, and error-free thinking.

The results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group in favor of the post-test, as well as significant differences between the two groups in the post-test in favor of the experimental group. It can be concluded that the counseling program based on positive thinking effectively contributed to developing the decision-making ability of volleyball players.

Keywords: Positive Thinking, Psychological Counseling, Decision-Making, Volleyball Players, Counseling Programs.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد رياضة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب مزيجاً دقيقاً من القدرات البدنية والمهارية والنفسية، إذ يواجه اللاعب مواقف تنافسية متغيرة وسريعة تتطلب اتخاذ قرارات آنية وصحيحة تتاسب مع إيقاع اللعب وظروف المباراة. ويُعد اتخاذ القرار أحد أهم المهارات العقلية والنفسية التي تساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث يرتبط بشكل مباشر بقدرة اللاعب على تحليل الموقف، اختيار الاستجابة الأنسب، وتنفيذها بكفاءة عالية.

في هذا السياق يبرز دور البرامج الإرشادية القائمة على التفكير الإيجابي، والتي تهدف إلى تنمية الاتجاهات الذهنية للاعبين، وتعزيز قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة بروح إيجابية، والابتعاد عن التفكير السلبي الذي قد يعيق الأداء. فالتفكير الإيجابي يفتح المجال أمام اللاعب لرؤية البديل المتاحة بوضوح، ويساعده على بناء ثقة أكبر بقدراته، مما ينعكس على اتخاذ قرارات أكثر دقة وفاعلية أثناء المنافسة.

ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث في دراسة أثر منهج إرشادي وفقاً للتفكير الإيجابي على تطوير القدرة في اتخاذ القرار لدى لاعبي الكرة الطائرة، باعتبار أن هذا الجانب النفسي-المعرفي يُشكل عاملاً حاسماً في رفع مستوى الأداء الفردي والجماعي، ويساهم في إعداد لاعب متكامل قادر على مواجهة تحديات المباريات بكفاءة عالية، بما ينسجم مع التوجهات الحديثة في علم النفس الرياضي والتدريب العقلي.

٢- مشكلة البحث:

تعد عملية اتخاذ القرار من أهم المتطلبات النفسية والمعرفية في الألعاب الرياضية عامةً، وفي لعبة الكرة الطائرة خاصةً، لما تنسم به من مواقف متغيرة وسريعة تتطلب من اللاعب الاستجابة الفورية والمناسبة. إذ أن اللاعب قد يجد نفسه خلال أجزاء من الثانية أمام خيارات متعددة، مثل: توجيه الضربة، أو المناورة، أو التمرير، أو اتخاذ موقف دفاعي، وكل ذلك يستلزم درجة عالية من التركيز والثقة والقدرة على التقدير السليم.

غير أن الملاحظة الميدانية لواقع لاعبي الكرة الطائرة تشير إلى أن العديد منهم يعانون من ضعف في القدرة على اتخاذ القرار أثناء المواقف التنافسية، مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفردي والجماعي. ويعزى ذلك في كثير من الأحيان إلى هيمنة التفكير السلبي، وضعف الثقة بالنفس، والارتباك عند مواجهة الضغوط النفسية، الأمر الذي يؤدي إلى قرارات خاطئة أو مترددة، وبالتالي خسارة النقاط أو ضعف الانسجام مع الفريق. ولما كان التفكير الإيجابي يُعد أحد الأساليب النفسية الحديثة التي تسهم في تعزيز دافعية اللاعب، وتنمية ثقته بقدراته، وإكسابه المرونة الذهنية لمواجهة المواقف الصعبة، فإن تطبيق برنامج إرشادي قائم على هذا الأسلوب قد يكون وسيلة فاعلة لمعالجة مشكلة ضعف القدرة على اتخاذ القرار.

وعليه تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

هل يسهم المنهج الإرشادي وفقاً للتفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرار لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

3-1 أهداف البحث

يهدف الباحث إلى:

1- تصميم اختبار القدرة على اتخاذ القرار للاعبى أندية الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024).

2- بناء منهج إرشادي على وفق التفكير الإيجابي في تحسين القدرة على اتخاذ القرار للاعبى أندية الدوري الممتاز العراقي بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024).

3- التعرف على أثر المنهج الإرشادي على وفق التفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرار للاعبى أندية الدوري الممتاز العراقي بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024).

4-1 فرضيات البحث

يفترض الباحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على اتخاذ القرار الصحيح ولصالح الاختبار البعدي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة على اتخاذ القرار الصحيح.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي في القدرة على اتخاذ القرار الصحيح ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية الدوري الممتاز العراقي بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024).

2-5-1 المجال الزمانى: الفترة من 2023/6/26 ولغاية 2024/5/18

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب أندية الدوري الممتاز العراقي بالكرة الطائرة للموسم (2023-2024).

6-1 المصطلحات المستخدمة بالبحث

The Elfect : 1-6-1

الاثر لغوياً : عرفه كل من :

جمال الدين (2000) : الأثر بقية الشيء ، والجمع أثار وأثر . وخرجت في إثره وفي أثره أي بعده.

والاثر، بالتحريك: ما بقي من رسم الشيء. التأثير إبقاء الأثر في الشيء. وأثر في الشيء: ترك فيه أثراً . (جمال

الدين ، 2000 : 52)

الاثر اصطلاحاً : عرفه كل من :

حسن وزينب (2003) : هو محصلة تغيير مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه يحدث في المتعلم نتيجة عملية التعليم . (حسن وزينب ، 2003 : 7)

Conuseling 2-6-1

الإرشاد لغوياً : عرفه كل من :

جمال الدين (1981) : الرشد والرشاد : نقىض الغي ، رشد الإنسان ، يرشد رشداً فهو راشد أو رشيد نقىض الضلال إذا أصاب وجه الأمر والطريق . (جمال الدين ، 1981 : 153)

الإرشاد اصطلاحاً : عرفه كل من :

عبد الله (2000) : هو علم تطبيقي يهدف إلى تسيير السلوك الفعال للإنسان ويتحقق هذا السلوك بواسطة تحقيق الإنسان لذاته في أدائه لأدوار اجتماعية مختلفة في مراحل عمره المختلفة . (عبد الله ، 2000 : 118)

1-6-1 المنهج الإرشادي : Conuseling program عرفه كل من :

احمد (2001) : بأنه خطة تتضمن أنشطة وإجراءات تستهدف مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه ومشكلاته، وتدریبه على اتخاذ القرارات المناسبة بشأن الحلول الازمة للمشكلات وتحرير طاقات الفرد الكامنة وتنمية قدراته ومهاراته (احمد ، 2001 : 16)

أما التعريف النظري للمنهج الإرشادي الذي يضعه الباحث:

هو التخطيط المنظم للنشاطات والفعاليات والمستندة إلى رؤية نظرية محددة التي تقدم للاعبين المسترشدين وفقاً ل حاجاتهم لتحقيق أهداف محددة.

1-6-1 التفكير الإيجابي Positive Thinking : عرفه كل من :

أمانى (2005) : أنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى من خلالها للوصول لحل المشكلة ، وأن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، من أجل تدعيم ثقة الفرد (أمانى ، 2005 : 14)

أما التعريف النظري للتفكير الإيجابي الذي يضعه الباحث : بأنه قدرة اللاعب الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي يسعى من خلالها للوصول لحل المشكلة ويمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها اللاعب لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير والخلو من أخطاء التفكير تجاه ماحتويه ظروف المباراة المتغيرة.

1-6-5 القدرة على اتخاذ القرار Decision Taking : عرفه كل من

فيوليت (2004) : هو عملية عقلية تتطلب قدرًا كبيرًا من الانتباه والإدراك لتشخيص المشكلة وتحليلها ودراستها وهي عملية اختيار بديل للسلوك من بين عدة بدائل متاحة لمواجهة موقف معين أو مشكلة أو مسألة تنتظر الحل المناسب (فيوليت ، 2004 : 22)

التعريف النظري للقدرة على اتخاذ القرار الذي يضعه الباحث:

بأنها استجابة فعالة توفر نتائج للحالة أو الحالات المحتملة والتي تشمل المواقف أو الظواهر الفردية والجماعية في حالة التأكيد أو المخاطرة أو عدم التأكيد التام ، والتي تستند إلى حقائق وقيم تؤدي إلى اختيار أفضل البدائل المناسبة لمواجهة مواقف اللعب في المباراة والحياة الاجتماعية.

2- منهجة البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجاري بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي فهو " يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملًا واحدًا يتحكم فيه الباحث ويغيره وعلى نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة " (جابر وأحمد ، 1989: 194). لذا استعمل الباحث المنهج التجاريي لملايينه لمشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها (علاوي وراتب، 1999 ، 217).

حدد الباحث مجتمع البحث الحالي بلاعبي كرة الطائرة لنادي هيث الرياضي في محافظة الانبار للموسم 2023-2024 والبالغ عددهم (15) لاعبًا، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل من مجتمع البحث، إذ تم توزيع افراد عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) بواقع (8) لاعبين للمجموعة التجريبية و(7) لاعبين للمجموعة الضابطة، وتم إيجاد عمليتي التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث.

2-2-1 تجانس العينة:

من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكيد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لابد أن يتم ضبطها.

ولغرض إيجاد التجانس داخل مجموعة البحث التجريبية والضابطة تم إجراء مقارنة بين المجموعتين

وكما يأتي:

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة على وفق متغير العمر الزمني والعمر التدريبي

الدالة	معامل الانتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
معنوي	0,788	1,7	21,66	السنة	العمر الزمني	1
معنوي	0,66	1,09	4,73	السنة	العمر التدريبي	2

الجدول (2)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية على وفق متغير العمر الزمني والعمر التدريبي والذكاء الانفعالي والتواافق النفسي

الدالة	معامل الانتواء	الوسيل	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
معنوي	0.74	30	1.09	21.73	السنة	العمر الزمني	1
معنوي	0.42	10	1.40	4.6	السنة	العمر التدريبي	2

3-2 وسائل جمع المعلومات:

ويقصد بها جميع الوسائل المستخدمة التي تستخدم في كل مرحلة من مراحل البحث المدرسة حيث ان تحقيق الأهداف يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب في الحصول على البيانات الدقيقة، ولهذا فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في جميع البحوث ومنها البحوث التجريبية.

-1 الاستبيان:

"يعد الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ، ويقدم الاستبيان على شكل عدد من الأسئلة يتطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان" (ذوقان ، 1988: 117) لذلك تم عرض فقرات اختبار القدرة على اتخاذ القرار والبرنامج الإرشادي على عدد من الخبراء والمحترفين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي وتدريب الكرة الطائرة لبيان صلاحيتها

-2 المقابلات الشخصية:

تُعد المقابلة إحدى أدوات جمع البيانات المهمة، إذ تُعرف بأنها حوار ودي و مباشر بين الباحث وأحد المختصين أو مجموعة من الخبراء، يهدف إلى الاستفادة من خبراتهم العلمية في التشخيص وتحديد أساليب التوجيه وسبل المعالجة (خير الدين، 1999: 85)

وفي هذا البحث، أجرى الباحث عدداً من المقابلات مع نخبة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس التربوي والرياضي، والاختبارات والقياس، والإدارة والتنظيم، كما هو موضح في الملحق(3)، وذلك بغرض جمع معلومات دقيقة تدعم صياغة مشكلة البحث وتوجه خطوات تصميم استماره الاستبيان. وقد تم تحليل مضمون هذه المقابلات ومعالجة نتائجها إحصائياً للاستفادة منها في بناء المقياس وضبط إجراءاته العلمية بشكل يضمن الدقة والموضوعية.

1- المصادر والمراجع العلمية للغة العربية والإنكليزية.

-2 الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت).

-3 الحقيبة الإحصائية لنظام (spss).

-4 كادر العمل المساعد ملحق (10)

-5 جهاز لابتوب نوع.(hp) عدد (1)

-6 جهاز عرض(Data shoo) عدد (1)

-10 أقلام ملونة وأقلام رصاص.

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 إجراءات اعداد مقياس القدرة على اتخاذ القرار:

تم اعتماد مقياس (حيدر كريم سعيد) لقياس القدرة على اتخاذ القرار (سعيد ، 2014)، ولغرض اعداد المقياس وتكيفه لأفراد عينة البحث وفعالية الكرة الطائرة اتبع الباحث الخطوات التالية.

2-4-2 تحديد أسلوب وأسس تعديل فقرات المقياس:

تم اعتماد أسلوب (ليكرت) في صياغة بدائل فقرات المقياسيين، عن طريق الاختيار من متعدد "الذي يعده من الأساليب الشائعة في القياس والابحاث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة" (عودة، 1998، 407).

ولعل ما يميز استخدام الأسلوب المطور هو الآتي. (طراد، 2005 ، 68)

- ❖ قياس قدرة المختبر في التمييز بين الأحكام الصح والخطأ تمييزاً يقوم يتم عن رؤية ومقارنة
- ❖ تمنع الاختبار بثبات وصدق عاليين.
- ❖ يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة.
- ❖ سهل الاستخدام.
- ❖ تميزه بالمرونة لبدائله الكثيرة لكل فقرة.
- وقد روّعي في اعداد وتعديل فقرات المقاييس الأسس الآتية:

 - ❖ أن يكون لكل فقرة معنى واحد ومحدد.
 - ❖ منع استخدام أسلوب نفي النفي .
 - ❖ كتبت العبارات بلغة المتكلم :-
 - ❖ بلغة بسيطة وواضحة.
 - ❖ التكلم (بلغة المتكلم).
 - ❖ ممثلة لمجالات المقاييس.
 - ❖ أن تكون قصيرة وغير معقدة.

7-2 وصف اختبار القدرة على اتخاذ القرار بصيغته النهائية

يتتألف اختبار القدرة على اتخاذ القرار بصيغته النهائية في البحث الحالي من (40) فقرة لكل فقرة أربع بدائل (أ - ب - ج - د) احدها الأكثر صحة يتم اختيار واحدة منها وتعطى الدرجة (1) للإجابة (أ) و(صفر) للإجابة الخاطئة لذلك فإن أعلى درجة محتملة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (40) وأقل درجة هي (صفر)، علماً أن مفتاح التصحيح للاختبار يبين في جدول (3)

جدول (3) مفتاح التصحيح لاختبار القدرة على اتخاذ القرار للاعبين كرة الطائرة

الفرقة	الاجابة الصحيحة	الفرقة						
1	أ	21	أ	11	أ	1	أ	31
2	ب	22	ج	12	ب	2	ب	32
3	ب	23	ب	13	أ	3	ج	33
4	ج	24	د	14	ج	4	د	34
5	د	25	ب	15	ج	5	د	35
6	د	26	د	16	ب	6	ب	36
7	ب	27	د	17	ب	7	ج	37
8	أ	28	ب	18	أ	8	ب	38
9	ج	29	ج	19	د	9	ب	39
10	أ	30	أ	20	ب	10	أ	40

8-2 البرنامج الإرشادي:

تم اعداد الاحتياجات المتبعة في إعداد البرامج الإرشادية وهي: (صالح، 1985: 242)

- 1 تحديد الاحتياجات.
- 2 اختيار الأولويات.
- 3 تحديد الأهداف وكتابتها.
- 4 تحديد النشاطات والفعاليات لتحقيق الأهداف الموضوعة.
- 5 تقويم النتائج.

وتم اعتماد هذه الطريقة في التخطيط للبرنامج الإرشادي لملائمتهما موضوع البحث الحالي، وبعد الاطلاع على مجموعة من التصاميم التجريبية التي تتفاوت في مزاياها قصورها وقوتها من حيث ضبط المتغيرات المؤثرة في المتغير التابع تم اختيار المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لأنها مناسبة لطبيعة البحث الحالي.

وفقاً لذلك قام الباحث بتحديد الحاجات الرئيسية التي اعتمدت في اعداد الجلسات وهذه الحاجات مستمدة من الاطار النظري (التوجه المعرفي) للتفكير الإيجابي وكانت بوزن او اولوية واحدة كونها جمیعاً تسهم في تشكيل التفكير الإيجابي وكما مبين ادناه :

1- التفاؤل والتشاؤم :

أ- **التفاؤل** : هو نظرة ايجابية نحو المستقبل والتي تجعل من اللاعب يتوقع حدوث النجاح لمستقبل أفضل في المجال الرياضي.

ب- **التشاؤم** : هو توقع عكسي أو نقىض للتفاؤل وهو أمر سلبي يتوقع اللاعب منه الفشل وخيبة الأمل.

2- **قوة الإرادة** : هو قدرة اللاعبين على تخطي الصعوبات وتجاوز حالات الإحباط لدى اللاعبين بعد حالات الفشل بالإنجاز.

3- **الاتزان الانفعالي** : هو هدوء اللاعبين نسبياً وعاطفيًا نتيجة للسيطرة على المواقف المثيرة للمباراة وعدم الشعور بالقلق والتوتر الناتج من ضغط المنافسة الرياضية والتعبير عن ذلك بما يتفق والموقف.

4- **الخلو من أخطاء التفكير** : هو قدرة اللاعبين على الاستمرار بإيجاد الحلول للتفكير لديهم دون الاعتماد على الحاجة المستمرة إلى الفرق الأخرى وبالتالي الوصول إلى تحقيق الانجاز والفوز بالمباراة.

كما صيغت الأهداف العامة للبرنامج وكذلك الأهداف الفرعية والسلوكية والتي تستهدف جميعها تطوير القدرة على اتخاذ القرار لدى اللاعبين علماً أن الأهداف الفرعية تمت صياغتها من خلال مكونات ما تضمنه اختبار القدرة على اتخاذ القرار من مفاهيم فاصبح لكل جلسة هدف يسعى البرنامج إلى تحقيقه في سلوك اللاعبين ، ولتحقيق الأهداف السلوكية والموضوعية اختيارت مجموعة من الاستراتيجيات بالاستعانة إلى الاطار النظري

للتفكير الإيجابي وكذلك القدرة على اتخاذ القرار وعشق كل منها مع الحاجات التي ذكرها وتشمل هذه الاستراتيجيات بـ :

- **إستراتيجية التجزئة** : كل من يريد أن يصل إلى هدف بعيد عليه أن يخطو خطوات صغيرة وكثيرة.
- **إستراتيجية التعريف** : المتمثلة بالحصول على معرفة الهدف المنشود لتحقيق غايته.
- **إستراتيجية القيمة العليا** : تهدف إلى توسيع آفاق الشخص فيرى القيمة في أي تحد ما يجعل أحاسيسه هادئة ومتزنة.
- **إستراتيجية البدائل** : الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة، عرف الطريق إلى القمة، أي المرونة التامة والتحرك السريع لبدائل وأفكار جديدة.
- **إستراتيجية تغير التركيز** : مجموعة من الأسئلة نستخدمها بشكل واع عندما نواجه تحديات من أي نوع فهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة.

2- بناء البرنامج الارشادي:

بعد قيام الباحث بالخطوات السابقة قام بإعداد البرنامج الارشادي بصيغته الاولية مستندا الى التفكير الإيجابي ومر اعداد البرنامج بالخطوات الآتية :

- 1 الاطلاع على ما تتوفر لدى الباحث من ادبيات واطر نظرية ودراسات سابقة في مجال بناء وتطبيق البرامج الارشادية والتربوية للإفادة منها في بناء برنامجه الحالي .
- 2 قام الباحث بتوزيع مفردات الجلسات الارشادية للبرنامج على مدار مدة البرنامج اذ بلغ عدد الجلسات (22) جلسة مدة كل جلسة منها (50) دقيقة.
- 3 قام الباحث بإعداد مقترح محتوى جلسات البرنامج الارشادي المستند الى التفكير الإيجابي لتطوير القدرة على اتخاذ القرار للاعبين كرة الطائرة (صيغته الاولية) وتم عرضه على الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والارشاد التربوي وعلم النفس الرياضي وتدريب كرة الطائرة وعلم الاختبارات والقياس، وتم الاتفاق من قبل الخبراء بعد تحليل استجاباتهم وآرائهم العلمية على عدد الجلسات وحاجة كل جلسة واتفقوا على بقاء العدد (22) جلسة، وبذلك يعد البرنامج ومحتواه جاهزا للتطبيق بصيغته النهائية .
- 4 بعد نهاية الجلسة الاخيرة للمجموعة تم جمع المجموعتين التجريبية والضابطة في مكان اقامة البرنامج الارشادي وطبق عليهم اختبار القدرة على اتخاذ القرار وكان عددهم (15) لاعبا، وبعد الاجابة على الاختبار انهى اللقاء بالشكر والامتنان لأفراد المجموعتين لتعاونهم مع الباحث.

2-10 تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بإعداد البرنامج الإرشادي ووضعه بصيغته النهائية ، تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق تطبيق اختبار القدرة على اتخاذ القرار بتاريخ 2023/2/18 بعدها تم البدء بتطبيق المنهج الإرشادي على المجموعة التجريبية بتاريخ 2023/3/10 واستغرقت مدة تطبيق المنهج الإرشادي للمجموعة التجريبية (11) أسبوعاً بمعدل (2) جلسة أسبوعياً وكانت مدة الجلسة الواحدة بلغت (50) دقيقة ليكون الوقت الكلي للجلسات هو (1100) دقيقة حيث تم إجراء تطبيق البرنامج على اللاعبين في الساعة الواحدة والنصف ظهراً وكان حضور اللاعبين للمجموعة التجريبية فاعلاً وتقبلهم بجلسات البرنامج الإرشادي وما يحتويه من أساليب وأنشطة مناسبة لكل الجلسات الإرشادية فضلاً عن اجراء المناقشات حول مضمونين وموضوعات البرنامج الإرشادي بعد كل جلسة إرشادية ومعرفة ردود فعل المسترشدين اتجاهها . وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم القيام بإجراء الاختبار البعدى لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 2024/4/18.

2-11 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيقة الإحصائية لنظام (spss) لمعالجة بيانات البحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استناداً للمعلومات التي تم الحصول عليها من جراء الاختبارات لعينة البحث حيث تم تحويلها إلى جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ، ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من اختبار فرضيات وتحقيق أهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية :

1- في ما يخص بناء البرنامج الإرشادي وفقاً للتفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرار الصحيح فقد تحقق من خلال ما تم وصفه في إجراءات البحث اذ تضمن البرنامج (22) جلسة اعدت وفقاً لمكونات التفكير الإيجابي التي تبناها الباحث .

2- للتحقق من اثر البرنامج الإرشادي وفقاً للتفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرار الصحيح فقد عمد الباحث على اختبار الفرضيات التي تم وضعها وكما يأتي :

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجاميع البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة في التفكير الإيجابي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

3-1-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

جدول (4) بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التفكير الإيجابي .

الدالة	sig	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	3.68	3.29	28.85	3.75	24.39	درجة	التفكير الإيجابي	1

من الجدول (4) كان الوسط الحسابي للتفكير الإيجابي في للاختبار القبلي (24.39) وبانحراف معياري قدره (3,75) , اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (28,85) وبانحراف معياري قدره (3,68) وقد كانت قيمة(t) المحسوبة (3,68) وكانت قيمة(sig) (0.000) وهي قيمة أصغر من (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي للطلاب.

الدالة	sig	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	8.42	3.24	32.87	3.64	25.28	درجة	التفكير الإيجابي	1

من الجدول (5) كان الوسط الحسابي للتفكير الإيجابي في للاختبار القبلي (25.28) وبانحراف معياري قدره (3.64) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (132.87) وبانحراف معياري قدره (3.24) وكانت قيمة (t) المحسوبة (8.24) وكانت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة أصغر من (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

ويعزى الباحث ان الاسلوب الاعتيادي المعتمد مع اللاعبين (أفراد المجموعة الضابطة) لم يسهم في تطوير القدرة على اتخاذ القرار الصحيح كونه يعطي اهتماما اكبر لمنهج الاعداد البدني والمهاري والخططي ويبتعد عن تدعيم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح ، كما تؤشر هذه النتيجة الحاجة الماسة الى ضرورة الارتفاع بالبرامج التدريبية وضرورة تضمينها مساحة للإرشاد النفسي لاسيما المستند منه الى تفعيل مكونات التفكير الإيجابي مما يؤدي الى ضمان تطوير القدرة على اتخاذ القرار الصحيح لدى اللاعبين وهو ما يمثل مكونا رئيسيا يسهم في تحقيق مستويات عالية من الانجاز الرياضي اذ ان مباريات كرة القدم هي سلسلة من القرارات المتواقة مع الامكانية الفردية لكل لاعب والمستوعبة لخصائص وخطط الفريق المنافس ، ويشير كل من(مصطفى وسمير) انه " لكي يكون الرياضي ايجابيا وقدرا على الاداء المتسق ومتغلبا على الضعف الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته ومواجهة التحدى وبانه قد تدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة " (مصطفى وسمير ، 1999: 30).

كما أظهرت النتائج الإحصائية أن أفراد المجموعة التجريبية قد حفظوا تحسناً ملحوظاً في مستوى القدرة على اتخاذ القرار بين الاختبارين القبلي والبعدي، وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي. وهذا التحسن يُعزى بشكل مباشر إلى تطبيق المنهج الإرشادي وفقاً للتفكير الإيجابي، الذي أسهم في إحداث تغييرات معرفية ونفسية واضحة لدى اللاعبين.

إن المنهج الإرشادي اعتمد على استراتيجيات التفكير الإيجابي التي تقوم على إعادة صياغة المواقف التنافسية والرياضية بطريقة واقعية بناءً، بدلاً من النظر إليها على أنها مواقف ضاغطة أو مثبطة. وقد ساعد ذلك اللاعبين على زيادة الوعي بالمواقف الميدانية داخل الملعب وتنمية القدرة على التحليل المنطقي قبل إصدار القرار وتجنب القرارات الانفعالية أو العشوائية.

وبهذا تحقق مبدأ أن "التفكير الإيجابي يسبق السلوك الإيجابي" ، حيث انعكس تغيير طريقة التفكير على نوعية القرارات المتخذة.

ذلك ان من أهم المؤشرات التي يفسر بها التحسن هو أن البرنامج الإرشادي أسهم في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، إذ تعلموا من خلال الجلسات الإرشادية أن ينظروا إلى أنفسهم على أنهم قادرون على

مواجهة المواقف التنافسية، بغض النظر عن شدتها. وبالمقابل، انخفض مستوى القلق المرتبط بالقرار، مما منحهم مساحة ذهنية أوسع للتفكير بهدوء قبل إصدار الحكم.

وفي السياق ذاته ان النتائج تشير أيضاً إلى أن التدريب على التفكير الإيجابي لم يقتصر أثره على الجانب النفسي، بل امتد ليشمل الجانب المهاري – المعرفي، حيث أصبح اللاعب أكثر قدرة على اختيار الاستجابة الأنسب في وقت قصير. وهذا أمر في غاية الأهمية في رياضة الكرة الطائرة التي تتطلب سرعة عالية في إدراك المواقف (مثل: استقبال الإرسال، اختيار مكان الضربة، تحديد نوع الهجوم).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة في التفكير الإيجابي.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة في التفكير الإيجابي.

الدالة	sig	قيمة t	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المهارات	t
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	6.56	3.24	32.87	3.29	28.85	درجة	التفكير الإيجابي	1

من الجدول (5) كان الوسط الحسابي للتفكير الإيجابي في للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (28.85) وبانحراف معياري قدره (3,29) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (132.87) وبانحراف معياري قدره (3.24) وقد كانت قيمة (t) المحسوبة (6.56) وكانت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة أصغر من (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ،

يتضح من هذه النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية قد حققوا مستوى أعلى في التفكير الإيجابي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. وهذا يؤكد فاعلية المنهج الإرشادي المبني على التفكير الإيجابي الذي طبق مع التجريبية، والذي أسهم في تحسين أنماط التفكير وإعادة بناء الاستجابات المعرفية والنفسية.

المجموعة الضابطة: لم تتعرض لأي تدخل إرشادي موجه، وإنما استمرت ببرنامجهما التدريسيي المعتمد، مما جعل تحسنها محدوداً أو شبه ثابت، حيث بقيت أنماط التفكير لديها على ما كانت عليه قبل التجربة.

المجموعة التجريبية: خضعت لتطبيق برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي، يتضمن استراتيجيات عملية مثل (إعادة التقييم المعرفي للمواقف، التحدث الذاتي الإيجابي، التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات، وتدريبات الثقة بالنفس)، وهو ما أدى إلى حدوث نقلة نوعية في مستوى التفكير لديهم.

تنسجم هذه النتيجة مع ما أشار إليه Allawi (2002) من أن البرامج الإرشادية القائمة على التفكير الإيجابي تسهم في تحسين الجوانب الانفعالية والمعرفية، وتنعكس إيجاباً على الأداء الرياضي. كما تتفق مع نتائج دراسة الخطيب (2020) التي بيّنت أن تطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي يرفع من مستوى الدافعية ويزيد من ثقة اللاعبين بقدرتهم على اتخاذ القرار المناسب. كذلك وجدت دراسة Seligman (2011) في علم النفس الإيجابي أن تدريب الأفراد على أنماط التفكير الإيجابي يؤدي إلى تعزيز الصلاحة النفسية والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة.

تشير هذه الفروق الدالة لصالح المجموعة التجريبية إلى أن الاستثمار في البرامج الإرشادية النفسية، ولا سيما تلك التي تركز على التفكير الإيجابي، يمثل إضافة نوعية للتدريب الرياضي. فالقدرة على التفكير الإيجابي لا تقتصر على تحسين الحالة النفسية للاعب، وإنما تمتد لتؤثّر في جودة القرارات الفنية، سرعة الاستجابة، والدافعية للتعلم والتطور.

إن النتائج البعيدة بين المجموعتين تؤكد أن المنهج الإرشادي وفق التفكير الإيجابي قد حقق هدفه بشكل واضح، إذ تمكن من إحداث فروق معنوية لصالح لاعبي المجموعة التجريبية، مما يعزز من إمكانية تبنيه كاستراتيجية فاعلة في البرامج التدريبية النفسية المرافقة للأنشطة الرياضية، وخاصة في الألعاب التي تتطلب قرارات سريعة ودقيقة بالكرة الطائرة.

4- الاستنتاجات

1. أظهرت النتائج أن تطبيق البرنامج الإرشادي المبني على التفكير الإيجابي ساعد لاعبي كرة الطائرة في تطوير قدرتهم على اتخاذ القرار بشكل ملحوظ، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعيدة.

2. المنهج الإرشادي أسهم في تنمية الاتجاهات الذهنية الإيجابية لدى اللاعبين، مما انعكس في قدرتهم على إعادة صياغة المواقف التنافسية بصورة بناءً بعيداً عن القلق والتفكير السلبي.

3. البرنامج رفع من مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وخُفِض من القلق المرتبط بالمنافسة، مما أتاح لهم مساحة ذهنية أوسع لاتخاذ قرارات أكثر دقة وسرعة.
4. النتائج بينت أن التركيز على الجانب النفسي، إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية، يعدّ عنصراً رئيساً في تحسين مستوى الأداء واتخاذ القرار في الرياضات التنافسية.
5. غياب البرامج الإرشادية في التدريب الاعتيادي جعل تحسن المجموعة الضابطة محدوداً، مما يؤكد أن البرامج التقليدية وحدها غير كافية لتطوير القدرات العقلية والنفسية المرتبطة باتخاذ القرار.

4-2 التوصيات

1. ضرورة دمج المناهج الإرشادية المبنية على التفكير الإيجابي ضمن برامج الإعداد النفسي للاعبين في الأندية، خصوصاً في الألعاب التي تتطلب سرعة اتخاذ القرار مثل الكرة الطائرة.
2. توجيه المدربين نحو أهمية تضمين استراتيجيات التفكير الإيجابي في التدريب اليومي، وذلك عبر ورش عمل ودورات متخصصة في علم النفس الرياضي.
3. توسيع تطبيق مثل هذه البرامج لتشمل لاعبين من مختلف الفئات العمرية والرياضات الأخرى (كرة القدم، كرة السلة، ألعاب القوى) لاختبار مدى فاعليتها في مجالات رياضية متنوعة.
4. تشجيع الباحثين على إجراء دراسات إضافية حول أثر أساليب التفكير الإيجابي والإرشاد النفسي في متغيرات أخرى مثل الصلابة النفسية، التحكم بالانفعالات، والتكيف مع الضغوط التنافسية.
5. تضمين مفردات خاصة بالتفكير الإيجابي واتخاذ القرار ضمن مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لإعداد جيل جديد من اللاعبين والمدربين يمتلكون وعيًّا نفسياً متقدماً.
6. ضرورة متابعة أثر هذه البرامج من خلال تقييم دوري لنتائجها على اللاعبين، وإجراء التعديلات اللازمة لتناسب احتياجات كل فريق وظروفه الخاصة.

المصادر:

- أحمد عبد اللطيف .مناهج وأساليب الإرشاد النفسي .القاهرة: دار غريب، 2001، .
- أحمد عودة: القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط 2 ، عمان ، دار الأمل والنشر والتوزيع ، 1998
- أمانى محمود .التفكير الإيجابي: مدخل إلى الصحة النفسية .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 2005،
- جابر عبد الحميد، إبراهيم أحمد .مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية .القاهرة: دار النهضة العربية، 1989
- جمال الدين محمد .المعجم الوسيط .القاهرة: مجمع اللغة العربية، 1981
- جمال الدين محمد .المعجم الوسيط .القاهرة: مجمع اللغة العربية، 2000
- حسن أحمد، زينب محمد .علم النفس التربوي .القاهرة: دار الفكر العربي، 2003،
- حيدر كريم سعيد الكفائي ، أثر برنامج إرشادي وفقاً للتفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرار الصحيح للاعبى الدوري الممتاز بكرة القدم، أطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2014
- خير الدين عبد الرحيم .المقابلة كأداة بحثية .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1999
- صالح محمود .أسس بناء البرامج الإرشادية .القاهرة: دار الفكر العربي، 1985
- عبد الله أحمد .الإرشاد النفسي والتربوي .عمان: دار الفكر ، 2000
- عبيادات ذوقان .البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه .عمان: دار الفكر ، 1988
- فيوليت جان .علم النفس المعرفي واتخاذ القرار .بيروت: دار النهضة العربية، 2004
- كمال مصطفى، سمير أحمد .علم النفس الرياضي .القاهرة: دار المعارف، 1999