

Research Paper

تأثير برنامج إرشادي لخفض التوتر النفسي المصاحب لأداء المصارعين الشباب

ناطق مجيد حسن

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية ديالى. natiqmajeed78@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.163367.1310>

Submission Date 2025-07-27

Accept Date 2025-09-21

المستخلص

تكمّن أهمية هذه الدراسة في أن المصارعة رياضة تنافسية عالية تتطلب ليس فقط الاتصال المباشر وقدرًا من التنافس العنيف، ولكن إلى مهارات فنية عالية. لقد أصبح الضغط النفسي من أهم المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها المصارعة ولا سيما عندما يكون مصاحباً لأداء في المنافسات الرياضية، ويعد التوتر النفسي أحد العوامل النفسية المؤثرة سلباً في أداء الرياضيين، وإن فئة الشباب تنسم بالتقلبات الانفعالية والاندفاع أنهم يكونون أكثر عرضة للتأثير بالتوتر النفسي المصاحب للأداء، لذلك قرر الباحث إعداد برنامج إرشادي لتقليل الضغوط النفسية للمصارعين الناتجة عن الأداء الرياضي. كان الهدف من هذه الدراسة هو إعداد برنامج إرشادي لتقليل الضغوط النفسية لدى المصارعين الناشئين وتحديد درجة الضغوط المرتبطة بالأداء الرياضي. منهج البحث والعينة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يتفق مع طبيعة المشكلة المراد حلها. وشملت عينة البحث مصارعين نادي ديالى الناشئين، بإجمالي 10 رياضيين في موسم 2024. وبناءً على نتائج الدراسة فإن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي أن برنامج الإرشاد النفسي المطبق على عينة البحث التجريبية كان له تأثير معنوي على إدراك اللاعبين لحالات الضغوط النفسية وكيفية تعاملهم مع الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، التوتر النفسي، المصارعين الشباب

The effect of a counseling program to reduce psychological stress associated with the performance of young wrestlers

Natiq Majeed Hasan

Ministry of Education – Directorate General of Education in Diyala

Abstract

The importance of this study lies in the fact that wrestling is a highly competitive sport that requires not only direct contact and a degree of fierce competition, but also high technical skills. Psychological stress has become one of the most important psychological problems facing athletes in various sports, including wrestling, especially when it accompanies performance in sports competitions. Psychological stress is one of the psychological factors that negatively impact athletes' performance. Young people are characterized by emotional fluctuations and impulsiveness, making them more susceptible to the psychological stress associated with performance. Therefore, the researcher decided to develop a guidance program to reduce the psychological stress of wrestlers resulting from athletic performance. The aim of this study was to develop a guidance program to reduce psychological stress among junior wrestlers and to determine the degree of stress associated with athletic performance. Research Methodology and Sample: The researcher used the experimental method because it aligns with the nature of the problem to be solved. The research sample included Diyala Club junior wrestlers, totaling 10 athletes for the 2024 season. Based on the study results, the researcher's most important conclusion is that the psychological counseling program applied to the experimental research sample had a significant impact on the players' perception of psychological stress and their coping skills.

Keywords: Mentoring program, psychological stress, young wrestlers

1- التعريف بالبحث 1-1 المقدمة وأهمية البحث

علم النفس من العلوم المهمة التي تدرس العقل البشري. وقد أثبتت التجارب والخبرات في المجال الأكاديمي أن علم النفس بجميع فروعهِ يلعب دورًا هامًا في الاستقرار النفسي والاتساق السلوكي والنضج العاطفي للأفراد. الرياضة نشاط بشري، لذا يُركز علم النفس على الرياضة ويعالج المشكلات الرياضية من خلال "علم النفس الرياضي". يُولي علم النفس الرياضي اهتمامًا بالغًا بالصحة النفسية للرياضيين، ويسعى لمساعدتهم على الاستعداد النفسي لتحقيق أفضل أداء رياضي. لذلك، يُعد علم النفس الرياضي من أهم المهام التي يجب على المدربين والمتخصصين في التربية الرياضية التركيز عليها، لما له من دور هام في تحقيق أفضل أداء وإنجازات رياضية، وهو ما لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي، وخاصة في رياضات النخبة. ولعل من أهم مكونات عملية الإعداد النفسي استخدام أفضل أساليب الإرشاد والتوجيه القائمة على أدلة علمية دقيقة لمساعدة الرياضيين على حل المشكلات النفسية التي يواجهونها في المنافسة والتدريب. على الرغم من تأخر تطور مهنة الإرشاد والتوجيه النفسي في التربية الرياضية عالميًا، إلا أن الإرشاد الرياضي يتميز بخصائص فريدة: إذ يتعامل المرشدون مع فئة محددة وفريدة: المدربون والرياضيون، وخاصة الرياضيون الشباب، كما هو الحال مع المصارعين. يتطلب هذا التفاعل من أخصائي علم النفس الرياضي معرفة وفهمًا واسعين لاحتياجات ومتطلبات هذه الفئة، بالإضافة إلى فهم طبيعة رياضتهم والإلمام بها.

تتجلى خصوصية الإرشاد الرياضي في فهمنا للكفاءات اللازمة لتحسين الإرشاد الرياضي، والتي تشمل: برامج تطوير الرياضيين التي تساعد على تحسين الأداء الرياضي، بالإضافة إلى مهارات التدخل في الأزمات مثل التأمل، ومهارات التواصل، وإدارة الوقت، وإدارة التوتر، وتحديد الأهداف. بهذه المهارات، يمكن للمرشدين مساعدة الرياضيين على حل مشاكلهم، وخاصة التوتر النفسي. يُعد التوتر النفسي من أخطر المشاكل النفسية التي يواجهها المصارعون، خاصةً عندما يصاحب الأداء الفني في المنافسات الرياضية. يُعتبر هذا الاضطراب النفسي عاملاً مهماً يؤثر بشكل مباشر على الأداء الفني، وخاصةً في المواقف التي تتطلب من الرياضيين دقةً وهدوءاً وتركيزاً عاليين لتحقيق أعلى الدرجات. تكمن أهمية هذه الدراسة في دراسة تأثير الضغط النفسي على الأداء الفني للمصارعين. ونظرًا لندرة الأبحاث الحالية حول الإرشاد النفسي للرياضيين، قرر الباحث تطوير برنامج إرشادي للحد من الضغط النفسي الذي يعاني منه الرياضيون الشباب أثناء أدائهم في المنافسات. يهدف هذا البرنامج إلى مساعدة المدربين والرياضيين والعاملين في المجال الرياضي على إرساء أسس علمية متينة لإيجاد حلول لهذه المشكلة النفسية والحد من أثارها، وبالتالي تحسين الأداء الرياضي.

1-2 مشكلة البحث

يعد التوتر النفسي أحد العوامل النفسية المؤثرة سلباً في أداء الرياضيين خاصة في الرياضات الفردية ذات الطابع التنافسي العنيف مثل رياضة المصارعة، إذ يتعرض اللاعب لمواقف ضاغطة قبل وأثناء المنافسة تشمل القلق من النتيجة وضغط الجمهور والتوقعات الذاتية والخوف من الفشل أو الإصابة، وتؤدي هذه الحالات النفسية إلى تشتت الانتباه واضطراب في اتخاذ القرار وانخفاض الكفاءة في أداء المهارات الفنية والبدنية والنفسية والواجبات الخططية.

إذ تتسم مرحلة الشباب في لعبة المصارعة بالتقلبات والاندفاع وبالتالي يكونون أكثر عرضة للتأثير بالتوتر النفسي المصاحب للأداء مما قد يحد من قدراتهم على تقديم أفضل المستويات، ومن هنا تبرز الحاجة إلى برامج إرشادية نفسية تهدف إلى مساعدة اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم وخفض مستويات التوتر النفسي وتعزيز قدرتهم على الأداء الأمثل تحت الضغط، وانطلاقاً مما سبق تتمحور مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في خفض التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي المصارعة لفئة الشباب.

1-3 أهداف البحث

1. إعداد برنامج إرشادي لخفض التوتر النفسي المصاحب لأداء المصارعين الشباب.
2. التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض التوتر النفسي المصاحب لأداء المصارعين الشباب.
3. قياس أثر البرنامج الإرشادي في خفض التوتر النفسي المصاحب لأداء المصارعين الشباب.

1 - 4 فرضا البحث

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في خفض التوتر النفسي المصاحب لأداء المصارعين الشباب.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض التوتر النفسي المصاحب لأداء المصارعين الشباب.

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : - شباب نادي ديالى الرياضي في لعبة المصارعة.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : - للمدة من (19 / 4 / 2024) ولغاية (27 / 6 / 2024) .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : - قاعة لعبة المصارعة في نادي ديالى الرياضي.

2 - 1 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2 - 2 عينة البحث

قام الباحث بالإجراءات الآتية لاختيار عينة البحث، إذ تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي ديالى الرياضي في لعبة المصارعة للعام الرياضي (2024) والبالغ عددهم (23) لاعب لفئتين الشباب والمتقدمين، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الرياضي في لعبة المصارعة لفئة الشباب بأعمار (18-20) سنة والبالغ عددهم (10 لاعبين)، وقد قسمت إلى مجموعتين تجريبية (5 لاعبين) وضابطة (5 لاعبين) وذلك للأسباب التالية:-

- 1 توافر الأدوات التي يحتاجها الباحث في تطبيق البحث.
 - 2 تعاون إدارة النادي والكادر التدريبي مع عمل الباحث.
- #### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفريغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية، مقياس التوتر النفسي.

2-3-2 الأدوات المستعملة في البحث

قاعة المصارعة، أقلام جاف عدد (10).

2-3-3 الأجهزة المستعملة في البحث

كاميرا موبايل ، جهاز لابتوب نوع (DELL) ، حاسبة إلكترونية.

2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث

2 - 4 - 1 مقياس التوتر النفسي (ملحق 2) ⁽¹⁾

اعتمد الباحث مقياس (محمد حسن، 2018) التوتر النفسي وقد احتوى المقياس على (45) فقرة وكانت الإجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل هي (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً) وكانت درجات المقياس أعلى درجة على المقياس هي (180) أما أقل درجة فهي (45) وقد كانت درجة الحياد (132) ودرجة الوسط الفرضي للمقياس فكانت (87) ، وبعد أن تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمختصين انظر الملحق (1) في مجال علم النفس الرياضي فقد بلغت النسبة (100%) على ملائمة المقياس لعينة البحث.

2 - 5 التجربة الاستطلاعية للمقياس

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تواجهه أثناء الاختبار، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس على عينة مكونة من (3) لاعبين من نفس عينة البحث وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق 2024/4/19 الساعة الثانية ظهراً في قاعة المصارعة (نادي ديالى الرياضي) والتجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج الإرشادي في يوم السبت الموافق 2024/4/20 على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الأولى ، إن التجربة الاستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تواجهه أثناء الاختبارات.

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات والبرنامج الإرشادي لمستوى العينة.

⁽¹⁾ محمد حسن خماس: أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تخفيف التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي , رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , جامعة ديالى , 2019 , ص188-190.

2. معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات والبرنامج الإرشادي.

3. تعرّف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس والجلسة الإرشادية.

4. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وما يحتاجه في أثناء التجربة.

2 – 6 تطبيق التجربة الرئيسية

2 – 6 – 1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت الموافق (4 / 5 / 2024) وعلى قاعة لعبة المصارعة في نادي ديالى الرياضي، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة .

2 – 6 – 2 تطبيق التجربة الرئيسية

نفذ الباحث التجربة الرئيسية لعينة البحث ابتداءً من يوم الخميس الموافق (9 / 5 / 2024) ولغاية يوم السبت الموافق (22 / 6 / 2024) وبواقع (جلستين إرشاديتين) بالأسبوع الواحد ليبلغ مجموع الجلسات الإرشادية (12) جلسة واستغرق زمن كل جلسة (45) دقيقة.

وقد اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي على الأسلوب الجماعي باستخدام طريقتي (المحاضرة والمناقشة)، وكما مبين في الملحق (3)، ويتميز هذا الأسلوب بقدرته على تقليل تركيز الفرد على ذاته، وفتح المجال للتفاعل الاجتماعي بين أفراد العينة، الذين لم يسبق لهم المشاركة في مثل هذه البرامج ضمن حياتهم التدريبية، إذ كانت برامجهم مقتصرة على الجانب المهاري والبدني، وحرص الباحث على توفير جو ودي يسوده الاحترام المتبادل والتوعية بين اللاعبين، مع إتاحة المجال للمناقشة وإبداء الرأي خلال كل جلسة خاصة للاعبين ذوي النشاط الفاتر مما ساهم في تحفيزهم ودمجهم بفاعلية في مجريات البرنامج.

2 – 6 – 3 الاختبار البعدي

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعيدة بعد إكمال الجلسات الإرشادية والبالغة (12) جلسة في يوم الخميس الموافق (27 / 6 / 2024) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية

2 – 6 – 4 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعيدة عن طريق نظام (Spss) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها

3 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبار مقياس التوتر النفسي في الاختبارات القبلية والبعيدة والمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوتر النفسي

المجموعات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س - ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
	س-	ع	س-	ع	ت	نسبة الخطأ	
1 التجريبية	140.4	13.47	92.64	5.39	47.76	0.000	معنوي
3 الضابطة	141.6	12.36	136.5	10.55	5.1	0.067	غير معنوي

3 – 2 عرض نتائج اختبار التوتر النفسي في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها .

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوتر النفسي

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س-	ع	س-	ع			
1	التوتر النفسي	92.64	5.39	136.5	10.55	8.278	0.000	معنوي

3 – 3 مناقشة نتائج اختبار التوتر النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

يوضح الجدول (1) أن متوسط القيم الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للضغوط النفسية في المجموعة التجريبية مختلفة تمامًا، وأن قيمة t المحسوبة للضغوط النفسية هي 18.13. ونظرًا لأن معدل خطأ متغير

البحث أقل من مستوى الدلالة 0.05، فهذا يعني أن هناك فرقاً كبيراً بين الاختبار القبلي والبعد، وأن نتيجة الاختبار البعدي أفضل. وفي الوقت نفسه، فإن متوسط القيم الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للضغوط النفسية في المجموعة الضابطة مختلفة تماماً، ولكن الفرق صغير جداً مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتبلغ قيمة t المحسوبة للضغوط النفسية 1.14. ونظراً لأن معدل خطأ متغير البحث أكبر من مستوى الدلالة 0.05، فهذا يعني أنه لا يوجد فرق كبير بين الاختبار القبلي والبعد. يوضح الجدول (2) أن متوسط القيمة الحسابية للاختبار البعدي للضغوط النفسية في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة. بما أن معدل الخطأ في متغير البحث أقل من مستوى الدلالة 0.05، فهذا يعني عدم وجود فرق جوهري بين الاختبار القبلي والبعدي. وهذا يعني وجود فرق جوهري في الضغط النفسي بين المجموعتين، وأن المجموعة التجريبية أفضل.

يعزي الباحث سبب هذه الاختلافات في نتائج الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج الإرشادي في خفض الضغط النفسي المرتبط بالأداء لدى المصارعين. وتؤكد النتائج الحالية أهمية الإرشاد والتوجيه النفسي للرياضيين لتحقيق صحة نفسية جيدة وتشخيص إيجابيات وسلبيات المشكلات النفسية التي يواجهونها. كما تؤكد على دور المرشدين في مجال علم النفس الرياضي، الذي يساعد على فهم الجوانب النفسية والشخصية للرياضيين وتحفيز دوافعهم الإيجابية للإنجاز والمنافسة. وفي الوقت نفسه، يُعتبر المرشدون مرشدين مهمين يمكنهم تطوير الخبرة والمهارات النفسية من خلال عمليات الإرشاد والتوجيه. وفي هذا الصدد، تُظهر الأبحاث أهمية استخدام أساليب وتقنيات مختلفة للتعامل مع الضغط النفسي، بما في ذلك التدريب والبرامج النفسية المصممة خصيصاً للموقف المحدد. أشار (أحمد زويل، 2022) إلى أن "التجربة الرياضية قد تُمثل ضغطاً نفسياً وتوتراً شديداً، مما قد يؤثر على القدرات الشخصية لبعض الرياضيين. لذلك، فإن الاستخدام العلمي والدقيق لبرامج الإرشاد النفسي لمعالجة هذه المشكلات النفسية يُمكن أن يلعب دوراً هاماً في تجنب تراجع القدرات النفسية للرياضيين، والذي بدوره يؤدي إلى ضعف الأداء الرياضي. كما يُجمع الباحث على أن للمرشدين النفسيين دوراً هاماً في مساعدة الرياضيين على تعلم أساليب سلوكية جديدة، وعليهم الالتزام بالنظريات السلوكية التي تُركز على السلوك الفردي وتعديله وتغييره بما يتوافق مع عملية الإرشاد" (1).

وأكد (أشرف منصور، 2020) على أن "المرشدين النفسيين يجب أن يُركزوا على تغيير السلوك الحالي وعلاقته بالبيئة. يجب عليهم تحديد السلوك المطلوب تغييره بدقة، وتزويد العميل ببعض المعلومات الشخصية المتعلقة بالعوامل البيئية المحيطة بسلوكه، وبالتالي تغيير تصوره لذاته. وهذا سُمكّن العميل من حل المشكلة بفعالية أكبر، ويحفزه على المزيد من التغيير السلوكي الإيجابي" (2). كما أكد الباحث على أهمية المنظور المعرفي لمفهوم الضغوط ودوره في نتائج هذه الدراسة. وأشار (أحمد زكي، 2019) إلى أن "معرفة الأفراد وإدراكهم للأمور غير ذات الصلة نفسياً ستسعى بطرق مختلفة لجعلها أكثر توافقاً، عادةً ما تسعى برامج الإرشاد النفسي إلى تحقيق هذا الوعي المعرفي وإجراء تقييمات علمية وصحيحة. عندما يتمكن المشاركون من تقدير حجم المشكلة وطبيعتها وأسبابها، سيستجيبون تماماً لتوجيهات المرشد، ويحققون أهداف البرنامج" (3).

ويذكر أيضاً (حلمي نصر، 2017) إلى "أهمية المنظور المعرفي بجانب المنظور السلوكي للتوتر باعتباره مدخلاً مهماً في تفسير العمليات المستخدمة لتخفيف التوتر النفسي عند الأفراد" (4). ويعزو الباحث عدم تخفيف التوتر النفسي للمجموعة الضابطة إلى عدم معرفة اللاعبين بأهمية العوامل النفسية التي تؤثر على مستوى الإنجاز، إذ يؤكد (بشير صالح، 2019) "أن قلة استخدام البرامج الإرشادية للرياضيين تجعلهم في حالة عدم التوازن والتوتر المستمر وهذه ناجمة عن عدم مقدرة الرياضي تحليل لما هو مطلوب منه في البيئة وما يدركه لاستعداداته وقدراته، فضلاً عن عدم إدراك أهمية ذلك

(1) احمد زويل سعيان : الموسوعة النفسية الرياضية , عمان, دار الزهران للطباعة والنشر, 2022, ص58.

(2) أشرف منصور امين: التوجيه المهني والإرشاد النفسي، القاهرة، دار القاهرة للطباعة والنشر، 2020، ص67.

(3) احمد زكي أبو شادي: الإرشاد التربوي والنفسي، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2019، ص37.

(4) حلمي نصر صابر : مقدمة في الإرشاد النفسي ، ج 1 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2017 ، ص98.

الموقف، والشخص عندما يمر بخبرة التوتر فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب⁽⁵⁾، وهذا ما يؤكد أيضاً (علي محمد، 2019) " إذ تساعد لبرامج الإرشادية اللاعب على أن يتخذ لنفسه أهدافاً واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، وتساعد على تفهم نفسه تفهماً سليماً وذلك بمعاونته على تقويم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى أقصى حد ممكن⁽⁶⁾ .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ظهرت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية انخفاضاً كبيراً ذا دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفس مقارنة بالاختبار القبلي مما يشير إلى فعالية البرنامج أو المعالجة التي خضعت لها المجموعة.
2. لم تظهر المجموعة الضابطة تغيراً معنوياً في مستوى التوتر النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي، مما يعزز ان التحسن في المجموعة التجريبية يعود للتدخل المطبق وليس لعوامل زمنية طبيعية.
3. الفروق الواضحة بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية تؤكد أن البرنامج المطبق كان له أثر إيجابي مباشر في خفض مستويات التوتر النفسي.
4. الانخفاض الملحوظ في المتوسط الحسابي لمستوى التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة يعكس فاعلية الأساليب النفسية أو الإرشادية المطبقة في تحسين الحالة الانفعالية للاعبين.

2-4 التوصيات

1. تعميم البرنامج أو الأسلوب التداخلي المطبق على شرائح أوسع من الرياضيين أو الفئات المستهدفة لخفض مستويات التوتر النفسي.
2. تضمين خطط التدريب الرياضي برامج إرشاد نفسي دورية تركز على تنمية المهارات الانفعالية وإدارة الضغوط.
3. تدريب الكوادر الفنية والإدارية على أساليب التعامل النفسي مع اللاعبين في المواقف الضاغطة خاصة قبل وأثناء المنافسات.
4. إجراء بحوث مماثلة على فئات عمرية مختلفة للتحقق من ثبات أثر البرنامج وفاعليته عبر سياقات متعددة.
5. دمج تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق والتصور الذهني في الروتين التدريبي للحد من التوتر النفسي

المراجع

- احمد زكي أبو شادي: الإرشاد التربوي والنفسي , عمان, دار الثقافة للنشر والتوزيع, 2019.
- احمد زويل سفعان : الموسوعة النفسية الرياضية , عمان, دار الزهران للطباعة والنشر, 2022.
- أشرف منصور أمين: التوجيه المهني والإرشاد النفسي، القاهرة، دار القاهرة للطباعة والنشر، 2020.
- بشير صالح علي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي للرياضيين، ط2، الكويت، دار المؤسسة العربية، 2019.
- حلمي نصر صابر : مقدمة في الإرشاد النفسي , ج 1 , القاهرة , عالم الكتب , 2017 .
- علي محمد عسكر: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2019.
- محمد حسن خماس: أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تخفيف التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي , رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , جامعة ديالى , 2019.

⁽⁵⁾ بشير صالح علي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي للرياضيين، ط2، الكويت، دار المؤسسة العربية، 2019، ص186.

⁽⁶⁾ علي محمد عسكر: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2019، ص127.

الملاحق

ملحق (1) يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين ساهموا في تحديد المقياس وكذلك إلقاء المحاضرات الإرشادية

ت	الاسم اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. كامل عبود حسين	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى
2	أ.د. سها عباس عبود	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى
3	أ.د. مها صبري حسن	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى
4	أ.د. بشرى عناد عباس	علم النفس العام	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
5	أ.م.د. نجاة علي صالح	علم النفس العام	المديرية العامة لتربية ديالى / التربية المفتوحة

ملحق (2) يبين مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرة	تواجهني			
		نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
1	أرمش جفوني أكثر من المعتاد أثناء التدريب أو المنافسة				
2	أضغط على أسناني أثناء التدريب أو المنافسة				
3	أشعر بضيق التنفس أو عدم انتظامه أثناء التدريب أو المنافسة				
4	أشعر بعدم انتظام دقات قلبي أثناء التدريب أو المنافسة				
5	أعاني من الصداع المرتبط باضطراب انفعالي أثناء التدريب أو المنافسة				
6	أشعر بحاجة إلى بلع ريتي أثناء التدريب أو المنافسة				
7	أشكو من غصص في البطن أثناء التدريب أو المنافسة				
8	أشعر بالغثيان لدرجة الضيق أو الرغبة في التقيؤ أثناء التدريب أو المنافسة				
9	أشعر بالإجهاد أو التعب أثناء التدريب أو المنافسة				
10	أشعر بأن بشرة وجهي قد أصابها التعب والوهن أثناء التدريب أو المنافسة				
11	تنتابني حكة من مناطق مختلفة من جسمي أثناء التدريب أو المنافسة				
12	أنضايق من الأصوات المفاجئة أو العالية أثناء التدريب أو المنافسة				
13	أشعر بالحم أو تشنج في بعض أجزاء جسمي أثناء التدريب أو المنافسة				
14	أشعر بارتعاش في يدي أثناء التدريب أو المنافسة				
15	أشعر بتعرق أو برودة في يدي أثناء التدريب أو المنافسة				
16	أشد قبضة يدي بإحكام أثناء التدريب أو المنافسة				
17	أفقطق أصابعي أثناء التدريب أو المنافسة				
18	أقرض أظفاري بعمي أثناء التدريب أو المنافسة				
19	أحرك قدمي أو أهرها دون إرادتي أثناء التدريب أو المنافسة				
20	أشعر بعدم التوازن في أثناء المشي أثناء التدريب أو المنافسة				
21	أشعر بطوق من الألم حول رأسي أثناء التدريب أو المنافسة				
22	أجد صعوبة في التركيز أو الانتباه أثناء التدريب أو المنافسة				
23	أشعر أن أفكاري مشوشة ومشتتة أثناء التدريب أو المنافسة				
24	أشعر أن قابليتي على متابعة أفكارني ضعيفة أثناء التدريب أو المنافسة				
25	أعاني من السرحان و الشرود أثناء التدريب أو المنافسة				
26	أميل إلى تضخيم الأمور أثناء التدريب أو المنافسة				
27	أشعر بأنني قد أضعت كثيرة في حياتي لعدم قدرتي على اتخاذ القرار المناسب أثناء التدريب أو المنافسة				
28	ينتابني الخوف عندما أفكر ببعض المواضيع أثناء التدريب أو المنافسة				
29	أعاني من نسيان بعض الأشياء أو الأحداث لأوقات معينة أثناء التدريب أو المنافسة				
30	يزعجني أن تسيطر علي أفكار غير مفيدة ومضرة أثناء التدريب أو المنافسة				
31	أجد صعوبة في فهم ما أقرأه أو أراه أثناء التدريب أو المنافسة				
32	أحس أنني لا أستطيع المحافظة على صفاء ذهني أثناء التدريب أو المنافسة				
33	أحس أنني غير قادر على التوقف عن التفكير بالأمور التي تقلقني أثناء				

				التدريب أو المنافسة	
				أشعر أن تركيزي واستماعي للآخرين أخذ بالضعف والوهن أثناء التدريب أو المنافسة	34
				أشعر أن فهمي واستيعابي للأمور بطيء أثناء التدريب أو المنافسة	35
				أجد صعوبة في أبعاد الذكريات المولمة عن ذهني أثناء التدريب أو المنافسة	36
				أغضب سريعاً لأتفه الأسباب وفي الأمور الطارئة أثناء التدريب والمنافسة	37
				أمل بسرعة من الانتظار الطويل أثناء التدريب أو المنافسة	38
				أشعر بالاضطراب حتى في المواقف البسيطة أثناء التدريب أو المنافسة	39
				أجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد زوال سبب إثارتي أثناء التدريب أو المنافسة	40
				أتعامل مع المشاكل بعصبية أثناء التدريب أو المنافسة	41
				الجا إلى إثارة الضجيج عندما تحدث لي مشكلة أثناء التدريب أو المنافسة	42
				أميل إلى تحطيم الأشياء في لحظات الغضب أثناء التدريب أو المنافسة	43
				أعاني من كثرة الحركة وعدم الثبات في مكان واحد أثناء التدريب أو المنافسة	44
				أجد نفسي مندفعاً وعجولاً أثناء التدريب أو المنافسة	45

ملحق (3) يبين محتوى البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أسلوب التنفيذ
1	الجلسة الافتتاحية : إجراء لقاء مع اللاعبين وتحديد أهمية البرنامج الإرشادي في خفض التوتر النفسي	يتم تحديد أهمية على وفق الحاجات العامة والخاصة من قبل الباحث فيما يتعلق بتخفيف التوتر.
2	التعريف بالبرنامج وتحديد أهدافه	تعريف الباحث للبرنامج وما يحتويه من مجموعة من النشاطات والفعاليات.
3	أسباب التوتر والمشاكل التي يسببها عند الرياضيين	تعريف الباحث لمصدر التوتر وما تتضمنه من مصطلحات والمشاكل التي تؤدي إلى حالة التوتر عند الرياضيين.
4	مظاهر التوتر، أنواعه وعلاقتها بالأداء الرياضي.	تعريف الباحث بمظاهر التوتر وعلاقتها بالأداء الرياضي.
5	الأساليب المستعملة في التعامل مع التوتر.	إعطاء الباحث فكرة للاعبين عن الأساليب المستخدمة في التعامل مع التوتر وكيفية السيطرة عليها من خلال إجراءات الاسترخاء وإجراءات التهينة النفسية.
6	الثقة بالنفس	إعطاء الباحث فكرة واضحة ودقيقة عن الثقة بالنفس، وما هي أنواعها، وأهميتها التي تكمن في إثارة الانفعالات الإيجابية/ المساعدة في التركيز/ زيادة في الجهد/ تحقيق الأهداف/ استراتيجية اللعب
7	التعامل في التوتر/ تحديد المواقف في البيئة الرياضية	يقدم الباحث فكرة عن التعامل في البيئة الرياضية من خلال التحكم بدرجة التيقن ودرجة الأهمية.
8	تمارين التعامل في التوتر/ تدريب على الاسترخاء التدريجي	إعطاء فكرة عن الاسترخاء التدريجي مع تمارين التنفس مع تطبيقات الاسترخاء التدريجي.
9	إعادة لما تم تطبيقه في (8)	
10	التعامل في التوتر/ تحديد الأفكار السلبية ومواجهتها	استخدام المعرفي/ إعطاء فكرة عن الأفكار السلبية وتحديد/ مواجهة الأفكار السلبية بالتفكير المنطقي الإيجابي
11	تركيز الانتباه	إعطاء الباحث فكرة واضحة عن تركيز الانتباه وما هي إبعاد الانتباه/ (تمرينات لتركيز الانتباه)
12	الجلسة الختامية: إجراء لقاء مع اللاعبين للتعرف على الفائدة التي حصلت في تطبيق البرنامج من قبل اللاعبين مع توزيع مقياس التوتر النفسي	التعريف على الفائدة المرجوة من استخدام البرنامج من خلال المناقشة مع اللاعبين.