

فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المناخ النفسي لدى لاعبي كرة اليد الشباب باعمار (17-19) سنة

أ.د. عباس علي عذاب، أ.د. حامد سليمان حمد، م. د. سناء جبار كاطع

جامعة بغداد، جامعة الانبار، جامعة بابل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

من خلال اطلاع الباحثين على إعداد اللاعبين من قبل المدربين وجد مشكلة البحث والتمثلة بالاهتمام بالجانب البدني والمهاري دون الجانب النفسي، وكذلك عدم وجود الأخصائي النفسي للفريق والذي يقوم بتشخيص الحالات التي يمر بها اللاعب وأيضا أن اللاعب لا يعير أي أهمية للجانب النفسي وبمعنى آخر وجود قصور في فهم أهمية الجانب النفسي مما يؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين أثناء المنافسات

وهدف البحث إلى إعداد برنامج للإرشاد المعرفي السلوكي للاعبي كرة اليد للشباب، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الاجراءات التي سيعتمدها الباحثين في تنفيذ التجربة الرئيسة. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتمثلة في لاعبي نادي الانبار كرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعبة وتم اجراء القياس القبلي لمفهوم المناخ النفسي على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 18 / 3 / 2018

واستنتج الباحثين وجود تأثير ملموس للبرنامج المعرفي السلوكي في المناخ النفسي. وكذلك وجود مستويات مرتفعة نسبيا في متغير المناخ النفسي لدى عينة البحث قبل تطبيق البرنامج الارشادي الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي ، المناخ النفسي ، كرة اليد.

**The Effectiveness of a Counseling Program in Developing the Psychological Climate  
among Youth Handball Players Aged (17–19) Years**

**Prof. Dr. Abbas Ali Athab, Prof. Dr. Hamed Suleiman Hamad, Asst. Dr. Sanaa  
Jabbar Kati**

**University of Baghdad, University of Anbar, University of Babylon /College of  
Physical Education and Sports  
Sciences**

---

**Abstracts**

Through the researchers' review of how players are prepared by coaches, a research problem was identified, represented by the focus on physical and skill-related aspects while neglecting the psychological aspect. In addition, there is an absence of a team psychologist responsible for diagnosing the psychological conditions experienced by players. Moreover, players themselves do not give importance to the psychological aspect. In other words, there is a deficiency in understanding the importance of the psychological factor, which significantly affects players' performance during competitions.

The aim of the research was to design a cognitive-behavioral counseling program for youth handball players. The researchers adopted the experimental method as it is considered the most appropriate to achieve the research objectives, based on the procedures followed in implementing the main experiment. The research sample was intentionally selected and consisted of (14) players from Anbar Handball Club. A pre-test measuring the concept of psychological climate was conducted on the research sample on Sunday, 18/3/2018.

The researchers concluded that there is a noticeable effect of the cognitive-behavioral program on the psychological climate. They also found relatively high levels in the psychological climate variable among the research sample prior to the implementation of the counseling program.

**Keywords:** Counseling Program, Psychological Climate, Handball.

## المقدمة:

تسعى التربية الرياضية، كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد، لجعله أكثر اتزاناً، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها، من خلال تفاعل أنشطتها وفعاليتها المختلفة . مع الحياة الاجتماعية، بجانب عنايتها بصحة الفرد، وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية والنفسية، ومنها المناخ النفسي الذي يعد من الظواهر النفسية التي يدرسها علم النفس الرياضي التي تبين الإعداد النفسي خلال مرحلة التدريب ومحاولة الاستفادة من العوامل الإيجابية المساهمة بالفوز وتلافي العوامل السلبية المسببة للهزيمة. ونظراً للديناميكية العالية للانفعالات والتي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين في المباريات وبشكل مباشر نجد أن عملية التهيئة النفسية يجب أن توظف ليكون اللاعب مستعداً وقادراً على فرز الأشياء التي يواجهها والتي بدورها تقوده إلى حسن التفسير والتقدير الذاتي للمواقف وتؤهله للقيام بالواجب على أتم وجه خلال المنافسات.

ويعد مفهوم المناخ النفسي من المفاهيم النفسية المهمة التي توفر لكل لاعب إدراكاً خاصاً يعيه ضمن إطاره المعرفي، وربما قد يختلف نوعاً ما عن إدراك الآخرين له . إذ أن لكل رياضي وعي وإدراكه فريدة، لكن الأمر المهم في ذلك هو كيفية إدراك الرياضي لمناخه النفسي وكلما ازداد وعي الرياضي لمناخه النفسي اندفع أكثر فأكثر في التعبير عن ذلك ليس بالقول والفعل فحسب بل بالابتكار والإبداع. لقد أثبتت التجارب والخبرات أن الإعداد النفسي يعتبر عملية تربوية تلعب دوراً في انجاز اللاعب والفريق، لذا فإن علماء النفس اهتموا بدراسة المناخ النفسي للفرق الرياضية لما لها من تأثير على المستوى الرياضي وخاصة الألعاب الجماعية حيث تتأثر درجة انفعال اللاعب بمدى مهمة الموقف أو المثير، وكلما زادت خبرات الفرد في أثناء اللعب كلما زادت انفعالاته رسوخاً فلا يهتز لأقل الأشياء وتذكر اخلاص عن معجم علم النفس أن مفهوم المناخ النفسي هو " ظاهرة إدراكية حسية يشارك فيها الفرد بشكل واسع كوحدة تنظيمية مفترضة وظيفتها الأساسية تشكيل السلوك " ( محمد، 2013، 25).

وهنا تكمن أهمية إجراء هذه الدراسة في تسليط الضوء نحو إدراك الفرد للمناخ النفسي داخل الفريق وعلاقته مع الزملاء وإلى جانب تقييم هذه العلاقات بصورة واضحة لخدمة اللعبة . وكذلك التعرف على مستوى المناخ النفسي للاعبين ومعالجة احتياجات اللاعبين لهذا المتغير.

**البرنامج الإرشادي على شكل جلسات وما لها من تأثير في خفض درجات الانفعال وجيه سلوكيات اللاعبين بكرة اليد والتي تنعكس سلباً أو إيجاباً حسب المواقف السلوكية أن**

الهدف من البرنامج الإرشادي هو مساعدة الشخص على التقليل من التفكير السلبي؛ فبدلاً من التعامل مع الأمور، وحتى إنه يبدأ في الشعور أفضل في الشعور باليأس والاكتئاب، يصبح بالمتعة في التعامل مع المواقف التي يواجهها .

## الدراسات السابقة

(دراسة معز مراد 2017)

" دور التحضير النفسي في التقليل من سلوك العدوانية لدى لاعبي كرة اليد صنف اكابر "

هدفت دراسة (معزوز ،مراد 2017 ) معرفة دور التحضير النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد معرفة دور التحضير النفسي في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد ومعرفة دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد ومشكلة الدراسة : هل التحضير النفسي دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى لاعبي كرة اليد ؟ وفرضيات الدراسة - للتحضير النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة اليد للتحضير النفسي دور في التقليل من إيذاء المنافس لدى لاعبي كرة اليد للتحضير النفسي دور في التقليل من الاضطرابات والانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة اليد - عينة البحث: تم اختيار العينة بشكل قصدي, شملت الدراسة 12 لاعبا المجال الزمني: تمت هذه الدراسة ابتداءا من 19 أبريل إلى غاية 23 أبريل 2017 . وقام الباحث بتوزيع الاستمارات على النادي المذكور سابقا و هو أولمبي المسيلة والمنهج المتبع في البحث هو المنهج الوصفي والأدوات المستعملة في استمارة استبيان . وكانت النتائج المتوصل إليها بأن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساهم في التقليل من السلوكات العدوانية لدى اللاعبين سواءا كانت لفضية أو غيرها من أنواع العنف وأن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل إيجابي على تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة اللاعبين وأن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من إيذاء المنافس والرقى بالروح الرياضية.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الاجراءات التي سيعتمدها الباحثين في تنفيذ تجربة بحثه.

حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة في لاعبي نادي الانبار بكرة اليد والبالغ عددهم (14) لاعبا. وقد قسمت العينة إلى مجموعتين متساوية العدد ضابطة وتجريبية وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة وزعوا بطريقة عشوائية بنظام القرعة .

ويعد التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبُعدي من التصميم ذات الضبط المحكم، وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي يسعى الباحثين إلى تحديد أثره وقياسه في المتغير التابع، والذي يشمل تنمية مفهوم الذات الجسمية والمناخ النفسي لدى أفراد العينة التجريبية وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في حين تم حجب البرنامج المعد من قبل الباحثين على أفراد المجموعة الضابطة.

وبعد الاطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع، وما قدمته الدراسات السابقة من معلومات خاصة بالبرامج الارشادية، قام الباحثين بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي (ملحق (1) في المناخ النفسي بالاستناد على الأسس العلمية لإعداد البرامج الارشادية، تضمن البرنامج الارشادي المعد بصورته الأولى على (12) جلسة ارشادية، القائم على تشكيل واكتساب الثقة بالنفس وتنمية العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية والتألف والاندماج التي تغيير الأنماط السلوكية للفرد بأنماط سلوكية جديدة أكثر ايجابية، وتم تحديد الوقت المخصص للجلسة الارشادية الواحدة (45) دقيقة استنادا إلى المصادر العلمية وتضمن البرنامج الارشادي عدد من الفتيات المختلفة والتي تستخدم في البرامج الارشادية الهادفة إلى تحسين وتدعيم السلوك الشخصي والاجتماعي لدى الفرد، ومن هذه الفتيات المحاضرة النمذجة، التعزيز، والواجب المنزلي، وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي ولغرض الحكم على صدق محتوياته تم عرض البرنامج بصورته الأولى على عدد من الخبراء و المختصين ملحق (4).

لغرض ابداء آرائهم وملاحظاتهم وبيان مدى صلاحياته في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله . وقد تضمنت كل جلسة من جلسات البرنامج مجموعة من المحاور تمثلت بما يأتي:

- الاجراءات التربوية والتنظيمية والتي تكون مطلع كل جلسة.
- التعريف بأهداف الجلسة مع تشجيع اللاعبين على العمل بما تتضمن كل جلسة.
- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- مناقشة محتوى الجلسة والقيام بإجراءاتها المطلوبة.
- التكليف بالواجب المنزلي.

#### مقياس المناخ النفسي:

- وصف المقياس : مقياس المناخ النفسي المستخدم في هذه الدراسة صممه (اسماعيل 2015، 186) ملحق (2) القياس طبيعة المناخ النفسي والذي يشير إلى مدى تماسك وتفاعل اللاعبين في اطار الفريق الرياضي.
- ويتكون المقياس من 49 عبارة مقسمة إلى (28) عبارة ايجابية ونسبة ( 57،143%) و (21) عبارة سلبية ونسبة ( 42.857 ) بالنسبة لل فقرات الايجابية اعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5. أما لل فقرات السلبية فقد اعطيت على التوالي والدرجات ( 1، 2، 3، 4، 5) على التوالي بالنسبة ويقوم اللاعب بالإجابة على مقياس خماسي التدرج موافق جدا موافق أوافق أحيانا غير موافق غير موافق مطلقا ) وتتراوح درجة المقياس بين 49 - 245) درجة وبمتوسط فرضي (147) كلما ارتفعت درجة المجيب على المتوسط الفرضي دل ذلك على أن المناخ النفسي الرياضي ايجابي وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير إلى أن المناخ النفسي الرياضي سلبي
- الفقرات الموجبة للمقياس : (1-3-5-7-9-10-12-14-16-18-19-21-23-25-26-28-30-32-34-36-38-40-41-43-44-46-47-49).
- الفقرات السالبة للمقياس : 2-4-6-8-11-13-15-17-20-22-24-27-29-31-33-35-37-39-42-45-48 ) وقد تم تعديل بعض الفقرات بما يتلائم مع طبيعة البحث وافراد عينته بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين ( ملحق (5) والفقرات التي نالها التعديل هي (1، 2، 8، 13، 15، 16، 18، 22، 23) . وكما موضح في الجدول أدناه :

جدول (1) يوضح فقرات مقياس المناخ النفسي التي نالها التعديل

| تسلسل الفقرة<br>ضمن المقياس | الفقرة قبل التعديل                                           | الفقرة بعد التعديل                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1                           | اهداف التعليم غير واضحة                                      | اتحكم في انفعالاتي أثناء التدريب والمنافسة                                        |
| 2                           | استطيع التحكم في انفعالاتي اثناء الدرس                       | المناهج المستخدمة من قبل المدربين لن تعد<br>تواكب التطور الحاصل في الدول المتقدمة |
| 8                           | طريقة المدرس التقليدية ( الامرية ) لا تلائم<br>الواقع الحالي | استخدام المدربين طرائق تدريب لا تلائم الواقع<br>الحالي                            |
| 13                          | أخشى التحدي والخطر                                           | أخشى التحدي والمغامرة                                                             |
| 15                          | الأدوات المتيسرة لا تواكب اعداد الطلبة<br>الممارسين          | ادوات التدريب المتوفرة لا تواكب اعداد اللاعبين                                    |
| 16                          | انا على ثقة بأنني استطيع تدريس المبارزة<br>مستقبلا           | سأصبح مدربا في المستقبل                                                           |
| 18                          | اتحمل المسؤولية عن الآخرين وادافع عنهم                       | اشارك زملائي اللاعبين في تحمل المسؤولية                                           |
| 22                          | الأهداف السلوكية لم تتحقق في المناهج<br>الحالية              | المناهج التدريبية الحالية لا تحقق كافة<br>الأهداف السلوكية                        |
| 23                          | الفشل المتكرر في اداء المهارة لا يوصلني الى<br>اليأس         | الفشل المتكرر في اداء المهارات لا يوصلني<br>الى اليأس                             |

#### التجارب الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى لمقياس المناخ النفسي يوم الخميس ( 1/3/2018 ) وكان الغرض منها:

- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن المقياس.
- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس ودرجة استجابة المختبر لها.
- معرفة الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه عملية تطبيق المقياس (القبلي والبعدي) .
- التعرف على زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه اللاعب في الإجابة عن فقرات

المقياس.

- وقد استفاد الباحثين من هذه التجربة في تحديد زمن الاجابة لمقياس الذات المناخ النفسي وكما في الجدول (2)

جدول (2) يبين الوقت المحدد للإجابة على المقياس قبل التجربة الاستطلاعية وبعدها

| المقاييس المستخدمة | الوقت المحدد قبل التجربة الاستطلاعية | الوقت المحدد بعد التجربة الاستطلاعية |
|--------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| المناخ النفسي      | 20                                   | 15                                   |

التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 3/3/2018 والخاصة بالجلسات الارشادية المعرفية السلوكية وكان الغرض منها:

- التعرف على الزمن الكافي لكل جلسة.
- التعرف على الفنيات المستخدمة.
- استعداد العينة لتقبل الجلسات.
- توزيع مكونات الجلسة الواحدة وفقا لأهمية المكون وزمنه نسبة إلى زمن الوحدة الكلي للجلسة..
- وقد استفاد الباحثين من هذه التجربة بموازنة بعض المكونات في ازماتها مثل تقليل بعض الازمان أو زيادتها وكذلك تحديد المكان المناسب لإجراء الجلسات الارشادي.

الاسس العلمية للمقاييس المستخدمة:

ثبات الاختبار

للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحثين طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل ثبات المقياس حيث قام الباحثين بتطبيق المقياس على عينة قوامها (4) لاعبين، ثم أعاد الباحثين تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور ثلاثة أسابيع وفي ظروف مشابهة للتطبيق الأول. وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني.

## صدق الاختبار

تحقق الباحثين من صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 3)، وتحقيق نسبة اتفاق الخبراء البالغة أكثر من (75%) وبذلك تحقق صدق محتوى الاختبار، فضلا عن ذلك استخرج الباحثين قيمة الصدق الذاتي خلال استخدامه جذر الثبات.

## موضوعية الاختبار

المقصود بها أن الاختبار غير خاضع للتأويل من قبل المحكمين بمعنى آخر "هي مدي تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز" (فرحان، 2007، 169). حيث قام الباحثين بإيجاد معامل ارتباط الرتب بين رأي حكمين لتحقيق موضوعية الاختبار. فضلا عن آراء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم.

جدول (3) يبين نسب الثبات والصدق والموضوعية بالنسبة لمقياس المناخ النفسي

| الموضوعية | الصدق | الثبات | الاسس العلمية<br>المقاييس |
|-----------|-------|--------|---------------------------|
| 0.92      | 0.96  | 0.93   | المناخ النفسي             |

القياس القبلي:

تم اجراء القياس القبلي لمفهوم الذات الجسمية على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 18/ 3/ 2018 ، وقد راعى الباحثين الظروف الزمانية والمكانية لإجراء القياس وقد تم في أثناء تطبيق القياس مراعاة توضيح وتفسير الفقرات، كذلك توضيح طريقة الاجابة عنها، وابعاد اللاعبين بعضهم عن البعض، والتأكيد على اللاعبين بضرورة توخي الدقة في الاجابة على فقرات المقاييس، وعدم السماح لهم بالاطلاع على اجابات الآخرين.

## التجربة الرئيسية:

تم اخضاع المجموعة التجريبية إلى برنامج للتدخل المعرفي السلوكي حيث قام الباحثين في بداية اللقاء مع اعضاء المجموعة التجريبية بالتعريف بالبرامج الارشادية واهميتها مع الإشارة إلى أن البرامج الارشادية هدفها مساعدة الفرد على التغلب على مشكلاته، كذلك تم الحديث عن الالتزامات المطلوبة (الحقوق والواجبات) من اعضاء المجموعة الارشادية. بدأت الجلسات

الإرشادية يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع وللمدة من 3/19 / 2018 ولغاية 26 /4/ 2018 وقد استمر تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة ستة أسابيع، بمعدل جلستين أسبوعياً وبواقع (45) دقيقة للجلسة الإرشادية الواحدة، وقد اعتمد الباحثين في إدارة الجلسات على ذوي الخبرة والاختصاص وبما يتلائم مع عناوين الجلسات وأهدافها.

#### القياس البعدي:

تم تطبيق الاختبار البعدي لمقياس مفهوم المناخ النفسي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة) يوم الثلاثاء الموافق (1 / 5 / 2018) وقد راعى الباحثين نفس الظروف التي تم بها إجراء الاختبار القبلي. واستخدم الباحثين الوسائل الإحصائية التالية : الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) للعينات المترابطة وغير المترابطة واختبار بيرسون (الارتباط البسيط) واختبار سبيرمان (ارتباط الرتب).

#### النتائج:

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) للعينات المترابطة وغير المترابطة واختبار بيرسون (الارتباط البسيط) واختبار سبيرمان (ارتباط الرتب).

وكما يلي عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية لمتغير المناخ النفسي لمجموعتي البحث.

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وأعلى وأدنى قيمة ومعامل الالتواء للاختبارات القبلية والبعدية لمتغير المناخ النفسي

| المقاييس      | عدد الصفات     | المجموعة  | الاختبار | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | أعلى قيمة | أدنى قيمة | معامل الالتواء |
|---------------|----------------|-----------|----------|---------------|-------------------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| المناخ النفسي | عدد الفقرات 49 | التجريبية | قبلي     | 138.4         | 13.50             | 147          | 167       | 113       | 0.08           |
|               |                |           | بعدي     | 164.8         | 19.66             | 147          | 188       | 139       | -0.41          |
|               |                | الضابطة   | قبلي     | 137.5         | 22.46             | 147          | 174       | 108       | 1.40           |
|               |                |           | بعدي     | 139.2         | 22.10             | 147          | 175       | 113       | 1.58           |

يتبين من الجدول (4) أعلاه للمجموعة التجريبية أن عدد فقرات استبانة المناخ النفسي قد بلغت (49) فقرة وبلغ الوسط الحسابي (1384) فيما كان الانحراف المعياري ( 13.50 ) والوسط الفرضي (147) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (167) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (113) وبلغ معامل الالتواء ( 0.08 ) هذا فيما يخص الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي ( 164.8 ) فيما كان الانحراف المعياري ( 19.66 ) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (188) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (139) وبلغ معامل الالتواء ( -0.41 ). ولما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) هذا يعني أن الدرجات موزعة توزعا اعتدالية أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي ( 137.5 ) فيما كان الانحراف المعياري ( 22.46 ) والوسط الفرضي (147) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (174) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (108) وبلغ معامل الالتواء ( 1.40 ) هذا فيما يخص الاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1392) فيما كان الانحراف المعياري (2210) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (175) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت (113) وبلغ معامل الالتواء ( 1.58 ). ولما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (3+) هذا يعني أن الدرجات موزعة توزعا اعتدالية . إذ يؤكد (محمد حسن علاوي 2008) " كلما كانت الدرجة الناتجة محصورة بين ((31) دل ذلك على أن الدرجات تتوزع توزيعا اعتداليا، أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فإن معنى هذا أن هناك عيبا في اختيار العينة أو في الاختبارات المستخدمة " (علاوي، 1987، 607). عرض نتائج الفروق لفاعلية برنامج التدخل المعرفي السلوكي بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري المناخ النفسي المجموعي البحث :

#### جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق وانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات التابعة

| المقاييس | المجموعة  | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | س ف   | ع ف   | ت المحسوبة | الدلالة |
|----------|-----------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|------------|---------|
|          |           | س               | ع     | س               | ع     |       |       |            |         |
| المناخ   | التجريبية | 138.4           | 13.50 | 164.8           | 19.66 | 14.92 | 5.593 | 5.593      | دال     |
| النفسي   | الضابطة   | 137.5           | 22.46 | 139.2           | 22.10 | 5.3   | 4.96  | 3.397      | دال     |

ت الجدولية ( 2.262 ) امام درجة حرية (10-1=9) ومستوى دلالة ( 0.05 )

يتبين من الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة ( 593.5 ) و ( 3.397 ) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وعلى التوالي، وبما أن قيم (t) المحسوبة اعلاه أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة ( 2.262 ) أمام درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة ( 0.05 ) لذا فإن الفروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### جدول ( 6 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير الذات الجسمية والمناخ النفسي

| المتغير       | المعلم الاحصائي |       | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---------------|-----------------|-------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------|-----------------|-------------------|
|               | س               | ع     | س                  | ع     | س                | ع     |                 |                 |                   |
| المناخ النفسي | 164.8           | 19.66 | 139.2              | 22.10 | 2.598            | 2.101 |                 |                 | دال               |

قيمة (t) الجدولية ( 2.101 ) أمام درجة حرية (20=2-18 ) ومستوى دلالة 0.05 ( )

ومن خلال ما تبين في الجدول (5) الخاص بنتائج اختبار المناخ النفسي للمجموعة الضابطة والذي أشار إلى أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي عزاه الباحثين إلى تأثير المنهج التدريبي المتبع، إذ أن المفهوم السابق لبعض المدربين في الوصول إلى الانجاز والمستويات العليا الرياضية من خلال الاعتماد على القابليات الجسمانية الجيدة قد تغير في وقتنا الحاضر وذلك بالاعتماد على العلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب الرياضي كعلم التشريح وعلم النفس الرياضي والبايوميكانيك والتعلم الحركي والطب الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي، والاستفادة من هذه العلوم للوصول إلى أفضل أداء .

إذ يؤكد محمد رضا أبراهيم 2009 " أن التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية تدريبية تهدف بصورة خاصة إلى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنيا، فنيا، خططيا، نفسيا " أبراهيم، 2009، 6). فضلا عن ذلك يرى الباحثين أن الفريق الرياضي هو خاضع إلى مفهوم الجماعات الرياضية والتي تمارس النشاط الرياضي بشكل مستمر ومنظم وفق مبادئ وأسس علم التدريب الرياضي مما يزيد من العلاقات الانسانية والتماسك الحركي والاجتماعي والتواصل بين اللاعبين مما يوفر المناخ النفسي الايجابي للفريق الرياضي .

وبهذا الصدد ينكرا ( اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى باهي ) " ان التماسك والاستقرار الجماعي مرتبطان معا بأسلوب دائري، بمعنى أنه كلما ازدادت فترة بقاء الفريق معا، كلما كان ظهور التماسك أكثر احتمالا وكلما أصبح الفريق أكثر تماسكا " (محمد، 2013، 23).

ويؤكد (حامد سليمان حمد 2013) " أن سلوك كل فرد من الفريق الرياضي يتوقف على سلوك الآخرين وهذا التفاعل يتم على الجانب الحركي والاجتماعي عن طريق الادراك واستجابة المؤسسة لهذا الادراك، ولأن اللاعب عضو في مجموعة وهو بحكم تكوينه العصبي والبدني مستعد وقادر على متابعة سلوك زملائه في الفريق ويستطيع ان يربط بين هذه المتابعة للسلوك وردود افعاله، وهذا يمثل مجموعة العلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق داخل الملعب وخارجه (حمد. ، 2013، 151)

ويتبين من الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة في اختبار المناخ النفسي للمجموعة

الضابطة والتجريبية الذي أشار إلى أن هناك فرق دال احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية عزاه الباحثين الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في متغير المناخ النفسي والتي تم التركيز به على الجوانب العلمية التي من شأنها تقديم خدمات مستهدفة تساعد اللاعب على فهم نفسه وفهم المجموعة والبيئة المحيطة وتوطيد العلاقة بينهما وتخفيف الضغوط النفسية وتحقيق الثقة بالنفس والتألف والاندماج وتوافق الفرد مع نفسه ومع مجتمعه وصولا الى تكامل في مختلف الجوانب الشخصية.

اذ يذكر ( محمد العربي شمعون 2017 ) أن البرامج الارشادية هي " عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي الى تطوير مستوى الأداء الرياضي، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والعمل على تدعيم العلاقة بينهما، والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي، والتغلب على الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية " (شمعون، 2017، 19).

ويؤكد ( صالح حسن الداهري 2008 ). " أن المناخ له دور مؤثرا في مجالات كثيرة فهو محدد هام للنتائج التنظيمية والفردية كما يعد من مسببات السلوك الإنساني وأن المناخ يؤثر متغيرات النتائج على المستويات الفردية ( المجهود، الأداء، المواطنة، السلوكيات ) والتنظيمية ( الفاعلية والكفاءة ) ( الداهري، 2008، 193 ) .

كما أن من الأمور المسلم بها علميا أن البرامج التدريبية المعدة من قبل الهيئة التدريبية للنادي ساهمت باكتساب افراد عينة البحث الضابطة والتجريبية لقدرات مختلفة بشكل جماعي مما زاد الانسجام والتماسك والتعاون والتفاعل ضمن مناخ الفريق كمجموعة رياضية، الا أن تعرض المجموعة التجريبية إلى البرنامج الارشادي كمتغير مستقل وبشكل منتظم وبوقت واحد من خلال ما تضمنه من مفاهيم نفسية ومعرفية تم تناولها في بيئة آمنة ساهم في خلق التفاعل الايجابي والشعور بالانتماء من خلال توليد القناعة والشعور الفردي للاعب بانه فرد ضمن مجموعة تسعى لتحقيق وفهم المشكلات واستغلال الامكانيات الذاتية وقدراته وأستعداداته والتي تتلاءم مع امكانيات البيئة مما اعطى الأفضلية للمجموعة التجريبية ، اذ ان البرامج المعرفية السلوكية ما هي الا " اسلوب يقدم لعدد محدود من الأفراد في وقت واحد لتحقيق اهداف جماعية وعادة ما يختلف اسلوب العمل باختلاف المرشدين واختلاف نظريتهم ومناهجهم العملية" (حسين، 2006،

ويرى الباحثين أهمية البرنامج المعرفي السلوكي في المناخ النفسي كونها تساهم في مساعدة الرياضيين على الاختيار المناسب للممارس والالتزام بالخلق الرياضي وقواعد الضبط الاجتماعي مما يؤدي الى تكامل الشخصية الرياضية وفهم الرياضي لنفسه ويعزز توافقه النفسي كفرد يحمل سلوك حميد ضمن جماعة رياضية تتصف بنفس الصفات وهذه الحالة تهيئ أسس للمناخ النفسي الصحي المطلوب توفره للفريق الرياضي ويذكر محمد البادي نفلا عن ( brandet and lindi ) " انه بدون صحة وصلاحية المناخ النفسي لا تستطيع أي مؤسسة أن تدعي لنفسها صفة الصلاح داخل المجتمع الذي تنتمي اليه اذ ان كل فرد أو منظمة أو جماعة أو تنظيم في حاجة ضرورية وملحة وحيوية الى التكيف والتوافق مع ظروف الحياة الاجتماعية لكي تستقيم حياتها جميعا وتسير وتتطور باستمرار واتزان المناخ النفسي ذو صفة فردية أكثر منها تنظيمية ويتم قياسه من حيث الادراكات التي هي ذات معنى نفسي للفرد أكثر منها من حيث السمات التنظيمية المحسوسة " (البادي، 1979، 102) .

ومن خلال نتائج البحث التي تم عرضها ومناقشتها توصل الباحثين إلى الاستنتاجات

الآتية:

- للبرنامج المعرفي السلوكي تأثير ايجابي فاعل في رفع مستوى درجات المناخ النفسي للمجموعة التجريبية.
- وجود مستويات مرتفعة نسبيا في متغير المناخ النفسي لدى عينة البحث قبل تطبيق البرنامج.

#### المصادر العربية

- اخلاص عبد الحميد محمد (2013)، دراسة ظاهرة المناخ النفسي وعلاقة الحاجات الارشادية بالانجاز الرياضي لدى اللاعبين الناشئين في بعض فعاليات الساحة والميدان، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- حامد سليمان حمد (2013)، علم الاجتماع الرياضي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة.
- رجاء حسن اسماعيل (2015) الصحة النفسية، القاهرة، دار عالم الكتب .
- صالح حسن احمد الداهري ( 2008 )، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية ( الاسس والنظريات )، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- ليلى السيد فرحان (2007)، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- محمد البادي (1979)، التوجيه والارشاد النفسي، القاهرة عالم الكتب .
- محمد العربي شمعون ( 2017 )، ماجدة محمد اسماعيل : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث .
- محمد حسن علاوي ( 1998 )، موسوعة الاختبارات النفسية، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، .
- محمد رضا ابراهيم (2009)، التطبيق الميدان - النظريات وطرائق التدريب الرياض، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.
- مصطفى حسين باهي ( 1999 )، كراسة التطبيقات الإحصائية، ج1، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- معزوز مراد ( 2017 )، دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر"، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف - المسيلة، الجزائر .

الملاحق

ملحق (1) برنامج التدخل المعرفي السلوكي عنوان الجلسة

| ت   | عنوان الجلسة                                    | الوقت    | الملاحظات |
|-----|-------------------------------------------------|----------|-----------|
| 1-  | الوقت التعريف بالمنهج وأهمية العلاقات الإرشادية | 45 دقيقة |           |
| 2-  | الضغوط النفسية                                  | 45 دقيقة |           |
| 3-  | التدريب والمنافسة                               | 45 دقيقة |           |
| 4-  | العلاقات والاندماج الاجتماعي                    | 45 دقيقة |           |
| 5-  | الأهداف السلوكية                                | 45 دقيقة |           |
| 6-  | الاندماج والتألف                                | 45 دقيقة |           |
| 7-  | الذات الجسمية                                   | 45 دقيقة |           |
| 8-  | الأهداف المعرفية                                | 45 دقيقة |           |
| 9-  | الصحة النفسية والاعداد النفسي                   | 45 دقيقة |           |
| 10- | الرضا عن الذات                                  | 45 دقيقة |           |
| 11- | الثقة بالنفس                                    | 45 دقيقة |           |
| 12- | الجلسة الختامية - ختام البرنامج                 | 45 دقيقة |           |

| ت   | الفقرة                                                                         | الاجابة      |       |                  |              |                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|------------------|--------------|---------------------|
|     |                                                                                | موافق<br>جدا | موافق | اوافق<br>احياناً | غير<br>موافق | غير موافق<br>مطلقاً |
| 1-  | اتحكم في انفعالاتي أثناء التدريب والمنافسة                                     |              |       |                  |              |                     |
| 2-  | المناهج المستخدمة من قبل المدربين أن تعد تواكب التطور الحاصل في الدول المتقدمة |              |       |                  |              |                     |
| 3-  | بعبارة العفو عند المقدرة.                                                      |              |       |                  |              |                     |
| 4-  | أخشى من الإصابة عند المنافسة أو التدريب                                        |              |       |                  |              |                     |
| 5-  | عققد أنني ابذل أقصى جهد في المنافسة أو التدريب                                 |              |       |                  |              |                     |
| 6-  | اجد صعوبة في التعرف على الآخرين وتأخر بالاندماج معهم                           |              |       |                  |              |                     |
| 7-  | اطرح افكاري بجرأة                                                              |              |       |                  |              |                     |
| 8-  | استخدام المدربين طرائق تدريب لا تلائم الواقع الحالي                            |              |       |                  |              |                     |
| 9-  | اشعر بالراحة عندما انفذ تعليمات المدرب.                                        |              |       |                  |              |                     |
| 10- | انفذ التوجيهات الادارية بتلقائية.                                              |              |       |                  |              |                     |
| 11- | اهداف التدريب غير واضحة                                                        |              |       |                  |              |                     |
| 12- | اتحمل الانتقاد من مدربي واصبح اخطائي في ضوء توجيهاته                           |              |       |                  |              |                     |
| 13- | أخشى التحدي والمغامرة                                                          |              |       |                  |              |                     |
| 14- | أشارك زملائي اللاعبين الفرحهم واحزانهم خارج أوقات التدريب أو المنافسة          |              |       |                  |              |                     |
| 15- | ادوات التدريب المتوفرة لا تواكب اعداد اللاعبين                                 |              |       |                  |              |                     |
| 16- | مأصبح مدرباً في المستقبل                                                       |              |       |                  |              |                     |
| 17- | ارفض مصالحة اللاعب المسيئ لي                                                   |              |       |                  |              |                     |
| 18- | اشارك زملائي اللاعبين في تحمل المسؤولية                                        |              |       |                  |              |                     |
| 19- | أتألم عندما يقع زميلي بأي مشكلة                                                |              |       |                  |              |                     |
| 20- | ادارة النادي لا تسمح لنا بالمشاركة في التخطيط لبعض الأمور                      |              |       |                  |              |                     |
| 21- | احترم المدربين لأنهم يتفانون في التدريب                                        |              |       |                  |              |                     |

| ت   | الفقرة                                                       | الاجابة      |       |                  |              |                     |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------|-------|------------------|--------------|---------------------|
|     |                                                              | موافق<br>جدا | موافق | اوافق<br>أحياناً | غير<br>موافق | غير موافق<br>مطلقاً |
| -22 | المناهج التدريبية العالية لا تحقق كافة الأهداف السلوكية      |              |       |                  |              |                     |
| -23 | الفشل المتكرر في أداء المهارات لا يوصلني الى اليأس           |              |       |                  |              |                     |
| -24 | التدرج في تنفيذ المناهج التدريبية غير مناسب                  |              |       |                  |              |                     |
| -25 | تغمرني السعادة عندما أنجح في مصالحة المتخصصين                |              |       |                  |              |                     |
| -26 | الوقت المخصص للتدريب مناسب جداً                              |              |       |                  |              |                     |
| -27 | يسعدني نجاحي بأي طريقة كانت                                  |              |       |                  |              |                     |
| -28 | أثق بقدرتي البدنية والمهارية في المنافسية                    |              |       |                  |              |                     |
| -29 | إذا كان لزميلي فضل علي فلا أنكره                             |              |       |                  |              |                     |
| -30 | أفتخر بأي إنجاز يحققه الزملاء                                |              |       |                  |              |                     |
| -31 | أتجنب خوض المجهول                                            |              |       |                  |              |                     |
| -32 | الشعر بفضل كل من يقدم لي النصيحة                             |              |       |                  |              |                     |
| -33 | الشعر بالخوف من الآخرين دون أي سبب ظاهر                      |              |       |                  |              |                     |
| -34 | استرد حالتي الطبيعية سريعاً بعد نقد المدرب لي                |              |       |                  |              |                     |
| -35 | عندما أشعر بكرامية لأحد أقوم بمضايقته                        |              |       |                  |              |                     |
| -36 | أحترم اللاعب المنافس عندما يكون أدائه أفضل من أدائي          |              |       |                  |              |                     |
| -37 | المرونة في تعديل الأهداف السلوكية غير مناسبة لمستوى اللاعبين |              |       |                  |              |                     |
| -38 | أكتسب مهارات عملية ساعدتني على أن اتعلم النظام في كل شيء     |              |       |                  |              |                     |
| -39 | ينخفض مستوى أدائي كلما زاد عدد الأشخاص حولي                  |              |       |                  |              |                     |
| -40 | أبدي رأيي بوضوح وأبتعد عن المجاملة                           |              |       |                  |              |                     |
| -41 | أحترم الفريق المنافس ولا أستخف بأدائه                        |              |       |                  |              |                     |
| -42 | القاعات الرياضية غير صالحة للتدريب والمنافسية                |              |       |                  |              |                     |
| -43 | أحب أن أفضي وقت الراحة مع الزملاء                            |              |       |                  |              |                     |
| -44 | أحمل العمل ذو المجهود الطويل دون ملل                         |              |       |                  |              |                     |
| -45 | أتجنب مصالحة زملائي في بداية كل يوم                          |              |       |                  |              |                     |

| ت   | الفقرة                                             | الاجابة      |       |                  |              |                    |
|-----|----------------------------------------------------|--------------|-------|------------------|--------------|--------------------|
|     |                                                    | موافق<br>جدا | موافق | اووافق<br>احيانا | غير<br>موافق | غير موافق<br>مطلقا |
| -46 | مزاجي معتدل في جميع الظروف                         |              |       |                  |              |                    |
| -47 | اعتبر نجاح الجماعة هو نجاحي                        |              |       |                  |              |                    |
| -48 | اعتقد بان طريقة التكوين لا تعطي اللاعبين استحقاقهم |              |       |                  |              |                    |
| -49 | ندي القدرة على تهدئة النفس بعد كل فشل              |              |       |                  |              |                    |

الملحق (3) أسماء السادة الخبراء المختصين الذين عرض

| ت  | المرتبة     | الاسم                | مكان العمل                  | التخصص                                           |
|----|-------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| -1 | استاذ       | عبد الوهيد احمد خطاب | علم النفس الرياضي           | جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| -2 | استاذ       | عكلة سليمان الحوري   | علم النفس الرياضي           | الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة      |
| -3 | استاذ       | عامر سعيد جاسم       | علم النفس الرياضي           | جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  |
| -4 | استاذ       | سميرة موسى عبد       | علم النفس التربوي           | الجامعة العراقية                                 |
| -5 | استاذ مساعد | يسار صباح جاسم       | علم النفس الرياضي كرة السلة | جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |