



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



An effective psychological counseling program to reduce psychological anxiety, as there is a shortage of female students in the Department of

Authors: Zahraa Riyadh Abdul Rhman ALAbbadi ¹ 

Ahmed Saeed Rashid Hussein Al-Taie ²  

Northern Technical University / Iraq/Nineveh ¹

Al-Noor University / College of Education / Department of Education and Sports ²

Article information

Article history:

Received 26/01/2026

Accepted 08/03/2026

Available online 15, Mar ,2026

Keywords: psychological counseling program, psychological anxiety, self-realization

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 2, 2026

Page:425-443



website

Abstract

This study aims to develop a psychological counseling program to reduce anxiety and enhance self-actualization among female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, assess their baseline levels of anxiety and self-actualization, and evaluate the program's effectiveness. The researchers adopted an experimental design. The study population comprised 128 second-year female students for the academic year 2024–2025. After excluding 40 students who participated in the pilot study and 18 who did not complete the questionnaire, the research sample consisted of 70 students. From this, a purposive experimental sample of 24 students was selected and randomly assigned into two statistically equivalent groups: an experimental group (n=12) and a control group (n=12), based on their scores on the anxiety and self-actualization scales. Data were analyzed using appropriate statistical methods and software. Results demonstrated the program's effectiveness: the experimental group showed statistically significant differences between pre- and post-test scores favoring the post-test in reducing anxiety, and non-significant differences favoring the post-test in self-actualization. Furthermore, significant post-test differences between the two groups favored the experimental group in both variables. Based on these findings, the researchers recommended generalizing the program to all academic stages within the department and utilizing it in future studies involving other student populations across Iraqi universities to enhance psychological well-being.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



فاعلية برنامج ارشادي نفسي في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

احمد سعيد رشيد حسين الطائي²

زهراء رياض عبد الرحمن العبادي¹

جامعة الجامعة التقنية الشمالية¹

جامعة النور/ كلية التربية²

الملخص

يهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي متخصص لخفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، والتعرف على مستوياتها الأولية، واختبار فاعلية البرنامج. اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وتألف مجتمع البحث من (128) طالبة من المرحلة الثانية للعام (2024-2025). وبعد استبعاد المشاركات في التجربة الاستطلاعية وغير المكملات للاستبيان، حددت عينة البحث التجريبية عمدياً بواقع (24) طالبة، وُزعت على مجموعتين متكافئتين إحصائياً: تجريبية (12) وضابطة (12). عُلجت البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية والاختبارات المناسبة. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي، حيث سجلت المجموعة التجريبية فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في خفض القلق، وفروقاً غير معنوية إحصائياً لصالح البعدي في تحقيق الذات. كما كشفت المقارنة البعدية بين المجموعتين عن تفوق معنوي للمجموعة التجريبية في كلا المتغيرين. استناداً لهذه النتائج، أوصى الباحثان بتعميم البرنامج على كافة مراحل القسم، والاستفادة منه في دراسات لاحقة لفئات طلابية أخرى في الجامعات العراقية لتحسين مؤشرات الصحة النفسية لديهم.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2026/01/26
القبول: 2026/03/08
التوفر على الانترنت: 15 اذار، 2026

الكلمات المفتاحية:

برنامج الارشاد النفسي، القلق النفسي، تحقيق الذات

1- التعريف بالبحث

1-1- المقدمة واهمية البحث

الارشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقي وتطور هذا الفرع تطوراً كبيراً في العصر الماضي، ووضعت له نظريات شملت عدة مجالات، التي تخدم حياة البشرية وحركته وحيويته منذ الولادة وحتى الشيخوخة مروراً بكافة المراحل الدراسية، ومرحلة العمل والحياة الاجتماعية والأسرية و المؤسسة الرياضية، ومع التطور في المجال الرياضي تطور الاهتمام بعلم النفس الرياضي وتطبيقاته الميدانية في مجال الارشاد النفسي بوصفه تخصصاً علمياً له هوية مميزة بين التطبيقات الأخرى ويكون فيها للمرشد النفسي الدور الواضح في التعامل مع الأفراد بطريقة تضمن لهم الاستقرار النفسي، والسلوك الاجتماعي السليم، إلى جانب الروح الرياضية الإيجابية المصاحبة التي غايتها الوصول إلى أفضل أنجاز. (Mohammed & Mohammed, 2025)

وتؤدي الانفعالات الناتجة عن القلق النفسي او الخوف النفسي دور سلبي على سلوك الطالبات وشدهته مما يؤثر سلباً في دوافع المشاركة في الدروس النظرية والعملية لدوره في سيادة الافكار السلبية من حالات القلق النفسي او الخوف النفسي والشعور بعدم الارتياح في مزاوله الانشطة الرياضية والحياتية اليومية. (Al-Naim, 2010) ومن اثار القلق النفسي والتي تظهر على الطالبات في الجوانب السلوكية , كانهخفاض الاداء الرياضي وعدم الاهتمام بالمظهر الخارجي للجسم والتوقف عن ممارسة الانشطة والهوايات الرياضية واضطراب عادات النوم . (Al-Farmawi & Abu Saree, 1993) وان القلق النفسي المرتفع يؤدي الى انخفاض قدرة الفرد على الانجاز مما يؤدي الى شعوره بالاحباط وتدني تحقيق الذات لديه وهناك اعراض تدل على تدني مفهوم الذات لدى الافراد من خلال العجز عن التعبير عن المشاعر السلبية التي تؤدي الى القلق النفسي , ويمكن ان يواجه الفرد بعض السلوكيات الضاغطة نتيجة محاولة الاخرين فرض وجهات نظرهم عليه, مما يؤدي الى العزلة وعدم القدرة على اقامة علاقات مع الاخرين نتيجة لشعور الفرد بتدني تحقيق الذات. (Faraj, 1998) لذلك فان استخدام البرامج الارشادية النفسية يمكن ان يساعد الطالبات على خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات من خلال تدريب الطالبات على اساليب متعددة , مثل اساليب الاسترخاء الجسمي والعقلي, واساليب التأمل والنمذجة والتحصين ضد القلق وتحقيق الذات. (Abdel Maaty, 2006)

من هنا تاتي اهمية البرامج الارشادية النفسية لتساعد في التغلب على المشكلات التي يعاني منها الطالبات والتي تكون جزءاً اساسياً في اعدادهم, وان عملية الارشاد هي عملية بناءة تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفة ورغبة وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحقيق الصحة النفسية وتحقيق ذاته والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً واسرياً. (Zahran, 2003)

وفي ضوء ماتقدم فان اهمية البحث الحالي تتجلى في النقاط الآتية:-

- 1- ان علم النفس الرياضي التطبيقي هو اتجاه علمي حديث يأخذ بيد الرياضيين , ومنهم طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة واقعية وتطبيقية ناجحة تشارك في تحليل وتفسير المشكلات النفسية ومنها القلق النفسي والتي يعانون منها , من خلال وضع البرامج الارشادية النفسية الملائمة بالاعتماد على النظريات التي لها صلة بتلك المشكلات.
- 2- تبحث هذه الدراسة الى التوصل الى تشخيص ومعرفة القلق النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال استخدام مهارات وفنيات وواجبات محددة الذي يضمه البرنامج الارشادي النفسي والذي اعده الباحثان, والذي يمكن ان

يوفر الدعم التجريب لأمكانية خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكليات التربية للبنات في الجامعات العراقية

1-2-2- مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة , انهم يعانون من ارتفاع مستوى القلق النفسي لديهم وتدني مفهوم تحقيق الذات وقد يكون السبب هو نقص المهارات التي تمتلكها الطالبات عند شروعاتهم في الدوام ومفردات المحاضرات وينتاب الكثير منهم التردد، والحيرة، والخوف، والقلق النفسي من أداء بعض المهارات، والفعاليات الموجودة في محاضرات المواد الدراسية ولا سيما في الدروس العملية التي تحتاج إلى أداء مهارات حركية وبدنية معينة وأن الطالب في المرحلة الجامعية يواجه تغيرات جسمية وعقلية، واجتماعية تختلف عما في المراحل الدراسية التي سبقت وأن كل هذه التغيرات من شأنها أن تخلق جواً من الارباك وعدم الارتياح لما سوف تواجهها الطالبات في المرحلة القادمة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها عن أعداد برنامج إرشادي يعمل على خفض هذه المخاوف أو الحد منها، وان هناك حاجة ماسة لتعليمهم المهارات المناسبة للتعامل مع القلق النفسي وتدني مفهوم تحقيق الذات وتكمن أهمية الدراسة في وضع برنامج إرشادي نفسي يساعد الطالبات على خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لديهم. وتكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤلات الآتية للباحثان:-

1-2-2- هل البرنامج الإرشادي النفسي ذات فاعلية في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3-3- اهداف البحث:

1-3-3-1- اعداد وبناء برنامج إرشادي نفسي في خفض القلق النفسي ونمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل.

1-3-3-2- التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي في خفض القلق النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل.

1-3-3-3- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى القلق النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-3-3-4- التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل.

1-3-3-5- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في تنمية تحقيق الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل.

1-4-4- فرضيات البحث :

1-4-4-1- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-4-2- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي في مقياس القلق النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4-4-3- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس تحقيق الذات للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-4-4- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي في مقياس تحقيق الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5-5- مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري: طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل.

1-5-2- المجال الزمني / الفترة من 1 / 9 / 2025 ولغاية 22 / 10 / 2025

1-5-3- المجال المكاني / القاعات الرياضية والدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل.

1-6-6- تحديد المصطلحات

1-6-1- البرنامج الإرشادي :

يعرفه (احمد, 2021): " بأنه " مجموعة الجلسات الإرشادية المنظمة والمخططة في ضوء أسس علمية تستخدم العديد من الأساليب الإرشادية ومنها الندوات، والمحاضرات، والمقابلات الفردية والجماعية، والتوضيح، والتفسير والتدعيم وغيرها من الأساليب؛ وذلك عن طريق الإرشاد الفردي والجماعي". (Ahmed, 2021)

1-6-2- القلق النفسي: عرفه (رضوان, 2007): " عبارة عن ردة فعل على الخطر الناجم عن فقدان او الفشل الواقعي او المتصور والمهم شخصيا للفرد، حيث يشعر الرد بالتهديد جراء هذا فقدان او الفشل. (Radwan, 2007)

1-6-3- تحقيق الذات:

عرفه (Al-Sabawi, 2010): " هو حاجة الفر للتعبير عن ذاته وقدرته بشكل مباشر او غير مباشر والوصول الى اقصى مايمكن ان يصله من تحقيق امكانيات وقدرات ذاته بقصد اشباع حاجاته لاعادة حالة التوازن التي تساعده في استخدام تلك القدرات في خدمة الفرد والمجتمع والقيام بادواره ومسؤولياته وواجباته المعتادة.

2- اجراءات البحث:

2-1- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، والذي هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع او الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة وملاحظة ماينتج عن هذا التغيير من اثار في هذا الواقع والظاهرة. (Farhat, 2001)

3-2- مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، للعام 2024-2025 والبالغ عددهم (128) طالبة استنادا الى الاحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في كلية التربية للبنات، وبعد استبعاد (40) طالبة لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية، وتم ايضا استبعاد (18) طالبة لعدم اكمالهم الاجابة على الاستبيان الخاص بالبحث، اما عينة البحث فقد تكونت من (70) طالبة يمثلون نسبة (54,68) من مجتمع البحث وعلى ضوء ذلك تم تحديد عينة البحث التجريبي عمديا والبالغ عددها (24) وبنسبة (34,28) ووبواقع (12) طالبة للمجموعة التجريبية وبنسبة (17,14) و(12) طالبة للمجموعة الضابطة، وبنسبة (17,14) وحسب

الدرجات التي حصلوا عليها في مقياس القلق النفسي ومقياس تحقيق الذات, وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان بواسطة الحقيبة الاحصائية والوسائل الاحصائية المناسبة للبحث.

2-3- التصميم التجريبي: استخد الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي, والتصميم التجريبي هو خطة ترسم مقدما لتشكل اساس يوثق به للحصول على بيانات تجريبية واحدة او لتأكيد نتائج سابقة او رفض , نتائج ويسهم في ذلك وضع توصيات في مجال التجربة , وهذه الخطة تعتمد على تغيير وضبط عوامل عدة تؤثر في الظاهرة الموضوعية للبحث وذلك بتطبيق عامل او مجاميع لرصد ما يحدث من اثر وتغيرات (Al-Jubouri & Al-Khaykani, 2017).

حيث تم توزيع افراد عينة البحث الى الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم اختيارهم بصورة عمدية اذ بلغت المجموعة التجريبية من (12) طالبة والمجموعة الضابطة من (12) طالبة, حيث يتم في هذا التصميم ادخال المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي) على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية التقليدية , وقد اتبع الباحثان الخطوات الاتية في تنفيذ التصميم التجريبي:-

1- اجراء مقياس قبلي في مقياس (القلق النفسي وتحقيق الذات)
2- توزيع افراد عينة البحث لمجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة).
3- اخضاع طالبات المجموعة التجريبية (افراد عينة البحث) للبرنامج الارشادي النفسي.
4- لم تتعرض المجموعة الضابطة الى اي اسلوب ارشادي, ومارست التدريب في الظروف الاعتيادية, وتم تركها من قبل الباحثان.

5- اجراء قياس بعدي في مقياس (القلق النفسي ومقياس تحقيق الذات) في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير اثر البرنامج.

2-4- تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي:
متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي): هو المتغير الذي يريد الباحثان به قياس قياس تأثيره في المتغير التابع.
2- المتغير التابع (القلق النفسي وتحقيق الذات) هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة.
3- المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية): هي المتغيرات التي تكون مؤثرة في سلامة التجربة البحثية, ولذلك ينبغي تحديدها من خلال اجراءات السلامة الداخلية والخارجية, اذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من اهم الاجراءات في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي , وقد تم التأكد من سلامة التصميم التجريبي الداخلية والخارجية وكالاتي:-
1- السلامة الداخلية: حيث يتم التحقق من السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحثان من التمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في المتغير التابع, لكي يعزو الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) الى المتغير المستقل وليس الى متغيرات او عوامل دخيلة اخرى كانت قد اثرت قبل تطبيق المتغير المستقل , ولهذا اقدم الباحثان على ضبط المتغيرات الاتية:-

أ- ظروف التجربة والعوامل التي تصاحبها (لم يتعرض افراد عينة البحث- طالبات القسم) خلال مدة تجربة البحث لاي حادث يؤثر بشكل سلبي على التجربة.

ب- النضج: المقصود بالنضج هو التغيرات الفسيولوجية والجسمية الحاصلة للانسان في مدة زمنية معينة.

ج- ادوات القياس: تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام ادوات قياس موحدة لجميع افراد المجموعة الارشادية (افراد عينة البحث- طالبات القسم) .

د- الفرق في اختيار الافراد: تم ضبط اختبارات الافراد من خلال تحديد ظروف التجربة , وتحقيق التكافؤ بين افراد عينة البحث (طالبات القسم) بعدد من المتغيرات هي (التحصيل الدراسي ,والعمر الزمني, والمرحلة الدراسية)

هـ- الهدر (التاركون للتجربة): تمت السيطرة على هذا التغير من خلال عدم حدوث حالات غياب لاي فرد من افراد عينة البحث طالبات القسم (المجموعة التجريبية) عن التجربة.

2- السلامة الخارجية: تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يكون الباحث متمكن من تعميم نتائج بحثه في مواقف تجريبية مماثلة لبحثه , ونتيجة لما سبق فقد قام الباحثان بضبط عوامل عدة وهي:-

1- مكان اداء التجربة: تم تطبيق البرنامج الارشادي النفسي في القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

2- زمن اداء التجربة: استغرق الزمن المحدد للتجربة بمقدار (8) اسابيع , وبواقع جلستين في كل اسبوع , وبزمن قدره (45) دقيقة للجلسة الواحدة.

2-5- الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

2-5-1- وصف وتصحيح مقياس القلق النفسي: استخدم الباحثان مقياس (القلق النفسي) والمعد من قبل (Abbas, 2007)

ويتكون المقياس من (40) فقرة ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (200) درجة، وقل درجة (40) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (120) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق الى حدما، تنطبق احياناً، لا تنطبق ابدا) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته (Cronbach, 1970) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً . (Al-Tamimi, 2011)

كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق دائماً على المستجيب ، و(4) إذا كانت تنطبق غالباً ، و (3) إذا كانت تنطبق عليه الى حدما ، و (2) إذا كانت تنطبق احياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق ابداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

2-5-2- وصف وتصحيح مقياس تحقيق الذات: استخدم الباحث مقياس (تحقيق الذات) والمعد من قبل (Al-Ta'i, 2025) وتم تصحيح المقياس بعد عرضه على مجموعة من الخبراء، ويتكون المقياس من (45) فقرة ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (225) درجة، وقل درجة (45) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (135) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي الى حدما، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق ابدا) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة

لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيّف إجابته (Cronbach, 1970 , 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً . (التميمي، 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق دائماً على المستجيب ، و(4) إذا كانت تنطبق غالباً ، و (3) إذا كانت تنطبق عليه الى حد ما ، و (2) إذا كانت تنطبق أحياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق أبداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

2-5-3- التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياسي القلق النفس وتحقيق الذات ويشير (Bahi et al., 2007) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (20) طالبة من طالبات القسم بتاريخ 2025/8/31 اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة بكيفية الإجابة على المقياسين.

2-5-4- الاسس العلمية لمقياسي القلق النفسي وتحقيق الذات

2-5-4-1- الصدق الظاهري

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً . (Abbas et al., 2009)، ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين وهما (مقياس القلق النفسي، ومقياس تحقيق الذات) عندما قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء وعددهم (15) خبير، وفي اختصاص علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والمقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لبيان رأيهم من خلال (حذف او اضافة او اعادة صياغة) بما يتلائم وبيئة مجتمع البحث فضلاً عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث وبنسبة 100%.

2-5-4-2- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص (Alchalabi, 2005) ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (20) لاعبا، اختيروا عشوائياً من من لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد، وقد استخرج ثبات مقياس التفكير الإيجابي بالطريقة الآتية:-

2-5-4-1- طريقة إعادة الاختبار

وتعرف أيضاً بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياسين على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين (Al-Nabhan, 2004) المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. لذا طبق المقياس مرة ثانية على نفس العينة البالغة (20) لاعب بعد مرور (17) يوماً عن التطبيق الأول، بتاريخ 2025/8/28 وبعد الانتهاء تم حساب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط

(بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0,89) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (Issawi, 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس

2-6- الاختبار القبلي: بعد ثبات المقياسين لقياس الغرض، الذي وضع من اجله، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث والبالغة (70) طالبة.

2-7- تكافؤ القلق النفسي وتحقيق الذات: صممت المجموعات المتكافئة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الباحث في تنفيذ التجربة الواحدة التي قد يرجع التغيير فيها الى عوامل اخرى غي المتغير المستقل. (Al-Amiri, 1993)

اذ قام الباحث بتطبيق المقياسين (القلق النفسي وتحقيق الذات) على عينة البحث بعد التأكد من صلاحيتها، ولقياس ماوصفت من اجله ثم تطبيقه على عينة بلغت (12) طالبة للمجموعة الضابطة و (12) طالبة للمجموعة التجريبية وكلاهما من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، والجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري (القلق النفسي وتحقيق الذات) واعتمد الباحثان هذا الاختبار للتكافؤ وللاختبارات القبليّة.

الجدول (2)

المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري (القلق النفسي وتحقيق الذات)

الدالة	قيم		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	Sig	T	±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0,056	0,78	11,82	149,50	11,31	150,95	درجة	مقياس القلق النفسي
غير معنوي	0,069	0,75	10,47	123,03	11,30	122,76	درجة	مقياس تحقيق الذات

يتبين من الجدول اعلاه انه توجد فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث (مقياس القلق النفسي ومقياس تحقيق الذات)، وذلك بالاعتماد على معنوية (Sig) والبالغة على التوالي (0,056-0,069)، اذ تبين ان قيمة (Sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على ان الفرق غير دال احصائياً بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-8- البرنامج الارشادي النفسي: لتحديد اهمية الجلسات التي يعتمد عليها البرنامج الارشادي النفسي فق قام الباحثان بالاجراءات الاتية:-

- الاطلاع على الادبيات الخاصة بكيفية اعداد وبناء البرامج الارشادية النفسية ونماذجها.
- الاطلاع على بعض البرامج الارشادية النفسية الانتقائية .
- الاطلاع على العديد من المصادر التي تناولت تعظيم الذات والمرونة النفسية.
- اعتمد الباحثان محاور الجلسات وطرائق تنفيذ البرنامج اعتمادا على الخبرة العلمية التي اجراها الباحثان مع ذوي الاختصاص في المجال الارشادي.

- تم اعداد الصيغة الاولى للبرنامج ثم تم عرضه على عدد من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي، ملحق (1) للتأكد من مدى ملائمة الاهداف والانشطة المستخدمة وعدد الجلسات، فضلا عن الفترة الزمنية ومدى ملائمتها لأفراد العينة .

3-8-1- خطوات صياغة بناء البرنامج الإرشادي النفسي في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات وكان هدف البحث هو الكشف عن أثر المرونة النفسية لخفض القلق النفسي الامر الذي يتطلب اعداد البرنامج بما يتلاءم مع اهداف وطبيعة البحث ، ولذلك قام الباحثان بالإجراءات الآتية:-

1- تحديد الحاجات: هي مجموعة من الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطالبات، فضلا عن تحديد المشكلة والاهداف وابعاد البرنامج وازمن الكلي وعدد الوحدات. (Al-Sha'rawi, 1995)
حيث قام الباحثان بعمل استبيان مفتوح لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ووضع عدة حاجات للوقوف على اهم احتياجاتهم.

وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثان مجموعة من احتياجات الطالبات المرتبط بالقلق النفسي وتحقيق الذات وهي:-
- تعريف عينة البحث وبشكل مبسط عن مفهوم القلق النفسي وتحقيق الذات.
- التعرف على اساليب مواجهة القلق النفسي، مثل الحد من الافكار السلبية التي تحملها الطالبات.
- الحاجة الى التعرف على الطرق الكفيلة بتنفيذ هذه الافكار واستبدالها بالافكار الايجابية.
- القيام بتدريب عينة البحث التجريبية على التفكير المنطقي من خلال تنظيم البنية المعرفية للطالبات.
- تعزيز الثقة بالنفس ورفع مستوى الدافعية والقدرة على حل المشكلات.
- التدريب على مواجهة المواقف التي تستثير التوتر والقلق النفسي والخلج.
- الحاجة الى التدريب على انواع الاسترخاء.
- اتاحة الفرصة للطالبات للتحدث والتعبير عن الافكار والمشكلات التي تؤدي الى اثاره القلق النفسي ومواجهته والعمل على تنمية وتطوير تحقيق الذات.

2- اختيار الاولويات: اعتمد الباحثان في تصميم البرنامج الارشادي النفسي في خفض القلق النفسي وتحقيق الذات لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وحسب اهميتها واولوياتها واعدادها حسب ما جاء برأي السادة الخبراء والمتخصصين.

3- تحديد الاهداف: قام الباحثان تحديد الاهداف المراد تحقيقها للبرنامج واخذها بعين الاعتبار وهو خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

4- التنظيم والدقة في اعداد البرنامج: قام الباحثان بتطبيق اسلوب الارشاد الجماعي ومعتمدا على الاساليب المستخدمة في ادارة الجلسات الارشادية وفتياتها من ضمن البرنامج المعد.

5- ايجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف: بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة، تم تحديد محاور البرنامج والفنيات المستخدمة فيه ضمن الجلسات لتحقيق حاجات الطالبات وكيفية تقديم هذه النشاطات والافراد الذين سيقومون بدارتها وتنفيذها بالاساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات.

6- الفنيات والاساليب المستخدمة في برنامج الارشادي النفسي:

1- استخدم الباحثان اسلوب المحاضرة والمناقشة بين اعضاء المجموعة الارشادية لافراد عينة البحث وهي احدى الاساليب المستخدمة في التدريب والتعليم والتي يغلب فيها الجو شبه العلمي ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دورا رئيسيا، إذ يتم

- تقديم المعلومات التي يحتاجها الطالبات المشاركات في البرنامج لتوسيع المفاهيم واكسابهم جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية جديدة ثم يتخلله مناقشة جماعية مع الطالبات اعطاء فرصة للطالبات للتعبير عن مشاعرهم واحاسيسهم وافكارهم.
- 2- الوسائل السمعية والبصرية: اعتمد الباحثان في عرض محتويات البرنامج الارشادي النفسي على جهاز العرض (Data Show) وجهاز الحاسوب (اللابتوب).
- 3- اسلوب الواجبات المنزلية: كاحد الاساليب وفنونها المستخدمة في علم النفس الرياضي التطبيقي والهدف منها تادية الطالبات للمهام المكلفين بها من الاستاذ بغية احداث نقلة نوعية في استيعاب خطوات المهارات التي تدربوا عليها , والهدف منها تقويم اداء افراد عينة البحث في الجلسة اللاحقة, وهي النشاطات التي يعطيها المرشد لافراد المجموعة الارشادية, ويتم تطبيقها خارج داخل او خارج المجموعة الارشادية.
- 4- الالهاء: وهي استراتيجية عقلانية تشير الى صرف نظر المسترشد بشكل مؤقت عن مشكلته الحالية الى شئ ثانوي اخر .
- 5- التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على الطالبات عند قيامهم بالاستجابة المطلوبة.
- 6- فنيات النمذجة: يعد التعلم بالتقليد او الملاحظة اسلوب يعتمد على تعديل السلوك وقد يحدث على نحو عفوي بالصدفة او على نحو عمدي او قصدي تدريبي من خلال الاداء لنموذج معين من (طالبات القسم) افراد عينة البحث وبالتالي تكون الطالبة بملاحظتها لهذا النموذج يكون مدفوعا لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الامكان.
- 7- لعب الدور: تعد فنية لعب الدور من انجح الاساليب التي تستخدم في التدريب على تعلم مهارات السلوك المختلفة, وهو اسلوب تعليمي ارشادي يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف الى تعلمه الدور او الى فهم افضل المشكلات التي يواجهها عند القيام به.
- 8- اسلوب وفنيات الالتزام لدى اعضاء المجموعة الارشادية من خلال تنفيذ الخطوات التي يضعها الباحثان وما يترتب عليها من تلقائية التنفيذ دون رقابة خارجية.
- 9- استخدام اسلوب التعزيز: للمساهمة في تقوية وتثبيت الفعاليات والمهارات المرغوبة لدى اعضاء المجموعة الارشادية في اثناء الاداء.
- 10- تفعيل اسلوب الاسترخاء للاسهام في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات.
- 11- اسلوب التصور العقلي (التصور الذهني) في تعلم واتقان الافراد كيفية التخلص من الافكار السلبية وخفض التوتر والقلق النفسي.
- 12- اعتماد اسلوب التقويم الذاتي للسلوك في البرنامج لانه من الاساليب المهمة في التقويم الدقيق لنتائج الاداء والسلوك لدى (اعضاء المجموعة التجريبية الارشادية) من خلال اصدار احكام تقويمية على هذا السلوك من قبل الباحثان وان يتعلموا سلوكا افضل لاشباع حاجاته.
- 11- تبني اسلوب البناء المعرفي في البرنامج لتطوير البنية المعرفية لدى المجموعة الارشادية (طالبات القسم).
- 12- اسلوب التغذية الراجعة: تعد التغذية الراجعة جزءا اساسيا في الارشاد النفسي وفيه يقدم المرشد (الباحثان) تغذية راجعة للسلوك والجمال التي يستخدمها افراد المجموعة الارشادية (طالبات القسم) داخل الجماعة, كما يتلقى افراد المجموعة تغذية راجعة من بقية الافراد باستخدام هذا الاسلوب.
- 13- اسلوب الحوار الايجابي مع الذات: وهي مواجهة الميول والمشاعر بحوار ايجابي مع الذات وسوف تشعر بانك قوي في هذا الموقف.

7- تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الارشادي النفسي المقترح على عدد من المحكمين المختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية, وعلم النفس الرياضي لتحكيم البرنامج لابداء ارائهم حول كل جلسة من جلسات البرنامج وحصلت نسبة الاتفاق على (100%) لصلاحية البرنامج مع اجراء بعض التعديلات والملاحظات وتم الاخذ بها من قبل الباحثان بنظر الاعتبار.

8- تقويم البرنامج: هو الحكم على نتائج البرنامج الارشادي النفسي التي من خلالها تتحد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج , وتم الحصول على تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي.

9- صدق البرنامج: بعد تصميم البرنامج بصيغته الاولية قام الباحثان بعرضه على مجموعة من الخبراء لابداء ارائهم وملاحظاتهم في تحكيم البرنامج الارشادي وجلساته من حيث مدى مناسبة الاهداف والانشطة المستخدمة وعدد وزمن وتسلسل وفتيات ومحتوى جلسا البرنامج في استمارة التحكيم , مع ترك المجال مفتوحا لاضافة او حذف او تعديل مايروونه مناسباً , وقد اخذ الباحثان بمعظم الملاحظات والمقترحات والتعديلات , ومنها تسلسل الجلسات وتحديد مدة الجلسة الواحدة للبرنامج ب (45) دقيقة للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب.

2-9- التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية للبرنامج على اختيار عينة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (20) طالبة بتاريخ 2025/8/31 وقد افادت التجربة الاستطلاعية للوقوف على:-

- 1- خبرة التعامل مع البرنامج الارشادي النفسي للمرة الاولى من قبل الباحثان.
- 2-تطبيق بعض الفنيات والاساليب الارشادية قبل التطبيق للتجربة الرئيسية.
- 3- توزيع الوقت على محاور الجلسة الارشادية وبيان مدى ملائمتها لها.
- 4- التعرف على الجوانب التي تتفاعل الطالبة معها في اثناء الجلسة الارشادية.
- 5- محاولة وتوضيح مدى اهمية اساليب التعاقب الايجابي في اثناء الجلسة الارشادية.
- 2-10- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية: بعد الاطلاع على بعض المصادر والابحاث التي اهتمت بموضوع البحث الحالي , والاستفادة من بعض المراجع العلمية والادبية في مجال الارشاد النفسي, اضافة الى الدراسات والمؤلفات العلمية في مجال الارشاد النفسي الرياضي , تم اكمال البرنامج الارشادي النفسي بصورته النهائية بعد الاخذ بجميع الملاحظات وتوصيات السادة الخبراء والمحكمين المتخصصين , وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحثان بالاجراءات الاتية لتحقيق اهداف البحث:

- 1- تم تطبيق البرنامج الارشادي النفسي بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث.
- 2- توضيح الاهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثان على افراد عينة البحث.
- 3- نفذت الجلسات الارشادية وحسب الخطة الموضوعية واستغرقت (16) جلسة بواقع جلستان في الاسبوع وفي يومي (الاحد والاربعاء) , والمدة الزمنية لكل جلسة (45) دقيقة , واستغرق تطبيق البرنامج (ثمانية اسابيع).
- 4 - سعى الباحثان الى تحقيق اهداف البرنامج من خلال من خلال تحقيق الاهداف التالية:-
أ- محاولة تخفيض القلق النفسي لدى عينة البحث وتنمية تحقيق الذات باستخدام البرنامج الارشادي النفس.
ب- تم تطبيق البرنامج في القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
- 2-11- تجربة البحث التجريبية:تطبيق تجربة البحث الرئيسية:

بعد اكمال الاجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة كافة لانجاح التجربة , وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج الارشادي النفسي, تم توزيع مقياس (القلق النفسي وتحقيق الذات) وتم اجراء الاختبار القبلي ثم تبعه تطبيق البرنامج الارشادي النفسي بجميع جلساته ثم تم اجراء الاختبار البعدي في نهاية البرنامج وبعد نهاية الجلسة الاخيرة من البرنامج والجدول (3) يبين تفاصيل الجلسات الخاصة في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات, والملحق (3) يوضح الجلسات المستخدمة في البرنامج الارشادي النفسي وبشكل مبسط.

جدول (3)

يبين عدد الاسبوع والايام ومحتوى وتاريخ كل جلسة للبرنامج الارشادي النفسي المقترح

الاسابيع	تسلسل الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ الجلسة
الاول	الجلسة الاولى	التمهيد والتعريف والتعارف بالبرنامج	2026/9/1
	الجلسة الثانية	التعرف على مفهوم القلق النفسي	2026/9/3
الثاني	الجلسة الثالثة	التعرف على الاثار السلبية للقلق النفسي	2025/9/8
	الجلسة الرابعة	تحديد المشكلة وعلاقتها بالذات	2025/9/10
الثالث	الجلسة الخامسة	اختيار الهدف	2025/9/15
	الجلسة السادسة	توليد البدائل	2025/9/17
الرابع	الجلسة السابعة	موازنة البدائل واختيار الافضل الادراك الايجابي لعناصر الاستمتاع بالحياة وتحقيق الذات	2025/9/22
	الجلسة الثامنة	اتخاذ القرار	2025/9/24
الخامس	الجلسة التاسعة	التعريف بمفهوم تحقيق الذات	2025/9/29
	الجلسة العاشرة	اعادة البناء المعرفي للطالبات	2025/10/1
السادس	الجلسة الحادية عشر	التعليم على الاسترخاء وتنمية الثقة بالنفس	2025/10/6
	الجلسة الثانية عشر	المراقبة الذاتية وتقييم الاداء	2025/10/8
السابع	الجلسة الثالثة عشر	التعزيز والدعم الاجتماعي	2025/10/13
	الجلسة الرابعة عشر	توكيد وتحقيق الذات الايجابية لدى الطالبات	2025/10/15
الثامن	الجلسة الخامسة عشر	تحقيق الذات لدى الطالبات	2025/10/20
	الجلسة السادسة عشر	الختامية	2025/10/22

12-2- الوسائل الاحصائية المستخدمة:

تحقيقا لاغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الاحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الالي (SPSS) 3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1- الهدف الاول: اعداد وبناء برنامج ارشادي نفسي في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل. وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي النفسي الذي تكون من (16) جلسة اذا استوفى هذا البرنامج الشروط المتعارف عليها علمياً وعملياً وكما موضح في ملاحق هذا البحث، ويعد هذا البرنامج أحد أهم الأدوات المكتملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

3.2- الهدف الثاني: التعرف على درجة القلق النفسي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القلق النفسي

دلالة الفروق	Sig	قيمة (T) الجدولية	قيمة المحسوبة (T)	الاختبارات				المجموعة
				البعدي		القبلي		
				±ع	س	±ع	س	
غير معنوية	0.084	2,02	1.11	10.28	145.34	11.82	149.51	الضابطة
معنوية	0.000	2,02	5.67	8.97	100.54	11.31	150.95	التجريبية

من خلال الجدول (4) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (149.52) وبانحراف معياري (11.83) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (145.36) وبانحراف معياري (10.29) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (1.11) وهي اصغر من القيمة الجدولية (2.02) وان قيمة (2.02) وبذلك كانت الفروق غير معنوية وهذا مؤشر على أن فترة تطبيق البرنامج لم تكن بشكل جيد في مسألة معالجة القلق النفسي.

2-3- الهدف الثالث: التعرف على درجة تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تحقيق الذات

دلالة الفروق	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات				المجموعة
			البعدي		القبلي		
			±ع	س	±ع	س	
غير معنوي	0.072	0.97	10.47	128.72	10.47	123.22	الضابطة
معنوي	0.000	6.83	10.00	150.16	11.30	122.76	التجريبية

من خلال الجدول (5) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (123.04) وبانحراف معياري (10.48) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (128.73) وبانحراف معياري (10.47) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (0.97) ، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (2.02) واكبر من قيمة sig (0.072) وبذلك كانت الفروق غير معنوية للمجموعة الضابطة التي لم تتدرب على البرنامج الارشادي النفسي المقترح وهذا مؤشر على أن المدرب خلال فترة تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية لم يهتم بشكل جيد في مسألة تحسين تحقيق الذات للمجموعة الضابطة من خلال توجيهاته للفريق وهذا مؤشر على أن الطلبة في المجموعة الضابطة تحقيق الات قليلة بسبب ضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على فصل الماضي عن الحاضر وهذا ما أشار اليه هارتمان (Hartmann , 1991) ان الافراد يكون لديهم الميل للمحافظة على بنية الحدود الاساسية لديه والتي بدورها تميل الى الحفاظ على النمط الذي تعود عليه خاصة اذا لم يتلقى اي تدريب يغير مجرى تحقيقه للذات (Saad & Haider, 2020a)

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد اظهر الجدول (5) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (122.77) وبانحراف معياري (11.31) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (150.17) وبانحراف معياري (10.03) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (7.50) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.02) وبذلك كانت الفروق معنوية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ويلاحظ من خلال الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيمة (sig) لتتحقق الذات كانت الفروقات معنوية وبذلك فان المجموعة التجريبية انخفض لديها قلق نفسي كونها تلقت تدريب اضافي خارج برامجها الاعتيادية (Saad & Haider, 2020b) وبذلك فان المجموعة التجريبية انخفض لديها القلق النفسي كونها تلقت تدريباً اضافياً خارج برامجها الاعتيادية وهو البرنامج الارشادي و يمكن تفسير هذه النتيجة بان طلبة الجامعة وصلوا الى مرحلة من النضج العقلي والاستقرار النفسي والعاطفي ولديهم ثقة بأنفسهم ولديهم القدرة على التطلع للمستقبل ومواجهة الظروف القاسية وكلما استطاع الفرد ان يجتاز الظروف القاسية التي تعترضه كلما اصبح اكثر قوة وشجاعة على التحدي ومواجهة ما يخبئه له الزمن فما مرت به عينة البحث التجريبية من ظروف تطبيق البرنامج اثرت بشكل كبير على شخصيات المجموعة التجريبية فهذه الظروف جعلت الطلبة يتمتعون بالشجاعة والقوة والصلابة امام اصعب المواقف.(Khazal et al., 2025)

3-3- الهدف الرابع: التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي على القلق النفسي وتحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي القلق النفسي وتحقيق الذات.

دلالة الفروق	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية				المتغيرات
			التجريبية		الضابطة		
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	2.02	5.74	8.98	100.53	10.28	145.35	القلق النفسي
معنوي	2.02	6.39	10.00	150.16	10.47	128.72	تحقيق الذات

اما فيما يتعلق بالاختبارات البعدية - البعدية بين المجموعتين في القلق النفسي فقد اظهر الجدول (6) ان الوسط الحسابي قد بلغ عند المجموعة الضابطة (145.36) وبانحراف معياري (10.29) في حين كان الوسط الحسابي بالمجموعة التجريبية (100.55) وبانحراف معياري (8.98) ولمعرفة قيمة الفروق بين المجموعتين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (5.74) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.02) وأصغر من قيمة (sig) (0.000) وبذلك كانت الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، (Abdel Amir, 2024)

وترى الباحثان ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة بسبب تطبيقها للبرنامج الذي تمكن الباحثان من خلاله الارتقاء الى الصحة النفسية وخفض القلق النفسي بشكل عام وهذا ما عمدت الباحثة الى الوصول من خلال البرنامج الارشادي اذ قامت الباحثة بمساعدة المجموعة التجريبية للوصول الى حالة الشعور بالأمان والاستكشاف الحر وتعديل

الطموحات والعمل على تحقيق الاهداف الواقعية وعندما يدرك الطالبات العلاقة في تحقيق الذات ويعمل على تقليل الفجوات بينهم فإنه يستطيع الوصول الى حالة الرضا والتوافق . (Al-Azzah & Izzat, 2001)

ويعتقد روجرز ان شخصية الفرد تتأثر بالتدريب الذي يتمثل في ضوء ادراك الفرد لذاته فما يمر به من خبرات ومواقف جديدة يتعرض لها و لا تؤثر في سلوكه الا ذات اذا كانت ذات معنى بالنسبة له وتبعاً لإدراكه لذاته فما يحدده سلوك الفرد هو المجال الظاهري (الخبرة) الذي يدركه الفرد (Al-Qaisi, 1994)

اما فيما يتعلق بالاختبارات البعدية - البعدية لمتغير تحقيق الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد اظهر الجدول (6) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (128.73) وبانحراف معياري (10.47) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (150.17) وبانحراف معياري (10.01) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (6.39) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.02) وأصغر من قيمة (sig) (0.072) وبذلك كانت الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى تطبيق جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُد البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث , ويفسر الباحثان هذه النتيجة الى الجلسات التي ركزت على التعامل مع الآخرين ومع زملائهم ضمن اطار اجواء علمية تمتاز بالفهم والتعاون والاحترام والتقدير وفقا للمبادئ الاخلاقية السامية المتبناة مما يظهر مستوى عال من بلورة وتشكيل تحقيق الذات التي تتجاوب مع المغيرات الجديدة للتدريب والجلسات ساعية الى تحقيق ما تصبوا اليه من اهداف. (Grice, 2007)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1- الاستنتاجات

- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن عدد من الجلسات في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في القلق النفسي ولصالح الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية .

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في تحقيق الذات ولصالح الاختبار البعدى لدى المجموعة التجريبية .

4- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين البعدى - البعدى في القلق النفسي وتحقيق الذات بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2- التوصيات

1- تعميم نتائج البحث الحالي على طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل لكافة المراحل.

1- إمكانية الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي الحالي في دراسات اخرى لفئات اخرى مختلفة من طلبة الجامعات العراقية.

References

- Abdel Amir, H. A. (2024). Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 456–467.
- Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>
- Mohammed, S. H., & Mohammed, M. S. (2025). Psychological resilience and its relationship to athletic excellence among tennis players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 269–284. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.853>
- Saad, K. N., & Haider, O. Z. (2020a). analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 62, 22–36.
- Saad, K. N., & Haider, O. Z. (2020b). analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 62, 22–36.
- Al-Jubouri, M., & Al-Khaykani, A. (2017). Al-istikhdamat al-'ilmiyyah lil-ikhtibarat wa al-maqayis al-nafsiyyah al-riyadiyyah (2nd ed.). Dar Al-Dhia for Printing, Publishing and Distribution.
- Al-Salimi, M. J. A. (2014). Fa'iliyyat barnamaj irshadi qa'im 'ala al-irshad ghayr al-muwajjah fi tanmiyat tahqiq al-dhat laday tullab al-marhalah al-thanawiyyah [Unpublished master's thesis]. King Abdulaziz University.
- Faraj, T. (1998). Tawkeed al-dhat wa madkhal li-tanmiyat al-kafa'ah al-shakhsiyyah (1st ed.). Anglo-Egyptian Library.
- Al-Farmawi, H., & Abu Saree, R. (1993). Al-dughut al-nafsiyyah – taghlab 'alayha wa ibda' al-hayah (1st ed.). Alam Al-Kutub for Publishing, Distribution and Printing.
- Al-Qaisi, T. N. H. (1994). Al-'alaqah bayna maffhum al-dhat wa ba'd simat al-shakhsiyyah 'inda al-murahiqaen al-mahrumeen wa ghayr al-mahrumeen min al-aba' [Doctoral dissertation, University of Baghdad]. Hareer for Publishing and Distribution.
- Omar, et al. (2001). Al-ihsa' al-ta'limi fi al-tarbiyah al-badaniyyah wa al-riyadiyyah (2nd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing, Publishing and Distribution.
- Radwan, M. N. (2007). Al-madkhal ila al-qiyas fi al-tarbiyah al-badaniyyah wa al-riyadah (1st ed.). Markaz Al-Kitab for Publishing, Printing and Distribution.
- Al-Nabhan, M. (2004). Asasiyyat al-qiyas wa al-taqwim fi al-'ulum al-sulukiyyah (1st ed.). Dar Al-Shorouk for Publishing, Printing and Distribution.

- Abdel Maaty, H. (2006). *Dughut al-hayah wa asalib muwajahatiha* (4th ed.). Alam Al-Kutub for Printing, Publishing and Distribution.
- Zahrán, H. A. S. (2003). *Dirasat fi al-sihhah al-nafsiyyah wa al-irshad al-nafsi*. Alam Al-Kitab for Printing, Publishing and Distribution.
- Zahrán, H. A. S. (2001). *Al-tawjeeh wa al-irshad al-nafsi*. Alam Al-Kitab for Printing, Publishing and Distribution.
- Al-Ajili, S. H. H. (2005). *Al-qiyas wa al-taqwim al-tarbawi* (3rd ed.). Maktabat Al-Tarbiyah for Printing and Publishing.
- Al-Azzah, S. H., & Izzat, J. (2001). *Nazariyyat al-irshad wa al-'ilaj al-nafsi* (2nd ed.). Dar Al-Nashr wa Al-Tawzee.
- Al-Nabhan, M. (2004). *Asasiyyat al-qiyas fi al-'ulum al-sulukiyyah* (1st ed.). Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.
- Melhem, S. M. (2002). *Manahij al-bahth fi al-tarbiyah wa 'ilm al-nafs* (6th ed.). Dar Al-Maisarah for Distribution, Publishing and Printing.
- Issawi, A. (1985). *Al-qiyas wa al-tajreeb fi 'ilm al-nafs wa al-tarbiyah*. Dar Al-Ma'rifah Al-Jami'iyah.
- Abbas, N. Q., et al. (2009). *Athar barnamaj tadribi li-raf' al-fa'iliyyah al-dhatiyyah lil-talib al-jami'i*. Journal of Educational and Psychological Research, *21*. College of Education, University of Baghdad.
- Al-Jalabi, S. S. (2005). *Asasiyyat bina' al-ikhtibarat wa al-maqayis al-nafsiyyah wa al-tarbawiyyah* (1st ed.). Alaa El-Din Foundation for Printing and Distribution.
- Al-Tamimi, A. S. M. (2011). *Quwwat al-ana wa 'alaqatuha bi-mafhum al-dhat al-jismiyyah laday la'ibi muntakhabat jami'at al-Mawsil* [Unpublished master's thesis]. University of Mosul.
- Bahi, M. H., et al. (2002). *Al-sihhah al-nafsiyyah fi al-majal al-riyadi – nazariyyat– tatbiqat*. Anglo-Egyptian Library.
- Melhem, S. M. (2002). *Manahij al-bahth fi al-tarbiyah wa 'ilm al-nafs* (6th ed.). Dar Al-Maisarah for Distribution, Publishing and Printing.
- Al-Ta'i, A. S. R. (2023). *Miqyas al-qalq al-nisi*. University of Al-Noor, College of Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, Sport Psychology.
- Al-Ta'i, A. S. R. (2023). *Miqyas tahqiq al-dhat*. University of Al-Noor, College of Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, Sport Psychology.

- Ahmed, S. K. (2001). *Al-tawjeeh wa al-irshad al-nafsi* (1st ed.). Alexandria Book Center for Printing, Publishing and Distribution.
- Al-Sha'rawi, S. F. (1995). *Athar barnamaj irshadi fi tanmiyat tahqiq al-dhat laday 'ayyinah min tullab kulliyat al-tarbiyah bi jami'at al-Imarat al-'Arabiyyah al-Muttahidah* [Unpublished master's thesis]. Faculty of Education, Ain Shams University.
- Al-Amiri, F. S. M. (1993). *Mada fa'iliyyat barnamaj irshadi fi tanmiyat tahqiq al-dhat laday 'ayyinah min tullab kulliyat al-tarbiyah li jami'at al-Imarat al-'Arabiyyah al-Muttahidah* [Unpublished master's thesis]. Faculty of Education, Ain Shams University.
- Farhat, L. S. (2001). *Al-qiyas wa al-ikhtibar fi al-tarbiyah al-riyadiyyah*. Markaz Al-Kitab for Printing, Publishing and Distribution.
- Al-Naim, A. L. S. (2010). *Al-mutaghayyirat al-mu'aththirah 'ala al-shu'ur bi-tahqiq al-dhat laday 'udw hay'at al-tadreeb, kulliyat al-shari'ah fi muhafazat al-Ahsa' bi al-Mamlakah al-'Arabiyyah al-Su'udiyah*. *Al-Majallah al-'Ilmiyyah lil-Buhuth wa al-Dirasat al-Tijariyyah*.
- Cronbach, J. (1970). *Essentials of psychological testing* (3rd ed.). Harper & Row.
- Hartmann, E., Elkin, R., & Garg, M. (1991). *Personality & dreaming: The dreams of people with very thick or very thin boundaries*. *Dreaming*, *1*, 311-.
- Grice, J. W. (2007). *Person-centered structural analyses*. In R. Robins, C. Fraley, & R. Krueger (Eds.), *Handbook of research methods in personality*.