

فاعلية برنامج ارشادي نفسي لخفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبات منتخبات الجامعات

العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة

أ.م.د. احمد سعيد رشيد حسين الطائي

ahmed.saeed@alnoor.edu.iq

الملخص

هدف البحث الى التعرف على خفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبات المنتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة ، وبناء برنامج ارشادي نفسي لخفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية، والكشف عن الفروق في الاختبار القبلي والبعدي بينهما بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، والتعرف على الفروق في الاختبار البعدي لخفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، اذ تكون مجتمع البحث الحالي لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة، والبالغ عددهم (182) لاعبة ونسبة (100%) استنادا الى الاحصائية التي تم الحصول عليها من الجامعة التقنية الشمالية المنظمة للبطولة، وبعد استبعاد (60) لاعبة لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية ، وتم استبعاد (40) لاعبة لعدم اكمالهم الاستبانة الخاصة بالبحث، اما عينة البحث تكونت من (82) لاعبة يمثلون نسبة (45,05) من مجتمع البحث، وتم تحديد عينة البحث التجريبي بصورة عمدية والبالغ عددهم (12) لاعبة وبواقع (12) لاعبة للمجموعة التجريبية ، و(12) لاعبة للمجموعة الضابطة ، وحسب الدرجات التي حصلوا عليها في مقياس الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية، واهم الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث هي: فاعلية البرنامج الارشادي النفسي الذي قام الباحث ببناءه في لخفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية الذي تم الاستدلال عليه من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وقد اوصى الباحث امكانية الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي الحالي في تسهيل مهمة الباحث مستقبلا لبناء برامج مشابهة اخرى وللالعاب اخرى تهتم بالاعداد النفسي والشجاعة الرياضية للاعبات وتطبيقه على كافة منتخبات الجامعات العراقية .

الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي، الخوف من الفشل، الشجاعة الرياضية

An effective psychological guidance program to reduce fear of young people, even among female players on the Brazilian national sports teams in the North Circular pattern

By

Asst. Prof. Dr. Ahmed Saeed Rashid Hussein Al-Taie

Abstract

The research aimed to identify ways to reduce fear of failure and develop athletic courage among female volleyball players from Iraqi university teams in the northern region, to develop a psychological guidance program to reduce fear of failure and develop athletic courage, and to reveal differences in the pre- and post-tests. The study aimed to compare the experimental and control groups, identify differences in post-test scores for reducing fear of failure and developing athletic courage between the two groups, and utilize the experimental method. The current research population consisted of female university team players. The Iraqi Northern Region Volleyball Team, numbering (182) players, representing (100%), based on statistics obtained from the Northern Technical University, the tournament's organizer, after excluding (60) players for participating in the preliminary and exploratory phases, and (40) players for not They completed the research questionnaire. The research sample consisted of (82) female players, representing (45.05%) of the research population. The experimental research sample was deliberately selected, consisting of (26) female players, with (12) female players for the experimental group and (12) female players for the control group. Based on the scores obtained on the fear of failure and athletic courage development scale, the most important conclusions reached by the researcher are:

the effectiveness of the psychological counseling program that the researcher developed in reducing the fear of failure and developing athletic courage, as demonstrated. Based on the results of the pre- and post-tests of the experimental group, the researcher recommended the possibility of utilizing the current psychological guidance program to facilitate the researcher's task in the future to build other similar programs for other games that are concerned with psychological preparation and athletic courage for female players and applying it to all Iraqi university teams.

Keywords: Mentoring program, fear of failure, athletic courage

1- التعريف بالبحث

1-1- المقدمة وأهمية البحث

يُعدّ الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي التي شهدت تطوراً ملحوظاً خلال القرن الماضي، حيث وُضعت له نظريات متعددة شملت مجالات متنوعة تخدم الإنسان وحياته ونشاطه منذ مرحلة الميلاد وحتى مرحلة الشيخوخة، مروراً بمختلف المراحل الدراسية، ومرحلة العمل، والحياة الاجتماعية والأسرية، فضلاً عن المؤسسات الرياضية. ومع التطور الذي شهده المجال الرياضي، ازداد الاهتمام بعلم النفس الرياضي وتطبيقاته الميدانية، ولا سيما في مجال الإرشاد النفسي بوصفه تخصصاً علمياً يتمتع بهوية مميزة بين سائر التطبيقات النفسية. ويبرز في هذا الإطار الدور الفاعل للمرشد النفسي في التعامل مع الأفراد بأسلوب يحقق لهم الاستقرار النفسي، ويعزز السلوك الاجتماعي السليم، إلى جانب ترسيخ الروح الرياضية الإيجابية التي تهدف إلى الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز. (الزق، 2012، 78)

وعليه، فإن توظيف البرامج الإرشادية النفسية يسهم في مساعدة الطالبات على خفض مستوى الخجل الرياضي وتعزيز الاندماج الاجتماعي، وذلك من خلال تدريبهن على مجموعة من الأساليب المتنوعة، مثل أساليب الاسترخاء الجسدي والعقلي، وأساليب التأمل، والنمذجة، والتحصين ضد القلق، فضلاً عن تنمية وتحقيق الذات. (المكدومي، 2013، 37)

ومن هذا المنطلق، تتجلى أهمية البرامج الإرشادية النفسية في دورها الفاعل في المساعدة على التغلب على المشكلات التي تعاني منها الطالبات، والتي تُعد جزءاً أساسياً من عملية إعدادهن. إذ يُعد الإرشاد النفسي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ودراسة شخصيته، والتعرف على خبراته، وتحديد مشكلاته، وتنمية إمكاناته، والعمل على حل تلك المشكلات في ضوء المعرفة والرغبة والتعلم والتدريب، بما يسهم في تحقيق الصحة النفسية، وتحقيق الذات، والتوافق الشخصي والتربوي والمهني والأسري. (زهران، 2003، 255)

اختلف علماء النفس في ماهية الخوف من الفشل فبعضهم عده غريزة انسانية ، في عده البعض الاخر مكتسبا، له وظيفة حيوية تتمثل في حماية الفرد الحي من عوامل المخاطر والتهديد ، فالخوف يؤدي الى حدوث استجابات انفعالية تؤثر في السلوك العام للفرد ، ويؤثر سلبا على الحياة الاجتماعية والتعليمية وعلى علاقاته الشخصية واحساسه بالوهن. (الطالب، 1993، 210)

ان الخوف من الفشل يعد من العوامل الرئيسية لعزوف اللاعبين عن الاستمرار في ممارسة الانشطة الرياضية، وان المشاركة المبكرة للاعبين في المشاركة المنافسات الرياضية قد تعرضهم للضغوط النفسية والتي تمثل عبئا نفسيا على اللاعبين مما قد تكسبهم بعض الخصائص النفسية السلبية مثل الخوف من الفشل والعنف والاحباط والتوتر. (قلاتي وبلال، 2016، 48)

ان البعد النفسي والذاتي يعدان قاسما مشتركا بين جميع اللاعبين او الافراد ، ولاعبات كرة الطائرة مثلهم مثل الآخرين من حيث خوفهم من الفشل وعلى وجه الخصوص امام زملائهم والجمهور والمدرين ، وفي حالة تعرض اللاعبين لاي ضغوط نفسية وضغوطات الحياة والمشاكل الاخرى فانهم يخشون من الفشل والظهور بمستوى اقل من زملائهم. (1995، Weniberg & Gould،)

ويعد الخوف من الفشل من المفاهيم النفسية التي تخل بالاتزان البدني ويسئ الى الصحة النفسية التي تحتل مركز واهمية لاتقل عما يخصص للصحة البدنية فحيث تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية. (سعدون ونسمة، 2018، 245)

ان الخوف من الفشل شعور يصيب عقل الانسان النترقب لحدوث امر سلبي له من خطر معين وقد يكون هذا الشعور حقيقيا او مجرد خيال ووهم ولا وجود له ، ويرجع الشعور الخوف من الفشل الى عدة اسباب وقد صنفها العلماء والاطباء النفسيون بانها نواتج نفسية وسلوكية يعاني منها الافراد الذين يقتربون حدوث شئ لهم وقد تكون اضطرابات هرمونية داخلية يسببها وجود خطر محقق بالفعل بالشخص الخائف ، ويعرف الخوف بانه اشارة تهدف الى الحفاظ على الذات وذلك بتعبئة الامكانيات الفسيولوجية للكان الحي.(الشحيمي،1994، 99)

ومن السمات الشخصية للاعب هي سمة الشجاعة الرياضية فالإعداد الصحيح للرياضي يتم على أساس التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الرياضي في مواقف تتطلب السيطرة على النفس أو المواقف التي تتطلب الأداء المهارى المعقد والتغلب على حالة التردد أو الخوف ، فالناشئ المبتدئ يشعر بالخوف قبل اجرائه تمريناً جديداً ويجد نفسه في حالة من الصراع بين الإقدام والإحجام ، فرغبته في اداء التمرين وخوفه من الإصابة او من الفشل يجعله يحجم أو يتردد على الأداء، ففي هذه الحالة يمكن في الحالات القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقويه الميل لأداء التمرين، وهنا تؤدي الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه سلوك الرياضي للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة وهناك مصطلحات مرادفة للشجاعة، كالبسالة والجرأة والتهور والمجازفة والمغامرة ، فالبسالة والجرأة يستخدمان عندما يتغلب الفرد على الخوف من الوهلة الأولى بظهور مصادر الخطر، اما الفرق بينهما فالبسالة مرتبطة بزمان طويل نسبيا بينما الجرأة يكون فترة دوام الخطر فيها أقل ،اما التهور فهو ظهور المغالاة في اظهار الشجاعة وقد تؤدي الى نتائج عكسية مع احتمالات نجاح ضعيفة ، اما المجازفة فغالبا ما تكون عقلانية (منطقية) ويمكن ملاحظتها لدى لاعبي كرة اليد في الجمل الحركية بين اللاعبين وخاصة في مرحلة الهجوم أو عند اداء حركات ذات صعوبة عالية وهذه الحالة أقرب ما تكون من المغامرة وتعد مرحلة ما فوق الشجاعة ولا تدخل ضمن مرحلة التهور. (الطائي،2005، 147،)

وان الشجاعة الرياضية ضرورية لأنها من مميزات الشخصية ويمكن ان تحصل بتوجيه سلوكه بشكل واع في الحالات الخطرة غير المألوفة فيقضي بذلك على حالات الخوف ،وعن الشجاعة من وجهة نظر علم النفس الرياضي هي تقليل عمليات التردد التي تنشأ بوساطة ازعاجات غير مألوفة في اثناء التحليل في وضع نوعي من اوضاع الرياضي وكثيراً ما يمر الانسان بوضع يتطلب عمله أو سلوكه او كلماته شجاعة فعليه ان يتخذ موقفا وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة. (الويس،1981، 105)

ومن السمات الشخصية للاعب كثيرة ومتعددة ومن أبرز هذه السمات هي (سمة الشجاعة وسمة الجرأة وسمة الثقة بالنفس وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الاستقلالية وسمة الهادفية وسمة صلابة العود وسمة الخلق والإدارة وسمة التدريبية وسمة الاجتماعية وسمة السيطرة. (علاوي، 2009، 77-80)

وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية البحث الحالي تتجلى في النقاط الآتية:-

1- ان علم النفس الرياضي التطبيقي هو اتجاه علمي حديث يأخذ بيد الرياضيين ، ومنهم لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة نحو ممارسة واقعية وتطبيقية ناجحة تشارك في تحليل وتفسير المشكلات النفسية ومنها الخوف من الفشل 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 الخوف من الفشل لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة من خلال استخدام مهارات وفنيات وواجبات محددة الذي يضمه البرنامج الارشادي النفسي والذي اعدّه الباحث، والذي يمكن ان يوفر الدعم التجريب لامكانية خفض الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية لدى اللاعبات.

1-2- مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث الحالي حول فاعلية برنامج ارشادي نفسي في خفض الخوف من الفشل تعتبر مشكلة مهمة وحيوية في مجال الصحة النفسية والعلاجية والنفسية ويتناول هذا البحث دراسة فاعلية برنامج ارشاد نفسي م في خفض الخوف من الفشل، وهو موضوع يستحق الاهتمام نظرا لتأثيره المحتمل على جودة الاداء المهاري والبدني للاعبات تعتبر مشكلة الخوف من الفشل من بين المشكلات الشعاعية في المجتمعات اليوم ومن ضمنه المجال الرياضي، وقد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والعوامل الاجتماعية والعاطفية للأفراد وبالتالي، فان تطوير برنامج نفسي إيجابي كبير في خفض مستوى الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية، ومن خلال ملاحظة الباحث للاعبات اثناء ادائهم ، انهم يعانون من ارتفاع مستوى الخوف من الفشل لديهم وتدني الشجاعة الرياضية وقد يكون السبب هو نقص المهارات التي تمتلكها اللاعبات عند شروعهن في اداء الانشطة الرياضية وينتاب الكثير منهم التردد، والحيرة، والخوف من الفشل، والقلق من اداء النشاطات والمسابقات الرياضية وأن كل هذه التغيرات من شأنها أن تخلق جواً من الارباك وعدم الارتياح لما سوف يواجهها اللاعبات في المرحلة القادمة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها عن أعداد

برنامج إرشادي يعمل على خفض الخوف من الفشل أو الحد منها، وإن هناك حاجة ماسة لتعليمهم المهارات المناسبة للتعامل مع الخوف وتدني مفهوم الشجاعة وتكمن أهمية الدراسة في وضع برنامج إرشادي نفسي يساعد اللاعبين على خفض مستوى الخوف وتطوير الشجاعة الرياضية لديهم. وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية للباحثان:-

1-2-1- هل البرنامج الإرشادي النفسي ذات فاعلية في خفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة.

1-3-3- أهداف البحث:

1-3-1- اعداد وبناء برنامج إرشادي نفسي في خفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة.

1-3-2- التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي في خفض الخوف من الفشل لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة.

1-3-3- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى الخوف من الفشل بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-3-4- التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة.

1-3-5- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في تنمية الشجاعة الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة.

1-4-4- فرضيات البحث :

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

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

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

1-4-4- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي في مقياس الشجاعة الرياضية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5- مجالات البحث :

1-5-1 - المجال البشري: لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة.

1-5-2 - المجال الزمني / الفترة من 14 / 12 / 2025 ولغاية 18 / 1 / 2026

1-5-3 المجال المكاني / القاعات الرياضية لمنتخبات الجامعات العراقية .

1-6- تحديد المصطلحات

1-6-1 - البرنامج الإرشادي : عرفه (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".

(احمد، 2021، 706)

1-6-2 - الخوف من الفشل: عرفه (Conroy, et at, 2002): هو خوف اللاعب من شعوره بالخلج والحرج ونقص

تقدير الذات ووجود مستقبل غامض وفقدان الاهتمام من الآخرين وفقدان اهتمام اشخاص مهمين كالاهل والزملاء والمدرسين واللاعبين. (Conroy, et at, 2002, 59)

1-6-3 الشجاعة الرياضية: عرفه (الحوري، 2008): " هي عملية تربية هدفها تقليل الخوف في مواقف المنافسة

المختلفة وهي صفة مكتسبة أكثر مما هي موروثة . (الطائي، 2025، 148)

3- اجراءات البحث:

3-1- منهج البحث: استخدم الباحث 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.

(العززي، 2004، 69)

3-2- مجتمع البحث وعينته: حدد الباحث مجتمع البحث الحالي لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية

بكرة الطائرة، والبالغ عددهم (182) لاعبة وبنسبة (100%) استنادا الى الاحصائية التي تم الحصول عليها من الجامعة

التقنية الشمالية المنظمة للبطولة، وبعد استبعاد (60) لاعبة لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية ، وتم استبعاد (40)

لاعبة لعدم اكمالهم الاستبانة الخاصة بالبحث، اما عينة البحث تكونت من (82) لاعبة يمثلون نسبة (45,05) من مجتمع البحث، وتم تحديد عينة البحث التجريبي بصورة عمدية والبالغ عددهم (24) لاعبة وبواقع (12) لاعبة للمجموعة التجريبية ، و(12) لاعبة للمجموعة الضابطة ، وحسب الدرجات التي حصلوا عليها في مقياس الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية .

جدول (1)

يبين تفاصيل عدد افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموع
العدد	12	12	24
النسبة المئوية	%50	%50	%100

3-3- التصميم التجريبي: استخد الباحث 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 الموضوع للبحث وذلك بتطبيق عامل او مجاميع لرصد ما يحدث من اثر وتغيرات . (روبرت، 2017، 24)

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 الباحث الخطوات الاتية في تنفيذ التصميم التجريبي:-

1-اجراء مقياس قبلي في مقياس (الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية)

2- توزيع افراد عينة البحث لمجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة).

3-اخضاع لاعبات 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 الباحث.

5- اجراء قياس بعدي في مقياس (الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية) في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير اثر البرنامج.

3-4- تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي:

متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي) والمتغير التابع (الخوف من الفشل ، الشجاعة الرياضية) هو عبارة عن نتائج تاثير المتغير المستقل في الظاهرة.

2- 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 الباحث 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 الباحث على ضبط المتغيرات الاتية:-

أ-ظروف التجربة والعوامل التي تصاحبها(لم يتعرض افراد عينة البحث- اللاعبات) 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 عينةالبحث- اللاعبات) .

د- الفرق في اختيار الافراد:تم ضبط اختبارات الافراد من خلال تحديد ظروف التجربة ، وتحقيق التكافؤ بين افراد عينة البحث (اللاعبات) 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 لأي فرد من أفراد عينة البحث طلاب 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 الرياضية لمنتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة .

2- زمن اداء التجربة: استغرق الزمن المحدد للتجربة بمقدار (6) اسابيع ، وبواقع جلستين في كل اسبوع ، وبزمن قدره (45) دقيقة للجلسة الواحدة.

3-5- الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

3-5-1- وصف وتصحيح مقياس الخوف من الفشل: استخدم الباحث مقياس (الخوف من الفشل) والمعد من قبل (الطائي، 2025) 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، وأقل درجة (40) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (120) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف تمر به اللاعبات تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق الى حد ما، تنطبق احياناً، لا تنطبق ابداً) 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 احياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق ابداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

2-5-2- وصف وتصحيح مقياس الشجاعة الرياضية :استخدم الباحث مقياس (الشجاعة الرياضية) والمعد من قبل (الطائي، 2025) وتم 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، وأقل درجة (45) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (135) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف تمر به الطالب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي () تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي الى حدما، تنطبق علي احيانا، لا تنطبق ابدا () وأعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحثان 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 (40, Cronbach, 1970) 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 غالبا ، و (3) إذا كانت تنطبق عليه الى حدما ، و (2) إذا كانت تنطبق احياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق أبداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

2-5-3- التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياسي الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية ويشير (باهي وآخرون ، 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". (باهي وآخرون، 2007، 199)

ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (30) لاعبة بتاريخ 2025/12/13 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 الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية

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 . (عباس وآخرون، 2009، 262)، 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 عندما قام الباحث بعرض فقراته المقياسين 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 فضلا عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث ونسبة 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. (الجلبي، 2005، 113)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (30) لاعبة، بتاريخ 2025/12/12 اختيروا عشوائياً من طلاب القسم ، وقد استخرج ثبات مقياس التردد النفسي والثقة بالنفس بالطريقة الآتية:-

3-5-4-2-1- 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. (النبهان ، 2004 ، 238)

المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي ، 2005 ، 121)، لذا طبق المقياس مرة ثانية على نفس العينة البالغة (19) لاعب بعد مرور (17) يوماً عن التطبيق الأول، بتاريخ 2025/12/13 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 (عيسوي ، 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

(عيسوي ، 1985 ، 58)

3-6- الاختبار القبلي: بعد ثبات المقياسين لقياس الغرض، الذي وضع من أجله ، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث والبالغة (182) لاعبة.

3-7- تكافؤ الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية: صممت المجموعات المتكافئة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الباحث في تنفيذ التجربة الواحدة التي قد يرجع التغيير فيها الى عوامل اخرى غي المتغير المستقل. (عبد الهادي، 2000، 204)

اذ قام الباحث بتطبيق المقياسين (الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية) على عينة البحث بعد التأكد من صلاحيتها ، ولقياس ماوصفت من اجله ثم تطبيقه على عينة بلغت (12) لاعبة للمجموعة الضابطة و (12) لاعبة للمجموعة التجريبية وكلاهما من من لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة، والجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري (الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية) واعتمد الباحثان هذا الاختبار للتكافؤ وللاختبارات القبلية.

الجدول (2)

المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري (الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيم		الدلالة
		س	±ع	س	±ع	T	Sig	
مقياس الخوف من الفشل	درجة	150,95	11,31	50149,	11,82	0,78	0,056	غير معنوي
مقياس الشجاعة الرياضية	درجة	122,76	11,30	123,03	10,47	0,75	0,069	غير معنوي

يتبين من الجدول اعلاه انه توجد فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث (مقياس الخوف من الفشل ومقياس الشجاعة الرياضية) ، وذلك بالاعتماد على معنوية (Sig) والبالغة على التوالي (0,540 - 0,633) ، اذ تبين

ان قيمة (Sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على ان الفرق غير دال احصائيا 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 فقد قام الباحث بالاجراءات الاتية:-

- الاطلاع على الادبيات الخاصة بكيفية اعداد وبناء البرامج الارشادية النفسية ونماذجها والاطلاع على بعض البرامج الارشادية النفسية الانتقائية والاطلاع على العديد من المصادر التي تناولت الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية.
- اعتمد الباحث 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، 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 الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية وكان هدف البحث هو الكشف عن تطوير الشجاعة الرياضية لخفض الخوف من الفشل الامر الذي يتطلب اعداد البرنامج بما يتلاءم مع اهداف وطبيعة البحث ، ولذلك قام الباحثان بالإجراءات الاتية:-

1- تحديد الحاجات:هي مجموعة من الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات اللاعبين، فضلا عن تحديد المشكلة والاهداف وابعاد البرنامج وازمن الكلي وعدد الوحدات. (شمعون واسماعيل، 2002، 178)

حيث قام الباحث بعمل استبيان مفتوح للاعبين ووضع عدة حاجات للوقوف على اهم احتياجاتهم.

وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحث مجموعة من احتياجات اللاعبين المرتبط بالخوف من الفشل والشجاعة الرياضية وهي:-

- تعريف عينة البحث وبشكل مبسط عن مفهوم الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية.
- التعرف على اساليب مواجهة الخوف من الفشل، مثل الحد من الافكار السلبية التي يحملها اللاعبين.
- 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 للاعبين.
- تعزيز الثقة بالنفس ورفع مستوى الدافعية والقدرة على حل المشكلات.

- التدريب على مواجهة المواقف التي تستثير الخوف من الفشل .
- الحاجة الى التدريب على انواع الاسترخاء وزيادة الثقة بالنفس.
- اتاحة الفرصة للاعبات للتحدث والتعبير عن الافكار والمشكلات التي تؤدي الى اثاره الخوف من الفشل ومواجهته والعمل على تحسين وتطوير الشجاعة الرياضية.
- 2-اختيار الاولويات: اعتمد الباحث في تصميم البرنامج الارشادي النفسي في خفض الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية للاعبات، وحسب اهميتها واولوياتها واعادها حسب ما جاء برأي السادة الخبراء والمتخصصين.
- 3- تحديد الاهداف: قام الباحث تحديد الاهداف المراد تحقيقها للبرنامج واخذها بعين الاعتبار وهو خفض الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية للاعبات.
- 4- التنظيم والدقة في اعداد البرنامج: قام الباحث بتطبيق اسلوب الارشاد الجماعي ومعتمدا على الاساليب المستخدمة في ادارة الجلسات الارشادية وفنياتها 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 اللاعبات وكيفية تقديم هذه النشاطات والافراد الذين سيقومون بادارتها وتنفيذها بالاساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات.
- 6- الفنيات والاساليب المستخدمة في برنامج الارشادي النفسي:
- 1- استخدم الباحث اسلوب المحاضرة والمناقشة بين اعضاء المجموعة الارشادية لافراد عينة البحث .
- 2- الوسائل السمعية والبصرية:اعتمد الباحث 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.
- 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 اللاعبات 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 (اللاعبات) افراد عينة البحث وبالتالي تكون اللاعبه 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.
- 8- اسلوب وفنيات الالتزام لدى اعضاء المجموعة الارشادية من خلال تنفيذ الخطوات التي يضعها الباحث وما يترتب عليها من تلقائية التنفيذ دون رقابة خارجية.
- 9- استخدام اسلوب التعزيز: للمساهمة في تقوية وتنشيط الفعاليات والمهارات المرغوبة لدى اعضاء المجموعة الارشادية في اثناء الاداء.
- 10- تفعيل اسلوب الاسترخاء للاسهام في خفض الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية.
- 11- اسلوب التصور العقلي (التصور الذهني) في تعلم واثقان الافراد كيفية التخلص من الافكار السلبية وخفض الخوف من الفشل.
- 12- اعتماد اسلوب التقويم الذاتي للسلوك في البرنامج لانه من الاساليب المهمة في التقويم الدقيق لنتائج الاداء والسلوك لدى (اعضاء المجموعة التجريبية الارشادية) .
- 11- تبني اسلوب البناء المعرفي في البرنامج لتطوير البنية المعرفية لدى المجموعة الارشادية (اللاعبات).
- 12- اسلوب التغذية الراجعة: تعد التغذية الراجعة جزءا اساسيا في الارشاد النفسي وفيه يقدم المرشد (الباحث) تغذية راجعة للسلوك والجمال التي يستخدمها افراد المجموعة الارشادية (اللاعبات) 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 وشجاع 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 الباحث 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 الاولى قام الباحث 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 جلسات البرنامج في استمارة التحكيم ، مع ترك المجال مفتوحا لاضافة او حذف او تعديل ما يروونه مناسباً ، وقد اخذ الباحث بمعظم الملاحظات والمقترحات والتعديلات ، ومنها تسلسل الجلسات وتحديد مدة الجلسة الواحدة للبرنامج ب (45) دقيقة للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب.

3-9- التجربة الاستطلاعية: قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية للبرنامج على اختيار عينة من اللاعبين والبالغ عددهم (30) لاعبة بتاريخ 2025/12/13 وقد افادت التجربة الاستطلاعية للوقوف على:-

- 1- خبرة التعامل مع البرنامج الارشادي النفسي للمرة الاولى من قبل الباحث.
- 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 يتفاعل اللاعبات معها في اثناء الجلسة الارشادية.
- 5- محاولة وتوضيح مدى اهمية اساليب التفاعل الايجابي في اثناء الجلسة الارشادية.
- 3-10- 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 الباحث 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 (12) جلسة بواقع جلستان في الاسبوع وفي يومي (الاحد والثلاثاء) ، والمدة الزمنية لكل جلسة (45) دقيقة ، واستغرق تطبيق البرنامج (سنة اسابيع).
- 4 - سعى الباحث الى تحقيق اهداف البرنامج من خلال من خلال تحقيق الاهداف التالية:-
- أ- محاولة تخفيض الخوف من الفشل لدى عينة البحث وتطوير الشجاعة الرياضية باستخدام البرنامج الارشادي النفس.
- ب- تم تطبيق البرنامج في القاعات الدراسية والرياضية لمنتخبات الجامعات.
- 3-11- 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 (الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية) 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 الخوف من الفشل وتطوير الشجاعة الرياضية.

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	2025/12/14
	الجلسة الثانية	التعرف على مفهوم التردد النفسي	2025/12/16
الثاني	الجلسة الثالثة	التعرف على الاثار السلبية للخوف من الفشل	2025/12/21
	الجلسة الرابعة	تحديد المشكلة وتنمية الثقة بالنفس	2025/12/23
الثالث	الجلسة الخامسة	تعديل الافكار السلبية الى افكار ايجابية	2025/12/28
	الجلسة السادسة	تعزيز الثقة بالنفس	2025/12/30
الرابع	الجلسة السابعة	التعرف على مفهوم الشجاعة الرياضية	2026/1/2
		تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات	
الخامس	الجلسة الثامنة	التصور العقلي والتدريب على الاسترخاء	2026/1/4
		الاسترخاء العضلي- تنفس عميق	
السادس	الجلسة التاسعة	تعزيز السلوك الشجاع	2026/1/9
	الجلسة العاشرة	تنمية القدرة على الواجهة	2026/1/11
السادس	الجلسة الحادية عشر	تعزيز روح المبادرة والشجاعة	2026/1/6
	الجلسة الثانية عشر	الوحدة الختامية	2026/2/18

3-12- الوسائل الاحصائية المستخدمة:

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الالي (SPSS)

4. عرض النتائج ومناقشتها

4-1- الهدف الأول: اعداد وبناء برنامج ارشادي نفسي في خفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية لدى اللاعبات.

وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي النفسي الذي تكون من (12) جلسة اذا استوفى هذا البرنامج الشروط المتعارف عليها علمياً وعملياً وكما موضح في ملاحق هذا البحث، ويعد هذا البرنامج أحد أهم الأدوات المكملّة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

4-2- الهدف الثاني: التعرف على درجة الخوف من الفشل لدى اللاعبات.

الجدول (4)

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

الخوف من الفشل

المجموع ة	الاختبارات				قيمة (T) المد سوية	قيمة (T) الجدول ية	Sig	دلالة الفروق
	القبليّة		البعديّة					
	سـ	ع±	سـ	ع±				
الضاب طة	149.5 1	11.8 2	145. 34	10.2 8	1.1 1	2,02	0.084	غير معنوية
التجريد ية	150.9 5	11.3 1	100. 54	8.97	5.6 7	2,02	0.000	معنوية

من خلال الجدول (4) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (149.51) وبانحراف

معيارى (11.82) في حين كان الوسط الحسابى بالاختبار البعدي (145.34) وبانحراف معيارى (10.28)

ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية ان القيمة التائية

المحسوبة (1.11) وهي اصغر من القيمة الجدولية (2.02) وان قيمة وبذلك كانت الفروق غير معنوية وهذا مؤشر على أن فترة تطبيق البرنامج لم تكن بشكل جيد في مسألة معالجة الوف من الفشل .

2-4- الهدف الثالث: التعرف على درجة الشجاعة الرياضية لدى اللاعبين.

لغرض التعرف على اثر البرنامج الارشادي النفسي في تنمية الشجاعة الرياضية لدى اللاعبين للمجموعتين التجريبيه والضابطة ، وبعد تحليل استجابات افراد المجموعتين في ضوء بدائل الاجابة لفقرات مقياس الشجاعة الرياضية تم الحصول على القيم الاحصائية المبينة في الجدول (5)

جدول (5)

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

الشجاعة الرياضية

المجموعة	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
	القبلية		البعدية				
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
الضابطة	123.	10.4	128.	10.4	0.97	0.0	غير معنوي
	22	7	72	7			
التجريبية	122.	11.3	150.	10.0	6.83	0.0	معنوي
	76	0	16	0			

من خلال الجدول (5) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (123.22) وبانحراف معياري

(10.47) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (128.72) وبانحراف معياري (10.47) ولمعرفة قيمة الفروق

بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (0.97) ، وهي اكبر 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 الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة من خلال توجيهاته للطالبات وهذا مؤشر على أن اللاعبات في المجموعة الضابطة تحسن الشجاعة الرياضية 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.

(Hartmann , 1991, 5)

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد اظهر الجدول (5) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (122.76) وبانحراف معياري (11.30) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (150.16) وبانحراف معياري (10.00) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (6,83) وهي اصغر من قيمة sig وبذلك كانت الفروق معنوية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُد البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ويلاحظ من خلال الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيمة sig () للاندماج الاجتماعي كانت الفروقات معنوية وبذلك فان المجموعة التجريبية انخفض لديها الخوف من الفشل كونها تلقت تدريب اضافي خارج برامجها الاعتيادية ، وهو البرنامج الارشادي و يمكن تفسير هذه النتيجة بان اللاعبات 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 الطالبة يتمتعون بالشجاعة الرياضية والقوة والصلابة امام اصعب المواقف.

4-3- الهدف الرابع: التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي على الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية لدى اللاعبات.

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري الخوف من الفشل والشجاعة الرياضية.

المتغيرات	الاختبارات البعدي	قيمة (t)	قيمة	دلالة
-----------	-------------------	----------	------	-------

الفروق	Sig	المحسوبة	التجريبية		الضابطة		
			± ع	س	± ع	س	
معنوي	2.02	5.74	8.98	100.53	10.28	145.35	الخوف من الفشل
معنوي	2.02	6.39	10.00	150.16	10.47	128.72	الشجاعة الرياضية

اما فيما يتعلق بالاختبارات البعدية - البعدية بين المجموعتين في الخوف من الفشل فقد اظهر الجدول (6) ان الوسط الحسابي قد بلغ عند المجموعة الضابطة (145.35) وانحراف معياري (10.28) في حين كان الوسط الحسابي بالمجموعة التجريبية (100.53) وانحراف معياري (8.98) ولمعرفة قيمة الفروق بين المجموعتين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (5.74) وهي أصغر 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 عُد البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث .

ويرى الباحث ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة بسبب تطبيقها للبرنامج الذي تمكن الباحث من خلاله الارتقاء الى الشجاعة الرياضية وخفض الخوف من الفشل بشكل عام وهذا ما عمدت الباحث الى الوصول من خلال البرنامج الارشادي اذ قام الباحث بمساعدة المجموعة التجريبية للوصول الى حالة الشعور بالأمان والاستكشاف الحر وتعديل الطموحات والعمل على تحقيق الاهداف الواقعية وعندما يدرك اللاعبات العلاقة في الثقة بالنفس ويعمل على تقليل الفجوات بينهم فإنه يستطيع الوصول الى حالة الرضا والتوافق .

(العزه وعزت، 2001، 23)

اما فيما يتعلق بالاختبارات البعدية - البعدية لمتغير الشجاعة الرياضية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد اظهر الجدول (6) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (128.72) وانحراف معياري (10.47) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (150.16) وانحراف معياري (10.00) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (6.39) وهي أصغر من قيمة (sig) (2,02) 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 عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ويفسر الباحث هذه النتيجة الى الجلسات التي ركزت على التعامل مع الآخرين ومع زملائهم ضمن اطار اجواء علمية تمتاز بالتفاهم والتعاون والاحترام والتقدير وفقا للمبادئ الاخلاقية السامية المتبناة مما يظهر مستوى عال من بلورة وتشكيل الشجاعة الرياضية التي تتجاوب مع المغيرات الجديدة للتدريب والجلسات ساعية الى تحقيق ما تصبوا اليه من اهداف . (2007,)

(Grice ,J، W،78)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات

- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن عدد من الجلسات في خفض الخوف من الفشل وتنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبات منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة الطائرة .

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الخوف من الفشل ولصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

3- وجود فروق ذات دلالة احصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الشجاعة الرياضية ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية .

4- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين البعدي - البعدي في الخوف من الفشل بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

5-2- التوصيات

1- تعميم نتائج البحث الحالي على لاعبات الالعاب الرياضية الاخرى.

1- امكانية الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي الحالي في دراسات اخرى لفئات اخرى مختلفة من اللاعبين واللاعبات.

6- المصادر والمراجع

- 1- باهي، مصطفى حسين، وآخرون (2002): "الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات - تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 2- احمد، سهير كامل (2001): "التوجيه والارشاد النفسي"، مركز الاسكندرية للكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الاسكندرية، مصر.
- 3- الجلي، سوسن شاكر (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 4- الزق، احمد يحيى (2012): "علم النفس"، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
- 5- الشحيمي، محمد (1994): "مشاكل الاطفال حين نفهمها"، القاهرة، مصر.
- 6- الطائي، احمد سعيد رشيد (2024) "بناء مقياس الشجاعة النفسية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، بحث غير منشور، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية النور الجامعة، الموصل، العراق.
- 7- الطائي، احمد سعيد رشيد (2025): "مقياس الخوف من الفشل"، جامعة النور، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، علم النفس الرياضي، موصل، العراق.
- 8- الطائي، احمد سعيد رشيد (2025): "مقياس الشجاعة الرياضية"، جامعة النور، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، علم النفس الرياضي، موصل، العراق.
- 9- العجيلي، صباح حسين حمزة (2005) :- "القياس والتقويم التربوي"، ط3، مكتبة التربية للطباعة والنشر، صنعاء، اليمن.
- 10- العززي، عبد اللطيف عبده (200): "الثقة بالنفس طريقك للنجاح"، مكتبة جرير للطباعة والنشر والتوزيع، ابو ظبي، الامارات.
- 11- المكدمي، محمد علوان شكر (2013): "اثر برنامج ارشادي لخفض الخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الاعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة بغداد، العراق.
- 12- النبهان، موسى (2004) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- 13- روبرت، انتوني (2008): "الاسرار الكاملة للثقة بالنفس مكتبة جرير للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، العراق.
- 14- زهران، حامد عبد السلام (2003) : " التوجيه والارشاد النفسي " ، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 15- سعدون، هيان، وصالح نسمة (2018): "الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان"، مجلة الطريق التربوي للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (6)، العدد (5)، الاردن، عمان.
- 16- شمعون ، محمد العربي واسماعيل ، ماجدة محمد (2002) :- " التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
- 17- عباس، نوال قاسم وآخرون (2009):- " اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي " ، بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (21)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- 18- عبد المعطي، حسن (2006): " ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"، عالم لكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ط4، القاهرة، مصر.
- 19- علاوي، محمد حسن ، (2009) " مدخل في علم النفس الرياضي " ، ط7 مركز الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة، مصر.
- 20- عمر، واخران (2001): "الاحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، القاهرة، مصر.
- 21- عيسوي، عبد الرحمن (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 22- قلاتي، يزيد، وبلال شنوف (2016): "تأثير الاصابات الرياضية على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية بفريق اشبال جمعية بلدية عين كرشة، مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي ابو البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، المجلد (9)، الجزائر.
- 23- لويس، كامل (1993): "علم النفس الرياضي"، دار الحكمة للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، العراق.
- 24- ملحم، سامي محمد (2002) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط6، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، عمان.
- 25- الطالب، نزار (1993): "علم النفس الرياضي"، دار الحكمة للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، العراق.

Harper Row, New York. –Cronbach, J. (1970) Essentials of Psychological testing. 3rd ed, 26

- Hartmann, E. Elkin, R., & Garg, M.(1991). Personality & Dreaming: the dreams of people 27
Dreaming 1, 311-.boundaries with very thick or very thin
Sport, 15(1), 32.

– Weinberg,R., & Gold, D. (1995):” Foundationsof sport and exercise Psychology. 28
Humman Kinetics.

–Conroy,D.E., Willow, J.P., & Metzler, J.N. (2002):’ Multidimensional fear of failure 29
measurement :The Performance Failure Appraisal Inventory .Journal OF Applied Sport
Psychology, 14,76–90.