

فاعلية برنامج ارشادي لخفض المخاوف الرياضية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
المرحلة الأولى

*The effectiveness of a counseling program to reduce sports fears for
students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences/ first
stage*

ماجد علي خليل

مديرية تربية ديالى

Majedkhalel473@gmail.com

فراس عبدالمنعم عبدالرزاق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي - مخاوف رياضية

ملخص البحث

يهدف البحث الى بناء برنامج ارشادي نفسي يستند الى نظرية العلاج لخفض المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث الحالي وقد تم اختيار عينة البحث من ضمن مجتمع البحث والبالغ عددهم (35) طالبا اذ يشكلون نسبة 14.6% من المجتمع الأصلي اذ تم تطبيق الاختبار القبلي والبعدي على نفس العينة وبعد ذلك تم معالجة البيانات احصائيا ومن خلال ما توصل اليه الباحث في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود عينة البحث استنتج الباحث ما يأتي:

- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في خفض المخاوف الرياضية لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في خفض المخاوف الرياضية ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.

The Abstract:

The research aims to build a psychological counseling program based on treatment theory to reduce sports fears among students of the first academic year of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The researcher used the experimental approach in the current research. 14.6% of the original community, as the pre and posttest were applied to the same sample, and then the data were processed statistically and through what the researcher reached in the light of the research results and their discussion within the limits of the research sample, the researcher concluded the following - The effectiveness of the psychological counseling program in reducing sports fears among first-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences / Diyala University

- There are significant differences between the pre and posttests in reducing sports fears and in favor of the posttest in the research sample.

1 المقدمة:

إن عملية التنظيم المعرفي للأفكار السلبية ومواجهتها تتم من خلال عملية إرشادية نفسية متكاملة تعنى بإزالة المخاوف الرياضية معتمدة بذلك على المبادئ والافتراضات الأساسية التي أوردتها (البرت اليس) في نظريته من أجل استبدال تلك المخاوف بمشاعر ايجابية عاطفية عقلانية تشارك في تعزيز مستوى أداء الطالب وقدرته على تحقيق أفضل أداء حركي.

إن العملية الإرشادية تقوم على أساس حل المشكلات والاضطرابات النفسية من خلال الوعي بها أولاً ومحاولة إيقافها واستبدالها لتغيير السلوك وإن للانفعال الناجم عن القلق أو الخوف أو عدم التكيف دوراً سلبياً على نوع السلوك للطالب وشدته، ويؤثر سلباً في دوافع المشاركة الرياضية ومواجهة المواقف التنافسية لدوره في سيادة الأفكار السلبية وحالات الحزن أو الخوف أو الشعور بعدم الارتياح، وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية البحث تتجلى في النقاط الآتية:

1- وضع البرامج النفسية والإرشادية الملائمة بالاعتماد على النظريات المعرفية ذات العلاقة.
2- إن المخاوف الرياضية التي يمكن أن تسيطر على أفكار الطلبة وتتحول إلى أفكار سلبية وتثبط الأداء وتؤخر عملية التعلم يجب أن يتم التصدي لها بالدراسات العلمية الحديثة من أجل معالجتها وإزالتها بما يتناسب وأهمية الرغبة في تعديل السلوك أو تغييره أو استبداله بالشكل الذي يتوافق مع اتجاهات الطالب والمنهاج الجامعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وتبرز مشكلة البحث في ان الطلبة عند شروعهم في الدوام ومفردات المحاضرات إذ ان بعض الطلبة ينتابهم التردد والحيرة والخوف والقلق من أداء بعض المهارات والفعاليات الموجودة في محاضرات المواد الدراسية ولا سيما خلال الدروس العملية التي تحتاج الى أداء مهارات حركية وبدنية معينة وان الطالب في المرحلة الجامعية يواجه تغيرات جسمية وعقلية، واجتماعية تختلف عما في المراحل الدراسية التي سبقت وان كل هذه التغيرات من شأنها ان تخلق جوا من الارباك وعدم الارتياح لما سوف يواجهه الطالب في المرحلة القادمة وخصوصا من الناحية النظرية من خلال المحاضرات النظرية ومن الناحية البدنية والمهارية من خلال المحاضرات والفعاليات العملية وان كل ما تقدم من عمليات سكيولوجية تحتاج الى مرشد نفسي او ما يضاويه من عمل لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال صميم برنامج ارشادي يعمل على خفض هذه المخاوف او الحد منها من خلال تنمية ادراك الذات الاجتماعية، ويهدف البحث الى بناء برنامج ارشادي نفسي يستند الى نظرية العلاج لخفض المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ويفترض الباحث توجد فروق ذات

دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الارشادي النفسي لخفض المخاوف الرياضية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية الأولى.

2 منهج البحث:

إذ ان المنهج هو الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة تفرض منهاجا معيناً للوصول إلى الحقيقة (نوري ابراهيم و الكبيسي، 2004م، ص51)، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في تطبيق البرنامج الارشادي

2-1 مجتمع البحث وعينته:

العينة هي جزء من المجتمع الاصل الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث اختياراً عشوائياً أو عمدياً طبقاً لأسلوب الدراسة وظروف إجرائها (النعمي، 2014م، ص63)، وقد تكون مجتمع البحث في الدراسة الحالية من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والبالغ عددهم (240) طالبا وطالبة حسب خطة القبول السنوية استناداً الى الإحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في الكلية.

وقد تم اختيار عينة البحث من ضمن مجتمع البحث والبالغ عددهم (35) طالبا اذ يشكلون نسبة 14.6% من مجتمع البحث

2-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة: يقصد بالأداة الوسيلة التي يجمع الباحث بواسطتها البيانات والمعلومات المطلوبة، والأدوات التي استعان بها الباحث في بحثه الحالي وهي:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارات جمع البيانات وتفرغها.
- جهاز حاسوب (محمول) نوع (DELL).

2-3 تطبيق مقياس المخاوف الرياضية:

استخدم الباحث استمارة مقياس المخاوف الرياضية المعد من قبل الباحث، اذ اعد الباحث مقياس المخاوف الرياضية على عينة من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وبما ان مقياس المخاوف الرياضية معد على عينة مشابهة ومطابقة لعينة البحث الحالي، لذلك لا يحتاج الباحث الى تكيف المقياس على عينة البحث الحالي، اذ استخدم (الحيالي) المنهج الوصفي في بحثه على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل (وليد ذنون الحيالي 2012).

2-4 الاختبار القبلي لمقياس المخاوف الرياضية:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لمقياس المخاوف الرياضية في يوم الاحد المصادف 2022/2/6 اذا قام الباحث بتوزيع استمارة مقياس المخاوف الرياضية مع بيان كيفية الإجابة على الفقرات.

2-5 خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

لتحقيق هدف البحث والمتمثل في بناء برنامج ارشادي نفسي يستند الى نظرية العلاج لخفض المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لآبدمن بناء برنامج إرشادي يتلائم وطبيعة الهدف أعلاه.

تحديد الحاجات.

لقد تم تحديد الحاجات لدى الطلبة على وفق الاتي:

- الحاجة الى التعريف بالمخاوف الرياضية
- الحاجة إلى الالتزام التربوي والأخلاقي والفني تجاه الزملاء والمجتمع.
- الحاجة الى التخلص من الافكار السلبية.
- الحاجة لتخفيف الشعور بالخجل
- الحاجة الى الحفاظ على شخصية الفرد من الشعور بالاغتراب والعزلة النفسية.

اختيار الاولويات

صمم الباحث برنامجه الارشادي النفسي تلبية للحاجات الارشادية في خفض المخاوف الرياضية لدى طلبة المرحلة الاولى بعد تحديد الاولوية التي حصلت عليها الحاجات.

تحديد الأهداف

في ضوء الحاجات التي توصل اليها الباحث قام بتحديد الاهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها للبرنامج .

أولاً. الاهداف العامة وهي:

- اهداف المعالجة النمائية: التي توفر افضل السبل لتحقيق النمو المتكامل والمتوازن للرياضي.
- اهداف المعالجة الوقائية: وهي تكسب الافراد مهارات نفسية وحركية ومعارف.
- اهداف المعالجة الارشادية: وهي اطفاء السلوك السلبي ودعم السلوك الايجابي.

ثانياً: الاهداف الخاصة:

وهي مشتقة من الاهداف العامة وتتمثل في صورة المواقف المهارية والتعليمية وتعديل السلوك وتلبية الحاجات الارشادية وخفض المخاوف الرياضية لدى افراد العينة لتحقيق هدف البرنامج الارشادي.

2-6 التجربة الاستطلاعية للبرنامج الإرشادي:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 13 / 2 / 2022 في تطبيق أدوات البحث وبعض جلسات البرنامج الإرشادي باختيار عدد من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-7 تطبيق البرنامج الإرشادي بصيغته النهائية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة للبرنامج الإرشادي المتضمن للجلسات الإرشادية على عينة البحث الرئيسية (طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى) وذلك في يوم الأحد المصادف 20 / 2 / 2022 وقد نفذت الجلسات بحسب الخطة الموضوعية والتي استغرقت (12) جلسة بواقع جلسة واحدة في كل اسبوع ، والمدة الزمنية لكل جلسة كانت (60) دقيقة .

وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة البحث وعلى النحو الآتي:

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة (تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج الإرشادي)

الاجراءات التربوية والتنظيمية:

التعارف بين افراد المجموعة والمرشد (الباحث).

بناء علاقة تسودها الالفة والمحبة والثقة بين الطرفين .

اهداف الجلسة:

الاهداف العامة:

تهيئة افراد المجموعة للتفاعل مع البرنامج الإرشادي.

الاهداف الخاصة:

- يعزز علاقته مع المرشد (الباحث) عن طريق تبادل الثقة والاحترام.
- يساهم في اختيار اهداف البرنامج.
- يتعرف على المستلزمات والاجراءات المطلوبة في البرنامج الإرشادي.
- يعرف مكونات البرنامج الإرشادي وهي القدرات والميول ، والادوار الاجتماعية، وادوار العمل، القيم ، الذات المثالية، وتقييمهم للذات.
- يفهم كيفية خفض المخاوف الرياضية وتنمية مفهوم أدراك الذات الاجتماعية
- الاستراتيجيات والنشاطات المستخدمة
- لقاء جماعي يستهدف التعارف بين افراد المجموعة الإرشادية والباحث.
- اجراء مناقشة بين افراد المجموعة حول أهداف البرنامج.

- مناقشة افراد المجموعة الارشادية الاحداث بكيفية الابتعاد (المخاوف الرياضية) في الدروس العملية والنظرية ضمن المرحلة الجامعية.

كيفية ادارة الجلسة

يتعارف افراد المجموعة الارشادية والباحث.

يبين المرشد مدة البرنامج المتكونة من (12) جلسة ارشادية.

يحدد الباحث مكان اجراء الجلسات وعدد الأيام (الأحد، الأربعاء).

من كل أسبوع في الساعة العاشرة صباحاً.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة تعديل السلوك السلبي

الاهداف العامة

- التخفيف من حدة سلوك الافكار السلبية .

- اكتشاف طرق مناسبة لتغيير الافكار السلبية والوعي بها واعطاء مثالٍ للأفكار السلبية.

- الاشتراك في المناقشات وإثارة افكار ايجابية جديدة وبعيدة عن المألوفة .

الأهداف الخاصة

- يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الارشادية ان يكون قادراً على أن:

- يحدد مفهوم السلوك السلبي.

- يعرف أسباب السلوك السلبي.

- يتخلص من الافكار السلبية اثناء المحاضرات.

كيفية ادارة الجلسة

سيوضح الباحث معنى السلوك السلبي وكيفية التخلص منه في العمل الجماعي داخل الشعبة

والذي يفترض منه بتكوين علاقات مُرضية بين الطلبة والانتقال بهم من مرحلة الاعدادية الى

المرحلة الجامعية.

التقويم البنائي يوجه الباحث سؤالاً لأفراد المجموعة الارشادية لمعرفة مدى تفهم الموضوع واهميته

في كيفية تعديل السلوك السلبي والافكار السلبية وتحويله الى الافكار الايجابية.

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة (تنمية العلاقات الاجتماعية) السعي لتقوية العلاقات مع الاخرين وعدم الشعور

بالخجل في المواقف الاجتماعية.

الاهداف العامة

- التخفيف من حدة الشعور بالخجل.

- المساهمة والاشتراك في الفعاليات.

- الاشتراك في المناقشات وإثارة جو ودي مليء بالمرح.
الاهداف الخاصة

- يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الارشادية ان يكون قادراً على أن:
- يتخلص من الحساسية الزائدة.
- يتحسن شعوره بالانتماء للجماعة .
- يشارك في النشاطات الاجتماعية .

كيفية إدارة الجلسة

سيوضح الباحث معنى الخجل الذي يعني: حالة انفعالية تصاحب الخوف تنشأ عن النمو المفرط للضمير وعن الحساسية الزائدة بسبب تضخم الذات المثالية، والخجل هروباً من الواقع يزداد في مرحلة (المراهقة) بسبب الرغبة في الاشتراك بالأنشطة الاجتماعية ولكن الخجل يقف عقبة في طريق الافراد وتطول مدته عادة وتزداد حدته نتيجة ضحك او استهزاء الاخرين.

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة الصحة النفسية والجسمية

الأهداف العامة

- تزويد افراد المجموعة الارشادية بثقافة الرياضة وتأثيرها على الشخصية والجسم عن طريق المرشد
- تعريف افراد المجموعة أهمية الرياضة وفوائدها في حياة الانسان من حيث الصحة النفسية والجسمية

الاهداف الخاصة

- يحافظ على سلامة جسمه من الامراض الجسمية .
- يتقبل صورة الجسم .
- يستطيع مواجهة الصعوبات التي تتطلبها الحياة اليومية.

كيفية إدارة الجلسة

توضيح اهمية النظافة والصحة الجسمية للفرد.
تعرف الآداب العامة مثل الاستحمام وفائدته في الابتعاد عن الامراض وتأثيرها على الاخرين.
يستضيف الباحث احد الاساتذة اللياقة البدنية ليوضح للمجموعة الارشادية جوانب الصحة الجسمية والنفسية ، وما هو دور الرياضة في الصحة النفسية ؟ وما هو تأثيرها في سلوك الافراد.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة العزلة النفسية والتخفيف من الشعور بالاغتراب

الأهداف العامة

الحفاظ على شخصية الفرد من الشعور بالاغتراب والعزلة النفسية.

الأهداف الخاصة

يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الإرشادية ان يكون قادراً على أن:

- يواجه الاحباطات اليومية.
- ينمي شعوره بالمشاركة والتعاون.

كيفية إدارة الجلسة

يقوم الباحث بالأعداد لحفلة تعارف مع المجموعة الإرشادية في إحدى قاعات الكلية يتم من خلالها التعرف على مفهوم العزلة النفسية والاغتراب وحالاته واسبابه وعواقبه واثاره على الشخصية وتأكيد الباحث على أهمية إبعاد المخاوف والقلق والاهتمام بالشعور بالمسؤولية.

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: تقبل ثقافة النقد والاعتراف بالآخر

الأهداف العامة

تنمية روح الالتزام بالأخلاق المقبولة اجتماعياً وتنمية النقد الذاتي.

الاهداف الخاصة

- يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الإرشادية ان يكون قادراً على أن:
- يتوجه نحو السلوك الاخلاقي المرغوب في المجتمع.
- ينمي النقد الذاتي لأحداث المجموعة الإرشادية .
- يثمن أهمية وجود الاخرين في تقويم سلوكهم

كيفية إدارة الجلسة

سيشرح الباحث أهمية الاخلاق في الرياضية ودورها في بناء المجتمع والمحافظة على كيانه، والاخلاق: هي قوة الفاعلية الاجتماعية والرياضية والكفاءة المنظمة للوظيفة الاجتماعية او انها البصيرة او الذكاء الاجتماعي وهي مجموعة من المبادئ والاسس والقيم والاتجاهات والافكار التي يحملها الفرد ويتمسك بها ويعمل بمقتضاها في مجال حياته. وسيقوم الباحث بعرض قيمة اخلاقية مثل: (الامانة، الصدق، الاخلاص)، وبيان أثرها الايجابي على سلوك الفرد والمجتمع.

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: مواجهة الاحباط بالاعتماد على الذات

الأهداف العامة

- تنمية قدرة الفرد للاعتماد على النفس .
- تشجيع افراد المجموعة الارشادية على مواجهة حالات الاحباط والتغلب على الصراعات.

الاهداف الخاصة

يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الارشادية ان يكون قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الاحباط والصراع.
- يشجع على اعادة النظر في سلوكه لتحقيق الهدف .
- ينوع الاساليب والوسائل الممكنة التي تتكفل تحقيق الهدف.
- يفهم معنى الاستقلالية واحترام الآراء.
- يتبصر في اتخاذ القرارات عند انجاز الاعمال .

كيفية ادارة الجلسة

1. سيوضح الباحث اهمية الاستقلالية للطالب الجامعي وهناك اختلاف شاسع بينه وبين طالب المرحلة الاعدادية ، وتتميز مطالب طالب الكلية من احتياجات خاصة ومرحلة بناء الشخصية المتكاملة له ، ومفهوم تقبل الجسم وتكوين مهارات ومفاهيم عقلية للرياضي وتكوين علاقات جديدة وطيبة وتقبل المسؤولية وتحقيق الاستقلالية اقتصاديا واعادة تنظيم الذات ونمو ضبط الذات

2. سيطرح الباحث السؤالين الآتيين ويطلب من افراد المجموعة اتخاذ قراراتهم بشأنها:

س/ ما نوع العمل الذي تحبون ممارسته مستقبلاً؟

س/ وما رأيكم بالانتماء الى احدى النوادي الرياضية؟

سيطلب الباحث كتابة آرائهم على الاوراق ثم يقوم بجمع هذه الاوراق ويعمل على كتابة بعض هذه الآراء على السبورة لمناقشتها مع المجموعة الارشادية والعمل على تشجيع الافراد لإعطاء آرائهم ومقترحاتهم وعدم التقليل من اهميتها مهما كانت بسيطة، ومن خلال ذلك سيعمل المرشد على اشعار الاحداث (الافراد المجموعة الارشادية بأن آرائهم ذات قيمة ويؤخذ بها.

عند جمع الاوراق سيعمل الباحث على ترقيم الاجابات من (1-20) وبحسب عدد الافراد بحيث تكون بحسب الاسبقية وبعدها يأخذ الباحث الاوراق الخمسة الاولى التي اجاب أصحابها أجابه اسرع، (والأوراق الخمسة الأخيرة) حيث سيوضح المرشد ان الافراد عموماً يختلفون في قدراتهم على اتخاذ القرار تبعاً لمكونات شخصيتهم وظروفهم وعاداتهم وان الفرد قد يختلف في قدرته على الحسم وسرعته في اتخاذ القرار تبعاً لخبراته ومستوى وعيه واهمية الموقف. وان من اخطاء التفكير التسرع في الحكم واصدار القرار لذا يجب التأني والاستزادة من المعلومات قبل اتخاذ أي حكم او قرار.

سيوضح الباحث مفهوم الاحباط مؤكداً وجوده في حياتنا اليومية بأشكال مختلفة اذ لا بد ان يتعرض الفرد لعدد من العوامل الاحباطية الضعيفة والشديدة.

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: الاعتراز بالذات والقيمة الشخصية والاجتماعية.

الأهداف العامة

- تنمية الشعور بالحب والالفة مع الافراد.

- تعزيز الشعور بالتوافق الاجتماعي والثقة بالنفس والصحة.
الاهداف الخاصة

- يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الارشادية ان يكون قادراً على أن:
- يتعلم الصواب والخطأ ويتقبل الهزيمة.
 - يفهم كيفية التقليل من حدة القلق والتوتر العصبي والملل.
 - ينمي القدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات في الحياة.
 - يفهم كيفية تكوين اتجاهات مقبولة نحو الاخرين

كيفية إدارة الجلسة

توضيح الباحث كيفية تنمية ايمان الفرد بقدرته وثقته بنفسه وبالله سبحانه، والتوكل عليه في مواجهة الصعوبات، ومخافة الله لانها اعلى درجات الايمان قال تعالى ((فاذا عزمتم فتوكل على الله)) (ال عمران - الاية: 159) والتوكل في قول الرسول مراعاة الاخذ في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية . قيام الباحث بتوجيه أسئلة عدة حول موضوع الجلسة ومناقشة أفراد المجموعة منها:

س/ هل تعتقد ان لديك علاقات صداقة مع الاخرين ؟

س/ هل انت جاد في تحقيق طموحاتك المستقبلية ؟

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة تنمية مهارات حل المشكلات

الاهداف العامة

- تعريف الطلبة معنى المشكلة.
- تعريف الطلبة على الاسلوب الامثل في حل المشكلات.
- تخليص الطلبة من السلوك الانهزامي.

الاهداف الخاصة

- يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الارشادية ان يكون قادراً على أن:
- يحدد مفهوم المشكلة.
 - يعرف أسباب المشكلة.
 - يتخلص من الحساسية الزائدة لحل المشكلة.
 - يشارك في النشاطات الاجتماعية عند حل المشكلة

كيفية إدارة الجلسة

متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للطلاب اللذين انجزوه بشكل جيد.
يقوم المرشد بكتابة المهارة (القدرة على حل المشكلات) على السبورة.

يقوم المرشد بكتابة تعريف المشكلة وهي حالة شك وارتباك يرافقها حيرة وتردد تسيطر على عقل الانسان الى ان يصل الى حل لمشكلته.

قوم المرشد بكتابة خطوات مهارة (القدرة على حل المشكلات) على السبورة وهي:

- الفهم الصحيح لجوانب المشكلة.
- التفكير بجميع الحلول.
- اتخاذ الحل المناسب للمشكلة.

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة تنمية روح التسامح والاحترام للآخرين

الاهداف العامة

- أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى احترام الآخرين وروح التسامح.
- أن يطبق أفراد المجموعة الإرشادية احترام الآخرين في حياتهم.

الأهداف الخاصة

- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بكيفية احترام الآخرين .
- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية باحترام خصوصية الآخرين والحفاظ على ممتلكاتهم الخاصة .

كيفية إدارة الجلسة

سيوضح الباحث معنى الامان والاطمئنان والثقة بالنفس وكيفية الاعتماد عليها وتحمل المسؤولية وعدم الشعور بالنقص في المواقف الاجتماعية.

سيوضح مفهوم الراحة النفسية التي هي حاجة الكائن الحي للتخلي عن مشاكله الحاضرة ليتمكن من اعادة تكامله ويربط بين قواه النفسية والجسمية.

يوجه الباحث السؤال الاتي: ما هو شعورك عندما تنجز العمل المكلف به؟

الجلسة الحادية عشر

عنوان الجلسة تنمية الشعور بالاستقرار والثقة بالنفس.

الاهداف العامة

توضيح معنى الامان والاطمئنان والثقة بالنفس.

الأهداف الخاصة

يتوقع من المسترشد في المجموعة الإرشادية بعد انتهاء الجلسة الإرشادية ان:

- يعتمد على نفسه في انجاز الاعمال.
- يتوقع النجاح عند القيام بالأعمال المختلفة .
- تشجيع الافراد للتحرر من الخوف والقلق.

- يضبط الانفعالات في المواقف الحرجة.

كيفية إدارة الجلسة

- سيوضح الباحث معنى الامان والاطمئنان والثقة بالنفس وكيفية الاعتماد عليها وتحمل المسؤولية وعدم الشعور بالنقص في المواقف الاجتماعية.
- سيوضح مفهوم الراحة النفسية التي هي حاجة الكائن الحي للتخلي عن مشاكله الحاضرة ليتمكن من اعادة تكامله ويربط بين قواه النفسية والجسمية.
- يوجه الباحث السؤال الاتي: ما شعورك عندما تنجز العمل المكلف به؟
- سيستمع المرشد الى اراء الافراد في المجموعة الارشادية وما تحقق لهم من انجاز ذلك العمل ثم يتعرف المرشد الاعمال التي قاموا بإنجازها، وبعد ذلك سيوضح المرشد ان الشخص الذي ينجز عملاً معيناً على وفق ما تسمح به قدراته وامكانياته فإنه سوف يحقق الراحة النفسية والسعادة التي تكون نوعاً من المكافأة لقيامه بعمله.
- سيقوم الباحث بمناقشة موضوع الثقة بالنفس وذلك بتوجيه اسئلة حول الموضوع منها:-
سيقوم الباحث بتقديم السؤال الآتي للمناقشة:

س/ لماذا يشعر الطالب وقت الامتحان بالاضطراب والقلق النفسي ؟

- سيوضح المرشد ان اصل الاضطراب هو الرغبة للهرب من الواقع او العمل للحصول على راحة منه لذا يجب الاهتمام بالحاضر بقدر الاهتمام بالمستقبل.
- سيوضح المرشد كيفية نشوء القلق والتخلص منه، اذ ان الكثير من حالات القلق التي نعاني منها يكون سببها وهمياً اذ قد يكون نتيجة اضطراب النوم او التعب او الارهاق في العمل.

الجلسة الثانية عشر

عنوان الجلسة: الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي ومناقشة افراد المجموعة الارشادية

الأهداف العامة

تعزيز روح التعاون والسعادة والسرور بين الافراد.

الاهداف الخاصة

يتوقع من المسترشد بعد انتهاء الجلسة الارشادية ان يكون قادراً على أن:-

- يبين للباحث مدى الاستفادة من البرنامج الارشادي.
- يطلب من الباحث توضيح المفاهيم التي يمكن من خلالها الثقة بالنفس.

كيفية ادارة الجلسة

- يقوم الباحث في بداية الجلسة بإشعار افراد المجموعة الارشادية بأن هذه الجلسة هي الاخيرة ضمن البرنامج الارشادي.

- يقدم الباحث الشكر والاعتزاز الى افراد المجموعة الارشادية على تعاونهم ومواظبتهم في الحضور والمشاركة الفعالة في البرنامج الارشادي.

- الرد على جميع أسئلة افراد المجموعة الارشادية واستفساراتهم ومناقشة المشكلات التي يواجهونها خلال الجلسات.

2-8 الاختبار البعدي لمقياس المخاوف الرياضية:

قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي لمقياس المخاوف الرياضية في يوم الاحد المصادف 2022/5/15 اذا قام الباحث بتوزيع استمارة مقياس المخاوف الرياضية وبعد الاجابة قام الباحث بجمع استمارات مقياس المخاوف الرياضية وتفرغها ومبد ذلك معالجتها احصائيا.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SpSS) في معالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 الوصف الاحصائي لمقياس المخاوف الرياضية:

الجدول رقم (1) يبين الوصف الاحصائي لمقياس المخاوف الرياضية

الوصف الاحصائي للمقياسين								
المقاييس	عدد العينة	المدى	الوسط	الخطأ المعياري	الانحراف	التباين	الالتواء	التقلطح
المخاوف الرياضية	35	28.00	132.0286	0.95924	5.67495	32.205	0.152	0.439

يتبين من خلال الجدول أعلاه ان المدى لمقياس المخاوف الرياضية فالجدول رقم (1) يبين ان المدى بلغ (28.00) وبوسط حسابي بلغ (132.0286) وبخطأ معياري بلغ (0.95924) وبانحراف معياري (5.67495) وبنسبة تباين بلغت (32.205) وبمعامل التواء بلغ (0.152) وبمستوى تقلطح بلغ (0.439).

الجدول رقم (2) يبين معامل t للاختبارات المترابطة

معامل t للاختبارات المترابطة											
المقياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	عدد العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	متوسط الانحرافات	متوسط الخطأ	قيمة ت المحتسبة	درجة الحرية	نسبة الخطأ
المخاوف الرياضية	قبلي	132.0286	35	5.6749	0.9592	2.51	1.521	0.2572	9.774	34	0.000
	بعدي	129.5143	35	5.2095	0.8805	2.51	1.521	0.2572	9.774	34	0.000

بالنظر الى الجدول في أعلاه يتبين ان الوسط الحسابي لمقياس المخاوف الرياضية في الاختبار القبلي بلغ (132.0286) بانحراف معياري (5.67495) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (129.5143) بانحراف معياري (5.20956) ولمعرفة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (9.774) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (34) وبنسبة خطأ (0.000) وبذلك كانت الفروق معوية ولصالح الاختبار البعدي على الرغم من ان الاختبار القبلي طبق على نفس المجموع من الطلاب في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي اذ اكد الباحث في برنامجه الارشادي المطبق على تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالانتماء مع المجتمع وتطوير الذات الاجتماعية والحد من السلوك السلبي الذي يؤثر سلبا على الطالب في اثناء ممارسته النشاطات داخل الكلية ومحاولة التخلص من المخاوف التي تراود الطلبة اثناء ممارسة النشاطات الرياضية والاجتماعية، وهذا مؤشر جيد على ان البرنامج الارشادي المطبق كان له الدور الإيجابي في خفض المخاوف الرياضية والحد من السلوك السلبي، اذ يعد الارشاد النفسي من ضروريات الحياة المعاصرة، ومن اهم الحاجات الإنسانية على مستوى الفرد والجماعة والارشاد اصبح عملية تربية ومهنية متطورة لها قيم ومفاهيم محددة واغراض واضحة، وأساليب مقننة تستجيب جميعا للحاجات الارشادية المطلوبة.

4-الخاتمة

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود عينة البحث استنتج الباحث فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في خفض المخاوف الرياضية لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في خفض المخاوف الرياضية ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث، وفي ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث إن تعمل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات على توفير برامج وأنشطة إرشادية لطلبتها لخفض المخاوف الرياضية لديهم، أن تعمل المدرسة والجامعات على توفير برامج وأنشطة إرشادية لطلبتها لخفض المخاوف الرياضية وتنمية مفهوم ادراك الذات الاجتماعية لديهم.

المصادر العربية والأجنبية:

- سعد جاسم الاسدي ومروان عبدالمجيد؛ الارشاد التربوي: الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2003م.
- صالح جاسم الدوسري؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد: (مجلة رسالة الخليج العربي، العدد15، الرياض- السعودية، 1985م).
- مهند عبد الستار النعيمي ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1: (ديالى، المطبعة المركزية، 2014).

- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي ؛دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب م، 2004).
 - نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي ؛دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب م، 2004).
 - وليد ذنون يونس الحيايلى، أثر أسلوب التفكير العقلاني الانفعالي في خفض المخاوف الرياضية من الدروس العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012م.
 - وليد ذنون يونس؛ دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل: (جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012م).
- Cood,carter,V.(1973): Dictionary of educutin, 3ed,new york- hil,p:70 .