

فاعلية برنامج ارشادي لتطوير التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين

معتصم طلال عبدالله
جامعة الموصل كلية التربية الاساسية
(قدم للنشر في ١١/١٦ / ٢٠٢٤ ، قبل للنشر في ١٨ / ٢ / ٢٠٢٤)

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى ..

- اعداد برنامج ارشادي لتطوير مستوى التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين
- التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي لتطوير مستوى التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين.
- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التدفق النفسي والضغوط النفسية للاعبين كرة العين.

وللتحقق من الاهداف افترض الباحث ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيري البحث للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيري البحث للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لمتغيري البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة.
واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة الموصل ونادي الحدباء الرياضي لكرة العين والبالغ عددهم (٣٢) لاعبا موزعين بالتساوي لكل منتخب اي (١٦) لاعب لكل فريق ، اذ تم اخذ عينة التطبيق من منتخب جامعة الموصل بواقع (٨) لكل مجموعة التجريبية والضابطة ، اما العينة الاستطلاعية من نادي الحدباء الرياضي (٦) لاعبين ، كما استخدم الباحث مقياسي التدفق النفسي والضغوط النفسية ، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لهذا البرنامج، واستخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) لاستخراج النتائج وتوصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات واهمها :

- فاعلية البرنامج الذي اعده الباحث والتأثير الايجابي الحاصل لتطوير التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية

واوصى الباحث

- التأكيد على البرامج الارشادية لا غلب الفعاليات لما لها اثر واضح في رفع مستوى الفريق في النواحي النفسية .

- ضرورة وجود مدرب نفسي بجانب المدرب الفني وذلك لمساعدة اللاعبين وتهيئتهم بالجانب النفسي

- اجراء دراسات مماثلة حول هذه الفعالية كونها لعبة حديثة وتحتاج الاهتمام والمعرفة بها اكثر.

The effectiveness of a counseling program to develop psychological flow and reduce psychological pressures for eyeball players

Moatasem Talal Abdullah
University of Mosul, College of Basic Education

Abstract

The current research aims to:

- Develop a counselling program to enhance the level of psychological flow and reduce psychological pressure for Al-Ain football players.
- Assess the effectiveness of the counselling program in enhancing the psychological flow and reducing psychological pressure for Al-Ain football players.
- Identify differences in post-tests between the experimental and control groups in psychological flow and psychological pressure for Al-Ain football players.

To achieve these objectives, the researcher assumed the following:

- There are statistically significant differences in pre-and post-tests for the research variables in the experimental group.
- There are statistically significant differences in pre-and post-tests for the research variables in the control group.
- There are statistically significant differences in post-tests for the research variables between the experimental and control groups.

The researcher employed an experimental approach suitable for the nature of the research. The research population consisted of players from the University of Mosul's team and Al-Hadbah Sports Club, totaling 32 players evenly distributed between the two teams (16 players per team). The sample for the University of Mosul's team consisted of 8 players for each experimental and control group, while the survey sample from Al-Hadbah Sports Club included 6 players. The researcher used measures of psychological flow and psychological pressure, and the counselling program developed by the researcher was applied to the experimental group, while the control group did not undergo this program. The researcher used the statistical program SPSS to extract the results and arrived at conclusions and recommendations, including:

- The effectiveness of the program developed by the researcher and its positive impact on enhancing psychological flow and reducing psychological pressure for Al-Ain football players.
- The presence of statistically significant differences in post-tests between the control and experimental groups.

The researcher recommended:

- Emphasizing counselling programs due to their clear impact on raising the team's psychological aspects.
- The necessity of having a sports psychologist alongside the coach to assist players and address their psychological needs.
- Conducting similar studies as the game is modern and requires more attention and understanding.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

لقد اصبح اليوم علم النفس الرياضي من العلوم المهمة في الوسط الرياضي لما له من اهمية بالغة في التعامل مع الواقع والسلوكيات التي يمر بها الرياضي ، فأعداد البرامج النفسية والارشادية ضرورة حتمية للتعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد الرياضي بصورة خاصة والفريق بصورة عامة في الالعاب الفردية والجماعية ، فقد اثبتت البحوث والتجارب فاعلية وتأثير هذه البرامج من خلال اختيار المواضيع التي يكون لها وقع على السمة او المشكلة المراد معالجتها من خلال البرنامج الذي اعده الباحث في تطوير التدفق النفسي والعمل على تقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين ،فقد ذكر ابو حلاوة التدفق النفسي أفضل بيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضيين و يستطيع منها تحقيق أفضل أداء لهم ، وتكون خبرة التدفق النفسي عادة نتيجة زيادة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية ، ويشير إلى إن تعدد الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب في الممارسة إلى ما هو إيجابي والتي تزيد من دافعيته واستمراره في الممارسة من المزيد من الاستمتاع والتفوق فيه ،و قد يصل الرياضي إلى حالة من القلق والملل و قد تؤدي إلى العزوف عن ممارسة هذا النشاط والانسحاب منه ، لذا تظهر أهمية التدفق النفسي في تضمن احتفاظ الرياضي بأفضل حالة من الاستعداد النفسي حتى يحقق أفضل مستوى أداء . (أبو حلاوة ، ٢٠١٣ ، ٥)

اذ ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية اذ ان المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب (علاوي ، ١٩٩٨ ، ب ، ١٥) .

وتأتي اهمية لعبة كرة العين كونها تربط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية والعوامل النفسية بشكل مباشر وتتميز عن سائر الالعاب الاخرى بالانضباط العالي تجاه الازياء والالوان، كما يستطيع ممارستها الكبار والصغار من الرجال والنساء وذوي الاحتياجات الخاصة ومن مميزاتا انها لا تسمح بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين وبذلك نادرا ما يصاب بها اللاعبين كما انها جمعت بين مميزات الالعاب الجماعية المختلفة وهي بذلك تستنفذ جهد اللاعب وتحتاج الى لياقة بدنية عالية، وقد تمارس لا غرض ترفيهية كون ممارستها تسهل في أي مكان وزمان بشرط توفير ظروف مشابهة لكلا الفريقين المتباريين .

١-٢ مشكلة البحث

بعد اختيار لاعبو منتخب جامعة الموصل لكرة العين وتكليفهم بتمثيل جامعة الموصل في البطولة العربية المقامة في الاردن ، اذ كانت الفترة قياسية فتوجب اعداد اللاعبين اعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا ، فقد لاحظ الباحث ان اللاعبين لا يشعرون بالاستقرار النفسي لقرب موعد البطولة ، وخصوصا ان الفعالية تعتبر من الفعاليات الحديثة التي بدأت تمارس حاليا في بعض الدول ومنها العراق ، ومن هنا جاءت فكرة البحث بضرورة اعداد برنامج ارشادي لتحسين الجانب النفسي من خلال اخضاع اللاعبين لجلسات ارشادية لتطوير التدفق النفسي الذي له الاثر الفعال في تحسين مستوى اداء اللاعبين والعمل على تقليل وخفض الضغط النفسي الذي يمر به اللاعب قبل المنافسة ، اذ ان " الاعداد النفسية هو مكمل للاعداد البدني وبدونه لا يمكن تحقيق الانجازات العليا " (حمد ، ٢٠١٢ ، ٣١٧)

١-٣ اهداف البحث

- ١-٣-١ اعداد برنامج ارشادي لتطوير مستوى التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين
- ١-٣-٢ التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي لتطوير مستوى التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين .
- ١-٣-٣ التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في التدفق النفسي والضغوط النفسية للاعبين كرة العين .

١-٤ فروض البحث

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيري البحث للمجموعة التجريبية .
- ١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيري البحث للمجموعة الضابطة .
- ١-٤-٣ وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لمتغيري البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة .

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة الموصل ونادي الحدياء الرياضي بكرة العين
- ١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة منتدى شباب الاندلس / محافظة نينوى
- ١-٥-٣ المجال الزمني : ٧ / ٥ / ٢٠٢٣ ولغاية ٧ / ٦ / ٢٠٢٣

١-٦ تحديد المصطلحات

- ١-٦-١ التدفق النفسي : حالة انفعالية ايجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطا ارتباطا كليا بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي ، اذ انها حالة يتبعها اللاعبون المتميزون (يوسف ، ٢٠١٤ ، ١٨)
- ١-٦-٢ الضغوط النفسية : حالة عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية والنفسية) والمقدرة على الاستجابات تحت ظروف عندما يمثل الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات فيها نتائج هامة (راتب ، ٢٠٠٠ ، ١٩٦)

١-٦-٣ كرة العين : هي رياضة جماعية يمارسها جميع الفئات العمرية بغض النظر عن الجنس والعمر، تعتمد على التنافس الشريف والتعاون بين اعضاء الفريق وتتميز باعتماد اربعة الوان بالملابس والكرات والسلاسل ورايات التحكيم ويتكون كل فريق من (٨) لاعبين اساسيين (الحوري واخرون، ٢٠٢٣، ١٠) .

٢- اجراءات البحث

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة الموصل ونادي الحدياء الرياضي والبالغ عددهم (٣٢) لاعبا موزعين بالتساوي لكل منتخب اي (١٦) لاعب لكل فريق ، اذ تم اخذ عينة التطبيق من منتخب جامعة الموصل بواقع (٨) لكل مجموعة التجريبية والضابطة ، اما العينة الاستطلاعية من نادي الحدياء الرياضي (٦) لاعبين ، وعينة الثبات (٨) لاعبين والمستبعدون (٢) لعدم اكمال الاختبار والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

يبين تفاصيل عينة البحث

الافراد	عدد اللاعبين	توزيع نسب العينة
المجتمع	٣٢	%١٠٠
العينات الاستطلاعية	٦	%١٨،٧٥
عينة الثبات	٨	%٢٥
عينة التطبيق	١٦	%٥٠
المستبعدون	٢	%٦،٢٥
المجموع	٣٢	%١٠٠

٢-٣ التصميم التجريبي : استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي

٢-٤ اداة البحث

٢-٤-١ مقياس التدفق النفسي

اعتمد الباحث على مقياس التدفق النفسي المعد من قبل (عزيز، ٢٠٢١) بعد تعديل بعض الفقرات، الذي تمثل ب (٣٨) فقرة ، منها (٢٥) فقرة ايجابية و(١٣) فقرة سلبية ، واخذت بدائل الاجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي (موافق جدا- موافق- محايد- غير موافق- غير موافق جدا) ، حيث كان توزيع الدرجات من (٥-١) للفقرات

الاجابية ، والدرجات من (١-٥) للفقرات السلبية ، وان اعلى درجة يمكن الحصول عليها للاعب هي (١٩٠) درجة ، اما المتوسط الفرضي بلغ (١١٤) ، و اقل درجة يحصل عليها (٣٨) وهي ادنى درجة .

٢-٤-٢ مقياس الضغوط النفسية

اعتمد الباحث على مقياس (الخفاف، ٢٠١٧) ، الذي يمثل (٥٤) فقرة منها ايجابية وسلبية ، واخذت بدائل الاجابة الخماسي (دائما- غالبا- احيانا- نادرا- ابدا) وان اعلى درجة يحصل عليها (٢٧٠) درجة ، اما المتوسط الفرضي (١٦٢) ، و اقل درجة (٥٤) .

٢-٥-٢ الاسس العلمية

١-٥-٢ الصدق الظاهري للمقياسين

للتحقق من هذا النوع من الصدق قام الباحث بعرض المقياسين على السادة الخبراء والمختصين ملحق (١) للحكم على صلاحيتهما، اذ حصلت الموافقة لقياس ما وضعت لأجله

٢-٥-٢ ثبات المقياس

لغرض التحقق من الثبات ، قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة مكونة من (٨) لاعبين ، ثم تم اعادة الاختبار على العينة نفسها بعد اسبوعين من الاختبار ، اذ يكرر تطبيق الاختبار على نفس المفحوصين بعد مدة زمنية محددة ويفضل ان لا تقل عن اسبوع ، اذ تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فكانت قيمة (٨٧،٠) وهذ يدل على وجود ارتباط في معامل الثبات . (مجيد، ١٩٨٧ ، ٨٣)

٢-٦ التجربة الاستطلاعية للمقياسين :

تشير (الغريب، ١٩٨٥) الى ضرورة تطبيق الاختبار مبدئيا على عينة استطلاعية ممثلة من عينة البحث لغرض التحقق من مدى فهم العينة ، المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (الغريب ، ١٩٨٥، ٦٢٥) .

اذ اجريت هذه التجربة على عينة عشوائية مكونة من (٦) لاعبين من نادي الحدياء الرياضي ، وذلك لمعرفة وضوح الفقرات وتشخيص المعوقات وتحديد زمن الاجابة .

٢-٧ تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات :

صممت المجموعات المتكافئة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الباحث في تنفيذ التجربة الواحدة التي قد يرجع التغيير فيها الى عوامل اخرى غير المتغير المستقل (عبدالهادي، ٢٠٠٠، ٢٠٤) ، اذ قام الباحث بتطبيق المقياسين (التدفق النفسي والضغوط النفسية) (ملحق ٢) و (ملحق ٣) على عينة البحث بعد التأكد من صلاحيتهما ولقياس ما وصفت من اجله ثم تطبيقه على عينة بلغت (٨) لاعبا للمجموعة الضابطة و (٨) لاعبا للمجموعة التجريبية وكلاهما من منتخب جامعة الموصل ، ويبين الجدول (٢) المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري التدفق النفسي والضغوط النفسية ، واعتمد الباحث هذا الاختبار للتكافؤ وللاختبارات القبلية .

الجدول (٢)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig الاحتمالية	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
التدفق النفسي	110.125	18.142	108.927	17.952	0.133	0.896	غير معنوي
الضغوط النفسية	164.251	23.215	165.625	23.742	0.117	0.908	غير معنوي

*قيمة ت معنوية عند (٠.٠٥)

يبين الجدول قيمة (ت) المحتسبة لكل متغير مع الاحتمالية (sig) ويتضح أن الفروق غير معنوية لمتغيري البحث اذ تبين ان قيمة الدلالة الاحتمالية (sig) للمتغيرين هي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يعني ان العينتين متكافئتين في جميع المتغيرات .

٢-٨ صياغة البرنامج:

ان هدف البحث هو التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي في التدفق النفسي وخفض الضغوط النفسية للاعبين منتخب جامعة الموصل بكرة العين ، مما تتطلب اعداد برنامج يلام اهداف البحث ، ولذلك قام الباحث بالإجراءات الاتية :

الاطلاع على المصادر العلمية التي تناولت بناء البرنامج في متغيري التفكير الايجابي وقلق المنافسة وتحديد احتياجات اللاعبين .

تم اعداد الصيغة الاولى للبرنامج وعرضه على عدد من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتربوي ملحق (١) .

اعتمد الباحث في اعداد البرنامج على الخطوات العلمية في بناء البرامج

- الاحتياجات

- ايجابيات التدفق النفسي

- الحد من الانفعالية
- التدريب على الاسترخاء
- السيطرة المدركة
- التفاعل مع الواقع بوجود الضغط النفسي
- السيطرة على الاستثارة
- الطاقة النفسية
- التحكم في الاداء

٢-٩ النشاطات وبرنامج تحقيق الاهداف

المحاضرة والمناقشة والتعزيز والواجب المنزلي

٢-١٠ البرنامج بصيغته النهائية:

اذ اصبح البرنامج جاهزا بصيغته النهائية بعد تعديل طفيف واخذ رأي الخبراء والملحق (٤) يوضح جلسة من البرنامج كنموذج .

٢-١١ التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعبين الذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية الخاصة بالمقياسيين وكان الهدف من اجراء التجربة ما يأتي :

- تهيئة متطلبات الجلسة .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف اعضاء عينة البحث .
- وبناء على ذلك تم تحديد وتهيئة مكان وزمان انعقاد الجلسات بما يتناسب مع حضور المجموعة التجريبية .

٢-١٢ تطبيق التجربة النهائية :

- بعد الانتهاء من اعداد البرنامج واختيار عينة البحث ، تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث التجريبية وفق الاجراءات الاتية لتحقيق اهداف البحث :

- تم اجراء الاختبار القبلي وتوزيع المقياسيين على افراد العينة.
- تحديد عدد جلسات البرنامج ب (١٠) جلسات وبواقع جلستين اسبوعيا .
- تم تنفيذ جميع الجلسات في (قاعة منتدى شباب الاندلس) ، في تمام الساعة (٢:٠٠) ظهرا من يومي الاحد والاربعاء من كل اسبوع .

- تعريف افراد المجموعة التجريبية بطبيعة العمل ، مع المحافظة على سرية ما يدور اثناء الجلسات .

- ترتيب الجلسات وتحديد الخطوات لتنفيذها والجدول (٣) يبين ذلك .

- تحديد موعد الجلسة الاولى للبرنامج التي بدأت يوم الاحد ٧/٥/٢٠٢٣

- تحديد موعد الجلسة الختامية للبرنامج والتي انهى فيها الباحث جلساته يوم الاربعاء الموافق ٧/٦/٢٠٢٣

- بعد استكمال البرنامج تم اجراء الاختبار البعدي

جدول (٣)

جلسات البرنامج وعنوانها وتاريخها

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	التاريخ	الساعة	الاسابيع
الاولى	التعريفية	٥/٧/الاحد	٢:٠٠٠	الاول
الثانية	ايجابيات التدفق النفسي	٥/١٠/الاربعاء	٢:٠٠٠	الاول
الثالثة	الحد من الانفعالية	٥/١٤/الاحد	٢:٠٠٠	الثاني
الرابعة	التدريب على الاسترخاء	٥/١٧/الاربعاء	٢:٠٠٠	الثاني
الخامسة	السيطرة المدركة	٥/٢١/الاحد	٢:٠٠٠	الثالث
السادسة	التفاعل مع الواقع بوجود الضغط النفسي	٥/٢٤/الاربعاء	٢:٠٠٠	الثالث
السابعة	السيطرة على الاستثارة	٥/٢٨/الاحد	٢:٠٠٠	الرابع
الثامنة	الطاقة النفسية	٥/٣١/الاربعاء	٢:٠٠٠	الرابع
التاسعة	التحكم في الاداء	٦/٤/الاحد	٢:٠٠٠	الخامس
العاشرة	الختامية	٦/٧/الاربعاء	٢:٠٠٠	الخامس

٢-٣ الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأغراض البحث استخدمت الوسائل الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS والوسائل الإحصائية المناسبة

٤- عرض النتائج ومناقشتها

لأجل تحقيق اهداف البحث ، تم تطبيق اداتي البحث على عينة التطبيق من لاعبي منتخب جامعة الموصل ، وتمت المعالجات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من تفرغ المقياسين بالاختبارات القبلية والبعدي ، وسوف يتم مناقشة النتائج حسب اهداف البحث

الهدف الاول : اعداد برنامج ارشادي لتطوير مستوى التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبي كرة العين

اذ تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي الذي تناول جلسات البرنامج وفق متغيري البحث ، وقد استوفى الشروط العلمية ، حيث يعد البرنامج من اهم الادوات المتممة لتحقيق اهداف البحث الحالي ..

الهدف الثاني : التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي لتطوير مستوى التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين

لغرض معرفة فاعلية البرنامج الارشادي قام الباحث بتطبيق المقياس في الاختبارات القبليه وبعد ذلك طبق البرنامج التجريبي ، وبعد انتهاء البرنامج اجري الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة والجدول (٤) و (٥) يبين ذلك

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبار التدفق النفسي والضغوط النفسية للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
	القبليه		البعديه				
	س	ع ±	س	ع ±			
التدفق النفسي	108.927	17.952	110.225	18.251	0.824	0.924	غير معنوي
الضغوط النفسية	165.625	23.742	163.854	23.214	0.911	0.824	غير معنوي

*قيمة ت معنوية عند (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٤) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير التدفق النفسي قد بلغ بالاختبار القبلي (١٠٨.٩٢٧) وبانحراف معياري (١٧.٩٥٢) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١١٠.٠٢٥) وبانحراف معياري (١٨.٢٥١) واطهرت النتائج ان قيمة sig اكبر من ٠.٠٥ وبذلك كانت الفروق غير معنوية في التدفق النفسي للمجموعة الضابطة .

اما فيما يتعلق بمتغير الضغوط النفسية فان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (١٦٥.٦٢٥) وبانحراف معياري (٢٣.٧٤٢) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١٦٣.٨٥٤) وبانحراف معياري (٢٣.٢١٤) واطهرت النتائج ان قيمة sig اكبر من ٠.٠٥ وبذلك كانت الفروق غير معنوية، ويعود ذلك انهم لم

يتلقوا البرنامج الإرشادي الذي اعده الباحث وهو المتغير المستقل ، إذ عُدَّ البرنامج الإرشادي من ضروريات التدريب الحديث ، ومن أهم الحاجات الإنسانية على مستوى الفرد والجماعة.

(الاسدي وعبدالمجيد، ٢٠٠٣، ٣٠)

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبار التدفق النفسي والضغط النفسية للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبارات					
	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	البعدية		القبليية	
			±ع	س	±ع	س
التدفق النفسي	8.254	0.000	21.215	133.251	18.142	110.125
الضغط النفسية	11.752	0.000	18.128	128.245	23.215	164.251

*قيمة ت معنوية عند (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٥) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير التدفق النفسي قد بلغ بالاختبار القبلي (١١٠.١٢٥) وبانحراف معياري (١٨.١٤٢) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١٣٣.٢٥١) وبانحراف معياري (٢١.٢١٥) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (١١٤) تبين ان الوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي ، ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (t) وظهرت النتائج ان قيمة sig اقل من ٠.٠٥ وبذلك كانت الفروق معنوية في التدفق النفسي ولصالح الاختبار البعدي .

اما فيما يتعلق بمتغير الضغوط النفسية فان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (١٦٤.٢٥١) وبانحراف معياري (٢٣.٢١٥) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١٢٨.٢٤٥) وبانحراف معياري (١٨.١٢٨) وعند مقارنة الوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي تبين ان الوسط الحسابي اقل من المتوسط الفرضي البالغ (١٦٢)، وظهرت النتائج ان قيمة sig اقل من ٠.٠٥ وبذلك تكون الدلالة معنوية في الضغوط النفسية الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل ناتج عن التزام اللاعبين بالبرنامج وتفاعلهم اثناء الجلسات مما ظهرت عليهم النتائج الايجابية من خلال اندماج اللاعبين بصورة مثالية وتلقائية وبالتالي ساعد اللاعبين على تحمل الضغوط النفسية التي كانوا يمرون بها للوصول الى التدفق النفسي المثالي من خلال تعبئة الطاقة النفسية المثلى سواء في التحضيرات للمنافسة اي فترة الاعداد والتدريب وبعد المنافسة .

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيري التدفق النفسي والضغط النفسية والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين في التدفق النفسي والضغط النفسية

المتغير	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
	البعدية		البعدية				
	س	ع±	س	ع±			
التدفق النفسي	110.225	18.251	133.251	21.215	3.254	0.008	معنوي
الضغط النفسية	163.854	23.214	128.245	18.128	6.227	0.000	معنوي

*قيمة ت معنوية عند (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٦) تبين ان الوسط الحسابي في التدفق النفسي للمجموعة الضابطة (١١٠.٠٢٥) بانحراف معياري (١٨.٢٥١) ، وللمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (١٣٣.٢٥١) بانحراف معياري (٢١.٢١٥) ، وظهرت النتائج ان قيمة sig اقل من ٠.٠٥ وبذلك كانت الفروق معنوية في التدفق النفسي ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في متغير الضغوط النفسية تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (١٦٣.٨٥٤) بانحراف معياري (٢٣.٢١٤) ، واما المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (١٢٨.٢٤٥) بانحراف معياري (١٨.١٢٨) ، وظهرت النتائج ان قيمة sig اقل من ٠.٠٥ وبذلك كانت الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث ، فقد تناول البرنامج الارشادي على جلسات لها صلة وثيقة بمتغيري الدراسة في تطوير التدفق النفسي الذي بدوره يقلل ويخفف من الضغوط النفسية للاعبين ، اذ تعتبر هذه الجلسات من ضروريات التدريب اسوة بباقي الجوانب كالمهارية والبدنية والخططية من اجل الوصول باللاعب الى افضل مستوى وتحقيق افضل انجاز، وايضا العمل على تهيئة اللاعبين بالتفاعل الايجابي بين جميع اعضاء الفريق ، اذ ان هذه السلوكيات والاساليب ساهمت في توفير مناخ نفسي مناسب للاعبين حيث ادى الى رفع مستوى الاعداد النفسي الذي انعكس على متغيري البحث ويؤكد (اليعقوبي ، ٢٠٠٤) " ان البرنامج الارشادي هو عملية واعية ومستمرة وخدمات مخططة ترمي الى تطوير مستوى اداء الرياضي ، وتنمية

الجوانب النفسية للاعبين والعمل على تقوية العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق او تجاوز الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجاز وتحقيق الصحة النفسية (اليقوبي ، واخرون، ٢٠٠٤، ١٣٦).

ويرى الباحث ان البرنامج الارشادي بجلساته المنوعة زادت من كفاح اللاعبين للوصول الى الشعور بالرضا والسرور والمتعة عند ممارسة الاداء الرياضي من خلال حث اللاعبين على المشاركة الفعالة في هذه المهمة التي كلفوا بها بتمثيل البلد والجامعة ، حيث تعتبر هذه المشاركة الاولى على مستوى الجامعات وهذه اللعبة (كرة العين) ، ويؤكد (ابراهيم، ٢٠٠٨) " ان اللاعب الذي يريد الوصول الى هدف معين تراه يستمر في كفاحه ويبدل اقصى جهد في سبيل رفع مستواه مادام في هذا النشاط لا شباع حاجاته النفسية المتمثلة بالتفوق واحراز البطولة (ابراهيم، ٢٠٠٨، ١٣٦،

٤. الاستنتاجات والتوصيات

٤.١ الاستنتاجات

١. فاعلية البرنامج الذي اعده الباحث والتأثير الايجابي الحاصل لتطوير التدفق النفسي وتقليل الضغوط النفسية للاعبين كرة العين
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤.٢ التوصيات

١. التأكيد على البرامج الارشادية لا غلب الفعاليات لما لها اثر واضح في رفع مستوى الفريق في النواحي النفسية .
٢. ضرورة وجود معد نفسي بجانب المدرب الفني وذلك لمساعدة اللاعبين وتهيئتهم بالجانب النفسي
٣. اجراء دراسات مماثلة حول هذه الفعالية كونها لعبة حديثة وتحتاج الاهتمام والمعرفة بها اكثر .

المصادر

١. ابراهيم ، عبدربه ابراهيم(٢٠٠٨): علم النفس الرياضي والمبادئ والنظريات والتوجيهات المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي .
٢. أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٣): حالة التدفق، المفهوم، الإبعاد، القياس، شبكة العلوم النفسية-القاهرة.
٣. الاسدي ، سعد جاسم وعبدالمجيد، مروان (٢٠٠٣) : الارشاد التربوي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، عمان.
٤. حمد، حامد سليمان (٢٠١٢) : علم النفس الرياضي ، ط١، سوريا ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة .
٥. الحوري، عكلة سليمان واخرون (٢٠٢٣) : القانون الدولي لكرة العين ، مطبعة ابن الاثير، جامعة الموصل، العراق .

٦. الخفاف ، نغم خالد نجيب (٢٠١٧) : فاعلية برنامج تدريبي نفسي باستخدام اسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية وتنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل، العراق .
٧. راتب، اسامة كامل (٢٠٠٠): علم النفس الرياضية المفاهيم - التطبيقات، ط٣ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
٨. عبد الهادي ، جودت (٢٠٠٠) : نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية ، ط١، دار الثقافة للنشر عمان ، الأردن .
٩. عزيز، هوار معصوم (٢٠٢١): التدفق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية على وفق بعض المتغيرات لدى منتسبي مراكز الشباب في محافظة دهوك ، رسالة ماجستير غير منشورة في جامعة الموصل ، العراق .
١٠. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. الغريب ، رمزية (١٩٨٥) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
١٢. مجيد، ريسان خريبط(١٩٨٧): مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر .
١٣. اليعقوبي ، حيدر حسن واخرون (٢٠٠٤): الارشاد النفسي والصحة النفسية، ط١ كربلاء، مطبعة جامعة كربلاء، العراق .
١٤. يوسف، مجدي حسن (٢٠١٤): مينو فيولوجية التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الالعب الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، القاهرة، مصر .

الملاحق

ملحق (١)

اسماء السادة الخبراء

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
١	ا.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
٢	ا.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
٣	ا.د عبدالودود الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
٤	ا.د مها صبري التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك
٥	ا.د سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
٦	ا.م.د منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
٧	ا.م.د ذكري يوسف الطائي	علم النفس التربوي	جامعة الموصل

٨	ا.م.د انور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	جامعة الموصل
٩	ا.م.د محمد خالد داؤد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل

ملحق (٢)

مقياس التدفق النفسي

ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جدا
١	أشعر بالحماس عند أدائي للمهارة .					
٢	أؤدي المهارات بإتقان.					
٣	أحدد الهدف بناء على متطلبات عملي.					
٤	أشعر بتشتيت انتباهي أثناء الاداء.					
٥	اشعر بالارتياح رغم صعوبة الاداء.					
٦	أهتم بتوزيع طاقتي حسب اهمية المهارات.					
٧	أخطط لأي عمل قبل أدائه بما يتناسب مع قدراتي.					
٨	اندمج بأي واجب تدريبي مطلوب مني.					
٩	استسلم للعقبات ولا اتمكن من التغلب عليها.					
١٠	انا غير سعيد بأدائي.					
١١	ينتابني الاحباط بعد كل حالة فشل.					
١٢	ارسم عدة اهداف شخصية لتزيد دافعتي					
١٣	أمتلك مواجهة ادارة الأزمات في المباريات.					
١٤	اجتهد لايجاد الحلول لمشاكل التدريب.					
١٥	أشعر بالمنافسة مع ذاتي .					
١٦	أدرك أهمية الاندماج في الاداء و اتحكم فيه.					
١٧	اشعر بالمتعة و الدافعية اثناء الاداء.					
١٨	ينتابني الشعور بالنشوة بعد نجاح الأداء.					
١٩	اشعر بانني اعلى خبرة من زملاء .					
٢٠	تتكدر واجباتي التدريبية و يتأخر تنفيذها في الوقت المحدد لها .					
٢١	أهتم بمراجعة أدائي بنفسي.					
٢٢	افقد الاندماج الكامل في الاداء.					
٢٣	اتدرب بصمت و وادائي هو من يتكلم .					
٢٤	انا بحاجة الى المزيد من التدريب لتطوير مهاراتي.					

ت	الفقرات	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جداً
٢٥	ينخفض عطائي كلما اقتربت المباراة من النهاية .					
٢٦	أشعر انني بحاجة ملحة لزيادة نشاطي.					
٢٧	افقد اعصابي عندما يوكل إلي الكثير من الواجبات التدريبية.					
٢٨	اقدم النصيحة لكل من يحتاجها .					
٢٩	احاول تطوير مهارتي للوصول الى افضل اداء.					
٣٠	افقد التركيز عند اشتداد التدريب والمنافسة.					
٣١	اواجه صعوبة في اكمال الواجبات التدريبية.					
٣٢	ابذل قصارى جهدي للوصول الى اهدافي.					
٣٣	أجد نفسي مقصرا في أي اداء مهاري أقوم به.					
٣٤	أؤدي المهارات باستغراق تام.					
٣٥	أراجع أدائي و اطوره باستمرار.					
٣٦	قدراتي اقل من حجم الواجب الرياضي الذي اكلف بها .					
٣٧	أشعر بالتعب و افقد السيطرة على الوقت عند زيادة التدريب.					
٣٨	اشعر بتدفق افكاري و انسيابيتها.					

الملحق (٣)

مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	أتعامل بهدوء في مواجهة المواقف الضاغطة في المباريات.					
٢	الجا الى المدرب في حل المشكلات التي تواجهني في أثناء العملية التدريبية.					
٣	اعتقد ان فترات الراحة بين الوحدات التدريبية غير كافية لاستعادة الشفاء.					
٤	أقوم بأداء بعض حركات التهدئة التي تسهم بارتخاء العضلات لمواجهة ضغوط المنافسة.					
٥	أفكر جلياً بالأسلوب والخطط التي أنفذها في أثناء المنافسات.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٦	تزداد ثقتي بنفسي في حالة تغلبي على المنافس كرد فعل لموقف ضاغط.					
٧	أتعاون مع زملائي اللاعبين في تجاوز الظروف الصعبة في أثناء المباراة.					
٨	اشعر بعدم الاهتمام من قبل الكادر التدريبي على الرغم من التزامي في حضور الوحدات التدريبية.					
٩	اشعر بضعف الدعم المادي والمعنوي من قبل الهيئة الإدارية بالرغم من تحقيق الفوز في المنافسة.					
١٠	أسعى الى الاعتذار والتبرير للمدرب أثناء قيامي ببعض التصرفات والمواقف الخاطئة خلال المنافسة.					
١١	أحاول الاستفادة من المواقف الضاغطة التي تواجهني لأتجاوزها مستقبلاً.					
١٢	اشعر ان طول فترات الوحدات التدريبية تؤثر على قدراتي البدنية ولا تسهم في تطويرها.					
١٣	ان انتظام وجدولة الوحدة التدريبية تجعلني أواجه ظروف المنافسة.					
١٤	الجأ الى الاسترخاء بهدوء وتركيز قبل تنفيذ اي واجب.					
١٥	أحاول التنفس بعمق عندما أتعرض لموقف ضاغط للتغلب عليه.					
١٦	أحاول جمع المعلومات وتقييم المنافس من اجل وضع الحلول المناسبة لمواجهته.					
١٧	ينتابني الضعف في الجوانب البدنية والمهارية عند عدم قدرتي على تسجيل الأهداف.					
١٨	اشعر بالقلق نتيجة عدم اكتراث الكادر التدريبي للظروف الخاصة التي يعاني منها بعض اللاعبين.					
١٩	اشعر ان إمكانيات الادارة لا تؤدي الى تطوير قدراتي البدنية والمهارية.					
٢٠	أحاول إظهار خبرات النجاح في مواجهة بعض المواقف الضاغطة.					
٢١	التكيف مع الأحمال التدريبية الغير متدرجة يسبب لي الإصابة وعدم القدرة على الاستمرار في أثناء التدريب.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٢٢	الجأ الى شد العضلات ومن ثم استرخاءها للتخفيف من التوتر ومواجهة الضغوط في المنافسة.					
٢٣	أطور مهاراتي وقدراتي البدنية من خلال تنفيذ خطة المدرب لمواجهة المنافس.					
٢٤	أفكر بجدية في أخطاء الأداء والجهد الزائد ومحاولة تجنبها.					
٢٥	أتأثر بصيحات الجمهور عند اللعب					
٢٦	اشعر بعدم الرضا والقبول لتوجيهات المدرب في الموقف الخاطيء.					
٢٧	اشعر بضعف قدرة المدرب على تقديم ما يهدف الى تطوير مستويات اللاعبين لخوض المنافسات.					
٢٨	أحاول تجنب اللاعبين الذين يتميزون باللعب الخشن في أثناء المنافسة.					
٢٩	تواجهني صعوبات كثيرة نتيجة التدريب في أجواء مغايرة لأجواء المنافسة.					
٣٠	اطلب من المدرب وقت مستقطع للفريق لغرض التخفيف من التعب العضلي الذي يتعرض له اللاعبون في المنافسة.					
٣١	أسعى الى اتباع خطوات علمية مدروسة تسهم في تطوير إمكانياتي مستقبلاً.					
٣٢	اشعر بالعصبية والتوتر عند استبدالي في المباراة على الرغم من أدائي الجيد.					
٣٣	أتجنب الانفعال عند تأنيب المدرب لي أمام زملائي اللاعبين في أثناء المنافسة.					
٣٤	التزم بتوجيهات وتطبيق خطط المدرب في اثناء الوحدات التدريبية.					
٣٥	أواجه القرارات التحكيمية التي تصدر بحقي بعصبية واندفاع.					
٣٦	أرى بأن الكادر التدريبي لا يبالي بالحالة الصحية لبعض اللاعبين بقدر اهتمامهم بتحقيق الفوز.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٣٧	استعين بقدوة لي في الرياضة التي أمارسها لتجاوز المحن والمشكلات التي تواجهني أثناء المنافسات.					
٣٨	أركز على الجوانب التكتيكية والتكنيكية التي تسهم في رفع المستوى لمواجهة الضغوط .					
٣٩	أسعى الى الحصول والبحث عن كل ما هو جديد في مجال اللعبة لغرض الإبداع والفوز في المنافسة.					
٤٠	اشعر ان مستوى أدائي في التدريب لا يتطور على وفق ما تم أعداده من قبل المدرب.					
٤١	افقد الرغبة في الالتزام عند عدم انتظام توقيتات الوحدات التدريبية.					
٤٢	أسعى الى التنوع في التدريبات ضمن عملية الأعداد لمواجهة المواقف الضاغطة مستقبلاً.					
٤٣	أحاول السيطرة على مشاعري نتيجة الخسارة والخروج من المنافسة.					
٤٤	تساعدني تمارين الاسترخاء العضلي على خفض الإثارة ومواجهة الضغوط المختلفة في اثناء التدريب والمنافسة.					
٤٥	اطلب الخروج من المباراة او تبديلي لغرض التهيئة والاستعداد في مواجهة مواقف ضاغطة لاحقة.					
٤٦	أحاول تجاوز اي موقف مع المنافس في اللحظات الأخيرة من المنافسة.					
٤٧	أفضل الابتعاد عن المواقف التي تسبب ضغط نفسي وشد عضلي عصبي.					
٤٨	أحاول المحافظة على هدوئي عند مواجهتي لتصرف وسلوك غير رياضي من قبل المنافس.					
٤٩	الجا الى أعاقه المنافس الذي يسبب الأذى لزملائي في المباراة.					
٥٠	اسعى للاستفادة من الخبرات السابقة في محاولة لتقليل العبء الحاصل في اثناء المنافسة.					
٥١	أحاول متابعة مباريات المنافسين من اجل التخطيط الجيد لمواجهتهم.					
٥٢	اشعر بعدم الرغبة في الالتزام بالتدريبات الأسبوعية لعدم					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابدأ
	وجود مباريات تجريبية.					
٥٣	الجا الى استخدام الكرة او الجسد لتعريض المنافس للخطر .					
٥٤	توفر وسائل النقل وقرب مكان التدريب يحفزني على الالتزام بالتدريب .					

ملحق (٤)

نموذج الجلسة (الجلسة السادسة)

عنوان الجلسة : (التفاعل مع الواقع بوجود الضغوط النفسية)

زمن الجلسة : (٤٥)

الغنيات المستخدمة : (المحاضرة ، المناقشة).

اهداف الجلسة :

١ . المساعدة في التعامل مع الضغوط النفسية .

٢ . قدرة اللاعبين على الاستفادة من الضغوط بشكل ايجابي التي تساعد على التخلص من اي ضغط سلبي .

٣ . مواجهة المواقف والضغوط والتعرف على اساس ان الحياة مكسب وخسارة ولذا لا نستسلم للفشل بل اعد المحاولة حتى تنجح .

٤ . الوصول بالتفكير الصحيح بوجود الضغط النفسي لكي لا يؤثر على بناء ثقتك بنفسك لان الانجاز يقود الى انجاز اكبر .

الاجراءات التنظيمية :

الترحيب والقاء التحية على افراد العينة وشكرهم على الحضور والتزامهم وتسجيل الحضور .

محتوى الجلسة :

مناقشة الواجب المنزلي

. تعريف عنوان الجلسة والوقوف على اهم النقاط التي يجب التركيز عليها .

. نبدأ بالأسئلة من منكم مر بموقف ما وتعرض الى ضغط نفسي، واستطاع ان يتخذ قرار ويستمر في مواجهة

الموقف دون الاكتراث له ، وما هو الشعور الذي شعرت به عند تخطيك لهذا الضغط النفسي وتعاملت معه بواقعية

. نقاش وحوار مع اللاعبين في هذه المواقف والعمل على تعزيزها ، بعد الاستماع الى قرارات كل لاعب تجاه موقف معين جربه ، اختيار احد المواقف المهمة واسمع من الجميع ماهي طريقة القرار التي يتخذها في حالة مواجهة نفس الموقف وتعزيزها .

. التطرق على اهمية قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية بنفسه والاثار الايجابية التي تعود عليه وهي زيادة الثقة بالنفس وزيادة ثقة الاخرين من حوله وبذلك نعزز مكانته الاجتماعية اذ يشعر الفرد بالسعادة ويلجا اليك الاصدقاء والمقربون عندما يقعون في مشكلة ما وصعوبة مواجهة هذه الضغوط .

. يقدم للاعبين عدة خطوات في التفاعل مع الواقع بوجود الضغوط النفسية :

_ جمع المعلومات الكافية قدر المستطاع لتحقيق الموضوع .

_ يجب رؤية الموضوع بعقلانية وموضوعية في اطار المقصد الاساسي لعدم تشتت القدرات الذهنية .

_ التأكيد على عدة نقاط مهمة وتساؤلات ، اهمية التفاعل الايجابي وضروريته الى اين يوصلني الاستقرار النفسي ؟ كيف تم التفاعل مع الواقع ؟ ماهي النتائج التي خرجت بها بعد هذا الموقف

_ عدم الالتزام بعمل واحد والخروج من احادية النظرة والبحث عن اكبر قدر ممكن الوسائل والاساليب والحلول ثم اختيار الافضل منها .

_ التركيز على مضامين كل شيء ، وعدم العيش على القرارات بسيطة وسهلة لأنها تجعل من الفرد سطحيًا في كافة اموره .

اطرح مشكلة وناقش اللاعبين في تقديم اكثر من قرار في حال تعرض اي فرد الى ضغط نفسي معين .

- وضع قرارات تنافسية والحكم عليها وافهام اللاعبين بان تحقيق الاهداف ليس هو الهدف النهائي وانما التعامل الصحيح مع الواقعي التي تفتح الابواب وتعزيز التطوير المهني هي المهمة والغاية التي نسعى الى تحقيقها .