

[٩]

فاعلية برنامج إرشادي بالقبول والالتزام في خفض  
الإحباط النفسى لدى لاعبي الرياضات الفردية

أ.م.د. ناصر محمد شعبان عبدالحميد عبدالله  
أستاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضى  
بكلية التربية الرياضية- جامعة أسوان



## فاعلية برنامج إرشادي بالقبول والالتزام فى خفض الإحباط النفسى لدى لاعبي الرياضات الفردية

أ.م.د. ناصر محمد شعبان عبدالحميد عبدالله\*

### المستخلص:

استهدف البحث خفض مستوى الإحباط النفسى لدى لاعبي الرياضات الفردية وذلك من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي بالقبول والالتزام ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي بعض الرياضات الفردية (الجودو - التايكوندو - الكاراتيه - الكونغ فو - المصارعة) المقيدتين بأندية (أسوان الرياضي - كيما الرياضي - التجديف الرياضي) بمحافظة اسوان والبالغ عددهم (٥٠) لاعب يمثلون نسبة مئوية قدرها (٧١.٤٣%) من مجتمع البحث وقد بلغ متوسط اعمارهم (١٧.٢٣) سنة وبانحراف معياره قدره (٢.١٣) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٥) لاعب ، والأخرى ضابطة قوامها (٢٥) لاعب ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (٢٠) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٢٨.٥٧%) ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن للبرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام تأثير إيجابي في خفض الإحباط النفسى لدى لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث .

### الكلمات المفتاحية :

- برنامج إرشادي - القبول والالتزام - الإحباط النفسى - لاعبي الرياضات الفردية

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

**Title** The effectiveness of a guidance program based on acceptance and commitment in reducing psychological frustration among players of individual sports

**Abstract** The research aimed to reduce the level of psychological frustration among players of individual sports by applying the guidance program based on acceptance and commitment, as the researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research, and the experimental design was used for two groups, one experimental and the other control, following the pre- and post-measurement of them, and the researcher selected the research sample intentionally from players of some individual sports (Judo - Taekwondo - Karate - Kung Fu - Wrestling) registered in the clubs (Aswan Sports - Kima Sports - Sports Rowing) in Aswan Governorate, numbering (50) players representing a percentage of (71.43%) of the research community, and their average age was (17.23) years with a standard deviation of (2.13), and they were divided into two equal groups, one of which was experimental, consisting of (25) players, and the other control group consisting of (25) players. The researcher also selected the exploratory research sample from the research community and outside the basic sample, which consisted of (20) players, with a percentage of (28.57%). One of the most important results reached by the researcher was that the guidance program based on acceptance and commitment has a positive effect in reducing psychological frustration among players of individual sports under study.

**Keywords:**

**Guidance program - Acceptance and commitment - Psychological frustration - Players of individual sports**

## مقدمة البحث :

يعد الاهتمام بالعامل النفسي أمراً في غاية الأهمية ، وذلك لما له من دور كبير في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي في مختلف الفعاليات والمسابقات الرياضية ، حيث نجد أن اللاعب بصفة عامة يمر بالعديد من التغيرات النفسية سواء قبل أو أثناء المباراة والتي قد تؤثر علي مستوي أدائه البدني والمهاري ، ولعل من أهم تلك التغيرات هي الخوف من الهزيمة والقلق والاحباط وضعف الثقة بالنفس وقلة التركيز وتشتت الانتباه ، ومن ثم فإنه يجب علي المدربين والاختصاصيين النفسيين ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسية للاعبين ، وأن يتم التدريب علي تلك النواحي النفسية جنباً الي جنب مع النواحي البدنية والمهارية ، حيث أن التركيز علي الجوانب النفسية من شأنه يؤثر علي المستوي البدني والمهاري للاعب ومن ثم يكون أكثر قدرة علي تحقيق الفوز في المباراة .

ويشير " بدر الدين " ( ٢٠١٤ : ٤٣ ) إلي أن الممارسة الرياضية أى كان نوعها فإنها تتطلب توافر العديد من الصفات البدنية والمهارية ، بالإضافة ايضاً الي ضرورة توافر مجموعة من العوامل النفسية الأساسية والسمات الإرادية والتي من شأنها تؤهل الفرد وتساعده في تحقيق التوافق النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية للممارسة الرياضية ، كما تساعده في التغلب علي الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف الممارسة الرياضية ومن ثم تحقيق الإنجاز الرياضي .

ويوضح " علي " ( ٢٠١٣ : ٢٦٣ ) أن الاهتمام بالعامل النفسي من الامور الهامة التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي ، حيث أنه في الوقت الذي تعد عملية إعداد اللاعب من الجوانب البدنية والمهارية والخططية الأساس للوصول الي التفوق الرياضي ، وبالتالي فإن إغفال الجانب النفسي يعد قصوراً في عملية الأعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي ، حيث يواجه العديد من اللاعبين العديد من التغيرات النفسية مثل الفشل في إرضاء بعض الدوافع والحاجات والرغبات بسبب ظروف وعواقب اجتماعية واقتصادية وأسرية والتي قد تؤثر علي توازنه النفسي ، وكذلك حدوث أزمات نفسية من شأنها تعطل قدرات اللاعب عن القيام بأدواره بفعالية ، وبالتالي تجعله عرضة للاحباط والقلق وبالتالي فإن ذلك سيؤثر سلباً علي مستواه الرياضي بصفة عامة .

ويري الباحث أن الاحباط النفسي يعد أحد المظاهر السلبية السائدة والمؤثرة بشكل كبير علي الحالة النفسية للاعبين في مختلف المجالات والالعاب الرياضية سواء الفردية أو الجماعية ، حيث أن الاحباط النفسي هو عبارة عن حالة من الاستياء العميق الناتج عن عدة عوامل قد تتمثل في عدم القدرة علي تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي في العديد من الفعاليات الرياضية ، بالإضافة الي عدم القدرة علي تحقيق الاهداف المنوط تحقيقها وكذلك كثرة الاصابات المتكررة التي يتعرض لها اللاعبين ، فضلاً عن الضغوط النفسية التي يمرون بها خلال الموسم الرياضي وعدم القدرة علي العامل مع مثل هذه الضغوط ، كل ذلك من شأنه قد يؤثر سلباً علي الحالة النفسية للاعبين ويولد لديهم الاحباط النفسي .

ومن ثم فإن الاحباط النفسي يعد من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الانسان بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة في حياتنا اليومية ، فالإحباط النفسي يؤثر بشكل سلبي على سلوكياتنا ، فهو يعوق تقدمنا في مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن انجاز مختلف المهام ، ويحدث لنا الاحباط النفسي حين نتعرض للعديد من الضغوط المادية أو الصحية أو الاجتماعية أو النفسية التي لا نستطيع مواجهتها ، فتؤدي بذلك الي حدوث التوتر والقلق ثم الاستسلام والشعور بالعجز وبالتالي الي الاحباط . (ابراهيم ٢٠٢١ : ١٣-١٤)

ولقد أدت ضغوط الحياة المتزايدة وتطورات العصر المتلاحقة في مختلف مجالات الحياة كافة إلى ظهور الكثير من الصراعات والتحديات الاجتماعية والمادية والثقافية والاقتصادية التي أسهمت إلى حد كبير في انتشار مجموعة من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط اليومية المستمرة ومتطلباتنا نحو الأفضل والتي قد ادت الي حدوث العديد من الصراعات الداخلية والخارجية ومن ثم حدوث الاحباط النفسي . (ابو دلو ٢٠٠٨ : ١٨٣)

ويذكر " الحوري " (٢٠١٢ : ١٦٩) أن الاستجابة لمختلف المواقف الاحباطية في المجال الرياضي انما تختلف من لاعب لآخر وذلك نظراً للفروق الفردية بين اللاعبين ، فبعض اللاعبين يتحملون درجة عالية من الاحباط في حين لا يتحمل البعض الاخر أدني درجات الاحباط ، فالاحباط يتواجد بين اللاعبين

بدرجات متفاوتة ، فهناك احباط بسيط يتمثل في اعاقه حاجة وقتية وهناك احباط يتمثل في اعاقه تحقيق هدف معين في الحياة بعد العمل لتحقيقه مدة طويلة من حياة الفرد .

ومن ثم يري الباحث أن اللاعبين الذين يعانون من مختلف الضغوط النفسية كالقلق والخوف وقلة الثقة بالنفس الناتجة عن مختلف الظروف الحياتية سواء الرياضية أو الاقتصادية أو الاجتماعية إنما يكونوا أكثر عرضة للإحباط النفسي ومن ثم يكونوا غير قادرين علي أداء واجباتهم المطلوبة منهم علي اتم وجه ممكن ، ومن ثم فإن ذلك يستوجب ضرورة التدخل الارشادي النفسي والتربوي من خلال وضع برامج ارشادية تتناسب مع الحالات النفسية التي يعاني منها اللاعبين والتي من شأنها تسهم في التخفيف من حدة الإحباط النفسي لديهم وبالتالي يكونوا قادرين علي أداء أدوارهم علي اتم وجه ممكن .

ويعتبر العلاج بالقبول والالتزام أحد أهم تيارات الجيل الثالث للعلاج السلوكي الذي يركز على تعديل العلاقة بين الفرد وأفكاره وقبولها بدلاً من تجنبها، وقد وضع ستيفن هايز Hayes رائد هذا العلاج أن (ACT) هي اختصار تسمية العلاج بالقبول والالتزام - Acceptance and Commitment Therapy الذي يعطى أهمية لتأثير الفرد في حياته وتحقيق هدفه طبقاً للقيم التي يتبناها، وتحسن العلاقة مع خبرته الأليمة بدلاً من تخفيف حدة تأثيرها عليه لأنها تزيد من معاناته النفسية وبخاصة في مرحلة الطفولة (Swain, Dixon.2015 : 73)

ويري كلاً من " Levin & Twohig " (2016 : 2) أن العلاج بالقبول والالتزام يعد من الطرق الرائدة في تقديم الخدمات الارشادية والعلاجية لمختلف المتغيرات النفسية التي قد تتتاب الفرد مثل القلق والخوف ووصمة الذات والإحباط النفسي وضعف الثقة بالنفس ، فهو أسلوب معرفي سلوكي يدمج القبول النفسي واليقظة العقلية والقيم وتغيير السلوك التقليدي ويستخدم لخفض الجمود والإحباط النفسي الاكتئاب والقلق وكذلك المشكلات المرتبطة بالصحة لدي مختلف الفئات العمرية ، حيث بدأت سلسلة من الدراسات الحديثة في تقييم فاعلية العلاج بالقبول والالتزام وأوضحت اهم نتائجها فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض

الاكتئاب ومشكلات الصحة النفسية وتحسين مستوى الطموح والتخلص من الإحباط النفسي .

ويذكر " **Forman et all** " (2007 : 775) أن العلاج الارشادي القائم علي القبول والالتزام انما يهدف الي زيادة قبول الفرد لمدى كامل من الخبرات والتجارب الذاتية بما في ذلك الأفكار والمعتقدات والأحاسيس والمشاعر المؤلمة التي مر بها ، في محاولة لتعزيز التغيير السلوكي المرغوب والذي يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة ، حيث أن محاولات السيطرة على الخبرات والتجارب الذاتية غير المرغوب فيها (مثل القلق والخوف والإحباط النفسي) غالباً تكون غير فعالة وتؤدي إلى نتائج عكسية ومنها زيادة واضحة في الضيق أو الكدر أو عواقب نفسية كبيرة، أو كليهما وبالتالي، يهتم هذا النوع من العلاج بتشجيع الفرد على التواصل مع تجربته وخبرته بشكل كامل بدون مقاومة أثناء التحرك نحو الأهداف القيمة ، كما يساعد ACT الفرد على فصل معنى التجارب النفسية المؤلمة وتقبل تجربته أثناء ظهورها في الوقت الفعلي ، كما يؤكد أيضا على التدريبات التي تهدف إلى تحديد وبلورة القيم الشخصية الرئيسية، وترجمة هذه القيم إلى أهداف سلوكية محددة، وتصميم وتنفيذ استراتيجيات تغيير السلوك لتحقيق تلك الأهداف .

ويعد الارشاد من خلال العلاج بالقبول والالتزام من العلاجات المستخدمة في الوقت المعاصر لعلاج العديد من الاضطرابات والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ، حيث اشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل نتائج دراسة ( **Vakili, & Gharraee** ) (2014) ، ودراسة ( **Philip & Cherian** ) (2022) ، ودراسة ( **Asgari, K., Neshatdust, & Abedi** ) (2012) حيث أشارت الي أن العلاج بالقبول والالتزام انما يسهم في التخلص من العديد من المشاعر السلبية كالقلق والخوف والإحباط النفسي كما أنه يحسن المرونة النفسية لدى الفرد وتولد لديه القدرة علي تقبل الأحداث التي يمر بها .

#### مشكلة البحث :

أن معرفة مستوى الاحباط النفسي لدي اللاعبين انما يعد وسيلة هامة في الكشف عن مختلف التغيرات النفسية التي يواجهها اللاعبين ومحاولة علمية تعين



العاملين في مجال علم النفس التربوي والرياضي وكذلك الصحة النفسية على تفسيرها بغية إيجاد السبل والطرق التي بواسطتها يمكن الحد من هذه الاحباطات أو تقليل مدي الاثر الذي تسببه للفريق الرياضي بشكل عام وللاعب بشكل خاص ، مما يسهم ذلك في تحقيق النمو البدني والمهاري والنفسي لدي اللاعبين ومن ثم تحقيق الانجاز الرياضي .

ويعد الارشاد عن طريق التقبل والالتزام ( Acceptance And Commitment Therapy (ACT أحد أهم الطرق العلاجية التي تسهم في تغيير علاقة الفرد بالخبرات الداخلية والأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس الجسدية التي يمر بها ، حيث إن الفرضية الرئيسية لعلاج التقبل والالتزام هي تعليم الفرد أن يكون قادر على التغلب على مختلف المشاعر والتغيرات النفسية التي قد تتناوبه ، حيث يتكون نموذج علاج التقبل والالتزام من ستة عمليات أساسية تشكل نموذجاً سداسياً، مما يشير إلى أنه من المفترض أن تكون جميع المكونات مترابطة، كما يمكن للمعالج أن يختار العمل على أي من مكونات النموذج في أي مرحلة من مراحل عملية العلاج ، أو يمكن دمج هذه المكونات وتقديمها ولا ينظر إليها علي أنها خطية. (Heyes et al , 2003 : 41)

ومن خلال الاطلاع المرجعي للباحث علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت الارشاد بالقبول والالتزام ودوره في تحسين مستوي العديد من التغيرات والضغط النفسية التي يتعرض لها الافراد بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة مثل دراسة كلاً من " إبراهيم " (٢٠٢٤) ، " عبد الرحمن " (٢٠٢٣) ، " علي و عبد الله " (٢٠٢٢) ، " ابراهيم " (٢٠٢٢) ، " يوسف " (٢٠٢٢) ، " Larsson,et al " (2022) ، " ابراهيم " (٢٠٢١) ، " Kiuru, et al. " (2021) .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من لاعبي الرياضات الفردية وكذلك كونه معد نفسي لمختلف الفرق الرياضية ، لاحظ أن هناك تدني واضح في مستوي الأداء الرياضي للاعبين أثناء المنافسات والفعاليات الرياضية المختلفة ، وذلك قد يكون لعدة أسباب ولعل أهمها هو عدم الاهتمام بالعامل النفسي من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين المسؤولين عن هؤلاء اللاعبين ، حيث نجد أن

غالبية اللاعبين انما يمرون بالعديد من التغيرات النفسية التي تؤثر علي مستواهم البدني والمهاري والتي من أهمها قلق ما قبل المنافسة والخوف من الهزيمة والتشتت بالإضافة الي ما يمرون به من ظروف سلبية تتعلق بالمستوي الاجتماعي أو الاقتصادي أو الصحي ، والذي من شأنها تؤثر علي حالتهم النفسية وتجعلهم أكثر تشاؤماً وتذمراً بل وأكثر عرضة للإحباط النفسي ، الامر الذي ينعكس سلباً علي عدم قدرتهم علي تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .

ومن هنا فإنه يجب التنويه الي أهمية الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد الفعاليات والمنافسات الرياضية المختلفة وذلك عن طريق اخضاعهم للعديد من البرامج الارشادية والتي من شأنها تسهم في تغيير الحالة النفسية لهم وتجعلهم أكثر قدرة علي التخلص من المشاعر السلبية وبالتالي يكونوا اكثر قدرة علي تحقيق الفوز والانجاز الرياضي .

وفي ضوء ما سبق تشير العديد من الأدبيات والاطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية إلى وجود أدلة متزايدة على دور العمليات الست للعلاج بالقبول والالتزام في خفض العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والغضب والخوف والاحباط النفسي وضعف المرونة النفسية ، وكذلك عدم توافر دراسات عربية في حدود علم- الباحث تناولت دور العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من حدة الاحباط النفسي لدي الرياضيين بصفة عامة ولاعبى الرياضات الفردية بصفة خاصة ، وهذا يتطلب إجراء المزيد من الابحاث والدراسات حول هذا الموضوع لزيادة فهمنا للأساليب التي تؤدي الي خفض العديد من العوامل والمتغيرات النفسية التي يمر بها اللاعبين قبل أو أثناء الفعاليات والممارسات الرياضية .

ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي والذي ينص علي :  
ما فعالية برنامج إرشادى بالقبول والالتزام في خفض الإحباط النفسى لدى لاعبي الرياضات الفردية؟

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ؟

#### هدف البحث :

في ضوء مشكلة البحث وتساؤلاته يسعى الباحث الي تحقيق الأهداف التالية :

- ١- تخفيف مستوى الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية من خلال تطبيق البرنامج الارشادي القائم علي القبول والالتزام .
- ٢- اختبار فاعلية البرنامج الارشادي القائم علي القبول والالتزام في إبقاء أثره بعد الانتهاء منه وخلال فترة المتابعة.

#### أهمية البحث :

يمكن توضيح أهمية البحث الحالي في جانبها النظري والتطبيقي كالتالي:

#### أ- الأهمية النظرية :

حيث تكمن الأهمية النظرية للبحث الحالي فيما يلي :

- ١- إسهام هذا البحث في إثراء التراث النظري الخاص بكلاً من الإحباط النفسي وكذلك الارشاد من خلال القبول والالتزام .
- ٢- إبراز إمكانية مساهمة العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من حدة الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية حتى يكونوا قادرين علي أداء واجباتهم الرياضية ومن ثم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي في العديد من المنافسات والفعاليات الرياضية المختلفة .

٣- قد يسهم هذا البحث في لفت نظر الباحثين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي والصحة النفسية الى إجراء دراسات أخرى حول متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى.

٤- ندرة البحوث العربية - في حدود علم الباحث التي تناولت العلاج بالقبول والالتزام ودوره في التخفيف من حدة الإحباط النفسي لدى الرياضيين بصفة عامة .

#### ثانياً : الأهمية التطبيقية :

حيث تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي فيما يلي :

١- ما قد يسفر عنه البحث الحالي من نتائج قد تساعد في إعادة اختيار العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من حدة العديد من الضغوط النفسية بصفة عامة والإحباط النفسي بصفة خاصة لدى لاعبي الرياضات الفردية .

٢- يمكن الاستفادة من نتائج وتوصيات البحث الحالي في تخطيط العديد من البرامج الارشادية العلاجية الموجهة لتخفيف حدة الإحباط النفسي لدى العديد من العينات الأخرى .

٣- قد تسهم نتائج هذا البحث في توجيه خبراء علم النفس التربوي والرياضي والصحة النفسية بوضع مختلف البرامج الارشادية التي تساعد في التخلص من مختلف المشاعر السلبية التي تنتاب اللاعبين قبل وأثناء المباريات .

#### مصطلحات البحث :

- البرنامج الارشادي :

هو " مجموعة من الإجراءات والأساليب التي تعتمد علي فنيات معرفية لتقديم خدمات ارشادية مباشرة وغير مباشرة بطريقة فردية أو جماعية بهدف

التخلص من الضغوط والمشاعر السلبية التي تنتاب اللاعبين " . (إبراهيم ٢٠٢٢ : ٤٧)

#### - برنامج العلاج بالقبول والالتزام :

يعرفه " يوسف " (٢٠٢٢ : ٢٦) علي أنه " مجموعة من الجلسات الإرشادية التي يتم وضعها في ضوء أسس علمية ، ويتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة والإجراءات المناسبة المستندة إلى العلاج بالقبول والالتزام كأحد أحدث التدخلات العلاجية النفسية التي تقوم على أسس علم النفس السلوكي الحديث من عمليات الاهتمام والقبول، وعمليات الالتزام وتغيير السلوك ، حيث يركز البرنامج على قبول الفرد للحظة الراهنة كما هي دون رفضها أو التهرب منها ، مع الالتزام الذاتي بإحداث تعديلات أو تغييرات سلوكية تخدم التوجه القيمي وتتحو به نحو إدراك الذات في سياق جديد ، وكذلك امتلاك الفرد لمهارات اليقظة العقلية لزيادة قدرة الفرد على ضبط. ردود أفعاله في ظل أحداث الحياة الضاغطة ومواجهة الصدمات والتحديات الصعبة .

#### - الإحباط النفسي :

يعرفه " إبراهيم " (٢٠٢١ : ٢٤-٢٥) علي أنه " هو عجز اللاعب أو فشله أو إخفاقه في إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته أو تحقيق هدف من أهدافه أو حل مشكلاته أو بلوغ غاية من الغايات التي يسعى إلى تحقيقها ، وذلك بسبب العديد من العراقيل والقيود والظروف والعوائق الداخلية والخارجية التي تحيط به ، والتي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه ورغباته ، فينشأ عن ذلك حالة من الضيق والغضب والتوتر النفسي والشعور بعدم الرضا وكثرة الشكوي والتذمر والتشاؤم وانخفاض في مستوي الاداء " .

#### حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي تبعاً للحدود الموضوعية والبشرية والجغرافية والزمنية والتي يمكن عرضها على النحو التالي:

## ١- الحدود الموضوعية :

تتمثل الحدود الموضوعية للبحث الحالي من خلال موضوع البحث فعالية برنامج إرشادي بالقبول والالتزام في خفض الإحباط النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية .

## ٢- الحدود البشرية والجغرافية :

تتمثل الحدود البشرية والجغرافية للبحث الحالي بمجتمع البحث والذي يشمل جميع لاعبي الرياضات الفردية بنادي (أسوان الرياضي - كيما الرياضي - التجديف الرياضي) بمحافظة أسوان .

## ٣- الحدود الزمنية :

تم تطبيق أدوات هذا البحث علي عينة من لاعبي بعض الرياضات الفردية ببعض الأندية الرياضية (أسوان الرياضي - كيما الرياضي - التجديف الرياضي) بمحافظة أسوان للموسم الرياضي ٢٠٢٢م

## الدراسات السابقة :

١. أجري " ابراهيم " (٢٠٢٤) بحث استهدف التعرف على العلاقة بين الإحباط الرياضي باللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته الطبيعة البحث ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٢٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى بمحافظة القاهرة والجيزة عن أنشطة كرة القدم كرة اليد) كأنشطة جماعية، وأنشطة العاب القوي السباحة كأنشطة فردية والمسجلين بالاتحادات المصرية المعنية في الموسم الرياضي ٢٠٢٢م مقسمة إلى (٢٦٠) لاعب للدراسة الأساسية (٦٠) لاعب للدراسة الاستطلاعية، واستخدام الباحث مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ، مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية من إعداده ، وقد أشارت أهم النتائج إلى أنه تم بناء مقياس الإحباط الرياضي واللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة

الرياضية وفقا للأسس العلمية لبناء المقاييس وانت تلك المقاييس تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات ، كما أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجة الكلية المقياس اللياقة النفسية ووفقا لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)، لصالح الأعلى المستوي الأول منخفضي الإحباط الرياضي، وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا عند مستوى ٥...٠٠٠ بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية المقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية .

٢. أجري " يونس وآخرون " (٢٠٢٣) بحث استهدفت بناء مقياس تحمل الإحباط الرياضي لدى لاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم، والتعرف على تحمل الإحباط الرياضي ودافعية الانجاز لدى لاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم ، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، حيث تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الرياضي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٠٣) لاعبا (فئة المتقدمين)، موزعين على (٨) أندية، وقد تم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق، وقد بلغت عينة البناء (١٥٣) لاعبا يمثلون نسبة (٧٥,٣٦ %) من مجتمع البحث الكلي، وقد تم استبعاد (٨) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية، فضلا عن استبعاد (٣٠) لمشاركتهم في ثبات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، لذا تكونت عينة البناء الرئيسة بشكلها النهائي (١١٥) لاعبا، فضلا عن استبعاد (٢) لاعبا لعدم إكمال إجاباتهم عن فقرات المقياس، بينما حصل الباحثون على (١١٣) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي، أما فيما يخص عينة التطبيق فقد بلغت (٥٠) لاعبا يمثلون نسبة (٢٤,٦٣ %) من مجتمع البحث الكلي، واستنتج الباحثون إلى أن مقياس تحمل الإحباط

الرياضي له فاعلية عالية وذلك من خلال التوصل إلى بناءه بمواصفات علمية دقيقة فضلا عن ظهور علاقة معنوية بين تحمل الإحباط الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم، وقد أوصى الباحثون إلى اعتماد مقياس تحمل الإحباط الرياضي الذي قام الباحثون ببنائه على لاعبي كرة القدم ومحاولة تطبيقه على بقية الفعاليات الرياضية، فضلا عن تقديم برامج إرشادية تركز على تنمية القدرة على تحمل الإحباط الرياضي لدى أندية محافظة نينوى بكرة القدم.

أجرت " عبد الرحمن " (٢٠٢٣) دراسة استهدف التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقتل والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طالبات المرحلة الثانوية ، كما هدفت الدراسة إلى التحقق من استمرارية أثر البرنامج العلاجي للتقبل والالتزام لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال القياس البعدي ، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لاهداف الدراسة ، وتكونت العينة الأساسية من ١٧ طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة في المدى العمري من ١٦-١٩ سنة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعة تجريبية عندها ٨ طالبات، ومجموعة ضابطة عندها ٩ طالبات، وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اضطراب الشخصية التجنبية كما تم تطبيق عدد من المقاييس النفسية تمثلت في إستمارة البيانات الأولية لعينة الدراسة، ومقياس اضطراب الشخصية التحية الطالبات المرحلة الثانوية (من إعداد الباحثة) وبرنامج العلاج بالتقبل والالتزام (إعداد الباحثة) كما تم الاستعانة بعدد من المقاييس لتقييم كفاءة كل مرحلة من مراحل البرنامج الست من أبرزها مقياس التقبل والعمل إعداد بوند The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-2) (النسخة الثانية). (٢٠١١). Bond, et al. و مقياس تقدير عمليات الاندماج للفرق The Cognitive Fusion و مقيلي، Gillanders, et al. (٢٠١٤)



إعداد جيلاندرر وآخرون (Rosa, et al) Questionnaire (CFQ) إعداد روزا وآخرون فيلادلفيا لليقظة العقلية اعداد The Philadelphia Scale Mindfulness (٢٠١٤) (ترجمة الباحثة)، وقد تم التحقق من الصدق والثبات وتحليل البيانات الإحصائية بالطرق المناسبة، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متوسطات درجات مقياس الشخصية التجنبية في القياس البعدي الصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح القياس التتبعي، مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية وبقاء أثره على أعضاء المجموعة العلاجية، وقد نوقشت نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية والنتائج العملية المطروحة بالمجال.

٤. **أجري كلاً من " علي و عبد الله " (٢٠٢٢) بحث استهدف التعرف على** فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس ويتحقق ذلك من خلال التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للاعبين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالإتحاد المصري الباراليبي للكرة الطائرة دورى ممتاز ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ حيث بلغ حجم مجتمع البحث (١٥٠) لاعباً على مستوى أنحاء الجمهورية ، كما بلغت عينة الدراسة

الإستطلاعية (٣٠) لاعبا وبلغ حجم العينة الأساسية (١٨) لاعباً من نادى السلام للمعاقين بمدينة بنها ، وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحثان أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس ا فى مستوى التفكير الإيجابى حيث بلغت نسبة التحسن (٥٩.٩٤%) ، كما وجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والمحورى لصالح القياس المحورى فى مستوى السلوك التنافسى حيث بلغت نسبة التحسن (٧٠.٥٣%) .

٥. أجري " ابراهيم " (٢٠٢٢) بحث استهدف تصميم برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية ، حيث إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس (القبلى - البينى - البعدى) لملائمتها لطبيعة البحث ، حيث يتمثل مجتمع البحث للاعبى بعض الرياضات الفردية (الكاراتيه ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) ممن لديهم ضغوط نفسية ، حيث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها (٨٠) لاعب (ذكور- إناث) والتي تتراوح أعمارهم من ١٢ - ١٤ سنة من بعض الرياضات الفردية (الكارتية ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) بنادي السكة الحديد الرياضى بالشرقية ، كما بلغت عينة البحث الاستطلاعية (١٨) من لاعبي (الكارتية ، الجودو ، الكونغفو ، التايكوندو) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية ، توصلت الباحثة الي مجموعة من النتائج والتي من أهمها أن للبرنامج الإرشادي النفسى المقترح تأثير ايجابى فى خفض بعض الضغوط النفسية لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث.

٦. أجري " محمد " (٢٠٢٢) بحث استهدف التعرف علي فعالية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام فى خفض وصمة الذات المدركة، وتنمية الصمود النفسى لدى أمهات الأطفال ذوي الشلل الدماغى ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٣) أمماً من أمهات الأطفال ذوي الشلل الدماغى

الملتحقين بمركز الوفاء لتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة بالريستاق بمحافظة جنوب الباطنة في عمان، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية تكونت من (٧) أمهات، والأخرى ضابطة تكونت من (٧) أمهات، وباستخدام مقياس وصمة الذات المدركة اعداد الباحث، ومقياس الصمود النفسي إعداد الباحث، وبرنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام (إعداد الباحث). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين متوسطي درجات أمهات المجموعة التجريبية، وأمهات المجموعة الضابطة على مقياسي وصمة الذات المدركة، والصمود النفسي لصالح أمهات المجموعة التجريبية، ووجود فروق بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياسين وصمة الذات المدركة، والصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

٧. قام " ابراهيم " (٢٠٢١) بإجراء بحث استهدف التعرف على المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بالإحباط النفسي والانتماء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدف وتساؤلات البحث، واشتملت عينة البحث الكلية على (٤٠٧) لاعب من لاعبي كرة القدم المقريدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠٢٠/٢٠٢١م) تم اختيارهم بالطريقة العمدية (عينة استطلاعية ٢٢٦ لاعب - عينة أساسية ١٨١ لاعب)، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الانتماء الرياضي للاعبين لكرة القدم إعداد/ الباحث، ومقياس المناخ الدافعي المدركة تصميم/ سفيريز، ودودا، وشي Seifrz, Duda,

Chi (١٩٩٢م) تعريب حسن حسن عبده (٢٠٠٤م)، ومقياس الإحباط النفسي إعداد/ فراس محمود على (٢٠١٣م) ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين بُعد مناخ التنافس كأحد أبعاد مقياس المناخ الدافعي المدرك وأبعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي كرة القدم، ووجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائياً بين بُعد مناخ التنافس كأحد أبعاد مقياس المناخ الدافعي المدرك وأبعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة

الكلية للمقياس لدى لاعبي كرة القدم، ووجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائياً بين بُعد مناخ التنافس كأحد أبعاد مقياس المناخ الدافعي المدرك وعوامل مقياس الانتماء الرياضي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي كرة القدم، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين بُعد مناخ التمكن كأحد أبعاد مقياس المناخ الدافعي المدرك وعوامل مقياس الانتماء الرياضي والدرجة الكلية للمقياس لدى لاعبي كرة القدم، وإمكانية التنبؤ بالإحباط النفسي في ضوء المناخ الدافعي المدرك لدى لاعبي كرة القدم، وإمكانية التنبؤ بالانتماء الرياضي في ضوء المناخ الدافعي المدرك لدى لاعبي كرة القدم، وتم بناء مقياس الانتماء الرياضي للاعبين لكرة القدم.

قام **Kiuru, et al. (2021)** بدراسة هدفت إلى فحص تأثير برنامج العلاج بالقبول والالتزام ACT في تعزيز الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية للمراهقين ، تكونت العينة من (٢٤٩) مراهقاً تتراوح أعمارهم من (١٥-١٦) عام منهم (٤٩%) إناث تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات مجموعة تجريبية عددها (٨٣) مراهقاً تتلقى البرنامج عبر الإنترنت مع اجتماعات فردية وجهاً لوجه مع مدربيهم ، ومجموعة تجريبية عددها (٨٢) مراهقاً تتلقى البرنامج عبر الإنترنت بدون اجتماعات فردية وجهاً لوجه مع مدربيهم ولكن اتصالاً أسبوعياً قصيراً مع مدربيهم عبر الرسائل النصية الفورية ، ومجموعة ضابطة عددها (٨٢) مراهقاً لم تتلقى أى دعم واستخدمت من الأدوات لقياس الإعداد الوظيفي مقياس الكفاءة الذاتية لاختيار المهنة إعداد كويفستو وآخرون (٢٠١١) ، وبرنامج التدخل عبر الإنترنت القائم على ACT على مدار خمسة أسابيع. وأشارت النتائج إلى أن برامج التدخل عبر الإنترنت القائمة على ACT لها القدرة على تعزيز المرونة النفسية واختيار المسار الوظيفي للمراهقين.

أجري " **Larsson,et al (2022)** دراسة هدفت إلى فحص فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لتعزيز الصحة النفسية العامة بين طلاب الجامعة تكونت العينة من (١٧٤) من طلاب الجامعة تم اختيارهم بشكل عشوائي لا يعانون من أى اضطرابات صحية وليس لديهم معرفة بالعلاج أو تمارين

.٨

.٩

اليقظة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٨٧) وضابطة (٩٧) ،  
 واستخدم من الأدوات استبيان الصحة العامة يقيس مشكلات الصحة النفسية  
 (إعداد جولديرج وآخرون- Goldberg et al. (١٩٩٧) ، مقياس القلق  
 والاكنتاب والضغوط النفسية إعداد لوفيبوند، ولوفيبوند Lovibond  
 &(١٩٩٥) ، ومقياس التقبل والعمل النسجة الثانية (AAQ-II) لقياس  
 عدم المرونة النفسية إعداد هانز وآخرون ( Hayes et al 0227 ،  
 البرنامج العلاج بالقبول والالتزام وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج  
 بالقبول والالتزام في تعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

١٠. أجري " يوسف " (٢٠٢٢) بحث استهدف التحقق من فعالية برنامج العلاج  
 بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى  
 عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة (السيكومترية من  
 (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس، منهم (١٢٦) من  
 الذكور، (٧٤) من الإناث وتراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٠) سنة بمتوسط  
 عمرى قدره (١٩.٥١) عاماً ، وانحراف معيارى قدره (١.٢٣) عاماً ،  
 وعينة الدراسة التجريبية من (٢٠) طالباً تم اختيارهم من العينة السابقة من  
 الحاصلين على درجة مرتفعة على مقياس الغضب ، ودرجة منخفضة على  
 مقياس المرونة النفسية منهم (١٢) طالبا ، (٨) طالبات ، تم تقسيمهم إلى  
 مجموعتين (١٠) مجموعة تجريبية ، (١٠) مجموعة ضابطة ، حيث تألفت  
 المجموعة التجريبية البرنامج ، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأى  
 برنامج، وتم استخدام الأدوات المتمثلة في مقياس الغضب /إعداد الباحث ،  
 ومقياس المرونة النفسية إعداد كونر وديفديسون (٢٠٠٣) تعريب الباحث ،  
 والبرنامج العلاجي بالقبول والالتزام (إعداد الباحث) ، واعتمد البحث على  
 المنهج التجريبي (التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة  
 ذات القياس القبلى والبعدي)، وأظهرت نتائج البحث عن فعالية برنامج  
 العلاج بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية  
 لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائيا  
 بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلى لصالح المجموعة التجريبية، واستمرارية فعاليته بعد فترة المتابعة .

١١. أجري " Bernal-Manrique, et al. " (2020) دراسة استهدفت معرفة تأثير العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين المهارات الشخصية للمراهقين الذين يعانون من مشكلات التكيف الاجتماعى والمدرسى وعدم المرونة النفسية وتكونت العينة من (٤٢) مراهقا منهم (١٠) من الذكور و (٣٠) من الاناث ، ممن تتراوح أعمارهم من (١١-١٧) عام واستخدم من الأدوات قائمة التكيف السلوكى إعداد كروز وكورديرو Cruz & Cordero (١٩٨١) تقيس أداء الفرد لمهارات التعامل مع الآخرين وحل مشكلات الصراع والنزاعات بين الأشخاص من خلال التعرف على الانفعالات الأسباب والحلول إعداد (جارسيا مارتن، و كاليرو-Garcia Martin & Calero) (٢٠١٩) ، ومقياس القلق والإكتئاب والضغط يقيس الأعراض الانفعالية إعداد دازا وآخرون Daza,et al. (٢٠٠٢) ، واستبيان التجنب والاندماج للشباب لقياس عدم المرونة النفسية (إعداد جريكو وآخرون.Greco,et al. (٢٠٠٨) ، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام وأظهرت النتائج فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين المهارات الشخصية وخفض الأعراض الانفعالية وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين.

١٢. أخرى Kheyran-Alnesa,et al. (2018) بحث استهدف اختبار فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام على خفض الغضب والقلق والعداء لدى مرضى القلب وتكونت العينة من (٣٠) مشاركاً تتراوح أعمارهم من (٣٠-٦٠) عام تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (١٥) مشاركاً فى كل مجموعة واستخدم من الأدوات قائمة حالة وسمة الغضب والتعبير عنه (إعداد سبيلبيرجر - Spielberger 1988) وتتكون القائمة من خمسة مقاييس فرعية توفر مقياساً عاماً للتعبير والتحكم فى الغضب، ومقياس القلق لبيك Beck 1988 ، وقائمة العداء ريدفورد وويليامز Redford - 1981 وبرنامج العلاج القائم على القبول والالتزام يتضمن ثمانية جلسات

كل جلسة ساعة ونصف بناء على هانز واخرون Hayes et al ، (2004) وأظهرت النتائج فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام في خض الغضب والقلق والعداء لدى عينة الدراسة.

### فروض البحث :

في ضوء مشكلة البحث الحالية وتساؤلاته وأهميته وأهدافه ، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة ، فقد صاغ الباحث فروض بحثه على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح المجموعة التجريبية.

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما .

### مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي بعض الرياضات الفردية (الجمودو - التايكوندو - الكاراتيه - الكونغ فو - المصارعة) ببعض الأندية الرياضية بمحافظة اسوان .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي بعض الرياضات الفردية (الجودو - التايكوندو - الكاراتيه - الكونغ فو - المصارعة) المقيدون بأندية (أسوان الرياضي - كيما الرياضي - التجديف الرياضي) بمحافظة اسوان والبالغ عددهم (٥٠) لاعب يمثلون نسبة مئوية قدرها (٧١.٤٣%) من مجتمع البحث وقد بلغ متوسط اعمارهم (١٧.٢٣) سنة وبانحراف معياره قدره (٢.١٣) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٥) لاعب ، والأخرى ضابطة قوامها (٢٥) لاعب ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (٢٠) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٢٨.٥٧%) ، والجدول (١) يوضح التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قيد البحث .

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٧٥)

النسبة المئوية	المجموع	المصارعة	الكونغ فو	الكاراتيه	التايكوندو	الجودو	التوصيف
٧١.٤٣%	٥٠	٨	٦	٢٠	١٠	٦	العينة الأساسية
٢٨.٥٧%	٢٠	٣	٣	٨	٤	٢	العينة الاستطلاعية
١٠٠%	٧٠	١١	٩	٢٨	١٤	٨	الاجمالي
١٠٠%		١٥.٧١%	١٢.٨٦%	٤٠%	٢٠%	١١.٤٣%	النسبة المئوية

توزيع توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مقياس الإحباط النفسي قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك .



## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياس الاحباط النفسي

لعينة البحث الاساسية (ن = ١ = ٢ = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)				المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الشخصية	درجة	٤٣.٦٨	٤٦.٠٠	٧.٢٠	١.٣٢-	٤٦.٠٠	٤٤.٠٠	٦.٨٠	٠.٨٨-
المتغيرات الاجتماعية	درجة	٨٨.٠٠	٨٩.٠٠	٨.٥٢	٠.٣٥-	٨٩.٢٤	٨٩.٠٠	٨.٢٢	٠.٠٩
المتغيرات الطبيعية	درجة	٥٣.٤٨	٥٣.٠٠	٥.١٠	٠.٢٨	٥٤.٣٦	٥٦.٠٠	٧.١٦	٠.٦٩-
الدرجة الكلية للاحباط النفسي	درجة	١٨٥.١٦	١٨٨.٠٠	١٢.٢٤	٠.٧٠-	١٨٧.٦٠	١٨٧.٠٠	١٤.٢١	٠.١٣

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية له للمجموعة التجريبية ما بين (٠.٢٨ : - ١.٣٢) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ما بين (٠.١٣ : - ٠.٨٨) وجميعها تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عيني البحث في تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاحباط النفسي قيد البحث ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الاحباط النفسي قيد البحث (ن = ٢٥ = ٢٥)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	١.٠٨	٨.٢٢	٨٩.٢٤	٨.٥٢	٨٨.٠٠	درجة	الموانع الاجتماعية
غير دال	١.٢٤	٧.١٦	٥٤.٣٦	٥.١٠	٥٣.٤٨	درجة	الموانع الطبيعية
غير دال	١.٣٣	١٤.٢١	١٨٧.٦٠	١٢.٢٤	١٨٥.١٦	درجة	الدرجة الكلية للإحباط النفسي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى الدلالة ٠.٠٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد مقياس فاعلية الذات الإبداعية والدرجة الكلية له قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

أدوات البحث :

أولاً : مقياس الإحباط النفسي : (اعداد / فراس محمود ٢٠١٣)

أ- وصف المقياس :

قام فراس محمود علي (٢٠١٣) بتقنين مقياس الإحباط النفسي للرياضيين،

حيث يتكون المقياس من (٤٦) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد وهي كالتالي :

١- **الموانع الشخصية** : وهي تعنى الخصائص النفسية التي تعيق الرياضي عن اشباع الدوافع من داخل الفرد وتتمثل في عجز الفرد عن اتخاذ القرارات الحاسمة بشأن المواقف والأحداث التي يمر بها ، حيث يمر اللاعب الرياضي بوضع يتمثل في عدم قدرته على الاختيار بين هدفين وبين أسباب حاجتين فتحقيق واحده تعمل على إحباط الأخرى ، وتشمل العبارات التالية ( ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٧ ) .

٢- **الموانع الاجتماعية** : وهي تعنى علاقة الفرد الرياضي بالآخرين ومدى تأثيره بالأمر التي تعيق أهدافه وطموحاته ، وتتعلق بالرياضى ماديا ومعنويا وأسريا وتتمثل بتقاليد المجتمع وأعرافه وقيمة ومثلة ، وعدم وجود الاعتبار الشخصي بالأسرة والتي تقف في كثير من الأحيان أمام تحقيق أهدافه وتشمل العبارات التالية ( ٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦ ) .

٣- **الموانع الطبيعية** : وهي العوائق المحيطة بالفرد الرياضي والتي ليس للفرد علاقه فيها، أى خارج إرادته وتحول بيئته وبين تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه وتشمل العبارات التالية ( ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ) .

#### ب- مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس :

تتم الاجابة على عبارات المقياس من خلال خمسة بدائل (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - أبداً) وتعطي لها أوزان (٥-٤-٣-٢-١) علي التوالي ، بحث تكون الدرجة الكلية العليا للمقياس (٢٣٠) ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس (٤٦) درجة - وقد تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية ، ولحساب صدق

المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه علي عينة من اللاعبين البالغ عددهم (١٢٤) لاعب وقد بلغ معاملات الارتباط للمقياس (٠.٠٣) : (٠.٦٦) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ولحساب ثبات الاستبيان استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة استطلاعية قوامها (١٢٤) لاعب ، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٧) وهي درجة عالية يمكن اعتمادها لثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الإحباط النفسي في البحث الحالي :  
أ - الصدق :

لحساب صدق مقياس الاحباط النفسي استخدم الباحث التالي :

(١) صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (٢٥) لاعب من لاعبي الرياضات الفردية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٤) ، (٥) ، (٦) توضح النتيجة علي التوالي.

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاحباط النفسي

والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه (ن = ٢٠)

الموانع الشخصية		الموانع الاجتماعية		الموانع الطبيعية	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	**٠.٧٥	٢	**٠.٨٨	٣	**٠.٦٥
٤	**٠.٨٢	٥	**٠.٧٦	٦	**٠.٦٠
٧	**٠.٦٨	٨	**٠.٨٠	٩	**٠.٧١
١٠	**٠.٧٤	١١	**٠.٩١	١٢	**٠.٩٢
١٣	**٠.٨٠	١٤	**٠.٧١	١٥	**٠.٦٣
١٦	**٠.٦٦	١٧	**٠.٨٩	١٨	**٠.٦٠
١٩	**٠.٩٢	٢٠	**٠.٦٧	٢١	**٠.٧٩
٢٢	**٠.٧٧	٢٣	**٠.٩٠	٢٤	**٠.٨٦
٢٨	**٠.٨٩	٢٦	**٠.٨٤	٢٥	**٠.٦١
٣١	**٠.٨٥	٢٩	**٠.٧٨	٢٧	**٠.٧٤
٣٤	**٠.٧٠	٣٢	**٠.٦٤	٣٠	**٠.٩٠
٣٧	**٠.٦٥	٣٥	**٠.٩١	٣٣	**٠.٧٧
		٣٨	**٠.٧٥	٣٦	**٠.٦٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤  
 ٠.٥٦١ = (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه ما بين (٠.٥٩ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاحباط النفسي

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

الموانع الطبيعية		الموانع الاجتماعية				الموانع الشخصية	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**٠.٥٨	٣	**٠.٩٠	٣٩	**٠.٨٢	٢	**٠.٧١	١
**٠.٧١	٦	**٠.٨٥	٤٠	**٠.٧٣	٥	**٠.٨٠	٤
**٠.٦٦	٩	**٠.٧٠	٤١	**٠.٧٤	٨	**٠.٦٢	٧
**٠.٨٣	١٢	**٠.٦٠	٤٢	**٠.٨٤	١١	**٠.٥٨	١٠
**٠.٥٩	١٥	**٠.٦٤	٤٣	**٠.٦٦	١٤	**٠.٧٢	١٣
**٠.٦٥	١٨	**٠.٧٨	٤٤	**٠.٨٥	١٧	**٠.٦٣	١٦
**٠.٧٢	٢١	**٠.٧٠	٤٥	**٠.٦٣	٢٠	**٠.٩٠	١٩
**٠.٨٢	٢٤	**٠.٩١	٤٦	**٠.٨٠	٢٣	**٠.٧٥	٢٢
**٠.٦٧	٢٥			**٠.٨٢	٢٦	**٠.٧٠	٢٨
**٠.٧٠	٢٧			**٠.٧٣	٢٩	**٠.٨٢	٣١
**٠.٨٣	٣٠			**٠.٦٠	٣٢	**٠.٦٣	٣٤
**٠.٧٢	٣٣			**٠.٨٥	٣٥	**٠.٥٩	٣٧
**٠.٦٢	٣٦			**٠.٧٠	٣٨		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

(٠.٠١) = ٠.٥٦١

يتضح من جدول (٥) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٨) : (٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي الاتساق الداخلي للمقياس .

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس الاحباط

النفسي والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

م	المحاور	معاملات الارتباط
١	الموانع الشخصية	**٠.٧٤
٢	الموانع الاجتماعية	**٠.٨٠
٣	الموانع الطبيعية	**٠.٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤ =  
٠.٥٦١ = (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي الاتساق الداخلي للمقياس .

## (٢) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحباط النفسي :

قام الباحث بحساب صدق مقياس الاحباط النفسي باستخدام صدق المقارنة الطرفية وذلك عن طريق تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي الرياضات الفردية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الاساسية ، ثم يتم حساب دلالة الفروق بين الارباعي الاعلي والارباعي الادني في المقياس قيد البحث .

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين الارباعي الاعلي والارباعي الادني في مقياس الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث

$$(ن = ٢ = ٥)$$

م	مقياس الاحباط النفسي	الارباع الأعلى (ن = ٥)		الارباع الأدنى (ن = ٥)		متوسط الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م			
١	الموانع الشخصية	٥٠.٢٠	٠.٨٤	٤٣.٨٠	٢.٢٨	٨.٠٠ ٣.٠٠	٢.٦٤	٠.٠٠٨
٢	الموانع الاجتماعية	٩٢.١٩	٧.٤٠	٤٧٨.٠٠	١٣.٠٠	٧.٥٠ ٣.٥٠	٢.١٠	٠.٠٠٤
٣	الموانع الطبيعية	٥١.٤٠	٤.٩٣	٤٠.٤٠	٤.٧٢	٨.٠٠ ٣.٠٠	٢.٦٢	٠.٠٠٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الارباعي الاعلي والارباعي الادني في مقياس الإحباط النفسي قيد البحث ، حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس قيد البحث وقدرته على التمييز بين المجموعات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات مقياس الاحباط النفسي تم استخدام ما يلي :

(١) معامل ألفا لكرونباخ :

تم حساب ثبات مقياس الاحباط النفسي لدي الرياضيين باستخدام معامل ألفا - كرونباخ ، وذلك على عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي الرياضات الفردية ، والجدول (٨) يوضح ذلك.



## جدول (٨)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لمقياس الاحباط النفسي ( ن = ٢٠ )

م	المحاور	معامل ألفا- كرونباخ
١	الموانع الشخصية	٠.٨٥
٢	الموانع الاجتماعية	٠.٩٢
٣	الموانع الطبيعية	٠.٧١
	الدرجة الكلية	٠.٩٤

ينتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا -كرونباخ لمقياس الاحباط النفسي ما بين (٠.٧١) : (٠.٩٤) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات مقياس الاحباط النفسي .

ثانياً : البرنامج الإرشادي القائم علي القبول والالتزام :

يعد البرنامج من الأدوات الأساسية لتحقيق أهداف البحث وهو برنامج مخطط ومنظم يستند على التفسيرات النظرية والتجريبية للعلاج بالقبول والالتزام ، وهو يتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تطبق على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام فنيات العلاج بالقبول والالتزام وذلك في ضوء الموقف الذي يعيشه اللاعب في اللحظة الراهنة لمواجهة الاحباط النفسي .

## ١- الهدف العام للبرنامج:

يتلخص الهدف العام للبرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى الاحباط النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث ، وذلك من خلال استخدام بعض الفنيات والأساليب والمهارات التي تضمن للاعبين التقبل والانفتاح على الخبرات الداخلية حتى الضاغطة منها ، وزيادة الوعي بالذات ، واليقظة العقلية ، والاتصال باللحظة الراهنة وتقبل الاوضاع الصحية والمادية والمهارية والاجتماعية بما يسهم في خفض الاحباط النفسي لديهم .

## ٢- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- أن يتعرف لاعبي المجموعة التجريبية علي مفهوم العلاج بالقبول والالتزام وكذلك أهميته واهدافه
- أن يتعرف لاعبي المجموعة التجريبية علي مكونات برنامج الارشاد بالقبول والالتزام والاسس العلمية له .
- أن يتعرف لاعبي المجموعة التجريبية عن طبيعة التقبل والالتزام وفوائد العلاج به .
- أن يتدرب لاعبي المجموعة التجريبية علي قبول الام والمعاناة بدلاً من تجنبها في المواقف الغير سارة .
- أن يتدرب لاعبي المجموعة التجريبية علي تقبل الانتقادات والخبرات السلبية والعمل علي تغييرها .
- أن يتعرف اللاعبين علي مفهوم وتعريف الاحباط النفسي .
- أن يتعرف اللاعبين علي اسباب حدوث الاحباط النفسي وطرق القضاء عليها .
- أن يميز اللاعبين بين أبعاد الاحباط النفسي .
- أن يتمكن اللاعبين من تقبل المواقف والاحداث التي يتعرضون لها مع كيفية مواجهتها .
- التعرف علي الافكار السلبية المسهمة في ارتفاع مستوي الاحباط النفسي لدي اللاعبين .
- أن يتمكن اللاعبين من توليد أكبر قدر ممكن من الحلول للمشاكل .

## ٣- أهمية البرنامج:

- تتضح أهمية البرنامج الإرشادي بالقبول والالتزام من خلال ما يلي :
- يساعد البرنامج الارشادي المقترح في تعريف اللاعبين بطريقة العلاج عن طريق القبول والالتزام وأهميته في خفض مستوي الاحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث .
- يساعد البرنامج المقترح في تدريب اللاعبين علي العلاج عن طريق القبول والالتزام وكيفية توظيفه في مختلف المواقف التي يتعرض لها اللاعبين .

- يسهم البرنامج المقترح في تغيير الافكار السلبية لدي اللاعبين وتخفيف مستوي الاحباط النفسي لديهم بما يسهم في تحسين مستواهم ومن ثم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .

#### ٤- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

هناك العديد من الأسس التي يجب مراعاتها عند بناء البرنامج الإرشادي والتي من أهمها ما يلي :

##### - الأسس العامة:

وذلك عن طريق التنوع في الاساليب الارشادية المتبعة في الجلسات الإرشادية المتضمنة للبرنامج بحيث يتم الدمج بين اسلوب النقل والالتزام ، كما راعي الباحث استعداد اللاعبين للتوجيه والإرشاد، وكذلك مراعاة مرونة سلوك اللاعبين أثناء تنفيذ جلسات البرنامج .

##### - الأسس النفسية والتربوية :

وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين ، وكذلك خصائص المرحلة العمرية التي ينتمى إليها اللاعبين ، بالإضافة الي الدمج بين استراتيجيتي القبول والالتزام في تعلم مهارات جديدة تسهم في التخلص من الاحباط النفسي لدي اللاعبين قيد البحث .

##### - الأسس الفلسفية:

حيث استمد البرنامج أصوله الفلسفية من أسس العلاج بالقبول والالتزام والذي اعتمد علي فكرة مدي تقبل اللاعبين للظروف المحبطة التي يمرون بها مع تقبلها والعمل علي تخطيها ، بالإضافة الي دمج استراتيجيات القبول والالتزام في التخلص من مختلف الافكار السلبية الناتجة عن مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين في الوسط الرياضي .

##### ٥- تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج:

تم تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج الارشادي بالقبول والالتزام والمتمثلة في عينة من لاعبي الرياضات الفردية ببعض الاندية الرياضية بمحافظة أسوان .

## ٦- مصادر إعداد البرنامج:

قام الباحث بالاطلاع المرجعي على العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية او الاجنبية التي تناولت البرامج الارشادية بالقبول والالتزام وكذلك الاحباط النفسي مثل دراسة كلاً من " ابراهيم " (٢٠٢٤) ، " عبد الرحمن " (٢٠٢٣) ، " علي و عبد الله " (٢٠٢٢) ، " ابراهيم " (٢٠٢٢) ، " يوسف " (٢٠٢٢) ، " Larsson,et al " (2022) ، " ابراهيم " (٢٠٢١) ، " " (2021) . Kiuru, et al.

## ٧- حدود البرنامج الارشادي المقترح :

اشتملت المجموعة التجريبية على (٢٥) لاعب من لاعبي بعض الرياضات الفردية للموسم الرياضي (٢٠٢٢م) ، وقد استغرقت مدة الجلسة الواحدة ٦٠ دقيقة، وقد تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٥/٧/٢٠٢٢م حتي ١٩ / ٨ / ٢٠٢٢م ، وتم التطبيق البعدي لمقياس الاحباط النفسي على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠٢٢م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

## ٨- مراحل تطبيق برنامج الارشاد بالقبول والالتزام :

أ- المرحلة الأولى: تم فيها التعارف بين الباحث ولاعبي بعض الرياضات الفردية المتمثلة في المجموعة التجريبية ، والتمهيد للبرنامج وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه وأسسه وتم ذلك خلال الجلسة الأولى.

ب- المرحلة الثانية: وهي المرحلة الإرشادية والتدريبية على استخدام اسلوب القبول والالتزام ودوره في خفض مستوي الاحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث ، وتم ذلك خلال الجلسات الثانية إلى السادسة عشر .

ج- المرحلة الثالثة : وهي المرحلة الختامية للبرنامج والتي تتضمن تلخيص أهداف البرنامج، وتقييم أفراد المجموعة التجريبية وتطبيق القياس البعدي لمقياس الاحباط النفسي ، وتم ذلك خلال الجلسة السابعة عشر .

## ٩- الاساليب والفنيات الارشادية المستخدمة :

استخدم الباحث في تنفيذ البرنامج الارشادي المقترح مجموعة من الفنيات والاساليب والتي تتمثل في فنية المحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية ، فنية الحديث الذاتي ، فنية القبول ، فنية التحدث الي الذات ، فنية التواصل مع اللحظة الراهنة ، فنية حل المشكلات ، فنية التغذية الراجعة ، فنية الاسترخاء ، فنية اليأس الابداعي ، فنية التنفيس الانفعالي ، وكذلك فنية الواجب المنزلي .

## ١٠- محتوى جلسات البرنامج الارشادي المقترح :

قام الباحث بتنظيم محتوى الجلسات الارشادية وترتيبها بشكل منطقي متسلسل يتناسب مع طبيعة واهداف مشكلة البحث ، كما تم ترتيب محتوى الجلسات بناء على ذلك ، والجدول (٩) يوضح محتوى جلسات البرنامج الارشادي المقترح .

جدول (٩)

محتوي جلسات البرنامج الإرشادي بالقبول والالتزام ودوره في خفض مستوى الإحباط النفسي  
لدى لاعبي الرياضات الفردية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	تقنيات المستخدمة	الزمن
١	التعارف والاتفاق علي خطة البرنامج	أن يتم التعارف المتبادل بين الباحث وبين اللاعبين أعضاء المجموعة . أن يتعرف اللاعبون علي ما سيتم التدريب عليه والهدف منه . أن يتم تحفيز المجموعة للجلسات الإرشادية القادمة من خلال نبذة مشوقة عن الإرشاد بالقبول والالتزام ودوره في خفض مستوى الإحباط النفسي . أن يتم الاتفاق علي جدول ومواعيد تنفيذ الجلسات . تطبيق القياس القبلي الخاص بالبحث.	الحوار . المحاضرة . طرح الاسئلة .	٦٠ق
٣-٢	الإحباط النفسي	أن يتعرف اللاعبون علي مفهوم وتعريف الإحباط النفسي . أن يتعرف التلاميذ علي أسباب الإحباط النفسي . أن يميز اللاعبون بين العوامل المسهمة في ظهور الإحباط النفسي . أن يستنتج اللاعبون مخاطر التعرض للإحباط النفسي . أن يدرك اللاعبون التأثير السلبي للإحباط النفسي علي حالتهم النفسية والصحية والمهارية . أن يتعرف اللاعبون علي طرق مواجهة الإحباط النفسي .	- المناقشة والحوار . - التعزيز . - الواجب المنزلي	٦٠ق

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
٦-٤	مفهوم القبول والالتزام	<p>أن يتعرف اللاعبون علي مفهوم القبول .</p> <p>أن يتعرف اللاعبون علي مفهوم الالتزام .</p> <p>أن يتعرف اللاعبون علي أهمية القبول والالتزام ودورهم في خفض الإحباط النفسي.</p> <p>أن يتعرف اللاعبون علي خصائص الافراد ذوي القبول والالتزام المرتفع .</p> <p>أن يتمكن كل لاعب من الحديث عن مشاكله.</p> <p>أن يدرك اللاعبون خطورة التجنب والهروب من الخبرات المؤلمة .</p> <p>أن يتدرب اللاعبون علي قبول الانفعالات والأفكار السلبية والتعامل معها بمرونة .</p> <p>أن يظهر اللاعبون تقبل لبعض المواقف الحياتية الضاغطة كيفية التعامل معها .</p> <p>أن يتقن التدريب علي اليأس الإبداعي في كل أزمة .</p>	<p>- فنية القبول .</p> <p>- المناقشة</p> <p>والحوار</p> <p>- التعزيز .</p> <p>- اليأس</p> <p>- الإبداعي .</p> <p>الواجب المنزلي</p>	
٨-٧	التدريب علي الذات كسياق وتنمية القدرة علي كشف المواقف	<p>أن يتدرب اللاعبون علي التقبل الغير مشروط للذات .</p> <p>أن يوظف اللاعبون التقبل غير المشروط للذات في مواجهة الخبرات والأفكار السلبية.</p> <p>أن يتمكن اللاعبون من عمل جدول لمراقبة الذات من خلال المواقف الحياتية التي يتعرض لها .</p> <p>أن يتدرب اللاعبون علي طرق التواصل البديلة</p>	<p>- فنية الذات</p> <p>- كسياق .</p> <p>- المناقشة</p> <p>والحوار</p> <p>- التعزيز .</p> <p>الواجب المنزلي</p>	

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	تقنيات المستخدمة	الزمن
		مع الذات . أن يتمكن اللاعبون من استبدال المواقف والخبرات السلبية بخبرات إيجابية لتعزيز قبول الذات .		
٩-١٠	التدريب على الوعي بالقيم واستبصار الموقف	أن يستطيع اللاعبون تحديد منظومة القيم لديهم . أن يوظف اللاعبون القيم في مواجهة مختلف المواقف والخبرات السلبية . أن يناقش اللاعبون بعضهم البعض في تأثير القيم على سلوكيات الفرد .	فنية الوعي بالقيم . فنية التعزيز . فنية النمذجة . الواجب المنزلي .	
١١-١٢	التدريب على الفصل المعرفي للخبرات	أن يتدرب اللاعبون على التكرار المعرفي للخبرات البديلة . أن يطبق اللاعبون تدريب التكرار المعرفي على بعض الخبرات السلبية لديهم . أن يتمكن اللاعبون من جعل أفكارهم أكثر مرونة .	فنية الفصل المعرفي . فنية المناقشة والحوار . فنية التعزيز . الواجب المنزلي .	
١٣-١٤	التدريب على التواصل مع اللحظة الراهنة وتنمية مشاعر الوضوح	أن يتمكن اللاعبون من تسجيل رد الفعل لمختلف مواقف الحياة . أن يستطيع اللاعبون توظيف تدريب رد الفعل المستمر لمواقف الحياة في مواجهة مختلف الخبرات السلبية . أن يتدرب اللاعبون على الثقة بالنفس واليقظة	- المناقشة والحوار - حل المشكلات - التعزيز . - النمذجة . الواجب المنزلي	



رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
		العقلية . أن يتمكن اللاعبون من توظيف تدريب الثقة بالنفس واليقظة العقلية في مواجهة المواقف الضاغطة سواء في الحياة بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة .	.	
١٥-١٦	إدارة المواقف بمرونة وسلاسة	أن يتمكن اللاعبون من رصد الأفكار المرتبطة بالخبرات السلبية . أن يستطيع اللاعبون توليد أفكار بديلة أكثر فاعلية . أن يتدرب اللاعبون على كيفية إدارة المواقف الضاغطة . أن يتدرب اللاعبون على الاسترخاء في المواقف الضاغطة .	- المناقشة والحوار - التعزيز . - النمذجة . الواجب المنزلي .	
١٧	الختام	اختتام البرنامج الإرشادي القائم على القبول والارشاد . تقييم جلسات البرنامج الإرشادي . تطبيق القياس البعدي لمقياس الإحباط النفسي .	التعزيز المادي والمعنوي .	

### ١١- تقويم برنامج الارشاد بالقبول والالتزام المقترح :

لتقويم برنامج الارشاد بالقبول والالتزام المقترح قيد البحث أسنخدم الباحث الاساليب التالية :

#### - التقويم المبني (التمهيدي) :

وتم هذا قبل البدء في تنفيذ وحدات البرنامج الارشادي المقترح وذلك من خلال التطبيق القبلي لمقياس الاحباط النفسي .

#### - التقويم البنائي (التكويني) :

وتم ذلك أثناء تنفيذ كل جلسة ارشادية وذلك علي مدار البرنامج ككل من أجل التأكد من تحقيق أهداف الجلسة الارشادية بصفة خاصة وأهداف البرنامج الارشادي بصفة عامة ، وكذلك من أجل التعرف علي نقاط الضعف التي تواجه البرنامج منذ البداية والعمل علي حلها وتلافي تكرارها .

#### - التقويم الختامي (النهائي) :

وذلك في نهاية البرنامج الارشادي المقترح من أجل التحقق من مدي تحقيق الأهداف المرجوة ، وتم ذلك من خلال التطبيق البعدي لمقياس الاحباط النفسي قيد البحث وكذلك من خلال التعرف علي مدي تحسن أفراد العينة .

#### - الأسلوب الإحصائي المستخدم:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط Pearson .

- نسب التغير المئوية .

- اختبار (ت) لمجموعة واحدة - Paired simple T . Test

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم

برنامج (SPSS-V25) في حساب بعض المعاملات الإحصائية .

نتائج البحث :

من خلال ما سبق يتم عرض النتائج كالتالي :

أولاً : عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي أنه :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي

والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في ابعاد الاحباط النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التغير المئوية	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الموانع الشخصية	درجة	٤٣.٦٨	٧.٢٠	٢٦.٤٨	٣.٢٤	٣٩.٣٨%	١٠.٨٨
الموانع الاجتماعية	درجة	٨٨.٠٠	٨.٥٢	٤١.٨٤	٣.٩٧	٥٢.٤٥%	٢٣.١١
الموانع الطبيعية	درجة	٥٣.٤٨	٥.١٠	٢٩.٧٦	٣.٣٦	٤٤.٣٥%	٢٠.٥٥
الدرجة الكلية لمقياس الإحباط النفسي	درجة	١٨٥.١٦	١٢.٢٤	١٠٦.٩٦	٢.٦٨	٤٢.٢٣%	٣٠.٦٥

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية (٢٤) ومستوى الدلالة = ٠.٠٥ = ١.٧١١

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية قيد البحث ما بين (٣٩.٣٨) % : (٥٢.٤٥) % مما يدل على فاعلية البرنامج الارشاد القائم على القبول والالتزام في تخفيف مستوي الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث .  
عرض نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي أنه :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي .

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في ابعاد الاحباط النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التغير المئوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الموانع الشخصية	درجة	٤٤.٠٠	٦.٨٠	٣٨.٩٢	٨.٠٤	٢.٦٦	١١.٥٥%
الموانع الاجتماعية	درجة	٨٩.٢٤	٨.٢٢	٦٢.٨٤	٩.٦٥	٩.٦٨	٢٩.٥٨%
الموانع الطبيعية	درجة	٥٤.٣٦	٧.١٦	٤١.٢٤	٧.١٤	٥.٥١	٢٤.١٤%
الدرجة الكلية لمقياس الإحباط النفسي	درجة	١٨٧.٦٠	١٤.٢١	١٤٣.٠٠	١٩.٥٠	٨.٧٦	٢٣.٧٧%

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية (٢٤) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ١.٧١١

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية قيد البحث ما بين (١١.٥٥% : ٢٩.٥٨%) مما يدل على فاعلية الطريقة التقليدية في تخفيف مستوي الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث .  
عرض نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على أنه :

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح المجموعة التجريبية.

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع

ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث (ن = ٢ = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) ايتا ٢
		ع	م	ع	م	
الموانع الشخصية	درجة	٣.٢٤	٣٨.٩٢	٨.٠٤	٣٨.٩٢	٧.١٨
الموانع الاجتماعية	درجة	٣.٩٧	٦٢.٨٤	٩.٦٥	٦٢.٨٤	١٠.٠٦
الموانع الطبيعية	درجة	٣.٣٦	٤١.٢٤	٧.١٤	٤١.٢٤	٧.٢٨
الدرجة الكلية لمقياس الإحباط النفسي	درجة	٢.٦٨	١٤٣.٠٠	١٩.٥٠	١٤٣.٠٠	١٠.٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس الإحباط النفسي والدرجة الكلية له قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- تراوحت قيم ايتا٢ ما بين (٠.٥٦ : ٠.٧٥) مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي القائم علي القبول والالتزام في تخفيف مستوى الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث .
- ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

بالرجوع إلى نتائج الجدول (١٠) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاحباط النفسي لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع ابعاد مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية له عند مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

حيث جاء متوسط القياس القبلي لبعده (الموانع الشخصية) بمقدار (٤٢.٦٨) وبانحراف معياري مقداره (٧.٢٠) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٢٦.٤٨) وبانحراف معياري مقداره (٣.٢٤) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعده (الموانع الاجتماعية) بمقدار (٨٨.٠٠) وبانحراف معياري مقداره (٨.٥٢) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٤١.٨٤) وبانحراف معياري مقداره (٣.٩٧) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعده (الموانع الطبيعية) بمقدار (٥٣.٤٨) وبانحراف معياري مقداره (٥.١٠) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٢٩.٧٦) وبانحراف معياري مقداره (٣.٣٦) .

ويعزو الباحث الانخفاض الملحوظ في مستوى الاحباط النفسي لدي اللاعبين قيد البحث الي البرنامج الارشادي بالقبول والالتزام والذي تم تنفيذه علي لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث ، حيث تضمن البرنامج العديد من الجلسات الارشادية التي تم أدائها بطريقة فردية أو جماعية مع مختلف لاعبي الرياضات



وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " علي و عبد الله " (٢٠٢٢) والتي اشارت الي أن للبرنامج الارشادي القائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي له تأثير ايجابي في خفض الإحباط الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس ، ودراسة " ابراهيم " (٢٠٢٢) والتي اشارت الي أن للبرنامج الارشادي المعرفي تأثير ايجابي في تخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية ، وكذلك دراسة " Larsson,et al (2022) والتي اشارت اهم نتائجها الي أن العلاج بالقبول والالتزام له دور كبير في تعزيز الصحة النفسية العامة بين طلاب الجامعة ، وكذلك نتائج دراسة " ابراهيم " (٢٠٢١) والتي اشارت الي أن هناك علاقة ارتباطي بين المناخ الدافعي المدرك والإحباط النفسى والانتماء الرياضى لدى لاعبي كرة القدم ، وكذلك دراسة " Kiuru, " (2021) et al. والتي اشارت اهم نتائجها الي أن لبرنامج العلاج بالقبول والالتزام ACT دور كبير في تعزيز الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية للمراهقين ، ونتائج دراسة (Bernal-Manrique, et al.,2020) التي أظهرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين المهارات الشخصية وخفض الأعراض الانفعالية وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين ، ودراسة (Fang & Ding,2020) التي أسفرت نتائجها فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الاحباط النفسى وتعزيز الصحة النفسية لدي المراهقين ، ودراسة (Viskovich & Pakenham,2018) التي أسفرت عن فاعلية برنامج العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية وتعزيز الصحة النفسية والوقاية من المشكلات النفسية لطلاب الجامعة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي " .

وبالرجوع إلى نتائج الجدول (١١) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاحباط النفسي لدي لاعبي بعض



الرياضات الفردية نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع ابعاد مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية له عند مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

حيث جاء متوسط القياس القبلي لبعده (الموانع الشخصية) بمقدار (٤٤.٠٠) وبانحراف معياري مقداره (٦.٨٠) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٣٨.٩٢) وبانحراف معياري مقداره (٨.٠٤) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعده (الموانع الاجتماعية) بمقدار (٨٩.٢٤) وبانحراف معياري مقداره (٨.٢٢) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٦٢.٨٤) وبانحراف معياري مقداره (٩.٦٥) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعده (الموانع الطبيعية) بمقدار (٥٤.٣٦) وبانحراف معياري مقداره (٧.١٦) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٤١.٢٤) وبانحراف معياري مقداره (٧.١٤) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي استخدام الطريقة التقليدية في التعامل مع مختلف المشكلات النفسية والسلوكية والشخصية التي يعاني منها اللاعبين في الوسط الرياضي والتي من شأنها قد ساعدت في تخفيف مستوي الاحباط النفسي لدي اللاعبين قيد البحث ، وعلى الرغم من أن تأثير هذه الطريقة ليس بالتأثير القوي مثل البرنامج الارشادي بالقبول والالتزام الا انها قد أحدثت شيئاً من التغير الإيجابي في خفض مستوي الاحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية ولكن ليس بالقدر الوفير الذي احده البرنامج الارشادي المقترح الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية قيد البحث .

كما يعزو الباحث أيضاً ذلك التغير في مستوي الاحباط النفسي لدي لاعبي المجموعة الضابطة الي التزام اللاعبين بالاشتراك في تنفيذ كافة وحدات البرنامج التدريبي التقليدي علي اتم وجه ممكن ، بالإضافة الي التنوع في محتوى تلك الوحدات كل ذلك من شأنه قد ساهم في خفض مستوي الاحباط النفسي لدي لاعبي المجموعة الضابطة قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " علي و عبد الله " (٢٠٢٢) ، ودراسة " ابراهيم " (٢٠٢٢) ، وكذلك دراسة " (2022) Larsson, et al ، ودراسة (Fang & Ding, 2020) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن للبرامج التقليدية تأثير ايجابي علي العديد من المتغيرات المختلفة والتي من أهمها الاحباط النفسي لدي العديد من المراحل والفئات العمرية المختلفة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي " .

وبالرجوع إلى نتائج الجدول (١٢) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاحباط النفسي لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين في جميع ابعاد مقياس الاحباط النفسي والدرجة الكلية له عند مستوى ٠.٠٥ ولصالح المجموعة التجريبية .

حيث جاء متوسط القياس البعدي لبعده (الموانع الشخصية) للمجموعة الضابطة بمقدار (٣٨.٩٢) وانحراف معياره مقداره (٨.٠٤) ، بينما جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد للمجموعة التجريبية (٢٦.٤٨) وانحراف معياره مقداره (٣.٢٤) ، كما جاء متوسط القياس البعدي لبعده (الموانع الاجتماعية) للمجموعة الضابطة بمقدار (٦٢.٨٤) وانحراف معياره مقداره (٩.٦٥) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد للمجموعة التجريبية بمقدار (٤١.٨٤) وانحراف معياره مقداره (٣.٩٧) ، كما جاء متوسط القياس البعدي لبعده (الموانع الطبيعية) للمجموعة الضابطة بمقدار (٤١.٢٤) وانحراف معياره مقداره (٧.١٤) ، في حين جاء متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية لنفس البعد بمقدار (٢٩.٧٦) وانحراف معياره مقداره (٣.٣٦) .

ويعزو الباحث انخفاض مستوى جميع أبعاد مستوى الإحباط النفسي والدرجة الكلية له لدي لاعبي المجموعة التجريبية عن لاعبي المجموعة الضابطة الي البرنامج الارشادي بالقبول والالتزام والذي تم تنفيذه علي لاعبي المجموعة التجريبية دون لاعبي المجموعة الضابطة ، حيث أن مضمون هذا البرنامج جاء قائماً علي معالجة مختلف المشكلات النفسية والشخصية التي يعاني منها اللاعبين في ضوء مختلف ما يتعرضون له من ظروف قد أثرت علي حالتهم النفسية وجعلتهم تحت ضغط نفسي شديد والذي من شأنه قد ادي ارتفاع مستوى الإحباط النفسي لديهم ، حيث أن جلسات البرنامج الارشادي المقترح قد ساعدت اللاعبين في جعلهم أكثر انتباها وإدراكا للحظة الحاضرة ووعياً بها ، وتقبلها دون إصدار أحكاما عليها ، وكذلك الإدراك الواعي للأحداث مع القدرة علي التحكم في الانفعالات والاندفاعات الناتجة عن مختلف المشكلات التي يتعرضون لها مع القدرة علي التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك ،

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة الي فاعلية البرنامج الارشادي بالقبول والالتزام والذي تم بنائه في ضوء العديد من الفنيات والمبادئ المختلفة ، حيث أنه بني علي أساس علمي منظم في ضوء مناخ علاقة علاجية يسودها التقبل والتفهم والتشارك بين اللاعبين والشعور بالثقة والرغبة في التغيير الي الأفضل ، هذا بالإضافة الي تفاعل افراد المجموعة التجريبية مع مختلف الفعاليات والأنشطة التي تم تنفيذها أثناء البرنامج مع نقل الخبرات والمهارات وربطها بمواقف الحياة وخاصة التي تتعلق بالوسط الرياضي ، كل ذلك من شأنه قد ساهم في تنمية الثقة لدي اللاعبين وجعلهم أكثر قدرة علي تخطي مختلف المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها سواء قبل أو أثناء الفعاليات الرياضية ، بالإضافة الي ذلك القدرة علي التكيف مع الضغوط النفسية بل والتخلص منها بما يسهم في التخلص من الإحباط النفسي لديهم .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " علي و عبد الله " (٢٠٢٢) والتي اشارت الي أن للبرنامج الارشادي القائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي له تأثير ايجابي في خفض الإحباط الرياضي للاعبين الكرة

الطائرة جلوس ، ودراسة " ابراهيم " (٢٠٢٢) والتي اشارت الي أن للبرنامج الارشادي المعرفي تأثير ايجابي في تخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية ، وكذلك دراسة " Larsson,et al " (2022) والتي اشارت اهم نتائجها الي أن العلاج بالقبول والالتزام له دور كبير في تعزيز الصحة النفسية العامة بين طلاب الجامعة ، وكذلك نتائج دراسة " ابراهيم " (٢٠٢١) والتي اشارت الي أن هناك علاقة ارتباطي بين المناخ الدافعي المدرك والإحباط النفسى والانتماء الرياضى لدى لاعبي كرة القدم ، وكذلك دراسة " Kiuru, " (2021) et al. والتي اشارت اهم نتائجها الي أن لبرنامج العلاج بالقبول والالتزام ACT دور كبير في تعزيز الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية للمراهقين ، ونتائج دراسة (Bernal-Manrique, et al.,2020) التي أظهرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المهارات الشخصية وخفض الأعراض الانفعالية وتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين ، ودراسة (Fang & Ding,2020) التي أسفرت نتائجها فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الاحباط النفسى وتعزيز الصحة النفسية لدي المراهقين ، وكذلك دراسة (Towsyfyfan & Hossein,2017) التي أسفرت نتائجها عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة والتفاؤل وخفض الاحباط لدى المراهقين المصابين بالإكتئاب ، ودراسة (Viskovich & Pakenham,2018) التي أسفرت عن فاعلية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية وتعزيز الصحة النفسية والوقاية من المشكلات النفسية لطلاب الجامعة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين لمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس الاحباط النفسى والدرجة الكلية له ولصالح المجموعة التجريبية " .

التوصيات والبحوث المقترح :

أولاً : التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى ما

توصل إليه الباحث من نتائج يوصي بما يلي :

١. ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي بالقبول والالتزام في خفض مستوى الإحباط النفسي لدي عينات وفئات أخرى وخاصة من الرياضيين .
٢. تنظيم دورات ولقاءات دورية للاعبين لحثهم عن أهمية وفعالية العلاج الإرشادي بالقبول والالتزام ودوره في خفض مستوى العديد من الضغوط والمشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين .
٣. عقد دورات ولقاءات تدريبية للأخصائيين الرياضيين والنفسيين وتنمية مهاراتهم لاستخدام فنيات العلاج بالقبول والالتزام لحل مختلف المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها اللاعبون سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسات واللقاءات الرياضية المختلفة .
٤. الاهتمام بتفعيل التوجيه والإرشادي النفسي والتربوي في الوسط الرياضي بصفة عامة .
٥. عمل نشرات توعوية عن الإحباط النفسي وتأثيره السلبي على اللاعبين مع توضيح كيفية مواجهة مخاطره .
٦. ضرورة وضع برامج إرشادية أخرى من شأنها تسهم في خفض العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية وعلى رأسها الإحباط النفسي لدى الرياضيين .
٧. ضرورة الاسترشاد بالأسس العلمية لبناء البرنامج الإرشادي المقترح في وضع برامج إرشادية مماثلة لعينات أخرى من الرياضيين .
٨. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية المشابهة باستخدام البرامج الإرشادية بالقبول والالتزام علي فئات ومراحل سنية مختلفة .

#### ثانياً : البحوث المقترحة :

- واستكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث مجموعة من الأبحاث الدراسات التي يمكن القيام بها وهي كالتالي :
- ١- قياس مستوى الإحباط النفسي لدي لاعبي الرياضات الفردية والجماعية " دراسة مقارنة " .

- ٢- الإحباط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الرياضات الفردية .
- ٣- فاعلية برنامج ارشادي بالقبول والالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية .
- ٤- فاعلية برنامج ارشادي بالقبول والالتزام في تنمية تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم .
- ٥- أثر العلاج بالقبول والالتزام في تحسين بعض مؤشرات الصحة النفسية لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي .
- ٦- تأثير برنامج ارشادي بالقبول والالتزام في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى سباحي المسافات القصيرة .

## قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- إبراهيم ، إبراهيم السيد (٢٠٢٤) : اللياقة النفسية وعلاقتها بالإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٦٩) ، الجزء الثاني ، ص ٦٥٥ : ٦٨٩ .
- إبراهيم ، رشا عبد الله (٢٠٢٢) : برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية لدي لاعبين بعض الرياضات الفردية ، مجلة التربية البدنية علوم الرياضة ، المجلد (٢٩) ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ص ٤١ : ٧٦ .
- إبراهيم ، محمد الشحات (٢٠٢١) : المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بالإحباط النفسي والانتماء الرياضي للاعبي كرة القدم ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، **المجلد** (٤) ، العدد (٨) ، ص ١١ - ٧٣ .
- أبو دلو ، جمال نادر (٢٠٠٨) : الصحة النفسية ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- الحوري ، عكلة سليمان (٢٠١٢) : مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- الخوخي ، فراس محمود (٢٠١٣) : بناء مقياس الاحباط الرياضي للاعبين المتقدمين في اندية مدينة الموصل ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٩) ، العدد (٦٠) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- بدر الدين ، طارق محمد (٢٠١٤) : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .

- عبد الرحمن ، بثينة احمد (٢٠٢٣) : فاعلية برنامج ارشادي قائم علي العلاج بالتقبل والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدي طالبات المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم التربوية الدراسات الإنسانية ، العدد (٣٥) ، كلية التربية ، جامعة القصيم .

علي ، محمد جمال و عبدالله ، حسن يوسف (٢٠٢٢) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، مجلة التربية البدنية علوم الرياضة ، المجلد (٢٨) ، الجزء العاشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ص ١ : ٣٦ .

محمد ، محمد ابراهيم (٢٠٢٢) : فعالية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في خفض وصمة الذات المدركة وتنمية الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الشلل الدماغي ، مجلة الارشاد النفسي، العدد (٧٢) ، الجزء (٢) ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

يوسف ، محمود رامز (٢٠٢٢) : فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام فى خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد (٤٦) ، الجزء (٤) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ص١٧ : ١٠٦ .

- يونس ، علي عبد الاله ، و الدباغ ، انمار عبد الستار ، و عبد الرازق ، مؤيد محمد (٢٠٢٣) : تحمل الإحباط الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٩)، العدد (٢)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ص٧٠٢-٧٢٢ .



- مجلة العلوم والتربية - المصمدي النابج والمصمدي الجزر الخامس - السنة الرابعة عشرة - أكتوبر ٢٠٢٢
- Bernal-Manrique, K. N., Garcia-Martin, M. B. & Ruiz, F. J. (2020). Effect of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist control trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 17, 86-94.
  - Fang, S. & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 16-134, 143.
  - Forman, E.M., Herbert, J.D., Moitra, E., Yeomans, P.D. & Geller, P.A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31 (6), 772-799.
  - Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K., (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
  - Izadi, R., Asgari, K., Neshatdust, H. & Abedi, M. (2012). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on the Frequency and Severity of Symptoms of Obsessive Compulsive Disorder. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 14 (10), 107-112.
  - Kheyran-Alnesa, M., Mirzaian, B. & Yar-Ali, D. (2018). The effectiveness of acceptance and

- commitment-based therapy on anger, anxiety and hostility for heart surgery patients. J Biochem Tech.9(4), 43-49.
- Kiuru,N.,Puolakanaho,A.,Lappalainen,P.,Keinonen,K.,M auono,S.,Muotka, J. & Lappalainen, R.(2021).Effectiveness of a web-based acceptance and commitment therapy program for adolescent career preparation: A randomized controlled trial.
  - Larsson,A., Hartley,S.& McHugh,L. (2022).A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. Journal of Contextual Behavioral Science.24,10-17
  - Levin, M.; Haeger., J.; Pierce, B.& Twohig, M.(2016). Web-based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students: A Randomized Controlled Trial. Psychology Faculty Publications .Page 1-36 .
  - Masoumian,S. Ashouri, A. Ghomian,S. Keshtkar,M. Siahkamary, E.& Vahed,N.(2021).Efficacy of acceptance and commitment therapy compared to cognitive behavioral therapy on anger and interpersonal relationships of male students .Iran J Psychiatry, 16 ( 1), 21-29.
  - Muto,T.,Hayes,S. C.& Jeffcoat,T. (2011).The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of japanese college students living abroad. Behavior Therapy. 42, 323-335.

- Philip, J. & Cherian, V. (2022). Acceptance and Commitment Therapy in Obsessive-Compulsive Disorder: A Case Study. *Indian J Psychol Med*, 44 (1), 78–82.
- Plambeck, K. L. (2015). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Treatment Groups Targeting the Reduction of ProblemATIC Anger-Related Behaviors and Psychological Inflexibility in Incarcerated Men: A Pilot Study . Thesis Ph.D Institute Graduate School of Psychology .
- Takahashia, F., Ishizub, K., Matsubaraa, K., Ohtsukic, T. & Shimodad, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial, *Journal of Contextual Behavioral Science*. 16, 71-79.
- Swain, J, Hancock K., Dixon A., Bowman J., (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (4) 73–85
- Vakili, Y. & Gharraee, B. (2014). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Treating a Case of Obsessive Compulsive Disorder. *Iran J Psychiatry*, 9 (2), 115-117.
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2047–2069.