



”تأثير برنامج نفسي لخفض القلق لدى معلمي التربية الرياضية

بمحافظة الوادي الجديد

* أ.د/ عبدالله فرغلي أحمد

** أ.د/ أحمد عبده حسن

*** أ/ أية رمضان إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي حظيت باهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين نظرا لأنه من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بل ويعتبر الانسان محور الاهتمام الذي تدور حوله الموضوعات والانشطة التي تؤثر فيه ويتأثر بها. (١٢ : ٢٠)

وقد أشارت الدراسات والابحاث الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي التطبيقي مثل دراسة "تشوى عبد المنعم" (٢٠٠١م) (١٤) ، ودراسة "جمال عبد الناصر" (٢٠٠٦م) (٤) ان الاهتمام بالأعداد النفسي ووضع برامج التدريب للمهارات النفسية المختلفة اصبح يقف علي نفس المكانة والاهمية التي يوليها المدرب والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهارى الخطى وان كل هذه العناصر اصبحت منظومة متكاملة لا يمكن اغفال جانب منها لحساب الجانب الاخر ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر علي تلبية متطلبات الاداة او النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهه مختلف المواقف التي يتعرض لها اثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء كانت هذه المواقف بدنية او مهارية او نفسية.

(١٦ : ١٨٢)

كما يشير "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٠م) الي ان البرامج عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صمت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانيات تحقق هذه الخطة. (٩ : ١٨)

* أستاذ أصول التربية الرياضية ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية سابقاً، - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

** أستاذ علم النفس الرياضي المساعد، ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.

*** باحثه بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.



ويعتبر بناء البرنامج من اهم الاعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث ان البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب. (٧ : ٦)

يهدف البرنامج النفسي في المجال الرياضي الي اعداد المعلم اعدادا سليما ليكون في القمة، وكلما كان المعلم علي معرفة بخصائص وسمات المعلمين كلما ساعد على سهولة وضع البرنامج بصورة سليمة.

لقد زاد الاهتمام في السنوات الاخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بمجال التربية البدنية والرياضية ويعتبر القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير علي المعلمين.

حيث اشارت "هدي محمد فناوي وحسن مصطفى عبد المعطي" (٢٠٠٠م) الي ان القلق حاله نفسية غير مريحة تتعلق بتوقع حدوث الشر وتبدو في حالة من التخوف والاضطراب لا يستطيع الفرد ان يتخلص منها ويصاحبها شعور بالعجز لان الشخص القلق يشعر دائما بانه محاصر لا يستطيع ان يجد حلا لمشكلته، ورغم ان القلق ينشأ عن الخوف والانشغال الا انه يمكن تمييزه عنه فهو أكثر غموضا وعلى عكس الخوف فهو لا ينشأ من مواقف قائم دائما وانما ينشأ من موقف منتظر حدوثه. (١٥ : ٤٥)

ويشير "محمد حسن علاوي" (٢٠١٢م) الي ان موضوع القلق يحتل مركزا رئيسا في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من اثار واضحة ومباشرة ف احتلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية. (١٣ : ٣٧٩)

تصنيف القلق:

١-القلق الموضوعي او العادي:

وهو أقرب الي الخوف وهو قلق واقعي خارجي المصدر وموجود بالفعل حيث يحدث لدي الاسوياء والعادين كانتظار عملية جراحية او الإقدام على مشروع مصيري.

٢-قلق مرضي او عصابي:

وهو داخلي المصدر واسبابه لاشعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له ولا يتفق مع الفروق الداعية اليه ويعوق التوافق والانتاج والتقدم والسلوك العادي. (٥ : ١٢٩)

توجيهات تطبيقية لضبط القلق :



هناك نوعان من اساليب ضبط اللق :

النوع الاول: يهدف الي محاولة خفض مستوي القلق ويدخل في نطاقه الاساليب التالية

١-التدريب الاسترخائي التدريجي

٢-التغذية الراجعة الحيوية

٣-التأمل

٤-التتويم والايحاء

٥-بعض انواع التصور العقلي

٦-الاستجابات الاسترخائية

النوع الثاني: يهدف الي محاولة زيادة الاستثارة والتشيط لدي المعلم ويدخل في نطاقه ما يعرف بأساليب التعبئة النفسية او تعبئة الطاقة النفسية مثل الكلام الذاتي من المعلم نفسه والتفكير الذاتي والكلام من الاخرين الذي يثير لدي المعلم الحيوية والنشاط والدافعية والتشيط الذاتي . (١٠) : (٤٣٣ - ٤٣٥)

ومن خلال استطلاع رأي بعض معلمي التربية الرياضية بمحافظة الوادي الجديد تبين أن الكثير يعاني من ارتفاع ملحوظ في مستوي القلق المرتبطة بالعمل ومنها الاحباط والشعور بعدم الامان والاستقرار في العمل وحسابات الادارة الزائدة والنقد الهادم الذي يوجه للمعلمين مما يؤثر بشكل كبير على مستوى الاداء معلم التربية الرياضية في المدرسة.

حيث يعد القلق هو حالة اساسية يتعرض لها الانسان في كل زمان ومكان حيث يعد القلق من أكثر المتغيرات النفسية التي تؤثر على اداء معلمين وبالتالي في حاله انتشارها بين المعلمين قد تؤثر على الاداء ومستوي الخدمة.

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة التي تشير الى ان اكثر العوامل المسببة للقلق هي الخوف من العمل وال فشل في الاداء، وعلي حد علم الباحثة انه لا يوجد ابحاث تناولت برنامج نفسي مقترح في مواجهه القلق وهذا دفع الباحثة الي اعداد برنامج نفسي في مواجهه القلق لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة الوادي الجديد.

أهمية البحث والحاجة اليه :



١- تساعد البرامج النفسية الرياضية على الحد او التخلص من القلق .

٢- تساهم هذه الدراسة التعرف على كيفية تصميم برنامج نفسي لتقليل القلق لدى معلمي التربية الرياضية .

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير البرنامج النفسي المقترح لمواجهه القلق لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة الوادي الجديد وذلك من خلال:

١- التعرف علي الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في مستوى خفض القلق .

٢- التعرف على الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي المقترح.

فروض البحث:

في ضوء اهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

١- توجد فروق ذات دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في مستوى خفض القلق ولصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق احصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي المقترح ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج النفسي: program psychology

مجموعة من الخبرات التربوية المنظمة والمحددة بأسلوب علمي لمساعدة المعلم علي اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الاداء الرياضي. (١١ : ٨)

عرف زهران القلق Anxiety ٢٠٠٥م :

حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامق او اعراض نفسية جسمية ورغم ان القلق غالبا مايكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية الا ان حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا نفسيا اساسيا.



الدراسات السابقة:

١- دراسة "محمد سيد شاكر عباس" (٢٠١٦م) (١١) ماجستير: وعنوانها "تأثير برنامج نفسي مقترح لبعض المهارات النفسية علي انخفاض مستوى السلوك العدواني لدي ناشئ كرم القدم"، وهدفها تصميم برنامج نفسي لبعض المهارات النفسية ودراسة تأثيره علي انخفاض السلوك العدواني لدي ناشئ كرة القدم وتم استخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي واشتملت العينة ٢٦ ناشئ من فريق نادي بترول اسيوط مسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم فرع اسيوط واهم النتائج البحث ان برنامج المهارات النفسية لدي عينة البحث ساهم في الارتقاء بمستوي الاداء المهارى والخططى لدي لاعبي كرة القدم وان الانشطة الرياضية تعمل علي خفض السلوك العدواني لدي تلاميذ المدارس..

٢- دراسة "جمال عبدالناصر السيد" (٢٠٠٦م) (٤): وعنوانها "تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (١١) سنة"، وتهدف الي تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (١١) سنة وبلغ عدد العينة (٢٤) كمجموعة تجريبية من نادي الصيد تحت (١١) سنة واخري ضابطة من نادي ٦ اكتوبر واستخدم المنهج التجريبي وتوصلت الدراسة الي بعض النتائج اهمها ان برنامج المهارات النفسية هي احدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها اثر فعال للارتقاء بمستوي الاداء المهارى وتوجيه توتر اللاعبين الي المستوي الامثل لتطوير الاداء.

٣- دراسة بسيوني ٢٠٠٦م (٣): وعنوانها برنامج علاجي عقلائي انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الافكار اللاعقلانية علي عينة من ١٢٠ طالبة من جامعة ام القري حيث اثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين كل من القلق والافكار اللاعقلانية وقد توصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين كل من الافكار اللاعقلانية والقلق ووجود فروق ذات دلالة احصائيا في اداء المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي عند مستوي دلالة (٠.٠١) .

٤- دراسه "انتصار مظهر الرفاعي" (٢٠٠٤م) (٢): بعنوان " اثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الاداء بمستوى الانجاز الرياضي" حيث تهدف الدراسة الى وضع برنامج ارشاد نفسي في تنمية الثقة بالنفس لدي لاعبي الساحة والميدان (فعاليت الركن) وكذلك التعرف على تأثير البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في اجراء الدراسة وتكونت عينه البحث من لاعبو المنتخب الوطني



العراقي لألعاب القوى المتقدمين ركض المسافات (الطويلة و المتوسطة) بنين ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة هو حدوث تطور في مستوى الثقة بالنفس لدي اللاعبين مما اثر ايجابيا علي مستوى الانجاز لديهم.

٥- دراسة "تشوي عبد المنعم" (٢٠٠١م) (١٤): وعنوانها "تأثير برنامج مقترح للاسترخاء علي مستوي القلق لدي كبار السن"، وتهدف الي التعرف علي تأثير برنامج مقترح للاسترخاء علي مستوي القلق كحالة لدي كبار السن وعلي مستوي القلق كسمة لدي كبار السن واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) وقسمت الي مجموعتين تجريبية (١٥) وضابطة (١٥) واطهرت النتائج ان البرنامج المقترح لتمرنات الاسترخاء له تأثير ايجابي علي مستوي القلق كحالة للمجموعة التجريبية ولم يؤثر تأثيرا ايجابيا علي مستوي القلق كسمة.

الدراسات الاجنبية :

٦- دراسة هاميس Hamassis ودوجانسي Doganis (٢٠٠٤م) (١٦) وعنوانها "تأثير برنامج تدريب عقلي علي قلق المنافسية والثقة بالنفس واداء التنس عند الصغار " , هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي علي القلق والثقة بالنفس والاداء للاعبين تنس من الصغار الممتازين , واستخدما الباحثين المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية -ضابطة) , وبلغ حجم عينة البحث (٩) لاعبين خمس لاعبين في المجموعة التجريبية واربعة لاعبين في المجموعة الضابطة , وتم اجراء البرنامج لمدة موسم كامل , و اشارت النتائج الي زيادة في اتجاه البعد الخاص بالقلق البدني والقلق الادراكي والثقة بالنفس واداء التنس بشكل عام للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي في الحد من مشاكل معينة في الاداء .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي معلمي ومعلمات المرحلة الاعدادية بمحافظة الوادي الجديد والذي يبلغ عددهم (١٤٠) معلم ومعلمي للعام الدراسي (٢٠١٨م/٢٠١٩م).



عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغ قوام العينة (٧٠) معلم ومعلمه تم توزيعهم على النحو التالي: (٤٠) للعينة الأساسية، و(٣٠) للدراسة الاستطلاعية. للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م كما بلغ حجم العينة المستخدمة في البحث (٥٠٪) من المجتمع الأصلي للبحث ويتضح ذلك في جدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث (ن = ٧٠)

النسبة المئوية لعينة الدراسة	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	العينة
%٥٠	٣٠	٢٠	المعلمين
	١٠	١٠	المعلمات
	٤٠	٣٠	المجموع

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات (العمر الزمني □ سنوات الخبرة □ المؤهل الدراسي)

لأفراد العينة قيد الدراسة (ن = ٧٠)

معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	متغيرات
١.٨٢	٦٦.٧٧	٤٥.٢٩	٤٢.٠٠	٤٦.٥٦	السنة	العمر الزمني	
٠.٨٩	١.١٣٠	٢٠.١٠	١٣.٠٠	١٣.٠٤	السنة	سنوات الخبرة	
٠.٤١	١٩.٨٥	٢.٠١	١.٠٠	١.١٤	درجة	المؤهل الدراسي	

يتضح من جدول (٢) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث (العمر - سنوات الخبرة - المؤهل الدراسي) تراوحت ما بين (٠.٤١ - ١.٨٢)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الإعتدالي وللذي تتراوح قيمته ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.



أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات التالية:

البرنامج النفسي المقترح (اعداد الباحثة)

○ أسس بناء البرنامج المقترح:

لقد راعت الباحثة مجموعة من الأسس العلمية والتي يجب وضعها في الاعتبار عند بناء "البرنامج المقترح" وذلك لتقليل نسبة الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات المرحلة الاعدادية من خلال البرنامج النفسي وهذه الأسس هي:

- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف العام الموضوع من أجله.
- أن يراعي البرنامج المقترح الفروق الفردية بين المعلمين.
- مناسبة البرنامج المقترح لعينة الدراسة من حيث (المؤهل وسنوات الخبرة والسن).
- ان يراعي البرنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق.
- أن تتناسب التدريبات المقترحة مع المرحلة العمرية للمعلمين .
- ان يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع مستوي الضغوط النفسية لديهم.
- مراعاة الفروق الفردية بين العينة قيد البحث.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي قدرات افراد عينة البحث.
- توافر المكان والامكانيات اللازمة وعوامل الامن والسلامة لتنفيذ البرنامج النفسي قيد البحث.

○ محتوى البرنامج:

- تدريبات للثقة بالنفس
- تدريبات للدافعية للإنجاز
- تدريبات لتقدير الذات
- تدريبات للتخلص من القلق.



○ زمن البرنامج:

زمن تطبيق البرنامج (٨) أسابيع على مدار شهرين متتاليين وقد تم توزيع أجزاء البرنامج على وحدات زمنية بمعدل وحدة أسبوعية بإجمالي عدد (٨) وحدات نفسية مقترحة، زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.

وهذا مثال لوحده واحدة من البرنامج :

الوحدات	المحتوى	الزمن
الوحدات (التخصص من القلق)	١- شرح نظري لمفهوم القلق وعلاقته بالضغط. القلق هو ظرف نفسي يسيطر على الفرد خلاله الشعور بفقدان القدرة على السعادة وهذه المشاعر تؤثر على القدرة الحركية والادراكية والقدرة على اتخاذ القرار. ضغوطات الحياة ومواقفها الصعبة امرا من اهم الطرق التي تؤدي بشكل مباشر للإصابة بمرض القلق وحينما تستسلم لهذه الامور فانت في مرمى الإصابة بالمرض عليك المواجهة بكل قوتك او اللجوء الي الحلول المناسبة دون ان تؤدي نفسك.	٥٠ اق
	٢- التخلص من القلق. الحرص على تناول قسطا من الراحة بعيدا عن ضغوطات العمل لتجديد نشاطك فانت قد تفقد السيطرة على نفسك بفعل هذه الضغوطات التحلي بالتحدي فهذا يكسبك طاقة كبيرة لمواجهة الصعاب والضغط التي تواجهها فان التحدي يعلمك كيف تسيطر على نفسك ويهيئ صحتك النفسية لمواجهة اي مشاكل.	١٠ اق
	٣- التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل حيث تعمل تقنيات الاسترخاء على تنشيط حالة من الراحة وتوازن هرمونات الجسم.	٥ اق
	٤- تقديم المساعدة للآخرين وذلك يعمل على زياده ثقته بنفسك وخفض القلق.	١٠ اق
	٥- إشغال النفس وتجنب الافراد لفترات طويلة لان الافكار في الوحدة غالبا ما توصل للقلق.	٥ اق
	٦- التدريب على هدوء الاعصاب قدر الامكان.	٥ اق
	٧- ينصح بالشهيق والزفير ببطء عندما يشعر الشخص بالقلق بالإضافة الي العد ل ١٠ ببطء	٧ اق
	٨- استيقاظ والختام	٣ اق



الوحدات	المحتوى	الزمن
الثانية (التخلص من القلق)	١- شرح نظري عن القلق واعراض القلق. حيث ان القلق من المشاعر السلبية التي تسيطر علي العديد من الناس بسبب ظروف الحياه المتقلبة وضغوطها, والقلق يظهر علي شكل مؤثرات خارجية او داخلية وهذه المؤثرات ترفع من نسبة الانتباه , وغالبا ما يسبب القلق تعرق بكميات زائدة وصداع وقلة القدرة علي النوم. اعراض القلق: - عدم القدرة علي التركيز - الشعور الدائم بالصداع - سرعه في ضربات القلب	٥ اق
	٢- نبذة مبسطة عن كيفية التخلص من القلق. - عليك ان تثق بنفسك جيدا وان تحارب وصول هذا الاحساس لك. - التحلي بالقدرة علي مواجهه المشاكل والعمل علي احكام السيطرة علي نفسك	١٠ اق
	٣- التدريب علي الاعتماد علي الافكار الايجابية ومحاولة التجنب للسعي علي الكمال الذي هو سبب للقلق والتوتر.	١٠ اق
	٤- الرياضة تساهم في التخلص من القلق مثل ركوب الدرجات.	٥ ق
	٥- تمرين - حذ نفس عميق من البطن في ١٠ ثواني ببطء شديد ثم خرجه من فمك في ٣٠ ثانية - ثم خذ النفس مرة اخري ببطء شديد واغض العينين واخرجه مرة اخري - ثم تكرر العملية ١٠ مرات - فتح عينيك وانظر الي اعلي من مستوي نظرك واجعل رقبتك	١٠ اق
	٦- ادرس المواضيع جيدا قبل اتخاذ القرارات وحين اتخاذ قرار قم بتنفيذه دون تردد وبنقه في الله.	٥ ق
	٧- اشغل نفسك بأشياء جديده ومقيدة قدر المستطاع ومن افضل ما يمكنك فعله ممارسة الرياضة التي تمكن ان تعيد اليك توازنك النفسي بصورة سريعة.	٧ اق
	٨- الختامي	٣ اق



المعالجات الإحصائية للدراسة:

تم تفرغ البيانات التي تم الحصول عليها من القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعات التجريبية (عينة الدراسة) لإجراء المعالجات الإحصائية والتي يمكن للباحثة من خلالها الوصول إلي نتائج ترتبط بأهداف الدراسة وتحقق فروضة، وهي تتمثل في الآتي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الوزن النسبي.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- اختبار T- Test لدلالة الفروق.

عرض نتائج الفرض:

عرض نتائج الفرض الاول:

توجد فروق ذات دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى بالمجموعة التجريبية فى مستوى خفض القلق ولصالح القياس البعدى

والذي ينص على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى خفض القلق.



جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى القلق (ن = ٤٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
للتخلص من القلق	الدرجة	٤٧.١٥	٤٠.٢٥	٩.٥٠	٧.١٠٠	٣.٠٧٥	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨

يتضح من نتائج الجدول (٣) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق للعينه قيد الدراسة, حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي, ممايدل علي مستوي القلق قد انخفض بعد تطبيق البرنامج النفسي المقترح لدي معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية.

عرض نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي المقترح.

جدول (٤)

متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي المقترح

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
البرنامج النفسي	درجة	٧.٢٩٩	٨٧.٦٣	٥.٥٢	٢٩.١٦٠	٤٨.٧٤	٪٣٥.٧٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨

يتضح من نتائج الجدول (٤) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في البرنامج النفسي للعينه قيد الدراسة, حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة



"ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي, كما يتضح ان نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ٣٥.٧٤٪.

مناقشة النتائج للفرض الاول :-

توجد فروق ذات دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في مستوى خفض القلق ولصالح القياس البعدي

وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في البرنامج النفسي لعينه قيد الدراسة, حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

ومن خلال جدول (٣) والذي يوضح المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مدي مواجهه القلق للمعلمين والمعلمات فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي نسبته هي (٤٧.١٥) والقياس البعدي نسبته هي (٤٠.٢٥) والانحراف المعياري في القياس القبلي كانت نسبته (٤.٣٠) والقياس البعدي (٩.٥٠)، ووصل الفرق بين المتوسطات الى (٧.١٠٠) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (٣.٠٧٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع.

ما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة البحث وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى استخدام البرنامج النفسي المقترح لمواجهه القلق لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة الوادي الجديد بطريقة علمية مقننة.

وتعزو الباحثة هذا التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى التأثير الايجابي للبرنامج النفسي المقترح والمتبع وما يحتوي عليه من وحدات نفسية.

مناقشة نتائج للفرض الثاني :



توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي المقترح.

وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في البرنامج النفسي للعيه قيد الدراسة, حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي, كما يتضح ان نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ٣٥.٧٤٪..

مما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة البحث وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى استخدام البرنامج النفسي المقترح لمواجهه القلق لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة الوادي الجديد بطريقة علمية مقننة.

ومن خلال جدول (٤) والذي يوضح المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مدي مواجهه القلق للمعلمين والمعلمات فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي نسبته هي (١٣٦,٣٧) والقياس البعدي نسبته هي (٨٧,٦٣) والانحراف المعياري في القياس القبلي كانت نسبته (٧,٢٩٩) والقياس البعدي (٥,٥٢), ووصل الفرق بين المتوسطات الى (٤٨,٧٤) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (٢٩,١٦٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع, كما وصلت نسبة التحسن اللي (٣٥,٧٤٪)

وتعزو الباحثة هذا التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى التأثير الايجابي للبرنامج النفسي المقترح والمتبع وما يحتوي عليه من وحدات نفسية ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة رقم (١)،(٢)،(٣)،(٤) ، (٥) ، (٦) .

وترى الباحثة أن الهدف من البرنامج النفسي المقترح لمواجهه القلق لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة الوادي الجديد هو رفع مستوى أداء المعلمين في العملية التعليمية.

وبذلك يتحقق فروض البحث .



الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائياً معلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة في مستوى القلق .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البرنامج النفسي .
- أن البرنامج النفسي للقلق ذو فاعلية في انخفاض القلق .

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، توصى الباحثة بما يلي:
- ضرورة إستخدام المعلمين البرنامج النفسي للمهارات النفسية لما له من تأثير فعال علي إنخفاض مستوى القلق لدى معلمي التربية الرياضية بما ينعكس إيجابياً علي مستوى اداء المعلمين .
- ضرورة التدريب المتواصل على المهارات النفسية في البرنامج النفسي حتي يمكن الإستفادة القصوى منه .
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على معلمي المراحل المختلفة بإستخدام تدريبات المهارات النفسية للبرنامج النفسي.
- إجراء أبحاث أخرى (التخلص من القلق) ومعرفة أثرها على معلمي التربية الرياضية.



المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب: " تدريب المهارات النفسية, ط١, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٠م
- ٢- انتصار مظهر الرفاعي: "اثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الانجاز الرياضي", رساله ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعه بغداد, ٢٠٠٤.
- ٣- بسيوني , سوزان صدقة : " فاعلية برنامج علاجي عقلائي انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الافكار , مجلة كلية الاداب , جامعة المنصورة , القاهرة , ٢٠٠٦م.
- ٤- جمال عبدالناصر السيد: " تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية علي فاعلية الاداء لناشئ كرة القدم ", رساله دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة حلوان , ٢٠٠٦.
- ٥- جيل, فوزي محمد: "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية", الازارطة, الاسكندرية, المكتبة الجامعية, ٢٠٠٠م.
- ٦- حامد زهران: " علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ط٥ , عالم الكتب , القاهرة , ٢٠٠٥م
- ٧- حمدي نورالدين محمد: "تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العقلية للذراعين والرجلين علي الناحية الفنية لبعض المهارات الاساسية للناشئين في الكرة الطائرة تحت ١٦ سنه ", رساله ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية ببور سعيد, جامعة قناه السويس ١٩٩٢م.
- ٨- عبدالحميد شرف: " البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٦م.
- ٩- عبدالحميد شرف: " البرامج في التربية الرياضية ", مكتبة التنمية البشرية للمعلومات, ٢٠٠٠م.
- ١٠- محمد أحمد محمود: "اثر استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة جزاء لدي ناشئ هوكي الميدان", رساله ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, بنين, جامعة الزقازيق, 2006م.
- ١١- محمد السيد شاكر: " تأثير برنامج مقترح لبعض المهارات النفسية علي انخفاض مستوي السلوك العدوانى لدي ناشئ كرة القدم", رساله ماجستير /جامعة اسيوط, كلية التربية الرياضية, ٢٠١٦.



- ١٢- محمد العربي, ماجدة اسماعيل: " التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي " ,
القاهرة, ٢٠٠٢م..
- ١٣- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضة والممارسة البدنية, القاهرة, مطبعة مدني, ٢٠١٢.
- ١٤- نشوي عبدالمنعم: " تأثير برنامج مقترح للاسترخاء بين مستوي القلق لدي كبار السن,
رسالة ماجستير, تربية رياضية للبنات بالقاهرة, جامعة حلوان, ٢٠٠١م.
- ١٥- هدي محمد قناوي وحسن عبدالمعطي: علم نفس النمو, الجزء الثاني, دار قباء للطباعة
والنشر والتوزيع, القاهرة, ٢٠٠٠م.