



فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية لمواجهة مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ بعض رياضات المنازلات

د/ أسامة محمد الكيلاني^(١)

إن الإنجازات الرياضية تعكس بوضوح مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدأ من مرحلة الناشئين باعتبارهم الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية، ويذكر محمد لطفي حسنين (٢٠٠٦) إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنية ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضياً. إنه في حاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحر، ففي مقدور الكثير منا أن يمشى على حاجر حجري على حافة الطريق دون الخوف من السقوط، ولكن ماذا لو ارتفع هذا الحاجر الحجري عن سطح الأرض آلاف الأقدام؟. (٣٠: ٨٧)

وان الرياضي كلما تطورت المنافسة يرتفع تأثيرها النفسي عليه وفي هذا الصدد يذكر أسامة راتب (٢٠٠٤) أن للمنافسة الرياضية أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج بالمنافسة لتقييم حصائل الأداء ويتوقع أن يتأثر الأداء الرياضي في المنافسة بالعديد من العوامل، منها خصائص المنافسة ذاتها، وطبيعة النشاط الرياضي، ومستوى المنافسة وسمات اللاعب الشخصية واستعداداته واتجاهات وقدرات الرياضي من حيث كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي للمنافسة. (٥: ٢٠-٢٣)

ويري مارتين ولوب **Martin, and Lopes** (٢٠١٣) أن التدريب والمنافسة الرياضية يعد جانباً مهماً من جوانب الحقل الرياضي وأكثرها تعرضاً للضغوط النفسية والذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي لما يبذل اللاعب من جهد كبير لتحقيق إنجازات رياضية متطورة، وهذا يتطلب من اللاعب الناجح جهداً نفسياً وبنياً للوصول إلى الإنجاز المطلوب. (٤٤: ٦١٧-٦٢٨)

ويشير محمد علاوي (٢٠٠٢) تعتبر الضغوط من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، وأن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية. (٢٤: ١٨٠)

ويذكر كل من محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢) أن اللاعب الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط بيئة التدريب والمنافسة ووسائل الإعلام وجمهور وحضور شخصيات هامة، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب كالإجهاد البدني وأولوية الفوز والعلاقة بين اللاعب والمدرّب بالإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية. (٤: ١٢٩)

^(١) مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.



ولما كان التغيير السريع هو السمة السائدة للعصر الذي نعيش فيه وأصبح الإنسان مهياً بحكم طبيعة الحياة التي يحياها لمعاناة الكثير من صور الاضطراب النفسي، وهذا بدوره انعكس على الرياضي وأصبحت البيئة الرياضية تزخر بأشكال متعددة من المضايقات والصعوبات، حيث أصبح هذا العصر عصر الاهتمام بالرياضة على مستوى المنافسات المحلية والدولية والعالمية والأولمبية مما يزيد العبء الملقى على الرياضي، كما أن بعض العوامل المسؤولة عن الضغط النفسي منها الصراعات بين عدم القدرة على تحقيق الطموحات والإمكانية الشخصية وللبيئة التي يعمل بها بجانب احتياجاته، ومن المعروف أن الهوة السحيقة بين مستوى الطموح ومستوى الامكانيات تعد سبباً من أسباب الاضطراب النفسي، ومن خلال ملاحظات الباحث لنتائج دراسات الضغوط كدراسة محمد حشاد (٢٠١٣)(٣١)، محسن عبد الرحيم (٢٠٠٧)(١٨)، شيماء رياض زكريا المنشاوي (٢٠٠٥) (١٣)، أسامة عبد الظاهر (٢٠٠٤)(٧) فوجد منها ما يبحث عن مصادر الضغوط التي تواجه الرياضي في البيئة الرياضية، ودراسات أخرى تدرس التدخل لتحسين الحياة ولتخفيف الضغوط النفسية كدراسة أسامة الكيلاني (٢٠١٣)(٦)، بوكسوارد وفسكي و شيرمان & Poczwardowski, Sherman, (٢٠١١)(٤٨)، شارب و هودج Sharp & Hodge (٢٠١١)(٥٠)، محمد بلال، مختار عبد القوي، نرمين رفيق (٢٠١٠)(٢٩)، محمد عثمان (٢٠١٠)(٢٦)، عماد عبد الرازق (٢٠٠٦)(١٦)، حسن عبد المعطي (٢٠٠٥)(١٠) واطسون ونستي & Watson , Nick. Nesti , Mark (٢٠٠٥)(٥١)، جيجز وآخرون Giges et al (٢٠٠٤)(٣٨)، محمد رشاد، سيد البهاص (٢٠٠٣)(٢٧) وتتفق تلك النتائج مع الدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي كدراسة حيث ثبت من نتائج تلك الدراسات أن للإرشاد النفسي دور هام في تخفيف حدة الضغوط النفسية. وأن السبيل الى مواجهة الضغوط في المجال الرياضي كما ترى إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) ان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي Sport Psychological Guidance and Counseling يمثل في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي حيث أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، كذلك يدرس أفكاره ودوافعه وانفعالاته واتجاهاته وميوله وقيمه، والتوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية هدفها مساعدة المدرب واللاعب على فهم وتحليل وتنمية استعداداتهما وقدراتهما وميولهما واتجاهاتهما وإمكانياتهما المختلفة، وكذلك الفرص المتاحة أمامهما ومشكلاتهما وحاجاتهما واستخدام ما لديهما من معارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة حتى يتحقق الفوز والوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (٤: ١٥)

كما يشير حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) أن التوجيه والإرشاد النفسي يساهم في تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدتهما على التعرف بنفسهما على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها. (٩: ٤٠)

ولدور الذي تقوم به تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في الاعداد والتوجيه والإرشاد النفسي



أشارت نتائج دراسة كل من بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤) (٣٥)، محمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٩)، رحاب سلامة (٢٠١٢) (١٢)، نجلاء نصيف ونعيمة خلف ويسمه محسن (٢٠١٢) (٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦) (٢٠)، علي المعصوري (٢٠١٧) (١٥)، الاء مصطفى وجاسم راضي. (٢٠١٧) (١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧) (٣) والتي أشارت استخدام البرمجة اللغوية العصبية NLP وتأثيرها الإيجابي في تعزيز السمات الشخصية وحل المشكلات، وتحسين العلاقات الإنشائية والأداء الفائق.

ويذكر فؤاد الدواش (٢٠٠٥) أنه تسهم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد الفرد الرياضي بطرق تساعده لكي يصبح أكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الأداء التدريبي والتنافسي، وأكثر تحكما في الأفكار والانفعالات والسلوك، وفضل في القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر إيجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك في نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعده على أن يكتشف مهارات، وطرق المحيطين به في التفكير، ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة، لكي يكونوا أكثر نجاحا كفريق. (١٧: ١٦ - ٢٢) والفكرة وراء استخدام مجال البرمجة اللغوية العصبية لتسهيل عملية النمو والتغيير فتصبح ببساطة - كما يقول أدلر Alder (٢٠٠٢) أنت في الحالة (A) وتريد أن تصبح في الحالة (B) وتصبح عملية التغيير هذه واضحة ومرئية ان استخدمت فيها المصادر والأدوات المناسبة ضمن سياق بيئة الفرد، ويقصد بالبيئة هنا ضرورة اختيار مدى فاعلية عملية التغيير في ضوء خصائص الفرد الفريدة والسياق البيئي الذي يحيا ضمنها ويصبح الطريق من الحالة (A) إلى الحالة (B) هو طريق من اختيارات متتالية، فهي عملية تكرارية وتاماما كما يفعل المهندس الذي يصمم ويطور برنامجا أو جهازا. (٣٤: ١٥)

من المنطلق السابق يتضح عدم قيام أي من الباحثين من قبل باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في الحد من الضغوط النفسية للرياضيين، ومن خلال أهمية الدراسات النفسية للاعبين ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية ومن خلال متابعة الباحث لنتائج المنافسات الرياضية يتضح أن لاعبي رياضات المنازل هم السبيل الرئيسي لمصر للحصول على ميدالية أولمبية وهو ما اتضح من خلال تاريخ مصر الأولمبي القديم والحديث، ومن هذا المنطلق قام الباحث بإجراء هذا البحث لمواجهة مصادر الضغوط التي تواجه بعض لاعبي المنازل الناشئين كنتيجة لبيئة التدريب الرياضي للاعبين أو المدربين القائمين على العملية التدريبية وأيضاً للاعبين أنفسهم وزملائهم أو أسرة اللاعب للحد من تأثير مصادر الضغوط النفسية التي تواجه كل لاعبي المستويات الرياضية عامة والناشئين خاصة بتأهيلهم نفسيا باستخدام البرمجة اللغوية العصبية كأحد اساليب التدخل النفسي لتقليل الآثار السلبية لمصادر الضغوط التي تواجه لاعبي المنازل في مرحلة الناشئين وبالتالي يكون لدينا لاعبين مؤهلين لمواجهة مصادر الضغوط المرتبطة بالعملية التدريبية والتنافسية والإنجاز الرياضي عند وصولهم لمرحلة المستويات العليا.

هدف البحث:



يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في إدراك ناشئ بعض رياضات المنازلات عينة لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة ب(شخصية اللاعب - لعب الدور - الأدوات والإمكانات - العلاقة مع المدرب والزملاء - الأسرة - العلاقة مع الإدارة- المنافسات).

فروض البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد شخصية اللاعب لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد لعب الدور لصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد الأدوات والإمكانات لصالح القياس البعدي.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد علاقة اللاعب مع المدرب والزملاء لصالح القياس البعدي.
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد الأسرة لصالح القياس البعدي.
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد العلاقة مع الإدارة لصالح القياس البعدي.
- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في بعد المنافسات الرياضية لصالح القياس البعدي.
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في إجمالي مقياس الضغوط النفسية لدى ناشئ بعض رياضات المنازلات لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

مصادر الضغوط النفسية:

يعرفها حسن مصطفى (٢٠٠٦) بأنها تلك المؤثرات الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يتغل القدرة التوافقية للفرد والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي أو السلوكي. (١١ : ٣٠)

البرمجة اللغوية العصبية:

يعرفها جوزيف اوكونر (٢٠٠٧) بأنه تعني بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير في القيم والمعتقدات، وكيفية إيجاد الحالات الانفعالية، وكيفية تشييد عالمنا الداخلي من خبراتنا ونكسبه معنى. (٨ : ١٥)



ناشئ: بعض رياضات المنازل:

ويعنى بها البحث اللاعبين في المرحلة السنية من ١٥ الى ١٨ سنة واللذين يشتركون في مناقسات بعض رياضات النزال كالكاراتيه والمصارعة والجودو. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة البعدية على عينة البحث المختارة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من (٧٠) لاعب ناشئ ببعض رياضات المنازل (الكاراتيه والجودو والمصارعة) من المقيدين في الاتحادات الرياضية بجمهورية مصر العربية بأندية مدينة طنطا والمحلة الكبرى خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م.

جدول (١)

توزيع مجتمع وعينة البحث وفق النشاط الممارس

| المتغيرات | كاراتيه | % | جودو | % | مصارعة | % | المجموع | % |
|--------------------|---------|--------|------|--------|--------|--------|---------|-------|
| المجتمع | ٥٠ | ٣٨.٤٦ | ٤٠ | ٣٠.٧٧ | ٤٠ | ٣٠.٧٧ | ١٣٠ | ١٠٠ |
| العينة الاستطلاعية | ١٠ | ٥٠.٠٠٠ | ٥ | ٢٥.٠٠٠ | ٥ | ٢٥.٠٠٠ | ٢٠ | ١٥.٣٨ |
| العينة الأساسية | ٣ | ٢٣.٠٠٨ | ٦ | ٤٦.١٥ | ٤ | ٣٠.٧٧ | ١٣ | ١٠ |

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من (١٣) لاعب ناشئ بنسبة (١٠.٠٠٠%) من مجتمع البحث ببعض رياضات المنازل وذلك بعد التأكد من تعرضهم لضغوط نفسية مرتبطة بمصادر الضغوط النفسية من خلال تطبيق مقياس مصادر الضغوط على مجتمع البحث والتوصل الى اللاعبين ذوي مستوي الضغوط النفسية المرتفع. وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لبيان الفئة المستهدفة من لاعبي المنازل اللذين يعانون من الضغوط النفسية كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية لتقنين المقياس على (٢٠) لاعب بنسبة (١٥.٣٨%) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.



جدول (٢)

الدرجة والنسبة المئوية لاستجابات أفراد الدراسة الاستطلاعية نحو
مقياس الضغوط النفسية قيد البحث

ن=٧٠

| م | میزان استجابة | عدد العينة | الدرجة | النسبة المئوية |
|---|---------------|------------|---------------|-----------------------|
| ١ | ٢-١ | ٥٧ | من ٨٥ الى ١٧٠ | من ٣٣.٣٣٪ الى ٦٦.٦٦٪ |
| ٣ | ٣-٢ | ١٣ | أكثر من ١٧٠ | من ٦٦.٦٦٪ الى ١٠٠.٠٠٪ |

يوضح جدول (٢) وجود (٥٧) فرد قد حصلوا على استجابات اقل من (١٧٠) درجة بنسبة مئوية (٦٦.٦٦٪) بينما حصل عدد (١٣) فرد على استجابات أكثر من (١٧٠) درجة بنسبة مئوية تتراوح من (٦٦.٦٦٪ إلى ١٠٠.٠٠٪).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة البحث اللذين يعانون من الضغوط النفسية

ن=١٣

| م | مقياس | وحدة القياس | متوسط الدرجة | الدرجة العظمى | النسبة المئوية |
|---|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| ١ | الضغوط النفسية | درجة | ١٩١.٧٦٩ | ٢٥٥ | ٧٥.٢٠٤ |

يوضح جدول (٣) نتائج المتوسط الحسابي والدرجة العظمى والنسبة المئوية بمقياس الضغوط النفسية لاستجابات أفراد عينة البحث المختارة ممن يعانون من ارتفاع مستوي الضغوط النفسية.

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الانشطة المختارة وذلك وفقا للشروط التالية:

- ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.
- الموافق على الاشتراك في حضور جلسات أسلوب التدخل النفسي قيد البحث.
- الانتظام في التدريب والمنافسات.
- اللاعب في المرحلة السنوية فوق ١٥ الى ١٨ سنة.
- أن يكون اللاعب مسجل في الإتحاد الخاص بلعبته.
- استمرار اللاعب في التدريب لفترة لا تقل عن ٤ سنوات.
- الانتظام في المشاركة في البطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للعبة.
- اعتدالية عينة البحث المختارة في المتغيرات الأساسية للتجربة كما هو موضح،

بجدول (٤)



جدول (٤)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٣

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | التقلطح | الالتواء |
|---|----------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|---------|----------|
| | معدلات دلالات النمو | | | | | | |
| ١ | السن | سنة/شهر | ١٧.٢٢٠ | ١٧.٣٠٠ | ٠.٣٧٤ | -٠.٨٠٥ | ٠.١٦١ |
| ٣ | العمر التدريبي | سنة/شهر | ٧.٥٠٠ | ٧.٠٠٠ | ٠.٦٠٧ | -٠.٢١٣ | ٠.٧٨٥ |
| | مقياس الضغوط النفسية | | | | | | |
| ١ | شخصية اللاعب | درجة | ١.٤٧٤ | ١.٥٠٠ | ٠.٢٣٩ | -٠.٦٧١ | ٠.٣٠٠ |
| ٢ | لعب الدور | درجة | ١.٤٢١ | ١.٦٦٧ | ٠.٣٠٧ | -٠.٠١٤ | ٠.٥٣٠ |
| ٣ | الأدوات والإمكانات | درجة | ١.٣٩٨ | ١.٣٦٠ | ٠.٢٢٦ | ٠.٨٨٤ | ١.٤١٥ |
| ٤ | العلاقة مع المدرب والزملاء | درجة | ١.٢٧٢ | ١.٣٦٨ | ٠.٠٧٢ | ٠.٠٤١ | ٠.٦٠٧ |
| ٥ | الأسرة | درجة | ١.٣٢٣ | ١.٢٣٥ | ٠.١١٤ | -٠.٦١٦ | ٠.٦٥٧ |
| ٦ | العلاقة مع الإدارة | درجة | ١.٢٧٨ | ١.٣٧٥ | ٠.٠٣٥ | -١.٥٠٩ | ٠.١٤٥ |
| ٧ | المنافسات | درجة | ١.٢٦٧ | ١.٢٥٩ | ٠.١٤٣ | ٠.٩٨٨ | ١.٠٤٥ |
| | إجمالي المقياس | درجة | ١.٣٢٤ | ١.٣٦٠ | ٠.٢٥٣ | ٠.٧٧٤ | ١.٠٧١ |

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء لأراء العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقلطح ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.
أداة جمع البيانات:

- مقياس مصادر الضغوط النفسية: إعداد / أسامة الكيلاني (٢٠١٣)
أولاً: مقياس السمات النفسية / إعداد أسامة الكيلاني (٢٠١٣) (٦) مرفق (١)

- وصف المقياس: هي أداة شاملة متعددة الأبعاد لقياس مصادر الضغوط النفسية في المجال الرياضي أعضاها / أسامة الكيلاني (٢٠١٣)، ويعطى المقياس درجات مقابل (٧) مصادر للضغوط النفسية وهي (شخصية اللاعب - لعب الدور - الأدوات والإمكانات - العلاقة مع المدرب والزملاء - الأسرة - العلاقة مع الإدارة - المنافسات) ويتكون المقياس من (٨٥) عبارة، ويطلب من اللاعب أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء أحد التقديرات (أوافق - محايد - لا أوافق). وقام الباحث بإيجاد صدق الاتساق الداخلي لمقياس مصادر الضغوط النفسية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي للمقياس ارتباط تراوح ما بين ٠.٥٩ الى ٠.٧٧، وبلغ معامل استقرار المقياس ما بين ٠.٥٨ الى ٠.٧٥ عند تطبيقه وإعادة تطبيقه لبيان معامل ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية باستخدام معامل الفا كرونباخ على ٢٠ فرد يمثلون أنشطة رياضية مختلفة.
صدق الاتساق الداخلي لمقياس مصادر الضغوط النفسية:



تم حساب معامل الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد التي تمثله العبارة على عينة من (٢٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين درجة العبارة مع البعد والعبارة مع مجموع المقياس.

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية

ن=٢٠

| البعد الأول | | البعد الثاني | | البعد الثالث | | البعد الرابع | | البعد الخامس | | البعد السادس | | البعد السابع | |
|-------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|
| العبارة | مع | العبارة | مع | العبارة | مع | العبارة | مع | العبارة | مع | العبارة | مع | العبارة | مع |
| م | م | م | م | م | م | م | م | م | م | م | م | م | م |
| ١ | ٠.٨٦ | ١٦ | ٠.٨١ | ٢٧ | ٠.٨٠ | ٣٩ | ٠.٩١ | ٥٠ | ٠.٨٤ | ٦٣ | ٠.٨٩ | ٧٦ | ٠.٨٩ |
| ٢ | ٠.٩٠ | ١٧ | ٠.٨٤ | ٢٨ | ٠.٨٨ | ٤٠ | ٠.٨٤ | ٥١ | ٠.٨٧ | ٦٤ | ٠.٩٠ | ٧٧ | ٠.٨٧ |
| ٣ | ٠.٨٥ | ١٨ | ٠.٩١ | ٢٩ | ٠.٨٣ | ٤١ | ٠.٨٨ | ٥٢ | ٠.٩١ | ٦٥ | ٠.٨٨ | ٧٨ | ٠.٨٤ |
| ٤ | ٠.٧٩ | ١٩ | ٠.٨٣ | ٣٠ | ٠.٨٧ | ٤٢ | ٠.٩٢ | ٥٣ | ٠.٧٨ | ٦٦ | ٠.٨٣ | ٧٩ | ٠.٩١ |
| ٥ | ٠.٩٢ | ٢٠ | ٠.٨٦ | ٣١ | ٠.٨٨ | ٤٣ | ٠.٨٢ | ٥٤ | ٠.٧٥ | ٦٧ | ٠.٨٥ | ٨٠ | ٠.٩٠ |
| ٦ | ٠.٩٠ | ٢١ | ٠.٨٢ | ٣٢ | ٠.٨٨ | ٤٤ | ٠.٨٦ | ٥٥ | ٠.٩١ | ٦٨ | ٠.٨٢ | ٨١ | ٠.٨٣ |
| ٧ | ٠.٨٣ | ٢٢ | ٠.٨٩ | ٣٣ | ٠.٩٠ | ٤٥ | ٠.٨٣ | ٥٦ | ٠.٨٥ | ٦٩ | ٠.٧٧ | ٨٢ | ٠.٩١ |
| ٨ | ٠.٨٩ | ٢٣ | ٠.٨٤ | ٣٤ | ٠.٩١ | ٤٦ | ٠.٩١ | ٥٧ | ٠.٨٦ | ٧٠ | ٠.٧٩ | ٨٣ | ٠.٨٧ |
| ٩ | ٠.٧٧ | ٢٤ | ٠.٨٣ | ٣٥ | ٠.٨٩ | ٤٧ | ٠.٨٦ | ٥٨ | ٠.٩٠ | ٧١ | ٠.٨٧ | ٨٤ | ٠.٩٢ |
| ١٠ | ٠.٨٤ | ٢٥ | ٠.٩٢ | ٣٦ | ٠.٨٧ | ٤٨ | ٠.٩٠ | ٥٩ | ٠.٨٣ | ٧٢ | ٠.٨٧ | ٨٥ | ٠.٨٦ |
| ١١ | ٠.٩٢ | ٢٦ | ٠.٨٩ | ٣٧ | ٠.٨٦ | ٤٩ | ٠.٩٠ | ٦٠ | ٠.٨٧ | ٧٣ | ٠.٨٢ | ٨٦ | |
| ١٢ | ٠.٨٨ | ٢٦ | ٠.٩٢ | ٣٨ | ٠.٨٨ | | ٠.٨٣ | ٦١ | ٠.٩٢ | ٧٤ | ٠.٨٣ | ٨٠ | |
| ١٣ | ٠.٩١ | ٢٦ | ٠.٨٦ | | | | | ٦٢ | ٠.٨٨ | ٧٥ | ٠.٨٨ | ٩٠ | |
| ١٤ | ٠.٨٩ | | | | | | | | | | | | |
| ١٥ | ٠.٧٨ | | | | | | | | | | | | |

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٥-٠.٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٩-٠.٩٣) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.



جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

| م | الابعاد | معامل الارتباط |
|---|----------------------------|----------------|
| ١ | شخصية اللاعب | ٠.٨٩ |
| ٢ | لعب الدور | ٠.٩١ |
| ٣ | الأدوات والامكانيات | ٠.٩٣ |
| ٤ | العلاقة مع المدرب والزملاء | ٠.٨٨ |
| ٥ | الأمرة | ٠.٩٢ |
| ٦ | العلاقة مع الإدارة | ٠.٨٧ |
| ٧ | المنافسات | ٠.٩٠ |

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٧ - ٠.٩٣) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

حساب الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية على عينة تقنين المقياس والبالغ عددها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث، ومن غير المشاركين في الدراسة الأساسية كما هو موضح بجدول (٧)



جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية

ن=٢٠

| البعد الاول | | البعد الثاني | | البعد الثالث | | البعد الرابع | | البعد الخامس | | البعد السادس | | البعد السابع | |
|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|
| معامل الارتباط | م |
| ٠.٨٩ | ١ | ٠.٩٢ | ١٦ | ٠.٨٨ | ٢٧ | ٠.٩١ | ٣٩ | ٠.٩١ | ٥٠ | ٠.٩١ | ٦٣ | ٠.٨٧ | ٧٦ |
| ٠.٨٤ | ٢ | ٠.٩١ | ١٧ | ٠.٩٠ | ٢٨ | ٠.٨٨ | ٤٠ | ٠.٩٣ | ٥١ | ٠.٩٣ | ٦٤ | ٠.٨٥ | ٧٧ |
| ٠.٨٦ | ٣ | ٠.٨٧ | ١٨ | ٠.٨٧ | ٢٩ | ٠.٨٩ | ٤١ | ٠.٨٩ | ٥٢ | ٠.٨٩ | ٦٥ | ٠.٩١ | ٧٨ |
| ٠.٩٢ | ٤ | ٠.٨٩ | ١٩ | ٠.٨٣ | ٣٠ | ٠.٨٦ | ٤٢ | ٠.٩١ | ٥٣ | ٠.٩٣ | ٦٦ | ٠.٩٣ | ٧٩ |
| ٠.٩١ | ٥ | ٠.٩٢ | ٢٠ | ٠.٨٤ | ٣١ | ٠.٨٨ | ٤٣ | ٠.٨٦ | ٥٤ | ٠.٨٩ | ٦٧ | ٠.٨٩ | ٨٠ |
| ٠.٩١ | ٦ | ٠.٩١ | ٢١ | ٠.٨٦ | ٣٢ | ٠.٨٦ | ٤٤ | ٠.٩١ | ٥٥ | ٠.٨٣ | ٦٨ | ٠.٨٦ | ٨١ |
| ٠.٨٧ | ٧ | ٠.٨٩ | ٢٢ | ٠.٨٤ | ٣٣ | ٠.٨٧ | ٤٥ | ٠.٨٦ | ٥٦ | ٠.٨٧ | ٦٩ | ٠.٩١ | ٨٢ |
| ٠.٨٣ | ٨ | ٠.٩١ | ٢٣ | ٠.٨٧ | ٣٤ | ٠.٨٧ | ٤٦ | ٠.٨٩ | ٥٧ | ٠.٩٤ | ٧٠ | ٠.٩٤ | ٨٣ |
| ٠.٩٠ | ٩ | ٠.٨٩ | ٢٤ | ٠.٨٩ | ٣٥ | ٠.٨٩ | ٤٧ | ٠.٩٢ | ٥٨ | ٠.٨٨ | ٧١ | ٠.٨٨ | ٨٤ |
| ٠.٨٦ | ١٠ | ٠.٩٣ | ٢٥ | ٠.٩٠ | ٣٦ | ٠.٩٠ | ٤٨ | ٠.٩٠ | ٥٩ | ٠.٩٢ | ٧٢ | ٠.٩٢ | ٨٥ |
| ٠.٨٧ | ١١ | ٠.٩١ | ٢٦ | ٠.٨٦ | ٣٧ | ٠.٨٦ | ٤٩ | ٠.٩١ | ٦٠ | ٠.٩٣ | ٧٣ | | |
| ٠.٩١ | ١٢ | | | ٠.٨٩ | ٣٨ | | | ٠.٨٨ | ٦١ | ٠.٨٧ | ٧٤ | | |
| ٠.٩٣ | ١٣ | | | | | | | ٠.٨٦ | ٦٢ | ٠.٩١ | ٧٥ | | |
| ٠.٩٠ | ١٤ | | | | | | | | | | | | |
| ٠.٩٢ | ١٥ | | | | | | | | | | | | |

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٥٧

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣-٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس.

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن اختبار التجزئة النصفية وتطبيق معامل ألفا كرونباخ على عينة تقنين المقياس والبالغ عددها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث، ومن غير المشاركين في الدراسة الأساسية وجدول (٨) يوضح قيمة اختبار التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس.



جدول (٨)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية قيد البحث

ن=٢٠

| م | ابعاد المقياس | اختبار التجزئة النصفية | | معامل الفا Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---|----------------------------|------------------------|-------|--|
| | | سيرمان - براون | جتمان | |
| ١ | شخصية اللاعب | ٠.٨٢٨ | ٠.٨٤٠ | ٠.٨٦٦ |
| ٢ | لعب الدور | ٠.٨٥٢ | ٠.٨٣٤ | ٠.٨٧٠ |
| ٣ | الأدوات والامكانيات | ٠.٨٣٥ | ٠.٨٤٢ | ٠.٨٧١ |
| ٤ | العلاقة مع المدرب والزملاء | ٠.٨٠٧ | ٠.٨٢٨ | ٠.٨٧٠ |
| ٥ | الأسرة | ٠.٨١٨ | ٠.٧٨٥ | ٠.٨٦٣ |
| ٦ | العلاقة مع الإدارة | ٠.٨٣٤ | ٠.٨٤١ | ٠.٨٧٢ |
| ٧ | المنافسات | ٠.٧٥١ | ٠.٧٧٨ | ٠.٨٥٧ |
| | الدرجة الكلية | ٠.٨٩٦ | ٠.٨٦٧ | ٠.٨٨٠ |

يوضح جدول (٨) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونيباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد البحث السبعة لمقياس الضغوط النفسية، بالإضافة الى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس.

مفتاح التصحيح: وتم تحديد مفتاح التصحيح للمقياس ضوء مصادر الضغوط النفسية على أساس تدرج الدرجات من أوافق وتقدر ب (٣)، محايد وتقدر ب (٢)، لا أوافق وتقدر ب (١)، والدرجات العالية لنتائج البعد وكذلك لدرجت إجمالي المقياس تشير إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعب، في حين أن الدرجات المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعب وذلك في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس. كما هو موضح جدول (٩) الدرجة والنسبة المئوية لاستجابات مقياس مصادر الضغوط النفسية قيد البحث.

جدول (٩)

الدرجة والنسبة المئوية لاستجابات مقياس الضغوط النفسية قيد البحث

| م | ميزان استجابة | الدرجة | النسبة المئوية |
|---|---------------|--------|----------------|
| ١ | لا أوافق (١) | ٨٥ | ٣٣.٣٣٣ |
| ٢ | محايد (٢) | ١٧٠ | ٦٦.٦٦٧ |
| ٣ | أوافق (٣) | ٢٥٥ | ١٠٠.٠٠٠ |

يوضح جدول (٩) ان الحد الأدنى لدرجة المقياس هي (٨٥) بنسبة مئوية قدرها (٣٣.٣٣٣٪) وهي مؤشر لانخفاض الضغوط النفسية المؤثرة في اللاعب و (١٧٠) بنسبة مئوية قدرها (٦٦.٦٦٧٪) وهي مؤشر لتوسط الضغوط النفسية المؤثرة في اللاعب والحد الأقصى للدرجة (٢٥٥) بنسبة مئوية قدرها (١٠٠.٠٠٠٪) وهي مؤشر لارتفاع الضغوط النفسية المؤثرة في اللاعب.

استخدام البرمجة اللغوية العصبية للإرشاد النفسي للاعبين: مرفق (٣)



قام الباحث بالرجوع الى الدراسات التي تناولت الإرشاد والتوجيه النفسي كدراسة دراسة أسامة الكيلاتي (٢٠١٣)(٦)، محمد عثمان (٢٠١٠)(٢٦)، شارب وهودج Sharp, LA & Hodge, K (٢٠١١)(٥٠)، بوكسواردوفسكى وشيرمان Poczwardowski, A & Sherman, CP (٢٠١١)(٤٨)، والدراسات التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية كدراسة بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤)(٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) ومن خلال تلك الدراسات قام الباحث بتحديد تحديد إجراءات تطبيق الجلسات الإرشادية من حيث عدد الجلسات وأهدافها وفتياتها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على اللاعبين ومن ثم يعكس فعالية استخدام البرمجة العصبية اللغوية على التقليل من تأثير مصادر الضغوط النفسية على اللاعبين عينة البحث واستخدم الباحث أسلوب الإرشاد الجمعي في جلسات البرنامج الإرشادي، ويعرفه حامد زهران (٢٠٠٥)(٩) بأنه إرشاد عدد من العملاء، يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل. وتكمن أهمية الإرشاد الجمعي فيما يهيئه من تفاعل بين اللاعب (المرشد / المدرب / الباحث) وبين اللاعب وأعضاء الجماعة (اللاعبين المشتركين في الجلسة) معاً. تحديد محتوى كل جلسة:

بعد تحديد الحاجات التدريبية لعينة البحث وضعت في محتوى استخدام تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي لمصادر الضغوط كل حسب موضوع الجلسة باتفاق الخبراء وكالاتي:

- شخصية اللاعب التقنية المستخدمة (سلم التعلم)
 - لعب الدور التقنية المستخدمة (عادة التأطير - خط الزمن)
 - الأدوات والامكانات التقنية المستخدمة (خط الزمن - مرسة الموارد - القصة)
 - العلاقة مع المدرب والزملاء التقنية المستخدمة (التركيز المحور)
 - الأسرة التقنية المستخدمة (الإطار الايجابي - الحصيلة)
 - العلاقة مع الإدارة التقنية المستخدمة (مواقع الادراك الثلاثة)
 - المنافسات التقنية المستخدمة (تغيير الحالة الذهنية - النقل والتحدي)
- كما استخدم الباحث الفنيات الإرشادية المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز الايجابي - النمذجة - الوعي بالأفكار - حديث الذات.

الجلسات الإرشادية:

تم عرض البرنامج على الخبراء مرفق (٢) للتحقق من ملائمة لتحقيق الهدف الموضوع من أجله وفقاً، وكذلك تم بنائه بالإشارة إلى الإطار النظري للدراسة والدراسات والبحوث السابقة والتي



قدمت برامج إرشادية ناجحة في إدارة الضغط واستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، وقام الباحث بإعداد برنامج الإرشادي من خلال تقنيات البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقه بنظرية إيس في الشخصية (ABC) والتي تفسر العلاقة بين الأحداث والتفكير والنتائج وكذلك على غرار التدريب التحصيلي والذي تم استخدامه في دراسات عربية وأجنبية عديدة، وثبتت فعاليته، ويقوم التدريب على ثلاث مراحل غير منفصلة، وتتلخص كما يلي :

أ- مرحلة التصور الذهني:

ب- مرحلة اكتساب المهارات وتجريبها:

ج- مرحلة التجريب والمواصلة حتى الإنجاز:

- هذا وقد تم تقديم البرنامج الإرشادي في صورة جلسات إرشادية جماعية عددها ١٦ جلسة إرشادية جماعية، بواقع جلستين أسبوعياً (شهر ونصف)، وتراوحت مدة الجلسة ما بين (٤٠ - ٩٠ دقيقة حسب طبيعة كل جلسة والموضوعات المطروحة للمناقشة، بالجلسات الإرشادية، والجلسة (الأولى والأخيرة) للقياس القبلي والبعدي باستخدام مقياس مصادر الضغوط.

- ويعقب كل جلسة مناقشة بعض المشكلات الفردية التي يرغب بعض المشاركين في مناقشتها وذلك في صورة جلسة فردية لمن يرغب
هدف الجلسات:

- تهدف البرمجة اللغوية العصبية إلى تطوير قدرة لاعبي بعض المنازلات الرياضية على مواجهة الضغوط النفسية التي تنشأ من بعض المصادر المسببة لها.
- تدريب اللاعبين على بعض مهارات البرمجة اللغوية العصبية لكي يصبحوا أفراد قادرين على مواجهة الضغوط النفسية.
- تعلم اللاعبين خصائص التمايز البشري.
- ويتمثل ذلك في الخصائص التالية:
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- القدرة على فهم الذات أكثر.
- القدرة على بناء ألفة مع الآخرين أكثر.
- القدرة على التخطيط لتحقيق أهداف أنية ومتوسطة المدى وطويلة المدى.
- اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية للنجاح.
- توظيف اللاعبين لمهارات مستويات تمثيل الامتياز البشري.
- اكتساب اللاعبين وعياً بالآثار الإيجابية والسلبية للضغوط النفسية.
- قدرة اللاعبين على بناء التوافق من خلال النظام التمثيلي البصري والسمعي والحسي.



الأنظمة الثلاثة للبرمجة اللغوية العصبية:

هو تمثيل المعلومات باستخدام الحواس (السمع، البصر، الشم، التذوق، اللمس، الحس) من العالم الخارجي، وفي داخل الجسم توجد مستقبلات حسية تقوم باستقبال المعلومة وتخزينها ومن ثم تستدعي بنفس الطريقة التي خزنت بها.

البصري Visual: هو الإدراك الناتج عن الرؤيا وهي الصورة المشاهدة أو من الذاكرة أو المتخيلة المنشأ باستخدام حاسة البصر مثل رؤية صورة والدك فهي صورة خارجية حقيقية وعندما تخزنها في عقلك ثم تتذكر تلك الصورة فأنها تصبح صورة من الذاكرة، وهذه الصورة تقسم إلى:

- صورة حقيقية مشاهدة. - صورة تذكيرية. - صورة انشائية.

السمعي Auditory: هو الإدراك الناتج عن السماع وهو السمع الحقيقي والتخيل باستخدام حاسة السمع من الذاكرة مثل:

- سمع حقيقي. - سمع تذكيري. - سمع انشائي.

الحسي: هو الإدراك الناتج عن الإحساس وهو الإحساس الحقيقي أو المتخيل باستخدام حاسة اللمس أو المشاعر مثل لمس مخمل ناعم والإحساس بالنعومة وتذكر مشاعر الفوز في السباق. الأساس المسبق عند تنفيذ البرمجة اللغوية العصبية:

أن البرمجة اللغوية العصبية هي مجموعة من الأساليب والفنيات التي تتيح لمن يطبقها إحداث التغيير الذاتي الإيجابي في جميع مجالات حياته، وهذا ما تؤكد عليه فرضياتها المسبقة Presuppositions، وهي تتجاوز (٢٤) فرضية، وتمثل الإطار الفكري والفلسفي لهذا المنهج. تستند تقنيات NLP على مجموعة من المبادئ التي تشكل إطارها المعرفي ويطلق عليها الفرضيات المسبقة (The Presuppositions of NLP) كما ذكر كل من كونور O'Connor (٢٠٠١) (٤٦)، أحمد المعثني (٢٠٠٧) (٣) أنها هي ليست قوانين علمية أو رياضية، وإنما تمثل أساسا نظريا للكيفية التي يفكر بها الناس وكيفية التواصل بينهم.

- الخريطة ليست هي المنطقة: لكل شخص فهمه وتفسيره الذي لا يشاركه فيه غيره، لاختلاف المرشحات العقلية بين الناس.

- وراء كل سلوك توجد نية ايجابية: مهما ظهر السلوك شاذا وغريبا، فإن من يقوم به، يكون مدفوعا بنية ايجابية من وجهة نظره.

- احترام الآخرين وتقبلهم كما هم.

- الاختيار أفضل من عدم الاختيار: وبالتالي فإن تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تساعد الناس أن يفكروا بطريقة تزيد من خياراتهم.

- معنى الاتصال ليس ما يدور في عقلك وإنما هو الاستجابة التي تحصل عليها. (٤٦)



- ليس هناك فشل، انما هناك تجارب وخبرات: فكل خبرة مر بها الشخص ولم يحقق هدفه، سوف تكسبه مهارة تغيير السلوك الذي كان يمارسه، وسيضيف تلك التجربة إلى خبراته.
- يتم الاتصال على مستويين واعى ولا واعى، فالوعى يركز على الحاضر وما يحدث الآن، بينما يمثل اللاوعى نسبة (٩١٪) من وجود الشخص.
- كل شخص يمتلك عبر تاريخه تجارب وخبرات تساعد على احداث التغيير الايجابي في حياته. (٢)

- لكل تجربة بناء، فإذا غيرت أي جزء منه؛ فإن التجربة ككل تتغير.
 - الشخص الأكثر مرونة هو الأكثر قدرة على النجاح.
 - ما يستطيع الآخرون إنجازه، يمكنك تحقيقه من خلال النمذجة.
 - العقل والجسم نظامان يؤثر كل منهما في الآخر.
 - إذا أردت أن تفهم قم بالفعل، التعليم يكمن في الفعل. (٤٦)
- يلاحظ أن المبادئ المذكورة أعلاه، تتسم بالمرونة، وهي وإن لم تكن في قوة قوانين العلوم الطبيعية، إلا أنها مبادئ نافعة ومفيدة وتشكل أساساً لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية ل تعديل السلوك.
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (٢٠) من لاعبي مجموعة لحساب زمن اجراء تطبيق مقياس الضغوط وكذلك (٦) لاعبين لتطبيق جلسة على العينة استطلاعية وذلك للتحقق من صلاحية البرنامج للتطبيق وذلك بعد عرضة على الخبراء، وتمت التجربة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٨/٦/٥ الى ٢٠١٨/٦/١٠ بهدف:

- التعرف على معوقات تطبيق المقياس والبرنامج
- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.
- التعرف على زمن تطبيق المقياس.
- التعرف على زمن تطبيق البرنامج.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.
- اجراء المعاملات العلمية للمقياس.

وكان من أهم النتائج:

- صلاحية المقياس للتطبيق.
 - التعرف على زمن تطبيق المقياس ١٥ : ٢٠ ق.
 - تحديد زمن الجلسات الإرشادية ٩٠:٤٠٠ ق.
- تنفيذ استخدام البرمجة اللغوية العصبية:



- تم تطبيق البرنامج على العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٧/٤ إلى ٢٠١٨/٨/٦، بعد استكمال الباحث للإطار النظري للدراسة، والدراسات العلمية العربية والاجنبية في هذا المجال، وكذا إعداد أدوات الدراسة الحالية، قام الباحث باتباع الإجراءات التالية:
- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية قيد البحث (تقييم قبلي).
 - تم اختيار بعض لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، والتي يعايش أفرادها الضغوط النفسية بدرجة أكبر، وذلك لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي عليها، مع مراعاة بعض الاعتبارات الهامة في اختيار عينة الدراسة.
 - تم تطبيق البرنامج في صورة جلسات أسبوعية في المكان الذي تم الاتفاق عليه بين الباحث واللاعبين بمدينة طنطا، مع تسهيل كل الإجراءات للمشاركين ومراعاة الظروف الخاصة بهم.
 - بعد فترة متابعة للبرنامج دامت حوالي (٧) أسابيع، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للاعبين مرة أخرى على عينة الدراسة، ويمثل ذلك (تقييم بعدي).
 - بعد الانتهاء من تطبيق استمارات المقياس قام الباحث بجمع الاستمارات متكاملة الاستجابات وتم تفرغ البيانات لإعدادها للمعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| - المتوسط الحسابي. | - معادلة جتمان |
| - الوسيط. | - اختبار التجزئة النصفية |
| - الانحراف المعياري. | - معامل ألفا كرونباخ |
| - التقلطح. | - اختبار (ت) |
| - الالتواء. | - نسبة معدل التحسن |
| - النسبة المئوية. | - معامل ايتا |
| - معامل الارتباط. | - معادلات كوهن لحجم التأثير |

مناقشة النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث بعد شخصية اللاعب بمقياس مصادر الضغوط النفسية



| م | الابعاد | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|---|--------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| ١ | شخصية اللاعب | ٣٣.٧٦٩ | ٢.٥٦٣ | ٢٥.١٥٤ | ٢.١١٧ | ٨.٦١٦ | ٠.٧٨٤ | ١٠.٩٨٩ | ٢٥.٥١٣ |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد شخصية اللاعب حيث قيمة ت المحسوبة (١٠.٩٨٩) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (٢٥.٥١٣%).

جدول (١١)

بعد شخصية اللاعب بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن=١٣

| الدلالات الإحصائية للبعد | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ايتا | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|--------------------------|-------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| شخصية اللاعب | درجة | ١٠.٩٨٩ | ٠.٠٠٠ | ٠.٩١٠ | ٢.٦٤٤ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض، ٠.٥٠ : متوسط، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١١) ان قيم حجم التأثير لبعده شخصية اللاعب قيد البحث أكبر من (٠.٨٠) وقد حقق قيم (٢.٦٤٤) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث بعد لعب الدور بمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=١٣

| م | الابعاد | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|---|-----------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| ٢ | لعب الدور | ٢٥.٠٧٧ | ١.٨٩٦ | ١٧.٣٠٨ | ١.٦٩٤ | ٧.٧٦٩ | ٠.٥٧٣ | ١٣.٥٥٩ | ٣٠.٩٨١ |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد لعب الدور حيث قيمة ت المحسوبة (١٣.٥٥٩) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (٣٠.٩٨١%).

جدول (١٣)

بعد لعب الدور بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن=١٣

| الدلالات الإحصائية للبعد | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ايتا | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|--------------------------|-------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| لعب الدور | درجة | ١٣.٥٥٩ | ٠.٠٠٠ | ٠.٩٣٩ | ٣.١٥٣ | مرتفع |



مستويات حجم التأثير لكوهين : ٠.٢٠ : منخفض، ٠.٥٠ : متوسط، ٠.٨٠ : مرتفع
يتضح من جدول (١٣) ان قيم حجم التأثير لبعدها لعب الدور قيد البحث أكبر من (٠.٨٠)
وقد حقق قيم (٣.١٥٣) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية
العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث بعد الأدوات
والامكانات بمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=١٣

| م | البعدها | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|---|--------------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------|---------------------------|--------|----------------------|
| | | س | ع ± | س | ع ± | | | | |
| ٣ | الأدوات والامكانات | ٢٦.٦٩٢ | ٣.١٢٧ | ٢١.٣٨٥ | ٢.٧٤٦ | ٥.٣٠٧ | ٠.٦٢٩ | ٨.٤٣٨ | ١٩.٨٨٤ |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين
القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد الأدوات والامكانات حيث قيمة ت المحسوبة (٨.٤٣٨) مما
يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما ان قيمة نسب معدل
التحسن (١٩.٨٨٤ %).

جدول (١٥)

بعد الأدوات والامكانات بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهين

ن=١٣

| الدلالات الإحصائية للبعدها | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ايتا | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|----------------------------|-------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| الأدوات والامكانات | درجة | ٨.٤٣٨ | ٠.٠٠٠ | ٠.٨٥٦ | ١.٩٧٨ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهين : ٠.٢٠ : منخفض، ٠.٥٠ : متوسط، ٠.٨٠ : مرتفع
يتضح من جدول (١٥) ان قيم حجم التأثير لبعدها الأدوات والامكانات قيد البحث أكبر من
(٠.٨٠) وقد حقق قيم (١.٩٧٨) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة
اللغوية العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد العلاقة مع المدرب والزملاء
بمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=١٣

| م | البعدها | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|---|------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------|---------------------------|--------|----------------------|
| | | س | ع ± | س | ع ± | | | | |
| ٤ | العلاقة مع | ٢٥.٠٠٠ | ٢.٨٨٩ | ١٩.٠٧٧ | ٢.٣٥٤ | ٥.٩٢٣ | ٠.٥٣٦ | ١١.١٥٥ | ٢٣.٦٩٣ |



| |
|-------------------|
| المدرّب والزّملاء |
|-------------------|

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد العلاقة مع المدرّب والزّملاء حيث قيمة ت المحسوبة (١١.١٥٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (٢٣.٦٩٣٪).

جدول (١٧)

بعد العلاقة مع المدرّب والزّملاء بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن = ١٣

| الدلالات الاحصائية للبعد | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ايتا | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|------------------------------|-------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| العلاقة مع المدرّب والزّملاء | درجة | ١١.١٥٥ | ٠.٠٠٠ | ٠.٩١٢ | ٣.١١٤ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض، ٠.٥٠ : متوسط، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٧) ان قيم حجم التأثير لبعء العلاقة مع المدرّب والزّملاء قيد البحث أكبر من (٠.٨٠) وقد حقق قيم (٣.١١٤) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على المنغير التابع.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث بعد

الأسرة بمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن = ١٣

| م | البعء | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن٪ |
|---|--------|---------------|--------|---------------|--------|----------------|------------------------|--------|------------------|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | | | |
| ٥ | الأسرة | ١.٨٥٢ | ٢٣.٤٦٢ | ١.٦٤٧ | ٢٣.٤٦٢ | ٥.٤٦٢ | ٠.٦٦٢ | ٨.٢٥٠ | ١٨.٨٨٣ |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (١٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد الأسرة حيث قيمة ت المحسوبة (٨.٢٥٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (١٨.٨٨٣٪).

جدول (١٩)

بعد الأسرة بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن = ١٣

| الدلالات الاحصائية للبعد | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ايتا | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|--------------------------|-------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| الأسرة | درجة | ٨.٢٥٠ | ٠.٠٠٠ | ٠.٨٥٠ | ١.٧٩٧ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض، ٠.٥٠ : متوسط، ٠.٨٠ : مرتفع



يتضح من جدول (١٩) ان قيم حجم التأثير لبعده الأسرة قيد البحث أكبر من (٠.٨٠) وقد حقق قيم (١.٧٩٧) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث بعد العلاقة مع الإدارة بمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=١٣

| م | البعده | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|---|--------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| ٦ | العلاقة مع الإدارة | ٢٩.٤٦١ | ٢.٠٧٨ | ٢٢.٥٣٨ | ١.٨٩٣ | ٦.٩٢٣ | ٠.٦٨٨ | ١٠.٠٦٢ | ٢٣.٤٩٨ |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (٢٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد العلاقة مع الإدارة حيث قيمة ت المحسوبة (١٠.٠٦٢) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (٢٣.٤٩٨%).

جدول (٢١)

بعد العلاقة مع الإدارة بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن=١٣

| الدلالات الإحصائية للبعده | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ايتا | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---------------------------|-------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| العلاقة مع الإدارة | درجة | ١٠.٠٦٢ | ٠.٠٠٠ | ٠.٨٩٤ | ٢.٨٩٥ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠.٢٠: منخفض، ٠.٥٠: متوسط، ٠.٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٢١) ان قيم حجم التأثير لبعده العلاقة مع الإدارة قيد البحث أكبر من (٠.٨٠) وقد حقق قيم (٢.٨٩٥) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث بعد المنافسات بمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=١٣

| م | البعده | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|---|-----------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|-------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| ٧ | المنافسات | ٢٢.٨٤٦ | ١.٧٥١ | ١٦.٧٦٩ | ١.٥٨٥ | ٦.٠٧٨ | ٠.٥١٩ | ١١.٧١٠ | ٢٦.٦٠٣ |



*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $1.782=0.05$

يتضح من جدول (٢٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعد المنافسات حيث قيمة ت المحسوبة (11.710) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (26.603%).

جدول (٢٣)

بعد المنافسات بمقياس مصادر الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن=١٣

| الدلالات الاحصائية للبعد | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ارتباط | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|--------------------------|-------------|----------|---------------|--------------|-------------|-------------------|
| المنافسات | درجة | ١١.٧١٠ | ٠.٠٠٠ | ٠.٩٢٠ | ٢.٥٧٧ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض، 0.50 : متوسط، 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (٢٣) ان قيم حجم التأثير لبعده المنافسات قيد البحث أكبر من (0.80) وقد حقق قيم (2.577) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في إجمالي مقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=١٣

| مقياس مصادر الضغوط النفسية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسب معدل التحسن % |
|----------------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|-------------------|
| | س | ع ± | س | ع ± | | | | |
| إجمالي المقياس | ١٩١.٧٦٩ | ٦.٦٧٨ | ١٤٥.٦٩٢ | ٥.٨٦٧ | ٤٦.٠٧٨ | ٢.٩٧٧ | ١٥.٤٧٨ | ٢٤.٠٢٨ |

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $1.782=0.05$

يتضح من جدول (٢٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في إجمالي مقياس مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة ت المحسوبة (15.478) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما أن قيمة نسب معدل التحسن (24.028%).

جدول (٢٥)

إجمالي أبعاد مقياس الضغوط النفسية وفقا لمعادلات كوهن

ن=١٣

| دلالات احصائية لإجمالي الأبعاد | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | معامل ارتباط | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|--------------------------------|-------------|----------|---------------|--------------|-------------|-------------------|
| إجمالي المقياس | درجة | ١٥.٤٧٨ | ٠.٠٠٠ | ٠.٩٥٢ | ٣.٧٧٢ | مرتفع |

مستويات حجم التأثير لكوهن : 0.20 : منخفض، 0.50 : متوسط، 0.80 : مرتفع



يتضح من جدول (٢٥) ان قيم حجم التأثير لإجمالي أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية قيد البحث أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم (٣.٧٧٢) وهي دلالة مرتفعة، مما يدل على فاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على المتغير التابع.
مناقشة النتائج:

اتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعد شخصية اللاعب كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (١٥.٤٧٨) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (٢٤.٠٢٨)٪، مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (١١) أن بعد شخصية اللاعب حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوي حجم تأثير (٢.٦٤٤) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل سمات شخصية اللاعب المسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث.

وهذا ما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الضغوط المرتبطة ببعد شخصية اللاعب الرياضي وهذا ما يتفق مع الدراسات العلمية التي قامت على تعديل السلوك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية كدراسة بيني ريتشارد **Benny Richard** (٢٠٠٤)(٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك الإيجابي، حيث أن المناقشة الرياضية ترتبط بقدرة الرياضي على دافعيته للإنجاز الرياضي وهي ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو تتميز بالبرود، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من المهارة بغض النظر عن ظروف التنافس، وتشير دراسة مورياتلز وميشو **Mouratidis, A., & Michou** (٢٠١١)(٤٥) أن المعايير الشخصية مرتبطة بطريقة إيجابية بكل من الاستقلالية والدافعية الخاضعة للسيطرة وأن القلق بشأن ارتكاب الأخطاء كان مرتبطاً على نحو فريد بالدافعية الخاضعة للسيطرة وبدورها كانت الدافعية للاستقلال بالمقارنة بالدافعية الخاضعة للسيطرة بالمواجهة الأفضل ويندل المزيد من الجهد.

وتوضح نتائج دراسة ساتدى جورديون **Sandy Gordon** (٢٠٠٤) (٤٩) أن للحالة النفسية للاعب بالأداء الرياضي حيث ظهر وجود ارتباط دال إحصائياً بين الصلابة العقلية والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختيار استراتيجيات الأداء، ودراسة محمد عبدالمنعم سالم شديد (٢٠١١)(٢٨) أنه لتوجه التنافسي



والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوى الإنجاز لدى المصارعين أشارت الى أنه توجد علاقة ايجابية طردية لتوجه التنافسي والصلابة النفسية وبين مستوى الإنجاز الرياضي التنافسي لدى المصارعين، وأشارت دراسة هاردي وآخرون **Hardy et al (2014)** (٤١) الى أن أعلى مستوى مبلغ عنه من المدربين للصلابة العقلية عندما يكون الرياضي حساس للعقاب وغير حساس للمكافأة تقترح الدراسة الرابعة أن هؤلاء اللاعبين ميالون لإدراك المثيرات المهددة مبكراً وهو ما يمنحهم فرصة أفضل في إعداد استجابة مناسبة للبيئات الضاغطة.

ويشير **محمد حسن علاوى (2002)** أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططى ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً مهماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي. (٢٥: ١٦)

لذا يتضح أن تلك الضغوط هي المشكلات الناتجة عن سمات شخصية اللاعب مثل العناية مع الآخرين أكثر من اللازم وشدة الرغبة في إيدانهم، وكذلك تقلب حالته النفسية، والارتباك لأتفه الأسباب، وبالشعور بالوحدة والضييق المتكرر في الصدر، وكذلك التركيز والدفاع عن وجهه نظره في موضوع ما، وكثرة الميل للحذر والحرص، والأرق وقلة النوم. لذا يرى **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (2002)** أن الصحة النفسية تشير إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي، وهي حالة نسبية تتفاوت درجاتها بين الأفراد، وتتضمن التوافق النفسي والاجتماعي والذاتي، والشعور بالرضا والسعادة، والصمود أمام الشدائد والأزمات، الجهود البناءة، والقدرة على الإنتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية، ومساعدة اللاعب على معرفة نفسه والاستيصال بها عن طريق التعرف على نواحي القوة والضعف، والدوافع والأهداف التي تحركه، والتأكيد على مواجهة المخاوف وتحليلها، وتشجيعه على الاعتراف بالعيوب والنواقص. (٢٢: ٤١)

ويتفق مع تلك النتائج الدراسات التي ناقشت تأثير العديد من السمات الشخصية كدراسة **فلنشر وسكوت Fletcher, David & Scott, Michael (2010)** (٣٧)، ودراسة **أولسوجا وآخرون Olusoga et al (2012)** (٤٧) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات الى أهمية تطوير خصائص الشخصية الرياضية، ولذا يشير **حسن مصطفى (2005)** إلى أن الإرشاد النفسي يمكن أن يسهم جودة الحياة وذلك من خلال تنمية إمكانيات الفرد فالإرشاد النفسي يسعى إلى زيادة الفاعلية الشخصية (المسترشد) وإعطائه الفرصة للسيطرة على بيئته والإمكانيات التي بداخله، كما يساعده في التغلب على مسببات القلق والاكتئاب والضغوط المختلفة التي يتعرض لها، أي تقوية الصلابة النفسية في مواجهة المواقف والمشكلات الحياتية. (١٠: ١٣ - ٢٣)

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لفاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في توضيح كيفية تعرف ناشئ بعض رياضات المنازلاتعلى هذه المشكلة بصورة صحيحة بعرض



بعض المشكلات التي يتعرض لها اللاعب كنتيجة لشخصيته والاستفسار من اللاعبين عينة البحث على أهم المشاكل التي يواجهونها - من خلال طرح الأسئلة وإجراء حوار مفتوح حول بعض الضغوط الشخصية وكيفية حلها من الخطوات المنبثقة في الحديث الإيجابي بحث اللاعب على تذكر الإنجازات الشخصية في المواقف السابقة، مثل تذكر الإيجابيات في الأداء السابق، والنتائج الإيجابية في المواقف الصعبة وإشادة المدرب والإدارة والزملاء والجمهور بنتائجه ومرات الفوز في اللقاءات والمباريات السابقة كما يتضح أن معالجة الضغوط الأخرى في أصلحت من شخصية اللاعب. وبذلك يتضح صحة الفرض الأول.

اتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعد لعب الدور كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (١٣.٥٥٩) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (٣٠.٩٨١)%. مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (١٣) أن بعد لعب الدور حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوي حجم تأثير (٣.١٥٣) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل شعور اللاعب نحو قيامة بأدوار مختلفة خلال التدريب والمنافسة والمسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات الممازلات قيد البحث.

وهذا ما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الضغوط المرتبطة ببعد لعب الدور وهذا ما يتفق مع الدراسات العلمي التي قامت على تعديل السلوك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تعديل السلوك كدراسة بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤)(٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، اء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك الإيجابي لل صعوبات التي يواجهها اللاعب نتيجة للدور الذي يقوم به أما بسبب غموض هذا الدور وكثرة ما يلقي على عاتقه من أعمال أو لعدم شعوره بأهمية ما يوكل إليه من عمل أو قلة ما يؤديه من عمل وكذلك عدم كفاية الوقت لإتمام العمل المطلوب منه وصعوبة هذا العمل وتعبه أو نتيجة لأن المدرب يطلب منه أعمال مع أقل قدر من الأخطاء. ولهذا ويرى مفتي إبراهيم (٢٠٠١) الى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب أو الأخصائي النفسي الرياضي أو الإداري عن حالات اللاعبين



وضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في غضون المنافسات الرياضية.
(٣٢: ٢٤)

كما تشير دراسة أولسوجا وآخرون **Olusoga et al** (٢٠٠٩) أن تحمل المسؤولية الكاملة عن كافة الجوانب يمثل عامل ضغط قوى على اللاعبين حيث ان الحاجة لترتيب أولويات المهام التدريبية أو التنافسية أو الإدارية يمثل عامل ضغط من حيث انه يبعدهم عما يشعرون انه أكثر أهمية من عملية التدريب كلها عوامل ضغوط. (٤٧: ٤٤)

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لفاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في توضيح كيفية تعرف ناشئ بعض رياضات المنازلات على هذه المشكلة بصورة صحيحة بعرض بعض المشكلات التي يتعرض لها اللاعب كنتيجة للأدوار المختلفة التي يقوم بها اللاعب والمرتبطة بالعملية التدريبية بصورة صحيحة من خلال عرض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بلعب والتعرف على مصادر هذه الأفكار اللاعقلانية، وتبصير اللاعبين بالأفكار اللاعقلانية، والتدريب على كيفية مواجهة المشكلة والتدريب على التخطيط للمستقبل بما يساهم في الحد من الضغوط النفسية على اللاعب. وبذلك يتضح صحة الفرض الثاني.

اتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعد الأدوات والامكانيات كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (٨.٤٣٨) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (١٩.٨٨٤٪). مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (١٥) أن بعد الأدوات والامكانيات حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوى حجم تأثير (١.٩٧٨) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتقبل الضغوط المرتبطة بمدى توفر الأدوات والامكانيات والمسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث.

وهذا ما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الضغوط المرتبطة ببعد الأدوات والامكانيات المرتبطة باللاعب الرياضي وهذا ما يتفق مع الدراسات العلمية التي قامت على تعديل السلوك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تعديل السلوك كدراسة بيني ريتشارد **Benny Richard** (٢٠٠٤) (٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢) (١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢) (٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦) (٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧) (١٥)، الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧) (١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧) (٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك الإيجابي في الثقة بالنفس وتحسين



العلاقات الإنسانية والأداء الفائق. حيث ان البرمجة اللغوية طورت فهم اللاعب ان المشكلات المادية التي تقع على اللاعب نتيجة لعدم قدرته على شراء ادوات شخصية كالملبس الى أدوات وأجهزة لتدريب غير متوفرة في النادي، وكذلك المشكلات المالية التي تواجه اللاعب وبخاصة في رياضات المنازل لعدم قدرته المادية اليومية، وعدم وجود راتب شهري مخصص من بعض الأندية وليس الكل للاعبين المنازل، تمثل أحد الضغوط المستمرة التي يواجهها كما تشير دراسة أولسوجا وآخرون Olusoga et al (٢٠٠٩) أن من الضغوط غير المتوقعة التي يواجهها اللاعب هي عدم وصول الادوات والامكانيات التي يحتاجها لتجهيزه للمنافسة الرياضية في الوقت المناسب مما يجعله لا يستطيع التحكم في بيئة المنافسة. (٤٤٨ :٤٤٧)

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لفاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في توضيح كيفية تعرف ناشئ بعض رياضات المنازل على هذه المشكلة بصورة صحيحة بعرض بعض المشكلات التي يتعرض لها اللاعب كنتيجة للمشكلات المرتبطة بالأدوات والامكانيات بصورة صحيحة من خلال عرض بعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالنواحي المالية - الأدوات والامكانيات والتعرف على مصادر هذه الأفكار اللاعقلانية وتبصير اللاعبين بالأفكار اللاعقلانية وتعليمهم مقاومة الأفكار اللاعقلانية والمرتبطة بضعف الإمكانيات التي تؤثر سلباً عليهم وان العزيمة والدافعية تعوضنا نقص الامكانيات وان الوصول الى الامتياز ليست الإمكانيات هي كل ما يؤثر في نتائج اللاعب لذا يجب أن نبذل أقصى الجهد، وان اقتناع اللاعب بأنه لا بد في الوقت الحالي من التدريب والمنافسة في حدود الواقع. وبذلك يتضح صحة الفرض الثالث.

اتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعد العلاقة مع المدرب والزلاء كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (١١.١٥٥) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (٢٣.٦٩٣٪)، مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (١٧) أن بعد العلاقة مع المدرب والزلاء حقق وفقاً لمعادلات كوهن مستوي حجم تأثير (٣.١١٤) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل مستوي الضغوط والمرتبطة بعلاقة اللاعب مع المدرب والزلاء والمسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنازل قيد البحث.

وهذا ما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الضغوط المرتبطة ببعد علاقة اللاعب مع المدرب والزلاء وهذا ما يتفق مع الدراسات العلمي التي قامت على تعديل السلوك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تعديل السلوك كدراسة بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤) (٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٩)، رحاب محمد



محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك الإيجابي، ودراسة جوتشياردى وآخرون Gucciardi et al (٢٠١٥) (٣٩) أن هناك ارتباط قوى بين متغيرات دافعية السلوك الصلب نفسياً ومدى ظهور السلوك. شملت أهم المتغيرات الثقة بالنفس - مستوى الإنجاز المدرك لدعم مدرب والأقران ودراسة جوان ولوبيز Juan & Lopez (٢٠١٥)(٤٢) الى أنه ترتبط الصلابة النفسية بشكل قوى بمستوى الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين الجامعيين. جاءت أهم المكونات المؤدية إلى ظهور السلوك الصلب نفسياً الدعم المجتمعي من الأيوين والأقران - العلاقة بين اللاعب والمدرّب - نوافع إنجاز اللاعب.

ولتوضيح دور علاقة اللاعب مع المدرّب والزملاء كأحد عناصر الضغط النفسى على اللاعب تشير دراسة أولسوجا وآخرون Olusoga et al (٢٠٠٩) وجود تأثيرات خارجية تعيق أدوار ومسئوليات اللاعبين والمدرّبين. مثل ما يفرض على اللاعبين من تمثيل إعلامى دون موافقة المدرّب والحاجة الدائمة إلى التدريب بالقوانين واللوائح لتفادى أى آثار قانونية كلها تفرض ضغطاً على اللاعب والمدرّب. (٤٧ : ٤٥٠)

ويتفق محمد العري شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢) أنه يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرّب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه، لذا فإن التوجيه والإرشاد النفسى هو تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهما والعمل على تماسك الفريق، والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية. (٢٢ : ١٧)

شين مينج هانج Chen, Ming-Hung (٢٠٠٧) (٣٦) توصل الباحث إلى وجود علاقة سببية بين فهم قيادة التدريب وتماسك الفريق ودافعية الإنجاز، ووجود علاقة ارتباطيه بين القيادة الفنية الفعالة وتماسك الجماعة ودافعية الإنجاز وتأثيرها على السلوك الاجتماعى والتحفيز تجاه الإنجاز.

ويرى الباحث مما تقدم أن علاقة اللاعب مع المدرّب والزملاء هي بالفعل تبادلية التأثير من حيث الضغوط حيث أكد اللاعبون على أن المدرّب والزملاء يمثلون لهم عوامل ضغط وهو ما سعى استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية الى الحد من تأثير تلك الضغوط الناتجة عنه ومن نتائج استخدامها يتضح التأثير الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية لدى ناشئ بعض رياضات المنازلات



في توضيح كيفية تعرف اللاعب على هذه المشكلات المرتبطة بعلاقته مع المدرب والزملاء بصورة صحيحة من خلال عرض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بهذه العلاقة والتعرف على مصادر الأفكار اللاعقلانية، وتصير اللاعبين بالأفكار اللاعقلانية وتعليم اللاعبين مقاومة الأفكار اللاعقلانية ومن خلال عرض الباحث على اللاعبين اختيارهم المواقف التي سببت توتراً وضغطاً بالنسبة لهم وذلك من خلال الحديث الذاتي ومن خلال استمارة تحليل الضغوط ومن خلال مناقشة الباحث للاعبين يطلب منهم تحديد أي الأفكار أكثر عقلانية من غيرها. وهو ما أثر ايجابيا في خفض تأثير مصدر الضغوط النفسية المرتبطة بعلاقة اللاعب مع المدرب والزملاء. وبذلك يتضح صحة الفرض الرابع.

اتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعد الأسرة كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (٨.٢٥٠) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (١٨.٨٨٣٪). مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (١٩) أن بعد الأسرة حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوي حجم تأثير (١.٧٩٧) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل مستوى الضغوط المرتبط بأسرة اللاعب والمسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنازل قيد البحث.

وهذا ما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الضغوط المرتبطة ببعيد الأسرة وهذا ما يتفق مع الدراسات العلمي التي قامت على تعديل السلوك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تعديل السلوك كدراسة بيني ريتشارد **Benny Richard** (٢٠٠٤)(٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، الاع زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك الإيجابي للاعب نحو نفسه والمجتمع وبيئته. كما تشير نتائج دراسة كاتنج وآخرون **Kang et al** (٢٠١٥) (٤٣) هناك تأثير قوى وواضح من الدعم الأبوي والتعلق بالأبوين على مستويات تقدير الذات لدى الرياضيين في الفئة العمرية قيد البحث، ودراسة جوستافسون وآخرون **Gustafsson et al** (٢٠١٥) (٤٠) ارتبط الاحتراق المبكر للاعب الناشئ عكسياً بمستوى الدعم الأسري للاعب. يصبح اللاعب أكثر ميلاً للاستمرار في حالة انخفاض مستوى الميل للكمال وارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي الأسري المقدم له.

كما أشارت نتائج دراسة يسو وهاروود **Yesu & Harwood** (٢٠١٥) (٥٣) الى أنه جاءت العوامل المؤثرة في دعم الأبوين للاعب متمثلة في عادات وتقاليد الأسرة - الحالة الاجتماعية



الاقتصادية - شخصية اللاعب - دعم الأقران. هناك تأثير إيجابي واضح متمثل في انخفاض الضغوط الواقعة على اللاعب مع ارتفاع الدعم الأبوي له. ودراسة جوتشياردى وآخرون Gucciardi et al (2015) (39) أن هناك ارتباط قوى بين متغيرات دافعية السلوك الصلب نفسياً ومدى ظهور السلوك. شملت أهم المتغيرات الثقة بالنفس الدعم الأبوي، ودراسة جوان ولوبيز Juan & Lopez (2015) (42) الى أنه ترتبط الصلابة النفسية بشكل قوى بمستوى الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين الجامعيين. جاءت أهم المكونات المؤدية إلى ظهور السلوك الصلب نفسياً: مستوى خبرة اللاعب (عدد سنوات اللعب) - مستوى الثقة بالنفس - التعزيز بالدعم المجتمعي من الأبوين.

ولتأثير دور الضغوط التي يسببها طبيعة المجال الرياضي وتظهير تقصيره في حياته الاسرية بسبب التدريب تشير دراسة أولموجا وآخرون Olusoga et al (2009) ان الرياضى ذو طبيعة مستهلكة للوقت حيث الاستيقاظ فى الصباح الباكر والأيام والأسابيع الطويلة من التدريب الشاق تمثل عامل ضغط عليهم. (47: 454)

لذا يذكر محمد العري شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2002)(22) ان الضغط الذى تمثلها البيئة الاسرية فى صورة مثير يتمثل فى خصائص البيئات المزعجة، وينظر إليه كعامل مستقل، فالأحداث التى تؤثر علينا بطريقة واحدة يختلف تأثيرها من شخص إلى آخر.

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لفاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية فى توضيح كيفية تعرف ناشئ بعض رياضات المنازلات على هذه المشكلة بصورة صحيحة بعرض بعض المشكلات التى يتعرض لها اللاعب كنتيجة لدور الاسرة وذلك من خلال توضيح كيفية تعرف اللاعب على هذه المشكلة المرتبطة بالأسرة بصورة صحيحة من خلال عرض اللاعبين للمواقف التى سببت توتراً وضغطاً بالنسبة لهم وذلك من خلال الحديث الذاتى ومن خلال استمارة تحليل الضغوط لبعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالأسرة كاغتراب اللاعب داخل اسرته بسبب انشغاله بالتدريب ومن خلال مناقشة الباحث للاعبين بطلب منهم تحديد أى الأفكار أكثر عقلانية من غيرها، ويوضح لهم أن هذا زعم خاطئ إذا ما نظرنا إلى تنظيم وإدارة الوقت واعتماد جدول يومى خاص لكل للاعب يراعى فيه تلبية الاحتياجات التى توجد مشاكل مع الاسرة من خلال حسن ادارة الوقت، وبذلك يتضح صحة الفرض الخامس.

اتضح من جدول (20) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية 0.05 فى بعد العلاقة مع الادارة كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (100.62) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.782) كما حققت معدل تحسن (23.498%). مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي،



كما اتضح من نتائج جدول (٢١) أن بعد العلاقة مع الادارة حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوي حجم تأثير (٢.٨٩٥) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل مستوى الضغوط المرتبطة بعلاقة اللاعب مع إدارة النادي والمسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنازل قيد البحث.

وبذلك يتضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع الادارة في العمل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة الرياضية، وذلك مع تعقد المنافسات الرياضية وازدياد متطلباتها، وما يتبع ذلك من تعقد حاجات اللاعب وسبيل إشباعها عن طريق العمل، ولهذه الضغوط انعكاسات قوية على اللاعب حيث إن لضغوط التدريب والمنافسة، أثراً على اللاعب، تتعلق بتأثيرها على للاعبين بكل أبعادها، ويكل ما يتضمنه مفهوم الصحة النفسية من جوانب تجعلها بحق تظهر في صورة الضغوط النفسية. وهذا ما يتفق مع الدراسات الى دور البرمجة اللغوية في تعديل السلوك كدراسة بيني ريتشارد **Benny Richard** (٢٠٠٤)(٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك الإيجابي، كما تشير دراسة أولسوجا وآخرون **Olusoga et al** (٢٠٠٩) أن الافتقار إلى التماسك داخل الفريق يمثل عامل ضغط قوى والذي يمكن أن يكون للإدارة دور حيث انه يبعدهم عما يشعرون انه أكثر أهمية (أي عملية التدريب والعمل مع الزملاء). كما أن إدارة مدربين آخرين داخل البرنامج ولعب أدوار متعددة كلها عوامل ضغوط على اللاعب. (٤٧): (٤٥٤)

شين مينج هانج **Chen, Ming-Hung** (٢٠٠٧)(٣٦) توصل الباحث إلى وجود علاقة سببية بين فهم قيادة التدريب وتماسك الفريق ودافعية الإنجاز، ووجود علاقة ارتباطيه بين القيادة الفنية الفعالة وتماسك الجماعة ودافعية الإنجاز وتأثيرها على السلوك الاجتماعي والتحفيز تجاه الإنجاز.

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لاستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في مواجهة الضغوط النفسية الشخصية لناشئ بعض رياضات المنازل من خلال توضيح كيفية تعرف اللاعب على هذه المشكلة بصورة صحيحة من خلال عرض بعض المشكلات الشخصية التي يتعرض لها اللاعب خلال التدريب والمنافسة والزملاء والمدرب والادوات والاعداد النفسي على كيفية



مواجهة هذه المشكلات والتدريب على التخطيط المستقبلي لمواجهتها وكيفية مواجهة الأفكار اللاعقلانية، لذا يتضح صحة الفرض السادس

اتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في بعد المنافسات كأحد مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (١١.٧١٠) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (٢٦.٦٠٣٪). مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (٢٣) أن بعد المنافسات حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوي حجم تأثير (٢.٥٧٧) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل مستوى الضغوط التي تواجه اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات والمسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنافسات قيد البحث.

لذا يتضح مما سبق أن السلوك التنافسي بالنسبة للاعب ما هو إلا محاولة الانجاز الرياضي لإحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعب فحسب، بل أيضا على الدوافع الشخصية والاجتماعية له حيث يتميز السلوك التنافسي بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة ومباشرة ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة بذل الرياضي أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تحقيق أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي وهو ما يجب أن يدركه اللاعب من خلال تفكيره العقلاني في تلك المشكلة وهذا ما سعى إليه الباحث الى تطويره لدى اللاعبين من خلال تذكر الإنجازات في المنافسات في المواقف السابقة، مثل تذكر الايجابيات في الاداء السابق والنتائج الايجابية في المواقف الصعبة وهذا ما يوضح التأثير الإيجابي لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الضغوط المرتبطة بعدد المنافسة الرياضية هذا ما يتفق مع الدراسات التي دور البرمجة اللغوية في تعديل السلوك كدراسة بيني ريتشارد **Benny Richard** (٢٠٠٤)(٣٥)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(١٢)، نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف ويسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣)، محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥)، اء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧)(١)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك حيث ان المنافسة الرياضية وبخاصة في رياضات المنافسات التي تتميز بالالتحام والاحتكاك المباشر مع المنافس تعد مصدرا للضغوط، وتقييم واقعي لقدرات اللاعب النفسية حيث تتضمن الشعور بالخوف من الفشل او فقدان الثقة في قدراته او عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز في النزال وما ينتج عنه من مكسب نفسي



مادي ومعنوي. ويشير اسامه كامل راتب (٢٠٠٤) الى ان المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية والمتغيرة وهي بمثابة موقف اختباري تقوي لقدرات الرياضي تحمل في طياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على الاداء. (٥: ١٧٩)

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لفاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في توضيح كيفية تعرف ناشئ بعض رياضات المنازل على هذه المشكلة بصورة صحيحة بعرض بعض المشكلات التي يتعرض لها اللاعب كنتيجة للمشكلات المرتبطة بالمنافسة حيث يعتبر القلق أكثر الاضطرابات النفسية المرتبطة بالمنافسة والتي تسبب الضغوط النفسية على اللاعب حدوثا على الاطلاق ونادرا ان تجد لاعب لم يعاني من القلق خلال تجاربه التنافسية حيث نجد أن هذه الحالة تبقى مع اللاعب خلال فترة إعداده للاعب بالمنافسة كما ينتاب اللاعب بعض الضغوط تلي المنافسة كنتيجة لما حقق في تلك المنافسة ومن انجاز ما هو مطلوب من نتائج. وبذلك يتضح صحة الفرض السابع.

اتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في إجمالي أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية حيث قيمة (ت) المحسوبة (١٥.٤٧٨) كأكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٨٢) كما حققت معدل تحسن (٢٤.٠٢٨٪). مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي، كما اتضح من نتائج جدول (٢٥) أن إجمالي أبعاد مصادر الضغوط النفسية حقق وفقا لمعادلات كوهن مستوى حجم تأثير (٣.٧٧٢) وهي مؤشر لارتفاع تأثير استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير لتعديل مستوى الضغوط المرتبطة بكل أبعاد مصادر الضغوط النفسية المسببة للضغوط النفسية لبعض لاعبي رياضات المنازل قيد البحث.

ومن خلال ما تقدم من نتائج أكد واين Wayne (٢٠٠٥) إلى أن العديد من الأخصائيين النفسيين والمدربين الرياضيين أصبحوا الآن أكثر إدراكاً بأهمية الاعداد النفسي، كما اهتموا بتصميم البرامج التدريبية لتطويرها وتميئها لدى اللاعبين الرياضيين لمحاولة الوصول للأداء الفائق في المنافسات الرياضية. (٥٢: ٢٦، ١٢)

وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسات العلمي التي قامت على تعديل السلوك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية كدراسة بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤) (٣٥) الى فاعلية برنامج للبرمجة اللغوية العصبية N LP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة بالنفس، ودراسة محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٩) أشارت الى فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض رياضات المنازل، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢) (١٢) توصلت الى تأثير لنماذج البرمجة اللغوية العصبية على تعليم رياضة المبارزة،



دراسة نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف وبسمه نعيم محسن (٢٠١٢)(٣٣) أن ترمينات الإدراك الحس - حركي اثبتت اهميتها واثرها الفاعل لذوي البرمجة اللغوية العصبية في التعلم مهارات الكرة الطائرة، ودراسة محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠) أنه يؤثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)، دراسة علي حسين المعموري (٢٠١٧)(١٥) أشارت الى التأثير الإيجابي للبرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى الطلبة، الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي. (٢٠١٧) توصلت الى تقنين مقياس البرمجة اللغوية العصبية (NLP) للاعبين بعض العاب الفرق الرياضية ودراسة أحمد بن علي المعشني (٢٠١٧) (٣) أشارت الى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السمات الشخصية الإيجابية، وتحسين العلاقات الإنسانية والأداء الفائق، ومن خلال اهمية الدراسات النفسية للاعبين ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية كدراسة كل من كاتج وآخرون (Kang et al (٢٠١٥)(٤٣)، جوستافسون وآخرون Gustafsson et al (٢٠١٥)(٤٠)، يسو و هاروود Yesu & Harwood (٢٠١٥)(٥٣)، جوتشياردي وآخرون Gucciardi et al (٢٠١٥)(٣٩)، جوان و لوبيز Juan & Lopez (٢٠١٥)(٤٢)، مويراتدز وميشو Mouratidis, A., & Michou (٢٠١١)(٤٥)، محمد السعيد (٢٠٠٤)(٢٣)، عزة الوسيمي (٢٠٠٠)(١٤) لاحظ الباحث ان معظم الدراسات أشارت الى أهمية إجراء الدراسات النفسية على اللاعبين، كما أشارت دراسة محمد عوض (٢٠١٦)(٢٠)، محمد اللطيف (٢٠١١)(١٩)، بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤)(٣٥) الى أهمية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في الاعداد والتأهيل النفسي للرياضيين حيث إن الحاجة إلى تطوير الأداء الرياضي تعنى تخطى العقبات والحواجز كما تعنى القوة والنضال من اجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة بقدر الإمكان وان تراكم الضغوط المختلفة قد تسبب ضغطاً كبيراً على اللاعب الناشئ خاصة في رياضات النزال التي لا تلقى اهتماماً بصورة كافية بمقارنته بأقرانه في الالعاب الجماعية قد تصل الى حد الاحتراق فيما إذا كان لا يتميز بشخصية تؤهله لمواجه هذا الضغوط، لذا يرجع الباحث تلك النتيجة الى تطبيق البرنامج الارشادي على عينة البحث من لاعبي رياضات النزال حيث يتفق كل من محمد رشاد وسيد البهاص (٢٠٠٣)(٢٧)، عماد عبد الرازق (٢٠٠٦)(١٦) أن الضغوط تؤثر سلباً على الفرد في مهنته وفي حياته الشخصية لذا يجب العمل على مواجهة تلك الضغوط. وكذلك تتفق تلك النتائج مع الدراسات التي تناولت الارشاد النفسي كدراسة جيجز وآخرون Giges et al (٢٠٠٤) (٣٨)، واطسون ونستي Watson , Nick. & Nesti , Mark (٢٠٠٥)(٥١)، محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠)(٢٦)، محمد عنبر بلال ومختار أمين عبد الغني، نرمين رفيق محمد (٢٠١٠)(٢٩)، شارب وهودج Sharp & Hodge (٢٠١١)(٥٠)، بوكسوارد وفسكي وشيرمان Poczwardowski & Sherman



(٢٠١١)(٤٨) حيث ثبت من نتائج تلك الدراسات أن للإرشاد النفسي دور هام في تخفيف حدة الضغوط النفسية.

ومما تقدم ومن خلال ما أشار عليه كل من محمد العريي شمعون (٢٠٠١) يتضح أنه يجب على كل لاعب أن يستغل كافة قدراته وطاقاته الاستغلال الأمثل من أجل أن يساعده ذلك على تحقيق أفضل النتائج له بمجال تخصصه ولذا فإن الارتقاء بالمستوى الرياضي بصفة عامة في كافة الرياضات النزالية يرتكز بشكل أساسي على مدى إعداد اللاعب وتدريبه في كل ما يتعلق بجوانب إعداده. (٢١: ٥٧)

لذا يرى الباحث مما تقدم التأثير الإيجابي لفاعلية استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في توضيح كيفية تعرف ناشئ بعض رياضات المنازلات على مصادر الضغوط النفسية والحد من العوامل التي تؤثر تأثيراً سلبياً على اللاعب ومن ثم تضعف الثقة بالنفس وتزداد مصادر الانفعالات النفسية السلبية مثل القلق والخوف من الفشل وذلك كله يؤثر في زيادة مصادر ضغوط المنافسة ومن ثم يتأثر تركيز اللاعب، ويفقد القدرة على اتخاذ القرار الصائب مما يترتب عليه الإخفاق في تحقيق أفضل النتائج لذا كان من الأهمية دراسة مواجهة الضغوط النفسية للاعبين عامة والناشئين خاصة وأنهم في رياضات النزال هم نواة أبطال المستقبل وتحقيق الانجاز. لذا يرى الباحث من خلال الدراسات والبحوث العلمية والتي قدمت برامج إرشادية ناجحة في إدارة الضغط يتضح صحة هدف البحث وصحة الفرض الثامن.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال هدف البحث ونتائجه توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- حقق بعد شخصية اللاعب كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (٢٤.٠٢٨%).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير شخصية بعض لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث بحجم تأثير (٢.٦٤٤).
- حقق بعد لعب الدور كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (٣٠.٩٨١%).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير لعب دور بعض لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث بحجم تأثير (٣.١٥٣).



- حقق بعد الأدوات والامكانات كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (١٩.٨٨٤٪).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير معوقات الأدوات والامكانات على لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث بحجم تأثير (١.٩٧٨).
- حقق بعد العلاقة مع المدرب والزملاء كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (٢٣.٦٩٣٪).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير الضغوط المرتبطة بعلاقة بعض لاعبي رياضات المنازلات مع المدرب والزملاء بحجم تأثير (٣.١١٤).
- حقق بعد الأسرة كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (١٨.٨٨٣٪).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير أسر لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث بحجم تأثير (١.٧٩٧).
- حقق بعد علاقة اللاعب مع الادارة كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (٢٣.٤٩٨٪).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير علاقة بعض لاعبي رياضات المنازلات مع الادارة قيد البحث بحجم تأثير (٢.٨٩٥).
- حقق بعد المنافسات كأحد مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (٢٦.٦٠٣٪).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير المنافسات على بعض لاعبي رياضات المنازلات قيد البحث بحجم تأثير (٢.٥٧٧).
- حقق إجمالي أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في لصالح القياس البعدي وبمعدل تحسن (٢٤.٠٢٨٪).
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حقق مستوي تأثير مرتفع في خفض تأثير مصادر الضغوط النفسية على بعض لاعبي رياضات المنازلات عينة البحث بحجم تأثير (٣.٧٧٢).



- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أدي الى تطوير التالي:
- التأثير على التصورات وتغييرها من السلبية الى الإيجابية ومن اللاعقلانية الى العقلانية (منطقية)
- السيطرة على الانفعالات.
- تحول مصادر الضغوط من الاجتناب الى التقبل.
- اختفاء الاستيحاء السلبي وعدم وجود أي موقف مستيق يحاول اللاعب اجتنابه.
- تعلم اللاعب لأسلوب جديد وعادي للتعامل مع الموقف في حالة اتصاله بمصدر من مصادر الضغوط دون قلق أو اجتناب.

التوصيات:

وفقاً للنتائج والاستنتاجات أمكن للباحث التوصل إلى التوصيات التالية:

- استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي بعض رياضات المنازلات الرياضية بصورته الحالية، لثبات صلاحيته للاستخدام.
- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في الاعداد النفسي للاعبي بعض رياضات المنازلات.
- ضرورة استخدام المعد النفسي لمقياس مصادر الضغوط النفسية وذلك للتعرف على مدى إحساس لاعبي بعض رياضات المنازلات بالضغوط في الوقت الحالي، أو مدى اقترايه من هذه الظاهرة.
- ضرورة إعداد اللاعب نفسياً لكي يضع أهداف تتعلق بحياته الشخصية أو الأسرية وبأسلوب حياة صحي (غذاء - نوم - عادات - هوايات - علاقات اجتماعية).
- ضرورة اعداد اللاعب نفسياً لتطوير مهاراته النفسية لكي يستطيع مواجهة الضغوط النفسية في حالة اتصاله خلال التدريب أو المنافسة بمصدر من مصادر الضغوط.
- على الباحث في مجال العلاجات النفسية ان يدرس بطريقة دقيقة كل المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج العلاج.
- انتهاء العلاج ان ظهر على اللاعب اضطراب وقلق كبيرين حيث ان ذلك يعني ان التقنية المختارة غير مناسبة لحالة اللاعب.



- التعامل بحذر مع مواقف مصادر الضغوط حيث قد تظهر انفعالات شديدة على بعض اللاعبين وعلى المعد أو الأخصائي النفسي إن يتحكم بها ويتسم بالمرونة مع اللاعبين مع بناء علاقة ثقة معهم بداية الاتصال باللاعب المضغوط.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧). تقنين مقياس البرمجة اللغوية العصبية (NLP) للاعبين بعض الالعاب الفرقيه في العراق. مجلة علوم الرياضة، جمعة ديالي، ٩(٣١)، ٢٦-٤٣.
- ٢- إبراهيم الفقي (٢٠٠١). البرمجية اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، المركز الكندي للتنمية البشرية، مونتريال، كندا.
- ٣- أحمد علي المعشني (٢٠١٧). البرمجة اللغوية العصبية NLP وتعزيز الجودة الشخصية (دراسة استطلاعية)، مجلة الفتح، ١٣(٧٢)، ٢٧٧-٣٠٣.
- ٤- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط٧، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أسامة محمد الكيلاني (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي نفسي في إدارة الضغوط النفسية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- أسامة سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤). ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ٨- جوزيف اوكونر (٢٠٠٧). الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية " الدليل العملي لتحقيق النتائج المرجوة"، ترجمة ومراجعة سلوى بنت محمد بهكلي، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٩- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط٤، القاهرة.
- ١٠- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث (الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة)، جامعة الزقازيق، كلية التربية، ١٣-٢٣.
- ١١- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.



- ١٢- رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢). برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقا لنماذج البرمجة اللغوية العصبية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٣٤، ج١، ص ص ٢٧-٤٠.
- ١٣- شيماء رياض زكريا المنشاوي (٢٠٠٥). البناء العاملي لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربي نوى الاحتياجات الخاصة في بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٤- عزة شوقي الوسيمي (٢٠٠٠). دافعية الإنجاز وعلاقتها بقلق المباراة الرياضية لناشئ بعض الأنشطة الرياضية الجماعية، مجلة كلية التربية، العدد التاسع والعشرون، جامعة طنطا.
- ١٥- علي حسين المعموري (٢٠١٧). أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الاعدادي، مجلة جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلد (٢٥)، ع(٢)، ص ص ١١٥٧-١١٨٥.
- ١٦- عماد عبد الرازق (٢٠٠٦). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى مواجهتها لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، المؤتمر السنوي الثالث عشر، الإرشاد النفسي من أجل التنمية المستدامة، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي، ٤٢٣ - ٥١٨.
- ١٧- فؤاد الدواش (٢٠٠٥). البرمجة اللغوية العصبية ٣ الأصول - النشأة - الماهية - الهياكل - المفاهيم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٨- محسن محمد عبد الرحيم (٢٠٠٧). ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٩- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١). التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد السيد مصطفى عوض (٢٠١٦). فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع٧٦، ٤٦٠-٤٨٦.
- ٢١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال



- الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد أيوب السعيد (٢٠٠٤). تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢). سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢). علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٢٧- محمد عاطف رشاد وسيد البهاص (٢٠٠٣). دراسة ثقافية مقارنة لأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة وعلاقتها ببعض خصائص الشخصية (دراسات خاصة)، مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- ٢٨- محمد عبد المنعم سالم شديد (٢٠١١). التوجه التنافسي والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوى الإنجاز لدى المصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية السادات، جامعة المنوفية.
- ٢٩- محمد عنبر بلال ومختار أمين عبد القوي ونرمين رفيق محمد (٢٠١٠). تعزيز بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي النخبة الرياضية من الناشئين باستخدام برنامج إرشادي مقترح، بحث منشور، عدد خاص بمجلة الأكاديمية العالمية للعلوم والهندسة والتكنولوجيا U.S.A.
- ٣٠- محمد لطفي حسنين (٢٠٠٦). الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- محمد محمد أبو جميل السيد حشاد (٢٠١٣). مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي السياحة وإمكانية التغلب عليها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣٢- مفتي إبراهيم (٢٠٠١). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٣- نجلاء عيسى نصيف ونعيمة زيدان خلف وبسمه نعيم محسن (٢٠١٢). تأثير تمرينات الإدراك الحس - حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، عدد (٢)، مجلد (٤).
- المراجع الأجنبية:



- 34- Alder, Harry (2002). Handbook of NLP: A Manual for Professional Communicators. Gower Publishing, Ltd.
- 35- Benny Richard (2004). The effect of NLP Program of body movement in Self Development, Meta Bications., Vol., 2, No.,1.
- 36- Chen, Ming-Hung (2007). Exploring the relationship between effective coaching leadership, group cohesion, and achievement motivation in college basketball teams in Taiwan , United States Sports Academy.
- 37- Fletcher, David & Scott, Michael (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. Journal of Sports Sciences Volume 28, Issue 2, PP: 127-137
- 38- Giges, B.; Petitpas, A. J.; Vernacchia, R. A. (2004). Helping coaches meet their own needs: challenges for the sport psychology consultant. Sport Psychologist, Vol. 18 No. 4 pp. 430-444.
- 39- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. Journal of Science and Medicine in Sport, 18(1), 67-71.
- 40- Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A. and Wagnsson, S. (2015). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. doi: 10.1111/sms.12553
- 41- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. Journal of personality, 82(1), 69-81.
- 42- Juan, M. V. T., & Lopez, A. V. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. Researchers World, 6(3), 22.
- 43- Kang, S., Jeon, H., Kwon, S., & Park, S. (2015). Parental Attachment As A Mediator Between Parental Social Support And Self-Esteem As Perceived By Korean Sports Middle And High School Athletes1. Journal Information, 120(1). 288-303
- 44- Martin, L. and Lopes, C. (2013). Rank job stress, Psychological distress and physical activity among military personnel, BMC Public Health, 13: 617-628.
- 45- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. Psychology of Sport and Exercise, 12(4), 355-367.
- 46- O'Connor, Joseph. (2001). NLP: Work book, Element, London, UK.
- 47- Olusoga , Peter , Butt , Joanne , Hays , Kate & Maynard , Ian (2009). Stress in Elite Sports Coaching: Identifying Stressors. Journal of Applied Sport Psychology Volume 21, Issue 4, 2009 PP:



- 442-459
- 48- Poczwardowski, A & Sherman, CP (2011). Revisions to the Sport Psychology Service Delivery (SPSD) Heuristic: Explorations with Experienced Consultants. SPORT PSYCHOLOGIST Volume: 25 Issue: 4 , Pages: 511-531
- 49- Sandy Gorden (2004). Mood and performance relationships among players at the world student Games basketball competition journal of sorts Behavior.
- 50- Sharp, LA & Hodge, K (2011). Sport Psychology Consulting Effectiveness : The Sport Psychology Consultant's Perspective. Journal Of Applied Sport Psychology Volume: 23 Issue: 3, Pages: 360-376
- 51- Watson , Nick J. & Nesti ,(2005). Mark The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature. Journal of Applied Sport Psychology Volume 17, Issue 3, PP: 228-239
- 52- Wayne, M. (2005). Getting mentally tough. Coaching Review.
- 53- Yesu, L., & Harwood, E. A. (2015). The Effects Of Parental Involvement, Support, And Pressure On Athletic Participation. InSight: Rivier Academic Journal, 11(1). 1-12