

تأثير برنامج ارشادي نفسي في التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة

د/ مروة محمد محمد أبوشامة(*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية تصميم برنامج ارشادي نفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة، التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في درجات التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة (عينة البحث) قبل وبعد تطبيق البرنامج (قيد البحث). استخدمت الباحثة المنهج الشبة التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، واشتملت عينة البحث الأساسية من مدربي كرة السلة بواقع (٢٠) مدربين بأندية (طنطا - ماتريكس - غزل المحلة - بلدية المحلة)، وذلك بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي للبحث وذلك لإجراء الدراسة الأساسية، وعدد (١٠) مدربين لإجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث من خارج العينة الأساسية ومن المجتمع الأصلي للبحث، ومن أهم نتائج الدراسة تصميم البرنامج الارشادي النفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة حيث تكون من ٢٤ جلسة بواقع ٢ جلسة اسبوعيا لمدة ٣ شهور، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مجموع البعد والمجموع الكلي لمقياس التفكير الايجابي بقيم تراوحت ما بين (٣١.٦٢٦ الى ٤٥.٧١٧) بنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨٥.٣٢١% الى ١٠١.٠٥٨%) وقد وأجمالي نسب تحسن قدرها (٨٩.٦١٣%) ، وفاعلية تأثير البرنامج الارشادي النفسي في التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة بقيم مستوى حجم تأثير مرتفعة تراوحت ما بين (٢.٣١٨ الى ٣.١٧٢).

الكلمات الدالة: الارشاد النفسي - التفكير الإيجابي - مدرب رياضي - كرة السلة.

(*) مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

Effects of a Psychological Guidance Program on Positive Thinking among Basketball Coaches

Dr. Marwa Mohamed Mohamed Abo Shama^(*)

The current research aims to identify the effects of a psychological guidance program on positive thinking among basketball coaches through fulfilling the following objectives: designing a psychological guidance program for positive thinking among basketball coaches – identifying the effects of the recommended program on the degree of positive thinking of participants before and after application. The researcher used the experimental approach. Participants (n=20) were purposefully chosen from coaches of some sports clubs (Tanta – Matrix – Ghazi Al-Mahalla – Baladiat Al-Mahalla). Another (10) coaches from the same research community and outside the main sample were chosen for the pilot sample to validate research tools. Results indicated the following: The psychological guidance program for positive thinking among basketball coaches was designed. The program included (24) sessions (2 sessions per week) for (3) months. There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of participants on the sum of each dimension and the total sum of positive thinking scale as values ranged from (31.626) to (45.717) with improvement percentage (85.321% - 101.058%) and total improvement percentage (89.613%). The recommended program was effective in improving positive thinking among basketball coaches with high effect size (2.318 – 3.172).

Key words: Psychological Guidance – Positive Thinking – Coach – Basketball

مقدمة ومشكلة البحث:

قد حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام كبير حديثاً في مجال علم النفس، وهو علم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر التسعينيات بزعامة **مارتن سليجمان** ١٩٩٨، ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها وبهما تتحدد حياة الإنسان، وقد آن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة، وأن يحدد مفهومها، ويصمم المقاييس التي تعني بقياسها (سليجمان، ٢٠٠٥، ص ٦).

يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي، وهذا النوع لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكنه يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل، هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢، ص ١٧).

ويهدف الإرشاد النفسي إلى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها (زهران، ٢٠٠٢، ص ٤٠).

ويعد التفكير أحد العمليات التي ينظم بها العقل عمله بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة، بحيث تشمل هذه العملية على إدراك علاقات جديدة بين الموضوعات أو عناصر الموقف المراد حله، مثل إدراك العلاقات بين المقدمات والنتائج، وإدراك بين السبب والعلاقة والنتيجة، وبين العام والخاص، وبين شيء معلوم وآخر مجهول (Barell, 1991, P27-28). ويعرف بأنه نشاط عقلي راقى، وشكل من أشكال العمليات المعرفية التي تستخدم الإدراك، المفاهيم، الرموز، التصورات (شمعون، ٢٠٠١، ص ١١٦).

ويعتبر التفكير الإيجابي من أهم معززات الأداء الرياضي حيث يلعب دوراً محورياً في تدعيم ثقة اللاعب بنفسه وكذلك ينعكس بشدة على القرارات التدريبية التي يتخذها المدرب لتحقيق أقصى أداء ممكن من اللاعبين سواء في مراحل التدريب أو المنافسات. ويرتبط التفكير الإيجابي كذلك بالعديد من جوانب العملية التدريبية وقراراتها الصعبة والشائكة مثل تحديد الأحمال التدريبية وطبيعة الأدوات والأجهزة المستخدمة وتوزيع البرنامج الزمني للتدريب. إلى جانب ذلك فإن التفكير الإيجابي يرتبط كذلك بقرارات اختيار اللاعبين سواء لضمهم للفريق أو لإشراكهم في المباريات (Meirizal, 2014, P210-215).

وينسب مصطلح التفكير الإيجابي إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي: أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة (برس، ٢٠٠٥، ص ٦). ويعرف التفكير الإيجابي أنه قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية (دبليو، ٢٠٠٣، ص ٤٩).

ومن أهمية التفكير الإيجابي أن يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك (كينان، ٢٠٠٥، ص ٥١).

يعد الإرشاد النفسي 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 وكذلك يدرس أفكاره ودوافعه وانفعالاته وميوله واتجاهاته، والإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة اللاعب على فهم وتحليل وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة وكذلك الفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته واستخدام ما لديه من معارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة، حتى يتحقق له التوافق النفسي وتحقيق الفوز (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ص ١٥).

وتخضع عملية اختيار المدرب ذاته للعديد من الاشتراطات لضمان فعالية أداء المدرب مع الفريق. ومن أهم الجوانب التي ترتبط بعملية اختيار المدرب هي نمط تفكيره وأسلوبه في اتخاذ القرار أثناء المواقف الضاغطة. فقد أثبتت (Majedi, 2014, P451-457) أن المدربين المتميزين بأنماط التفكير التحررية المنفتحة والإيجابية هم الأكثر اختياراً لتدريب الفرق الرياضية الكبرى بينما كان المدربون الأكثر تشاؤماً من أصحاب نمط التفكير السلبي والنمط المتردد والنمط التجنبي هم الأقل حظاً في الاختيار.

والإرشاد النفسي عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع (عبدالحفيظ، ٢٠٠٢، ص ١٣).

ومن خلال ما سبق تري الباحثة أن عملية الإرشاد النفسي الرياضي لها دور فعال في مساعدة المدرب علي استخدام التفكير الإيجابي أثناء عملية التدريب واعتماده علي خبراته السابقة من أجل تحقيق أفضل النتائج واتخاذ القرارات الصائبة خلال المواقف المختلفة مما استدعي الباحثة ضرورة تصميم برنامج ارشادي نفسي في التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- تصميم برنامج ارشادي نفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في درجات التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة (عينة البحث) قبل وبعد تطبيق البرنامج (قيد البحث).

فروض البحث:

- ١- يمكن تصميم برنامج ارشادي نفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.

مصطلحات البحث:

الارشاد النفسي: والإرشاد النفسى عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الأخصائي النفسى) والمسترشد(المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع (عبدالحفيظ، ٢٠٠٢، ص ١٣).

التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة: نوع من أنواع التفكير الذي من خلاله نستخدم الجانب الإيجابي من حياة الفرد والاستناد علي الخبرات السابقة الناجحة من اجل الوصول الي حلول منطقية في مواقف اللعب المختلفة. (اجرائي)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الشبة التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث مدربي كرة السلة بالأندية الرياضية بمحافظة الغربية والمسجلين بالاتحاد الرياضى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وقد بلغ العدد الكلى للعيينة (٣١) مدرب بمحافظة الغربية.

عيينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية من مدربي كرة السلة بواقع (٢٠) مدربين بأندية (طنطا - ماتريكس - غزل المحلة - بلدية المحلة)، وذلك بالطريقة العمدية من المجتمع الأسمى للبحث وذلك لإجراء الدراسة الأساسية، وعدد (١٠) مدربين لإجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث من خارج العينة الأساسية ومن المجتمع الأسمى للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكونوا من مدربي كرة السلة المسجلين فى الاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م.
- ألا تقل سنوات الخبرة التدريبية عن (٢) سنة.
- أن يكونوا بالمرحلة السنية (٢٦: ٣٥ سنة).

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
-	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	٣١.٢٤٠	٣١.٢٥٠	١.١٢٩	١.٦٠٢	٠.٨٩٥-
-	مقياس التفكير الإيجابي						
١	التوقعات الإيجابية	درجة	٩.٤٥٠	٩.٠٠٠	١.٦٦٩	١.٥٤٧	٠.٨٥٣
٢	الضبط الانفعالي	درجة	١٧.٧٥٠	١٧.٠٠٠	١.٢٠٩	٠.٣٣٤-	٠.٩٣٢
٣	التحكم فى العمليات العقلية	درجة	١٠.٩٠٠	١١.٠٠٠	٠.٧١٨	٠.٨٨٠-	٠.١٥٢
٤	تقبل الاختلاف مع الآخرين	درجة	١٢.٢٠٠	١٢.٠٠٠	٠.٦٩٦	٠.٧٣٤-	٠.٢٩٢
٥	المسؤولية الاجتماعية	درجة	١٣.٩٠٠	١٤.٠٠٠	٠.٩١٢	١.٨٥٢-	٠.٢١٣

٦	تقبل الذات	درجة	١٦.٥٠٠	١٦.٠٠٠	١.١٩٢	٠.١٩٠	٠.٣١١
٧	المسئولية الشخصية	درجة	١٣.٦٥٠	١٣.٥٠٠	١.٣٤٨	٠.٦٩٧	٠.٨٦٢
-	اجمالي المقياس	درجة	٩٤.٣٥٠	٩٤.٠٠٠	٤.٩٧٧	١.٠٩١-	٠.٢٨٧

*الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

*حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لافراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية. وسائل وأدوات جمع البيانات:

- ١- مقياس التفكير الإيجابي لدى مدربي كرة السلة (إعداد الباحثة نهلة مجدى فاروق). (فاروق، ٢٠١٧) مرفق (٣).
- ٢- استمارات إستطلاع رأي الخبر حول تحديد جلسات البرنامج (التفكير الايجابي) تحديد فترة البرنامج، تحديد عدد الوحدات في الاسبوع، زمن الوحدة التدريبية في البرنامج مرفق (٤).

٣- البرنامج الارشادي النفسي المقترح (للتفكير الإيجابي). مرفق (٦) استمارات جمع البيانات الخاصة بعينة البحث:

- ١- استمارة أسماء السادة الخبراء. مرفق (١)
- ٢- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث وتشمل (الاسم - السن - عدد سنوات الخبرة). مرفق (٥) الدراسات الاستطلاعية:
الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة في الفترة من ٢٠٢١/٥/١ إلى ٢٠٢١/٥/٩ بعمل دراسة استطلاعية لحساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التفكير الايجابي مرفق (٣) وذلك بالاستعانة بعينة استطلاعية قوامها (١٠) مدربين بنادي غزل المحلة - بلدية المحلة - الصيد من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية بنادي غزل المحلة.

جدول (٢)
صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والبعد وبين العبارة
والمجموع الكلى لمقياس التفكير الايجابى

ن=١٠

البعد الرابع			البعد الثالث			البعد الثانى			البعد الأول		
العبارة مع	العبارة	م	العبارة مع	العبارة	م	العبارة مع	العبارة	م	العبارة مع	العبارة	م
المجموع	مع البعد		المجموع	مع البعد		المجموع	مع البعد		المجموع	مع البعد	
٠.٨٨	٠.٩٢	١	٠.٨٤	٠.٨٩	١	٠.٨٩	٠.٨٤	١	٠.٨٥	٠.٨٨	١
٠.٧٥	٠.٨٠	٢	٠.٨٨	٠.٨٤	٢	٠.٩٠	٠.٨٦	٢	٠.٩١	٠.٨٤	٢
٠.٨٣	٠.٨٧	٣	٠.٨٧	٠.٨٣	٣	٠.٨٧	٠.٨٢	٣	٠.٨٨	٠.٨٥	٣
٠.٨٤	٠.٨١	٤	٠.٨٢	٠.٩٠	٤	٠.٨٣	٠.٩٢	٤	٠.٨٤	٠.٨٧	٤
٠.٨٣	٠.٨٨	٥	٠.٨٦	٠.٩١	٥	٠.٩١	٠.٨٧	٥	٠.٨٩	٠.٨١	٥
٠.٨٦	٠.٩٠	٦	٠.٨٩	٠.٨٣	٦	٠.٨٩	٠.٨٤	٦	٠.٨٤	٠.٨٢	٦
٠.٨٣	٠.٨٨	٧	٠.٨٥	٠.٨٨	٧	٠.٩٠	٠.٨٦	٧	٠.٩٠	٠.٨٨	٧
٠.٩٠	٠.٨٤	٨				٠.٨٤	٠.٨٨	٨			
						٠.٨٧	٠.٨٣	٩			
						٠.٨٩	٠.٨٦	١٠			
						٠.٨٣	٠.٧٢	١١			
						٠.٨٥	٠.٩١	١٢			

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلى بين البعد والمجموع الكلى لمقياس التفكير الايجابى

ن=١٠

معامل الارتباط	الابعاد	م
٠.٨٥٩	البعد الأول	١
٠.٨٩٢	البعد الثانى	٢
٠.٨٦٧	البعد الثالث	٣
٠.٩١٧	البعد الرابع	٤
٠.٨٣٢	البعد الخامس	٥
٠.٨٤٦	البعد السادس	٦
٠.٩٢٤	البعد السابع	٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٢٥

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس التفكير الإيجابي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٣٢-٠.٩٢٤) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (٤)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس التفكير الإيجابي

ن=١٠

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية	
		سبيرمان -براون	جتمان
			معامل الفا Deleted Cronbach's Alpha if Item
١	البعد الأول	٠.٨١٦	٠.٧٨٦
٢	البعد الثاني	٠.٨٥٢	٠.٨٣٤
٣	البعد الثالث	٠.٨١٤	٠.٨٢٩
٤	البعد الرابع	٠.٨٤٣	٠.٨٦٤
٥	البعد الخامس	٠.٨١٢	٠.٨٥١
٦	البعد السادس	٠.٨١٧	٠.٨٤٤
٧	البعد السابع	٠.٧٥٢	٠.٧٧٣
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٧	٠.٨٦٨

يوضح جدول (٧) اختبار التجزئة النصفية للعبارات المتساوية والغير متساوية التنفيذية بالإضافة الى اجمالى المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة من ١١/٥/٢٠٢١ إلى ٢٣/٥/٢٠٢١م بعمل استمارات استطلاع رأي الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج (التفكير الإيجابي) و تحديد فترة البرنامج، تحديد عدد الوحدات في الاسبوع، زمن الوحدة التدريبية في البرنامج، مرفق (٤) ارتضا الباحثة بالمكونات التي حصلت علي نسبة (٨٨.٨٩٪) فأكثر، ومن أهم نتائج الدراسة:
أولاً: تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح (التفكير الإيجابي):

جدول (٥)

آراء الخبراء الزمن الكلي للبرنامج المقترح (التفكير الإيجابي)

ن=٩

الزمن الكلي	٨ أسابيع	٩ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع
رأي السادة الخبراء	-	-	١	٨
النسبة المئوية	٠	٠	٪١١.١١	٪٨٨.٨٩
عدد الجلسات في الاسبوع	٢ مرة	٣ مرة	٤ مرة	٥ مرة
رأي السادة الخبراء	٩	٠	٠	٠
النسبة المئوية	٪١٠٠	٠	٠	٠

زمن الجلسة	٤٥ق	٦٠ق	٩٠ق	١٢٠ق
رأي السادة الخبراء	١	٨	٠	٠
النسبة المئوية	%١١.١١	%٨٨.٨٩	٠	٠

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول جلسات برنامج التفكير الإيجابي التفكير الإيجابي ن=٩

م	أبعاد المقياس	الجلسة	أوافق		لا أوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
			ك	%	ك	%		
١	التوقعات الإيجابية	مقدمة) تمهيد وتعارف	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢		أنواع التفكير	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣		أنماط التفكير	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٤		التفكير الإيجابي	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٥		التوقعات الإيجابية	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
١	الضبط الانفعالي	الانفعالات في المجال الرياضي	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢		الضبط الانفعالي	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣		التعبير عن الانفعالات	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٤		إدارة الغضب	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠

تابع/جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول جلسات برنامج التفكير الإيجابي التفكير الإيجابي ن=٩

ن=٩

م	أبعاد المقياس	الجلسة	أوافق		لا أوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
			ك	%	ك	%		
١	التحكم في العمليات العقلية	التحكم في العمليات العقلية	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٢		اتخاذ القرار	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣		المدرسين واتخاذ القرار	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٤		التعاطف	٧	٧٧.٧٧	٢	٢٢.٢٢	٧	٧٧.٧٧
١	تقبل الاختلاف	تقبل الاختلاف مع الآخرين	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢		الاتصال مع الآخرين	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣		المبادرة في التغيير	٧	٧٧.٧٧	٢	٢٢.٢٢	٧	٧٧.٧٧
١	المسئولية الاجتماعية	المسئولية الاجتماعية	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٢		المدرّب القائد	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣		إدارة المشكلات	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٤		شجاعة المواجهة	٧	٧٧.٧٧	٢	٢٢.٢٢	٧	٧٧.٧٧
١	تقبل الذات	تقبل الذات	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢		توجيه الذات	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
١	المسئولية الشخصية	المسئولية الشخصية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢		تحديد المشكلة	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٣		التفكير بثقة	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٤		المدرّب الناجح	٨	٨٨.٨٩	١	١١.١١	٨	٨٨.٨٩
٥		الختام (التقييم)	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس التفكير الايجابي وقد تراوحت الاراء ما بين (٨٨.٨٩٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بالابعاد التي حصلت على اهمية نسبية قدرها ٨٨.٨٩٪ فاكثر.

- عدد الجلسات في البرنامج ٢٤ جلسة.

- عدد الجلسات في الأسبوع ٢ جلسة.

- زمن الجلسة ٦٠ دقيقة.

البرنامج الارشادي النفسي (للتفكير الايجابي):

خطوات الأعداد و التحضير للبرنامج الارشادي النفسي (للتفكير الإيجابي) لمدربي كرة السلة:

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية (١٤)، (١٧)، (٢١)، (٢٥) فيما يتعلق بموضوع الدراسة وراي الخبراء بشرط أن يكون الخبير أستاذ (علم النفس الرياضي) بإحدى كليات التربية الرياضية أو إحدى مدربي كرة السلة المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة فئة (قومي - درجة أولي) مرفق (١)، للتعرف منهم عن مكونات البرنامج (التفكير الإيجابي) ومدته وللاستفادة في وضع البرنامج التدريبي مرفق (٦).

أسس ومبادئ تصميم البرنامج الارشادي النفسي (التفكير الايجابي) لمدربي كرة السلة:

أن يكون عملية تخطيط وتنفيذ البرنامج الارشادي النفسي للمدربين تمر بالمراحل التالية:

- مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.

- تقييم الاحتياجات النفسية للاعبين.

- تحديد المهارات النفسية الضرورية لكل مدرب.

- تصميم وتنفيذ برنامج تدريب المهارات النفسية.

- تقييم برنامج تدريب المهارات النفسية (علاوي، ٢٠٠٢، ص ١٣٢).

بلغت مدة البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع بواقع ٢ وحدات أسبوعياً بإجمالي ٢٤ وحدة

تدريبية وزمن الوحدة ٦٠ دقيقة قد بلغ عد ساعات البرنامج الارشادي النفسي (للتفكير الايجابي)

٢٤ ساعة بواقع ١٤٤٠ دقيقة.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بعمل القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الفترة من ١-٩/٦/٢٠٢١م
بنادي طنطا الرياضي.

تطبيق البرنامج التدريبي (التفكير الايجابي):

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي (التفكير الايجابي) للمجموعة التجريبية في الفترة
من ١٥/٦/٢٠٢١م إلى ١٢/٨/٢٠١٩م بنادي طنطا الرياضي وذلك بعد التحقق من اعتدالية
بيانات العينة والإجراءات الإدارية لتنفيذ البرنامج.
القياس البعدي:

قامت الباحثة بعمل القياس البعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإدراك
الحس- حركي في الفترة من ١٥-١٨/٨/٢٠٢١م بنادي طنطا الرياضي وبنفس شروط إجراء
القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإجراء معالجة البيانات إحصائياً من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم
الاجتماعية والإنسانية SPSS وذلك من خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل التقلطح.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن %.
- قيمة (ت).
- معامل إيتا^٢.
- حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة
البحث فى البعد الاول الخاصة بالتوقعات الإيجابية

ن=٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س				
١	أرى اننى لدى القدرة على توقع النجاح	١.٢٥٠	٠.٤٤٤	٢.٦٥٠	٠.٤٨٩	١.٤٠٠	٠.١٣٤	١٠.٤٦٦	١١٢.٠٠٠
٢	أتوقع دائما النتائج قبل المباراة	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٦٥٠	٠.٥٨٧	١.٢٥٠	٠.١٢٣	١٠.١٦٢	٨٩.٢٨٦
٣	أتمتع بوجهة نظر صائبة نحو سير المباراة	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٦٠٠	٠.٥٩٨	١.٢٠٠	٠.١٧٢	٦.٩٩٠	٨٥.٧١٤
٤	يصعب اختلاف النتائج عن ما أتوقعه	١.١٥٠	٠.٣٦٦	٢.٨٥٠	٠.٣٦٦	١.٧٠٠	٠.١٢٨	١٣.٣٠٩	١٤٧.٨٢٦
٥	افتخر بحسى الصائب نحو النتائج للمباريات	١.٥٥٠	٠.٥١٠	٢.٧٥٠	٠.٤٤٤	١.٢٠٠	٠.١٥٦	٧.٧١٢	٧٧.٤١٩
٦	استطيع ان أتوقع كيفية أداء اللاعبين قبل المباراة	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٨٠٠	٠.٤١٠	١.٤٠٠	٠.١٨٤	٧.٦٢٨	١٠٠.٠٠٠
٧	أجد صعوبة فى تحديد اتجاه الفريق نحو الفوز فى المباراة	١.٣٠٠	٠.٤٧٠	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٤٠٠	٠.١٨٤	٧.٦٢٨	١٠٧.٦٩٢
	مجموع البعد	٩.٤٥٠	١.٦٦٩	١٩.٠٠٠	١.٤٥١	٩.٥٥٠	٠.٢٤٩	٣٨.٢٧٨	١٠١.٠٥٨

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

ينتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد الاول الخاص بالتوقعات الإيجابية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.٩٩٠ الى ١٣.٣٠٩) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٧٧.٤١٩% الى ١٤٧.٨٢٦%).

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة
البحث في البعد الثانى الخاص بالضبط الانفعالي

ن=٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	يمكنني أن أجبر نفسي على التفكير بشكل سيئ اتجاه اللاعبين	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٧٥٠	٠.٤٤٤	١.٣٥٠	٠.١٥٠	٩.٠٠٠	٩٦.٤٢٩
٢	أنسحب عند حدوث أمور سيئة في المنافسات	١.٤٥٠	٠.٥١٠	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٤٥٠	٠.١٥٣	٩.٤٤٨	١٠٠.٠٠٠
٣	خسارة الفريق تثير انفعالاتي بشدة	١.٥٠٠	٠.٥١٣	٢.٨٠٠	٠.٤١٠	١.٣٠٠	٠.١٤٧	٨.٨٥٠	٨٦.٦٦٧
٤	أجد نفسي أتكلم بسلبية عن الفريق	١.٥٥٠	٠.٦٠٥	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٤٠٠	٠.١٣٤	١٠.٤٦٦	٩٠.٣٢٣
٥	أشعر بالغضب الشديد أثناء المباريات	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٠٥٠	٠.١٧٠	٦.١٨٥	٦٣.٦٣٦
٦	استطيع أن أتحكم في انفعالاتي عند الغضب	١.٧٠٠	٠.٤٧٠	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٢٥٠	٠.١٢٣	١٠.١٦٢	٧٣.٥٢٩
٧	أشعر فجأة بالقلق أثناء المباراة	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٢٥٠	٠.٠٩٩	١٢.٥٨٣	٧٥.٧٥٨
٨	أفقد صوابي بسهولة مع اللاعبين	١.٣٠٠	٠.٤٧٠	٢.٤٥٠	٠.٦٨٦	١.١٥٠	٠.٢٠٩	٥.٥١٠	٨٨.٤٦٢
٩	أتسامح بسرعة حتي مع من يخطئون في حقي	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٥٠٠	٠.١٣٦	١١.٠٥٢	١٠٧.١٤٣
١٠	أتصرف باندفاع دون حساب للعواقب	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٥٥٠	٠.١٣٥	١١.٤٦١	١١٠.٧١٤
١١	اعالج مشكلات الفريق بهدوء وصبر	١.٥٠٠	٠.٦٠٧	٢.٧٥٠	٠.٥٥٠	١.٢٥٠	٠.٢٠٤	٦.١٤٠	٨٣.٣٣٣
١٢	يؤرقني حدة انفعالاتي عندما يخطيء اللاعبون	١.٢٥٠	٠.٤٤٤	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٦٥٠	٠.١٣١	١٢.٥٦٨	١٣٢.٠٠٠
	مجموع البعد	١٧.٧٥٠	١.٢٠٩	٣٣.٩٠٠	١.٣٣٤	١٦.١٥٠	٠.٤٤٣	٣٦.٤٦٢	٩٠.٩٨٦

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

ينتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الثانى الخاص بالضبط الانفعالي وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٥١٠ الى ١٢.٥٨٣) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦٣.٦٣٦% إلى ١٣٢.٠٠٠%).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في
البعد الثالث الخاص بالتحكم في العمليات العقلية

ن=٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	يتشتت انتباهي أثناء المباراة	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٧٥٠	٠.٤٤٤	١.٣٥٠	٠.١٥٠	٩.٠٠٠	٩٦.٤٢٩
٢	يصعب علي تذكر الخطط البديلة	١.٤٥٠	٠.٥١٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٥٥٠	٠.١١٤	١٣.٥٨١	١٠٦.٨٩٧
٣	أرى أنني لا أدرك مدى أهمية اللاعبين	١.٥٠٠	٠.٥١٣	٢.٨٠٠	٠.٤١٠	١.٣٠٠	٠.١٤٧	٨.٨٥٠	٨٦.٦٦٧
٤	أرى أن التفكير الصحيح هو أن أكون صارماً وشديداً	١.٥٥٠	٠.٦٠٥	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٤٥٠	٠.١٣٥	١٠.٧٢٢	٩٣.٥٤٨
٥	أستطيع أن أجرى حديث ذاتي لتصحيح الأخطاء	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٠٥٠	٠.١٧٠	٦.١٨٥	٦٣.٦٣٦
٦	أتجنب التفكير في نتائج المباريات	١.٧٠٠	٠.٤٧٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٦.٤٧١
٧	اشعر بالرغبة بلانسحاب عند عدم تحقيق النتائج المرغوبة	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٨.٧٨٨
	مجموع البعد	١٠.٩٠٠	٠.٧١٨	٢٠.٢٠٠	٠.٨٣٤	٩.٣٠٠	٠.٢٦٣	٣٥.٤١٨	٨٥.٣٢١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الثالث الخاص بالتحكم في العمليات العقلية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.١٨٥ الى ١٣.٥٨١) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦٣.٦٣٦٪ إلى ١٠٦.٨٩٧٪).

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في
البعد الرابع الخاص بتقبل الاختلاف مع الاخرين

ن=٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	أرى أنى مدعوم من إدارة النادي	٠.٤٧٠	١.٣٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٧٠٠	٠.١٠٥	١٦.١٧٠	١٣٠.٧٦٩
٢	اشعر بالضيق من تدخل الآخرين فى صلب عملى	٠.٥٠٣	١.٤٠٠	٠.٤٤٤	٢.٧٥٠	١.٣٥٠	٠.١٥٠	٩.٠٠٠	٩٦.٤٢٩
٣	أميل لتتفيذ رايى دون الرجوع لاحد	٠.٥١٠	١.٤٥٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٥٠	٠.١١٤	١٣.٥٨١	١٠٦.٨٩٧
٤	أشعر أنى إذا كرهت لاعباً فإننى لا أحتمل التعامل معه	٠.٥١٣	١.٥٠٠	٠.٤١٠	٢.٨٠٠	١.٣٠٠	٠.١٤٧	٨.٨٥٠	٨٦.٦٦٧
٥	يجب أن أفرض على اللاعبين ما أراه سليماً	٠.٦٠٥	١.٥٥٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٤٥٠	٠.١٣٥	١٠.٧٢٢	٩٣.٥٤٨
٦	أميل للعمل الفردي	٠.٤٨٩	١.٦٥٠	٠.٤٧٠	٢.٧٠٠	١.٠٥٠	٠.١٧٠	٦.١٨٥	٦٣.٦٣٦
٧	أرى أن عدم مشاورة الآخرين فى التخطيط للمباراة امر سليم	٠.٤٧٠	١.٧٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٦.٤٧١
٨	أفضل انى لا أتعامل مع اللاعب الغير محبب بالنسبة لى	٠.٤٨٩	١.٦٥٠	٠.٢٢٤	٢.٩٥٠	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٨.٧٨٨
	مجموع البعد	٠.٦٩٦	١٢.٢٠٠	٠.٨٣٤	٢٣.٢٠٠	١١.٠٠٠	٠.٢٤١	٤٥.٧١٧	٩٠.١٦٤

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسين القبلى والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد الرابع الخاص بتقبل الاختلاف مع الاخرين وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.١٨٥ الى ١٦.١٧٠) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦٣.٦٣٦% إلى ١٣٠.٧٦٩%).

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في
البعد الخامس الخاص بالمسئولية الاجتماعية

ن=٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء من اللاعبين	١.٣٠٠	٠.٤٧٠	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٦٥٠	٠.١٠٩	١٥.٠٧٩	١٢٦.٩٢٣
٢	يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسباً للتوفيق بين اللاعبين	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٧٥٠	٠.٤٤٤	١.٣٥٠	٠.١٥٠	٩.٠٠٠	٩٦.٤٢٩
٣	يصفني اللاعبون بالتكبر	١.٤٥٠	٠.٥١٠	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٤٥٠	٠.١٥٣	٩.٤٤٨	١٠٠.٠٠٠
٤	أشعر بالحرج إذا صارحني أحد اللاعبين بأنه يحترمني أو يعتبرني مثله الأعلى	١.٥٠٠	٠.٥١٣	٢.٨٠٠	٠.٤١٠	١.٣٠٠	٠.١٤٧	٨.٨٥٠	٨٦.٦٦٧
٥	أثق في أعضاء الفريق	١.٥٥٠	٠.٦٠٥	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٣٥٠	٠.١٥٠	٩.٠٠٠	٨٧.٠٩٧
٦	أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٠٥٠	٠.١٧٠	٦.١٨٥	٦٣.٦٣٦
٧	أرى النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب وجود اشخاص اخرين بجانبى	١.٧٠٠	٠.٤٧٠	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٢٥٠	٠.٠٩٩	١٢.٥٨٣	٧٣.٥٢٩
٨	أتعامل بجدية مع جميع اللاعبين	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٢٥٠	٠.١٢٣	١٠.١٦٢	٧٥.٧٥٨
٩	يصعب ايجاد طرق بديله للنجاح فى الحياه الاجتماعية	١.٧٠٠	٠.٤٧٠	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٢٥٠	٠.١٢٣	١٠.١٦٢	٧٣.٥٢٩
	مجموع البعد	١٣.٩٠٠	٠.٩١٢	٢٥.٨٠٠	٠.٧٦٨	١١.٩٠٠	٠.٢٦١	٤٥.٦٧٠	٨٥.٦١٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد الخامس الخاص بالمسئولية الاجتماعية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.١٨٥ الى ١٥.٠٧٩) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦٣.٦٣٦% إلى ١٢٦.٩٢٣%).

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة
البحث في البعد السادس الخاص بتقبل الذات

ن=٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	أفتقر إلى ثقة الفريق	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٧٥٠	٠.٤٤٤	١.٣٥٠	٠.١٥٠	٩.٠٠٠	٩٦.٤٢٩
٢	أشعر أني أثق بقدراتي في التدريب	١.٤٥٠	٠.٥١٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٥٥٠	٠.١١٤	١٣.٥٨١	١٠٦.٨٩٧
٣	أفقد سعادتي إذا لم أستطيع تحقيق نجاح للفريق	١.٥٠٠	٠.٥١٣	٢.٨٠٠	٠.٤١٠	١.٣٠٠	٠.١٤٧	٨.٨٥٠	٨٦.٦٦٧
٤	أرى أن لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط	١.٥٥٠	٠.٦٠٥	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٤٥٠	٠.١٣٥	١٠.٧٢٢	٩٣.٥٤٨
٥	أرى أن ما اعمله دائما ناجح	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٠٥٠	٠.١٧٠	٦.١٨٥	٦٣.٦٣٦
٦	أشعر بالضيق إذا أتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	١.٧٠٠	٠.٤٧٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٦.٤٧١
٧	أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض اللاعبين بطريقة لا تليق بي	١.٦٥٠	٠.٤٨٩	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٨.٧٨٨
٨	أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي	١.٣٠٠	٠.٤٧٠	٢.٤٥٠	٠.٦٨٦	١.١٥٠	٠.٢٠٩	٥.٥١٠	٨٨.٤٦٢
٩	ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة إذا أخطأت	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	١.٥٠٠	٠.١٣٦	١١.٠٥٢	١٠٧.١٤٣
١٠	أشعر بحزن إذا توترت أو انقطعت علاقتي باللاعبين	١.٤٠٠	٠.٥٠٣	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	١.٥٥٠	٠.١٣٥	١١.٤٦١	١١٠.٧١٤
١١	أشعر بالانزعاج الشديد من النقد	١.٥٠٠	٠.٦٠٧	٢.٧٥٠	٠.٥٥٠	١.٢٥٠	٠.٢٠٤	٦.١٤٠	٨٣.٣٣٣
	مجموع البعد	١٦.٥٠٠	١.١٩٢	٣١.٢٥٠	١.٢٠٩	١٤.٧٥٠	٠.٣٩٧	٣٧.١٩٨	٨٩.٣٩٤

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد السادس الخاص بتقبل الذات وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٥١٠ الى ١٣.٥٨١) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦٣.٦٣٦% إلى ١١٠.٧١٤%).

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في
البعد السابع الخاص بالمسئولية الشخصية

ن = ٢٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س				
١	أشعر كثيرا أنى لست على ما يرام أثناء المباراة	٠.٥١٣	٢.٧٥٠	٠.٤٤٤	٢.٧٥٠	١.٢٥٠	٠.١٤٣	٨.٧٥٣	٨٣.٣٣٣
٢	أعيش حياة مليئة بالضغط	٠.٦٠٥	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٤٥٠	٠.١٣٥	١٠.٧٢٢	٩٣.٥٤٨
٣	ألقى المسئولية على عاتق اللاعبين عند الخسارة	٠.٤٨٩	٢.٨٠٠	٠.٤١٠	٢.٨٠٠	١.١٥٠	٠.١٣١	٨.٧٥٩	٦٩.٦٩٧
٤	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.	٠.٤٧٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٣٠٠	٠.١٠٥	١٢.٣٦٥	٧٦.٤٧١
٥	يصفني أقرابي وأصدقائي: بأننى لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب	٠.٤٨٩	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	٢.٧٠٠	١.٠٥٠	٠.١٥٣	٦.٨٤٢	٦٣.٦٣٦
٦	أطبق مع الفريق القول "أنا مسؤول عما أفعل ولكننى لست مسؤولا عن نتائج الفريق".	٠.٤٧٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٧٠٠	٠.١٠٥	١٦.١٧٠	١٣٠.٧٦٩
٧	أرى أنه إذا حدث تقصير في أداء الفريق أعتقد إنها مسئولية اللاعبين وعليهم مواجهتها	٠.٥٠٣	٢.٩٥٠	٠.٢٢٤	٢.٩٥٠	١.٥٥٠	٠.١٣٥	١١.٤٦١	١١٠.٧١٤
٨	أرى أنى لا يتحقق نجاح في الفريق عموما إلا بوجود لاعبين أقوياء يساعدون على الفوز.	٠.٥٠٣	٢.٤٥٠	٠.٦٨٦	٢.٤٥٠	١.٠٥٠	٠.١٨٥	٥.٦٨٨	٧٥.٠٠٠
٩	أشعر انى لا احتمل مسئولية نتيجة المباراة	٠.٦٠٧	٢.٩٠٠	٠.٣٠٨	٢.٩٠٠	١.٤٠٠	٠.١٣٤	١٠.٤٦٦	٩٣.٣٣٣
	مجموع البعد	١.٣٤٨	٢٥.٥٥٠	٠.٨٨٧	٢٥.٥٥٠	١١.٩٠٠	٠.٣٧٦	٣١.٦٦٦	٨٧.١٧٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد السابع الخاص بالمسئولية الشخصية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٦٨٨ الى ١٦.١٧٠) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٦٣.٦٣٦٪ إلى ١٣٠.٧٦٩٪).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في
مجموع الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس التفكير الإيجابي

ن=٢٠

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١	البعد الأول	٩.٤٥٠	١.٦٦٩	١٩.٠٠٠	١.٤٥١	٩.٥٥٠	٠.٢٤٩	٣٨.٢٧٨	١٠١.٠٥٨	٣.١١٣	مرتفع
٢	البعد الثاني	١٧.٧٥٠	١.٢٠٩	٣٣.٩٠٠	١.٣٣٤	١٦.١٥٠	٠.٤٤٣	٣٦.٤٦٢	٩٠.٩٨٦	٢.٧٩٤	مرتفع
٣	البعد الثالث	١٠.٩٠٠	٠.٧١٨	٢٠.٢٠٠	٠.٨٣٤	٩.٣٠٠	٠.٢٦٣	٣٥.٤١٨	٨٥.٣٢١	٢.٨٨٦	مرتفع
٤	البعد الرابع	١٢.٢٠٠	٠.٦٩٦	٢٣.٢٠٠	٠.٨٣٤	١١.٠٠٠	٠.٢٤١	٤٥.٧١٧	٩٠.١٦٤	٣.١٧٢	مرتفع
٥	البعد الخامس	١٣.٩٠٠	٠.٩١٢	٢٥.٨٠٠	٠.٧٦٨	١١.٩٠٠	٠.٢٦١	٤٥.٦٧٠	٨٥.٦١٢	٢.٩٧٧	مرتفع
٦	البعد السادس	١٦.٥٠٠	١.١٩٢	٣١.٢٥٠	١.٢٠٩	١٤.٧٥٠	٠.٣٩٧	٣٧.١٩٨	٨٩.٣٩٤	٢.٥٨٥	مرتفع
٧	البعد السابع	١٣.٦٥٠	١.٣٤٨	٢٥.٥٥٠	٠.٨٨٧	١١.٩٠٠	٠.٣٧٦	٣١.٦٢٦	٨٧.١٧٩	٢.٣١٨	مرتفع
	اجمالي المقياس	٩٤.٣٥٠	٤.٩٧٧	١٧٨.٩٠٠	٥.٣٧٩	٨٤.٥٥٠	١.٧٧٢	٤٧.٧١٩	٨٩.٦١٣	٣.٢١٩	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مجموع البعد والمجموع الكلي للمقياس وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (٣١.٦٢٦ الى ٤٥.٧١٧) بنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨٥.٣٢١% الى ١٠١.٠٥٨%) وقد حققت المحسوبة لاجمالي المقياس قيمة قدرها (٤٧.٧١٩) بنسب تحسن قدرها (٨٩.٦١٣%) كما حققت قيم حجم التأثير لابعاد مقياس التفكير الإيجابي قيد البحث لدى مجموعة البحث قيم اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.٣١٨ الى ٣.١٧٢) كما حقق اجمالي المقياس قيمة قدرها (٣.٢١٩) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي بشكل كبير على المتغير التابع.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: يمكن تصميم برنامج ارشادي نفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة:

بالرجوع إلي الجداول (٥)، (٦).

يتضح ما يلي: أنه تم التوصل إلي بناء برنامج إرشادي نفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة:

- حيث كانت نسبة اتفاق السادة الخبراء حول التوزيع الزمني للبرنامج المقترح بنسبة (١١.١١)٪: (٨٨.٨٩)٪ و تمثل في عدد (٣) شهور مقسم إلي عدد (١٢) أسبوع مكون من عدد (٢٤) جلسة، بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعيا، وتحديد زمن الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة وبالتالي الزمن الكلي للبرنامج (١٤٤٠) دقيقة.

- وكانت نسبة اتفاق السادة الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج الإرشادي النفسي المقترح لمدربي كرة السلة تراوحت بين (٧٧.٧٧٪: ١٠٠٪) وارتضيت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٨.٨٩)٪ واصبح البرنامج يمثّل في البعد الأول لمقياس التفكير الايجابي لمدربي كرة السلة (التوقعات الإيجابية) بعدد جلسات (٥) (تمهيد وتعارف، أنواع التفكير، أنماط التفكير، التفكير الإيجابي، التوقعات الإيجابية)، البعد الثاني (الضبط الانفعالي) بعدد جلسات (٤) وتتمثل في (الانفعال في المجال الرياضي، الضبط الانفعالي، التعبير عن الانفعالات، إدارة الغضب) والبعد الثالث (التحكم في العمليات المعرفية) بعدد جلسات (٣) وتتمثل في (التحكم في العمليات المعرفية، اتخاذ القرار، المدربين واتخاذ القرار) و البعد الرابع (تقبل الاختلاف مع الآخرين) بعدد جلسات (٢) تتمثل في (تقبل الاختلاف مع الآخرين، الاتصال مع الآخرين) و البعد الخامس (المسئولية الاجتماعية) بعدد جلسات (٣) تتمثل في (المسئولية الاجتماعية، المدرب القائد، إدارة المشكلات) و البعد السادس (تقبل الذات) بعدد (٢) جلسة وتتمثل في (تقبل الذات، توجيه الذات) و البعد السابع (المسئولية الشخصية) بعدد (٥) جلسات وتتمثل في (المسئولية الشخصية، تحديد المشكلة، التفكير بثقة، المدرب الناجح، الختام والتقييم). وكانت نسبة اتفاق السادة الخبراء علي جلسات البرنامج تراوحت من (٨٨.٨٩: ١٠٠.٠٠)

وهنا تري الباحثة من خلال آراء السادة الخبراء أهمية الجلسات الخاصة بالبرنامج الارشادي النفسي المقترح لمدربي كرة السلة بالتأثير الايجابي في درجات متغير البحث (التفكير الإيجابي).

ومن خلال النتائج السابقة تؤكد الباحثة أن قيمة البرنامج الإرشادي النفسي المقترح له تأثير إيجابي علي متغير البحث (التفكير الإيجابي) وفي هذا الصدد أشار كلا من (أبوشامة، ٢٠١٨ ؛ أبو زيد، ٢١٠٧ ؛ محمد، ٢٠١٢)، الي أهمية برامج الإرشاد النفسي في تأثيرها الإيجابي على الجانب النفسي.

وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الفرض الأول للبحث والذي ينص على " يمكن تصميم برنامج إرشادي نفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجات التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة:

بالرجوع إلى الجداول رقم (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)

ينضح ما يلي:

البعد الأول (التوقعات الإيجابية) لمقياس "التفكير الإيجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد الأول "التوقعات الإيجابية" لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٩.٤٥)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي (١٩.٠٠) حيث بلغت نسبة التحسن (١٠١.٠٥) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٤) والتي تنص علي " يصعب اختلاف النتائج عن ما توقعه" تتراوح بين (١.١٥٠ : ٢.٨٥٠) وبنسبة تحسن (١٤٧.٨٢٦٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الأول ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٥) والتي تنص علي "افتخر بحسي الصائب نحو النتائج للمباريات" تتراوح بين (١.٥٥٠ : ٢.٧٥٠) وبنسبة تحسن (٧٧.٤١٩٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الأول.

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد الأول "التوقعات الإيجابية" وعددها (٥) جلسات وجاءت علي النحو التالي: (التمهيد (مفهوم التفكير) - أنواع التفكير - أنماط التفكير - التفكير الإيجابي - التوقعات الإيجابية) مما ساعد المدربين علي القدرة علي توقع الاحداث الإيجابية مما يؤثر علي التفكير بصورة سليمة.

وتتفق الباحثة مع (Seligman, 2013, P119-141) ان التوقعات الإيجابية هي

الدافع وراء تحديد الأهداف الفعالة فالأشخاص القادرون علي تخيل مستقبلهم بطريقة إيجابية هم

الذين يشعرون بالثقة في قدرتهم علي تحقيق أهدافهم المستقبلية واختيار سلوكيات الوقت الحاضر.

البعد الثاني (الضبط الانفعالي) لمقياس "التفكير الإيجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد الثاني "الضبط الانفعالي" لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٧.٧٥٠)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي (٣٣.٩٠٠) بنسبة تحسن (٩٠.٩٨٦٪) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (١٢) والتي تنص علي "يؤرقني حدة انفعالاتي عندما يخطئ اللاعبون" يتراوح بين (١.٢٥٠ : ٢.٩٠٠) وبنسبة تحسن (١٣٢.٠٠٠٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الثاني ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٥) والتي تنص علي "اشعر بالغضب الشديد أثناء المباريات" تتراوح بين (١.٦٥٠ : ٢.٧٠٠) وبنسبة تحسن (٦٣.٦٣٦٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الثاني.

أن الضبط الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ولديه مرونة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف (الشعراوي، ٢٠٠٣، ١٠).

ويتمثل التوافق الانفعالي في الذكاء الانفعالي، والهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي، والسلوك الانفعالي الناضج، والتعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية، وحل المشكلات الانفعالية (سري، ٢٠٠٠، ص ٣٧).

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد الثاني "الضبط الانفعالي" بعدد (٤) جلسات وجاءت علي النحو التالي (الانفعال في المجال الرياضي، الضبط الانفعالي، التعبير عن الانفعالات، إدارة الغضب). مما ساعد المدربين بالقدرة علي التحكم في انفعالاتهم بصورة افضل أثناء مواقف الغضب.

البعد الثالث (التحكم في العمليات العقلية) لمقياس "التفكير الإيجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد الثالث "التحكم في العمليات العقلية" لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة لصالح القياس

البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٠٠.٩٠٠)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي (٢٠٠.٢٠٠) بنسبة تحسن (٨٥.٣٢١٪) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٢) والتي تنص علي "يصعب علي تذكر الخطط البديلة" يتراوح بين (١٠٤٥٠ : ٣٠٠٠) وبنسبة تحسن (١٠٦.٨٩٧٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الثالث ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٥) والتي تنص علي "استطيع ان اجري حديث ذاتي لتصحيح الأخطاء" تتراوح بين (١٠٦٥٠ : ٢٠٧٠٠) وبنسبة تحسن (٦٣.٦٣٦٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الثالث.

ويذكر (جابر، ٢٠٠٨، ٧٢) أن التفكير يعنى بمفهومه العام كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس والإدراك الحسي أو يتجاوز الاثنين إلى الأفكار المجردة، وبمعناه الضيق هو كل سبيل أو مجري من الأفكار تنيره مشكلة أو مسألة قيد الحل. حيث يشير للنظر على الأمور وتفحصها بقصد التحقق من صحتها أو ضبطها. فالتفكير كناية عن توارد غير منتظم أحياناً من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن.

حيث ان التفكير هو العملية العقلية الأخيرة التي تحدث قبل إصدار السلوك مباشرة والتي توجه السلوك وتحدده، كذلك فهو العملية التي تنصب عليها باقى العمليات العقلية الأخرى وتظهر من خلالها. وأتفق كل من (فوزى، ٢٠٠٣، ٨٥ ؛ قادوس، ١٩٩٣، ١٠٢) على أن السلوك الحركي للاعب أثناء المباراة لابد أن يسبقه إدراك لطبيعة الموقف وعناصره المتعددة ونوع المشكلة الحركية التي يواجهها ثم بعد ذلك ينبغي على اللاعب أن ينتقى من خبراته السابقة ما يمكن أن تقيده في التغلب والسيطرة على الموقف، وعملية التفكير تتناول المعلومات التي يدركها اللاعب ويمزجها مع تلك المعلومات التي يتذكرها ليكون منها علاقة جديدة بقصد الوصول إلى نتائج فكرية معينة توجه سلوكه وجهة معينة، وبهذا يكون الإدراك والتذكر بمثابة العمليات التي يتأسس عليها التفكير.

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد الثالث "التحكم في العمليات العقلية" بعدد (٣) جلسات وجاءت علي النحو التالي (التحكم في العمليات المعرفية، اتخاذ القرار، المدربين واتخاذ القرار) مما ساعد المدربين علي القدرة علي التركيز لاتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة.

البعد الرابع (تقبل الاختلاف مع الآخرين) لمقياس "التفكير الايجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد الرابع "تقبل الاختلاف مع الآخرين لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٢.٢٠٠)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي (٢٣.٢٠٠) بنسبة تحسن (٩٠.١٦٤٪) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (١) والتي تنص علي "أري اني مدعوم من إدارة النادي" يتراوح بين (١.٣٠٠ : ٣.٠٠٠) وبنسبة تحسن (١٣٠.٧٦٩٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الرابع ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٦) والتي تنص علي "أميل للعمل الفردي" تتراوح بين (١.٦٥٠ : ٢.٧٠٠) وبنسبة تحسن (٦٣.٦٣٦٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الرابع.

أن الإنسان لا ينقطع عن علاقة مستمرة مع من حوله، ولما قد يترتب على تلك العلاقة من تجاذب أو تنافر بين أصحابها فقد جاء في السنة النبوية أحاديث كثيرة تؤصل لأسس التفكير الإيجابي تجاه المجتمع، وترسخ تطبيقاته في الحياة اليومية لينعم الفرد بحياة متوافقة مع مجتمعه يسودها الحب والوئام، وحب الخير للناس وجلبه لهم، ومن أبرز أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه المجتمع حيث ثمة طريقتان أساسيتان للنظر إلى العالم، بوسعك التحلي بنظرة للعالم تتميز بالإيجابية فتصير شخصاً إيجابياً، وترى العالم في إطار الخير والإحسان، وتصير أكثر تقاؤلاً حيال ذاتك، وتصير شخصاً أكثر سعادة، وأكثر فاعلية، أو التحلي بنظرة تنسم بالسلبية والخبث تجاه العالم فلن ترى سوى المشكلات والظلم في كل مكان، وترى القيود وعدم الإنصاف بدلاً من رؤية الفرص والأمل" (تريسي، ١٩٩١، ص٤٦).

إن مهمة التواصل مع الغير ليست بالسهلة اليسيرة، وليست بالصعبة المستحيلة فإن الحجة ماسة لأن يعيد الإنسان النظر في الخلل في طرق اتصاله مع الغير. فإذا كنت تجد نفسك لا تتفق جيداً مع الآخرين، ربما يكون ذلك بسبب موقفك تجاههم أو موقفهم تجاهك هو أقل من إيجابي " (كينان، ٢٠٠٥، ص٥٨).

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد الثالث "التحكم في العمليات العقلية" بعدد (٢) جلسة وجاءت علي النحو التالي (تقبل الاختلاف مع الآخرين - الاتصال مع الآخرين) مما ساعد المدربين علي ضرورة الاستماع للنقد ومحاولة تصحيح الأخطاء والتواصل مع الآخرين للوصول الي أفضل النتائج.

البعد الخامس (المسئولية الاجتماعية) لمقياس "التفكير الإيجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد الخامس "المسئولية الاجتماعية" لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدرسي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٣.٩٠٠)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي (٢٥.٨٠٠) بنسبة تحسن (٨٥.٦١٢٪) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (١) والتي تنص علي "أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء من اللاعبين" يتراوح بين (١.٣٠٠ : ٢.٩٥٠) وبنسبة تحسن (١٢٦.٩٢٣٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الخامس ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٦) والتي تنص علي "أشعر بالضعف اذا طلبت المساعدة من أحد" تتراوح بين (١.٦٥٠ : ٢.٧٠٠) وبنسبة تحسن (٦٣.٦٣٦٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الخامس.

تعويد الشخص أن يعطي من وقته وجهده اليومي للتواصل بإيجابية مع الآخرين ويزداد عطاءه اتساعاً حين يعطي شيئاً من عواطف الرحمة، والشفقة، والبر بالآخرين. فكلما زاد عطاؤك كلما شعرت براحة أكبر، وكلما أصبح العطاء أسهل، فلا توجد هناك ميزة بشرية أهم من مشاركة الغير، ولا يوجد هناك مصدر سعادة حقيقية أفضل من عمل الخير" (هانتسمان، ٢٠٠٥، ص ١٥٤-١٥٥).

إن المشاركة الوجدانية والفعلية لمن يعاني أمراً مما يخفف عن صاحبه وبحس بأن هناك من يقف معه في محنته فيدعو ذلك إلى اطمئنان قلبه، وراحة فكره من تحمل المآسي والآلام لوحده فيقتله اليأس بمعاناته لوحده، فحين تستمع بتمعن إلى شخص آخر فإنك تعطيه متنفساً نفسياً، وحين تشبع لديه تلك الحاجة الحيوية تستطيع أن تركز على التأثير عليه أو حل المشكلة، والحاجة إلى متنفس نفسي لها واقعها على الاتصال في جميع مجالات الحياة " (كوفي، ١٩٩٨، ص ٢٤٦).

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد الخامس "المسئولية الاجتماعية" بعدد (٣) جلسة وجاءت علي النحو التالي (المسئولية الاجتماعية - المدرب القائد - إدارة المشكلات) مما ساعد المدربين علي التمتع بسمات القائد الناجح والعمل علي المشكلات لتخطي الصعاب داخل الفريق.

البعد السادس (تقبل الذات) لمقياس "التفكير الإيجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد السادس "تقبل الذات" لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٦.٥٠٠)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي (٣١.٢٥٠) بنسبة تحسن (٨٩.٣٩٤٪) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (١٠) والتي تنص علي "اشعر بالحزن اذا توترت أو اقطعت علاقتي باللاعبين" يتراوح بين (١.٤٠٠ : ٢.٩٥٠) وبنسبة تحسن (١١٠.٧١٤٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد السادس ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٥) والتي تنص علي "أري أن ما اعمله دائما ناجح" تتراوح بين (١.٦٥٠ : ٢.٧٠٠) وبنسبة تحسن (٦٣.٦٣٦٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد السادس.

أن من أهم المظاهر الدالة علي الثقة بالنفس من خلال سلوكيات الفرد الإحساس بالقدرة علي مواجهة مشكلات الحياة والقدرة علي البت في الأمور واتخاذ القرار، تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، الشعور بالأمن عند مواجهة الأقران، الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم، الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (الحوري، ٢٠١٦).

أن الرياضيين الذين يتمتعون بسمة تقبل الذات يدعو لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم بانهم يقدرتون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلي مستوي قدراتهم العليا، ولا يحاولون تعدي مستوي قدراتهم العليا، وتعتبر هذه الصفة ضرورية وهامة للرياضيين في امتلاكها، ولكن امتلاك هذه الصفة لا يضمن وحدة تفوقهم في الأداء، وإنما يجب أن يعتمدوا علي التوقع الحقيقي للنجاح والذي يعتمد علي الأداء الجيد للمهارات البدنية، لذلك من الضروري تطوير كلا من الثقة بالنفس والكفاءة لبدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الأخر (راتب، ٢٠٠٤، ص ٣٣٨).

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد السادس "تقبل الذات" بعدد (٢) جلسة وجاءت علي النحو التالي (تقبل الذات - توجيه الذات) مما ساعد المدربين علي ضرورة التعرف علي نقاط القوة والضعف لأداء المدرب ومساعدة ذاته علي تقادي الأخطاء.

البعد السابع (المسئولية الشخصية) لمقياس "التفكير الايجابي":

أمكن التوصل إلي وجود تحسن في درجات أفراد عينة البحث الأساسية الخاصة بالبعد السابع "المسئولية الشخصية" لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (١٣.٦٥٠)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي (٢٥.٥٥٠) بنسبة تحسن (٨٧.١٧٩٪) ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٦) والتي تنص علي "أطبق مع الفريق القول (أنا مسئول عما أفعل ولكنني لست مسؤولاً عن نتائج الفريق)" يتراوح بين (١.٣٠٠ : ٣.٠٠٠) وبنسبة تحسن (١٣٠.٧٦٩٪) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الرابع ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٥) والتي تنص علي "يصفني أقاربي وأصداقي لا أحقق المتطلبات الاجتماعية علي النحو المطلوب" تتراوح بين (١.٦٥٠ : ٢.٧٠٠) وبنسبة تحسن (٦٣.٦٣٦٪) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد السابع.

ومن هنا تؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات البعد السابع "المسئولية الشخصية" بعدد (٥) جلسة وجاءت علي النحو التالي (السئولية الشخصية - تحديد المشكلة - التفكير بثقة - المدرب الناجح - الختام والتقييم) مما ساعد المدربين علي استخدام كافة الطرق والأساليب لتحقيق القيادة الناجحة وتخطي العقوبات التي تواجهه.

يعتمد المدرب على التفكير الإيجابي لأن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة المدرب سلبياً أو إيجابياً. وإن ما يفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقله الواعي ينغرس ويندمج في خبرته (تريسي، ١٩٩١، ص ٢٧).

إن التفكير والإدراك هما مفهومان متداخلان ومن الممكن تحديد ثلاثة جوانب كما حددها (Morris, 2004) لهذا التداخل هي إذا كان التفكير يعني ما يفكر به الإنسان أو ما ينتبه إليه من مثيرات وأشياء، فإنه من المؤكد أن أفكارنا كثيراً ما تكون أفكار عن أشياء مدركة أصلاً بالنسبة لنا، إن التفكير يعني حل المشكلات التي تواجه الأفراد وكثيراً ما تشتمل هذه المشكلات على علاقات زمانية ومكانية تتضمن عملية حلها إدراك جيد لهذه العلاقات، كما هو الحال في العمل في المتاهات الميكانيكية أو تصميم زي معين، أو تصميم خارطة ما وغير ذلك، أن التشابه بين عمليات الإدراك وعمليات التفكير عملية كبيرة ومعقدة ومتشابكة ومتداخلة.

النتائج النهائية لمقياس "التفكير الإيجابي" لمدربي كرة السلة:

أمكن التوصل إلي أن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد الأول "التوقعات الإيجابية" يتراوح بين (٩.٤٥٠ : ١٩.٠٠٠) بنسبة تحسن (١٠١.٠٥٨٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد الثاني "الضبط الانفعالي" يتراوح بين (١٧.٧٥٠ : ٣٣.٩٠٠) بنسبة تحسن (٩٠.٩٨٦٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد الثالث "التحكم في العمليات العقلية" يتراوح بين (١٠.٩٠٠ : ٢٠.٢٠٠) بنسبة تحسن (٨٥.٣٢١٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد الرابع "تقبل الاختلاف مع الآخرين" يتراوح بين (١٢.٢٠٠ : ٢٣.٢٠٠) بنسبة تحسن (٩٠.١٦٤٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد الخامس "المسئولية الاجتماعية" يتراوح بين (١٣.٩٠٠ : ٢٥.٨٠٠) بنسبة تحسن (٨٥.٦١٢٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد السادس "تقبل الذات" يتراوح بين (١٦.٥٠٠ : ٣١.٢٥٠) بنسبة تحسن (٨٩.٣٩٤٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للبعد السابع "المسئولية الشخصية" يتراوح بين (١٣.٦٥٠ : ٢٥.٥٥٠) بنسبة تحسن (٨٧.١٧٩٪) ، وأن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمقياس "التفكير الإيجابي" يتراوح بين (٩٤.٣٥٠ : ١٧٨.٩٠٠) بنسبة تحسن (٨٩.٦١٣٪).

ويؤثر أسلوب تفكير المدرب بشكل قوى في أسلوب إدارته للتدريب والمنافسات مع لاعبيه كما يؤثر في أسلوب تفكير اللاعبين أنفسهم فالمدرب الأكثر انفتاحاً في تفكيره يعطى انطباعات إيجابية للاعبين عن قدراتهم وإمكاناتهم نحو تحقيق الفوز مما يكسبهم الاستقرار النفسي والقدرة على اتخاذ القرار التكتيكي أثناء اللعب. والحالة الإيجابية لتفكير المدرب تنعكس على اللاعبين أثناء الأداء وتمنحهم الثقة الكافية لتحقيق الفوز وتؤدي إلى تخفيف وطأة الأعباء النفسية الأخرى التي يتعرضون لها أثناء اللعب (Farhush & Ahmadi, 2013, P24-36).

والإيجابيين من الناس يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية. مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية (إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٠١).

وتؤكد الباحثة أن نسب التحسن في القياس البعدي لأفراد عينة البحث الأساسية يرجع إلي تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح من خلال تطبيق الجلسات وفقاً لأبعاد مقياس "التفكير الإيجابي" وعددها (٢٤) جلسة.

وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في درجات التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.

الإستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

من خلال فروض البحث ووفقا لما أشارت إليه النتائج وفي ضوء مناقشتها وفي حدود عينه البحث أمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التوصل الي تصميم البرنامج الارشادي النفسي للتفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة حيث تكون من ٢٤ جلسة بواقع ٢ جلسة اسبوعيا لمدة ٣ شهور.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في البعد الاول الخاصة بالتوقعات الإيجابية باجمالى معدل تحسن ١٠١.٠٥٨% لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في البعد الثانى الخاص بالضبط الانفعالي باجمالى معدل تحسن ٩٠.٩٨٦% لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في البعد الثالث الخاص بالتحكم في العمليات العقلية باجمالى معدل تحسن ٨٥.٣٢١% لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في البعد الرابع الخاص بتقبل الاختلاف مع الاخرين باجمالى معدل تحسن ٩٠.١٦٤% لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في البعد الخامس الخاص بالمسئولية الاجتماعية باجمالى معدل تحسن ٨٥.٦١٢% لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في البعد السادس الخاص بتقبل الذات باجمالى معدل تحسن ٨٩.٣٩٤% لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى البعد السابع الخاص بالمسئولية الشخصية باجمالى معدل تحسن ٨٧.١٧٩% لصالح القياس البعدي.
- فعالية البرنامج الإرشادي النفسى فى التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة بنسبة تحسن (٨٩.٦١٣%).
- فاعلية تأثير البرنامج الارشادي النفسى فى التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة بقيم مستوى حجم تأثير مرتفعة تراوحت ما بين (٢.٣١٨ الى ٣.١٧٢).

توصيات البحث:

ومن خلال الاستنتاجات توصلت الباحثة الى التوصيات التالية:

- استخدام مقياس التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.
- استخدام البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين التفكير الإيجابي لمدربي كرة السلة.
- ضرورة اجراء مزيد من الدراسات العلمية على المدربين للأنشطة الرياضية المختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- فوزى، أحمد أمين. (٢٠٠٣). سيكولوجية التعلم فى المجال الرياضى، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- ٢- سري، إجلال محمد. (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي، ط٢، القاهرة: عالم الكتب.
- ٣- عبد الحفيظ، إخلص محمد. (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٤- راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٥- تريسي، برايان. (١٩٩١). علم نفس النجاح، الرياض: مكتبة جرير.
- ٦- جابر، جابر عبد الحميد. (٢٠٠٨). أطر التفكير ونظرياته، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- ٧- هانتسمان، جون. (٢٠٠٥). الرايخون لا يغشون أبداً، بيروت: الدار العربية للعلوم.
- ٨- زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسى، ط٣، القاهرة: عالم الكتب.
- ٩- أبو زيد، حسن يوسف. (٢٠١٧). مفاعلية برنامج إرشادي نفسى لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضى لدى ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة بنها.
- ١٠- الشعراوي، صالح فؤاد. (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي عقلائي - انفعالي سلوكي فى تحسين مستوي الاتزان الانفعالي لدي عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، العدد السادس عشر.

١١- قادوس، صلاح السيد. (١٩٩٣). الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركى، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

١٢- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). عين العقل؟ دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى الإيجابى. القاهرة: دار الكتاب.

١٣- الحورى، عكلة سليمان. (٢٠١٦). علم النفس الرياضى رؤية معاصرة، القاهرة: مركز الكتاب الحديث.

١٤- محمد، دعاء فاروق. (٢٠١٢). فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الانفعالى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

١٥- كوفى، ستيفن. (١٩٩٨). العادات السبع، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

١٦- دبليو، سكوت. (٢٠٠٣). قوة التفكير الإيجابى فى الأعمال، الرياض: مكتبة العبيكان.

١٧- فاروق، نهلة مجدى. (٢٠١٧). التفكير الإيجابى وعلاقته باتخاذ القرار لدى مدربي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٨- كينان، كيت. (٢٠٠٥). تنظيم وتفعيل الذات، بيروت: الدار العربية للعلوم.

١٩- سليجمان، مارتن. (٢٠٠٥). ترجمة صفاء الأعسر وآخرين السعادة الحقيقية استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازًا. القاهرة: دار العين.

٢٠- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربى للنشر.

٢١- شمعون، محمد العربي. (٢٠٠١). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي.

٢٢- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد. (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة: مكتبة الكتب العربي.

٢٣- أبو شامة، مروة محمد. (٢٠١٨). تأثير برنامج ارشادي نفسي في كلا من الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس للاعبين كرة القدم الصم والبكم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة طنطا.

٢٤- برس، يورك. (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي، سلسلة مهارات الحياة المثلى، بيروت: مكتبة لبنان.