

## فاعلية برنامج ارشادي لزيادة اهداف الانجاز لدى الناشئين الرياضيين

أ.د/ رشا محمد أشرف شرف

استاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

أ.د/ منال عبد النعيم محمد طة

استاذ علم النفس الارشادي ورئيس قسم علم النفس الارشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

البلد/ ايهاب اميل شوقي اسكندر موسي

بلدث بمرحلة الدكتوراه بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.248794.2587

اولاً: مقدمة البحث:

إن الشخصية السوية تتمتع بسمات تدل على الإيجابية متمثلة في التفاؤل والسعادة والأمل والرضا والرضا عن الذات وتوفر للفرد فرصاً للنمو والارتقاء، إذ تشكل هذه المتغيرات محصلة جهد الفرد في سعيه سعيه للاستفادة من إمكاناته وقد راته والعمل على تنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكافة أشكال لضيق الكد الانفعالي ونتيجة ذلك تظهر ونتيجة ذلك ظهر تيار (علم النفس الايجابي). (Positive Psycholog) (200:٤)

وقد ابتكر "فرانكل" "Frankl, V" الارشاد من خلال المعنى حيث يرى ان معنى الحياه لاي كل انسان كل انسان هو الذي يجعل من السعي الدؤوب والمعاناه، والحياه شيئاً يستحق ان يعاش، فالانسان الذي يكتشف يكثف لحياته هدف ومعنى هو الذي يستطيع الوصول الى اللذه، فالسعي الرئيسي للانسان ليس تعقب اللذه وانما اللذه وانما تحقيق المعنى في الحياه. (223:8)

ويعد الارشاد بالمعنى نهجا مشوقا للتعامل مع صراعات الحياه. إنها طريقة ارشادية نفسية تساعد تساعد الإنسان على استعادة الشعور بالمعنى، إنها تسمح لأولئك الذين يعانون من الفراغ الوجودي بالتغلب بالتغلب عليه وإعادة توجيه أهدافهم. ففي بعض الأحيان وبغض النظر عن مهارتنا و إنجازاتنا والأشياء والأشياء العديدة التي نمتلكها، فإن هذه الأشياء ليست كافية لتشعرنا بالإنجاز، هنا يأتي دور العلاج بالمعنى والتي تجاهلته معظم النماذج الارشادية النفسية بعدا مهما للنفس البشرية. فعلى سبيل المثال، ففي فيض الاحيان ما يتم تجاهل الرغبة في المعنى سعيا وراء "جعل الأعراض السلوكية الظاهرة تختفي". تختفي". (45:10)

أن البشر مدفوعون بالحاجة إلى إيجاد معنى في حياتهم، فالعمل والمشاركة في الأنشطة والرياضة والرياضة هي إحدى الطرق لإيجاد المعنى، فعندما يغمس الناس في حياتهم المهنية، والأعمال التجارية،

التجارية ، والاسرية ، والعبادة ، والأنشطة الأخرى ، يمكن أن يجدوا قيمة كبيرة والتي تمنح الانسان "إحساسا بالهدف"

فعندما يكون لدى الافراد وظيف أو أنشطة يهتمون بها ، فإن تلك يمنحهم شيئاً يتطلعون إليه ويخططون لحياتهم حوله ، ويساهم في نموهم كالأفراد. يمكن أن يكون القيام بشيء ما باستمرار تجربة مفيدة، يسمح للأشخاص بمعرفة المزيد عن أنفسهم والتواصل مع الأفراد ذوي التفكير المماثل ، ينهار بعض الناس عند مواجهة تحديات أو صراعات أو أوقات عصيبة في الحياة. المتغيرات التي قد تحدث ما إذا كان شخص ما يرتفع أو يسقط في الأوقات لمعبه لا تعد ولا تصبى. في الارشاد بالمعنى ينظر إلى الشدائد على أنها فرصة ، ويساعد الاخصائى النفسى الفرد في إعادة فحص الشدائد لإيجاد المعنى فيها وفرصة للنمو، (١٠:١١٢)

وقد أصبحت التربية الرياضية علما من أهم العلوم التربوية و الإنسانية و لها فلسفتها و نظرياتها المختلفة كما أنها تضم العديد من العلوم مثل علم النفس الرياضي، علم الحركة، علم التدريب الرياضي، علم الاجتماع الرياضي، و فسيولوجيا الرياضة وغير ذلك من العلوم الرياضية. (١:٤٥)

والتربية البدنية والرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها ولذا يجب على المدربين الرياضيين (مدربا ومدرسا) الإيمان بأن برامج التوجيه والإرشاد لا بد وأن تكون جزءا أساسيا في إعدادها للفرد سواء في مجال التدريب أو في مجال الرياضة المدرسية، لأنه لا يمكن تصور الممارسة الرياضية دون توجيه وارشاد. (١:٤٦)

فهناك دائما موقف نختبر فيها تفردنا ، في العلاقات ، والإبداع. من خلال تجاوز حدودنا السابقة ، والسعي نحو هدف جدير بالاهتمام ، ومواجهة كائنات بشرية أخرى تجد المعنى والوفاء في حياتهم. (٨:٧٨)

وقد اشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضه والممارسه البدنيه عن عمليه وضع الاهداف تعتبر من الاليات الهامه التي يمكن بولسبتها تعميم وتطوير الدافعيه نحو الرياضه على اساس ان تحقيق الهدف يعمل على اشباع الدافعيه والتي بدورها توجه وتثير السلوك نحو الاداء والممارسه كما انها تساعد على اكتساب الثقة بالنفس محاوله بذل المزيد من الجهد بصوره مستمره. (٩:١٤٥)

يحتل بناء الاهداف اهميه في تطوير دفايه اللاعب نحو انجاز الاداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع

الدافع واليه يتجه السلوك والواقع ان سيكولوجيه بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي ولكن الجديد حقا وكيف يمكن استفاده من بناء الهدف على نحو اكثر فاعليه وبقدر ما يمثل بناء الاهداف من اهميه في تحقيق الدافعيه نحو الاداء الرياضي بقدر ما نجد ان هذا الصلح يبدو غير واضح فقد يعني المستويات التي يتم لتجازها او الاثطه التي تؤى او المكافات التي يصل عليها بالاضافه الى ما سبق فان الاهداف قد تشمل يوم واحد او اسبوع او شهر او موسم تدريبي او اربع سنوات او العمر التدريبي للرياضي او حتى خلال رحله حياه الانسان كلها (١٥:١٩)

وقد ذكر (كينجستون ) سنه ( ١٩٩٧ ) انه يوجد أنواع لتلك الأهداف وهى :

- اهداف ذاتيه objective goals  
مثل الشعور بالمتعه والسرور او اكتساب اللياقه البدنيه والصحيه
- اهداف موضوعيه general objective calls  
مثل الفوز في منافسه معينه او محاوله الممارسه البدنيه لثلاث مرات اسبوعيا
- اهداف موضوعيه خاصه specific objective goals  
مثل زياده نسبه الضويب في الرميح لحره في كره السله او ممارسه المشي لمدته ساعه بدلا من نصف ساعه
- اهداف النتائج outcome goals  
وهي الاهداف التي تركز بالدرجه الاولى على الفوز وتجنب الهزيمه او الاهداف التي تركز على تحقيق نتيجته معينه من المنافسه الرياضيه او التدريب
- اهداف الاداء Performance goals  
وهي الاهداف التي تركز على التحن والتطور في اداء ماب المقارنه بالاداء السلق تسجيله (١٤:٢٣٤)

وقد ذكر " اسامه راتب" ان مبادئ بناء الاهداف

- تحديد اهداف الاداء وليس اهداف النتائج
- تحديد اهداف تتميز بالتحدي وليس السهوله
- تحديد اهداف نوعيه وليست عامه
- تحديد اهداف قصيره المدى وليست عامه
- تحديد اهداف واقعيه وليست غير واقعيه
- تحديد اهداف فرديه اكثر من الاهداف الجماعيه
- تحديد اهداف متعدده (٢:١٢٢)

فاذا اراد لاعب ما ان يحقق فحلى استفاده من ممارسته لنشاط رياض معين فمن الاهميه ان يدرك ويعرف الهدف الذي يسعى لانجازه فحقا لا يستطيع هذا اللاعب ان يتخذ قرارات مفيده لعملية التدريب والممارسه الرياضيه دون وجود اهداف واضحه.

ورغم ان بعض اللاعبين قد يكون لديهم بعض الاتجاهات التي تحدد طريقهم نحو هدف معين فقد يدلون لطريق ويفقدون البصيره نحو لجاز تلك الهدف. فما دام قد بدا لطريق فانه يمكن اثراء خبره الممارسه وتدعمها من خلال تحقيق اهداف وغايات يسعى الى تحقيقها . (١٢٢:٢)

تتميز الاهداف في التدريب الرياضي انها من النوع طويل المدى سواء اعداد لموسم تدريبي او تمتد لبطولات عالميه وتلك يتطب الاعداد عده سنوات ويمكن ان يقوم اللاعب بتعديل الاهداف والاجراءات

التوجيه والارشاد النفسي هو عمليه متكامله ومترايطه ومخل اساسي من الرعايه النفسيه للرياضيين في التوجيه هو الهدف المنشود والارشاد هو الاستراتيجيه لتحقيق هذا الهدف والارشاد لا يتم الا من خلال برنامج للتوجيه كما ان برنامج التوجيه لا يقق هدفه دون وجود عمليه الارشاد. (٦٥:١)

كما يعتبر التوجيه والارشاد النفسي الرياضي احد مجالات علم النفس الرياضي التطبيقي وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الازمه او المشكله ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحله مبكره و يتعامل معها قبل ان تصلى الى النقطه التي تتطلب التدخل هذا بالاضافه الى حل المشكلات القائمه والمحتمل الحدوث وكذلك التدخل في مواقف . (٧٦:١)

#### مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثون في مجال التدريب الرياضي وبالأخص احد الباحثون في بعض الاكاديميات الرياضية لاحظ انه اثناء ممارسة الاشطة الحركية في التدريب فقدان مظاهر الحماس والاجتهاد والمثابرة، متمثلة في الجروح عن الرياضة احيانا و احيانا اخرى عدم وجود دافع او ارادة شخصية داخل الفرد للممارسة وبذل الجهد، عدم الاقدام على التفاعل في الشلط الحركي بفاعلية، والرغبة في المشاركة المحدودة مع زملاء بعينهم دون الاخرين ، الاصرار على الاعتقاد بانهم لا يستطيعون اداء مهارات حركية بعينها ، مما ينكس على التحول لسلوك سلبي غير نافع ويظهر تلك في العديد من ردود الافعال الشخصية والسلوك الحركي اثناء التدريبات والمنافسات . ففي الارشاد بالمعنى ينظر إلى الشدائد على أنها فرصة ، ويساعد فيها الاخصائى النفسى الفرد في إعادة فحص الشدائد لإيجاد المعنى فيها واعطاء فرصة اخرى للاداء بفاعلية.

من هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية من افتراض أن الارشاد بالمعنى من خلال مبادئه وأسس النظرية وفنياته يساعد في وضع الاهداف لى عينة من الناشئين الرياضيين الذكور والتي بدورة يعمل على

على تحسين السلوك والاداء الرياضى من خلال إعداد برنامج قائم علي الارشاد لتنمية وتطوير وضع الاهداف لدى مجموعة من الناشئين الرياضيين.

في هذا المصدد ، يهدف هذا البحث إلى الكشف عن الأسس النظرية والآليات العملية لتنمية وضع الاهداف للناشئين الرياضيين في مجتمعنا نحو النشاط الرياضى والتي تسمح بالنظر في مشكلة وضع الاهداف من حيث تربية الوعي.

كما ان البحث ذو صلة وثيقة باهتمام المجتمع الرياضى العلمي بمشاكل السلوك الرياضى والأخلاقي للرياضيين في المجتمع الصوى ، وتحديد وسائل تطويره، وتنمية الوعي به والذي يمكن أن يساعد الارشاد في إدراج هذا الجانب من خلال عملية الارشاد .

**أهمية البحث:** تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية فيما يلي:  
**أولاً: الأهمية النظرية:**

١- يمكن أن تكون نتائج هذه الدراسة ذوواة لبحوث ودراسات أخرى في الارشاد لزيادة اهداف الانجاز وما يتعلق به .

٢- يمكن الاعتماد على البرنامج الارشادي المقترح في مساعدة الناشئين الرياضيين لخلق صورة إيجابية عن أنفسهم من خلال تقوية لهذورة الذاتية والثقة بالفس والتخطيط لديهم.

#### هدف البحث

التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادي لزيادة اهداف الانجاز لدى بعض الناشئين الرياضيين.  
فروض البحث

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مدى فاعلية برنامج ارشادي لزيادة اهداف الانجاز لدى بعض الناشئين الرياضيين

#### مصطلحات البحث

#### الارشاد بالمعنى (Logo Therapy)

هو عملية مساعدة للفرد على استخدام أساليب ومبادئ نفسية وفنيات لإدراك معنى الحياة الإيجابي واكتشاف والتعبير عن الذات تعبيراً فعالاً للتواصل مع الآخرين ومعايشه الحياة بفاعلية والرضا عن الحياة والتمتع بجودة الحياة. (٢٣:٨)

#### وضع الاهداف (Goal setting)

هو تعيين هويه الشيء الذي يريد اللاعب الرياضى او الممارس للنشاط البدني ان يحققوا او ينجزه كما انه الشيء المراد تحقيقه عن طريق اداء معين او مجموعه من الاداءات . (٣٤:٨)  
الدراسات المرتبطة

تعتبر الدراسات المرجعية بمثابة القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها الباحثين في منهجية البحث، كما تفيد في تحديد الاجراءات واساليب اختيار العينات واجراء الدراسات الاستطلاعية والادوات والاجهزة التي استخدموها في التبحاث والمعالجات الإحصائية المناسبة لنوعية البحث،  
اولا الدراسات العربية:

١-دراسة محمد عبد التواب (٢٠١٦) بعنوان " فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين "الملخص :استهدفت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تحسين الهدف من الحياة لدى عينة من المراهقين. واشتملت عينة الدراسة على (١٠) من طلاب مدرسة الأمل للصم وتم تقسيم المجموعة التجريبية إلى (٥ ذكور - ٥ إناث). وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: استمارة المقابلة الشخصية إعداد/الباحث، ومقياس الهدف من الحياة لذوي الإعاقة السمعية إعداد / الباحث، وبرنامج العلاج بالمعنى إعداد /الباحث. وأسفرت نتائج الدراسة على: أنة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية من (الذكور - الإناث) في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الهدف من الحياة لصالح القياس البعدي. وأيضاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي علي مقياس الهدف من الحياة وأيضاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية من (الذكور والإناث) علي مقياس الهدف من الحياة في معدل الاستجابة للبرنامج .

٢- دراسة (سارة حسام الدين مصطفى محمد ) بدراسة بعنوان ( برنامج ارشادي تكاملي بإستخدام ارادة الحياة واثرة على العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي)(٢٠١٧) هدفت الدراسة الى تحفيز ارادة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي من خلال استخدام برنامج ارشادي تكاملي ينمي متغيرات العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة، و تمثلت العينة في (٢٤) فردا منهم(١٢) فردا يمثلون المجموعة التجريبية (١٢) فردا يمثلون المجموعة الضابطة ،واستخدمت المنهج الشبة التجريبي . واعتمدت الدراسة على الادوات التاليه: مقياس اراده الحياه ،مقياس العفو، مقياس الامتنان ، مقياس الاستمتاع بالحياه ،برنامج تكاملي استخدام اراده الحياه . و توصلت الدراسة الى اهم النتائج: - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعه التجريبية بعد تطبيق البرنامج، و المجموعه الضابطة على مقياس الدراسة لصالح المجموعه التجريبية.

### ثانياً: الدراسات الأجنبية

٣-دراسة دامون وآخرون (٢٠٠٣) إلي أن فقدان الهدف من الحياة له آثار سلبية عديدة تتضمن الاكتئاب، الإدمان، السلوك التدميري، العجز عن إقامة العلاقات الاجتماعية، فقدان الهوية. وهذا ما أكده مولاسو (٢٠٠٦) إلي أن نقص الهدف في الحياة يؤدي إلي نشأة الأفكار الانتحارية، وعلي النقيض يؤدي الإحساس بالهدف في الحياة إلي نمو الشعور بالسعادة ويؤكد هذا المعني دينهولم (٢٠٠٦) حيث أشار إلي أن الشباب حينما لا يمتلك الفرصة للإحساس بالهدف في الحياة، فإنه سيعاني من قصور الاندماج مع الآخرين وزيادة الضغوط النفسية وانخفاض الإنتاجية. ويتضح لنا من خلال العرض السابق لبعض دراسات الهدف من الحياة أنها تناولت العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية. وأشارت أيضاً الدراسات إلي وجود علاقة

سلبية بين الهدف من الحياة وكلا من الاكتئاب والقلق والسعادة النفسية والتفاؤل وتحمل المسؤولية. كما تتطرق إلي أن الإحساس بالهدف في الحياة أحد العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق النفسي هذا ما جعل الهدف في الحياة أحد المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية للفرد وخاصة في ضوء ما يتعرض إليه الإنسان في حياته.

٤-دراسة باسون Passon (2012) أن العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي في علم النفس الإرشادي كمدخل وقائي وعلاجي للاحتراق النفسي حيث استخدم العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي في التخلص من الاحتراق النفسي ومعايشه السعادة وأن الشخص لديه إرادة داخلية تساعده علي تكوين علاقات ذات معنى مع الآخرين.

### خطه وإجراءات البحث :

#### - منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسين (القبلي/البعدي).

#### - مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على الناشئين الرياضيين الذكور للمرحلة العمرية من (١٦ الى ١٩) سنة من ممارسي رياضة كرة القدم داخل الاكاديميات الرياضية.

وقام الباحثون بسحب عينة عشوائية ممثلة للمجتمع الأصلي مقسمة الى ( ١٠ ) ناشئين كعينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية للعبارات المقياس ، والأخرى كعينة اساسيه للتطبيق وذلك بعد تطبيق عبارات المقياس عليهم اولا ومعرفة درجة الاستجابة حيث تم اختيار العينة ذو الدرجة المنخفضة في الاستجابة قوامها (١٠) ناشئين .

#### أدوات جمع البيانات

اولا: البرنامج الارشادي بالمعنى (اعداد الباحثون) مرفق ( ٣ ) وذلك باتباع الخطوات الاتية:

#### ١- هدف البرنامج

"معرفة فاعلية برنامج ارشادي لزيادة اهداف الانجاز لدى بعض الناشئين الرياضيين.

#### ٢- محتوى البرنامج ومدة تطبيقه

استخدم الباحثون في اعداد المحتوى أسلوب وفنيات الارشاد بالمعنى حيث يحتوى البرنامج على طرق واساليب متنوعة من خلال استخدام النشاط الرياضي والتخيلي وإستناداً على أسس ومبادئ وفنيات الارشاد بالمعنى، و البرنامج عبارة عن وحدات مقسمة الى (١٤) اربعة عشر جلسة ارشادية بواقع (٢) مرتين اسبوعياً، فى فترة زمنية (٧) سبعة اسابيع تحتوى على (٢) جلستين احدهما للقياس القبلي والاخرى للقياس البعدي وجلسة للترحيب والتعارف للختام.

#### ومن اهم اهداف الارشاد بالمعنى

اولا : تحمل الشخص مسؤولية افعاله و اختياراته وتبعيات قراراته وهذا ينطبق على الجانب الرياضى والرياضيين فى تحمل اللاعب لمسؤولياته وقراراته وتوابعها وتأثيرها على انجازة واهدافه.

ثانياً : إيجاد معنى لحياة الفرد عاماً وكل تفاصيل حياته خاصاً وهذا يتطلب الوعي بالذات وبإمكانيات الفرد هذا ينطبق تماماً على المجال الرياضي في معرفة نقاط القوى والوعي بها واستخدامها لتوهل اللاعب للتميز والانجاز في ادائه في الرياضة .

ثالثاً : اكتشاف معنى للمعاناة والالم والفشل ونقط الضعف وتحويلها الى نقاط قوى وتحديها للاستكمال في الرياضة والتميز على الرغم من وجودها .  
مما سبق يضح لنا ان تبني نظرية الارشاد بالمعنى لإستخدامها وتطبيقها في المجال الرياضي مناسب ومفيد وفعال ويعتبر إضافة .

### ٣- إجراءات تنفيذ البرنامج

قام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية على عدد من الناشئين بهدف:

- حساب المعاملات العلمية لعبارات وضع الاهداف والتأكد من معامل الصدق والثبات
- تنفيذ القياس القبلي للعيينة التجريبية
- الإفتتاحية والترحيب والتعارف ثم تطبيق جلسات البرنامج ،
- واخيراً الختام و عمل القياس البعدى .

### ٤- الأنشطة المستخدمة في البرنامج

- ١- النشاط الرياضي
- ٢- النشاط الترويحي
- ٣- النشاط التمثيلي
- ٤- النشاط التخيلي
- ٥- والأساليب (الفنيات) المستخدمة في البرنامج
  - ١- التعزيز الاجتماعي (المعنوي والملئي).
  - ٢- التغذية الرجعية.
  - ٣- طرح الأسئلة.
  - ٤- المناقشة والحوار.
  - ٥- النمذجة.
  - ٦- لعب الأدوار.
  - ٧- الأفلام.
  - ٨- الكرسي الخالي.
  - ٩- العلاج المعرفي لاستبدال بعض القيم والمعتقدات والأفكار الخاطئة بأخرى صحيحة في حالة اللاوعي.



١٠- ألعاب حركية جماعية ( داخلية).

١١- التدريب (الولجب العملي).

٦- اجراءات البرنامج:

١- مدة البرنامج سبعة اسابيع بواقع ١٤ جلسة موزعة كالاتي:

- جلسة واحدة لعمل القياس القبلي للجميع.

- ١ جلسة تمهيدية وعمل ترحيب وتمهيد للمجموعة المختارة للبرنامج لمدة ٦٠ دقيقة.

- ١٠ جلسات على محاور وأبعاد الذات المختلفة لمدة -٦٠:٩٠ دقيقة كل جلسة.

- جلسة ختامية شكر والتأكيد على ما سبق ٦٠ دقيقة.

- جلسة مجمعة وعمل استبيان بعدي .

٢- مكان البرنامج قاعة وملعب بمدرسة.

ثانيا : عبارات محور وضع الأهداف : مرفق(٢)

تم الاستعانة بعبارات محور وضع الأهداف وهو احد محاور مقياس الارداه من اعداد رشا جاد المولى الفرجانى(٢٠٢٠) (ص ١٧٦) المحور يحتوى على(١٠) عبارات ايجابية على ميزان ثلاثى.

حساب المعاملات العلمية :

أولا : حساب معامل الصدق :

أ-صدق المحكمين : تم عرض العبارات على السادة الخبراء قوامهم (٣) وجاءت النتائج الموافقة على جميع العبارات لانها مناسبة للصياغة والمعنى والهدف المنشود منه. مرفق (١)

ب-صدق الاتساق الداخلى :

جدول (١) قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية (ن=١٠)

م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)
١	*،٧١٠	٤	*،٧٠٥	٧	*،٨٠١
٢	*،٦٩٩	٥	*،٨١٣	٨	*،٧٧٨
٣	*،٨٠٠	٦	*،٧٣٥	٩	*،٧٠٠
				١٠	*،٧١٨

قيمة (ر) لجدولية = (٦٣٢،)

يتضح من الجدول(١) أنه تم قبول جميع العبارات مما يدل على مدى اتساق العبارات مع مسمى

المحور وانه قابل للتطبيق

ثانيا: حساب معامل الثبات

جدول (٢) قيم الفاكرونباخ لحساب الثبات (ن=١٠)

البيان	القيمة
--------	--------

.٧٨٠٣	معامل الارتباط بين الجزئين
.٦٥٠٠	معامل جتمان
.٦٧٩١	معامل الفا الجزء الاول
.٧٠٢٢	معامل الفا الجزء الثانى

يوضح من جدول (٢) ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٠٣) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات العبارات

### \* المعالجات الإحصائية المستخدمة

استعان الباحث بعدة معالجات إحصائية تتمثل في الآتي:

١- الاحصاء الوصفى.

٢- دلالة الفروق ويلكسون.

٣- نسبة التحسن %

وقد إرضى البحث مستوى دلالة (٠,٠٥) باستخدام برنامج (SPSS)

### عرض النتائج

جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاستجابات العينة في القياسين (ن=١٠)

ل	ع	م	المحاور	
-1. - .500	2.32140	25.5000	وضع الأهداف	القياس القبلى
- .482	1.96921	26.9000	وضع الأهداف	القياس البعدى

يوضح من جدول (٣) انة تفاوتت قيم المتوسطات لخاصية للاستجابات العينة على المحور ١ ، كما

لخصر معمل الالتواء ما بين ( ٣+ ، ٣- ) مما يدل على اعتدالية البيانات

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين لدى عينة البحث ونسب تحسنها (ن=١٠)

البيان	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
وضع الاهداف	-	1	1.50	1.50	*2.89	0.000	٥,٤
	+	5	3.90	19.50			
	=	4					
	المجموع	10					

\*الدلالة اصغر من ٠,٠٥

يوضح من جدول (٤) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لى المجموعة التجريبية لصالح

القياس البعدي ، كما جاءت نسبة التحسن ( ٥,٤ % )

مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (٤) لخاص بدراسة الفروق بين القياسين لى المجموعة التجريبية حيث جئت

جاءت النتائج تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي ويعزو الباحثون الباحثون تلك النتائج الى: - - فعالية البرنامج المقترح لتحديد الاهداف وما يشمله من تدريبات لتنميتها بمخف ابعادة لى الناشئين الرياضيين ووعيمهم بقدراتهم وامكانياتهم وترسيخ قيمة الذات ومعرفة الايجابيات والسلبيات وتحديد الاهداف وإنجازة الشخصى ومعرفة المعنى والمصد فى حياة واهمية الحياة الحياة وكيفية العيش والاستمتاع بها رغم الالم والتحديات، وقد تم ذلك من خلال إستخدام ادوات متنوعة متنوعة مثل فنية الكرسي لخالى ولعبة الورقة والدائرة وايضا تم تطوير لجلب المعرفى بلطرق الإيجابية الإيجابية المختلفة من خلال فيديو وعرض جس الأسئلة لعمل هدف ذهنى والمنقشة وايضاً اعطاء جس جس النماذج للإحتذاء بها وجس التدريبات كالوقوف امام المرآة والحديث الذاتى والجماعى عن موطن لصف موطن لصف ومعرفة نقط القوة والمهارات والتي بدورها طورت قيمة الذات لهم وايضاً المفهوم الكلى لهم الكلى لهم فكما يتطور إدراك الذات إيجابياً تتطور ثقتهم بأنفسهم وهذا ما أكده أسامة كمال رتب وآخرون وآخرون فى الرعاية النفسية للرياضيين على ان مساعدة الرياضيين تعمل على تطوير الاجاز .

- توفير بيئة ومناخ ايجابي تروى آمن فى البرنامج من خلال عمل مجموعات المساندة والدعم النفسى بقوانين احترام الغير وعدم المقطعة والحديث عن النفس فقط دون الحديث عن الاخرين وعدم التعليق على احايث الاخرين او التكلم عنهم وعدم التحدث عن المشاركات بعد المجموعة بتاتا وهكذا لخلق جو من الامان ومساعدة المجموعة على المشاركة والتعبير عن النفس باريحية.

- استخدم الباحث اللعب كوسيلة اساسية فى البرنامج لتعديل لسلوك لسلبى لى الناشئين قيد البحث.وتلك عن طريق تنفيذ العاب هادفة مشروطة موجهة تدعم هدف للجلسة المعد مسبقا من قبل الباحث لى يتم بة تطوير السلوك للناشئين نحو تطوير تحديد الاهداف ،على أنة فى علم اللعب المعاصر يعتقد أن اللعب ضرورى فى التعلم مى لحياه والإبتكار والرفاهية، ويفيق هذا الاستنتاج أيضا مع ما أشار الية مجى السوقى (١٩٩٤) فى دراسة(تأثير اللعب على الضج لخلقى لى الطلبة)حيث اكد على تأثير Hull.النشط واللعب على السلوك لخلقى للتلاميذ

-بعد ملاحظة الباحثون لمشكلة البحث واستقرارهم على عمل برنامج إرشلي مكف لتحديد الاهداف باستخدام اللعب وتلك باتباع المنهج العلمى، لما لها من اثر فعال فى تكوين الفرد الرياضى النافع لنفسه ومجتمعه، فأستمر الباحث على مدار خمس سنوات بالإعداد والدراسة والتجريب لإتمام البحث وايضا فى تنمية لشخصية وتعديل لسلوك لمجتمع البحث من خلال البرنامج.

وبذلك تم قبول الفرض الذى ينص على انه:

( يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية فى زيادة اهداف الانجاز لدى الناشئين الرياضيين لصالح القياس البعدي)

-الاستنتاجات:

ونستنتج من ذلك أن أهم أهداف الارشاد بالمعنى هي:

- ١ أن الارشاد بالمعنى يهدف إلى مساعدة لثخص على أن يجد معنى في حياته وتحقيق إمكانات المعنى لوجوده وإثارة إرادة الحياة لديه فيصبح لثخص على وعي بما هو تواق إليه في داخله
- ٢ مساعدة لثخص على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته فالارشاد بالمعنى يتبع الاتجاه الإنساني في علم النفس وهو اتجاه تفاؤلي حيث يستند العلاج بالمعنى طبقاً لهذا الاتجاه أن الإنسان خير بطبيعته ويمتلك دافعاً أصيلاً إلى تنمية ذاته وترقيتها إذا توافرت له الشروط التي تساعده على اكتشاف قدراته بنفسه ومحاولة تحقيقها للمعنى، فانتفاء العلاج بالمعنى للاتجاه لظاهرياتي الفينومينولوجي التي من خصصه. التفاؤلية، حيث إن العلاجات تركز على قدرة فطرية لى لثخص
- ٣ مساعدة لثخص على الوعي بتحمل المسؤولية والوعي بالذات والقدرات
- ٤ مساعدة لثخص على تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى فالإنسان في بحثه عن المعنى يكون مستعداً

### -التوصيات-

- ١-يوصى بإستخدام هذا البحث للكشف عن الأسس النظرية والآليات العملية لوضع الاهداف للناشئين الرياضيين في مجتمعنا نحو النشاط الرياضى والتي تسمح بالنظر في مشكلة وضع الاهداف من حيث تربية الوعي.
- ٢- البحث ذو صلة وثيقة باهتمام المجتمع الرياضى العلمي بمشكل لسلوك الرياضى والأخلاقي للرياضيين في المجتمع للصوى ، وتحديد وسائل تطويره، وتنمية الوعي به والتي يمكن أن يساعد الارشاد في إدراج هذا الجلب من خلال عملية الارشاد .
- ٣-يوصى بإستخدام مواد البحث التي ذات قيمة عملية للباحثين في مشكل وسلوك اللاعبين الناشئين والمدربين في النولى والمؤسسات الرياضية المختلفة.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات حول وضع الاهداف وتطبيقها وخصوصا في المجال الرياضى.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع العربية :

- ١-إخلاص محمد عبد الحفيظ(٢٠٠٩) ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة.
- ٢- اسامه كامل راتب (٢٠٠٧) ، علم نفس الرياضه, دار الفكر العرب.
- ٣-اسامه كمال راتب واخرون(٢٠٠٩) الرعايه النفسيه للرياضيين، الدار الهندسيه زهراء المعادي .
- ٤-سارة محمد عبد الفتاح (٢٠١٧) برنامج قائم على الارادة لتحسين جودة الحياة لدى عينه من المراهقين، كلية التربية ،رسالة ماجستير، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- ٤-سيد محمد صبحي(٢٠٠٣):الانسان وصحته النفسيه، القاهره: دار العصريه اللبنانيه.
- ٥-محمد العربي شمعون (٢٠١٧) الجديد في التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ،مركز الكتاب الحديث، ط ١ .
- 6 - محمد عبد التواب (٢٠١٦): فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين ، مجلة كلية التربية، رسالة دكتوراة ، جامعة الأزهر .
- ٧-محمد ابراهيم عيد (٢٠٠٥) : مقدمة فى الارشاد النفسى، مكتبه الأطلو، القاهرة .
- ٨- فيكتور أميل فرانكل (٢٠٠٤) : إرادة المعنى، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة إيمان فوزي، دار زهراء الشرق، القاهرة ٩- محمد حن علاوي ٢٠١٢ علم نفس الرياضه والممارسه البدنيه كلية التربيه الرياضيه جامعه حلوان
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠١٢) : علم نفس الرياضة والممارسه البدنيه،مركز النشر ،القاهرة. ثانيا: مراجع باللغة الأجنبية.

11 -Wagner, D.M. (2004) precis of the illusion of conscious will behavioral and brain sciences ,27, 649 ,692.

١٢-kremer ,(2001). Psychology in sport.Taylor and Francis، University of Maryland.

١٣-Gabrielle Seunagal (2021)،Medically Reviewed By: Whitney White ،January 27, MS. CMHC, NCC., LPC

14 -Kingston,M.and Hardy, L.(1997). Effects of different types of goals the sport psychologist, 11,277-293

-15- Hull .S.D(2008) The effects of weekly Child-Center Play Therapy on the Behavioral proplems of elementa student. Ed. SP.University of Central Messouri .United States

## ملص البحث

## فاعلية برنامج ارشلى لزيادة اهداف الانجاز لى الناشئين الرياضيين

أ.د/ رشا محمد أشرف شرف

أ.د/ منال عبد النعيم محمد طة

البلحث/ ايهاب اميل شوقي اسكندر موسى

تعتبر عمليه وضع الاهداف من الاليات الهامه التي يمكن بواسطتها تدعيم وتطوير الدافعيه نحو الرياضه على اساس ان تحقيق الهدف يعمل على اشباع الدافعيه والتي بدورها توجه وتثير السلوك نحو الاداء والممارسه كما انها تساعد على اكتساب الثقه بالنفس محاوله بذل المزيد من الجهد بصوره جوده.

وهذا ما دفع الباحثون لأجراء دراسته في محاوله للتعرف على مدى فاعليه برنامج ارشادى بالمعنى لزيادة اهداف الانجاز لى جن الناشئين الرياضيين، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، مجتمع البحث ١٠ لاعب بأكاديميات كرة القدم، وتم اختيارهم عمديا ، أصحاب الدرجات المنخفضه في انجاز الاهداف ، وقد وقاموا باعداد برنامج ارشادى يحتوى على (١٤) جلسه في مدة زمنية (٧) اسابيع بمعدل لقاء جلسيتين في الأسبوع ، وجاءت اهم النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدي المجموعه التجريبية لصالح القياسي البعدي.
- تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على أبعاد المقياس في القياس (القبلي/ البعدي)، كما أنحصر معامل الالتواء ما بين (٣-، ٣+) مما يدل على اعتدالية البيانات.

## Abstract

### The effectiveness of a counseling program to increase achievement goals Among junior athletes

**Prof. Rasha Mohamed Ashraf**

**Prof. Manal Abdel -Naeem Muhammad**

**Researcher. Ehab Emile Shawky**

The process of setting goals is considered one of the important mechanisms through which motivation towards sports can be strengthened and developed on the basis that achieving the goal works to satisfy motivation, which in turn directs and stimulates behavior towards performance and practice. It also helps to gain self-confidence by trying to put in more effort in a good way.

This is what prompted the researchers to conduct a study in an attempt to identify the effectiveness of a counseling program in the sense of increasing the achievement goals of some young athletes. The researchers used the experimental method. The research population was 10 players in football academies, and they were chosen intentionally. The researchers divided the sample into an experimental group, and this was used. The researchers focused on one axis of the scale, which is setting goals. They prepared a guidance program prepared by the researchers, and the most important results were:

There are statistically significant differences between the two measurements for the experimental group in favor of the post-test

The arithmetic mean values of the sample's responses varied on the dimensions of the scale in the measurement (pre/post), and the skewness coefficient was limited to between (+3, -3), which indicates the fairness of the data.