أثر برنامج ارشادي نفسي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين في لعبة الرماية في الأسلحة الهوائية (البندقية _ المسدس)

أ.د. اغاريد سالم عبد الرضا
العراق/الجامعة المستنصرية/قسم النشاطات الطلابية
dr.aghareedsalim@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مدى أثر برنامج ارشادي نفسي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين (ذكور _اناث) في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (البندقية، المسدس). اما مشكلة البحث فتبلورت في ملاحظة الباحثة وجود ضعف في الصلابة النفسية خصوصا فئة الناشئين (الذكور _الاناث) والتي يتأثرون بالكثير من المواقف الضاغطة التي تواجههم وخاصة المنافسات والبطولات ، حيث لوحظ ظهور بعض الحالات النفسية كتعكر المزاج والتوتر والقلق والاكتئاب البسيط والارق وامور أخرى والتي لها تأثير سلبي على الحالة النفسية والصحة النفسية بسبب عدم الاهتمام بهذه المتغيرات من قبل المدرب وعدم الاستعانة بالمختصين في علم النفس الرياضي والارشاد النفسي لتحسين الشخصية الرياضية وجعلها شخصية تتمتع بالصلابة النفسية لتحقيق افضل انجاز. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب العينة الواحدة وقد اشتمل مجتمع البحث على الناشئين في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس ، البندقية) والبالغ عددهم (٦٠) لاعب ولاعبة وبلغت عينة البحث (١٢) لاعب و(١٢) لاعبة، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (٥) لاعبين و(٥) لاعبات، وبعد اجراء الأسس العلمية للمقياس وفي ضوء النتائج المتحققة من عملية القياس تم بناء البرنامج الارشادي النفسي على وفق حاجات اللاعب النفسية ثم صياغتها على شكل عناوين الجلسات الارشادية بواقع (١٤) جلسة، واسفرت النتائج عن ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير البحث (الصلابة النفسية) وتوصي الباحثة الاستفادة من البرنامج الارشادي في تحسين الصلابة النفسية على بقية الألعاب الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، البرنامج الارشادي

The effect of a psychological counseling program in improving the level of psychological toughness among young people in the game of shooting air weapons (rifle - pistol)

Prof. Dr . agharid salim abdulridah

Al-Mustansiriya University/Student Activities Department

The research aims to identify the extent of the impact of a psychological counseling program in improving the level of psychological toughness among young people in the game of shooting with air weapons (rifle, pistol). As for the problem of the research, it crystallized in the researcher's observation that there is a weakness in psychological toughness, especially in the junior group (males and females), which are affected by many of the situations they face, especially competitions and tournaments. It has been observed that some psychological conditions appear, such as irritability, tension, anxiety, mild depression, insomnia, and other things, which have a negative impact on the psychological state and mental health due to the lack of attention to these variables by the coach and the failure to seek help from specialists in sports psychology and psychological guidance to improve the athletic personality and make it a personality with psychological toughness to achieve success. Best achievement. The researcher used the experimental approach using a single sample method. The research population included young people in the game of shooting air weapons (pistol, rifle), who numbered (60) male and female players. The research sample was (12) male and female players, and the exploratory experiment sample was (5). Male and (5) female players, and after conducting the scientific foundations of the scale and in light of the results achieved from the measurement process, the psychological counseling program was built. According to the player's psychological needs and then formulated in the form of the titles of the counseling sessions (14) sessions, the results revealed that there are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement of the research variable (psychological toughness). The researcher recommends benefiting from the counseling program in improving psychological toughness. On the rest of the sports.

Keywords: psychological toughness, counseling program

١-المقدمة وأهمية البحث:

تحتل لعبة **الر**ماية مكانة مرموقة بين الألعاب الرياضية، فقد كانت رياضة الرمي من أحب الممارسات الى قلوبهم، والحديث النبوي الشريف (علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) خير دليل على أهمية هذه الرياضة وان رياضة الرماية من الرياضات الذهنية ذات الإنجاز الرقمي وقد يزداد او ينقص تبعا لأهمية المباراة وكذلك حالة اللاعب البدنية والمهارية والنفسية. ويعد الاعداد النفسي هو تحصين الرياضي نفسيا في محاولة لدفعه الى تحقيق أفضل انجاز بعد اكمال اعداده بدنيا ومهاريا، وجزئا من الاعداد النفسي معرفة مستوى الصلابة النفسية لمعرفة فيما اذا كان اللاعب قادر على مواجهة الضغوط النفسية بعزيمة وإصرار ومواجهة العقبات بتحدي وقوة الإرادة، ومن ضمن الاعداد النفسي هو اعداد برامج ارشادية يتم اعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية والتي تعتمد فيها عمليات تربوية ارشادية تسعى الى رفع او تحسين مستوى الصلابة النفسية ، وتمثل الصلابة النفسية احدى سمات الشخصية التي تساعد اللاعب على التعامل الجيد مع الضغوط

(عبد المنعم السيد،٢٠٠٧، ١٦٢) ، حيث يتصف ذوي الصلابة النفسية بالتفاؤل والتحدي والهدوء الانفعالي والتعامل الإيجابي مع الضغوط مثل الضغوط التي تواجه اللاعبين قبل واثناء المنافسات .وهذا يتطلب التدريب على المهارات النفسية من خلال البرامج الارشادية التي تساعدهم في رفع مستوى أدائهم المهاري من خلال امتلاكهم مستوى جيد من الصلابة النفسية وعلى ضوء ذلك تكمن أهمية البحث الحالي من خلال اعداد برنامج ارشادي نفسي ومعرفة تأثيره في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين في لعبة الرماية في الأسلحة الهوائية (المسدس _ البندقية) .وان البرامج الارشادية النفسية المبنية على أسس علمية دور فعال في رفع مستوى الصلابة النفسية وبالتالي تحقيق أفضل انجاز لدى الرماة الناشئين.

١-٢ مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال خبرتها ومتابعتها في مجال لعبة الرماية ان الجانب النفسي لم يحظى باهتمام واسع من قبل المعنيين في مجال اللعبة من اداريين وفنيين ومدربين وظهر جليا ان الاعداد النفسي لم يأخذ نصيبه المستحق باستثناء اهتمامات فقيرة من قبل المدرب وهذا لا يكفي فلا بد من توفر المعالج النفسي والمرشد النفسي الرياضي ليستطيع متابعة الحالات والأوضاع النفسية للرماة كذلك ملاحظة الباحثة وجود ضعف في الصلابة النفسية خصوصا فئة الناشئين حيث ان هذه الفئة العمرية يتأثرون بالكثير من المواقف الضاغطة التي تواجههم وخاصة المنافسات والبطولات ، حيث

لوحظ ظهور بعض الحالات النفسية كتعكر المزاج والتوتر والقلق والاكتئاب البسيط والارق وامور أخرى لكلا الجنسين والتي لها تأثير سلبي على الحالة النفسية فضلا عن هبوط في مستوى الطاقة النفسية وبالتالي التاثير في الصحة النفسية وذلك لعدم الاهتمام بهذه المتغيرات من قبل المدرب وعدم الاستعانة بالمختصين في علم النفس الرياضي و الارشاد النفسي لتحسين الشخصية الرياضية وتحصينها وجعلها شخصية تتمتع بالصلابة النفسية بشكل خاص والصحة النفسية بشكل عام لتحقيق افضل انجاز .

١-٣ أهداف البحث:

١- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين (ذكور_ اناث) في لعبة الرماية في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية).

٢- بناء برنامج ارشادي نفسي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين (ذكور_ اناث) في لعبة الرماية في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية).

٣- أثر فاعلية البرنامج الارشادي نفسي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين (ذكور_ اناث) في لعبة الرماية في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية).

١-٤ فرض البحث:

١- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصلابة النفسية في المجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي لدى الناشئين (ذكور_ اناث) في لعبة الرماية في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية)

١-٥ مجالات البحث:

١:٥:١ المجال البشري: عينة من اللاعبين الناشئين (ذكور – اناث) في لعبة الرماية في الاسلحة الهوائية (المسدس، البندقية) / بغداد.

٢:٥:١ المجال الزماني: من يوم الاربعاء المصادف ٢ -١٠-٢٠٢٤ ولغاية يوم الاثنين المصادف ٧-١٢-٢٠٢٤

٣:٥:١ المجال المكاني: ميدان خولة بنت الازور/ الاسكان/ بغداد.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي باسلوب المجموعة الواحدة لغرض تحقيق أهداف البحث وحل المشكلة المطروحة قيد الدراسة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تألف مجتمع البحث من (٣٠) لاعباً ناشئا و (٣٠) لاعبة ناشئة في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس- البندقية) والذين يمثلون اندية بغداد حصرا وذلك لعدم ضمان تمكن لاعبي المحافظات من الالتزام بالبرنامج الارشادي. حيث وزعت عليهم استبانة مقياس الصلابة النفسية واختير من هم أصحاب الصلابة النفسية دون الوسط (المنخفضة) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا و(٢٠) لاعبة تم استبعاد (٥) لاعبين و (٥) لاعبات يمثلون التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس الصلابة النفسية والتجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالبرنامج الارشادي، واستبعد (٣) لاعب ممن لم يلتزم بالبرنامج الارشادي و(٣) لاعبات لتتساوى العينتين، وبلغت محصلة العينة النهائية (١٢) لاعبا و(١٢) لاعبة حيث بلغت النسبة المئوية للعينة التجريبية ٤٣,٢% من المجتمع الأصلي.

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة: ١ - مقياس الصلابة النفسية،٢- البرنامج الارشادي، ٣-الملاحظة، ٤- المقابلات الشخصية،٥- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية،٦- استمارة استبانة،٧- ساعة توقيت، ٨- أدوات مكتبية (أوراق واقلام)، ٩- سبورة جهاز عرض (Data Show)،١٠- جهاز حاسوب نوع نوفا (Nova).

٢-٤ مقياس البحث:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة من اجل اختيار مقياس الصلابة النفسية بما يلائم عينة البحث والاهداف البحثية، لذا تم اختيار مقياس الصلابة النفسية لفئة الشباب المعد من قبل (عبد الغفور العزاوي ،٢٠٢٣) يتألف المقياس من (٤٥) فقرة مقسمة على (٥) محاور هي: السيطرة أو التحكم، الالتزام، التحدي، الصمود والتأني. وكانت بدائل الاجابة تتكون من (٥) بدائل هي: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقا)، تم تصحيح المقياس بطريقة (ليكرت) من خلال مقياس متدرج خماسي القياس ، وكانت طريقة احتساب الاوزان من (٥ _ ١) على وفق البدائل ، العبارة تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا أعطيت الوزن (٥) ، وعبارة تنطبق علي بدرجة كبيرة اعطيت الوزن (٤) ، وعبارة تنطبق علي بدرجة متوسط أعطيت الوزن (٣) ، وعبارة تنطبق علي بدرجة قليلة أعطيت

الوزن (٢)، وعبارة لا تنطبق علي مطلقا أعطيت الوزن (١) وتكون الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الايجابية، والدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السلبية حيث كانت اعلى درجة للمقياس هي٢٢٥.ودرجة الحياد هي (١٣٥) والدرجة الضعيفة هي (٤٥)،وبذلك تمثل الدرجة (٢٢٥) الصلابة المرتفعة وتمثل الدرجة (١٣٥) الصلابة المتوسطة، وما دون ذلك تمثل الصلابة المنخفضة والدرجة (٤٥) تمثل الضعيفة. ولغرض بيان صلاحية المقياس بما يتلاءم وعينة البحث ولعبة الرماية، كونها لعبة عقلية وذهنية فضلا عن كونها لعبة بدنية وتوظيفه بما يتناسب مع العينة (الناشئين) قيد الدراسة. تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي (الملحق ١).

٢ – ٥ التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية أولى خارج عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (٥) لاعبين و(٥) لاعبات يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٤/١٠/٢ لغرض الوقوف على مدى فهمهم للفقرات والمشكلات والعقبات التي تواجه عينة البحث، والتعرف على كفاءة فريق العمل، ومعرفة الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس والذي استغرق بين (١٥–٢٥) دقيقة، وكذلك للتحقق من الاسس العلمية للمقياس وكالآتي:

٢–٥–١ الصدق:

تم استخراج الصدق الظاهري من خلال آراء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم والبالغ عددهم (١٠) خبراء لغرض الحكم على صلاحية المقياس وبما يلائم مع عينة البحث، وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس الصلابة النفسية من خلال ما قدره الخبراء والمتخصصون

٢– ٥ –٢ الثبات:

تم استخدام طريقة (الاختبار – وإعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني قدره خمسة أيام اذ طبق الاختبار بتاريخ ٢–١٠–٢٠٢٤ الموافق يوم الاربعاء وأعيد بتاريخ (٧ –١٠– ٢٠٢٤) الموافق يوم الاثنين. وبعد معالجة النتائج احصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبين ان الارتباط يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث بلغ (٠,٨٦)

٢-٥-٣ الموضوعية:

تم استخراج موضوعية المقياس بأخذ آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم وملاحظاتهم وبنسبة لا تقل عن ٩٥%من آرائهم

٢ - ٦ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي يوم الاثنين المصادف (٩ - ١٠ -٢٠٢٤) حيث تم توزيع مقياس الصلابة النفسية وملئه من قبل عينة البحث الرئيسية. في ميدان خولة بنت الازور / الاسكان / بغداد.

٢-٧ البرنامج الارشادي:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة تم إعداد برنامج ارشادي لغرض تحسين الصلابة النفسية، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الارشادي (الملحق ١).

٢-٧-١ خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

شرعت الباحثة بتاريخ (٢٠٢٤-١٠-١٢) من يوم (الاثنين) بخطوات بناء البرنامج الإرشادي وحرصت على مراعاة التي تعتمد عليها في نجاح البرنامج لتحقيق الأهداف من خلال الاعتماد على الإجراءات التالية:

١- أنموذج) برودرز ودروري، ١٩٩٢،٣٨٣) في بناء البرنامج الإرشادي ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على الأسلوب السلوكي المعرفي بما يتلاءم مع طبيعة البحث واغراضه في الإرشاد.

٢- الإرشاد الجمعي:

٣- النظرية المعرفية السلوكية: تم اعتماد النظرية المعرفية السلوكية لدونالد هربرت ميكينيوم (هيثم عبد،٢٠١٠، ١٢٠).

٢-٧-٢ بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي بصيغته الأولية مستنده إلى النظرية المعرفية السلوكية، زيادة على الإفادة من البرامج الإرشادية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي في إعداد محتويات الجلسات الإرشادية. وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قامت الباحثة باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي الرياضي والمشار إليهم في المحلق (١) حول:

- معرفة مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الصلابة النفسية
- مدى صلاحية الأسلوب المعرفي السلوكي المتبع.
- مدى صلاحية محتوى الجلسات الارشادية والأهداف السلوكية.
- الاتفاق على إقامة (١٤) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (٣٠) دقيقة.

٢-٧-٣ التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية:

١- تهيئة المكان المناسب لتنفيذ البرنامج، وتم اختيار ميدان خولة بنت الازور / الإسكان/ بغداد. ولكونه مكان مناسب لتنفيذ الجلسات الارشادية حيث تتوفر فيه الإضاءة الجيدة والتهوية وكاميرة تصوير وسبورة وحاسوب وجهاز عرض (Data Show) مع الكراسات والاقلام الذي وفرتها الباحثة.

٢- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع المسترشدين إذ تم تحديد موعد الجلسات الساعة (٣) الثالثة ظهرا من ايام (السبت) و(الاثنين) و (الأربعاء) من كل أسبوع لان هذه الأيام هي محددة أصلا من قبل الاتحاد العراقي المركزي للرماية لتدريب الناشئين واستغرقت كل جلسة (٤٥) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (٣٠) دقيقة.

٣- الجلسات الارشادية تكون منفصلة الناشئات عن الناشئين.

٢-٨ التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة للبرنامج الإرشادي بتاريخ (١٩ - ١٠ - ٢٠٢٤) المصادف يوم (السبت) على عينة مؤلفة من (٥) لاعبين من غير العينة الرئيسية، في ميدان خولة بنت الازور وكان الهدف منها الكشف عن المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحث في إجراء البرنامج الارشادي .

٢-٨- ١ صدق البرنامج:

بعد تصميم البرنامج بصيغته النهائية، تم عرضه على مجموعة من الخبراء ملحق (١) لإبداء آرائهم في بيان ما يلي:

١- مدى صلاحية الانشطة المستعملة في تحقيق الهدف. ٢- عدد الجلسات الارشادية. ٣- اجراء أي تعديل او تغيير او حذف او اضافة.

٢-٩ تطبيق البرنامج الإرشادي :(*)

١- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الإرشاد الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية من اللاعبين الناشئين في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية)، بدءاً من الجلسة الاولى في يوم الاثنين الموافق (٤-١١-٢٠٢٤) ولغاية يوم الأربعاء الموافق (٤-١٢-٢٠٢٤) وبواقع ثلاث جلسات في كل أسبوع يوم (السبت والاثنين والاربعاء) .

٢- السماح للمسترشدين أنْ يعبروا عن آرائهم ومواقفهم في أثناء الجلسة الإرشادية بهدف تحسين مستوى الصلابة النفسية.

٣- تم إدارة الجلسات الإرشادية بأسلوب العلاج المعرفي السلوكي:

٤- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث التجريبية. إذ تم تحديد (١٤) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (٣٠) دقيقة

٥- مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية كان في قاعة ميدان خولة بنت الازور / الإسكان

٦- استعانت الباحثة بمختص في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض ألقاء الجلسات الإرشادية وبأشراف مباشر من قبل الباحثة والجدول (١) يوضح عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.

(*) م. فيصل جمعة نجم الدليمي ؛ ماجستير أرشاد نفسي وتوجيه تربوي ، خ/ قسم العلوم النفسية والتربوية ، مديرية تربية ديالى

جدول (١) يبين عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التأريخ	الزمن المستغرق
الجلسة الأولى	الجلسة الافتتاحية (التعريف بالبرنامج الإرشادي)	الاثنين	٤-١١-٢٠٢٤	٣٠دقيقة
الجلسة الثانية	الصلابة النفسية وخفض التوتر	لاربعاء	٦-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة الثالثة	لسيطرة على الانفعال وتحقيق الاتزان الانفعالي	السبت	٩-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة الرابعة	الثقة بالنفس	الاثنين	١١-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة الخامسة	القدرة على التحدي	لاربعاء	١٣-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة السادسة	مواجهة الضغوط النفسية	السبت	١٦-١١-٢٠٢٤	٤٥ دقيقة
الجلسة السابعة	قوة الارادة	الاثنين	١٨-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة الثامنة	القدرة على حل المشكلات	لاربعاء	٢٠-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة التاسعة	النقد الذاتي البناء	السبت	٢٣-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة العاشرة	التعبئة النفسية	الاثنين	٢٥-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة الحادية عشر	التفكير الإيجابي	لاربعاء	٢٧-١١-٢٠٢٤	دقيقة45
الجلسة الثانية عشر	الشعور بالأمن النفسي والاسترخاء	السبت	٣٠-١١-٢٠٢٤	٤٥ دقيقة
الجلسة الثالثة عشر	الدافعية واثارة روح المنافسة	الاثنين	٢-١٢-٢٠٢٤	٤٥ دقيقة
الجلسة الرابعة عشر	الجلسة الختامية	لاربعاء	٤-١٢-٢٠٢٤	٣٠ دقيقة

٢-١٠الاختبار البعدي:

تم الاختبار البعدي يوم السبت المصادف ٧-١٢-٢٠٢٤ حيث تم توزيع مقياس الصلابة النفسية وملئها من قبل عينة البحث الرئيسية. في ميدان خولة بنت الأزور مع مراعاة نفس ظروف الاختبار القبلي.

١١:٢ الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة بيانات الدراسة.

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية:

الجدول (٢)

المتوسط الحسابي، والخطأ المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، وقيمة الدلالة، والدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي للناشئين الذكور في مستوى الصلابة النفسية

المعالم / الاحصائية / المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مستوى الصلابة النفسية	القبلي	١٣٠,٤	٣,٤٦	١٦	١,٧٨	معنوي
	البعدي	١٩٧,١	٣,١٧			

قيمة حقل الدلالة تحت مستوى دلالة < ٠,٠٥ معنوي عند درجة حرية (١١)

تبين من الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي للناشئين الذكور لمتغير (الصلابة النفسية) في القياس القبلي بلغ (١٣٠,٤) وبانحراف معياري (٣,٤٦)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للقياس البعدي (١٩٧,١) وبانحراف معياري (٣,١٧) وللتعرف على دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية للقياس القبلي والبعدي تم حساب قيمة (t) اللعينات المترابطة، اذ بلغت (١٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (١,٧٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) .

الجدول (٣) يبين المتوسط الحسابي، والخطأ المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، وقيمة الدلالة، والدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي للناشئين الاناث في مستوى الصلابة النفسية

المعالم الاحصائية / المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مستوى الصلابة النفسية	القبلي	١٢٥	٣,٨١	١٣	١,٧٨	معنوي
	البعدي	١٩٠,٤	٤			

قيمة حقل الدلالة تحت مستوى دلالة < ٠,٠٥ معنوي عند درجة حرية (١١)

تبين من الجدول (٣) ان قيمة الوسط الحسابي للناشئين الاناث لمتغير (الصلابة النفسية) في القياس القبلي بلغ (١٢٥) وبانحراف معياري (٣,٨١)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للقياس البعدي (١٩٠,٤) وبانحراف معياري (٤) وللتعرف على دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية للقياس القبلي والبعدي تم حساب قيمة (t) اللعينات المترابطة، اذ بلغت (١٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١,٧٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١).

ومن خلال الملاحظة للجدول (٢) و (٣) اللذان يبينان لنا وجود فرقا دالا احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لعينة البحث. وتعزو الباحثة السبب في تحسين الصلابة النفسية لعينة البحث الى طبيعة ما يحتويه (البرنامج الارشادي النفسي) من استراتيجيات ، وفنيات ارشادية ونشاطات منهجية علمية مدروسة كان لها عوامل إيجابية في ضبط مشاعرهم وانفعالهم وافكارهم وتحقق الاتزان الانفعالي والتأني والتفكير بعقلانية واتخاذ قرارات غير متسرعة ومواجهة الضغوط النفسية والقدرة على التحدي والثقة بالنفس والمزامنة وقوة الإرادة والتفكير الإيجابي عن طريق تغيير سلوكيات أفراد المجموعة الإرشادية نحو ألأفضل وبقاء هذا ألأثر الإيجابي عليهم، وهذا ما تؤكده (زينب راضي، ٢٠٠٨، ٤٥) أن الافراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بمجموعة من الخصائص تتمثل بالقدرة على الصمود والسيطرة والدافعية ، وان التحكم (السيطرة) يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمرا كل ما يتوفر لديه من أمكانيات مادية ومعنوية و استراتيجيات عقلية ، مسيطرا على نفسه متحكما في انفعالاته ، ويتفق الباحثون على أن الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الصلابة النفسية يتسمون بالسيطرة والتحكم على مجريات الأحداث المواجهة الإيجابية وتعكس درجة صلابتهم النفسية مدى اعتقادهم في فاعليتهم وقدرتهم على

الاستخدام ألأمثل لمصادر الشخصية والبيئة والتركيز على المشكلة أو الأساليب التحويلية والتي تحول الضغوط الى خبرات أقل ضغطا، وان عمل البرنامج الارشادي على تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التحدي عن طرق تدعيم شخصية اللاعب من خلال التأكيد على ما يمتلكه من جوانب ايجابية في شخصيته فضلا عن ما يمتلكه من قدرات (عقلية وذهنية وانفعالية وبدنية) وهذا ما اكده (مجيد عزيز، ٢٠٢٠، ٢٧) " ان الثقة بالنفس مفهوم يتطور عند الرياضي بفضل الخبرة والادراك والممارسة"، ومن خلال ما تقدم نلاحظ انه تم التحقق من نتائج أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية، فظهرت فروقاً معنوية ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، مما يدل على الأثر الواضح والمباشر للبرنامج الإرشادي النفسي في رفع مستوى الصحة النفسية وتحسين مستوى الصلابة النفسية للاعبين الناشئين في الأسلحة الهوائية (المسدس _ البندقية) وهذا ما أكدته (امال عبد السميع؛٢٠٠٣، ٢٢) التي أوردت " ان الصحة النفسية الإيجابية ترتبط بتمتع الفرد بالخصائص الإيجابية وهذا ما عمل على تحقيقه البرنامج الارشادي النفسي .

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- كان للبرنامج الارشادي دور إيجابي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين (الذكور-الاناث) في الأسلحة الهوائية (المسدس -البندقية)
- كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الصلابة النفسية.

٤-٢ التوصيات:

- اعتماد تطبيق البرنامج الارشادي المقترح عند تطبيق البرامج التدريبية.
- حث المدربين على إعطاء أهمية للبرامج الارشادية لما لها دور إيجابي ومرافق للعملية التدريبية.
- اجراء دراسة بحثية أخرى عن علاقة الصلابة النفسية والأداء لتحقيق أفضل انجاز.

المصادر

– عبد الغفور ردام العزاوي؛ تأثير برنامج ارشادي في رفع مستوى الصلابة النفسية والأداء المهاري لبعض مهارات الرمي في المصارعة الرومانية للشباب، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، ٢٠٢٣.

– عبد المنعم السيد؛ ابعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية، مجلة الارشاد النفسي، عدد ٢١، ٢٠٠٧.

– زينب احمد نوفل راضي؛ الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشوره، غزة، الجامعة الإسلامية، ٢٠٠٨.

– محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل؛ التوجه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١ مصر، مركز الكتاب الحديث، ٢٠٠٢.

– مجيد حميد عزيز؛ اثر برنامج ارشادي نفسي في تنمية الثقة بالنفس المثلى وبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت، ٢٠٢٠.

– هيثم حسين عبد؛ أثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل،٢٠١٠.

– امال عبد السميع؛ الصحة النفسية والعلاج النفسي، مكتبة انجلو المصرية، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٣.

٨)Bordres .LD&Drary Sandra M.D (1992) Comprechensive School Counseling Program Arevew for Poliey Makers and Practitioners Journal of Counseling and Development vol(70)

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمحكمين

ت	الاسم	اللقب العلمي والشهادة	التخصص	مكان العمل
١	زينب حسن فليح	ا.د	علم النفس االرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
٢	شيماء عبد مطر	أ .د	علم نفس رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
٣	سلمان جودت مناع	ا.د	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٤	ابتهاج رفعت	ا.د	علم نفس رياضي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٥	عكلة سليمان الحوري	أ.د	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٦	ناظم شاكر الوتار	ا.د	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعةالموصل
٧	خالدة ابراهيم	ا.د	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٨	رحيم هملي معارج	ا.م.د	أرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد
٩	سالم نوري صادق	ا.د	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	كلية التربية / جامعة ديالى /استاذ متمرس