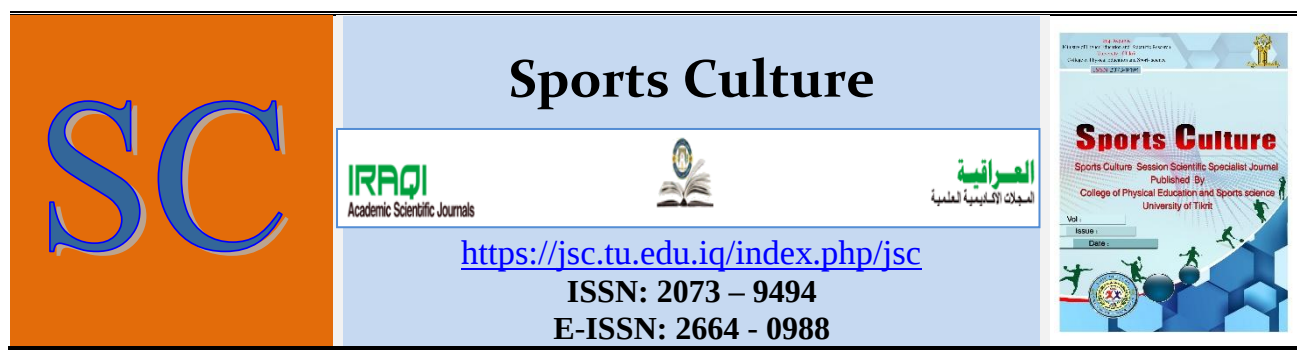




The psychological guidance program has an effect on reducing ego depletion and the effects of psychological energy among students of the faculties of education and sports sciences at Al-Hamdaniya University

Karam Emad Hamdi ¹ Ahmed Saeed Rashid Hussein ²

Nineveh Education Directorate / Erbil Education Department / Nineveh / Iraq
Al-Noor University / College of Education / Department of Education and Sports Sciences / Nineveh / Iraq

Article info.

Article history:

-Available online: 31/12/2025

Keywords:

- Depletion
- Ego
- Energy
- Psychological
- Physical

© 2024 This is an open access article under the
CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

Developing a psychological counseling program to reduce ego depletion and secure psychological energy among students of the faculties of physical education and sports sciences at Al-Hamdaniya University, identifying the degree of ego depletion, identifying the degree of psychological energy, and assessing the effectiveness of the The psychological impact on the depletion of the ego and psychological energy. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research. The research population consisted of (150) students from the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Hamdaniya University for the academic year 2025-2026, based on program. The statistics obtained from the registration department at the College of Physical Education and Sports Sciences, after excluding (50) male students for their participation in the stability and pilot study, and also excluding (30) female students for not completing the answer to the research questionnaire. As for the research sample, it consisted of (70) students, representing (54.68) percent of the research population. In light of this, the experimental research sample was intentionally determined, consisting of (24) students, representing (34.28) percent, with (12) students for the experimental group, representing (17.14) percent, and (12) students for the control group, representing (17.14) percent, according to the scores they obtained in the Ego Depletion Scale and the Psychological Energy Scale.

¹Corresponding author: karamemadalhamdany90@gmail.com Nineveh Education Directorate / Erbil Education Department / Nineveh / Iraq

² Corresponding author: Ahmed.saeed@alnoor.edu.iq Al-Noor University / College of Education / Department of Education and Sports Sciences / Nineveh / Iraq

فاعلية برنامج ارشادي نفسي في خفض نضوب الأنا وتحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

الكلمات المفتاحية

نضوب
الأنا
الطاقة
النفسية
البدنية

م.م كرم عماد حمدي حميد الحمداني

أ.م.د. أحمد سعيد رشيد حسين الطائي

تربية نينوى/ قسم تربية اربيل/نينوى/ العراق

جامعة النور/ كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / نينوى/ العراق

الخلاصة:

اعداد برنامج ارشادي نفسي في خفض نضوب الأنا وتحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية، والتعرف على درجة نضوب الأنا، والتعرف على درجة الطاقة النفسية، والتعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي على نضوب الأنا والطاقة النفسية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتألف مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية للعام 2025-2026 والبالغ عددهم (150) طالب استنادا الى الاحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد استبعاد (50) طالب لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية، وتم ايضا استبعاد (30) طالبة لعدم اكمالهم الاجابة على الاستبيان الخاص بالبحث، اما عينة البحث فقد تكونت من (70) طالب يمثلون نسبة (54,68) من مجتمع البحث، وعلى ضوء ذلك تم تحديد عينة البحث التجريبي عمديا والبالغ عددها (24) طالب، ونسبة (34,28) وواقع (12) طالب للمجموعة التجريبية ونسبة (17,14) و(12) طالب للمجموعة الضابطة، ونسبة (17,14) وحسب الدرجات التي حصلوا عليها في مقياس نضوب الأنا ومقياس الطاقة النفسية.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

الارشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقي وتطور هذا الفرع تطورا كبيرا في العصر الماضي، ووضعت له نظريات شملت عدة مجالات، التي تخدم حياة البشرية وحركته وحيويته منذ الولادة وحتى الشيخوخة مروراً بكافة المراحل الدراسية، ومرحلة العمل والحياة الاجتماعية والاسرية و المؤسسة الرياضية، ومع التطور في المجال الرياضي تطور الاهتمام بعلم النفس الرياضي وتطبيقاته الميدانية في مجال الارشاد النفسي بوصفه تخصصاً علمياً له هوية مميزة بين التطبيقات الأخرى ويكون فيها للمرشد النفسي الدور الواضح في التعامل مع الأفراد بطريقة تضمن لهم الاستقرار النفسي، والسلوك الاجتماعي السليم، إلى جانب الروح الرياضية الإيجابية المصاحبة التي غايتها الوصول إلى أفضل أنجاز. (النعيم، 2010، 54)

لذلك فان استخدام البرامج الارشادية النفسية يمكن ان يساعد الطلاب على خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية من خلال تدريب الطلاب على اساليب متعددة ، مثل اساليب الاسترخاء الجسدي والعقلي، واساليب التأمل والنمذجة والتحصين ضد القلق وتحقيق الذات. (عبد المعطي، 2006، 46) ومن هنا تأتي اهمية البرامج الارشادية النفسية لتساعد في التغلب على المشكلات التي يعاني منها الطلاب والتي تكون جزءا اساسيا في اعدادهم، وان عملية الارشاد هي عملية بناءة تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفة ورغبة وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحقيق الصحة النفسية وتحقيق ذاته والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا واسريا.

يواجه الطلبة الجامعيين الكثير من الصراعات والضغوط والاعراض التي لها تأثير سلبي على حياتهم ويجدون صعوبة في مقاومة الغرائز والدوافع الداخلية والمشاعر والأفكار نتيجة لانخفاض قدرتهم على التحكم الذاتي مما يجعلهم ينغمسون في السلوكيات غير المرغوبة أو غير السوية وغيرها فأن مقاومة هذه السلوكيات تنضب قدرا كبيرا من طاقة نضوب الانا مما يجعل زين الطاقة الداخلية المحدودة فارغا وبالتالي يؤدي الى إصابة الفرد بنضوب الأنا. (الفرماوي، وابوسريع، 1993 ، 37)

كما أن ضبط النفس هو الجزء الحيوي من الذات الذي يسمح للطلاب بالتخلي عن مثل هذه الملذات الفورية في خدمة أهدافهم طويلة المدى، تشير مجموعة متزايدة من الأدلة الى أن قدرة الطلبة على ممارسة ضبط النفس تعتمد على مورد محدود فمن المرجح أن يستسلم الطلبة لدوافعهم واغراءاتهم أكثر عند نقصان المورد المحدود، على الرغم من أن قوة التحكم في النفس لدى الطلبة هي أحد المحددات القوية في حل نزاعات ضبط النفس إلا أن العديد من العوامل الإضافية مثل المعايير التي وضعتها الذات والمجتمع والدافع لأداء السلوك والمراقبة الشخصية يبدو انها تعمل بشكل متضافر مع قوة ضبط النفس

للتأثير على النتائج السلوكية لذلك يتعين على الباحثين الاستمرار في التحقيق في الطرق التي من خلالها زيادة فرصهم في نجاح الضبط. (Meade al,2007,5)

يسعى الفرد بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص للحفاظ على هذه الموارد حتى يستطيع المحافظة على طاقته النفسية والجسدية فقد تكون هذه الموارد نفسية كاحترام الذات والكفاءة الذاتية والموارد المادية كالمسكن والملبس والموارد المعرفية كالاطلاع والثقافة والموارد الاجتماعية كالمساندة والامن الوظيفي والاسناد الاجتماعي. (فرج،1998،37)

كما يعد التحكم الذاتي في السلوك والعواطف مكوناً رئيساً للأداء التنفيذي والنجاح في المجتمع الحديث. ومع ذلك غالباً ما يتأثر ضبط النفس سلبياً بالأحداث والضغوط التي تشكل جزءاً من الحياة اليومية ويمكن أن يؤدي الاجهاد الى التعب الحاد والمزمن الذي يمكن ان يؤدي الى الاندفاع وضعف اتخاذ القرار بسبب نقص الموارد الداخلية للحفاظ على ضبط النفس. (Ryan et al, 2008:702)

نضوب الانا هي حالة لا تمتلك فيها الذات كل الموارد التي تمتلكها عادة ، الأمر الذي يجعل الذات مؤقتاً أقل قدرة وأقل رغبة في العمل بشكل طبيعي ، وتعد الوظيفة الأساسية لضبط الذات هي قدرة الفرد على التحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله والتحكم في الاغراءات والدوافع التي من الممكن أن يتعرض اليها الفرد خلال حياته اليومية. (Salmon, et al.2014: 647-648)

إن متغيرات الحياة اليومية والضغوطات التي يتعرض لها الفرد كالضغوط النفسية والمشاكل الصحية والحرمان من النوم والصراعات المختلفة هي التي تسبب حدوث نضوب الانا. (Helvaci, 2010: 11-12) لكي يكون الفرد ناجح في حياته عليه ان يتوافق مع باقي الأفراد على جميع اختلافاتهم وأطباعهم وأن يسيطر على ذاته التي تعد من الأمور الأكثر أهمية، وبهذا يتجنب كل الأسباب التي تؤدي الى الأنفعال أو الغضب. (الحباني، 2011، 49-51)

اذ يعد الفرد في ذاته أمراً مهماً و أساسياً لكونه يتعامل مع الآخرين والمواقف المحيطة به، لذلك يجب أن نقوم بالتحكم بأنفعالاتنا وأن لانترك لها زمام الأمور فتسيء الى علاقاتنا الاجتماعية، فالفرد الذي يكون منفعلاً يصبح غير قادر على ضبط نفسه فتتهز صورة الفرد في عينه مما يؤدي الى جعله غير قادر في السيطرة على سلوكه وأنفعالاته. (هاشم، 1980، 37)

اذ ترتبط حالة النضوب بفكرة الموارد المحدودة التي يمكن أن تنفذ عند قيام الذات التنفيذية بوظائفها مما يؤدي الى انخفاض طاقة الأنا تدريجياً، وان أغلب المهام التي تقوم بها الأنا تكون مصادرها محدودة وقابلة للاستنزاف وتكون مشابهة في عملها من الطاقة، وتتمثل وظيفة الأنا التنفيذية في كل من الاختيار والتحكم في المهام واتخاذ القرارات وتنظيم الذات، وان الإسراف في هذه المهام والأفعال يؤدي الى إستنزاف المصدر الداخلي المحدد مسبباً مايسمى بنضوب الأنا وكل هذه المهام الأفعال تتطلب طاقة نفسية حتى تعمل، ويحتوي جسم الفرد على هذه الطاقة لأداء وإتمام المهام المختلفة. (كفافي،2003، 34)

وان الطاقة النفسية هي المحرك الباعث على النشاط لدى الرياضي حيث يختلف مستوى الطاقة في الجسم وفقاً للظروف النفسية للرياضي (الفرح، الحزن، القلق الخوف) وكثير من المشاعر المختلفة وتجاوبها مع البيئة المحيطة حيث ان مستوى الطاقة النفسية يرتفع وينخفض حسب الظروف ، وارتفاع الهمة والنظرة الايجابية بشكل متقابل ترتفع الطاقة النفسية في الجسد، حيث تشكل تناغم وانسجام بين الجسد والعقل والنفس فيحدث شعور بالحب والتفاؤل والرضا وتقبله لنفسه وللآخرين من حوله فيتعامل مع الناس والحياة بشكل فعال، لكن عندما يسود التفكير السلبي والتشاؤمي ومشاعر الحزن والاكتئاب والاحباط وغيرها من المظاهر النفسية السلبية سوف تؤدي الى خفض الهمة والمسعى وبالتالي يتدنى مستوى الطاقة النفسية في داخل الجسم ومع استمرار التفكير بتلك الطريقة السلبية تتعطل مسارات الطاقة النفسية وتحل الفوضى بدلا عن النظام فينتاب العقل موجة تشويش وعدم وضوح الرؤية والتخبط. (الخياط، 2006، 12-20)

ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بنظم الاستثارة والتنشيط الفسيولوجي المتحكم في عمل المخ وتبادل المعلومات بين الفرد وبينته الخارجية والذي من شأنه ان يدفع الفرد الى انجاز المهام المختلفة في حالة ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لديه ، او يدفع الفرد الى التكاثر وعدم انجاز المهام في حالة انخفاض مستوى الطاقة النفسية. (محمود واسماعي ومحمد، 2021، 82)

وتتكون الطاقة النفسية من الحواجز المزاجية للمشاعر او الانفعالات المعبرة عن حضور الطاقة والتحفيز والادراك. (Brown,2012,177)

وان الذكريات والمعتقدات والانفعالات والمشاعر والافكار والعادات السلوكية تكون مسجلة بمدونة في المخ وتكون متناسقة بشكل تام و فالطاقة النفسية تستطيع ان تحمل هذه المعلومات كما هو الحال في الموجات الضوئية وموجات الراديو والموجات الكهرومغناطيسية في مجال التفكير فقد يكون التفكير ايجابي او سلبي من خلال ضبطه وتحويله لمجال ايجابي حيث يوجد عدة طرق تتعلق بقوانين الطاقة النفسية التي تؤثر على طاقة الجسم من خلال قوة الدافع والتحفيز وموجات الدلتا الكامنة في التعاليم الحسية او الانفعالات الغير مهيئة. (مكاوي، 2012، 37)

وتتباين مستويات الطاقة النفسية داخل الفرد الواحد طبقا لطبيعة المواقف التي يمر بها الفرد و فهناك مواقف تستدعي طاقة نفسية منخفضة نسبيا كما في بعض حالات مشاهدة التلفاز او الحديث مع الاصدقاء في حين بعض المواقف الاخرى تستدعي مستويات مرتفعة من الطاقة النفسية كالمنافسات الرياضية او موقف القيادة في الفريق. (فبصل، 2021، 185)

ينبع مفهوم نضوب الأنا من أن افتراض الافراد لديهم محدودية القدرة على التحكم والسيطرة على ذواتهم ، بعبارة أخرى تستمد أعمال ضبط الذات من مورد محدود وعندما يستخدم الشخص الطاقة النفسية من هذه الموارد تصبح مهام ضبط الذات اللاحقة أكثر صعوبة وتكون عرضة للاستنزاف. (Bumeister & Vohs ,2007:115-128)

يتم ضبط نضوب الأنا بشكل تدريجي عن طريق السيطرة على التفكير والتأثير على التنظيم والارادة وضبط المعايير الاجتماعية والمعالجة المعرفية وهذه المهام إذا استمر العمل بها تؤدي الى نضوب الذات مما يجعل تناقص القوة والأداء وانخفاض طاقة الفرد في المهام اللاحقة، ويمكن التحكم فيها بصورة بسيطة عن طريق المهام التي لا تتطلب التحكم الذاتي من القيام بوظائفها اللازمة.(135-130 Baumeister,2002)

ان الصراع بين الحب والكراهية ينتج عنه ضعف الأنا ويفقد الفرد ثقته في نفسه فعندها يتعرض الفرد للإصابة بالكثير من المشكلات الانفعالية والنفسية، ومفهوم الذات لا يُعد يعداً شخصياً محدوداً، بل هو بناء نفسي متغير ومتنوع، بسبب بنائه الذي يتضمن الكثير من المعتقدات عن الذات التي تراكمت عن طريق خبرات الفرد في مواقف حياته اليومية. (العاسمي، 2012، 19)

وفي ضوء ما تقدم فان اهمية البحث الحالي تتجلى في النقاط الاتية:-
1- ان علم النفس الرياضي التطبيقي هو اتجاه علمي حديث يأخذ بيد الرياضيين ، ومنهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة واقعية وتطبيقية ناجحة تشارك في تحليل وتفسير المشكلات النفسية ومنها نضوب الانا والتي يعانون منها ، من خلال وضع البرامج الارشادية النفسية الملائمة بالاعتماد على النظريات التي لها صلة بتلك المشكلات.

2- تبحث هذه الدراسة الى التوصل الى تشخيص ومعرفة نضوب لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال استخدام مهارات وفنيات وواجبات محددة الذي يضمه البرنامج الارشادي النفسي والذي اعده الباحثان، والذي يمكن ان يوفر الدعم التجريب لامكانية خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الحمدانية.

1-2- مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، انهم يعانون من ارتفاع مستوى نضوب الانا لديهم وتدني مفهوم الطاقة النفسية وقد يكون السبب هو نقص المهارات التي تمتلكها الطلاب عند شروعه في الدوام ومفردات المحاضرات وينتاب الكثير منهم التردد، والحيرة، والخوف، والقلق النفسي من أداء بعض المهارات، والفعاليات الموجودة في محاضرات المواد الدراسية ولا سيما في الدروس العملية التي تحتاج إلى أداء مهارات حركية وبدنية معينة وأن الطالب في المرحلة الجامعية يواجه تغيرات جسمية وعقلية، واجتماعية تختلف عما في المراحل الدراسية التي سبقت وأن كل هذه التغيرات من شأنها أن تخلق جواً من الارباك وعدم الارتياح لما سوف تواجهها الطالبات في المرحلة القادمة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها عن أعداد برنامج إرشادي يعمل على خفض هذه المخاوف أو الحد منها، وان هناك حاجة ماسة لتعليمهم المهارات المناسبة للتعامل مع

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

نضوب الانا وتدني مفهوم الطاقة النفسية وتكمن اهمية الدراسة في وضع برنامج ارشادي نفسي يساعد الطلاب على خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لديهم. وتكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي للباحثان:-

هل البرنامج الارشادي النفسي ذات فاعلية في خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3- اهداف البحث:

1-3-1- اعداد وبناء برنامج ارشادي نفسي في خفض نضوب الانا ونحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية.

1-3-2- التعرف على اثر البرنامج الارشادي النفسي في خفض نضوب الانا لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الحمدانية.

1-3-3- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى نضوب الانا بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-3-4- التعرف على اثر البرنامج الارشادي النفسي في تحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية.

1-3-5- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في تحسين الطاقة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الحمدانية.

1-4- فرضيات البحث :

1-4-1- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس نضوب الانا للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-2- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي في مقياس نضوب الانا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4-3- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الطاقة النفسية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

1-4-4- توجد فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبار البعدي في مقياس تحسين الطاقة النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5- مجالات البحث :

1-5-1 - المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الحمدانية.

1-5-2 - المجال الزمني / الفترة من 1 / 9 / 2025 ولغاية 22 / 10 / 2025

1-5-3 - المجال المكاني / القاعات الرياضية والدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الحمدانية.

1-6- تحديد المصطلحات

1-6-1 - البرنامج الإرشادي :

يعرفه (احمد، 2021): " بأنه " مجموعة الجلسات الإرشادية المنظمة والمخططة في ضوء أسس علمية تستخدم العديد من الأساليب الإرشادية ومنها الندوات، والمحاضرات، والمقابلات الفردية والجماعية، والتوضيح، والتفسير والتدعيم وغيرها من الأساليب؛ وذلك عن طريق الإرشاد الفردي والجماعي".

(احمد، 2021، 706)

1-6-2 - نضوب الانا: عرفه: (Baumeister, 1998) " حالة من تناقص الطاقة النفسية الناتج عن الاسراف في قيام ضبط الذات او عند مواجهة صعوبة او تشتت في الانتباه فيؤدي الى عدم القدرة في ضبط الذات والشعور بالاستنزاف. (Baumeister, 1998: 1252-1253)

1-6-3 - الطاقة النفسية: عرفه (John, 2003): او هي الشدة والحيوية والقوة التي يؤدي بيها العقل، حيث يمكن ان تكون ايجابية او سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات المختلفة. (John, 2003، 1-3)

2- اجراءات البحث:

2-1- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، والذي هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع او الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة وملاحظة ماينتج عن هذا التغيير من اثار في هذا الواقع والظاهرة. (فرحات، 2001، 65)

2-3- مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية، للعام 2025-2026 والبالغ عددهم (150) طالب استنادا الى الاحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في الكلية، وبعد استبعاد (50) طالب لمشاركتهم بالثبات والتجربة الاستطلاعية، وتم ايضا استبعاد (30) طالب لعدم اكمالهم الاجابة على الاستبيان الخاص بالبحث، اما عينة البحث فقد تكونت من (70) طالب يمثلون نسبة (54,68) من مجتمع البحث وعلى ضوء ذلك تم تحديد عينة البحث التجريبي عمديا والبالغ عددها (24) وبنسبة (34,28) ووبواقع (12) طالب للمجموعة التجريبية وبنسبة (17,14) و(12) طالب للمجموعة الضابطة، وبنسبة (17,14) وحسب الدرجات التي حصلوا عليها في مقياس نضوب الانا ومقياس الطاقة النفسية، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان بواسطة الحقيبة الاحصائية والوسائل الاحصائية المناسبة للبحث.

2-3- التصميم التجريبي: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، والتصميم التجريبي هو خطة ترسم مقدما لتشكل اساس يوثق به للحصول على بيانات تجريبية واحدة او لتأكيد نتائج سابقة او رفض ، نتائج ويسهم في ذلك وضع توصيات في مجال التجربة ، وهذه الخطة تعتمد على تغيير وضبط عوامل عدة تؤثر في الظاهرة الموضوعية للبحث وذلك بتطبيق عامل او مجاميع لرصد ما يحدث من اثر وتغيرات . (الجبوري والخيكانى، 2017، 247)

حيث تم توزيع افراد عينة البحث الى الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم اختيارهم بصورة عمدية اذ بلغت المجموعة التجريبية من (12) طالب والمجموعة الضابطة من (12) طالب، حيث يتم في هذا التصميم ادخال المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي) على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية التقليدية ، وقد اتبع الباحثان الخطوات الاتية في تنفيذ التصميم التجريبي:-

- 1- اجراء مقياس قبلي في مقياس (نضوب الانا، الطاقة النفسية)
- 2- توزيع افراد عينة البحث لمجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة).
- 3- اخضاع طلاب المجموعة التجريبية (افراد عينة البحث) للبرنامج الارشادي النفسي.
- 4- لم تتعرض المجموعة الضابطة الى اي اسلوب ارشادي، ومارست التدريب في الظروف الاعتيادية، وتم تركها من قبل الباحثان.

5- اجراء قياس بعدي في مقياس (نضوب الانا، الطاقة النفسية) في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير اثر البرنامج.

2-4- تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي:

متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل (البرنامج الارشادي النفسي): هو المتغير الذي يريد الباحثان به قياس قياس تأثيره في المتغير التابع.

2- المتغير التابع (نضوب الانا، الطاقة النفسية) هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة.

3- المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية): هي المتغيرات التي تكون مؤثرة في سلامة التجربة البحثية، ولذلك ينبغي تحديدها من خلال اجراءات السلامة الداخلية والخارجية، اذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من اهم الاجراءات في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي ، وقد تم التأكد من سلامة التصميم التجريبي الداخلية والخارجية وكالاتي:-

1- السلامة الداخلية: حيث يتم التحقق من السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحثان من التمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في المتغير التابع، لكي يعزو الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) الى المتغير المستقل وليس الى متغيرات او عوامل دخيلة اخرى كانت قد اثرت قبل تطبيق المتغير المستقل ، ولهذا اقدم الباحثان على ضبط المتغيرات الاتية:-

أ-ظروف التجربة والعوامل التي تصاحبها(لم يتعرض افراد عينة البحث- طلاب الكلية) خلال مدة تجربة البحث لاي حادث يؤثر بشكل سلبي على التجربة.

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

- ب- النضج: المقصود بالنضج هو التغيرات الفسيولوجية والجسمية الحاصلة للانسان في مدة زمنية معينة.
- ج- ادوات القياس: تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام ادوات قياس موحدة لجميع افراد المجموعة الارشادية (افراد عينة البحث- طلاب الكلية) .
- د- الفرق في اختيار الافراد: تم ضبط اختبارات الافراد من خلال تحديد ظروف التجربة ، وتحقيق التكافؤ بين افراد عينة البحث (طلاب الكلية) بعدد من المتغيرات هي (التحصيل الدراسي ، والعمر الزمني، والمرحلة الدراسية)
- هـ- الهدر (التاركون للتجربة): تمت السيطرة على هذا التغير من خلال عدم حدوث حالات غياب لاي فرد من افراد عينة البحث طالبات القسم (المجموعة التجريبية) عن التجربة.
- 2- السلامة الخارجية: تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يكون الباحث متمكن من تعميم نتائج بحثه في مواقف تجريبية مماثلة لبحثه ، ونتيجة لما سبق فقد قام الباحثان بضبط عوامل عدة وهي:-
- 1- مكان اداء التجربة: تم تطبيق البرنامج الارشادي النفسي في القاعات الدراسية والملاعب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية .
- 2- زمن اداء التجربة: استغرق الزمن المحدد للتجربة بمقدار (8) اسابيع ، وبواقع جلستين في كل اسبوع ، وبزمن قدره (45) دقيقة للجلسة الواحدة.
- 2-5-2- الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:
- 2-5-1- وصف وتصحيح مقياس نضوب الانا: استخدم الباحثان مقياس (نضوب الانا) والمعد من قبل (الطائي، 2025) ويتكون المقياس من (40) فقرة ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (200) درجة، وأقل درجة (40) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (120) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به الطالب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق الى حدما، تنطبق احياناً، لا تنطبق ابداً) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته (Cronbach, 1970 , 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً . (التميمي، 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق دائماً على المستجيب ، و(4) إذا كانت تنطبق غالباً ، و (3) إذا كانت تنطبق عليه الى حدما ، و (2) إذا كانت تنطبق احياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق ابداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.
- 2-5-2- وصف وتصحيح مقياس الطاقة النفسية: استخدم الباحث مقياس (الطاقة النفسية) والمعد من قبل (الطائي، 2025) وتم تصحيح المقياس بعد عرضه على مجموعة من الخبراء، ويتكون المقياس من (45) فقرة ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (225) درجة، وأقل درجة (45) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (135) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به الطالب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي الى حدما، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق ابداً) وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته (Cronbach, 1970 , 40) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً . (التميمي، 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق دائماً على المستجيب ، و(4) إذا كانت تنطبق غالباً ، و (3) إذا كانت تنطبق عليه الى حدما ، و (2) إذا كانت تنطبق احياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق ابداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

2-5-3- التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياس نضوب الانا والطاقة النفسية ويشير (باهي وآخرون ، 2007) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون ، 2007 ، 199)

ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (25) طالب من طلاب الكلية بتاريخ 2025/8/31 اختبروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة بكيفية الاجابة على المقياسين.

2-5-4- الاسس العلمية لمقياسي القلق النفسي وتحقيق الذات

2-5-4-1- الصدق الظاهري

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً . (عباس وآخرون، 2009، 262)، ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين عندما قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء وعددهم (15) خبير، وفي اختصاص علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لبيان رأيهم من خلال (حذف او اضافة او اعادة صياغة) بما يتلاءم وبيئة مجتمع البحث فضلاً عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث وبنسبة 100%.

2-5-4-2- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص. (الجلبي، 2005، 113)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (25) طالب، اختبروا عشوائياً من طلاب الكلية، وقد استخرج ثبات المقياسين بالطريقة الآتية:-

2-5-4-1- طريقة إعادة الاختبار

وتعرف أيضاً بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياسين على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين. (النبهان ، 2004 ، 238) المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي ، 2005 ، 121)، لذا طبق المقياس مرة ثانية على نفس العينة البالغة (25) طالب بعد مرور (15) يوماً عن التطبيق الأول، بتاريخ 2025/8/28 وبعد الانتهاء تم حساب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0,81) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (عيسوي ، 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس. (عيسوي ، 1985 ، 58)

2-6- الاختبار القبلي: بعد ثبات المقياسين لقياس الغرض، الذي وضع من أجله ، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث والبالغة (70) طالب.

2-7- تكافؤ نضوب الانا والطاقة النفسية: صممت المجموعات المتكافئة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الباحث في تنفيذ التجربة الواحدة التي قد يرجع التغيير فيها الى عوامل اخرى غي المتغير المستقل.

(العامري، 1993 و 68)

اذ قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة البحث بعد التأكد من صلاحيتها ، ولقياس ماوصفت من اجله ثم تطبيقه على عينة بلغت (12) طالب للمجموعة الضابطة و (12) طالب للمجموعة التجريبية وكلاهما من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية ، والجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لتكافؤ

المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري (نضوب الانا والطاقة النفسية) واعتمد الباحثان هذا الاختبار للتكافؤ وللاختبارات القبلية.

الجدول (2): المعالم الاحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري (نضوب الانا والطاقة النفسية)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيم		الدلالة
		س	ع±	س	ع±	T	Sig	
مقياس نضوب الانا	درجة	150,95	11,31	149,50	11,82	0,78	0,056	غير معنوي
مقياس الطاقة النفسية	درجة	122,76	11,30	123,03	10,47	0,75	0,069	غير معنوي

يتبين من الجدول اعلاه انه توجد فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث ، وذلك بالاعتماد على معنوية (Sig) والبالغة على التوالي (0,056-0,069) ، اذ تبين ان قيمة (Sig) اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) ، وهذا يدل على ان الفرق غير دال احصائيا بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-8- البرنامج الارشادي النفسي: لتحديد اهمية الجلسات التي يعتمد عليها البرنامج الارشادي النفسي فق قام الباحثان بالاجراءات الاتية:-

- الاطلاع على الادبيات الخاصة بكيفية اعداد وبناء البرامج الارشادية النفسية ونماذجها.
- الاطلاع على بعض البرامج الارشادية النفسية الانتقائية .
- الاطلاع على العديد من المصادر التي تناولت نضوب الانا والطاقة النفسية.
- اعتمد الباحثان محاور الجلسات وطرائق تنفيذ البرنامج اعتمادا على الخبرة العلمية التي اجراها الباحثان مع ذوي الاختصاص في المجال الارشادي.
- تم اعداد الصيغة الاولى للبرنامج ثم تم عرضه على عدد من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي، للتأكد من مدى ملائمة الاهداف والانشطة المستخدمة وعدد الجلسات، فضلا عن الفترة الزمنية ومدى ملائمتها لأفراد العينة .

3-8-1- خطوات صياغة بناء البرنامج الإرشادي النفسي في خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية وكان هدف البحث هو الكشف عن أثر الطاقة النفسية لخفض نضوب الانا الامر الذي يتطلب اعداد البرنامج بما يتلاءم مع اهداف وطبيعة البحث ، ولذلك قام الباحثان بالاجراءات الاتية:-

- 1- تحديد الحاجات: هي مجموعة من الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلاب، فضلا عن تحديد المشكلة والاهداف وابعاد البرنامج وازمن الكلي وعدد الوحدات. (الشعراوي، 1995، 59)

حيث قام الباحثان بعمل استبيان مفتوح لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية ووضع عدة حاجات للوقوف على اهم احتياجاتهم.

وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثان مجموعة من احتياجات الطلاب المرتبط بنضوب الانا والطاقة النفسية وهي:-

- تعريف عينة البحث وبشكل مبسط عن مفهوم نضوب الانا والطاقة النفسية.
- التعرف على اساليب موجهة نضوب الانا، مثل الحد من الافكار السلبية التي يحملها الطلاب.
- الحاجة الى التعرف على الطرق الكفيلة بتنفيذ هذه الافكار واستبدالها بالافكار الايجابية.
- القيام بتدريب عينة البحث التجريبية على التفكير المنطقي من خلال تنظيم البنية المعرفية للطلاب.
- تعزيز الثقة بالنفس ورفع مستوى الدافعية والقدرة على حل المشكلات.
- التدريب على مواجهة المواقف التي تستثير التوتر والقلق والخجل.
- الحاجة الى التدريب على انواع الاسترخاء.
- اتاحة الفرصة للطلاب للتحدث والتعبير عن الافكار والمشكلات التي تؤدي الى اثاره نضوب الانا ومواجهته والعمل على تنمية وتحسين الطاقة النفسية.

2-اختيار الاولويات: اعتمد الباحثان في تصميم البرنامج الارشادي النفسي في خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية، وحسب اهميتها واولوياتها واعدادها حسب ما جاء برأي السادة الخبراء والمتخصصين.

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

- 3- تحديد الاهداف: قام الباحثان تحديد الاهداف المراد تحقيقها للبرنامج واخذها بعين الاعتبار وهو خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.
- 4- التنظيم والدقة في اعداد البرنامج: قام الباحثان بتطبيق اسلوب الارشاد الجماعي ومعتمدا على الاساليب المستخدمة في ادارة الجلسات الارشادية وفتياتها من ضمن البرنامج المعد.
- 5- ايجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف: بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة، تم تحديد محاور البرنامج والفنيات المستخدمة فيه ضمن الجلسات لتحقيق حاجات الطلاب وكيفية تقديم هذه النشاطات والافراد الذين سيقومون بادارتها وتنفيذها بالاساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات.
- 6- الفنيات والاساليب المستخدمة في برنامج الارشادي النفسي:
 - 1- استخدم الباحثان اسلوب المحاضرة والمناقشة بين اعضاء المجموعة الارشادية لافراد عينة البحث وهي احدى الاساليب المستخدمة في التدريب والتعليم والتي يغلب فيها الجو شبه العلمي ويؤدي فيها عنصر التعلم واعادة التعلم دورا رئيسيا، اذ يتم تقديم المعلومات التي يحتاجها الطلاب والمشاركات في البرنامج لتوسيع المفاهيم واكسابهم جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية جديدة ثم يتخلله مناقشة جماعية مع الطلاب واعطاء فرصة للطلاب للتعبير عن مشاعرهم واحاسيسهم وافكارهم.
 - 2- الوسائل السمعية والبصرية: اعتمد الباحثان في عرض محتويات البرنامج الارشادي النفسي على جهاز العرض (Data Show) وجهاز الحاسوب (اللابتوب).
 - 3- اسلوب الواجبات المنزلية: كاحد الاساليب وفنونها المستخدمة في علم النفس الرياضي التطبيقي والهدف منها تادية الطلاب للمهام المكلفين بها من الاستاذ بغية احداث نقلة نوعية في استيعاب خطوات المهارات التي تدربوا عليها ، والهدف منها تقويم اداء افراد عينة البحث في الجلسة اللاحقة، وهي النشاطات التي يعطيها المرشد لافراد المجموعة الارشادية، ويتم تطبيقها خارج داخل او خارج المجموعة الارشادية.
 - 4- الالهة: وهي استراتيجية عقلانية تشير الى صرف نظر المسترشد بشكل مؤقت عن مشكلته الحالية الى شئ ثانوي اخر.
 - 5- التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على الطلاب عند قيامهم بالاستجابة المطلوبة.
 - 6- فنيات النمذجة: يعد التعلم بالتقليد او الملاحظة اسلوب يعتمد على تعديل السلوك وقد يحدث على نحو عفوي بالصدفة او على نحو عمدي او قصدي تدريبي من خلال الاداء لنموذج معين من (طلاب الكلية) افراد عينة البحث وبالتالي يكون الطالب بملاحظتها لهذا النموذج يكون مدفوعا لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الامكان.
 - 7- لعب الدور: تعد فنية لعب الدور من انجح الاساليب التي تستخدم في التدريب على تعلم مهارات السلوك المختلفة، وهو اسلوب تعليمي ارشادي يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف الى تعلمه الدور او الى فهم افضل للمشكلات التي يواجهها عند القيام به.
 - 8- اسلوب وفنيات الالتزام لدى اعضاء المجموعة الارشادية من خلال تنفيذ الخطوات التي يضعها الباحثان وما يترتب عليها من تلقائية التنفيذ دون رقابة خارجية.
 - 9- استخدام اسلوب التعزيز: للمساهمة في تقوية وتثبيت الفعاليات والمهارات المرغوبة لدى اعضاء المجموعة الارشادية في اثناء الاداء.
 - 10- تفعيل اسلوب الاسترخاء للاسهام في خفض القلق النفسي وتنمية تحقيق الذات.
 - 11- اسلوب التصور العقلي (التصور الذهني) في تعلم واتقان الافراد كيفية التخلص من الافكار السلبية وخفض التوتر والقلق .
 - 12- اعتماد اسلوب التقويم الذاتي للسلوك في البرنامج لانه من الاساليب المهمة في التقويم الدقيق لنتائج الاداء والسلوك لدى (اعضاء المجموعة التجريبية الارشادية) من خلال اصدار احكام تقويمية على هذا السلوك من قبل الباحثان وان يتعلموا سلوكا افضل لاشباع حاجاته.
 - 11- تبني اسلوب البناء المعرفي في البرنامج لتطوير البنية المعرفية لدى المجموعة الارشادية (طلاب الكلية).

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

12- اسلوب التغذية الراجعة: تعد التغذية الراجعة جزءا اساسيا في الارشاد النفسي وفيه يقدم المرشد (الباحثان) تغذية راجعة للسلوك والجمال التي يستخدمها افراد المجموعة الارشادية (طلاب الكلية) داخل الجماعة، كما يتلقى افراد المجموعة تغذية راجعة من بقية الافراد باستخدام هذا الاسلوب.

13- اسلوب الحوار الايجابي مع الذات: وهي مواجهة الميول والمشاعر بحوار ايجابي مع الذات وسوف تشعر بانك قوي في هذا الموقف.

7- تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الارشادي النفسي المقترح على عدد من المحكمين المختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية، وعلم النفس الرياضي لتحكيم البرنامج لبدء ارائهم حول كل جلسة من جلسات البرنامج وحصلت نسبة الاتفاق على (100%) لصلاحية البرنامج مع اجراء بعض التعديلات والملاحظات وتم الاخذ بها من قبل الباحثان بنظر الاعتبار.

8- تقويم البرنامج: هو الحكم على نتائج البرنامج الارشادي النفسي التي من خلالها تتحد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج ، وتم الحصول على تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي.

9- صدق البرنامج: بعد تصميم البرنامج بصيغته الاولى قام الباحثان بعرضه على مجموعة من الخبراء لبدء ارائهم وملاحظاتهم في تحكيم البرنامج الارشادي وجلساته من حيث مدى مناسبة الاهداف والانشطة المستخدمة وعدد وزمن وتسلسل وفنيات ومحتوى جلسة البرنامج في استمارة التحكيم ، مع ترك المجال مفتوحا لاضافة او حذف او تعديل مايروونه مناسباً ، وقد اخذ الباحثان بمعظم الملاحظات والمقترحات والتعديلات ، ومنها تسلسل الجلسات وتحديد مدة الجلسة الواحدة للبرنامج ب (45) دقيقة للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب.

2-9- التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية للبرنامج على اختيار عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية والبالغ عددهم (25) طالب بتاريخ 2025/8/31 وقد افادت التجربة الاستطلاعية للوقوف على:-

- 1- خبرة التعامل مع البرنامج الارشادي النفسي للمرة الاولى من قبل الباحثان.
- 2- تطبيق بعض الفنيات والاساليب الارشادية قبل التطبيق للتجربة الرئيسية.
- 3- توزيع الوقت على محاور الجلسة الارشادية وبيان مدى ملائمتها لها.
- 4- التعرف على الجوانب التي تتفاعل الطالبة معها في اثناء الجلسة الارشادية.
- 5- محاولة وتوضيح مدى اهمية اساليب التفاعل الايجابي في اثناء الجلسة الارشادية.
- 2-10- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية: بعد الاطلاع على بعض المصادر والابحاث التي اهتمت بموضوع البحث الحالي ، والاستفادة من بعض المراجع العلمية والادبية في مجال الارشاد النفسي، اضافة الى الدراسات والمؤلفات العلمية في مجال الارشاد النفسي الرياضي ، تم اكمال البرنامج الارشادي النفسي بصورته النهائية بعد الاخذ بجميع الملاحظات وتوصيات السادة الخبراء والمحكمين المتخصصين ، وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحثان بالاجراءات الاتية لتحقيق اهداف البحث:

- 1- تم تطبيق البرنامج الارشادي النفسي بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث.
- 2- توضيح الاهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثان على افراد عينة البحث.
- 3- نفذت الجلسات الارشادية وحسب الخطة الموضوعية واستغرقت (16) جلسة بواقع جلستان في الاسبوع وفي يومي (الاحد والاربعاء) ، والمدة الزمنية لكل جلسة (45) دقيقة ، واستغرق تطبيق البرنامج (ثمانية اسابيع).

4 - سعى الباحثان الى تحقيق اهداف البرنامج من خلال من خلال تحقيق الاهداف التالية:-

أ- محاولة تخفيض نضوب الانا لدى عينة البحث وتحسين الطاقة النفسية باستخدام البرنامج الارشادي النفسي.

ب- تم تطبيق البرنامج في القاعات الدراسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.

- 2-11- تجربة البحث التجريبية:تطبيق تجربة البحث الرئيسية:
- بعد اكمال الاجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة كافة لانجاح التجربة ، وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج الارشادي النفسي، تم توزيع المقياسين وتم اجراء الاختبار القبلي ثم تبعه تطبيق البرنامج الارشادي النفسي بجميع جلساته ثم تم اجراء الاختبار البعدي في نهاية البرنامج وبعد

نهاية الجلسة الاخيرة من البرنامج والجدول (3) يبين تفاصيل الجلسات الخاصة في خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية .

جدول (3): يبين عدد الاسابيع والايام ومحتوى وتاريخ كل جلسة للبرنامج الارشادي النفسي المقترح

الاسابيع	تسلسل الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ الجلسة
الاول	الجلسة الاولى	التمهيد والتعريف والتعارف بالبرنامج	2026/9/1
	الجلسة الثانية	التعرف على مفهوم نضوب الانا	2026/9/3
الثاني	الجلسة الثالثة	التعرف على الآثار السلبية لنضوب الانا	2025/9/8
	الجلسة الرابعة	تحديد المشكلة وعلاقتها بالطاقة النفسية	2025/9/10
الثالث	الجلسة الخامسة	اختيار الهدف	2025/9/15
	الجلسة السادسة	توليد البدائل	2025/9/17
الرابع	الجلسة السابعة	موازنة البدائل واختيار الافضل	2025/9/22
	الجلسة الثامنة	الادراك الايجابي لعناصر الاستمتاع بالحياة وتحسين الطاقة النفسية	2025/9/24
الخامس	الجلسة التاسعة	اتخاذ القرار	2025/9/29
	الجلسة العاشرة	التعريف بمفهوم الطاقة النفسية	2025/10/1
السادس	الجلسة الحادية عشر	اعادة البناء المعرفي للطلاب	2025/10/6
	الجلسة الثانية عشر	التعليم على الاسترخاء وتنمية الثقة بالنفس	2025/10/8
السابع	الجلسة الثالثة عشر	المراقبة الذاتية وتقييم الاداء	2025/10/13
	الجلسة الرابعة عشر	التعزيز والدعم الاجتماعي	2025/10/15
الثامن	الجلسة الخامسة عشر	توكيد وتحسين الطاقة النفسية الايجابية لدى الطلاب	2025/10/20
	الجلسة السادسة عشر	تحسين الطاقة النفسية لدى الطلاب	2025/10/22
		الختامية	

12-2- الوسائل الاحصائية المستخدمة:

تحقيقاً لاجراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الاحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الالي (SPSS) .

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1- الهدف الاول: اعداد وبناء برنامج ارشادي نفسي في خفض نضوب الذات وتحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الحمدانية. وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي النفسي الذي تكون من (16) جلسة اذا استوفى هذا البرنامج الشروط المتعارف عليها علمياً وعملياً وكما موضح في ملاحق هذا البحث، ويعد هذا البرنامج أحد أهم الأدوات المكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى.

3.2- الهدف الثاني: التعرف على درجة نضوب الانا لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (4): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار نضوب الانا

المجموعة	الاختبارات				قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	Sig	دلالة الفروق
	القبليّة		البعديّة					
	س	ع±	س	ع±				
الضابطة	149.51	11.82	145.34	10.28	1.11	2,02	0.084	غير معنوية
التجريبية	150.95	11.31	100.54	8.97	5.67	2,02	0.000	معنوية

من خلال الجدول (4) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (149.52) وبانحراف معياري (11.83) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (145.36) وبانحراف معياري (10.29) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية ان القيمة التائية المحسوبة (1.11) وهي اصغر من القيمة الجدولية (2.02) وان قيمة وبذلك كانت الفروق غير معنوية وهذا مؤشر على أن فترة تطبيق البرنامج لم تكن بشكل جيد في مسألة معالجة القلق النفسي.

3-2- الهدف الثالث: التعرف على درجة تحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.

جدول (5): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الطاقة النفسية

المجموعة	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
	القبليّة		البعديّة				
	س	ع±	س	ع±			
الضابطة	123.22	10.47	128.72	10.47	0.97	0.072	غير معنوي
التجريبية	122.76	11.30	150.16	10.00	6.83	0.000	معنوي

من خلال الجدول (5) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (123.04) وبانحراف معياري (10.48) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (128.73) وبانحراف معياري (10.47) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (0.97) ، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (2.02) واكبر من قيمة (sig (0.072) وبذلك كانت الفروق غير معنوية للمجموعة الضابطة التي لم تتدرب على البرنامج الارشادي النفسي المقترح وهذا مؤشر على أن المدرب خلال فترة تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية لم يهتم بشكل جيد في مسألة تحسين الطاقة النفسية للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثان عدم تطور الطاقة النفسية بسبب عدم الاهتمام بالجانب النفسي ، وعدم الامام بذلك الجانب ، اضافة الى عدم خضوع المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج الارشادي.

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد اظهر الجدول (5) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (122.77) وبانحراف معياري (11.31) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (150.17) وبانحراف معياري (10.03) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (7.50) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.02) وبذلك كانت الفروق معنوية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ويلاحظ من خلال الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيمة (sig) للطاقة النفسية كانت الفروقات معنوية وبذلك فان المجموعة التجريبية انخفض لديها نضوب الانا كونها تلقت تدريب اضافي خارج برامجها الاعتيادية ، وبذلك فان المجموعة التجريبية انخفض لديها نضوب الانا كونها تلقت تدريب اضافي خارج برامجها الاعتيادية وهو البرنامج الارشادي ويمكن تفسير هذه النتيجة بان طلاب الجامعة وصلوا الى مرحلة من النضج العقلي والاستقرار النفسي والعاطفي ولديهم ثقة بأنفسهم ولديهم القدرة على التطلع للمستقبل ومواجهة الظروف القاسية وكلما استطاع الفرد ان يجتاز الظروف القاسية التي تعترضه كلما اصبح اكثر قوة وشجاعة على التحدي ومواجهة ما يخبئه له الزمن فما مرت به عينة البحث التجريبية من ظروف تطبيق البرنامج اثرت بشكل كبير على شخصيات المجموعة التجريبية فهذه الظروف جعلت الطلبة يتمتعون بالشجاعة والقوة والصلابة امام اصعب المواقف.

3-3- الهدف الرابع: التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي على نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.

الجدول (6): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية.

المتغيرات	الاختبارات البعدية					
	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة	
			س	ع±	س	ع±
نضوب الانا	2.02	5.74	100.53	8.98	145.35	10.28
الطاقة النفسية	2.02	6.39	150.16	10.00	128.72	10.47

اما فيما يتعلق بالاختبارات البعدية - البعدية بين المجموعتين في نضوب الانا فقد اظهر الجدول (6) ان الوسط الحسابي قد بلغ عند المجموعة الضابطة (145.36) وبانحراف معياري (10.29) في حين كان الوسط الحسابي بالمجموعة التجريبية (100.55) وبانحراف معياري (8.98) ولمعرفة قيمة الفروق بين المجموعتين تم استخدام الاختبار التائي واظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (5.74) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.02) وأصغر من قيمة (sig) (0.000) وبذلك كانت الفروق معنوية ولصالح

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

المجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ويرى الباحثان ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة بسبب تطبيقها للبرنامج الذي تمكن الباحثان من خلاله الارتقاء الى الصحة النفسية وخفض نضوب الانا بشكل عام وهذا ما عمدت الباحثان الى الوصول من خلال البرنامج الارشادي اذ قامت الباحثة بمساعدة المجموعة التجريبية للوصول الى حالة الشعور بالأمان والاستكشاف الحر وتعديل الطموحات والعمل على تحقيق الاهداف الواقعية وعندما يدرك الطالبات العلاقة في الطاقة النفسية ويعمل على تقليل الفجوات بينهم فإنه يستطيع الوصول الى حالة الرضا والتوافق (العز و عزت، 2001، 23)

اما فيما يتعلق بالاختبارات البعدية - البعدية لمتغير الطاقة النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد اظهر الجدول (6) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (128.73) وبانحراف معياري (10.47) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (150.17) وبانحراف معياري (10.01) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي وأظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (6.39) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.02) وأصغر من قيمة (0.072) (sig) وبذلك كانت الفروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى تطبيق جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ويفسر الباحثان هذه النتيجة الى الجلسات التي ركزت على التعامل مع الآخرين ومع زملائهم ضمن اطار اجواء علمية تمتاز بالتفاهم والتعاون والاحترام والتقدير وفقا للمبادئ الاخلاقية السامية المتبناة مما يظهر مستوى عال من بلورة وتشكيل تحقيق الذات التي تتجاوب مع المتغيرات الجديدة للتدريب والجلسات ساعية الى تحقيق ما تصبوا اليه من اهداف. (J,W، 2007، 78، Grice)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1- الاستنتاجات

- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن عدد من الجلسات في خفض نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي في نضوب الانا ولصالح الاختبار البُعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- 3- وجود فروق ذات دلالة احصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي في الطاقة النفسية ولصالح الاختبار البُعدي لدى المجموعة التجريبية .
- 4- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين البُعدي - البُعدي في نضوب الانا وتحسين الطاقة النفسية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2- التوصيات

- 1- تعميم نتائج البحث الحالي على طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الحمدانية لكافة المراحل.
- 1- امكانية الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي الحالي في دراسات اخرى لفئات اخرى مختلفة من طلبة الجامعات العراقية.

المصادر

- 1- الجبوري، محمد والخيواني، عامر (2017): "الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، النجف ، العراق،
- 2- السليمي، محمد جزاع عاتق (2014): "فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد الغير موجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- 3- فرج، طريف (1998): "توكيد الذاتو مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية"، مكتبة الانجلو المصرية، ط1، القاهرة، مصر.

- 4- الفرماوي، حمدي وابو سريع، رضا (1993): "الضغوط النفسية -تغلب عليها وابدأ الحياة"، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطبع، ط1، القاهرة، مصر.
- 5- القيسي ، طالب ناصر حسين (1994): العلاقة بين مفهوم الذات وبعض سمات الشخصية عند المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الالباء ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، رسالة دكتوراه ، حرير للنشر والتوزيع.
- 6- عمر، واخران (2001): " الاحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، القاهرة، مصر.
- 7- رضوان، محمد نصر الدين (2007): " المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر والطبع واتوزيع، ط1، القاهرة، مصر.
- 8- النبهان، موسى (2004): " اساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
- 9- عبد المعطي، حسن (2006): " ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"، عالم لكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ط4، القاهرة، مصر.
- 10- زهران، حامد عبد السلام (2003): " دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي"، عالم الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 11- زهران ، حامد عبد السلام (2001): " التوجيه والارشاد النفسي "، عالم الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 12- العجيلي ، صباح حسين حمزة (2005) :- " القياس والتقويم التربوي ، ط3 ، مكتبة التربية للطباعة والنشر ، صنعاء ، اليمن.
- 13- العزة وعزت، سعيد حسن ، جودة(2001): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط2، دار النشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 14- النبهان، موسى (2004) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 15- ملحم، سامي محمد (2002) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط6، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، عمان.
- 16- عيسوي، عبد الرحمن (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 17- عباس، نوال قاسم وآخرون (2009):- " اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي " ، بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (21)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- 18- الجلي، سوسن شاكر (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 19- التميمي، علي صالح مهدي (2011) : "قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- 20- باهي، مصطفى حسين، وآخرون (2002): "الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات- تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 21- ملحم، سامي محمد (2002) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط6، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، عمان.
- 22- الطائي، احمد سعيد رشيد (2023): " مقياس القلق النفسي " ، جامعة النور ، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، علم النفس الرياضي، موصل، العراق.
- 23- الطائي، احمد سعيد رشيد (2023): " مقياس تحقيق الذات " ، جامعة النور ، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، علم النفس الرياضي، موصل، العراق.
- 24- احمد، سهير كامل (2001): " التوجيه والارشاد النفسي"، مركز الاسكندرية للكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الاسكندرية، مصر.

- 25- الشعراوي، صلاح فؤاد (1995): " اثر برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر.
- 26- العامري، فاطمة سالم محمد (1993): " مدى فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستير منشورة في جامعة عين الشمس ، كلية التربية، الامارات العربية المتحدة.
- 27- فرحات، ليلي السيد (2001): " القياس والاختبار في التربية الرياضية "، مركز الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 28- النعيم ، عبد اللطيف بن صالح (2010): " المتغيرات المؤثرة على الشعور بتحقيق الذات لدى عضو هيئة التدريس، كلية الشريعة في محافظة الاحساء بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية، الرياض، السعودية.
- 29- كفاقي، علاء الدين (2003): " الصحة النفسية والارشاد النفسي"، دار النشر الدولي للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- 30- الخياط، طلال عبد الغني (2006): " الطاقة غذاء النفس"، مكتبة الملك فهد الوطنية، للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، الرياض، السعودية.
- 31- فيص، ضياء ابو العاصي (2021): " فعالية برنامج تدريبي في تحسين الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا "، مجلة كلية التربية، العدد (28)، جامعة العريش، القاهرة، مصر .
- 32- مكاي، صلاح فؤاد محمد (2012): بط الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة 25 يناير ، دراسة تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (76)، القاهرة، مصر.
- 33- محمود، اسلام سعيد واسماعيل، ماجد مصطفى ومحمد، رشا (2021): " توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (94)، العدد (4) ، القاهرة، مصر.
- 34-Cronbach, J. (1970) Essentials of Psychological testing. 3rd ed, Harpera Row, New York .
- 35-Hartmann, E. Elkin, R., & Garg, M.(1991). Personality & Dreaming: the dreams of people with very thick or very thin Dreaming 1, 311-.boundaries
- 36-Grice, J. W. (2007). Person-centered structural analyses. In R. Robins, C. Fraley, and R. Krueger (Eds.) Handbook of research methods in personality
- 37-Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. Social and Personality Psychology Compass, 2(2), 702-717.
- 38- john Bowman (2003): on sport psychologist. Tips for psyching up,p1-3.
- 39-Brown (2012). Nutritional brain energy enhancement for reducing mental fatigue and improving mood and cognition. J.Orthomolecular,vol 27,no4

csikszentmihaiyi (2014):Finding fiow in web design the psychology of engagement with everday life.New York basic book.