



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض المخاوف
الرياضية وتنمية إدراك الذات الاجتماعية لطلاب كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى- جامعة
ديالى

أطروحة تقدم بها

ماجد علي خليل

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ الدكتور

فراس عبد المنعم عبدالرزاق

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس الحياة النفسية وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإحساسات وميول ورغبات وذكريات وانفعالات وهو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان أي ما يصدر عنه من أفعال وأقوال وحركات ظاهرة، أي كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط عقلي كالإدراك والتذكر والتخيل والتفكير والتعلم والابتكار وكل ما يستشعر من تأثيرات وجدانية وانفعالية كالإحساس بالألم والشعور بالضيق أو الارتياح وكل ما يميل إليه أو يريده أو يرغب فيه أو ينفرد منه، وهذا كله يتغير بحسب خبرات الطالب أو بيئته أو ما يتعرض له الطالب من ضغوط سواء أثناء الدوام أو خارجه وقد يكون هذا التغيير ايجابيا، أو سلبيا يؤثر على الطالب وعلى مستواه العلمي، أو العملي، خصوصا لدى طلبة المرحلة الأولى بحكم التغيير الذي يحصل في البيئة والمجتمع الجديد الذي دخل له، ومن خلال الارشاد النفسي نستطيع السيطرة على هذا الكم من المشاعر والاحاسيس وتوجيهها توجيهها صحيحا لصالح الطالب، والارشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقي، وقد تطور هذا الفرع تطوراً سريعاً في القرن الماضي، ووضعت له نظريات شملت مجالاته جمعاء التي تخدم حياة الإنسان وحركته وحيويته منذ الولادة حتى الشيخوخة، مروراً بالمراحل الدراسية كافة، ومرحلة العمل، والحياة الاجتماعية، والاسرية، والمؤسسية، ومنها المؤسسة الرياضية الجماعية، والفردية ومع التطور في المجال الرياضي تطور العناية بعلم النفس الرياضي، وتطبيقاته الميدانية في مجال الارشاد النفسي بوصفه تخصصاً علمياً له هوية مميزة بين التطبيقات الأخرى يكون فيها للمرشد النفسي دوراً واضحاً في التعامل مع الطلبة بطريقة تضمن لهم الاستقرار النفسي، والسلوك الاجتماعي السليم إلى جانب الروح الرياضية الإيجابية المصاحبة التي غايتها الوصول إلى أفضل أنجاز ممكن ضمن الحدود الطبيعية البدنية، والمهارية، والخطية، والنفسية للفرد، وتظهر أهمية الارشاد والتوجيه النفسي في مراحل الدراسية المختلفة والمستويات كافة بدءاً من المرحلة الأولى في

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وصولاً إلى المرحلة الرابعة، وما يتخللها من تغيرات وتحولات بايولوجية، وعقلية، واجتماعية، ونفسية، لأنها المراحل التي يتم عبرها النضج الاجتماعي والرياضي وتخليص الطالب من الضغوط النفسية والمخاوف الرياضية، وعليه فإن المخاوف الرياضية التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولاسيما طلاب السنة الدراسية الأولى منهم يجب أن تواجه بل تهاجم بإعادة تنظيم الإدراك، والتفكير بدرجة يصبح معها الطالب منطقياً متعقلاً، ولا يكون منفِعلاً وسلبياً.

ومن الجدير بالذكر أن للذات "عدة تحديدات ومفاهيم، تأتي من اتساع هذا المفهوم الذي هو تنظيم إدراكي، وانفعالي موحد يتضمن استجابات الطالب نحو نفسه ككل، ومن هذه التحديدات اعتبار الذات موضوعاً اجتماعياً، لذا فإن تنمية إدراك الذات الاجتماعية يُعد قضية تربوية، واجتماعية، وأخلاقية، ودينية، وقيمة تستدعي العناية بها داخل المؤسسات الاجتماعية بشكل عام، والمؤسسات التربوية خاصة" (1).

وتتجلى أهمية البحث الحالي في كون الإرشاد التربوي والنفسي يعمل على اكتساب الطالب لمهارات مهمة كمهارة حلّ المشكلات بشكل فردي في بعض الحالات وجماعي في حالات أخرى تسهم في نهاية المطاف في خفض المخاوف الرياضية وتنمية إدراك الذات الاجتماعية كونهما ظواهر سلوكية مرادفة ومتداخلة في بعض الأحيان.

(1) محمد محمود الخوالدة؛ مفهوم المسؤولية الاجتماعية عند الشباب الجامعي في المجتمع الأردني: (جامعة الكويت، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد 26، 1987) ص 11.

1-2 مشكلة البحث:

إن الخوف حالة طبيعية تنتاب الطالب في الحياة العامة عموماً، وفي المجال الأكاديمي، والرياضي على وجه الخصوص، ويرتبط الخوف عادة في تفكير الطالب وينتج عنه ارتباك في العمليات الذهنية، والعقلية، فخوف الإنسان من الفشل يكون أحد أعراض شعور الإنسان بالعجز والإحساس بالنقص، كما أن خوف الإنسان من الفشل كثيراً ما يكون تعبيراً عن خوفه من الحياة مهما تحمل معها من معاني التفرد، والحرية، والاستقلال، فعندما يشعر الطالب بأنه غير كفوء في مواجهة المواقف الحاسمة وأنه سيفشل تجاهها، أو أنه سيلجأ إلى الآخرين لكي يقفوا معه، سيجعل منه أنساناً يوظف الإسقاط وسيلة دفاعية بدلاً من أن يعترف بقصوره، وقد لاحظ الباحث ان هناك بعض المخاوف من قبل الطلبة في اداء بعض الفعاليات وذلك لصعوبتها او عدم ممارستها سابقا كون الطلبة جدد ولم يمارسوا بعض الفعاليات لذا كان لديهم تردد وقلق وخوف من الخوض في اجراء الاختبارات فيها، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال إعداد جلسات إرشادية نفسية لتنمية أدراك الذات الاجتماعية، وخفض المخاوف الرياضية للطلاب قيد الدراسة وان الدراسة الحالية يمكن أن تقدم إضافة علمية جديدة في هذا المجال التطبيقي ولعلم النفس الرياضي.

1-3 أهداف البحث:

- ❖ اعداد برنامج إرشادي نفسي في خفض المخاوف الرياضية وتنمية أدراك الذات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى- جامعة ديالى.
- ❖ بناء مقياس إدراك الذات الاجتماعية لدى طلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى- جامعة ديالى.
- ❖ استخدام مقياس المخاوف الرياضية لدى طلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى- جامعة ديالى.
- ❖ التعرف على تأثير برنامج ارشادي نفسي في خفض المخاوف الرياضية لدى طلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى- جامعة ديالى

1-4 فرضيات البحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي النفسي لخفض المخاوف الرياضية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين تلقوا ارشاداً.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الإرشادي النفسي لتنمية إدراك الذات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين تلقوا ارشاداً.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى وللعام الدراسي (2022-2023)، والبالغ عددهم (240) طالب.
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2021/11/1 إلى 2023/4/20.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى.

1-6 تحديد المصطلحات:

- ❖ البرنامج الإرشادي النفسي: ((يعرف بأنه منهج او مخطط منظم على أسس علمية يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، وتقدم هذه الخدمات لجميع من تظمهم العملية (التعليمية) والتربوية لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني))⁽¹⁾
- ❖ التعريف الاجرائي للبرنامج الإرشادي النفسي: ((هو البرنامج الإرشادي النفسي الذي قام بإعداده الباحث، والذي يهدف إلى خفض المخاوف الرياضية وتنمية إدراك الذات الاجتماعية لدى طلاب السنة الدراسية الأولى من خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية النفسية التي استندت إلى تحليل مفهوم المخاوف الرياضية وأسبابها لدى الطلبة ومعالجته في ضوء نظريات واساليب الارشاد النفسي))
- ❖ المخاوف الرياضية: ((هي عدد من المخاوف التي تظهر في المجال الرياضي نتيجة لحالة من عدم التكيف مع البيئة الرياضية ويعبر فيها الرياضي عن مخاوفه على شكل انفعالات تأخذ أشكال مختلفة تسيطر على السلوك اضافة الى تعلمه واداءه الرياضي))⁽²⁾
- ❖ تنمية إدراك الذات الاجتماعية: ((إدراك الطالب لنفسه ويتضمن إدراكه لقدراته، ومظهره، وإنجازه لعمله، وللجوانب الأخرى من تفاعله اليومي مع الآخرين))⁽³⁾

(1) سامي محمد ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان، 2002م، ص31.
 (2) وليد ذنون يونس؛ دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل : (جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012م)، ص186.

(3) Cood,carter,V; Dictionary of educutin, 3ed,new york- hil1973,,p:70

مستخلص الأطروحة

(فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض المخاوف الرياضية وتنمية إدراك الذات الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى- جامعة ديالى)

إشراف

أ.د فراس عبد المنعم عبدالرزاق

2023م

الباحث

ماجد علي خليل

1444هـ

الإرشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع تطوراً سريعاً في القرن الماضي، ووضعت له نظريات شملت مجالاته جميعاً، التي تخدم حياة الإنسان وحركته وحيويته منذ الولادة حتى الشيخوخة مروراً بالمراحل الدراسية كافة، ومرحلة العمل والحياة الاجتماعية والاسرية والمؤسساتية ومنها المؤسسة الرياضية الجماعية، ومع التطور في المجال الرياضي تطور العناية بعلم النفس الرياضي وتطبيقاته الميدانية في مجال الإرشاد النفسي بوصفه تخصصاً علمياً له هوية مميزة بين التطبيقات الأخرى يكون فيها للمرشد النفسي دوراً واضحاً في التعامل مع الأفراد بطريقة تضمن لهم الاستقرار النفسي، والسلوك الاجتماعي السليم، إلى جانب الروح الرياضية الإيجابية المصاحبة التي غايتها الوصول إلى أفضل أنجاز ممكن، وتكمن مشكلة البحث في إن الطلاب عند شروعهم في الدوام ومفردات المحاضرات ينتاب الكثير منهم التردد، والحيرة، والخوف، والقلق 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 الازدحام وعدم الارتياح لما سوف يواجهها الطالب في المرحلة القادمة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها عن إعداد برنامج إرشادي يعمل على خفض هذه المخاوف أو الحد منها و تنمية إدراك الذات الاجتماعية.

ويهدف الباحث في دراسته إلى:

اعداد برنامج إرشادي نفسي في خفض المخاوف الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى ، و بناء مقياس إدراك الذات الاجتماعية لدى طلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى والتعرف على تأثير برنامج ارشادي نفسي في خفض المخاوف الرياضية لدى طلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الأولى.

أما مجالات البحث فهي المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى وللعام الدراسي (2022-2023)، والبالغ عددهم (240) طالباً، أما المجال الزمني: للمدة من 2021/11/1 إلى 2023/4/20، وكان المجال المكاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، فضلاً عن المنهج التجريبي في تطبيق البرنامج الإرشادي، لأنه أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة، وتحقيق أهداف الدراسة، وشمل مجتمع البحث (240) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022-2023، وتم اختيار عينة البحث من ضمن مجتمع البحث إذ قسمت العينة إلى عينة بناء البحث مقياس إدراك الذات الاجتماعية والبالغ عددهم (150) طالباً، إذ يشكلون نسبة 62.5% من مجتمع البحث مقسمين على (20) عينة استطلاعية، و(130) طالباً عينة بناء، وإلى عينة تطبيق المقاييس والبرنامج الإرشادي، والبالغ عددهم (35) طالباً إذ يشكلون نسبة 14.58% من مجتمع البحث، ووزع الباحث استمارة المقياس بصيغته الأولية المتكونة من (60) عبارة على العينة الرئيسية من 2022 /11/27 ، وتوصل الباحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في خفض المخاوف الرياضية وتنمية إدراك الذات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في خفض المخاوف الرياضية وتنمية إدراك الذات الاجتماعية ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.