جامعة حسيبة بن بوعلي – الشلــف –
معهــد التربيــة البدنيــة والرياضيــة

مذكرة لنيل شهادة الماجستير
في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص : الإرشاد النفسي الرياضي

بعنوان :

فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

(دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الجلفة)

(مقاربة نفسية تربوية)

إعداد الطالب:
براهيمي رشيد

تحت إشراف:
د. يحياوي محمد

السنة الجامعية:2014/2013

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

شكر وتقدير

الشكر و الحمد لله الذي مكننا من إتمام هذا البحث ، فما كان لشيء أن يجري في ملكه إلا بمشيئته جل شأنه .

((إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون)) .

فالحمد لله في الأول و الحمد لله في الآخر .

ويسعدني و أنا في مستهل هذا العمل المتواضع أن أتوجه بجزيل الشكر و العرفان إلى الأستاذ المشرف : الدكتور يحياوي محمد الذي لم يبخل علي بتوجيهاته وإرشاداته القيمة .

و إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بالشلف ، وأخص بالذكر نخبة الأساتذة الذين أشرفوا على تكويننا .

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساعدني في هذا الإنجاز و أخص بالذكر رقيق ساعد .

و إلى كل من مد لي يد العون و المساعدة من قريب أو من بعيد لإتمام هذا العمل المتواضع .

و الله ولي التوفيق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

إهـــــــداء

شيء جميل أن يسعى الإنسان إلى النجاح فيحصل عليه و الأجمل أن يتذكر من كان السبب في ذلك .

أهدي ثمرة جهدي إلى :

التي في قلبي ليس له حدود و ادعوا الله لها بطوال العمر عند السجود أمي الغالية " عائشة "

الذي علمني منذ طفولتي فروض وسنن الصلاة وزرع في قلبي بذور الصبر والثبات وحب العمل .

أبي العزيز أحمد " أطال الله في عمره "

إلى الزوجة العزيزة التي كانت سندا ودعما لي في أحلك الأوقات حفظها الله .

من بث الأمل في وجداني ، أخواتي الأعزاء وزوجاتهم ، إلى الذي لم يبخل علي بتوجيهاته أخي العزيز " كمال " .

إلى المدللة :" نجاة " أتمنى لها مشوار حافل بالنجاح بدراستها الجامعية

إلى روح الفقيد الدكتور قويدر حاج الشريف رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه .

إلى كل من يحمل لقب " إبراهيمي "

و إلى كل طلبة و أساتذة تخصص " إرشاد نفسي رياضي" .

" دفعة 2012 – 2013 "

إبراهيمي رشيد

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فهـــــرس المحتويـــات

الموضوع الصفحة

- الإهداء
- شكر وتقدير
- فهرس المحتويات ..... أ
- فهرس الجداول ..... ن
- فهرس الأشكال ..... س
- فهرس الملاحق ..... ع
- الملخص بالغة العربية ..... ف
- مقدمة ..... (ق- ت)

- مـدخـــل عـــام

1- إشكالية الدراسة 2
2- فرضيات الدراسة 7
3- أهمية الدراسة 8
4- أهداف الدراسة 8
5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة 9
6- الدراسات السابقة 12
○ تعقيب عام على الدراسات السابقة 18

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- البـــاب الأول : الجانـــب النظـــري

- الفصل الأول : الإرشاد النفسي في المجال الرياضي

تمهـــيد 24

1- مفهوم الإرشاد النفسي 25

1-1/ مفهوم الإرشاد لغة 25

1-2/ اصطلاحا 26

2- مسلمات الإرشاد النفسي ومبادئه 28

2-1/ وحدة الإنسان 28

2-2/ السلوك مظهر خارجي لأصول داخلية 28

2-3/ تفرد الإنسان 28

2-4/ ثبات السلوك الإنساني 29

2-5/ قابلية السلوك للتغيير 29

3- الأهداف العامة للإرشاد النفسي 30

3-1/ تحقيق الذات 30

3-2/ تحقيق الصحة النفسية 30

3-3/ تحقيق التوافق 31

3-4/ تحسين العملية التربوية 32

4- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي 33

5- مناهج الإرشاد النفسي 34

5-1/ المنهج الإنمائي 34

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-5/ المنهج الوقائي 35
3-5/ المنهج العلاجي 36
6- نظريات الإرشاد النفسي 38
1-6/ نظرية التحليل النفسي 39
2-6/ النظرية السلوكية 44
3-6/ نظرية الذات 48
4-6/ النظرية العقلانية الانفعالية 50
5-6/ النظرية الوجودية 52
6-6/ نظرية السمات 54
7-6/ نظرية المجال 56
8-6/ أوجه الشبه والإختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي 59
7- الحاجة إلى الإرشاد النفسي والخدمات الإرشادية 61
1-7/ مطالب الفرد في مراحل العمر المختلفة 61
2-7/ التغيرات الأسرية 62
3-7/ التغير الاجتماعي 63
4-7/ تطور التعليم وزيادة الإقبال عليه 64
5-7/ التقدم العلمي و التكنولوجي 65
6-7/ التغير في مجال العمل والإنتاج 66
8- علاقة التوجيه والإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى 66
1-8/ التوجيه والإرشاد وعلم النفس 67
2-8/ التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع 69
3-8/ التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد 70

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-8/ التوجيه والإرشاد وعلوم الدين 70
5-8/ التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية 71
9- أهمية التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي 72
خلاصة الفصل 74

- الفصـــــل الثانـــــي : البرنامـــج الإرشـــادي

تمهيـــد 78
1- مفهوم البرنامج الإرشادي 79
2- أهداف البرنامج الإرشادي 80
3- الحاجة إلى البرنامج الإرشادي 81
4- خدمات برامج الإرشاد النفسي المدرسي 82
1-4/ الخدمات النفسية 82
2-4/ الخدمات التربوية..... 83
3-4/ الخدمات الاجتماعية 84
4-4/ الخدمات المهنية 85
5- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي 86
1-5/ الأسس العامة 86
2-5/ الأسس النفسية والتربوية 90
3-5/ الأسس الاجتماعية 93
4-5/ الأسس الدينية 95
5-5/ الأسس العصبية والفسيولوجية 97
6-5/ الأسس الفلسفية 99

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6- طرق البرامج الإرشادية 103
6-1/ الإرشاد الجماعي 103
6-1-1/ تعريف الإرشاد الجماعي 104
6-1-2/ أسس الإرشاد الجماعي..... 104
6-1-3/ أهداف الإرشاد الجماعي 105
6-1-4/ المجموعة الإرشادية 106
6-1-5/ القوى الإرشادية المؤثرة في الإرشاد الجماعي 107
6-1-6/ التحضير للإرشاد الجماعي..... 108
6-1-7/ أساليب الإرشاد الجماعي..... 109
6-1-8/ مزايا الإرشاد الجماعي 112
6-2/ الإرشاد الفردي 114
6-2-1/ الحالات التي يستخدم فيها الإرشاد الفردي..... 114
6-2-2/ إجراءات الإرشاد الفردي..... 114
6-3/ الإرشاد المباشر 114
6-3-1/ استخدامات الإرشاد المباشر..... 115
6-3-2/ إجراءات الإرشاد المباشر..... 115
6-4/ الإرشاد غير المباشر..... 116
6-4-1/ الحالات التي يستخدم فيها الإرشاد غير المباشر..... 116
6-4-2/ خصائص الإرشاد غير المباشر 116
6-4-3/ ملامح الإرشاد غير المباشر 116
7- خطوات إعداد البرامج الإرشادية 117
7-1/ تحديد الأهداف 117

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-7/ تخطيط البرنامج 118
3-7/ تنفيذ البرنامج 119
4-7/ تقييم البرنامج 120
خلاصة الفصل 121

- الفصل الثالث : قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية

تمهيـــد 124
1/ ماهيـــة القلـــق ، مستوياتـــه وتفسيـره عنـد علمـاء النفـــس.....125
1/ مفهـــوم القلـــق وأنواعـــه 126
1-1-1/ مفهـوم القلـق 126
2-1/ أنـواع القلـق.....127
2/ مستويـــات القلـق وعلاقتـــها بمستـوى الأداء.....130
1-2/ المستـوى المنخفـض للقلـق.....130
2-2-1/ المستـوى المتوسـط للقلـق.....131
3-2-1/ المستـوى العالـي للقلـق.....131
3-1/ تفسيـــر القلـــق عنـد بعـض علمـــاء النفـس 131
1-3-1/ تصـورات فرويـد للقلـق 132
2-3-1/ تفسيـــر القلـــق عنـد أتورانـك 132
3-3-1/ القلـــق عنـــد مـــاي 133
4-3-1/ القلـــق عنـــد كـارل يونـــج 133
5-3-1/ القلـــق عنـد ألفريـد آدلـر 134
6-3-1/ القلـــق عنـد هـاري سوليقـان.....134

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-3-7/ القلــق عنــد إيريــك فــروم 134
1-3-8/ القلــق فــي تصــور كاتــل و شايــر 135
1-3-9/ القلــق عنــد كــارن هورنــي 135
1-3-10/ القلــق عنــد ميلانــي وكلايــن 136
1-3-11/ القلــق مــن خــلال النظريــة السلوكيــة 136
2/ مفهــوم قلــق الامتحــان 137
3/ أعــراض قلــق الامتحــان 138
3-1/ الأعــراض البدنيــة 138
3-2/ الأعــراض النفسيــة 139
4/ المكونــات الأساسيــة لقلــق الامتحــان 140
4-1/ مكــون الانزعــاج 140
4-2/ مكــون الانفعاليــة 141
5/ أنــواع قلــق الامتحــان 142
5-1/ قلــق الامتحــان الميســر 142
5-2/ قلــق الامتحــان المعســر 143
6/ نظريــات قلــق الامتحــان 143
6-1/ نظريــة القلــق الدافــع 143
6-2/ نظرية القلق المعوق 144
6-3/ نظريــة التداخــل 145
تعليــق عــام علــى نظريــات قلــق الامتحــان 145
7/ العوامــل المؤثــرة فــي قلــق الامتحــان 146
7-1/ المستــوى الدراســي 146

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-7/ التخصـص الدراسـي 147
3-7/ الجنـس 148
4-7/ الفشـل الدراسـي 148
8/ الأنشطـة الرياضيـة لبكالوريـا التربيـة البدنيـة 149
1-8/ سبـاق السرعـة للمسافـات القصيـرة 149
1-1-8/ المراحل الفنية لعدو المسافات القصيرة (100م..... 149
2-1-8/ العوامـل المؤثـرة علـى سرعـة عدائـي 100م 153
2-8/ سبـاق المداومـة للمسافـات الطويلـة 153
1-2-8/ المراحل الفنية لعدو المسافات الطويلة (800 م) 154
2-2-8/ العوامل التي تؤثر على سرعة المتسابقين 154
3-8/ القفز الطويل 156
4-8/ دفـع الجلـة 158
1-4-8/ نبـذة تاريخيـة عن دفـع الجلـة 158
2-4-8/ المراحـل الفنيـة لدفـع الجلـة 159
3-4-8/ مواصفـات الجلـة ومنطقـة ومجـال الرمـي 162
4-4-8/ قوانيـن دفـع الجلـة 163
خلاصـة الفصـل 164

- البـاب الثاني : الجانـب التطبيقي

الفصـل الرابـع : منهـج البحـث و إجراءاتـه الميدانيـة

تمهيـد 167

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1/ المنهـــج المتبـــع فـي الدراســـة 167
1-1/ متغيـــرات الدراســـة 167
1-1-1/ المتغير المستقل..... 169
1-1-2/ المتغير التابع 169
1-1-3/ المتغير المشوش (المتغيرات المشوشة..... 169
1-2/ التصميـــم التجريبـــي 170
2/ مجتمـــع وعينـــة الدراســـة 170
2-1/ مجتمـــع الدراســـة 170
2-2/ عينـــة الدراســـة 170
* شروط اختيار عينة الدراسة 172
3/ الضبـــط التجريبـــي 172
4/ أدوات الدراســـــة 175
4-1/ مقيـاس قلـق الامتحـان 175
4-1-1/ الوصـف 175
4-1-2/ تعليمـات المقيـاس 176
4-1-3/ التصحيـح 177
4-1-4/ التحقق من ثبات وصدق المقياس المستخدم 178
4-1-4-1/ ثبـات المقيـاس 179
4-1-4 -2/ صـدق المقيـاس 180
4-2/ البرنامـج الإرشـادي الرياضـي المقتـرح 183
4-2-1/ مصـادر إعـداد البرنامـج المقتـرح 183
4-2-2/ أهـداف البرنامـج الإرشادي الرياضـي المقتـرح..... 184

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-2-3/ أهمية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح 186
4-2-4/ الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج المقترح 186
4-2-5/ الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج المقترح..... 187
4-2-6/ فنيات البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح..... 187
4-2-7/ أسس تصميم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح..... 187
4-2-8/ عدد وزمن جلسات البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح..... 188
4-2-9/ الفئة المستهدفة والعينة التي طبق عليها البرنامج المقترح..... 189
4-2-10/ وصف البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح..... 189
4-2-11/ محتوى البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح..... 196
5 / مجالات الدراسة 201
5-1/ المجال الموضوعي 201
5-2/ المجال المكاني 201
5-3/ المجال الزماني 201
5-4/ المجال البشري 201
6/ الأسلوب الإحصائي 202
7/ الخطوات الإجرائية للدراسة..... 203

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد 206
1/ عرض وتحليل نتائج الدراسة 206
1-1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى 206
1-2/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية 209

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-3/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة 212
1-4/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة 215
2/ تفسير ومناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة..... 219
2-1/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى 219
2-2/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 221
2-3/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة 223
2-4/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة 224
3/ الاستنتاج العام 227
- التوصيات..... 228
- اقتراحات..... 229
- الخاتمة 230
- المراجع
- الملاحق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فهـــــرس الجـــــداول

رقـم الجـدول	عنـــوان الجـــدول	الصفحة
01	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني.	173
02	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس قلق الامتحان .	174
03	يوضح نتائج معاملات ثبات مقياس قلق الامتحان.	179
04	يوضح العبارات قبل التعديل وبعد التعديل.	181
05	معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية.	182
06	يوضح جلسات وأنشطة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.	183
07	درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.	207
08	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.	208
09	المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والمقياس ككل .	210
10	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.	211

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

11	درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.	213
12	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.	214
13	درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية .	216
14	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.	217

فهـــــرس الأشكـــــال

رقـم الشكل	عنـــوان الشكـــل	الصفحة
01	يوضح العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء.	130
02	مسار مركز ثقل الجسم في الثلاث خطوات الأولى لعدو100م.	151
03	يوضح منحنى السرعة لعداء 100م في المراحل الأربعة.	152
04	مخطط بياني يوضح ميدان دفع الجلة .	163

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فهـــــرس الملاحـــق

رقم الملحق	عنـــوان الملحـــق
01	رخصة إجراء الدراسة الميدانية.
02	مقياس قلق الامتحان.
03	قائمة أسماء السادة المحكمين لمقياس قلق الامتحان.
04	محتوى البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.
05	قائمة أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.
06	نموذج التقويم المرحلي للجلسات الإرشادية.
07	نموذج التقويم المرحلي للأنشطة الرياضية.
08	إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

مقدمـــــــة :

يشهد العالم الحديث تقدما هائلا في مجال تكنولوجيا المعلومات ، حيث ينشط العلماء والباحثين لتطبيق أحدث الوسائل العلمية ، للوصول إلى حل المشكلات التي تعترض المسيرة العلمية في شتى المجالات ، وقد امتدت هذه الدراسات إلى الجوانب الرياضية بكافة أشكالها لمحاولة الوصول إلى حلول علمية وإدراك المعيقات التي تواجهها ، وقد اعتمدت الرياضة في الآونة الأخيرة على كثير من العلوم التي تعتمد عليها الرياضة لدراسة المعوقات التي تواجه الممارسين للرياضة للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

والقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي ، وكثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات أو الهموم ، فهو استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل : القلب والجهاز التنفسي والغدد الدرقية فهو رد فعل لحالة خطر ، وينتج القلق عن سوء تكيف وعدم انسجام بين دوافع الفرد وواقعه الذي يعيشه .

فالقلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي وهذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفع الرياضي لبذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعيق أداءه ، وللقلق أنواع منها القلق المعرفي وهو الذي يحدث نتيجة للتأثير السلبي بشأن النجاح المتوقع أو بواسطة التأثير السلبي للتقييم الذاتي للاعب من بعض الأفراد كالمدرب مثلا ، ويعمل هذا النوع من القلق على إضعاف قدرة اللاعب على الانتباه والتركيز أثناء الأداء الرياضي بسبب زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة أما القلق الجسمي فهو انعكاس الحالة النفسية على النواحي الجسمية للاعب ، وترافقه أعراض تتشابه مع الأعراض الجسمية للقلق العام .

ويعد قلق الامتحان من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب ، حيث أن هذا النوع من القلق يطلق عليه قلق الحالة وهو قلق خارجي المنشأ ، وقد ظهر الاهتمام بدراسته كشكل محدد من القلق المرتبط بالمواقف التقويمية ، وتزداد درجة قلق الامتحان لدى التلميذ كلما تقدم في مستويات الدراسة والتعليم ابتداء من المرحلة الابتدائية ثم المرحلة المتوسطة انتقالا إلى

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

المرحلة الثانوية وفي ختام هذه المرحلة الحدث الهام ومراد كل تلميذ وتلميذة النجاح في البكالوريا للحصول على تأشيرة الانتقال إلى الجامعة ، مرورا بالعديد من المواقف التقويمية والتي عن إثر نتائجها يتحدد النجاح من الفشل ، ويلعب قلق الامتحان هنا دورا كبيرا وهاما في أداء التلاميذ في موقف الامتحان ، حيث تتوقف طبيعة الأداء حسب مستوى القلق ، فيكون الأداء مرتفعا إذا كان مناسبا لإثارة معينة ، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل والإنجاز منخفضا .

وإذا ما سلطنا الضوء على التلاميذ الذين يمارسون الرياضة في مؤسساتهم التربوية والمقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وما يتخلله من مواقف تقويمية محددة للأداء الرياضي ، وخاصة التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع (المعسر) الذي يحرك عند بعضهم قلقهم ، بحيث يقومون باستجابات غير مناسبة مثل التوتر والاضطراب والنرفزة ..أو الإحساس بعدم الكفاءة والخوف من الفشل ، بل قد تتوقف عند بعضهم القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري وإتمام الامتحان ، الأمر الذي يؤدي إلى الإنجاز السيئ .

وهذه المؤشرات أدت إلى التفكير في الطرق والأساليب والفنيات اللازمة و المناسبة لعلاج هذه المشكلة والحد من آثارها السلبية على أداء التلاميذ ، ويعتبر الإرشاد النفسي في المجال الرياضي أحد هذه الطرق بحيث تعد العملية الهادفة إلى مساعدة التلميذ المقبل على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية على تحقيقه لذاته واكتشاف نفسه واستعداداته وقدراته ، وتكييفها مع بيئته الرياضية التي يتفاعل معها.

والإرشاد النفسي يهتم بدراسة وفهم وتفسير السلوك ، وتقييمه وتعديله ، من ثم فلابد من دراسة النظريات المفسرة للسلوك وكيفية تعديله ، مما يفيد في فهم العملية الإرشادية أكثر واعتماد العمل الإرشادي على أسس نظرية وعلمية مفيد في مثل هذه المشكلات ، بحيث يعد الإرشاد السلوكي من أكثر الطرق لما يوفره في تقديم أفضل وأنسب أساليب التعلم للتلميذ لمساعدته على التوافق والتكيف في المواقف الرياضية المتنوعة ، وللقيام بالعمل الإرشادي على أكمل وجه يجب أن يخطط وينظم ويقدم في إطار برنامج إرشادي رياضي يتأسس على مجموعة من الأسس النظرية التي تبين المعايير الواجب مراعاتها أثناء القيام بتخطيط البرنامج وتنفيذه .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ويعد الإرشاد الجماعي من الأساليب الإرشادية المناسبة للمشكلة المراد التصدي لها ، وهي ارتفاع قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ،و التي تتطلب إعداد برنامج إرشادي رياضي مناسب لمعالجتها في محاولة للتخفيف من قلق الامتحان المرتفع والمعوق للأداء الرياضي يوم الامتحان والذي يتحدد مصير التلاميذ على ضوء نتائجه ، وتحقيقا لهذا الغرض جاء الاهتمام بهذا الموضوع ، ولأجل ذلك تضمن محتوى البحث الجوانب التالية :

- مدخـــل عـــام : وفيه تم عرض إشكالية الدراسة ، وتحديد فرضيات الدراسة ،أهميتها وأهدافها ثم تحديد و تعريف إجرائي لمصطلحات الدراسة، وعقب ذلك عرض لبعض الدراسات السابقة والتي تلاها تعليق عام عليها .

وبعد توضيح الإطار العام للدراسة ، ولبلوغ ما هو منتظر من هذا البحث تم رسم منهجية تتضمنها إستراتيجية البحث وتم على ضوئها تقسيم الدراسة الحالية إلى بابين :

الباب الأول يتضمن الجانب النظري و **الباب الثاني** يتضمن الجانب التطبيقي .

الباب الأول : للجانب النظري والذي يتضمن ثلاث فصول هي كالآتي :

الفصل الأول : وتم التطرق فيه إلى مفهوم الإرشاد النفسي ، مسلماته ومبادئه ، والأهداف العامة المرجو تحقيقها منه ، مع تناول أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ومن ثم التطرق إلى مناهج الإرشاد النفسي واستعراض بعض نظريات الإرشاد ، ثم الحديث عن الحاجة إلى الإرشاد النفسي والخدمات الإرشادية ، من خلال تحديد عوامل تطور الخدمات النفسية ، ثم تحديد علاقة التوجيه والإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى وأهميته في المجال الرياضي.

الفصل الثاني : والمتعلق بالبرنامج الإرشادي ، فلقد تم التطرق فيه إلى مفهوم البرنامج الإرشادي ، أهدافه والحاجة إليه ، ثم الانتقال إلى التكلم عن خدمات برامج الإرشاد النفسي في المدارس ، ثم تحديد الأسس وبعض طرق البرامج الإرشادية ، مع تبيين خطوات إعداد وبناء البرنامج الإرشادي.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الثالث : والذي خصص لقلق امتحان بكالوريا التربية البدنية حيث تم التطرق لمفهوم القلق عموما وتحديد أنواعه ، مستوياته وتفسيره عند بعض العلماء ،ثم الانتقال إلى قلق الامتحان وثم تحديد مفهومه، مستوياته وأعراضه البدنية والنفسية ومكوناته الأساسية وأنواعه ونظرياته ، مع إبراز أهم عوامل قلق الامتحان ثم التحول إلى عرض الأنشطة الرياضية في امتحان بكالوريا التربية البدنية.

بينما **الباب الثاني :** فقد خصص للجانب التطبيقي الذي يتضمن فصلين هما :

الفصل الرابع : وتم التطرق فيه إلى المنهج المتبع في هذه الدراسة والذي يتلخص في المنهج التجريبي مع تحديد متغيرات الدراسة، ثم تحديد مجتمع وعينة الدراسة مع تحديد شروط اختيار عينة الدراسة ، وخطوات الضبط التجريبي ، ثم وصف لأدوات الدراسة (المقياس والبرنامج المقترح) من خلال وصف المقياس وتحديد تعليماته وميزانه والتأكد من صحة معاملاته العلمية. ووصف مراحل بناء البرنامج المقترح، بعد تحديد أهميته وأهدافه ومصادره وأساليبه وفنياته وعقب ذلك تم تحديد محتواه من جلسات إرشادية وأنشطة رياضية مقترحة ، وثم ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة ثم تلى ذلك تلخيص لأهم الخطوات الإجرائية المتبعة .

الفصل الخامس : والذي تم تخصيصه لعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة ، وفيها تم عرض وتحليل نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتفسيرها ومناقشتها ، وكذلك عرض وتحليل نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية وتفسيرها ومناقشتها ، ومقارنة نتائج القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار "ت" ، وأخيرا مقارنة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، من خلال عرض وتحليل ثم تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري.

وأملنا أن نكون وفقنا في اختيار موضوع هذا البحث وفي معالجته ، وساهمنا من خلاله في تسليط الضوء على هذه الظاهرة (قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية) ، ومدى أهمية وتأثير الجلسات الإرشادية والأنشطة الرياضية والمهارات المقترحة في التخفيف منها.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

مدخـــل عـــام

1/ إشكاليـة الدراسـة

2/ فـرضيات الدراســـة

3/ أهميـــة الدراســـة

4/ أهـــداف الدراســـة

5/ مفاهيـم و مصطلحـات الدراســـة

6/ الدراســـات السابقـــة

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1/ إشكاليـة الدراسـة:

يعد القلق من المواضيع ذات الأهمية في علم النفس عامة، و في علم النفس خاصة، فالقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي، و كثيرا ما يحدث هذا الشعور نتيجة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات و ما يتصل بها من دوافع .

و لقد تركزت الأبحاث و الدراسات التي تدور حول القلق على القلق العام، إلا أنه ظهر اهتمام بدراسة أنواع و أشكال أخرى من القلق المرتبط بمواقف أخرى، مثل قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم، و نتيجة لذلك اهتم علماء النفس بدراسته من حيث علاقته بمختلف المتغيرات النفسية و التربوية، و بالتالي أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقة تواجه الكثير من التلاميذ، و تزداد نسبة انتشاره بين التلاميذ في مختلف مراحلهم التعليمية ، مما استدعى لمواجهة هذه المشكلة و الحد من آثارها و التفكير في الأساليب و الفنيات المناسبة لعلاجها و القيام على الوقاية من آثارها و عواقبها على التلميذ .

و من هنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تمثل أحد أساليب الإرشاد النفسي الوقائي و العلاجي للتخفيف من حدة قلق الامتحان، و الذي أصبح موقعا ضاغطا لا يستطيع التلميذ تحمله و يسبب له المعاناة، و يشعره بالعجز، ففي مواقف الامتحان يشعر التلميذ غالبا بالتوتر و توقع الشر و العصبية (النرفزة) و الاستثارة الانفعالية التي يشعرون بها و التي تشتت انتباههم و تعوق تركيزهم أثناء الامتحان .

و لهذا فقد حظي موضوع قلق الامتحان بالبحث و الاهتمام حيث يشير **كولر** و **هولاهان (1980)** إلى أن : « موضوع قلق الامتحان قد انتقل من حيث أنه مجال حديث للبحوث والدراسات في الخمسينيات، إلى كونه له أهمية كناتج أحد مجالات الدراسة في علم النفس التعليمي و الإرشاد النفسي في الوقت الحاضر »[1].

[1]- مصطفى محمد الصفطي : قلق الامتحان و علاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية و دولة الإمارات العربية المتحدة ، مجلة الدراسات النفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 5 ، العدد 1 ، سنة 1995 ، ص 84 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فمنذ منتصف الخمسينيات و حتى الآن، أجريت العديد من الدراسات و البحوث في أوربا و الولايات المتحدة الأمريكية حول موضوع قلق الامتحان عند التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية ، و ذلك لتبيان و معالجة القصور الأكاديمي، و خاصة عند التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية و الذين يعانون من القلق المرتفع (المعسر) في الامتحانات .« فهو يحرك عند بعض الطلبة قلقهم بحيث يقومون باستجابات غير مناسبة ، مثل : التوتر و الخوف من الفشل، أو الإحساس بعدم الكفاءة و توقع العقاب، بل تتوقف عند بعضهم القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري و إتمام الامتحان، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى الإنجاز السيئ »[1].

و هذه المؤشرات تؤكد الحاجة الماسة لمواجهة هذه المشكلة و الحد منها و من آثارها السلبية على مردود و أداء التلاميذ من خلال التفكير في الأساليب و الفنيات المناسبة لعلاجها .

و يلعب قلق الامتحان دورا هاما في تحصيل التلاميذ أو أدائهم في موقف الامتحان حيث تتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق، و هذا ما أكده **دودسون** و **يركس (1908)** بقولهما « بأن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا و إذا كانت الإثارة قوية جدا فإن الأداء يتدهور »[2].

و في نفس الاتجاه يذكر **عبد اللطيف عبادة** و **نبيل الزهار 1987** « أن الامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء، و يكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان مناسبا لإثارة معينة، إلا أن التطرف في الإثارة و الانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي و من ثم يكون التحصيل منخفضا »[3].

و يتضح مما سبق أن هناك علاقة منحنية بين القلق و التحصيل، أي أنه كلما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق، بمعنى

---

[1]- سيد محمود الطواب : قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي و علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 20 ، العدد ¾ ، خريف / شتاء ، سنة 1992 ، ص 150.

[2]- علاء الدين كفافي و آخرون : بناء مقياس القلق الرياضي ، مجلة حولية كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد 7 ، السنة السابعة ،1990 ص 580.

[3]- عبد الله بن طه الصافي : الفروق في القابلية للتعلم الذاتي و قلق الاختبارات و مستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي و منخفضيه بالصف الأول ثانوي ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 30، العدد 1 2002 ، ص 74.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

مستوى التحصيل يتحدد حسب مستوى القلق، و قد توصل **سيد الطواب** (**1992**) إلى نفس النتيجة من خلال دراسته التي أجراها على 400 طالب و طالبة من طلاب جامعة الإمارات المتحدة خلال العام الدراسي **1989/1988** موزعين على المستويات الأربعة، حيث طبق عليهم مقياس قلق الامتحان **لسبيلبرجر** و اختبار الذكاء لعزل تأثير الذكاء على التحصيل [1].

فكل هذه الدراسات و دراسات عديدة أخرى أجمعت على أن القلق عندما يكون معتدلا يرتفع الأداء و بالتالي يعمل القلق كدافع و عندما يكون منخفضا أو مرتفعا فإن الأداء ينخفض و بالتالي يعمل القلق كمعوق.

و إذا كان الإرشاد النفسي هو إحدى الفروع التطبيقية لعلم النفس التطبيقي فإن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يعد العملية الهادفة إلى مساعدة الرياضي على تحقيق ذاته حيث يكتشف نفسه و استعداداته و قدراته و يكيفها مع بيئته الرياضية التي يتفاعل معها، و في حين أن هذه العملية الإرشادية و التي يعد البرنامج الإرشادي أهم جزء فيها، و إذا ما سلطنا الضوء على التلاميذ الممارسين للرياضة في مؤسساتهم التربوية و المقبلين على اجتياز الاختبارات البدنية المهمة مثل بكالوريا التربية البدنية ، وجدنا أن هناك نوع من قلق الامتحان الخاص باجتياز بكالوريا التربية البدنية من خلال مراحله الأربعة و التي تتجسد في الأنشطة الرياضية من دفع للجلة إلى القفز الطويل إلى المداومة و اختبار السرعة، هذا القلق قد ينجز عن عدة عوامل مثبطة لقدرات التلميذ البدنية و مهاراته الحركية و استعداداته الذهنية و ميولاته الشخصية ... من خلال ذلك اقترحنا السؤال التالي :

إلى أي مدى يمكن أن يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي بالتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ؟

و لمعرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي تم مراجعة بعض الدراسات التي استخدمت فيها البرامج الإرشادية في علاج قلق الامتحان و هي كثيرة و متنوعة من حيث الفنيات التي تم استخدامها، من أمثلة هذه الدراسات دراسة **هيفاء أبو غزالة** (**1978**) حيث استخدمت فنية تقليل

[1]- سيد محمود الطواب : مرجع سابق ، ص 149.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الحساسية التدريجي المتضمن الاسترخاء العضلي و فنية الاسترخاء العضلي وحدها لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب و أظهرت النتائج فعالية الفنيتين على الرغم من وجود فروق في التحسن بين مجموعة الاسترخاء العضلي و مجموعة تقليل الحساسية التدريجي لصالح المجموعة الأخيرة[1]. كما توصل **سليمان الريحاني (1981)** في دراسته عن أثر الاسترخاء العضلي على التحصيل الدراسي و خفض قلق الامتحان إلى وجود فروق بين مستوى القلق و تحصيل المجموعة التي تلقت العلاج بالاسترخاء العضلي، و مستوى القلق و تحصيل المجموعة التي تلقت معلومات عن القلق فقط [2].

في حيث أن بعض الدراسات الأخرى استخدمت برامج عن الإرشاد التعليمي و أثبتت فعاليتها في التخفيف من قلق الامتحان و زيادة التحصيل الدراسي، و من أمثلة هذه الدراسات دراسة **فضل عودة (1988)** التي أجريت على 327 طالبا و طالبة عن أثر مهارة حكمة الامتحان على كل من قلق الامتحان و التحصيل و الذكاء، و طبق عليهم مقياس قلق الامتحان **لسوين**، و اختبار الذكاء **لكاتل**، و اختبار تحصيلي في مادة العلوم من إعداده ،و اختبار حكمة الامتحان من إعداده أيضا ، ووجد ارتباط موجب بين حكمة الامتحان و الذكاء و التحصيل و ارتباط سالب بين حكمة الامتحان و قلق الامتحان [3].

و هناك من الدراسات التي استخدمت برامج تجمع بين الأنواع الأخرى و من أمثلتها دراسة **شينك (1998)** التي طبق فيها برنامج إرشادي يتضمن بعض الفنيات المساعدة لخفض قلق الامتحان باعتبار أنه صعوبة نمائية عادية و ليس مرضا نفسيا و هي : الاسترخاء العضلي و مواجهة بعض الأفكار غير العقلانية عن الامتحانات ، و تشجيع الطلاب على مواجهة مواقف

---

[1]- أشرف أحمد عبد القادر و إسماعيل إبراهيم محمد بدر : فعالية إستراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد 14 ، السنة التاسعة ، سنة 2001 ، ص 17 .

[2]- عايدة عبد الله أبو صايمة : القلق و التحصيل الدراسي (دراسة نقدية لأثر القلق على التحصيل الدراسي) ، ط1 ، الأردن ، المركز العربي للخدمات الطلابية ، 1995 ، ص 94.

[3]- أنيسة عبده مجاهد دوكم : أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختيار على قلق التحصيل ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، سنة 1996 ، ص 25.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

القلق المرتفع من الامتحانات، و تحسين عادات الاستذكار ، و أثبت البرنامج فعاليته في خفض قلق الامتحان [1].

و تؤكد الدراسات السابقة و دراسات عديدة أخرى أهمية و قيمة البرامج الإرشادية في التخفيف من حدة قلق الامتحان على الرغم من الاختلاف في استخدام الفنيات المختلفة و التنوع في الأساليب الإرشادية لعلاج مشكلة قلق الامتحان . و كذا اختلاف تأثيرها على مستوى قلق الامتحان، حيث أكدت كلها فعاليتها في خفض القلق على الرغم من وجود فروق ذات دلالة بينها في تأثيرها على مستوى القلق .

و نتيجة لهذا الاختلاف بين الفنيات الإرشادية في تأثيرها على مستوى قلق الامتحان جاء هذا البحث قصد التعرف على فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي .

و خاصة وأن معظم الدراسات السابقة و المشابهة لم تعتمد على نفس الأدوات، التي نستخدمها في بحثنا و كذلك لم تستخدم عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و لم تستعمل نفس الفنيات و الأساليب الإرشادية المتبعة و التي سيتم استخدامها و إدراجها في البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

و من هنا يمكننا طرح الإشكالية الرئيسية كالتالي :

ما مدى تأثير برنامج إرشادي رياضي مقترح للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

و من خلال هذا التساؤل يمكن طرح التسـاؤلات الفرعيـة التاليـة :

1-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل و بعد تطبيق البرنامج ؟

[1]- أشرف أحمد عبد القادر و إسماعيل إبراهيم محمد بدر: مرجع سابق ،ص 18.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل و بعد تطبيق البرنامج ؟

3-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج ؟

4-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج ؟

2/ فـرضيات الدراســة :

- **الفرضية العامة (الرئيسية):**

تطبيق برنامج إرشادي رياضي مقترح يؤدي إلى التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- **الفرضيات الجزئية:**

2-1/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل و بعد تطبيق البرنامج (القياسين القبلي والبعدي).

2-2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل و بعد تطبيق البرنامج (القياسين القبلي والبعدي).

2-3/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

2-4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3/ أهميــة الدراســة :

تكمن أهمية الدراسة من ناحيتين النظرية و التطبيقية

3-1/ الأهمية من الناحية النظرية :

تبرز أهمية هذه الدراسة في قلة و ندرة الدراسات التي تناولت قلق امتحان البكالوريا لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز هذه الامتحانات المصيرية، و التي قد تولد لدى البعض منهم اضطرابات نفسية مختلفة كالانفعالية ، الانزعاج و التوتر ..و و التي ينجر عنها الخوف و القلق و التي تؤثر على أداء التلميذ يوم الامتحان ..إلا أنه هناك الكثير من الدراسات التي تناولت هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، و قدمت برامج إرشادية في مواضيع عديدة، و لكنها لم تتناول هذا الموضوع بالتحديد، إلا من خلال بعض الدراسات الوصفية، لذلك تمثل هذه الدراسة إضافة لما ساهم به الباحثين في هذا المجال.

3-2/ الأهميــة التطبيقيــة:

كما قد تساعد نتائج الدراسة مستقبلا القائمين على قطاع التربية البدنية و الرياضية من أساتذة و مفتشين و تلاميذ و حتى اللاعبين و المدربين و المؤهلين الأخصائيين النفسانيين ..على إيجاد الطرق التوجيهية و الإرشادية المناسبة لتحقيق التوافق النفسي و البدني للتلاميذ و اللاعبين و الرياضيين قبل و أثناء و بعد المنافسات الرياضية، كما تفيد الدراسة كل العاملين في مجال الإرشاد و التوجيه، و كذا مراكز و مخابر الأبحاث و طلبة العلم.

4/ أهـداف الدراســة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي :

4-1/ إعداد برنامج إرشادي رياضي نفسي تربوي مقترح للتخفيف من حدة قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-4/ معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل و بعد تطبيق البرنامج.

3-4/ معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل و بعد تطبيق البرنامج.

4-4/ معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسط درجات المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية (قبل تطبيق البرنامج) .

5-4/ معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية و متوسط درجات المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية (بعد تطبيق البرنامج) .

5/ مفاهيـم و مصطلحـات الدراســة:

1-5/ الفعاليــة:

هي: « القدرة على تحقيق النتيجة طبقا لمعايير محددة و تزداد الكفاية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا»[1].

و تعرف إجرائيا : على أنها قدرة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

[1]- بدوي أحمد زكي : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1977 ، ص 127.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-5/ البرنامـج الإرشـادي:

و هو : « برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها و المصممة بطريقة مترابطة و منظمة، و تشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة و الأساليب المتنوعة و ذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق »[1].

ويعرف **البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح** إجرائيا بأنه : « برنامج يحتوي على مجموعة جلسات إرشادية وأنشطة رياضية مخططة و منظمة ، مبنية على أسس علمية لتقديم المساعدة لأفراد عينة الدراسة الذين يعانون من ارتفاع قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ».

3-5-/ القلــق:

هو: « حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر »[2].

وهو:« حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات ، أو هو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراع الدافع و محاولات الفرد للتكيف»[3] .

4-5/ حالـة قلـق المنافســة:

تعرف على أنها : « استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين ، و تشابه أعراضها حالة القلق العامة إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي معين »[4].

---

[1]- علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة ،: مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين ، 2008 ، ص 7.

[2]- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003 ، ص 243 .

[3]- نور الدين طاجين ،: علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة ، دراسة ميدانية على عدائي (100م ، 200م ، 400م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر بألعاب القوى بالجزائر ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2000، ص13.

[4]- نفس المرجع .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5-5/ قلــق الامتحــان :

و هو : « حالة نفسية انفعالية قد يمر بها الفرد و تصاحبها ردود فعل نفسية و جسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه ، أو للخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل، أو لضعف الثقة بالنفس أو للرغبة في التفوق على الآخرين ، أو ربما لمعوقات صحية ، و هناك حد أدنى من القلق، و هو أمر طبيعي ، بل ينبغي استثماره و جعله قوة دافعة للأداء و الإنجاز و بذل الجهد و النشاط ، ليتم إرضاء حاجة قوية هي الحاجة للنجاح و التفوق و إثبات الذات و تحقيق الطموحات.

أما إذا كان هنالك كثير من الخوف و القلق و التوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة التفكير و الأداء ، فهذا أمر مبالغ فيه ، و يجب معالجته و التخلص منه، و كلما كان العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل ، و اختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع. فالتدخل السريع و استشارة الأخصائيين في بعض الحالات الشديدة سلوك حكيم في حل المشكلة و التخفيف من آثارها السلبية.[1]

ويعرف **قلق امتحان التربية البدنية** إجرائيا على أنه : « استجابة أفراد عينة الدراسة على عبارات مقياس قلق الامتحان المستخدم ، بما ينطبق وحالاتهم النفسية بالنسبة لأعراض قلق امتحان التربية البدنية ، ويعبر عنه بالدرجات العالية التي يحصلها أفراد عينة الدراسة ».

6-5/ المـراهقــة:

إن كلمة المراهقة لغة مشتقة من فعل « راهق » بمعنى تدرج نحو النضج، و يقصد مجموعة التغيرات تطرأ على الفتى ، و قد جاء في المنجد « رهقت كلاب الصيد » أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم.[2]

[1] - http : / www. Hayatnafs.com/abn2002na/examanxiety.htm.

[2] - بختي العربي : العلاقة التربوية في مادة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ، 1998 ، ص 367 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

« بينما المراهقة اصطلاحا فكلمة المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescen أو grow up و معناه التدرج نحو النضج الجسمي العقلي الانفعالي الاجتماعي.[1]

« فالمراهقة يعرفها **شاذلي هول** في كتابه على أنها مرحلة مميزة في حياة الفرد و أنها فترة عواطف و توتر و شدة تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و الأزمات النفسية و المشكلات».[2]

5-7/ تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

هم التلاميذ المسجلين سنة ثالثة ثانوي في السنة الدراسية 2014/2013 ، و المقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية.

6/ الدراسات السابقة :

1-6/ الدراسة الأولى : { دراسة نور الدين (2000) } :

بعنوان : **« علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة ».**

و هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في القلق و بعض مظاهر الانتباه (حدة ، تركيز) بين القياس الأول و الثاني، و العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه (حدة ، تركيز) و المستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة ، و تحديد الفروق بين العدائين و بعض مظاهر الانتباه و كذا الفروق بين عدائي (100م ، 200م ، 400م) ، و تكونت عينة الدراسة من (18) عداء من بين عدائي المسافات القصيرة (100م ، 200م ، 400م) المشاركين بسباقات المسافات القصيرة (100م ، 200م ، 400م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر لألعاب القوى بالجزائر 2000 ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، يمثلون منتخبات الجزائر و تونس و المغرب في ألعاب القوى .

---

[1]- مصطفى فهمي : علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت ، دار المعارف ، ص 27.

[2]- ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 147.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

و من الأدوات التي تم استخدامها : اختبار القلق كحالة (**لسبيلبرجر**) و اختبار التصحيح (**بوردون – أنقيموف**) لقياس الانتباه (حدة ، تركيز) و قياس مستوى الأداء، لحساب المستوى الرقمي للعدائين.

و من الأساليب الإحصائية المستخدمة : المعامل الإرتباطي (r) ، اختبار (t) ، تحليل التباين المتعدد (f) ، المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، تحليل التباين الأحادي ، ثم حسابها بواسطة حزمة البرامج الإحصائية (spss) . و قد أظهرت نتائج الدراسة مايلي :

* توجد فروق في القلق و بعض مظاهر الانتباه (حدة ، تركيز) بين القياسين لصالح القياس الأول .

* توجد علاقة عكسية بين القلق و المستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة .

* توجد علاقة طردية بين بعض مظاهر الانتباه (حدة ، تركيز) و المستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة .

* لا توجد فروق بين العدائين المتفوقين و غير المتفوقين في القلق و بعض مظاهر الانتباه (حدة تركيز) .

* توجد فروق في القلق و بعض مظاهر الانتباه (حدة ، تركيز) بين عدائي 100م ، 200م 400م لصالح 100م .[1]

2-6/ الدراســـة الثانيـــة : { دراسة الهمص (2002) } :

بعنوان : **« مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض التوتر لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة».**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج العلاجي المقترح من خلال معرفة الفروق بين المجموعات التجريبية و الضابطة، و تكونت عينة الدراسة من (60) شاب و شابة كمجموعتين تجريبيتين و مجموعتين ضابطتين قسمت بالتساوي ، و قد استخدم الباحث في

[1]- نور الدين طاجين : علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة ، دراسة ميدانية على عدائي (100م ، 200م ، 400م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر لألعاب القوى بالجزائر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2000.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

دراسته الأدوات التالية : اختبار المصفوفات المتتابعة **لجون رافن** ، و استمارة تقدير المستوى الاقتصادي و الاجتماعي إعداد **د.نظمي أبو مصطفى** ، مقياس القلق **لتايلور** ، كما أعد الباحث برنامج العلاج الديني ، و قد استخدم الباحث اختبار **مان ويتني** لمعالجة البيانات الإحصائية و قد أظهرت النتائج التالية :

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الذكور التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة الضابطة أي أن الضابطة كان قلقها أكبر، مما يوضح فعالية البرنامج العلاجي الديني.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الإناث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة الضابطة أي أن الضابطة كان قلقها أكبر، و كل هذا يوضح مدى فعالية البرنامج العلاجي الديني المقترح.[1]

3-6/ الدراســـة الثالثـــة : { دراسة العطية (2002) } :

بعنوان : **« فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر ».**

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر .

و تكونت عينة الدراسة من (746) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة الدوحة بقطر، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (9-12) سنة ، و قد تم اختيار (40) طفلة منهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة ، حيث تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية و تتكون من (20) طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي ، و المجموعة الثانية الضابطة و تكونت من (20) طفلة لم يطبق عليها البرنامج ، و من الأدوات التي تم استخدامها : استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثة) ، اختبار رسم الرجل (تقنين فؤاد أبو حطب و آخرون 1979) و مقياس اضطرابات القلق للأطفال

[1]- الهمص عبد الفتاح : مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين ، 2002.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

(إعداد الباحثة) ، و اختبار الكات الإسقاطي لـ (**بيلاك و بيلاك**) ، و من الأساليب الإحصائية المستخدمة : التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس اضطرابات القلق ، و معامل ثبات ألفا **لكرونباخ** لحساب ثبات المقياس ، اختبار **ويلكوكسون** ، اختبار **مان ويتني** ، و أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة،و استمرار أثر هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة .[1]

4-6/ الدراســـة الرابعـــة { دراسة الحواجري (2003) } :

بعنوان : **« مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة ».**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصدمة النفسية و مدى انتشارها و مدى علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، كما وهدفت إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي اشتمل على بعض الأنشطة مثل السيكودراما و الألعاب للتخفيف من الآثار الناتجة عن الصدمة النفسية و إمكانية توظيفه لاحقا على مستوى واسع في البيئة الفلسطينية ، حيث اختار الباحث عينة الدراسة على النحو السيكومتري (194) طالبا و (194) طالبة من طلبة الصف السادس الأساسي من مدرستين ابتدائيتين بطريقة عشوائية ، تم اختيار أعلى (48) طالب و طالبة منهم تم توزيعهم على مجموعتين الأولى تجريبية و عددها (12) طالب و (12) طالبة ، والثانية ضابطة وعددها (12) طالب و (12) طالبة ، واستخدم الباحث في دراسته الإحصائية التالية :

التحليل العاملي والمتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون و اختبار (ت) واختبار ويلكوكسون واختبار مان ويتني ، كما تناول الباحث الأدوات التالية في دراسته مثل : مقياس ردود أفعال الأطفال للصدمة النفسية و البرنامج الإرشادي من (إعداد الباحث) و مقياس العصاب لإيزنك ومقياس مؤشر الضغط النفسي عند الأطفال في مرحلة ما بعد الصدمة واستخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعي و الاقتصادي، ومن أهم النتائج التي ظهرت في الدراسة :

[1]- العطية أسماء محمد عبد الله : فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 21 ، جامعة قطر ، 2002.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

بأنه لا توجد فروق جوهرية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي في كل من مقياس ردة فعل الأطفال للخبرات الصادمة و مقياس أعراض ما بعد الصدمة و مقياس العصاب .[1]

6-5/ الدراســـة الخامســـة { دراســة منيـر (2006) } :

بعنوان : **« فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين ».**

هدفت الدراسة إلى التحقق من أن النشاط الرياضي الترويحي يعد من بين أهم العوامل التي تساعد الطالب الجامعي في الحفاظ على توازنه النفسي و الصحي و الاجتماعي و هو وسيلة فعالة للتخلص من حالات القلق لدى طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالرويبة و تكونت عينة الدراسة من (346) طالب ممن تتراوح أعمارهم بين (17 و21) سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و شكلت هذه العينة نسبة 45.28% من مجتمع البحث . و من الأدوات التي تم استخدامها : الاستبيان (إعداد الباحث) ، اختبار تقييم الذات (اختبار القلق **لسبيلبرجر)** و المقابلة . ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة : التكرار و النسب المئوية المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون و اختبار (ت. t) كما استخدم الباحث الأعمدة البيانية لغرض الدراسة و من أهم النتائج التي ظهرت في الدراسة :

* توجد فروق في مستوى القلق عند الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الطلبة غير الممارسين.

* النشاط الرياضي الترويحي له أهمية بالغة في حياة الطالب الجامعي المراهق ، و فعال جدا اتجاه حالات القلق .

* للأنشطة الرياضية الترويحية أهمية كبيرة باعتبارها وسيلة فعالة في الوقاية من المشكلات النفسية عامة و القلق على وجه الخصوص.[1]

[1]- الحواجري أحمد : مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، 2003.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-6/ الدراســـة السادســـة : { دراســة عدنــان و آخـرون (2012) } :

بعنوان : **« أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة و علاقته بمستوى الإنجاز»**.

وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق النفسي عند لاعبي الريشة الطائرة و علاقته بمستوى الإنجاز ، حيث أجريت الدراسة على (50) لاعبا و لاعبة من المسجلين في الإتحاد الأردني للريشة الطائرة ، و للإشارة فقد تكونت عينة الدراسة هذه من مجتمع الدراسة كاملا لسهولة التعامل معهم ، و لاستعدادهم للاشتراك بالدراسة المرجوة ، و قد تم استخدام مقياس القلق الدافع للرياضيين (إعداد **علاوي**) ، و من الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) حيث تم استخراج التكرارات و النسب المئوية بالإضافة إلى استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (anova) و اختبار (ت) ، و قد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

* هناك علاقة ارتباطية بين مستوى القلق و مستوى الإنجاز الرياضي .

* هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات قلق الذكور و الإناث و لصالح الذكور.

* عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق يعزى للعمر، و المؤهل العلمي، و صفة اللاعب (لاعب منتخب أو لاعب نادي محلي).[2]

[1]- بوزايدي منير : فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين ، حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالرويبة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2006.

[2]- عدنان الدولات و آخرون : أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة و علاقته بمستوى الانجاز ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 26 (5) ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2012.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

*** تعليق عام على الدراسات السابقة :**

- من حيث الهدف :

لقد اختلفت الأساليب الإرشادية والعلاجية المستخدمة في الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية ، فهناك من استخدمت أسلوب السيكودراما والألعاب مثل : دراسة أحمد الحواجري وهناك من الدراسات التي استخدمت أسلوب الإرشاد النفسي بما فيه الإرشاد المعرفي السلوكي مثل : دراسة أسماء عبد الله محمد العطية ، وهناك من الدراسات التي استخدمت الإرشاد النفسي الديني أو العلاج الديني مثل : دراسة عبد الفتاح الهمص ، وبالرغم من هذا التنوع في الأساليب المستخدمة في الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية ، إلا أن جميعها أجريت بهدف التحقق من فعالية استخدام تلك البرامج الإرشادية والعلاجية في التخفيف من حدة المشكلات النفسية والسلوكية .

كما اختلفت الدراسات التي تناولت القلق النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى ، فهناك من الدراسات التي تناولت القلق وعلاقته بالانتباه مثل : دراسة نور الدين طاجين ، وهناك منها التي تناولت أثر القلق النفسي وعلاقته بمستوى الإنجاز مثل : دراسة عدنان الدولات وآخرون ، كما تناولت دراسة منير بوزايدي فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق .

ولقد تعددت وتنوعت أهداف هذه الدراسات فبالنسبة للتي تناولت البرامج الإرشادية بأساليبها المتنوعة ، فمنها من هدفت إلى التخفيف من آثار الصدمة النفسية مثل : دراسة أحمد الحواجري ومنها من هدفت إلى خفض اضطرابات القلق مثل : دراسة أسماء عبد الله العطية ، ومنها من هدفت إلى تخفيض التوتر مثل : دراسة عبد الفتاح الهمص . أما بالنسبة للدراسات التي تناولت القلق النفسي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى ، فهناك من هدفت إلى التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتهما بمستوى الأداء : دراسة نور الدين طاجين ، ومنها من هدفت إلى معرفة مستوى القلق النفسي وعلاقته بمستوى الإنجاز : دراسة عدنان الدولات وآخرون ، بينما هدفت دراسة : منير بوزايدي إلى التحقق من أهمية وفعالية الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من حالات القلق.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- من حيث العينة :

- **حجم العينة :**

وجود اختلاف في حجم العينات المستخدمة في هذه الدراسات ، فهناك العينات الكبيرة والتي يتراوح عددها من (40 مفحوص فأكثر) مثل : دراسة أحمد الحواجري ، ودراسة أسماء عبد الله العطية ، ودراسة عبد الفتاح الهمص ، ودراسة عدنان الدولات وآخرون ، ودراسة منير بوزايدي هذه الأخيرة التي استخدم فيها أكبر حجم عينة حيث مثلت ما نسبته 45.28% من مجتمع البحث ، وبلغ حجم العينة المستخدمة 346 طالب ، بينما نجد في دراسة نور الدين طاجين أنه استخدم عينة متوسطة الحجم حيث بلغ عدد أفرادها 18 لاعبا .

كما لمسنا اختلاف في تقسيم أفراد العينة ، ويرجع ذلك إلى الاختلاف في المناهج والتصاميم المستخدمة ، فنجد أنه في دراسة : أحمد الحواجري ، ودراسة أسماء عبد الله العطية تم اعتماد نظام المجموعتين ، الأولى تجريبية والثانية ضابطة ، وهذا هو النظام المتبع في الدراسة الحالية. بينما تم إتباع نظام المجموعتين التجريبيتين والمجموعتين الضابطتين في دراسة عبد الفتاح همص ، ومن جهة أخرى فإن دراسات أخرى اعتمدت المنهج الوصفي الذي يعتمد نظام المجموعة الواحدة مثل دراسة نور الدين طاجين ، و ودراسة عدنان الدولات وآخرون وكذلك دراسة منير بوزايدي .

- **جنس العينة :**

بعد استعراض الدراسات السابقة تبين أن هناك دراسات اشتملت على عينات متكونة من الذكور والإناث معا مثل : أحمد الحواجري و عبد الفتاح الهمص ، بينما هناك دراسات اقتصرت على فئة الذكور فقط وهي : دراسة نور الدين طاجين ، و ودراسة عدنان الدولات ودراسة منير بوزايدي ، في حين أنه اقتصرت دراسة أسماء عبد الله محمد العطية على الإناث فقط .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- **سن العينة :**

وجود اختلاف في عينة الدراسة التي استخدمت في الدراسات السابقة من حيث السن (المرحلة العمرية) ، حيث ركزت بعض الدراسات على المرحلة الابتدائية أي من (سن 12 فأقل) وهي : أحمد الحواجري ، ودراسة أسماء عبد الله العطية ، بينما نجد أن دراسة منير بوزايدي ركزت على المرحلة الجماعية على الذين تتراوح أعمارهم ما بين (17 و21 سنة) والبعض الآخر من الدراسات التي اشتملت على مجموعة مراحل عمرية مثل : دراسة عدنان الدولات وآخرون حيث اعتمدت على السلم الزمني التالي : (أقل من 16 سنة يمثلون نسبة 6% من العينة ، من 16 إلى أقل من 20 يمثلون نسبة 52% من العينة ، من 20إلى 24 سنة بنسبة 32% ، بينما يمثل أفراد العينة الأكثر من 24 سنة ما نسبته 10% من العينة) ، وكذلك بالنسبة لدراسة عبد الفتاح الهمص و دراسة نور الدين طاجين .

من حيث الأدوات :

تنوعت وتعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة حسب موضوع الدراسة والهدف منها ، فبالإضافة إلى البرامج الإرشادية والعلاجية المستخدمة ، فقد استخدمت مقاييس واختبارات عديدة مثل : مقياس العصاب (لإيزنك) ، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي مقياس مؤشر الضغط النفسي ، ومقياس اضطرابات القلق للأطفال ، واختبار الكات الإسقاطي ومقياس ردود أفعال الأطفال للصدمة النفسية ، ومقياس القلق لتايلور واختبار القلق كحالة (لسبيلبرجر) ، مقياس القلق الدافع للرياضيين ، وبالإضافة إلى اعتماد بعض الدراسات الأخرى على استمارة الاستبيان والمقابلة .

من حيث الأساليب الإحصائية :

تنوعت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة ، ومن بينها ما يلي : المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، والنسب المئوية ، ومعامل ارتباط بيرسون واختبار ويلكوكسون ، واختبار "ت" ، واختبار مان ويتني ، و معامل ثبات ألفا كرونباخ والتحليل العاملي ، كما استخدم البعض الأعمدة البيانية لغرض الدراسة .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

من حيث النتائج :

أكدت هذه الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية والعلاجية على فعالية هذه البرامج في التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي تم التعامل معها كدراسة : أحمد الحواجري وأيضا دراسة أسماء عبد الله العطية التي أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق ، بالإضافة إلى دراسة عبد الفتاح الهمص التي أكدت على فعالية البرنامج العلاجي الديني المقترح في تخفيض التوتر ، كما أظهرت نتائج دراسة نور الدين طاجين وجود علاقة عكسية بين القلق والأداء الرياضي ، وعلاقة طردية بين الانتباه والأداء الرياضي ، وأكد منير بوزايدي على فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

البـــاب الأول

الجانب النظري

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الأول

الإرشـــاد النفســـي في المجـــال الرياضـــي

تمهيـــــد

1/ مفهـــوم الإرشـــاد النفســـي

2/ مسلمـــات الإرشـــاد النفســـي و مبادئه

3/ الأهـــداف العامـــة للإرشـــاد النفســـي

4/ أهـــداف التوجيـــه و الإرشـــاد النفســـي في المجـــال الرياضـــي

5/ منـــاهـــــج الإرشـــاد النـــفســـي

6/ نظريـــــات الإرشـــاد النفســـي

7/ الحاجـــة إلى الإرشـــاد النفســـي و الخدمـــات الإرشادية

8/ علاقـــة التوجيـــه و الإرشـــاد النفســـي بالعلـــوم الأخـــرى

9/ أهميـــة التوجيـــه و الإرشـــاد النفســـي في المجـــال الرياضـــي

خلاصـــة الفصـــل

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الأول: الإرشـــاد النفســـي في المجـــال الرياضـــي

تمهيـــد:

إن ما أفرزته الحضارة المعاصرة من تقدم علمي مذهل في شتى المجالات أدى إلى قلب الموازين الاجتماعية، نتيجة للتغيرات التكنولوجية، كما أن ذلك التطور قد صحبه ظهور تيارات فكرية وسياسية مما جعل الفرد يقف حائرا أمام تلك الظواهر الحضارية و ما نتج عنها من صراع و قلق وفراغ، كل هذا جعل الأفراد عامة والطلاب بصفة خاصة بحاجة إلى من يساعدهم في تحد تلك المشاكل و التغلب عليها، غالبا ما تكون المساعدة الإرشادية مميزة ببناء داخلي محدد بالمراحل و بينما يوجد اختلاف حول عدد المراحل إلا أنه يعتقد بأن الإرشاد يتكون من ستة خطوات أو مراحل ليست ثابتة في أغلب الأحيان، و هذه المراحل الإرشادية تتداخل أحيانا لدرجة يكون فيها من الصعب الفصل بينها . فإذا غابت هذه المراحل فإن هذا يشير إلى عدم وجود أي منها أو أنه لم يتم الوصول أبدا إلى المرحلة الأولى، و من جهة أخرى فإن الانتقال من مرحلة إلى أخرى قد يكون سريعا جدا لدرجة يصعب فيها تحديد نهاية مرحلة و بداية أخرى.[1]

ولقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية الإنسانية، ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة، و التربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل و تعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية، العقلية و النفسية و التربوية و الاجتماعية ..و لذا يجب على المربين الرياضيين (مدرسا، مدربا) الإيمان بأن برامج الإرشاد لابد أن تكون جزءا أساسيا في إعداد الأفراد في التدريب و الرياضة المدرسية.[2]

ويعتبر الإرشاد النفسي أحد قنوات الخدمة النفسية و التي تقدم للفرد و الجماعة بهدف التغلب على الصعوبات التي تعترض سبيلهم و تعوق توافقهم و إنتاجياتهم، و الذين مازالوا في المجال السوي، و لم يتحولوا بعد إلى المجال غير السوي، و مع ذلك يواجهون مشكلات لها صبغة

---

[1]- سمية طه جميل : الإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2005 ، ص 117 .

[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2002 ص 19 (بتصرف).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

انفعالية حادة، أو تتصف بدرجة من التعقيد و الشدة بحيث يعجزون عن مواجهة هذه المشكلات بدون عون أو مساعدة من الخارج.[1]

1/ مفهوم الإرشاد النفسي:

1-1/ مفهوم الإرشاد لغة:

ورد في لسان العرب **لابن المنظور** أن الإرشاد لغة : من (رشد) ، و الرشاد ضد الغي ،تقول رشد، يرشد، و أرشده الله تعالى، و الطريق الأرشد، و أرشد يرشد إرشادا، و الرشد هو الصلاح – ضد الغي و الضلال – أي تحقيق الصواب، و الفاعل منه : راشد و مرشد . و مؤدى ذلك أن الإرشاد معناه الوصول إلى الرشاد أو الصلاح أو السداد أو السواء، و بذلك يشير اللفظ إلى تقديم العون و المساعدة و النصح و التوجيه و تغيير السلوك و تعديله، و تعليم الفرد أنماطا سلوكية جديدة، و تخليصه من العادات السلبية، و توعيته بالأساليب السليمة، بغية تخليصه مما يعانيه من المشكلات و الأزمات، أو إرشاده إلى الطريق الصواب، و إبعاده عن طريق الضلال أو الغي أو الطغيان و الفساد و الانحراف، أو المعاناة من الأمراض و الأزمات النفسية الخفيفة نسبيا . ذلك لأن المشكلات النفسية الصعبة تحتاج إلى العلاج النفسي، و لا يكفي معها الإرشاد، و يساعد الإرشاد الفرد على فهم نفسه فهما حقيقيا و موضوعيا، و على إقامة علاقات طيبة و إيجابية مع غيره من الناس، و معنى ذلك أن الإرشاد في جوهره عملية تعليم و تعلم وإن كان تعلما اجتماعيا.[2]

---

[1]- جهاد محمود علاء الدين : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخص والاجتماعي لدى عينات من المراهقات الأردنيات رسالة دكتوراه، معهد الدراسات و البحوث التربوية، جامعة القاهرة، سنة 1999، ص 62.

[2]- كاملة الفرخ شعبان و عبد الجابر تيم : مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن 1997 ص 22 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-2/ اصطلاحا:

الإرشاد النفسي هو عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم ذاته، و يدرس شخصيته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته و رغبته و تعليمه، و تدريبه لكي يصل إلى تحقيق الصحة النفسية و التوافق شخصيا و تربويا و مهنيا و أسريا و زواجيا.[1]

و عرفته جماعة **مينوسوتا** بأنه : « خدمة مهنية متخصصة هدفها مساعدة الفرد على القيام بالاختيار و على مواصلة النمو و التطور من أجل تحقيق أهدافه الشخصية إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه، و ذلك عن طريق اختيار أسلوب حياة يرضيه و يتوافق مع مركزه كمواطن في مجتمع ديمقراطي». و هناك تعريف آخر للإرشاد النفسي يشير إلى أنه علاقة يعمل من خلاله شخص ما على مساعدة آخر من أجل فهم سلوكه، و حل مشاكله التوافقية. و تشتمل هذه العملية على الإرشاد التعليمي والمهني والاجتماعي.. و هو طريق ذو اتجاهين يشارك فيه كل من المرشد و العميل .[2]

كما نستطيع أن نقول أن الإرشاد النفسي هو علم لأنه يقوم على الحقائق العلمية التي توصل إليها علم النفس والتي تتصل بالدوافع والحاجات و مطالب النمو و خفض التوتر النفسي والتكيف السوي و التعلم و غيرها من الحقائق التي تضمنتها النظريات التي تم التوصل إليها في علم النفس مثل نظرية الذات و نظرية التحليل النفسي و النظريات السلوكية.

كما أنه فن لأنه يحتاج إلى مهارات و خبرات كالإحاطة الإنسانية، و المشكلات النفسية التي كثيرا ما نجد أن أسبابها غامضة حتى على المتخصص و لعل المرشد النفسي من خلال الممارسة تتوافر لديه مهارة في فهم العوامل التي تكمن وراء هذه المشكلات من خلال التفاعل مع المسترشدين حيث ينشأ لديه استبصار في كثير من المشكلات.[3]

كما يعرفه (**قود**) بأنه : « المساعدة الفردية والمتخصصة في حل المشاكل الشخصية و التعليمية و المهنية، حيث يتم استعراض الحقائق و المعلومات المتوفرة و تحليلها و البحث عن

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 18.

[2]- رمضان محمد القذافي : التوجيه و الإرشاد النفسي ، دار الرواد ، طرابلس ، ليبيا ، 1997 ، ص (29-30).

[3]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 18.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الحل المناسب من بينها من طرف الأخصائيين و المدرسة و المجتمع المحلي، و كذلك بواسطة المقابلات التي يتعلم من خلالها العميل كيف يتخذ قراراته .

أما (**انجليش**) فيرى بأن الإرشاد هو « علاقة يعمل فيها شخص ما على مساعدة آخر في فهم مشاكله والسعي إلى حلها. ويشمل ذلك مجالات التوافق والإرشاد التربوي والمهني و الاجتماعي...».[1]

وعرف الإرشاد النفسي أيضا بأنه : « عملية واعية مستمرة بناءة مخططة تهدف إلى مساعدة و تشجيع الفرد لكي يعرف نفسه، و يفهم ذاته، و يحدد مشكلاته و حاجاته و يعرف الفرص المتاحة له، و أن يستخدم و ينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، و أن يحدد اختياراته، و يتخذ قراراته، و يحل مشكلاته في ضوء معرفته و رغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم و التدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين و المربين و الوالدين في مراكز التوجيه و الإرشاد، و في المدارس و الأسرة لكي يصل إلى تحديد و تحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع،والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا و زواجيا و أسريا. [2]

كما يعرف بأنه : « العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الإيجابية للعميل من خلال تغيير أنماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية إيجابية، و من خلال فهم و تحليل استعداداته وقدراته وإمكانياته وميوله والفرص المتاحة أمامه، وتنمية قدرته على الاختيار واتخاذ القرار وإعداده لمستقبله يهدف وضعه في المكان المناسب له لتحقيق أهداف سليمة و حياة ناجحة و مواطنة صالحة ».[3]

ويرى **الشناوي** أن الإرشاد ينتمي إلى علم النفس التطبيقي كما أنه يقع مع مجموعة أخرى من التخصصات مثل علم النفس العيادي والطب النفسي و الخدمة الاجتماعية التي تهدف إلى مساعدة الناس في مواجهة مشكلات و مواقف الحياة الضاغطة و تغيير حياتهم إلى الأفضل، لذلك

---

[1]- رمضان محمد القذافي : مرجع سابق ، ص 32.

[2]- حامد زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 1997 ، ص 12 .

[3]- سهير كامل أحمد : التوجيه و الإرشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر ، 2000 ، ص 7.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ظهرت تعريفات متعددة للإرشاد بعضها يصور المفهوم و البعض الآخر يحمل الطابع الإجرائي و بعضها يركز على العلاقة الإرشادية و دور المرشد و البعض الآخر يركز على عملية الإرشاد نفسها بينما يركز آخرون على النتائج التي نحصل عليها من الإرشاد .[1]

2/ مسلمات الإرشاد النفسي و مبادئه:

يقوم الإرشاد النفسي على مجموعة من المبادئ العامة التي تمثل مسلماته الأساسية، و عدم الإيمان بها يجعل عملية الإرشاد أمرا عديم الجدوى و أهم هذه المسلمات هي :

2-1/ وحدة الإنسان :

إن الإنسان كل متكامل إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر و الحمى، وإذا غضب غضب كيانه كله و إذا فرح شارك كل الإنسان في هذا الفرح، إن وحدة الإنسان أمر مسلم به، و يجب على المرشد أن يراعي ذلك.

2-2/ السلوك مظهر خارجي لأصول داخلية:

من المسلمات الأساسية التي ينبغي لنا الأخذ بها أن كل مظاهر السلوك الخارجي الظاهري ليست إلا علامات على مضامين داخلية، وإن كل مظهر سلوكي ينبع من أصول فكرية و اعتقاديه في داخلنا، من حاجات و دوافع و ميول و رغبات، و من العبث أن نركز على المظهر الخارجي للسلوك. و نصر على تعديله قبل إجراء تغيير على المستوى الداخلي، و لهذا المبدأ أهمية كبرى لأنه يدفع المرشد إلى البحث عما بداخل الفرد، و عما وراء الظاهر من السلوك.

2-3/ تفرد الإنسان:

إن تفرد الإنسان أمر لا يحتاج إلى البرهان و التأكيد، و لكن الذي بحاجة إلى مزيد من التأكيد أن هذا التفرد في التكوين يتطلب تفردا في المعاملة، فما يصلح لفرد قد لا يصلح لآخـــــــر

[1]- محمد محروس الشناوي : العملية الإرشادية و العلاجية ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 9.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

بدليل أن مرور مجموعة من الأفراد بالظروف ذاتها لا يحدث التغيير ذاته عندهم جميعا و السبب أن تفرد كل فرد بخصائص مميزة له يجعله يتعامل مع الظروف بطريقة مختلفة عن غيره و بالتالي فإن المرشد الواعي هو الذي يختار لكل فرد الأسلوب الأمثل للمساعد، بما يتفق مع خصائصه.[1]

2-4/ ثبات السلوك الإنساني:

اكتساب السلوك الإنساني صفة الثبات النسبي في الماضي و الحاضر و المستقبل و إمكانية التنبؤ به [2] ، فالثبات رغبة كامنة في داخلنا و أصعب شيء في حياتنا أن يطلب منا إحداث التغيير في داخلنا لأن الثبات يقلل من الجهد الذي نبذله في سلوكنا فالثبات يحيل الأعمال و السلوك إلى الأشكال الآلية قليلة الجهد و على العكس فالتغيير يتطلب طاقة أكبر.[3]

2-5/ قابلية السلوك للتغيير:

قابلية السلوك للتعديل عن طريق تغيير العوامل المؤثرة فيه أو تنميتها أو تعزيزها، فمن خلال هذا التغيير في العوامل أو التنمية أو التعزيز يتعدل السلوك أو يتغير.[4] فعندما نتذكر كيف كنا و نحن صغار، و الحال الذي كنا عليه عند ولادتنا، و حجم الضعف الكبير الذي نملكه لحظة وصولنا إلى هذا العالم ندرك عندها حجم التغيير الهائل الذي أصاب كياننا، كما ندرك أيضا أن مساحة كبيرة من سلوكنا مكتسبة و متعلمة و ندرك أيضا أننا نولد بقابلية عالية جدا للتغيير و إن كنا نحن في معظم الأحيان الذين نفقد أنفسنا هذه المرونة.

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 20.
[2]- حامد زهران : مرجع سابق ، ص 63.
[3]- سمية طه جمبل : مرجع سابق ، ص 21.
[4]- حامد زهران : مرجع سابق ، ص 64.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3/ الأهداف العامـــة للإرشـاد النفسـي:

فيما يلي نعرض أهم الأهداف العامة للإرشاد النفسي:

3-1/ تحقيـق الـذات:

يؤكد **روجرز** أن الدافع إلى تحقيق الذات من أهم الدوافع التي تحفظ للمرء صحته النفسية وكلما أمكن للفرد أن يحقق ذاته كلما أمكن تخليصه من القلق. و أن دور المرشد النفسي و مراكز الإرشاد النفسي هو أن تحاول مساعدة الفرد على تحقيق الذات دون صعوبات و يقتضي ذلك من المرشد النفسي أن يحاول مساعدة الفرد على تنمية مفهوم إيجابي للذات بحيث يتطابق فيه مفهوم الفرد الواقعي عن ذاته مع المفهوم المثالي للذات لأن أكثر ما يعوق تحقيق الذات لدى الفرد هو نمو مفهوم سلبي للذات بحيث لا يتطابق فيه مفهوم الفرد الواقعي عن ذاته مع المفهوم المثالي للذات الذي يتمنى الفرد أن يكون لديه.[1]

فهو يؤكد وجود دافع أساسي يوجه السلوك الإنساني و هو دافع تحقيق الذات و هو استعداد دائم لدى الفرد لفهم ذاته و استعداداته و إمكانياته و العمل على تحقيقها و بلوغ أقصى درجة من فهم الذات.[2]

3-2/ تحقيـق الصحـة النفسيـة:

إن المعاناة من هذا القلق الذي لا يقترن بالحلول الإيجابية للمشكلات قد يؤدي في كثير من الحالات إلى المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب و العزلة أو المخاوف المرضية أو أشكال من العصاب، و هذه تؤثر سلبيا على السلوك الفردي، و أن الإرشاد النفسي يرمي إلى تبصير الفرد بالمشكلات التي يواجهها و الإمكانات المتوافرة لحلها، و هذا يساعد الفرد على إيجاد الحل الملائم الذي يساعد الفرد على التمتع بالصحة النفسية.[3]

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 33.

[2]- جاسم شاكر : نظم التوجيه المهني و الإرشاد التربوي المقارن ، جامعة البصرة ، 1990، ص 25.

[3]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 34.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

حيث يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته، وقادرا على مواجهة مطالب الحياة، و لكي تتوافر لدى الفرد الصحة النفسية وما تتضمنه من سعادة و أمن، فإن من أهداف عملية الإرشاد النفسي تحقيق الصحة النفسية. [1]

3-3/ تحقيق التوافق:

التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد، حيث يحاول الفرد على الدوام تحقيق أكبر قدر من التوافق، و إن كان يختلف في ذلك من مرحلة إلى أخرى ومن بيئة إلى أخرى.[2] والإنسان أبدا لا يبقى متوافقا كلية، فالحاجات البيولوجية والاجتماعية عديدة إلى حد بعيد ودائمة التغير... بالإضافة إلى أننا محدودين في الوقت والقدرات ولا نستطيع إرضاء كل حاجاتنا التي تظهر، إن التوافق عملية مستمرة... فالحياة صراع دائم [3]، و يتضمن مفهوم التوافق بشكل عام عدة معان و منها:

3-3-1/ التوافق البيولوجي:

يشير **لورانس** و **شوبين** في هذا المجال أن الكائنات الحية تميل إلى تغيير أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، كما يرى دارون أن الكائن الحي القادر على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية المتغيرة يستطيع الاستمرار و البقاء أما الذي يفشل في التكيف فمصيره الفناء.

3-3-2/ التوافق الاجتماعي:

يرى **روش** الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه فالتوافق هو عبارة عن عملية تغيرات في التنظيم الاجتماعي، فالجماعة تسهم في تحقيق البقاء و انجاز الهدف الذي يسعى إليه الكائن العضوي.

---

[1]- - سامي محمد ملحم : الإرشاد و العلاج النفسي (الأسس النظرية و التطبيقية) ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان الأردن، 2001، ص 43.

[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : علم النفس الإرشادي،ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن ، 2011، ص 33.

[3] - F.Mckianey , The Bychology of personal Adjustment , John Wily and Sons , inc , New york , 1950, p660 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-3-3/ التوافق النفسي و الشخصي:

هو تلك العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه، أو بنائه النفسي، ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه و بين نفسه من جهة و بينه و بين بيئته من جهة أخرى.

و هناك أشكال أخرى متعددة من التوافق و من أهمها: التوافق الزواجي و الأسري، التوافق المهني، والتوافق التحصيلي التربوي.[1]

أي أن التوافق يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه...و التوافق عملية معقدة إلى حد كبير تتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كثيرة.[2]

والخلاصة إذا هي أن التوافق يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات، فإذا تحقق خفض توتر الفرد بدون توريطه في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر اعتبر التوافق مرضيا[3] وجميع ما نقوم به من سلوك ما هو إلا محاولات ناجحة أو فاشلة لخفض التوتر وتحقيق التوافق المطلوب.

3-4/ تحسين العملية التربوية:

من أهم أهداف علم النفس الإرشادي تحسين العملية التربوية و يكون ذلك من خلال:

- إثارة الدافعية و تشجيع الرغبة في التحصيل و استخدام الثواب و التعزيز.
- عمل حساب الفروق الفردية.
- إعطاء كم مناسب من المعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية تفيد في معرفة الطالب لذاته.
- تعليم الطلبة مهارة المذاكرة و التحصيل السليم.[4]

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص (33-34).

[2]- أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعي ، الدار القومية للطباعة و النشر، القاهرة ، مصر ،1965، ص 562.

[3] - H.Lawshe : Psychology of Industrial Relations , Me graw …Hill , New York , 1953, p 29.

[4]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 39.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4/ أهداف التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي:

* تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته.

* مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.

* العمل على إشباع دوافع الرياضي و تحقيق مطالبه و تلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.

* مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب و قدراته و إمكاناته المختلفة.

* مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم.

* إثارة دافعية الأفراد و تشجيعهم على ممارسة الرياضة و استخدام أساليب الثواب و التعزيز.

* التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين و مساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.

* توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.

* تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية و الاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم و تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية لديهم.

* مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه و مشاكله.[1]

[1]- محمد عبد الحفيظ إخلاص : مرجع سابق ، ص 21.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5/ منـاهــج الإرشــاد النـفســي:

5-1/ المنهـــج الإنمائـــي:

و يطلق عليه أحيانا « المنهج أو الإستراتيجية الإنشائية » و يتضمن الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي لدى الأسوياء و العاديين، خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج و الصحة النفسية و السعادة و الكفاية و التوافق النفسي،و يتحقق ذلك عن طريق دراسة استعداد و قدرات و إمكانيات الأفراد و الجماعات، و توجهها التوجيه السليم نفسيا و تربويا ومهنيا، ومن خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا و اجتماعيا وانفعاليا. [1]

و من أهم مجالات تحقيق المنهج الإنمائي ما يلي :

- معرفة و فهم و تقبل الذات.
- نمو مفهوم موجب للذات.
- تحقيق و تحديد أهداف سليمة للذات.
- أسلوب موفق لدراسة القدرات و الميول.
- رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا.

كما يهتم المنهج الإنمائي بدراسة موضوعات مثل العادات و الاتجاهات السلبية، و مفهوم الذات ، و تعديل السلبيات و تدعيم الإيجابيات ،وذلك من خلال البرامج الإرشادية.

و من الجوانب التي يمكن تنميتها عند الإفراد من خلال هذا المنهج ما يلي:

* برنامج لتنمية الاستقلالية و الاعتماد على النفس.

* برنامج لتنمية الدافعية نحو التعليم.

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 35 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* برنامج لتنمية روح الفريق و القيادة.

* برنامج لتنمية القدرة على التخطيط لشغل أوقات الفراغ .

* برنامج للتدريب على طرق الاستذكار الجيد... [1]

2-5/ المنهـــج الوقائـــي:

ويطلق عليه أحيانا منهج التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض، وهو الطريقة التي يسلكها الشخص كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما، و يهدف إلى منع حدوث المشكلات أو الاضطرابات و معرفتها إذا حدثت و التخفيف من آثارها بعد ذلك، و يمكن أن يتحقق ذلك عن طريق :

* التوعية التي يجب نشرها بين الطلاب عن طريق النشرات والندوات والمحاضرات والملصقات و الإذاعة المدرسية، التي تهدف إلى التعريف بأسباب المشكلة أو الاضطراب وأهم الوسائل لتجنبها.

* العمل على اكتشاف السلوكيات و المشاكل في وقت مبكر.[2]

و للمنهج الوقائي ثلاثة مستويات:

1-2-5/ الوقاية الأولية: و تتضمن محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحظور.

2-2-5/ الوقاية الثانوية: و تتضمن محاولة الكشف المبكر و تشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه و منع تطوره و تفاقمه.

3-2-5/ الوقاية من الدرجة الثالثة : و تتضمن محاولة التقليل من أثر إعاقة الاضطراب أو منع جعل المرض مزمنا.

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 350 .

[2]- محمد أحمد سعفان : الإرشاد النفسي للأطفال ، الجزء الأول ، دار الكتاب الحديث ، 2001، ص 33 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

كما يركز المرشد على ثلاثة جوانب وقائية في إطار حماية الطلاب من الوقوع فريسة للاضطرابات السلوكية و النفسية و هي:

- الوقاية الصحية: و تتضمن الاهتمام بالصحة العامة للطلبة و الكشف الدوري عنهم و تحصينهم ضد الأمراض الوبائية.

- الوقاية النفسية : و تتضمن رعاية النمو النفسي السوي و تنمية الذات الواقعية، و تزويد الطلاب بالوسائل المتنوعة التي تعينه على تحقيق مطالبه في المراحل العمرية المختلفة.

- الوقاية الاجتماعية : تتضمن تكوين اتجاهات إيجابية نحو المجتمع المدرسي، و تنمية المهارات الاجتماعية التي تسهم في التفاعل السوي بين الطالب و المحيطين به.

و يتضح مما سبق أن المنهج الوقائي يركز على الجانب التطبيقي من حيث حماية الطلبة من معاناة الاضطراب و المشكلة عن طريق :

* معرفة الأسباب التي تؤدي إلى المشكلة و إزالتها.

* حماية الأفراد من المشكلات أو تقليل آثارها إذا حدثت.

* و لتحقيق أهداف المنهج الوقائي في الإطار المدرسي توجد بعض الوسائل و التي تتمثل في الخدمات التربوية، و التي تهتم بتحديد مشكلات التعليم المرتبطة بالمدرسة، و المنهج الدراسي و نظام الامتحانات، و المشكلات السلوكية. [1]

3-5/ المنهـــج العلاجـــي:

هناك بعض المشكلات و الاضطرابات قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلا، و هنا يأتي دور المنهج العلاجي الذي يهتم بنظريات الاضطرابات والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه و طرق علاجه، و توفير المرشدين و المعالجين و المراكز و العيادات و المستشفيات النفسية. [2]

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص (363-364).

[2]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 36 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

كما يهدف هذا المنهج إلى إعادة التوافق النفسي و الصحة النفسية للفرد عندما لا يتوفر لديه توجيه و إرشاد للنمو السليم أو لا تتوفر الوقاية الكافية للمنع من الوقوع في الاضطرابات، أو عندما نفشل في الكشف المبكر عن الاضطرابات و المشكلات عند بعض الأفراد، و يحتاج هذا المنهج إلى تخصص دقيق في الإرشاد العلاجي. [1]

و تظهر الحاجة للمنهج العلاجي نتيجة لعدة أسباب هي:

* أن الخدمات و الجهود التي تقدم من خلال المنهج الإنمائي أو المنهج الوقائي مهما تنوعت أو زادت كفاءتها لا يمكن أن تفي بكل حاجات الطلبة، ذلك لأنها قد لا تصل إلى البعض منهم، أو أنها متوفرة و لكن الطلاب لا يستفيدون منها بشكل أو آخر.

* توجد تغيرات بيولوجية و فسيولوجية و اجتماعية تجعل الطلاب عرضة للأزمات و فترات حرجة في مواقف متعددة و فترة زمنية متباينة.

* من الصعب التنبؤ ببعض المشكلات و الاضطرابات فتحدث بالفعل.

و من بين البرامج العلاجية التي يمكن للأخصائي النفسي المدرسي ممارستها و المشاركة بها داخل الإطار المدرسي ما يلي:

- برنامج لمواجهة المخاوف المرضية (من المدرسة، الظلام، الحيوانات...) و غيرها من المخاوف الأخرى.
- برنامج لمواجهة مشكلة التأخر الدراسي و صعوبات التعلم.
- برنامج لمواجهة قلق الامتحانات.
- برنامج لمواجهة مشاكل الأسرة.
- برنامج لمواجهة مشكلة الكذب.

[1]- سمية المحتسب : التوجيه و الإرشاد التربوي و المهني ، ط1، معهد تدريب المدرين ، رام الله ،2001 ، ص 31.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- برنامج لمواجهة السلوك العدواني.
- برنامج لمواجهة تخريب الممتلكات المدرسية.
- برنامج لمواجهة الشعور بالوحدة النفسية.
- برنامج لمواجهة ضعف العلاقات الاجتماعية.
- برنامج لمواجهة نقص الانتباه و النشاط الزائد.
- برنامج لمواجهة عدم الانضباط في حجرة الدراسة.
- برنامج لمواجهة العزلة و الانسحاب.
- برنامج لمواجهة التدمين و إدمان المخدرات.
- برنامج لمواجهة عدم القدرة على اتخاذ القرار.[1]

6/ نظريـــات الإرشـــاد النفســـي:

إن السلوك الإنساني سلوك مركب و معقد، و لا توجد قوانين عامة تحكم السلوك الإنساني يمكن القول أنها تنطبق على جميع الأفراد، فالأخصائي النفسي عندما يقوم بعمله الإرشادي فلابد أن يكون ذلك على أساس علمي سليم يستند فيه على عدد من النظريات، حيث يساهم ذلك في زيادة قدرته على مواجهة المشكلات المتعددة التي يتناولها الإرشاد النفسي[2] ، هذا الأخير الذي يهتم بدراسة و فهم و تفسير و تقييم السلوك و تعديله و تغييره، من ثم فلابد من دراسة النظريات التي تفسر السلوك و كيفية تعديله، و تفيد نظريات الإرشاد النفسي في فهم العملية الإرشادية نفسها وفهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرق الإرشاد[3]، و من أهم النظريات في الإرشاد النفسي ما يلي:

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص (368-369).
[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 35.
[3]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص40 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-1/ نظريــة التحليــل النفســي:

يعتبر **سيجموند فرويد** المؤسس الأول لنظرية التحليل النفسي، و قد ساهمت هذه النظرية بدور كبير في نمو علم النفس و طرق و أساليب العلاج النفسي، كما ساعدت أيضا في تقديم تفسيرات و فهم لمعظم قضايا النفس الإنسانية، و لذلك تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تطبق في مجال التوجيه و الإرشاد النفسي، نظرا لأن بعض الإجراءات التي تتخذ في عملية التحليل النفسي يتم إتباعها أيضا في عملية التوجيه و الإرشاد مثل التداعي الحر و التنفيس الانفعالي .[1]

يفترض التحليل النفسي وجود جهاز نفسي قسمه إلى أقسام و هي : الشعور ، ما قبل الشعور و اللاشعور .

حيث يقول **فرويد** : « .. إن الشعور تعبير وصفي خالص يصدق على أكثر المدركات مباشرة و يقينا . و لكن التجربة تدلنا على أن عنصرا نفسيا كالتصور مثلا، ليس شعوريا على نحو دائم و إنما يميز بالأخرى العناصر النفسية، اختفاء حالة الشعور عنها اختفاءا سريعا، فقد يكون تصورا ما شعوريا في لحظة معينة و لا يكون في اللحظة التالية ، لذلك نقول أن الوقائع النفسية الضمنية أي اللاشعورية بالمعنى الوصفي لا الدينامي للكلمة، هي وقائع قبل شعورية بينما نستبقي كلمة لاشعورية للوقائع النفسية المكبوتة أي اللاشعورية من الناحية الدينامية، فلدينا إذن ثلاثة حدود: شعوري و قبل شعوري ، و لاشعوري.

غير أن فرويد لم يلبث أن عدل هذا التصور الأول للجهاز النفسي، فجعل منه منظمات نفسية ثلاثة هي : الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى ، و تتبع نشأة كل منها ، و خص كل منظمة منها بوظائف نفسية معينة، واصفا بذلك أسس ما يسمى في التحليل النفسي المعاصر باسم « سيكولوجيا الأنا» ego psychologie .[2]

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 36.

[2]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص (82-83). .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-1-1/ مفاهيم نظرية التحليل النفسي :

و فيما يلي بعض المفاهيم الأساسية لنظرية التحليل النفسي التي تساعد في عملية الإرشاد النفسي:

- **بنـــاء الشخصيـــة :**

يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أجهزة رئيسية و هي :

الهـــو :

هو المصدر الأول للطاقة النفسية و مستودع الغرائز و الدوافع الفطرية التي تسعى إلى الإشباع بأي شكل من الأشكال ، و « الهو » نظام مليء بالاستثارة و لا تحكمه قوانين العقل أو المنطق و لا القيم الأخلاقية، و الدافع الأساسي للهو هو تحصيل الإشباع للحاجات الغريزية وفقا لمبدأ اللذة .

الأنـــا :

إن « الأنا » تعتبر جهاز نفسي يسعى للتعبير عن رغبات « الهو » و إشباعها في ضوء الواقع ومطالب « الأنا الأعلى » . وهي تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية، و تعمل على تنمية قدرة الفرد في السيطرة على متطلباته و حاجاته و دوافعه و غرائزه المختلفة وعلى فهم الواقع الخارجي له، و ينبغي أن تميز « الأنا » بين الأشياء كما يدركها العقل و بين الأشياء في الواقع الخارجي ، فدورها الأساسي هو التوسط بين المطالب الغريزية للفرد و التي تنشأ في « الهو » و المطالب الخاصة بالبيئة الخارجية، و يمكن تحقيق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تمكن « الهو » من التعبير عن الحاجات الغريزية وفقا لمعايير المجتمع و أخلاقياته والتي تمثلها الأنا الأعلى .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الأنــا الأعلــى :

تمثل «الأنا الأعلى» الأخلاقيات و المثاليات و الضمير و المعايير الاجتماعية و القيم الدينية لدى الفرد و التي تنشأ كجزء من «الأنا» يستقل نتيجة لامتثال الفرد للمعايير الاجتماعية التي ينشأ فيها . و تتكون من جهازين فرعيين هما : «الضمير» و «الأنا المثالية» . «فالضمير» هو ذلك الجزء الذي يمثل الأشياء التي يعتقد الفرد أنه لا يجب عليه أن يقوم بها، و «الأنا المثالية» تؤدي إلى تحديد طموحات الفرد، و قيمه و سلوكياته ...الخ ، أي أنها تمثل الأشياء التي يود الفرد أن يكونه أو يتطلع إلى الوصول إليها.

إن تلك الأنظمة المختلفة للشخصية «الهو» و «الأنا» و «الأنا الأعلى» عبارة عن تكوينات نفسية تعمل وفق مبادئ معينة، كما أنها ليست منفصلة على بعضها، و إنما تعمل كفريق في ضوء توجيهات الأنا.

6-1-2/ الشعور و ما قبل الشعور و اللاشعور :

- **الشعـور:**

هو منطقة الوعي الكامل و الاتصال بالعالم الخارجي، و هو عبارة عن الجزء السطحي فقط من الجهاز النفسي.

- **ما قبل الشعور:**

هو عبارة عن الأفكار و المشاعر و الأحاسيس و الذكريات الكامنة و التي يمكن استدعاؤها بسهولة.

- **اللاشعور :**

يكون معظم الجهاز النفسي و هو صاحب الأثر الأكبر في تحديد سلوك الفرد، و هو يحتوي على الأفكار و المشاعر و القوى الحيوية الكامنة و غير المتاحة و من الصعب استدعاؤها.[1]

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (36-37).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-1-3/ تطبيقات عملية التحليل النفسي في الإرشاد :

إن العلاقة العلاجية بين العميل و المرشد النفسي تتضمن نفس خطوات التحليل النفسي:

- **التداعــي الحــر:**

و تسمى بالقاعدة الأساسية و هي عبارة عن ميثاق يتعهد فيه المريض – منذ بداية العلاج التحليلي – بالتعبير عن كل ما يجول في خلده دون حذف أو اختيار إراديين، فهي تعارض الاتجاه السائد نحو السكوت عن الخواطر المؤلمة و عدم التصريح بها للنفس، و الغاية من تطبيقها إذن معارضة عوامل الكبت المسؤولة عن تكوين المرض النفسي، بمعنى أنه إذا أطلق المريض حوافزه دون تقييد شعوري أو إرادي، فإنه لا يلبث أن يكشف بالتدرج عن المحتويات النفسية المكبوتة في اللاشعور و من الحيل النفسية اللاشعورية المسؤولة عن هذا الكبت وبإخضاع هذه الحيل و تلك المحتويات للتحليل المستمر يتحقق حل الصراع النفسي و ما يفضي إليه من مختلف الأمراض. [1]

- **التحــويل (الطــرح):**

يشير مفهوم الطرح على موقف انفعالي معقد يقفه المريض تلقائيا من المحلل النفسي، ويتميز أحيانا بغلبة مشاعر الحب أو مشاعر العدوان، وإن كان يتألف غالبا من مزيج من عنصرين (الطرح الموجب والطرح السالب والطرح المزدوج الميل) وهذه المشاعر لا تنطبق على الموقف الحاضر، وإنما هي مواقف لا شعورية طفلية، يحياها المريض ثانية في الموقف العلاجي ويخلع فيها علة المحلل شخصية الأفراد المسئولين عن نشأة هذه المشاعر وعن تكوين شخصية المريض تكوينا يتسم بالصراع النفسي والعجز عن النمو النفسي الكامل (الوالدان ومن حل محلهما) .

[1]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص 93.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

والطرح ظاهرة أساسية في عملية العلاج بالتحليل النفسي لأن المريض يحيا في الموقف مشكلته الجوهرية بكل دقائقها الانفعالية، ومن ثمة يتمكن من حلها حلا موقفا عن طريق مراجعة تاريخه المنسى كما يكتشف من خلال موقف التحليل .[1]

- **التفسيـــــر:**

ومن خلال المستدعيات (المحتويات النفسية) الشعورية واللاشعورية – التي ترد إبان العلاقة العلاجية حين يلتزم المريض بقاعدة التداعي الحر- وهذه المحتويات قد تكون أفكارا أو ذكريات أو هفوات (زلات) غير مقصودة، أو انفعالات أو أحاسيس أو عواطف، وهي ترتبط فيما بينها ارتباطا ذا معنى يمكن قراءته، من خلال التفسير فالقاعدة الأساسية في التحليل النفسي أن رابطة داخلية لم تكشف بعد تنم عن نفسها عن طريق التجاور ،فالتفسير يتضمن توضيح ما لم يكن مفهوما للعميل بأسلوب حديد ولغة جديدة يفهمها العميل.

ويهتم كل من التحليل النفسي والإرشاد النفسي بإعادة التوازن بين أركان الشخصية وحل الصراعات وإعادة غرس الإيمان ومعرفة حدة حياة العميل وأسلوب حياته وتنمية مفهوم موجب عن الذات والتقليل من حدة التوتر والقلق وتكوين الإرادة الإيجابية وتغيير البيئة والوسط الاجتماعي .[2]

6-1-4/ نقد نظرية التحليل النفسي :

لاشك أن لنظرية التحليل النفسي مزايا عديدة حيث اهتمت بعلاج أسباب المشكلات والاضطرابات السلوكية كما أنها تناولت الجوانب اللاشعورية من محاولة تحرير الفرد من الخبرات المكبوتة في أعماق النفس و إعلائها كما أنها اهتمت بالسنوات الأولى من حياة الطفل.

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص44.

[2]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص 94.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ولكن إلى جانب ذلك نلاحظ أن نظرية التحليل النفسي اهتمت بالمرضى دون الأسوياء العاديين، وأن النظرية برمتها موجهة لفهم و تقسيم المرض النفسي، ويرجع هذا إلى نشأتها الأولى حيث بنى لبناتها الأولى فرويد في عيادته من خلال الحالات المرضية التي استقبلها.[1]

6-2/ النظريـــة السلوكيـــة:

هي نظرية المثير و الاستجابة و تعرف كذلك بنظرية التعلم و الاهتمام الرئيسي للنظرية السلوكية هو كيف يتعلم ؟ و كيف يتم تغيير التعلم ؟ وعملية الإرشاد تتضمن عملية تعلم جديد و محو تعلم قديم و إعادة تعلم جديد.

و يرى أصحاب هذه النظرية **سكنر واطسون** و **بافلوف** بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد و يكتسبها أثناء مراحل النمو المختلفة، و لا تهتم بالعمليات الداخلية التي تحدث داخل الفرد، و تركز على الحوادث البيئية و التفاعل معها ، و تقلل من دور العوامل الوراثية، و تدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم الجديد في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، و لذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم و إن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير وإيجاد ظروف و أجواء تعليمية معينة .[2]

و تستند النظرية السلوكية في معالجتها لموضوع الإرشاد النفسي إلى الفرضية القائلة : « إن معظم مشاكل المسترشدين هي مشاكل سلوكية في أساليب التعلم لديهم » و بالتالي فالسلوكيين يرون أن مهمة المرشد تتركز في تقديم أفضل و أنسب أساليب التعلم للمسترشد لمساعدته على التوافق و التكيف في مواقف جديدة و متنوعة .[3]

وتستخدم الاتجاهات السلوكية تعديل السلوك و هو مجموعة الإجراءات و الفنيات القابلة للتطبيق والتقييم والتي استمدت من نتائج البحوث النفسية التي تناولت السلوك البشري، و تصنف طرق و فنيات تعديل السلوك وفق للهدف إلى ثلاثة أشكال مختلفة و هي :

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص45.

[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 136.

[3]- محمد جواد الخطيب : التوجيه و الإرشاد النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط1، مطابع المنصور ، غزة ، فلسطين ، 1998 ص225 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-2-1/ فنيات تدعيم السلوك المرغوب:

تتم بهدف زيادة معدل السلوك لأن معدلها لا يرتقي إلى درجة مرضية، ومن أمثلته[1]:

6-2-1-1/ التعزيز الإيجابي:

و هو حدث سار كحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك.

6-2-1-2/ التعزيز السلبي:

و هو يتعلق بالمواقف السلبية و البغيضة فإن كان استبعاد حدث منفر يتلو حدوث سلوك بما يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك فإن استبعاد هذا الحدث يطلق عليه التعزيز السلبي. [2]

6-2-1-3/ التعميم:

يحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة على مواقف شبيهة بالاستجابة الأولى، و في المجال الرياضي يمكننا الاستفادة منها في تعلم الاستجابة للمواقف المختلفة في أثناء الممارسة الرياضية طبقا لمقدار التشابه بينها و بين المواقف السابقة أثناء التدريب و المنافسات الرياضية. [3]

6-2-2/ فنيات تقليل السلوك غير المرغوب:

و ذلك بخفض معدل السلوك غير المرغوب فيه، لأنه وصل إلى درجة من التأثير السلبي على شخصية الفرد، ومن أمثلته[4]:

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 137-138.
[2]- سهام أبو عطية : مبادئ الإرشاد النفسي ، ط1، دار القلم ، الكويت ، 1989، ص 158.
[3]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 63.
[4]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 138.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-2-2-1/ العقاب:

و يتمثل في الحدث الذي يعقب الاستجابة و الذي يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة ، و ينقسم العقاب إلى قسمين :

6-2-2-1-1/ العقاب الإيجابي:

و يتمثل في ظهور حدث مؤلم للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها و من أمثلتها التوبيخ بعد القيام بسلوك لا مرغوب.

6-2-2-1-2/ العقاب السلبي:

و هو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى إضعافها أو اختفائها، فهذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب.

ويفضل المرشدون و المعالجون أسلوب العقاب في معالجة الكثير من الحالات التي يتعاملون بها[1].

6-2-3/ فنيات تشكيل أو تعلم سلوك جديد:

و ذلك بهدف تكوين سلوكيات جديدة، لأننا بحاجة ماسة لها، و من أمثلتها [2]:

6-2-3-1/ التعليم بالتقليد و الملاحظة و النمذجة:

تتركز أهمية هذا المبدأ في تعلم الفرد من خلال ملاحظة السلوك النموذج و التقليد، و هذا يؤدي إلى تغيير السلوك و تعديله و إعداد نماذج للسلوك السوي، فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة يعتمد على الانتباه و الحفظ و استعادة الحركات و الهدف إذ يجب أن سلوك النموذج أو المثال هدفا يرغب فيه المسترشد بشدة و يمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية و الإرشاد و العلاج الجماعي.

---

[1]- يوسف أبو حميدان : العلاج السلوك لمشاكل الأسرة و المجتمع ،دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2001 ، ص 58.

[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 138.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-2-3-2/ الاشراط الإجرائي:

و يطلق عليه مبادئ التعلم أنه يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، لذا فإن التعلم يحدث إذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد و احتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل و هكذا تحدث الاستجابة و يحدث التعلم، النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك و ليس المثير، و لهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه و الإرشاد و العلاج السلوكي و تعديل سلوك الأطفال و الراشدين في المدارس و المستشفيات و العيادات و لها استخداماتها في التعليم و التدريب. [1]

6-2-4/ نقـد النظريــة السلوكيــة:

على الرغم من أنها نظرية تجريبية موضوعية وظيفية في تفسير السلوك فإنها واجهت بعض الانتقادات أهمها:

* يركز أصحاب النظرية على أن السلوك الظاهر الملاحظ هو موضع الاهتمام.

* يتغاضى أصحابها على النظر للفرد ككل بل يهم السلوك اللاسوي الظاهر دون النظر إلى العناصر الذاتية التي تكمن وراء هذا السلوك.

* أن هذه النظرية تعتمد على النتائج التي توصلت إليها في تجاربها على الحيوان .

* تركز النظرية على إزالة السلوك اللاسوي، دون التركيز على الحل الجذري للسلوك اللاسوي عن طريق أسبابه الدينامية و إزالتها و بذلك فإن المساعدة على الحل تكون عابرة و مؤقتة و غير صحيحة. [2]

[1]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص 159.
[2]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص49.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-6/ نظريـــــة الـــــذات:

أن صاحب هذه النظرية هو **كارل روجرز** ، و هو يعتقد أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية و أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني .

وقد عرف الذات بأنها التنظيم المعرف لمفاهيم الفرد و قيمه و أهدافه و مثله و هي الصورة المضطردة لدى الفرد عن نفسه .

وقد كانت بدايات هذه النظرية في عام **1942** و لكن روجرز شرح أبعاد هذا المذهب في كتابه (العلاج النفسي الممركز حول العميل) في عام **1951** .

ويتأثر مفهوم الذات بخبرات الفرد المباشرة و قيم الآباء و أهدافهم و فكرة المرء عن نفسه متعلمة وهي ارتقائية تبدأ منذ الميلاد وتتمايز بالتدريج خلال مرحلتي الطفولة و المراهقة و هناك ثلاثة مصادر لتكون صورة الفرد عن نفسه :

1-3-6/ المصـــادر:

- قيم الآباء و أهدافهم و التصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط به.
- خبـــرات الفـــرد المباشـــرة.
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي ترغب أن تكون عليها[1].

و يرى أنصار هذه النظرية أن المشكلات و الصراعات تنتج نتيجة تكوين مفهوم أقل من الواقع أو تكوين مفهوم للذات أكبر من الواقع، و بالتالي فهدف الإرشاد هنا هو تكوين مفهوم واقعي عن الذات، و يركز هنا المرشد على أن يوازن بين الذات الواقعية و الذات المثالية من أجل ضمان سعادة الفرد و إبعاده عن بؤرة المشاكل و مواطن القلق و التوتر. [2]

---

[1]- نفس المرجع : ص 45.

[2]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص178.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-3-2/ نظريـة الـذات و الإرشـاد النفسـي:

• الإرشاد النفسي يتضمن موقفا خاصا بين الأخصائي النفسي و الفرد يصنع فيه الفرد مفهومه عن ذاته كموضوع أساسي للمناقشة، بحيث تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات ، و إلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك و مفهوم الذات المثالي.

• يجب أن يدرك الأخصائي النفسي أن الفرد هو أفضل مصدر للمعلومات عن نفسه، فلا يمكن معرفة محتوى مفهوم الذات الخاص للفرد إلا عن طريقه هو، لذلك يجب على الأخصائي النفسي العمل على توفير التسامح و التقبل غير المشروط لكل ما يدلي به الفرد من معلومات حتى يوفر له الجو المناسب الذي يتيح له التعبير عن ذاته تعبيرا حرا صريحا.

• أن يدرك الأخصائي النفسي أن أفضل المداخل لفهم شخصية الفرد و سلوكه تكون من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد النفسي، و لتحقيق ذلك يجب استخدام التقرير الذاتي.[1]

و قد أكد روجرز على مجموعة من الخطوات الإرشادية أثناء العملية الإرشادية أهمها:

6-3-3/ الخطـوات الإرشاديـة:

* توجيه المرشد اهتمامه نحو المسترشد كفرد أكثر من أنه مشكلة و يحاول فهم اتجاهاته و أثرها على مشكلته.

* إتباع مرحلة الاستكشاف و الاستطلاع للتعرف على الجوانب الإيجابية و السلبية للمسترشد.

* توعية المسترشد و زيادة فهمه و إدراكه للقيم الحقيقية .

* تعزيز الاستجابات الإيجابية و مراعاة شروط العملية الإرشادية المتمثلة في الاتصال و التواصل الجيد، و مدى وعي و إدراك المرشد لتصرفاته، و احترام و تقدير المسترشد و الفهم و التعاطف مع المسترشد.[2]

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 48.

[2]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص145.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-3-4/ نقـــد نظريـــة الـــذات:

• أن النظرية لم تضع تصورا كاملا لطبيعة الإنسان ، و ذلك لتركيزها الكامل على الذات و مفهوم الذات.

• يؤكد **روجرز** أن الفرد يعيش في عالمه الذاتي الخاص و يكون سلوكه تبعا لإدراكه الذاتي ونسى أن يشير إلى الموضوعية، كما أنه ركز على الجوانب الشعورية و تناسى الجوانب اللاشعورية.

• لم يهتم **روجرز** بالاختبارات و المقاييس إلا عندما يرغب العميل متناسيا أن جمع المعلومات أمر هام للمرشد.[1]

6-4/ النظريـــة العقلانيـــة الانفعاليـــة:

يرى ألبرت أليس صاحب هذه النظرية بأن العلاج العقلاني الانفعالي يكون من خلال دمج أكثر من أسلوب واحد و ذلك من خلال دمجها لمفاهيم العلاج السلوكي الذي يقوم على فرضية أن السلوك الإنساني سلوك مكتسب و يمكن إزالته أو تعديله أو التخفيف من تأثيره، و بين العلاج المعرفي الذي يقوم على فرضية أن الأفكار التي يعتقدها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها.

و يقوم العلاج العقلاني الانفعالي على مجموعة تصورات و افتراضات هي:

6-4-1/ تصورات العلاج العقلاني الانفعالي:

• إن الإنسان عقلاني انفعالي في آن واحد و هو عندما يفكر و يتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالا و سعيدا و نشيطا.

• التفكير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة و ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص47-48.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• الفكر و الانفعال توأمان مترابطان ومتداخلان، ويؤثر كل منهما في الآخر، والتفكير و الانفعال و السلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعض تأثيرا و تأثرا.

• الإنسان يعبر عن فكره نفسيا و لغويا، و كل من الفكر و الانفعال يتضمنان الكلام مع الذات في شكل جمل مستدخلة، و إذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعال مضطرب، و كأن الفرد يحدث نفسه دائما بالفكر غير المنطقي و يترجمه في شكل سلوك مضطرب.

• ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية أو القاهرة للذات وذلك بإعادة تنظيم الإدراك و التفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا أو عقلانيا.[1]

6-4-2/ أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

ويرى رائد هذه النظرية أن الهدف الرئيسي حسب النظرية هو التقليل من التفكير غير العقلاني و من الاضطراب الانفعالي عند المسترشد، كما أن على المرشد أو المعالج أن يساعد المريض على استبدال الأفكار و الاتجاهات غير المعقولة و استبدالها بأفكار و اتجاهات منطقية و معقولة، و مع هذا فإن النظرية تعرضت لانتقادات عديدة.

6-4-3/ نقد النظرية العقلانية الانفعالية:

* هذه النظرية تعتمد على الأسلوب المباشر، و هذا يجعل المسترشد سلبيا في العملية الإرشادية.

* أن النظرية لا تصلح لعلاج حالات الاضطراب الشديدة التي لا يكفيها مجرد تغيير الأفكار و المعتقدات.[2]

* تخفق هذه النظرية في الوصول إلى الأفكار اللاشعورية الدفينة فهي تعالج الظاهر فقط وبالإيحاء وبالتالي لا يمكن التعامل مع الأفكار اللاشعورية.[3]

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 139.

[2]- أسماء عبد العزيز الحسين : المدخل الميسر إلى الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط1 ، دار عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 2002 ص97.

[3]- كاملة الفرخ شعبان و عبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص76.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-5/ النظريـــة الوجوديـــة:

يؤكد صاحب هذه النظرية **(فرانكل)** على الخبرة كظاهرة أساسية في دراسة الطبيعة الإنسانية وأن كلا من التغيرات النظرية والسلوك الظاهر يكون ثانويا مقابل الخبرة نفسها و مقابل معناها للفرد أيضا [1]، و تنظر النظرية الوجودية إلى الإنسان كما هو و ما سيكون عليه، و ترى أن هناك فرقا بين الكائن وذاته، حيث أن الذات هي انعكاس للعالم الخارجي، فقد تنال الاستحسان من الآخرين ، أو لا تنال الاستحسان ذاته و أنه خارج إرادة الفرد ، و إحساس الفرد بأنه كائن يتوقف على فهمه لذاته ، ووعيه لنفسه و خبراته الشخصية.[2]

6-5-1/ تصورات و افتراضات النظرية الوجودية :

يرى الوجوديون أن:

* كل إنسان قادر مسؤول عن أعماله.
* على كل إنسان تقديم المساعدة للآخرين.
* الإنسان يخلق بطبيعته الخاصة.
* كل إنسان يتعامل مع الآخرين بنفس تعاملهم.
* أن تتصف القرارات بالموضوعية.
* الاختيار هو حقيقة الوجود الإنساني.
* يحتاج الإنسان إلى المساعدة عندما لا يستطيع مواجهة مشكلته بمفرده.
* على المسترشد طلب المساعدة من المرشد دون انتظار.
* الإرشاد يساعد المسترشد على تنمية قدراته و إمكانياته و تحقيق الذات.

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 152.

[2]- محمد محروس الشناوي : مرجع سابق ، ص 45.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* الاستفادة من خبرات و تجارب الآخرين.[1]

6-5-2/ أهداف الإرشاد الوجودي:

إن الهدف الأساسي للإرشاد الوجودي هو :

تمكين الأفراد من قبول الحرية و المسؤولية و العمل و يطلب من المسترشد معرفة الطرق التي لا يعيشونها بأصالة كاملة، و يقومون بعمل خيارات تجعلهم يكونون كما هم.

و أشار **كانتجاهم** و **بيترز** إلى ستة أهداف يسعى إليها الإرشاد الوجودي و هي :

- جعل المسترشد أكثر وعيا بوجودهم.
- إظهار تفـرد المسترشـــد.
- تحسين مواجهة المسترشد بالآخرين.
- تقوية الحرية لدى المسترشد.
- تقويـــــة المسؤوليـــــة.
- مساعدة المسترشد في أن يجد معنى للحياة.[2]

6-5-3/ نقد النظرية الوجودية :

* أن النظرية تتعامل مع البعد الروحي و المشكلات الروحية و الفلسفية للإنسان، و ليس البعد السيكولوجي.

[1]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص180.
[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق، ص 153.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* تركز النظرية على المعاني عند الإنسان، ذات الطبيعة الروحية و الفلسفية المتمثلة في عدة مجالات منها: الموت و المعاناة.[1]

6-6/ نظريـــــة السمـــــات :

تهتم هذه النظرية بالعوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري و التي تمكن من تحديد سمات الشخصية، و تفترض أن سلوك الإنسان يمكن تنظيمه بطريق مباشر، و أنه يمكن قياس السمات و العوامل المحددة لهذا السلوك باستخدام الاختبارات و المقاييس للوقوف على الفروق و السمات المميزة للشخصية، كذلك ترى أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة إلى الرشد من خلال نضج السمات و العوامل [2]، و من أهم المفاهيم ما يلي :

6-6-1/ مفاهيم نظرية السمـــــات:

6-6-1-1/ السـلـوك:

هو أي نشاط حيوي هادف سواء كان جسميا أو عقليا أو اجتماعيا أو انفعاليا، يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة دينامية و تفاعل بينه و بين البيئة المحيطة به، و السلوك عبارة عن استجابة أو استجابات لمثيرات معينة.[3]

6-6-1-2/ الشخصيـة:

في ضوء هذه النظرية هو عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها، أي أنها عبارة عن نظام دينامي لمختلف سمات الشخص [4]، أو هي حسب

---

[1]- نادر فهمي الزيود : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1 ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ،1998،ص304 .

[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 48-49.

[3]- كاملة الفرخ شعبان و عبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص33.

[4]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 49.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

تعريف **ألبورت** : التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد طابعه الفريد في التوافق مع بيئته.[1]

6-6-1-3/ السمـــات :

هي الصفة الفطرية أو المكتسبة و التي يتميز بها الشخص سواء كانت جسمية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية كما أنها تعبر عن استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك.[2]

6-6-2/ تطبيقات نظرية السمات في الإرشاد النفسي:

ساهمت نظرية السمات بقدر كبير في الإرشاد النفسي و التوجيه من خلال تأكيد **ألبورت** على التركيز على الحالة الفردية في دراسة السلوك مستخدما الطرق و المتغيرات التي تناسب فردية كل شخص، و يشير **ألبورت** في مقابلته بين التنبؤ الفردي والجمعي إلى أن تساهم نظرية السمات في عملية الإرشاد أو التوجيه.

وقد حفز **ألبورت** علماء النفس إلى أن يخصصوا لدراسة الحالة الفردية قدرا من وقتهم وجهودهم أكبر من القدر المعتاد وأكد على أن أكثر المناهج فعالية في دراسة السلوك هو منهج دراسة الحالة .

ويذكر **حامد زهران**: (...أن الإرشاد يتضمن تحليل المعلومات الخاصة بالعميل و تركيبها بحيث تظهر سماتها المميزة وتشخيص المشكلة بالاستعانة بالاختبارات و المقاييس الموضوعية والتنبؤ بالتطور المتوقع في المستقبل، ومن الافتراضات الأساسية في نظرية السمات فيما يتعلق بالإرشاد المباشر ما يلي :

* إن عملية الإرشاد النفسي أساسا عملية عقلية معرفية.

* إن سوء التوافق لدى الأشخاص العاديين يترك جزءا كبيرا من العقل قادرا على استخدامه في التعلم و إعادة التعلم .

---

[1]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص 101.

[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 49.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* إن المرشد مسؤول عن تحديد المعلومات المطلوبة وعن جمعها و تقديمها إلى العميل.

* إن المرشد لديه معلومات و خبرة أكثر وقدرة على تقديم النصح وحل المشكلات بطريقة الإرشاد المناسب، ومن ثم يكاد ينظر إلى المرشد نظرة المعلم الذي يوجه عملية التعليم لدى العميل.[1]

6-6-3/ نقــد نظريـــة السمـــات :

* لا يوجد اتفاق حول معاني السمات.

* تركز النظرية على تبيان ما هو سلوك المسترشد و لكنها لا تحدد كيف يسلك العميل.

* لا تقدم النظرية وصف شامل للشخصية بكل أبعادها.[2]

6-7/ نظريـــة المجـــال :

يعتبر « **كيرت ليفين** » مؤسس نظرية المجال، ولقد أخذت تلك النظرية تسميات أخرى مثل « النظرية الدينامية » و « علم النفس الطوبولوجي » ، ويؤكد « **ليفين** » من خلال نظريته أن السلوك يعتبر وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك و نتيجة لقوى ديناميكية محركة،و يتم تحليل العلاقات العليا لبناء التكوينات العلمية .

6-7-1/ مفاهيـــم نظريـــة المجـــال : و فيما يلي بعض مفاهيم نظرية المجال :

- **بنـــاء الشخصيـــة :**

يطلق « **ليفين** » على المجال النفسي لنظرية المجال مصطلح « حيز الحياة » ، وهو عبارة عن المجال النفسي الكلي الذي يضم كل الوقائع الممكنة التي تحدد سلوك الشخص في وقت محدد أي أنه المجموع الكلي للوقائع التي تؤثر في سلوك الشخص في لحظة معينة، وقد يشتمل « حيز الحياة » على حاجات الشخص وخبراته وإمكاناته ورغباته وذكرياته...الخ.

---

[1]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص 106-107.

[2]- سعفان محمد إبراهيم أحمد : مرجع سابق ، ص 31.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• **الشـــخص :**

يشبه **ليفين** الشخص بدائرة مغلقة، ويوضح أن الشخص عبارة عن وحدة منفصلة عن أي شخص آخر في العالم. و مع ذلك فهو موجود داخل هذا العالم، و الشخص ليس منفصلا عن البيئة فقط، بل نجده متمايز داخل نفسه فالشخص له خاصيتان هما التمايز و التكامل.

• **البيئـــة السيكولوجيـــة:**

و هي عبارة عن المجال النفسي أو البيئة النفسية التي تقع خارج حدود الشخص، و مع ذلك فإن الشخص يوجد في هذه البيئة السيكولوجية و يتفاعل معها، ويعتمد كل منها على الآخر داخل حيز الحياة.

• **ديناميـــات الشخصيـــة** : لقد حدد **ليفين** بعض المفاهيم الدينامية للشخصية و التي تساهم في توضيح الرؤية بالنسبة للسلوك المحتمل للشخص و هي : الطاقة، التوتر، الحاجة، القيمة، القوة الموجهة ، التحرك.

* **الطاقة** : يفترض **ليفين** أن الشخص نظام معقد من الطاقة و الطاقة النفسية تعتبر إحدى الطاقات ولكنها هي المسؤولة عن الأعمال النفسية ، فعندما يتعرض الشخص إلى حالة عدم اتزان ويزداد التوتر فإن الطاقة النفسية تتولد لإعادة حالة التوازن.

* **التوتر** : هي حالة تحدث للشخص نتيجة نقص التوازن وحالة التوتر تتجه من منطقتها إلى المناطق المجاورة داخل النظام ، وسرعة انتقاله تتوقف على صلابة الحدود بين المناطق.

* **الحاجة** : إن الحاجة مفهوم دافعي كالدافع ، و يرى **ليفين** أن حاجات الشخص تحددها إلى حد كبير العوامل الاجتماعية ، وإن الحاجات التي توجد حاليا لدى الفرد و التي تؤثر في الموقف الحاضر هي الحاجات الهامة وحدها.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* **القيمة** : ويقصد بها قيمة منطقة معينة في البيئة السيكولوجية عند الشخص والمنطقة التي تحتوي على موضوع يشبع حاجات الفرد ويخفض توتره تكون ذات قيمة إيجابية (ذات تكافئ إيجابي)، كذلك فالمنطقة التي تشتمل على موضوع يزيد توتر الشخص تكون ذات قيمة سالبة (ذات تكافئ سالب).

* **القوة الموجهة** : و هي عبارة عن قوى سيكولوجية تؤثر على الشخص و تحركه في اتجاه معين، فحركة الشخص تكون نتيجة لجميع القوى الموجهة المؤثرة عليه.

* **التحرك** : يشير **ليفين** إلى التحرك بأن يشمل الحركة النفسية ، كما يرى أن حركة الشخص خلال مجاله النفسي تكون بدافع حاجة معينة تؤدي إلى إطلاق الطاقة و تستثير التوتر وتضفي قيمة إيجابية على المنطقة التي تحقق إشباع تلك الحاجة.

6-7-2/ نظريـــة المجـــال و الإرشـــاد النفســـي:

• إن أهم إسهام لنظرية المجال هو توضيح أهمية الإدراك ، فالسلوك الشخصي للفرد يكون وظيفة لحالة مجاله الإدراكي أثناء لحظة الإدراك، أي أن طبيعة ما يدركه الفرد تتقرر بالحالة الجسمانية التي يكون عليها .

• يتأثر الإدراك بعامل الوقت، لذا يجب أن يكون التعرض للموقف طويل نسبيا حتى يسمح للأعضاء الحسية بالقيام بوظيفتها على أكمل وجه.

• تؤثر قيم الفرد و أهدافه على إدراكه ، فالأفراد يدركون عادة ما يرغبون في إدراكهم ، أو ما تدربوا عليه .

• يتأثر الإدراك بالتهديد، حيث يؤدي التهديد إلى تضييق مجال الإدراك ويؤدي بالفرد إلى استخدام الحيل الدفاعية للاحتفاظ بتكامل تنظيم شخصيته .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• مساعدة الفرد على وضع مستويات طموح واقعية في ضوء إمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط.[1]

6-7-3/ نقـــد نظريـــة المجـــال :

* استخدام تصورات معقدة لمواقف نفسية بسيطة.

*عدم وضع قوانين محددة تلخص النظرية.

* عدم إمكان التنبؤ بالسلوك في ضوء النظرية .

* إساءة استخدام المفاهيم الطبيعية والرياضية مثل مفهوم قوة المواجهة والقيمة والتوتر وغيرها وعدم صياغتها بطريقة نفسية.

* إهمال التاريخ الماضي للفرد على أساس أن السلوك يعتمد على الحاضر أكثر من اعتماده على الماضي أو المستقبل.[2]

6-8/ أوجـــه الشـــبـــه والاختـــلاف بين نظريـــات الإرشـــاد النفســـي:

إن أوجه الشبه بين النظريات أكثر من أوجه الاختلاف، وهذه النظريات إن اختلفت فهي تختلف بدون تعارض فالأسس واحدة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين المرشد و العميل، وعلينا أن نعلم أن الاختلاف أساسا هو أن كل نظرية تقوم على ملاحظات ودراسات تجريبية و ممارسات إكلينيكية تختلف عن بعضها البعض والاختلاف بين النظريات تفيد في أن هذه النظريات مجتمعة تعلمنا الكثير، وأن كلا منها منفردا تعلمنا شيئا ونستطيع انتقاء ما يفيدنا.

وفيما يلي سنستعرض أهم أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي:

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (53،58)- بتصرف.

[2]- سعفان محمد إبراهيم أحمد : مرجع سابق ، ص 27.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-8-1/ أوجه الشبه بين نظريات الإرشاد النفسي:

- جميع النظريات تؤكد أنه على المرشد أو المعالج إعطاء التقبل والأمان والاطمئنان للعميل وهدفها واحد هو تحقيق الذات.
- كل النظريات تحاول فهم كيف ينشأ القلق وكيف تهب وسائل الدفاع النفسي وأساليب التوافق وكيف يمكن تعديل السلوك.
- أن الفرد لديه دوافع وحاجات وقوى حيوية تتحكم في سلوكه.
- أن التعلم خطوة أساسية من أجل تحقيق التوافق النفسي عن طريق تغيير وتعديل السلوك.
- أن أهم ما في عملية الإرشاد هو العلاقة الإرشادية التي تتسم بالجو النفسي المتقبل الخالي من التهديد، الذي يحرر قوى النمو والتوافق لدى الفرد لتحقيق الصحة النفسية.[1]
- البيئة أو المجال النفسي أو عالم الخبرة الشخصية مهم بجانب البيئة الاجتماعية وعالم الواقع.
- الماضي يؤثر في الحاضر ويشير إلى المستقبل.[2]

6-8-2/ أوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي:

- نمت بعض النظريات في حجرات المعالجين وبعضها خرج من معالم علم النفس وبعضها نتج عن دراسات إحصائية.
- توجد اختلافات حول الأهمية النسبية للمحددات الشعورية والمحددات اللاشعورية للسلوك.[3]
- تختلف النظريات حول أهمية الدور الذي يلعبه التعزيز وعضوية الجماعة وخبرات الحياة الماضية خاصة في الطفولة في تحديد السلوك.
- تتفاوت النظرة إلى أهمية الخبرات الخاصة والذاتية، فالبعض يؤكد أهمية الموضوعية والسلوك الملاحظ والبعض يؤكد الخبرات الداخلية.

---

[1]- كاملة الفرخ شعبان و عبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص76،77.
[2]- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص 131.
[3]- كاملة الفرخ شعبان و عبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص77.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• بعض النظريات تحترم الاختبارات النفسية وتعظمها، بينما بعضها - مثل نظرية الذات - تؤكد أن الأساس الأهم هو مفهوم الفرد عن ذاته الذي يحدد سلوكه بصرف النظر عن درجات الاختبارات.[1]

7/ الحاجــة إلى الإرشــاد النفســي و الخدمــات الإرشاديــة :

إن الفرد يعيش في عالم متغير على الدوام، و يشمل التغير مراحل حياته المختلفة حيث يتنقل من الطفولة إلى المراهقة فالشباب ، فالرشد ، و الشيخوخة ، كما أن التغير يشمل مناشط حياته المختلفة حيث يكون في أسرته حتى سن الخامسة ثم ينتقل إلى المدرسة بمراحلها المختلفة و مطالبها المتعددة من دراسة و تحصيل، و بعدها ينتقل إلى حياة العمل و الإنتاج و عليه أن يتكيف مع مطالب المهن من النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية.

ثم هناك أدوار اجتماعية مختلفة على الفرد أن يلعبها فهو عضو في الأسرة، و طالب في المدرسة، و عضو في نادي رياضي... ثم يصبح زوجا و أبا و صاحب عمل، و لكل دور من هذه الأدوار مطالب معينة و تقتضي خبرات و مهارات محددة للتكيف معها، هذا بالإضافة إلى أن الفرد بحاجة إلى الفهم و المعرفة و الإرشاد.

و من أهم العوامل التي دعت إلى تطور الخدمات النفسية لتغطية الحاجة إلى الإرشاد النفسي نذكر ما يلي :

7-1/ مطالب الفرد في مراحل العمر المختلفة :

يمر الفرد بمراحل انتقالية حرجة حيث يتنقل من حياة الأسرة إلى المدرسة و خلال الحياة المدرسية ينتقل من مرحلة إلى أخرى، و لكل مرحلة منها مطالب معينة و قواعد ينبغي عليه مراعاتها و التمسك بها ، و عندما ينتقل إلى حياة العمل يترتب عليه واجبات و مسؤوليات ينبغي مواجهتها ، و في مراحل العمر المختلفة يمر الفرد من مرحلة الطفولة إلى المراهقة فالشباب فالكهولة فالشيخوخة و لكل منها مطالب نمو محددة يود الفرد إشباعها، و يشعر بالضيق و التوتر

[1]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 131.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

إذا لم ينجح في ذلك، و عندما يتزوج و يبدأ مرحلة الحياة الزوجية العائلية و ما فيها من مسؤوليات و حوادث سعيدة أو محزنة عليه مواجهتها بصورة واقعية و الصمود أمامها، كل هذه الفترات الحرجة التي يمر بها الفرد بالصراع و الإحباط يكتنفها القلق، من هنا كان للإرشاد النفسي دور بارز في مساعدة الفرد على مواجهة القلق الذي يصادفه خلال مراحل حياته الانتقالية منذ الولادة إلى الشيخوخة.[1]

2-7/ التغيــرات الأسريـــة :

لقد طرأت تغيرات جوهرية على الحياة العائلية، وهذه التغيرات شملت تكوين الأسرة ووظائفها والعلاقات القائمة بين أفرادها، فمن حيث تكوينها كانت الأسرة كبيرة تشمل الأب والأبناء والأحفاد وزوجات الأبناء و يتولى الأب الأكبر كافة المسؤوليات الخاصة بإدارة شؤون الأسرة وتوفير احتياجاتها في حين تلاحظ اليوم الأسرة الزوجية الصغيرة (الزوج ، الزوجة والأولاد) هي التي تسود في كل مكان، وأصبح الأبناء الذين يؤسسوا أسرة زوجية متصلة لتحقيق مطالب متعددة في الحياة الزوجية الجديدة، وهم لم يبلغوا مستوى النضج النفسي و الاجتماعي الذي يؤهلهم لمواجهة هذه المطالب و المسؤوليات، كل هذا يولد لدى الآباء و الأمهات الجدد ضغوطا نفسية تسبب لهم القلق.[2]

و من مظاهر التغيرات الأسرية أخذت الأسرة تواجه مشكلات جديدة مثل :

* حلول الأسرة الزوجية المستقلة محل الأسرة الكبيرة الممتدة.

* ظهور مشكلات أسرية مثل السكن، تنظيم الأسرة و مشكلات الزواج و مشكلات الشيخوخة.

* خروج المرأة للعمل لتدعيم الأسرة اقتصاديا، و ما نتج عنه من تغير في دور المرأة في الأسرة و نوع العلاقة السائدة بين أفراد الأسرة [3] و نتج عن هذا مشكلات جديدة أيضا مثل تعرض

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص(27،28).
[2]- نفس المرجع ، ص28.
[3]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص35.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الأطفال للإهمال و الحرمان من الرعاية، و ضرورة قيام مؤسسات بديلة لتوفير الرعاية الوالدية و لو جزئيا، لحماية الأطفال من التعرض للانحراف و الجنوح أو المرض.

* تأثير الزواج نتيجة انشغال الشباب و الفتيات في استكمال التعليم و ما ينطوي على ذلك من مشكلات شخصية واجتماعية.

* مواجهة مطالب تأسيس الأسرة بصورة مبكرة قبل الوصول إلى النضج النفسي و الاجتماعي اللازم.

هذه وتلك من المشكلات التي تتطلب توافر خدمات الإرشاد النفسي للأفراد في المجتمع المعاصر.

3-7/ التغيـــر الاجتماعـــي:

يشمل التغير الاجتماعي مختلف جوانب الحياة سواء منها الشخصية أو الاجتماعية فإن أساليب السكن والتعليم، والكسب والعمل ، والعلاقات الاجتماعية، والاتجاهات المعاصرة و سيطرة بعض القيم، و تطور منجزات التكنولوجيا ، كلها تجعل الإنسان عرضة للقلق و ضعف التكيف، و لذلك فهو بحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي لمساعدته على مواجهة عملية التغير الاجتماعي دون أن يتعرض إلى تصديع بنائه النفسي . و يعتبر من أبرز مظاهر تماسك هذا البناء هو التكيف الأسري و الصحة النفسية و الإحساس بالسعادة و الرضا.

و نستطيع أن نوجز أبرز مظاهر التغير الاجتماعي [1] فيما يلي :

- وضوح الصراع بين الأجيال و زيادة الفروق في القيم و المعايير الاجتماعية بين الشباب و الشيوخ.
- إدراك أهمية التعليم في تحقيق الارتفاع في السلم الاجتماعي و الاقتصادي.

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص29.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• تغيير في بعض المظاهر السلوكية و العادات و القيم، و رضا الناس بما لم يكونوا يرضوا عنه سابقا و العكس صحيح [1]، فإن انفصال الشاب عن أسرته عند الزواج أصبح مقبولا، بعد أن كان مرفوضا، كما أن تعليم البنت أصبح ملحا في حين كان غير مرغوب فيه قبل سنوات قليلة .

كل هذه المظاهر و غيرها من مظاهر التغير الاجتماعي، و ما تنطوي عليه من ضغوط نفسية عند الأفراد و هموم تبعث القلق في النفوس، و تستدعي في كثير من الأحيان مساعدة الفرد على مواجهة هذه المواقف لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي، دعت الحاجة الماسة إلى الإرشاد النفسي سواء في المدرسة أو العمل أو المجتمع.[2]

4-7/ تطور التعليم و زيادة الإقبال عليه :

لقد تعددت أساليب التعليم و تطورت طرقه و مناهجه فلم يعد يقتصر على الاستماع و الحفظ بل تطور تطورا كبيرا، و لعل أبرز مظاهره :

* ازدياد أعداد التلاميذ في المدارس، و تطور التعليم و مفاهيمه.

* زيادة مصادر المعرفة، و زيادة التخصصات و المواد جعلت المعلم غير قادر على مواجهة هذا الكم من الأعباء في المؤسسات التعليمية.

* اهتمام التعليم القديم بتلقين المعلومات و الحقائق ، انتقل في التعليم الحديث إلى الاهتمام بالطالب و جعله محور العملية التعليمية [3]، و كذلك الاهتمام بكافة مطالبه الشخصية و الاجتماعية و العقلية و الجسمية و عدم الاقتصار على المادة الدراسية.

* اهتمام التعليم بالتدريب على المهارات التقنية بالإضافة إلى المعارف النظرية و ذلك كي يستطيع الخريجون مواكبة التقدم العلمي الجامعي.

---

[1]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص36.

[2]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص30.

[3]- أحمد الزبادي وهشام الخطيب : التوجيه و الإرشاد التربوي والمهني ، ط1، معهد تدريب المدربين ، رام الله ، 2001، ص 31.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

كل هذه المظاهر تؤكد الحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي و التربوي و المهني لمساعدة الطلاب على مواجهة هذه التغيرات التي طرأت على التعليم حيث أن محور العناية أصبح المتعلم لا المعلم كما كان عليه الحال من قبل.

5-7/ التقـدم العلمـي و التكنولوجـي :

يشهد العالم انفجارا معرفيا حيث يظهر في كل يوم مئات الحقائق الجديدة التي يتم اكتشافها وأن المعارف البشرية أصبحت تتضاعف مرة كل عشر سنوات نتيجة سرعة التقدم العلمي، و قد أسهم في ذلك التقدم التكنولوجي، و من أبرز مظاهر هذا التقدم :[1]

- زيادة المخترعات الحديثة.
- سياسة الضبط الآلي في الصناعة [2]، و العلم و الإنتاج.
- الاكتشافات التي تمت في مجال الذرة و الفضاء، و ظهور علوم جديدة للدراسة في الجامعات.
- ظهور وسائل الاتصال بوفرة مثل الراديو و التلفزيون حيث يطلع المرء على كل جديد في عالم العلم و الفكر بسرعة كبيرة.
- زيادة الحاجة إلى المتفوقين عقليا نتيجة تعقيد الأجهزة و زيادة المهارات التي ينبغي إتقانها في معظم المهن، و هذا أصبح يتطلب من الإنسان المعاصر قدرات عقلية أكبر بكثير مما كان في الماضي.

كل هذه الحاجات الجديدة أثقلت الفرد بمطالب و جهود و هموم لم يكن يتحملها الفرد في السابق، و لذلك لابد من تقديم الخدمات الإرشادية، التربوية و النفسية للفرد حتى تساعده على مواجهة المواقف الجديدة في مجال الدراسة و العمل و تبصير الفرد بقدراته.

---

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص31.

[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص38.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-7/ التغير في مجال العمل و الإنتاج:

لقد شهد العالم تغيرات جوهرية في مجال العمل والإنتاج حيث نشأت مهن جديدة و انقرضت مهن، و لعل من أبرز التطورات :

* غزو الآلة المجالات الصناعية المختلفة، حيث حلت محل العمال مما أدى إلى زيادة أوقات الفراغ لدى العمال، و تم الاستغناء عن أعداد غير قليلة من العمال.

* تطور البنية الوظيفية لكثير من المهن، بحيث أصبح على العامل أن يهتم بجوانب عقلية و مهارات معرفية كان لا يحتاج إليها في الماضي.

* ظهور أنماط مختلفة لتقسيم العمل في المعامل والمنشئات الصناعية مما يحث على الملل والسأم لدى العمال، و يجعلهم في أمس الحاجة إلى خدمات إرشادية لرفع مستوى الدافعية للإنجاز.[1]

كل هذا و ذاك يولي الحاجة الكبيرة للإرشاد النفسي و الخدمات الإرشادية المتنوعة و التي يقدمها لمختلف شرائح المجتمع، و لكل الفئات العمرية في شكل برامج إرشادية فعالة و ناجعة.

8/ علاقة التوجيه و الإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى:

إن لكل علم خصائصه التي تميزه عن العوم الأخرى، و على الرغم من ذلك فيمكننا القول أنه لا يوجد علم مستقل تماما عن غيره من العلوم ، بل هناك تعاون وثيق بين العلوم المختلفة لأن أي علم لا يستطيع التقدم بمفرده، و تهدف العلوم الإنسانية إلى تحقيق السعادة و الرفاهية للفرد ولكل منها أسلوبه الخاص في تحقيق تلك الأهداف، و فيما يلي شرح موجز لعلاقة التوجيه و الإرشاد بالعلوم الأخرى.

[1]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص32.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-1/ التوجيه و الإرشاد و علم النفس:

إن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك و الخبرة، أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، كذلك يدرس أفكاره و دوافعه و انفعالاته و ذكرياته و اتجاهاته و ميوله...الخ والتوجيه و الإرشاد عملية هدفها مساعدة الفرد على فهم و تحليل استعداداته و قدراته و ميوله و اتجاهاته و إمكاناته. و كذلك الفرص المتاحة أمامه و مشكلاته و حاجاته، و لكي يتمكن الأخصائي النفسي من القيام بعملية الإرشاد و التوجيه على أكمل وجه لابد من الاستعانة بمبادئ و نظريات علم النفس، و لعلم النفس ميادينه النظرية و التطبيقية الكثيرة، فالتوجيه و الإرشاد يستفيد من علم النفس التربوي الذي يهتم بدراسة المشكلات النفسية المرتبطة بقطاع التعليم واكتساب السلوك و العادات و مبادئ و قوانين التعلم، و التوجيه التربوي، و الدوافع و القدرات.[1]

فالإرشاد التربوي هو عملية مساعدة الفرد على تحديد و رسم الخطط التربوية التي تتناسب مع قدراته و إمكانياته و اهتمامه و أهدافه.[2]

وتتكامل أهداف الإرشاد التربوي مع أهداف الإرشاد النفسي و الهدف العام هو إنجاح العملية التربوية، و ذلك عن طريق معرفة التلاميذ وفهم سلوكهم ومساعدتهم على الاختيار السليم إلى جانب استفادتهم في حل ما قد يتعرضون له من مشكلات عبر مراحل النمو المختلفة.[3]

والتوجيه والإرشاد يستفيد من كل الفروع النظرية و التطبيقية لعلم النفس فيمكن الاستفادة من علم النفس العام في دراسة الشخصية و ديناميا تها كذلك يمكن الاستفادة من علم النفس الفارق في دراسة الفروق النفسية بين الأفراد والجماعات المختلفة، ويستفيد الإرشاد النفسي من علم النفس الشواذ من خلال المعلومات التي تتصل بالسلوك الشاذ، ويستفيد أيضا من علم النفس الفسيولوجي من خلال العلاقة بين النواحي الوظيفية لجسم الإنسان وبين السلوك وبصفة خاصة بين الجهاز العصبي والسلوك، كما يمكن للإرشاد النفسي الاستفادة من علم نفس النمو في التعرف على

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 15.

[2]- مرسي سيد عبد الحميد : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ، ط2 ، دار التوفيق النموذجية، القاهرة ، مصر ، 1987 ص 270.

[3]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص282.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

مظاهر النمو المختلفة (النمو الجسمي، الحركي، والعقلي، والاجتماعي، والانفعالي) ومعاييره التي يرجع إليها عند تقييم نمو الفرد.

كذلك يستفيد الإرشاد النفسي من علم النفس العلاجي من خلال التعرف على الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية وأيضا الفرد الذي يعاني من الأمراض النفسية والتعرف على الاضطرابات النفسية بدرجاتها المختلفة.[1]

فالإرشاد العلاجي هو عملية مساعدة المسترشد على اكتشاف وفهم وتحليل نفسه، و مشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والعمل على حل المشكلات بما يحقق أفضل مستوى للتوافق و الصحة النفسية.[2]

و يهتم هذا النوع من الإرشاد إلى دراسة شخصية المسترشد ككل حتى يمكن توجيهه الوجهة الصحيحة بأفضل الطرق للوصول إلى أكبر درجة من التوافق النفسي و الصحة النفسية، حيث يتناول الإرشاد العلاجي المشكلات النفسية مثل مشكلات الشخصية و اضطراباتها و المشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق والسلوك العام، مستخدما في ذلك وسائل جمع المعلومات مثل الاختبارات النفسية ومقاييس التشخيص النفسي حتى يستطيع المرشد أن يجمع بيانات و معلومات تساعده على أن يفهم و يشخص مشكلة المسترشد بدرجة أفضل.[3]

وفي المجال الرياضي فإن الإرشاد النفسي يمكن أن يستفيد من علم النفس الرياضي في دراسة الشخصية الرياضية، والدافعية في الرياضة، والانفعالات الرياضية، والضغوط النفسية والاحتراق النفسي،وسيكولوجية الإصابة الرياضية،وسيكولوجية التدريب الرياضي و سيكولوجية المدرب، ومبادئ ونظريات التعلم الحركي، وديناميكية الجماعات الرياضية، وتماسك الجماعة الرياضية...الخ.[4]

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 16.
[2]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص 89.
[3]- مرسي سيد عبد الحميد : مرجع سابق ، ص 264.
[4]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 17.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-2/ التوجيــه و الإرشــاد و علــم الاجتمــاع:

هناك صلة وثيقة بين التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع، فكل منهما يهتم بالعادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية والسلوك الاجتماعي والقيم الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية والنمو الاجتماعي وأيضا الخبرات الاجتماعية. ويعتمد الإرشاد النفسي على مفاهيم علم الاجتماع وأيضا علم النفس الاجتماعي. فالفرد كائن اجتماعي بطبعه، ولذلك فإنه عندما نقوم بدراسة سلوكه فإننا ندرسه من خلال تفاعله مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها. ويقوم الأخصائي النفسي بتقديم الخدمات التي تتناول البيئة الاجتماعية بالتعديل، فعلى سبيل المثال قد يكون الإرشاد الأسري في مجال الأسرة باعتبارها من أقوى العوامل الاجتماعية تأثيرا في الفرد وفي تنشئته الاجتماعية[1] ، كما يهدف الإرشاد الأسري إلى تحقيق سعادة واستقرار واستمرار الأسرة وبالتالي سعادة المجتمع واستقراره، وذلك بنشر تعليم أصول الحياة الأسرية السليمة وأصول التنشئة الاجتماعية الصحيحة للأولاد ووسائل تربيتهم ورعاية نموهم والمساعدة في حل وعلاج المشكلات الأسرية.[2]

وفي المجال الرياضي يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي الاستفادة من علم الاجتماع الرياضي في التعرف على أساليب التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين، وطبيعة الجماعات الرياضية، وديناميكيتها وتماسكها، وتطور الجماعات الرياضية والعوامل التي تؤدي إلى استمرار الجماعة الرياضية، وأيضا كيفية تغير الجماعات الرياضية، والتعرف على الدوافع الاجتماعية لسلوك الجماعات الرياضية، والتنشئة الاجتماعية في الرياضة، وأيضا معرفة العوامل المرتبطة باعتزال الرياضة، وفي هذا المجال فإن الأخصائي النفسي الرياضي يقدم الخدمات التي تتناول البيئة الرياضية بالتعديل، كأن يكون الإرشاد في مجال بيئة الفريق باعتبارها من أهم العوامل الاجتماعية تأثيرا في اللاعب ، كذلك قد يتناول الأخصائي النفسي الرياضي أسلوب حياة اللاعبين المصابين ودراسة المشكلات الاجتماعية التي يعانون منها بسبب الإصابة والتي قد تؤدي إلى اعتزالهم الرياضة نهائيا، فالإرشاد هنا عبارة عن عملية إصلاح

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (17،18).

[2]- أحمد الزبادي وهشام الخطيب : مرجع سابق ، ص 135.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

اجتماعي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعمل على دمج اللاعبين في خبرة الحياة الواقعية.[1]

8-3/ التوجيــه و الإرشــاد و علــم الاقتصــاد:

إن الارتباط بين التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد يعتبر أحد الدعائم التي لا غنى عنها حتى لا تحدث أية خسائر في القوى البشرية التي تستثمر أثناء عملية التربية والتعليم، وحتى يتم وضع تصور لما سيحدث في المستقبل من أن الفرد الواحد قد يعمل في عدة مهن مختلفة، وربما قد يعمل في مهن مختلفة عن المهن التي تم إعدادهم فيها [2]، ويعتبر الإرشاد المهني هو عملية مساعدة الفرد على اختيار العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته والإعداد للعمل والحصول عليه والتقدم فيه [3]، وهذا يعني أن الإرشاد المهني يعمل على مساعدة الفرد على أن يقرر بنفسه ويتضمن الإرشاد هنا عدة إجراءات منها الاختيار والإعداد للعمل والحصول عليه. كذلك يهتم التوجيه والإرشاد في مجال الاقتصاد بدراسة فرص العمل والتغيرات التي تطرأ على المهن نتيجة للتقدم التكنولوجي والنمو العلمي في عالم الاقتصاد والعمل.

8-4/ التوجيــه و الإرشــاد و علــوم الديــن:

إن الإرشاد الديني يقوم على أسس ومبادئ ومفاهيم وأساليب دينية وأخلاقية و لذلك يجب على الأخصائي النفسي الإلمام بالمفاهيم الدينية الأساسية، كذلك يجب مراعاة احترام دين المسترشد، وعدم التدخل في معتقداته الدينية.[4]

ويعد الإرشاد الديني من مقومات السعادة النفسية، و لهذا السبب اتجهت عملية الإرشاد النفسي نحو الإرشاد الديني، وفي هذا المقام لابد أن نفرق بين الإرشاد الديني والوعظ الديني

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 18.
[2]- نفس المرجع ، ص (18-19).
[3]- عبد الله عبد المنعم : التوجيه و الإرشاد النفسي والاجتماعي والتربوي ، ط1 ، غزة ، فلسطين ، 1996 ، ص 47.
[4]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 19.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فالوعظ الديني يقوم به رجال الدين والعلماء منهم الواعظين، أما الإرشاد الديني فهو يهدف إلى تكوين حالة نفسية ، متوافقة، يتماشى فيها السلوك المتكامل مع المعتقدات الدينية.[1]

ويأتي الإرشاد النفسي الديني كطريقة أجمع المرشدون على اختلاف أديانهم سواء كانوا يهودا أو مسيحيين أو مسلمين، على أنه إرشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية وأخلاقية.[2]

5-8/ التوجيــه و الإرشــاد و علــوم التربيــة الرياضيــة:

لقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما أنها تضم العديد من العلوم مثل: علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم التدريب الرياضي،وعلم الاجتماع الرياضي،وفسيولوجيا الرياضة،وغير ذلك من العلوم الرياضية والتربية الرياضية نشاط تربوي متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها، ولذا يجب على المربين الرياضيين (مدرسا- مدربا) الإيمان بأن برامج التوجيه و الإرشاد لابد أن تكون جزءا أساسيا للأفراد سواء في مجال التدريب أو في مجال الرياضة المدرسية، لأنه لا يمكن تصور الممارسة الرياضية دون توجيه وإرشاد.

وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوطا لمستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مستوى أداء البعض الآخر، أو اعتزال آخرين، كذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم .. وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعتري اللاعبين وتؤثر سلبيا على مستوى أدائهم وتحد من تقدمهم، كذلك قد نجد بعض الرياضيين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة [3]، خاصة خلال المنافسات الرياضية أين يكون قلق المنافسة الرياضية مرتفع لدى اللاعبين من خلال ميل اللاعب لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف

---

[1]- مفيد حواشين وزياد حواشين : إرشاد الطفل وتوجيهه ، ط1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، الأردن ، 2002 ، ص177.

[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص346.

[3]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص(19،20).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

بمشاعر الخشية والتوتر[1]، مما يتولد عنها حالة من القلق هي حالة قلق المنافسة وهي حالة انفعالية للاعب الرياضي في مواقف المنافسة تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي)، وتتغير من منافسة إلى أخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية من موقف لآخر[2]. لذلك يجب أن نوجه لهؤلاء خدمات التوجيه والإرشاد من خلال الأخصائي النفسي الرياضي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وإرشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التي يعانوا منها.[3]

9/ أهميــة التوجيــه و الإرشــاد النفســي في المجــال الرياضــي:

لقد ظهرت الأهمية الكبيرة للتوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب يلعب التوجيه والإرشاد النفسي دورا هاما حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم ونتائجهم الحالية، وأيضا تشخيص المشكلات التي يعانون منها، وكيفية مواجهة تلك المشكلات، كذلك في مجال الرياضة المدرسية، حيث يلعب التوجيه والإرشاد النفسي دورا حيويا ويستطيع معلم التربية الرياضية القيام بدور فعال في تلك العملية، فعن طريق درس التربية الرياضية يمكن للمدرس أن يتعرف على قدرات وميول واتجاهات واحتياجات التلاميذ والفروق الفردية بينهم الأمر الذي يمكنه من توجيههم إلى نوع النشاط الذي يتناسب وإمكانياتهم المختلفة كذلك يجب على المعلم وضع البرامج الخاصة بتنمية ميول التلاميذ، وإرشادهم إلى أفضل الطرق التي تؤدي إلى تنمية قدراتهم المختلفة إلى أقصى حد ممكن.

وفي الدول المتقدمة نجد أن الاتحادات الرياضية واللجان الأولمبية تستعين بمجموعة من الأخصائيين النفسيين لتقديم الاستشارات النفسية للرياضيين، كذلك تقوم الأندية بالاستعانة بهم للعمل مع اللاعبين بغرض إكسابهم المهارات النفسية المختلفة مثل: أساليب الاسترخاء، والتصور

---

[1]- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق رياضي) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997، ص 157.

[2]- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 439.

[3]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص20.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الذهني، وتركيز الانتباه ، والثقة بالنفس، كذلك إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة قلق المنافسة الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات.[1]

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (20-21).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

خلاصـــة الفصـــل :

من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل اتضح أن الإرشاد النفسي هو أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس التطبيقي ، وله ثلاث محاور رئيسية وهي : المرشد ، المسترشد ، والعملية الإرشادية وهو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع المسترشد (التلميذ) لكي يعرف نفسه ، ويفهم ذاته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له ، وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع ويحدد اختياراته ويتخذ قراراته ، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه ، لتحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والتوافق نفسيا واجتماعيا.

وفي المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل ، وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته البدنية وقدراته الرياضية وخبراته الميدانية وميولاته النفسية واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة ، وأيضا مساعدته على تنمية تلك الإمكانيات المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، وتزويد بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكانياته الشخصية بما يحقق له التوافق النفسي البدني.

ولكي يحقق الإرشاد الأهداف المرجوة فإنه يستخدم مجموعة من المناهج وهي المنهج النمائي لتعزيز الجوانب الإيجابية للفرد وتنميتها لتدعيم توافقهم النفسي والصحي والاجتماعي والتربوي إلى أقصى درجة ممكنة ، والمنهج الوقائي لوقاية سلوك المسترشد من الاضطرابات ومشكلات عدم التوافق للمحافظة على الصحة النفسية وتحقيق التوافق من خلال الكشف المبكر عن أي اضطرابات نفسية للعمل على مواجهتها قبل أن تقوى ويصعب التغلب عليها ، والمنهج العلاجي الذي يهدف إلى إعادة التوافق النفسي والصحة النفسية للمسترشد عندما لا يتوفر لديه إرشاد للنمو السليم أو لا تتوفر الوقاية الكافية من الوقع في الاضطرابات.

وكون سلوك المسترشد سلوك مركب ومعقد ، فعلى المرشد عند قيامه بعمله الإرشادي أن يكون ذلك على أساس علمي سليم يستند فيه على عدد من النظريات ، حيث يساهم ذلك في زيادة قدرته على مواجهة المشكلات التي يتناوله الإرشاد النفسي ، وتفيده في فهم العلاقة الإرشادية

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وفهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرق الإرشاد وتدعمه بالأساليب والفنيات الإرشادية المختلفة والتي يستخدمه في عمله الإرشادي لتغطية حاجات المسترشدين المختلفة للإرشاد النفسي والخدمات الإرشادية من خلال الاستفادة من علاقة الإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى.

ففي المجال الرياضي ولقيام المرشد النفسي الرياضي بعمله الإرشادي على أكمل وجه لابد عليه من الاستعانة بمبادئ ونظريات علم النفس ، كون الإرشاد النفسي يستفيد من كل الفروع النظرية والتطبيقية لعلم النفس ، حيث يستفيد من علم النفس العام في دراسة الشخصية وديناميا تها ويستفيد من علم النفس الفارق في دراسة الفروق النفسية بين الأفراد والجماعات المختلفة ، كما يستفيد من علم النفس الفسيولوجي من خلال دراسة العلاقة ما بين النواحي الوظيفية لجسم الإنسان وبين السلوك ، وكذلك يمكن الاستفادة من علم النفس العلاجي من خلال التعرف على الاضطرابات النفسية بدرجاتها المختلفة ، ويستفيد المرشد النفسي الرياضي من علم النفس الرياضي في دراسة الشخصية الرياضية والدافعية في الرياضة والانفعالات في الرياضة والضغوط النفسية ، وسيكولوجية التدريب الرياضي ومبادئ ونظريات التعلم الحركي وديناميكية الجماعات الرياضية وتماسكها .. ولما كانت التربية البدنية والرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية لها فلسفتها ونظرياتها ، ونشاط تربوي متكامل تهتم بالتلميذ وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها ولذا وجب الإيمان بأن البرامج الإرشادية لابد أن تكون جزء أساسي في العملية التربوية ، لأنه لا يمكن تصور الممارسة الرياضية دون توجيه وإرشاد ، نظرا للخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والإرشادية التي تقدمها برامج الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية ، من حيث إجراء الفحوص والاختبارات للتعرف على استعدادات وقدرات واتجاهات التلاميذ ، والتشخيص وحل المشكلات العامة والخاصة والتعرف المبكر على الحالات التي تحتاج المساعدة الإرشادية وتقديم الخدمات الإرشادية ، و التعرف على مشكلات التلاميذ النفسية كالقلق وفقدان الثقة بالنفس والعمل على تشخيصها للكشف المبكر عن أسبابها ومساعدتهم للتوصل لأفضل حلول ممكنة ، وللعمل على تحقيق التوافق النفسي التربوي للتلاميذ وغيرها من خدمات البرامج الإرشادية الهامة في تحقيق الفعالية في العملية التربوية ، إلا أن هذه الخدمات الإرشادية تبقى متفرقة ما لم تخطط

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وتنظم في إطار برامج إرشادية ، وهذا ما يدعو للتعرف على أهم أسس وخطوات البرامج الإرشادية وبعض الأساليب والطرق التي يمكن استخدامها في إعداد البرنامج الإرشادي الرياضي وتنفيذه.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الثاني

البرنامـــــــج الإرشـــــــادي

تمهيـــد

1/ مفهـــوم البرنامـــج الإرشـــادي

2/ أهـــداف البرنامـــج الإرشـــادي

3/ الحاجـــة إلـــى البرنامـــج الإرشـــادي

4/ خدمـــات برامـــج الإرشـــاد النفســـي المدرســـي

5/ الأســـس التـــي يقـــوم عليـــها البرنامـــج الإرشـــادي

6/ طـــرق البرامـــج الإرشادية

7/ خطـــوات إعـــداد البرامـــج الإرشادية

خلاصـــة الفصـــل

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الثانـــــي : البرنامــــــج الإرشـــــــادي

تمهيـــــد:

إذا كان الإرشاد النفسي هو أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس التطبيقي، فإن البرامج الإرشادية تعتبر هي التنفيذ الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي، فكل ما يعرف عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إن لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة، فكل مشكلة تحتاج إلى برنامج إرشادي خاص بها، فالبرنامج الإرشادي لا غنى عنه في جميع المجالات ولكل الفئات، ولكي تحقق البرامج الهدف منها فلابد أن يتم تصميمها في ضوء العديد من الأسس ويرى **حامد زهران (1998)** أن هذه الأسس تتمثل في الأسس العامة وهي تشمل : ثبات السلوك الإنساني نسبيا مع إمكانية التنبؤ به ، ومرونة السلوك الإنساني ، والسلوك الإنساني فردي-جماعي ، واستعداد الفرد لتوجيه والإرشاد ، وحق الفرد في التوجيه والإرشاد ، وأن الدين ركن أساسي ، كذلك توجه الأسس الفلسفية والتي تشمل : مراعاة طبيعة الإنسان ، وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، وهناك أيضا الأسس النفسية والتربوية ، والتي تشمل الفروق الفردية والفروق بين الجنسين ، وتحقيق مطالب النمو ، كما توجد الأسس الاجتماعية ، والتي تشمل الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة ، والاستفادة من كل مصادر المجتمع ، كذلك توجد الأسس العصبية والفسيولوجية والتي تتعلق بالنفس والجسم ، والجهاز العصبي للفرد.

وعلى الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة عند وضع برنامج التوجيه والإرشاد إلا أنه يجب بالإضافة إلى ذلك ، ضرورة العمل على توفير كافة الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج وإتباع الأسلوب السليم في تخطيطه وتنظيمه وتمويله وتنفيذه وتقييمه ، كذلك يجب تحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1/ مفهـــوم البرنامـــج الإرشـــادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه : « تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ، ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه ، الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلا فالبرنامج الإرشادي ، يعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي، أي وقاية الأفراد من الوقوع في بعض المشكلات الاجتماعية وتخفيف نسبة تأثيرها إلى أكبر حد ممكن » ، والبرنامج الإرشادي عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو ، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية.[1]

ويعرف أيضا بأنه : « برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، سواء فرديا أو جماعيا ، لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي ، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها ، ويقوم بتخطيطه وتقييمه لجنة وفريق من المسئولين المؤهلين.[2]

ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائيا بأنه : « برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق ».[3]

---

[1]- صالح حسن أحمد الداهري : مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، ط1 ، دار الكندي ومؤسسة حمادة ، إربد ، الأردن ، 2005 ، ص 468.

[2]- حامد زهران عبد السلام : مرجع سابق ، ص 499.

[3]- علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة : مرجع سابق ، ص 7.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2/ أهـــداف البرنـامـــج الإرشـــادي:

الهدف الأساسي لأي برنامج إرشادي نفسي هو تحقيق الأهداف العامة للإرشاد النفسي فالبرامج الإرشادية وكما أسلفنا بالقول هي التنفيذ الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي ،فكل برنامج إرشادي يعد مناسبة لمشكلة معينة أو وظيفة محددة يراد معالجتها من خلال تخطيط ، تنفيذ ثم تقييم برنامج إرشادي خاص بهذه المشكلة أو الوظيفة مثل: تخفيف أعراض القلق، السلوك الانفعالي، معالجة السلوكات العدوانية، تخفيف حدة الغضب، العنف المدرسي، الخجل...أو تنمية المهارات الاجتماعية، تنمية المسؤولية الاجتماعية... فكل برنامج قد يكون له أهدافه الخاصة بما يتناسب والوظيفة التي يراد التعامل معها ومن الأهداف الخاصة والمحددة للبرنامج و يمكن تحديد جملة من الأهداف التالية للبرنامج الإرشادي:[1]

- التخلص من الأعراض المرضية دون اللجوء إلى استعمال الأدوية النفسية.
- التعود على الحث والإيجابية داخل المجموعة وبالتالي في المجتمع.
- تسهيل التعرف على صداقات وزمالات جديدة.
- الاستمتاع باللقاءات والجلسات الجماعية.
- التعبير عن الأفكار و المشاعر بسهولة وصدق وأمانة في جو من السماح والتقبل.
- التحكم في مختلف الضغوط التي يمكن أن تثار عند التفاعل بالآخرين كالتوتر وما قد يتضمنه من قلق نفسي.

أما **حامد عبد السلام زهران** فقد حدد الأهداف التالية :

* تحقيق الذات بوصول الفرد إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.

* تحقيق التوافق بإحداث التوازن بين الفرد وبيئته في مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والتربوي والمهني.

---

[1]- نفس المرجع ، ص 67. (بتصرف).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* تحقيق الصحة النفسية بحيث يكون الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكانياته.[1]

3/ الحاجــة إلى البرنامــج الإرشــادي :

إن ما أفرزته الحضارة المعاصرة من تقدم علمي مذهل في شتى الميادين قلب الموازين نتيجة للتغيرات التكنولوجية وما صاحبها من ظهور تيارات فكرية وسياسية جعلت الفرد يقف حائرا أمام تلك الظواهر الحضارية وما نتج عنها من صراع وقلق وفراغ.[2]

كل هذا جعل الأفراد عامة والتلاميذ على وجه الخصوص بحاجة إلى برامج إرشادية متنوعة وبأساليب إرشادية مختلفة لمساعدتهم للخروج من قوقعة هذه الصراعات والضغوطات النفسية ودائرة القلق والتوتر والانفعال ...فهناك حاجة ملحة إلى برامج الإرشاد النفسي للاعتبارات التالية :

- ضرورة إتباع المنهج النمائي، الوقائي والعلاجي وهذا يحتاج إلى التخطيط المسبق والإعداد الخاص.
- أهمية العمل على جعل الفرد سعيدا ومتوافقا وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق ذلك.
- ضرورة التغلب على المشكلات التي قد يتعرض لها الفرد خلال مسيرة حياته.
- أهمية حل المشكلات النفسية أولا بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها.
- ضرورة التغلب على المشكلات الخاصة للأفراد سواء كانت تربوية، مهنية أو أسرية أو غيرها والذي لا يتم إلا من خلال الإعداد والتخطيط لذلك مسبقا.[3]

[1]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 500.
[2]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 19.
[3]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص501.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4/ خدمــات برامــج الإرشــاد النفســي المدرســي :

ولتحقيق الأهداف العامة للإرشاد النفسي في المدارس يجب أن تخطط وتنظم خدمات متنوعة تقدم في إطار برامج إرشادية شاملة ومتكاملة، بحيث تقدم في إطار تنموي ووقائي وعلاجي وبطرق وأساليب فردية وجماعية ، مباشرة وغير مباشرة ، وتقدم بحيث تتكامل فيها العناصر النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والمهنية. وتتمثل هذه الخدمات فيما يلي :

1-4/ الخدمـــــات النفسيـــــة:

تعتبر الخدمات النفسية المحور الرئيسي في خدمات برامج الإرشاد النفسي المدرسي، وهي تتمثل فيما يلي:

* إجراء الفحوص والبحوث ودراسة الشخصية والتعرف على الاستعدادات والقدرات والاتجاهات والميول وتعريف الفرد بنفسه.

* التشخيص وحل المشكلات العامة والخاصة والتعرف المبكر على الحالات التي تحتاج إلى مساعدة مركزة وتقديم الخدمات الإرشادية.[1]

* توجيه التلاميذ للاعتماد على النفس والثقة بالذات ، ويتم ذلك بتشجيعهم على اتخاذ بعض القرارات فيما يتعلق بتحديد واختيار التخصصات الدراسية.

* التعرف على مشكلات التلاميذ النفسية كالقلق وفقدان الثقة بالنفس والانطواء والعدوان والعمل على تشخيصها للكشف المبكر على أسبابها، حتى يتم مساعدتهم للتوصل إلى أفضل حل ممكن لمشكلاتهم.[2]

* توعية التلاميذ بطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها من الناحية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية ، والتغيرات التي تتطلبها تلك المرحلة ، بما يعين التلميذ على تحقيق التوافق النفسي والتكيف السوي مع ذاته.

---

[1]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 180.
[2]- إسماعيل دياب : استخدام الحاسب الآلي في تطوير بعض جوانب الإرشاد الأكاديمي في نظام الساعات المعتمدة (دراسة تطبيقية في كلية التربية بالمدينة المنورة) ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، العدد 18 ، 1989 ، ص 188.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* رعاية الجوانب السلوكية للتلاميذ من خلال برنامج رعاية سلوك التلميذ وإطفاء الممارسات السلوكية غير المرغوب فيها، بما يقوم شخصيته ويجعله أكثر توافقا مع ذاته، وأعمق استبصارا بما يملكه من قدرات لتحقيق بناء سلوك إيجابي لديه. [1]

وهذا يعني أن الخدمات النفسية من أهم الخدمات التي تحقق الصحة النفسية داخل المدارس وذلك بتأكيدها على الجانب الانمائي والوقائي والعلاجي.

2-4/ الخدمــــات التربويـــة :

وتحتل مكانا هاما ضمن خدمات برامج الإرشاد النفسي المدرسي وتتمثل فيما يلي :

- حل المشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي.
- العمل على تحقيق التوافق النفسي التربوي للتلاميذ.
- الإسهام في تطوير وتحسين البرامج ومضامينها. [2]
- رسم خطة دراسية للتلميذ تتناسب مع قدراته وميوله واهتماماته.
- توجيه التلميذ للاهتمام بدراسته لتحسين نتائجه، حتى لا يتم فصله من الدراسة لتدني نتائجه.
- توجيه ومساعدة التلميذ على حل بعض المشكلات التربوية التي تعترض سبيله. [3]
- اكتشاف مواهب وقدرات واستعدادات وميول التلاميذ، ورعايتها بما يتناسب مع أعمارهم. [4]
- زيادة استبصار التلاميذ بمشكلاتهم، والعمل على إزالة التوتر المصاحب لهذه المشكلات ومعاونتهم على تفريغ انفعالاتهم. [5]

---

[1]- عبد الكريم سليمان : لمحة عن التوجيه والإرشاد الطلابي في مدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية ، المؤتمر الدولي الرابع مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (ديسمبر 1997) ، ص 1175.

[2]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 180.

[3]- إسماعيل دياب : مرجع سابق ، ص 186.

[4]- عبد الكريم سليمان : مرجع سابق ، ص 1176.

[5]- صالح بن عبد الله أبو عباة وعبد المجيد بن طاش نيازي : الإرشاد النفسي و الإجتماعي ،ط1 ،مكتبة العبيكان ، الرياض ،2001، ص 49.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وهذه الخدمات يحتاجها كل تلميذ ، وتساعدهم على تحقيق النجاح والتفوق في المجال الدراسي، وتحضيرهم لتحقيق الفعالية في مجالات الحياة الأخرى.

3-4/ الخدمـــــات الاجتماعيـــــة:

تحتل أيضا الخدمات الاجتماعية مكانة هامة ضمن خدمات برامج الإرشاد النفسي المدرسي وهي تتمثل فيما يلي :

* إجراء البحوث الاجتماعية و التعريف بالبيئة الاجتماعية وتنظيم العلاقات و الاتصال بالأسر و**التعاون** بين المدرسة والأسرة والاتصال بباقي المؤسسات الاجتماعية المحلية. [1]

* تنظيم علاقات الاتصال بين المدرسة والأسرة لتوثيق الروابط والتعاون فيما بينهما، وكي يصبح كل منهما مكملا للآخر، لتهيئة الجو المناسب والمشجع للتلميذ لكي يواصل دراسته. [2]

* توفير المناخ التعليمي الملائم الذي يسوده مبدأ العلاقات الإنسانية من أجل تكوين شخصية التلميذ الاجتماعية القادرة على التعامل والتعاون مع الآخرين. [3]

* تعريف التلاميذ بحقوقهم وواجباتهم ومسؤولياتهم وتأصيل معاني الحرية والعدالة والسلام في نفوسهم.

* توجيه الجماعات داخل المدرسة، وإتاحة الفرص الكافية لاشتراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ الأمر الذي يؤدي إلى الكشف عن ميولهم وقدرتهم.

* التعرف على المشكلات الاجتماعية للتلاميذ، والعمل على مساعدتهم لحلها. [4]

وتمكن الخدمات الاجتماعية التلاميذ من معرفة مطالب البيئة الاجتماعية وتحقيق التوافق معها، مما يمكنهم من تحقيق النمو والتكامل في شخصياتهم.

---

[1]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 180.

[2]- محمد بن عبد المحسن التويجري : اتجاهات المعلمين نحو برنامج التوجيه والإرشاد الطلابي ودور المرشدين الطلابيين في المدرسة السعودية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 59 ، 2001 ، ص 35.

[3]- إسماعيل دياب : مرجع سابق ، ص 188.

[4]- صالح بن عبد الله أبو عباة وعبد المجيد بن طاش نيازي : مرجع سابق ، ص 207.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-4/ الخدمـــــات المهنيـــــة:

تحتل الخدمات المهنية مكانا هاما ضمن خدمات برامج الإرشاد النفسي المدرسي، وهي تتمثل فيما يلي :

- التعريف بالعلاقة بين التخصص الدراسي ومجالات العمل.
- التعريف بمدى ملائمة قدرات الفرد ومتطلبات المهنة التي يرغبها.
- التعريف بكيفية المفاضلة بين المهن والوظائف التي تتعلق بقدرات التلميذ.[1]
- تعريف التلاميذ بالمهن والوظائف المختلفة وفرص التعليم المتاحة من خلال النشرات والأدلة.
- تنظيم لقاءات وندوات وملاحظات حول أهمية اختيار التلميذ لنوع الدراسة أو المهنة، وفق ميوله واستعداداته وقدراته.
- تنظيم زيارات إرشادية للمؤسسات التعليمية والتدريبية المختلفة.[2]
- إجراء البحوث والدراسات المتخصصة ذات العلاقة بمجال العمل.[3]

وتهدف الخدمات المهنية إلى مساعدة التلاميذ في اختيار مشروعهم المهني والسهر على تحقيقه، لوضعهم في المكان المناسب ليعود عليهم وعلى المجتمع بالخير هذا من جهة، ومساعدة التلاميذ غير المتفوقين في الدراسة لزيادة فعاليتهم في دراستهم وتطوير وتحسين نتائجهم أكثر فأكثر.

وتعد هذه الخدمات وخدمات أخرى كالخدمات الصحية، خدمات الصحة النفسية وخدمات المتابعة، وخدمات التدريب أثناء الخدمة وخدمات البيئة الخارجية... وغيرها من خدمات برامج الإرشاد النفسي هامة في تحقيق الفعالية في العملية التربوية، إلا أن هذه الخدمات الإرشادية تبقى

---

[1]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص 314.
[2]- عبد الكريم سليمان : مرجع سابق ، ص 1177.
[3]- صالح بن عبد الله أبو عباة وعبد المجيد بن طاش نيازي : مرجع سابق ، ص 206.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

خدمات متفرقة ما لم تخطط وتنظم في إطار برامج إرشادية تحقيقا لأهداف الإرشاد النفسي والمدرسي.

وهذا ما يدعونا للتعرف على أهم أسس وخطوات بناء البرامج الإرشادية وكذلك التعرف على بعض الأساليب والطرق والمحتويات الإرشادية والتي يمكن استخدامها في إعداد البرنامج الإرشادي وتنفيذه في هذا البحث.

5/ الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

لبناء برنامج إرشادي فعال ينبغي أن يتأسس هذا البرنامج على مجوعة من الأسس العامة والأسس النفسية والتربوية والأسس الاجتماعية والأسس الدينية والأسس العصبية والفسيولوجية والأسس الفلسفية ، وهي تتلخص فيما يلي :

5-1/ الأسس العامة :

تتمثل الأسس العامة وتتعلق بالسلوك الإنساني والمسترشد وعملية الإرشاد ،ويمكن تلخيصها فيما يلي :

* مراعاة الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به.

* مراعاة مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل والتغيير.

* الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فرديا أو جماعيا.

* مراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد.

* احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد.

* احترام حق الفرد في تقرير مصيره.

* تقبل المسترشد كما هو، وبدون شروط.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد النفسي.[1]

* اعتبار الدين ركن أساسي في عملية الإرشاد النفسي.[2]

و فيما يلي سنتطرق للأسس العامة التي تستند إليها برامج الإرشاد كالتالي:

5-1-1/ الثبـات النسـبي للسلـوك الإنسـاني وإمكـان التنبـؤ به:

إن السلوك عبارة عن أي نشاط يقوم به الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به ، أي أن السلوك هو استجابة الفرد لمثيرات معينة في البيئة ، وقد يكون هذا السلوك عقليا أو جسميا أو اجتماعيا أو انفعاليا...الخ.

والسلوك الإنساني هو سلوك مكتسب ومتعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وأيضا من خلال العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد ، ويمكن القول أن السلوك الإنساني ثابت نسبيا وفي ضوء ذلك يمكننا التنبؤ به تحت الظروف والمتغيرات العادية.

5-1-2/ مرونــة السـلـوك الإنسانــي:

على الرغم من الثبات النسبي للسلوك الإنساني إلا أنه يمكن تعديله وتغييره من خلال عمليات التعليم والتدريب ، ولا يقصد بالمرونة التغيير في السلوك الظاهري فقط بل تشمل المرونة أيضا كل جوانب الشخصية الإنسانية الأمر الذي يؤثر في السلوك.

5-1-3/ السلوك الإنساني فردي- جماعي:

إن السلوك الإنساني فردي - جماعي ، فسلوك الفرد وهو بمفرده يتضح فيه تأثير الجماعة كما أن سلوكه وهو مع الجماعة تتضح فيه أثار شخصيته وفرديته ، والمعايير الاجتماعية تعتبر

---

[1]- عبد السلام حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة) ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد2 ، 1994 ص 303. وكاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم ، مرجع سابق ، ص 179.
[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 68.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

مقياس السلوك الاجتماعي وهي التي تحدد سلوك الفرد والجماعة ، وأيضا تحدد السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية المختلفة.

5-1-4/ استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد:

لكي تؤتي عملية التوجيه والإرشاد النتيجة المرجوة منها فلابد أن يكون الفرد مستعدا للتوجيه والإرشاد ويشعر بالحاجة إليه ، ويقبل عليه ويثق في العملية الإرشادية ويتوقع الاستفادة منها وفي المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الرياضي العمل على استثارة دافعية اللاعبين نحو الاستفادة من الخدمات الإرشادية.

5-1-5/ حق الفرد في التوجيه والإرشاد:

إن التوجيه والإرشاد حق لكل فرد وفقا لحاجاته ، لذلك يجب على الدولة أن توفر للأفراد خدمات التوجيه والإرشاد في جميع مراحل حياتهم ، فهي حق لمن ينمو في تطوره العادي ولمن يمر بمراحل حرجة ، ولمن يتعرض لمشكلات شخصية أو تربوية أو مهنية...الخ. إن خدمات التوجيه والإرشاد يجب أن تتوافر لكل الأفراد بما فيهم الأفراد الرياضيين ، فالرياضيين في حاجة إلى هذه الخدمات حتى تتحقق لهم السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية. [1]

5-1-6/ حق الفرد في تقرير مصيره:

إن عملية الإرشاد ليست عملية " إجبارية " ، ولكنها عملية " اختيارية " يلجأ إليها الفرد عندما يحتاج إليها ، فهي عملية الهدف منها مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتمتعه بالصحة النفسية وتحقيق التوافق له في جميع مجالات الحياة ، كما أنها تساعد الفرد أيضا على حل مشكلاته بالطريقة التي يراها مناسبة ، ومن أهم أسس الإرشاد الثقة في الفرد المسترشد واحترامه وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكانياته وإمكانيات بيئته لأقصى حد تؤهله له ، إن للفرد الحق في أن يدرس ما يشاء وأن يعمل في العمل الذي يفضله ، ويمارس النشاط الرياضي الذي يميل إليه ، إن الأخصائي النفسي لا يقدم للفرد حلولا أو قرارات أو خططا جاهزة ، ولكنه يساعده في اقتراح الحلول ورسم الخطط واتخاذ القرارات بنفسه. كذلك في المجال الرياضي

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (23-24).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

يجب على المدرب إتاحة الفرصة للاعب لاختيار الوسائل المساعدة على حل المشكلة التي يعاني منها ومعاونته في ذلك ، وعليه احترام إرادة اللاعب في تنفيذ الخطط التي يصنعها لنفسه مع قيامه بتوضيح الاحتمالات المختلفة ويترك للاعب حرية الاختيار فعملية الإرشاد ليست إجبارية ولكنها تقوم على رغبة اللاعب نفسه في التوجيه والإرشاد.

5-1-7/ التقبـــل:

لتحقيق الثقة المتبادلة بين المرشد النفسي والفرد يجب أن يتقبله (المسترشد) كما هو وبدون شروط مهما كان سلوكه ، فعند لجوء الفرد للمرشد يلجأ طلبا للمساعدة منه ولكي يشعر بالاطمئنان النفسي والراحة وله حق التقبل وسعة الصدر والشعور بالأمن.

5-1-8/ استمــرار عمليــة الإرشــاد:

إن الإرشاد عملية مستمرة مادام الفرد ينمو ، فهو عملية مستمرة طول عمر الإنسان ، أي أنها عملية من المهد إلى اللحد ، فالوالدين يرشدان الطفل في المرحلة الأولى من حياته ، وفي المرحلة التالية تشترك المدرسة والوالدين من خلال المدرسين ، وفي جميع المجالات نجد أن الفرد بحاجة للخدمات الإرشادية حتى يتمكن من التغلب على المشكلات التي تواجهه ، وفي المجال الرياضي نجد عديد الرياضيين الذين تتطلب حالاتهم خدمات الإرشاد النفسي كالرياضيين الذين يتعرضون للإصابة أو الضغوط النفسية بسبب تذبذب مستوى أدائهم أو نتائجهم السيئة...فيجب الاهتمام بهم ومتابعة تلك الخدمات الإرشادية بمعنى أن تكون الخدمات الإرشادية مستمرة.

5-1-9/ الديــن ركــن أساســـي:

إن المعتقدات الدينية تعتبر من ضوابط السلوك الإنساني ، لذلك فهي ركن هام وأساسي لكل من المرشد والمسترشد لأنها تعتبر معايير مقدسة محددة ، كما أنها تؤثر بشكل كبير في العلاقة الإرشادية. [1]

---

[1]- نفس المرجع ، ص (25-26).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-5/ الأســـــس النفسيــــــة التربويــــــة:

تتعلق الأسس النفسية والتربوية التي تستند إليها برامج الإرشاد النفسي بالفروق الفردية والفروق بين الجنسين ، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد (كما وكيفا) .
- مراعاة الفروق بين الجنسين فسيولوجيا وجسميا واجتماعيا وعقليا وانفعاليا.[1]
- مراعاة خصائص النمو في كل مرحلة عمرية من حيث أهمية تحقيقها وخطورة عدم تحقيقيها في مراحل النمو المتتالية.[2]

وفيما يلي سنتطرق للأسس النفسية التربوية بالتفصيل:

5-2-1/ الفـــروق الفرديـــة:

إن الأفراد يختلفون فيما بينهم في جميع مظاهر الشخصية ، ولذلك فليس من المنطقي أن يتم التعامل مع جميع الأفراد بنفس الأسلوب ، ولكن يجب مراعاة الفروق الفردية بينهم.[3] فلكل فرد شخصية فريدة لها عالمها الخاص ، أي أن الفرد يدرك ذاته بطريقة مختلفة عن إدراك الآخرين لها ، وكذلك إدراكه لما يحيط به يختلف عن إدراك الآخرين ، ويرجع ذلك لاختلاف مستوى النمو ومستوى التعلم واختلاف المجتمع الذي يعيش فيه كل منهم ، وفي ضوء الفروق الفردية بين المسترشدين تتعدد وتحدد طرق الإرشاد. و تتمثل الفروق الفردية فيما يلي:

---

[1]- مواهب إبراهيم عياد : إرشاد الطفل وتوجيهه في سنواته الأولى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 24.

[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 304.

[3]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 28.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5-2-1-1/ الفروق بين الأفراد :

ويتضمن هذا النوع من الفروق الفردية مقارنة الشخص بغيره من الأشخاص يماثلونه في المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي أو الصحي أو التحصيلي بهدف تحديد المركز النسبي لكل فرد أي نحدد مستوى الشخص مقارنة بأقرانه.

5-2-1-2/ الفروق في ذات الفرد :

ويقصد به معرفة الفروق لدى الشخص في النواحي المختلفة للتعرف على التفاوت بين كل قدرة من قدراته ضعفا أو قوة ومعرفة الجوانب التي يتفوق فيها والجوانب التي يحتمل أن يخفق فيها.

5-2-1-3/ الفروق في المهن والأنشطة :

إن إجراء الإرشاد على الأشخاص يفيد في تحديد نوع المهنة المناسبة عند رغبة الشخص في العمل وتحديد العمل الذي سيلتحق فيه في ضوء قدراته واستعداداته كما يمكن من خلاله تصنيف الأفراد على الأنشطة المناسبة لهم.

5-2-1-4/ الفروق بين الجماعات :

من بين أغراض الإرشاد النفسي الكشف عن الفروق بين مجموعات الخصائص والمميزات المختلفة تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) أو بين الأشخاص في مجتمع ومجتمع آخر يختلف بالثقافة ونمط المعيشة والمستوى الاقتصادي. [1]

5-2-2/ الفــروق بيــن الجنسيــن:

من المتعارف عليه علميا أن هناك فروق بين الذكور والإناث في النواحي الجسمية والفسيولوجية والانفعالية والاجتماعية والحركية ، فنجد أن هناك فروق بين الجنسين في القدرات البدنية والمهارية والاتجاهات والميول وفي المعايير الاجتماعية المتعلقة بالملبس وتكوين

---

[1]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص(68،69).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

العلاقات.[1] لذلك يجب على المرشد النفسي مراعاة الفروق بين الجنسين عند وضع البرامج الإرشادية، لأنه لا يمكن أن تكون عملية الإرشاد واحدة لكل منهما نظرا للفروق الواضحة بينهما.

5-2-3/ مطالـــب النمـــو:

ويقصد بمطالب النمو الحاجة التي تظهر في فترة معينة من حياة الإنسان ، فإذا تمكن الفرد من إشباعها شعر بالسعادة والارتياح وإذا فشل في إشباعها شعر بالشقاء والضيق ، وعدم إشباع أحد المطالب يؤثر على إمكانية إشباع المطالب الأخرى ، وتعتمد مطالب النمو على ثلاثة مصادر تتفاعل معا لتحدد لكل فرد مطالب نموه وهي :

- التاريخ التطوري العضوي للفرد وهو أهمها.
- النمط الثقافي الاجتماعي الذي يعيش في وسطه الفرد.
- المستوى الذي يحدده الفرد لطموحه وقيمته الاجتماعية.

إن مطالب النمو في جميع مراحله يمكن تلخيصها في :

* تحقيق الصحة الجسمية بتحقيق التوافق التام بين الوظائف الجسمية ويكون ذلك عن طريق نمو واستغلال الإمكانات الجسمية إلى أقصى حد ممكن.

* تحقيق الصحة العقلية والنفسية بتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ، وكذلك مع العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة مع ضرورة إيقاظ القدرات العقلية الطبيعية لدى الفرد واستغلالها إلى أقصى حد مستطاع. [2]

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 29.

[2]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص (45-47). (بتصرف).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* تحقيق النمو الاجتماعي بتنمية المهارات الاجتماعية المختلفة بما يحقق للفرد التوافق مع نفسه ومع الآخرين.

* تحقيق النمو الانفعالي بتحقيق دوافع الفرد للتفوق والتحصيل ، وإشباع الحاجة إلى الأمن والتقدير والحب والمكانة...الخ.

كذلك فإن مطالب النمو للفرد الرياضي في جميع مراحل الممارسة الرياضية تتلخص في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي ، وأيضا نمو المهارات الحركية والقدرات البدنية وتحقيق دوافع الفرد للتفوق والوصول لأعلى مستويات الأداء ، وإشباع حاجة الرياضي إلى التقدير والمكانة. [1]

3-5/ الأســـــس الاجتماعيــــة:

تتعلق الأسس الاجتماعية بالفرد كعضو في الجماعة وبالجماعة ومصادر المجتمع، وبتعريف الفرد (التلميذ) بالحياة الاجتماعية المحيطة به ، وكيف يتعامل معها من خلال إقامة علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة. [2]

وتؤثر الجماعة المرجعية على سلوك الفرد إضافة إلى ميوله واتجاهاته لأن الفرد يتأثر بالجماعة والسلوك فردي اجتماعي ، وتؤثر ثقافة المجتمع التي ينتمي إليها الفرد من عادات وتقاليد وأعراف في ذلك الفرد لأن أي شخص ينظر إلى جماعته المرجعية وثقافة مجتمعه علة أنها هي الأصح من بين كل الثقافات ، وعلى المرشد أن يراعي ذلك لكي يتمكن من فهم مسترشده وفهم دوافع سلوكه. [3]

ويمكن تلخيص الأسس الاجتماعية في النقاط التالية:

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 30.
[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 304.
[3]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 70.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5-3-1/ الاهتمـام بالفـرد كعضـو في جماعـة:

إن الفرد كائن اجتماعي يعيش في مجتمع له قيمه ومعاييره المختلفة ، فهو لا يعيش منفردا بل يعيش وسط جماعة لها كيانها الاجتماعي الذي يؤثر في الفرد ، والفرد يقوم داخل الجماعة بدور اجتماعي ، وقد يشترك في جماعات كثيرة ، ويكون له فيها أدوارا اجتماعية ، ويتأثر سلوك الفرد بالجماعة التي ينتمي إليها وخاصة الجماعة المرجعية.[1]

5-3-2/ الجماعـة المرجعيـة:

وهي الجماعة التي يرجع إليها الفرد في تقييم سلوكه الاجتماعي وهي أكثر الجماعات إشباعا لحاجاته ويشارك أعضاءها بالاتجاهات والقيم والمثل ، ويوجد معها وهي تحدد مستويات طموحه وإطاره المرجعي.

5-3-3/ الثقافـة الاجتماعيـة:

يتأثر الفرد بالثقافة الاجتماعية للجماعة التي ينتمي إليها بما فيها من عادات وتقاليد وأخلاقيات وعرف وفلكلور ولغة ودين وتراث...ويتعصب لها ويعتقد أساليبها السلوكية هي أصح الأساليب.

5-3-4/ جماعـة الأقليـة:

جماعة الأقلية في المجتمع الكبير ولها سيكولوجيتها وسوسيولوجيتها وقد تكون هذه الأقلية دينية أو سلالية أو مهنية أو لغوية أو أقلية ممتازة (الشركس) أو مواطنين من الدرجة الثانية (عند اليهود).

5-3-5/ الاستفـادة من كل مصـادر المجتمـع:

إن المسؤولين عن برنامج التوجيه والإرشاد النفسي يستفيدون من المساعدة الممكنة من سائر المؤسسات الاجتماعية ومنها المدرسة والمؤسسات الدينية ومؤسسات الخدمة الاجتماعية

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (30-31).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ومؤسسات التأهيل المهني ومؤسسات رعاية المعوقين ، وتعتبر المدرسة من أهم المؤسسات الاجتماعية من حيث قدرتها على تقديم الخدمات الإرشادية لأكبر عدد من أطفال المجتمع وشبابه.[1]

وفي المجال الرياضي يعيش الفرد الرياضي في بيئة رياضية وسط فريق رياضي ، وكل لاعب في الفريق له دور محدد داخل الفريق ، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التي ينتمي إليها ، كما يشارك زملاء الفريق الدوافع والميول والطموحات الرياضية وعلى المرشد النفسي الرياضي مراعاة أن اللاعب كعضو في الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) لابد أن يتأثر بالبيئة الرياضية التي يوجد بها وما يحيط بها من متغيرات. كما يجب عليه الاستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والرياضة وغير ذلك من المؤسسات التربوية حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين الذين يحتاجون إليها. [2]

فهدف الإرشاد النفسي من خلال البرامج الإرشادية التي تقدم الخدمات الإرشادية المتنوعة هو تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية وتكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين.

إذن فعلى المرشد النفسي أن يضع في حسابه أنه يتعامل مع عميل عضو في جماعة ويعيش في مجال اجتماعي.

4-5/ الأســــس الدينيـــــة:

تتعلق بالدين كركن أساسي في الإرشاد النفسي بجميع مجالاته ، والنمو السوي يتضمن النمو الديني وتحقيق الصحة النفسية ، وأن القيم الدينية والخلقية تمثل معايير السلوك الإنساني. [3]

وفيما يلي سنتطرق للأسس الدينية التي يجب أن يأخذها المرشد بحسبانه وهي كالتالي:

---

[1]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 44.
[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 31.
[3]- محمود إبراهيم عبد العزيز فرج : مرجع سابق ، ص 163.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• الخير والشر في طبيعة الإنسان **:** فهو ليس كما قالت النظرية التحليلية أنه شرير وليس كما قالت الإنسانية أنه خير فقط والشر طارئ ، ولكن الخير والشر في طبيعته قال تعالى : « ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها » (**الشمس : 7**).

• الإنسان هو الكائن المكرم : قال تعالى **:** « ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر » (**الإسراء : 70**) ، وكونه كائن مكرم فهو مختلف عن سائر المخلوقات ولا يصح قصر اهتماماته واحتياجاته على ما يشترك معه فيها الحيوان.

• الإنسان هو المخلوق المسؤول **:** جميع الكائنات غير مسؤولة عما تفعل إلا الإنسان لأن الله أعطاه العقل.

• الإنسان هو كائن مكلف **:** و التكليف هو تشريف لهذا الكائن بما أودعه الله فيه من مميزات تجعله أهلا للتكليف.

• الإنسان روح وجسد **:** الإنسان ذو طبيعة مزدوجة فله حاجات متصلة بالجسد والدنيا تعينه على القيام بمطالب حياته ، وله حاجات متصلة بالروح لتوصل الإنسان إلى خالقها ، وهذا الكيان المزدوج قائم على التوازن بين مطالب الروح ومطالب البدن.

• قابلية السلوك للتعديل : يعتبر الإسلام أن السلوك قابل للتعديل حتى النقيض ولكن هذا يتم بالتدريج ويحتاج إلى الصبر ، وقال تعالى : « إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » **(الأنفال : 52)**.

• الجوانب العقلية جزء هام في تعديل السلوك : محور الانضباط و الهداية في حياة الإنسان يقع في قدراته العقلية التي ميزه الله بها على الخلق.

• تصرفات الإنسان تقوم على أساس من الوعي والشعور بها : فالشخص غير الواعي لا يسأل عما يقوم به.

• ضرورة مراعاة الفروق الفردية : « لا يكلف الله نفسا إلا وسعها » **(البقرة :286)** ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أمرت أن أخاطب الناس على قدر عقولهم ».

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• لا ينجح الإرشاد إلا إذا كان بدافع من الشخص نفسه : « إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » (**الأنفال : 52**).

• للفرد الحق في اختيار قراره وتصرفه : « لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي » (**البقرة : 256**) ، وقال تعالى : « لست عليهم بمسيطر » (**الغاشية : 22**).

• القائم بالإرشاد يجب أن يتخلق بخلق الإسلام : « يا يأيها الذين آمنوا لم تقولون ما لا تفعلون كبر مقتا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون » (**الصف : 20**).[1] واحترام المرشد والمسترشد للقيم الدينية يؤدي إلى نجاح عملية الإرشاد. [2]

5-5/ الأســـس العصبيـــة والفسيولوجيـــة:

تتعلق الأسس العصبية والفسيولوجية بالجهاز العصبي والحواس وأجهزة الجسم الأخرى وهي كما يلي :

* مراعاة العلاقة بين النفس والجسم ويكون ذلك من خلال مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية ، عن طريق تأكد المرشد من قيام الجسم بجميع وظائفه والخلو من الأمراض الجسمية والعضوية التي تؤثر على الناحية النفسية. [3]

* تأكد المرشد من سلامة الحواس ، لأنها تعتبر مرصد أساسي للجهاز العصبي. [4]

وفيما يلي سنتطرق للأسس العصبية والفسيولوجية التي تستند عليها برامج الإرشاد بشيء من التفصيل :

---

[1]- علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة : مرجع سابق ، ص (55-56).

[2]- محمود إبراهيم عبد العزيز فرج : مرجع سابق ، ص 163.

[3]- محمود إبراهيم عبد العزيز فرج : أثر الإرشاد النفسي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 1998 ، ص 163.

[4]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 46.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5-5-1/ الناحية الجسمية والنفسية:

لكل فرد عدد من الأجهزة الحيوية مثل الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والجهاز العصبي والجهاز الهضمي والجهاز التناسلي وجهاز الغدد وغير ذلك من الأجهزة ، وكل جهاز له وظيفة محددة ، والفرد عندما يسلك في محيطه البيئي فإنه يسلك كوحدة نفسية جسمية ، فالحالة النفسية تؤثر في الحالة الجسمية.[1] ويعتبر الجسم وسيطا بين البيئة الخارجية وبين الذات ككيان نفسي ويؤدي الضغط للانفعال الشديد المزمن إلى اختلال هذا التوازن [2]، فلابد من مراعاة العلاقة بين النفس والجسم .

وعلى المرشد أن يلم بقدر مناسب من الثقافة الطبية عن تكوين الجسم ووظائفه وعلاقة هذه الأجزاء بالسلوك. فالإنسان جسم ونفس وكل منهما يؤثر في الآخر (الحالة النفسية تؤثر على العمليات الفسيولوجية ، الغضب يؤدي إلى زيادة دقات القلب ، والحزن يؤدي إلى انسكاب الدمع كما أن الأمراض العضوية تؤدي إلى الحزن والقلق ونحو ذلك. [3]

5-5-2/ الجهاز العصبي:

وهو الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى من خلال الرسائل العصبية الخاصة التي تقوم بنقل المثيرات الداخلية والخارجية ويستجيب لها في شكل تعليمات إل أعضاء الجسم ، مما يؤدي إلى تكيف نشاط الجسم ومواءمته لوظائفه المختلفة الإرادية واللاإرادية الضرورية للحياة. [4]

وبفضل الجهاز العصبي يتفاعل الجسم مع البيئة ويقوم الجهاز العصبي بوظيفة حسية ووظيفة حركية وتتم فيه العمليات العقلية العليا ، ويختص كل عصب من أعصاب المخ بوظيفته المحددة له ، وفوق هذا كله فإن الجهاز العصبي هو الذي يصدر عنه السلوك السوي واللاسوي.[5]

كما أن درجة الانفعال إذا زادت تحولت عن طريق الجهاز العصبي المركزي (الإرادي) إلى اضطرابات وأعراض جسمية واضحة نتيجة خلل في أعصاب الحس فيحدث ما يسمى

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 32.
[2]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 46.
[3]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 70.
[4]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 32.
[5]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 47.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

بالهستيريا العضوية (العمى الهستيري ، الصمم ، الشلل ، التشنج الهستيري ، الصرع الهستيري الخرص ، فقدان حاسة الذوق ، فقدان الذاكرة الهستيري...وغير ذلك). وعلى المرشد أن يتنبه لدوافع غضب المسترشد.[1]

وبالتالي يجب مراعاة كل تأثير للتغيرات النفسية والجسمية والفسيولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية.[2]

6-5/ الأســـس الفلسفيـــة:

تتعلق الأسس الفلسفية بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- معرفة طبيعة الإنسان حيث يعتبر مفهوم المرشد عن طبيعة الإنسان إحدى الأسس الفلسفية التي يقوم عليها عمله.[3]
- الاهتمام بالفرد واحترام ذاتيته والتأكيد على كرامته وقيمته ، والاهتمام بتحقيق أقصى ما يمكن من نمو لإمكانياته ، وتحقيق حاجياته ، وتحرير إرادته ، وتنمية خبراته واتجاهاته.[4]
- مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي المتمثلة في : العلم والخبرة والترخيص ، والقسم وسرية المعلومات ، والعلاقات المهنية ، والعمل المخلص ، والعمل كفريق ، واحترام اختصاص الزملاء ، والاستشارة المتبادلة ، والإحالة ، وكرامة المهنة.[5]

وسنتطرق للأسس الفلسفية التي يستند عليها البرنامج الإرشادي كالتالي:

1- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 71.

2- رشاد عبد العزيز موسى ومحمد يوسف محمد محمود : العلاج الديني للأمراض النفسية و أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمات وغير الملتزمات دينيا ، ط1 ، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر، 2000 ، ص 110.

3- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 68.

4- صباح باقر و آخرون : المشكلات الإرشادية ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، العراق ، 1988 ، ص 22.

5- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 303.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5-6-1/ طبيعة الإنسان:

إن معرفة طبيعة الإنسان تعتبر أحد الأسس الفلسفية الهامة التي يقوم عليها عمل الأخصائي النفسي ، لأنه يرى نفسه ويرى الفرد (المسترشد) في ضوء تلك المعرفة ، لذلك يجب أن تقوم العملية الإرشادية على أساس فهم كامل لطبيعة الإنسان ، ولقد تناولت العديد من النظريات الفلسفية والنفسية والاجتماعية الطبيعية الإنسانية ، ومن أمثلة تلك النظريات : التحليل النفسي والنظرية السلوكية ، ونظرية الذات ، ونظرية المجال وغيرها من النظريات ، ولقد كان لكل منها رؤيته المختلفة عن الطبيعة الإنسانية [1]، فالتحليلية الفرويدية ترى الإنسان عدواني تتحكم فيه غرائزه ، أما الإنسانية (**كارل روجرز**) فترى أنه خير بطبعه (إيجابي) ، في حين ترى السلوكية أنه محايد تحركه المثيرات فيستجيب لها ، وترى النظرية المعرفية والانفعالية أنه يؤثر ويتأثر في البيئة وأن أفكاره غير العقلانية هي السبب في اضطرابه ، إن فهم هذه الطبيعة يساعد المرشد على إنجاح عملية الإرشاد وفهم مسترشده. [2]

5-6-2/ أخلاقيات الإرشاد النفسي:

إن القيام بالعملية الإرشادية يستلزم توافر بعض الأخلاقيات التي يجب أن تتوفر في تلك العملية ،[3] ومن أهم أخلاقيات الإرشاد النفسي ما يلي:

- **العلم والخبرة :** الإرشاد النفسي خدمات متخصصة ، ومن ثم يجب أن يكون المرشد مؤهلا ومزودا بالعلم والمعرفة المتخصصة والخبرات والمهارات اللازمة لذلك ، وأن يكون دائما حريصا على التزود بالمعلومات الأكاديمية وعن دراية بالدراسات والبحوث في ميدان الإرشاد.
- **الترخيص :** هذا شرط أساسي لممارسة الإرشاد وتحمل مسؤولياته ، إذ يتوجب على المرشد أن يكون مؤهلا علميا وعمليا ومرخصا رسميا.
- **سرية المعلومات :** تحتل مكانا هاما بين أخلاقيات الإرشاد وهي واجب وأمانة للمرشد والمعلومات تكون سرية على الجميع حتى على الأهل ورجال القانون ولا يمكن أن يباح بأي سر إلا بتصريح من العميل ، ومن المستحسن أن يكون كتابيا.

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 27.
[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 68.
[3]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 27.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• **القسم :** وقبل أن يحصل المرشد على الترخيص بممارسة الإرشاد أو العلاج لابد أن يقسم المهنة الذي من أهم بنوده مراعاة الله في عمله ومراعاة أخلاقيات المهنة.

• **العلاقة المهنية :** لابد أن تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل علاقة مهنية في إطار عدد من المعايير الاجتماعية والأخلاقية والقانونية المعروفة ، وينبغي أن لا تتطور العلاقة المهنية إلى أي نوع آخر من العلاقات.[1]

• **العمل المخلص :** يجب أن يتصف المرشد بالإخلاص في العمل ، الذي يقتضي منه أن يقبل على عمله برغبة ورضا وحب في أن يساعد الآخرين ، حتى يشعر المرشد براحة عميقة وبالرضا والارتياح وراحة الضمير حيث يبتغي وجه الله سبحانه وتعالى.[2]

• **العمل كفريق :** يجب أن يقوم بعملية الإرشاد النفسي فريق متكامل متعاون من الأخصائيين مثل المرشد النفسي والطبيب النفسي والأخصائي الاجتماعي ، بحيث يتيح ذلك فرصة تقديم الخدمات المتخصصة من كافة النواحي حتى يتحقق الهدف فمعظم الاضطرابات النفسية لها أسبابها الاجتماعية ومظاهره الجسمية وعناصرها النفسية وآثارها الاجتماعية[3]، ومن أهم مسؤوليات العمل كفريق هي العمل على تحقيق أهداف برنامج الإرشاد بحيث يعمل كل عضو في الفريق من زاوية تخصصه.

• **احترام اختصاص الزملاء :** يجب احترام أعضاء الفريق كل منهم لتخصص وقدرات زملائه والحرص على العلاقة المهنية السليمة معهم وتقديم المساعدات والمشورة المرتبطة بتخصصه إلى زملائه حرصا على تحقيق الأداء المتكامل.[4]

• **الاستشارة المتبادلة :** يجب القيام بالاستشارة المتبادلة مع الزملاء والخبراء والاستعانة بالأخصائيين الآخرين ، فأحيانا يحتاج المرشد إلى مشورة الطبيب النفسي أو طبيب الأعصاب أو المحامي أو عالم الدين.

---

[1]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص (37-38).
[2]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 140.
[3]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 38.
[4]- سمية طه جميل : مرجع سابق ، ص 128.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• **الإحالة :** ينبغي إحالة العميل إلى أخصائي آخر ، إذا تطلب الأمر ذلك كأن تكون الحالة ليست من اختصاصه أو ليست في حدود إمكاناته أو تحتاج إلى الاستعانة بأخصائي آخر خصوصا إذا كان الشك في وجود مرض عقلي أو عضوي.

• **كرامة المهنة :** لا يصح للمرشد أن يعرض أعماله على الناس في الأماكن العامة وفي الجلسات العامة وفي وسائل الإعلام ، وحتى في حالة الإعلان عليه المحافظة على كرامة المهنة إن الإرشاد النفسي مهنة لها مكانتها ومكانها ، كذلك يجب إتباع السلوك الشخصي والمهني الذي يتفق مع كرامة المهنة.

كل هذه الأخلاقيات وأخلاقيات أخرى في الإرشاد النفسي كالتكاليف، التغير والمنطق...يجب توفرها في العملية الإرشادية لنجاحها وتحقيق الأهداف الإرشادية المرجوة منها. [1]

وفي المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الرياضي مراعاة الشروط التالية :

* يجب أن يكون مؤهل من الناحيتين العلمية والعملية للقيام بهذا العمل.

* يجب عليه أن يراعي الله في عمله ، ويراعي أخلاقيات المهنة.

* يجب عليه المحافظة على أسرار اللاعبين.

* يجب أن تكون علاقته باللاعبين علاقة ودية حتى تؤتي العملية الإرشادية النتائج المرجوة منها وأن تكون تلك العلاقة في حدود المعايير الأخلاقية والاجتماعية والدينية والقانونية.

* يجب عليه العمل بإخلاص وبذل أقصى جهد ، واستخدام أفضل الطرق الإرشادية التي تتفق مع مشكلة الرياضي.

* يجب أن يتولى عملية الإرشاد فريق متكامل يضم كل من الأخصائي النفسي الرياضي والمدرب ، وأخصائي العلاج الطبيعي.

* يجب عليه احترام اختصاص الزملاء من المدربين وأخصائي العلاج الطبيعي.

---

[1]- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص (38-39).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* يجب عليه القيام بالاستشارة المتبادلة مع الزملاء من أجل العمل على راحة اللاعبين وحل مشكلاتهم.

* يجب عليه إتباع السلوك الشخصي والمهني الذي يتفق مع كرامة المهنة. [1]

ويجب توافر جميع هذه الأخلاقيات في عملية الإرشاد النفسي الرياضي لنجاحها وتحقيق الأهداف الإرشادية المرادة منها.

وهكذا فإن هذه الأسس تعتبر من المرتكزات التي تعتمد عليها البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحقيق الفعالية في العملية التربوية ، فهي توضح رؤيتها واتجاهها ، كما تبين المعايير التي ينبغي مراعاتها أثناء القيام بتخطيطها وتنفيذها.

6/ طــرق البرامــج الإرشاديــة:

تتعدد الطرق بتعدد مجالات الإرشاد النفسي وأطره النظرية، فهي كثيرة ومتنوعة منها: الإرشاد الفردي، الجماعي والإرشاد الموجه ، وغير الموجه ، والإرشاد النفسي الديني، والإرشاد السلوكي و الإرشاد خلال العملية التربوية ، الإرشاد بالقراءة ، والإرشاد بالواقع والإرشاد باللعب الإرشاد لوقت الفراغ ، والإرشاد المختصر، العرضي ، الذاتي والخياري. [2]

وبالتالي نركز على بعض من هذه الطرق والتي قد نستخدمها في البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، ويتم تناولها بالتفصيل:

1-6/ الإرشــاد الجمــاعي:

يعد الإرشاد الجماعي من الأساليب الإرشادية المناسبة للدراسة المراد القيام بها نظرا لارتكازه على التفاعل الاجتماعي لجماعة المسترشدين من خلال العمل الجماعي لتغيير المشاعر وتعديل السلوك وعقلنة التفكير اللاعقلاني.

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص(27-28).
[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 111.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6-1-1/ تعريـف الإرشـاد الجمـاعي:

يعرف **أنجلش** و**أنجلش** الإرشاد الجماعي بأنه [1]: « أي جماعة يتوحد الفرد وإياها ، أو يقارن الفرد نفسه بها ويتقمص الجماعة لدرجة أنه يتبنى معاييرها واتجاهاتها وأنماط سلوكها كما لو كانت معاييره هو ، فتصبح هذه الجماعة لدرجة أنها تكون هي جماعته المرجعية ، حيث يرى نفسه منتميا إليها ، وليس من الضروري أن تكون هذه العضوية ، عضوية حقيقية ، حيث يمكن أن يوجد لشخص واحد أكثر من جماعة.

وبما أن الفرد كائن اجتماعي بطبعه ، فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة ، بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص والأنماط السلوكية. [2] وهذا ما يؤكد من أحد شروط الإرشاد الجماعي تشابه المشكلات لتأكيد تجانس جماعة المسترشدين حتى يسهل العمل معها.

6-1-2/ أسـس الإرشـاد الجمـاعي:

إن أي أسلوب أو طريقة إرشادية يجب أن ترتكز على أسس توضح فائدتها ، ويقوم الإرشاد الجماعي على مجموعة أسس أهمها:

- تعتمد الحياة في العصر الحالي على العمل في جماعات ، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي ، واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة. [3]
- الإنسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية واجتماعية لابد من إشباعها في إطار اجتماعي مثل: الحاجة إلى الحب ، والأمن ، التقدير ، الانتماء ، النجاح ، التكيف ، المسايرة ...الخ.
- سلوك الفرد تتحكم فيه المعايير والقيم الاجتماعية السائدة وتخضعه للضغوط الاجتماعية.
- يعتبر تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي هدفا هاما من أهداف الإرشاد النفسي.

[1]- عبد الرحمان عيسوي : العلاج السلوكي ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 1997 ، ص 97.
[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 112.
[3]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 322.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من المشكلات و الاضطرابات النفسية.[1]
- يعتبر الموقف الإرشادي الجماعي بمثابة الحافز للمسترشد يستثيره للبحث عن تحليل لحالته وعن حل لمشكلاته.[2]

3-1-6/ أهـداف الإرشــاد الجمــاعي:

للإرشاد الجماعي أهداف كثيرة يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

* مساعدة المسترشد في اكتشاف ذاته وتحديد ما الذي يريده فعلا من حياته.

* تطوير قبول الفرد لذاته بأن لا يكون مشاعر لاحتقار الذات.

* مساعدة المسترشد في تطوير الإستراتيجية (الأساليب) في التكيف وامتلاك فلسفة واضحة في حياته.

* تطوير قدرة المسترشد في حل المشكلات واتخاذ القرارات.

* أن يصبح الفرد أكثر فعالية في المواقف الاجتماعية ويتم من خلال برامج التدريب وتوكيد الذات ومعالجة الخوف الاجتماعي.

* مساعدة المسترشد في أن يصبح مسؤولا بشكل أكبر عن سلوكه.

* مساعدة المسترشد في التخلص من دفاعياته في أن يقلل من استخدام وسائل الدفاع التي تؤثر سلبيا في تكيفه.

* التغلب على مشاعر الوحدة والتخلص من الشعور بالنقص.[3]

* يساعد الفرد على فهمه لنفسه وميوله وقدراته واستعداداته ويعرفه على نواحي القوة والضعف عنده.

---

[1]- فيصل محمد خير الزراد : علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، ط2 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1988 ص 123.

[2]- أحمد أحمد الزعبي : الإرشاد النفسي ، ط1 ، دار الحكمة اليمنية ، صنعاء ، اليمن ، 1994 ، ص 221.

[3]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 216.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* الحصول على معلومات كافية في مجالات الاختبارات المتاحة لطموحاته المستقبلية فيما يتعلق بالدراسة والمهن.

* تزويد الفرد بالثقة حتى يستطيع مواجهة مشاكله ومشاكل الآخرين في حلها.[1]

6-1-4/ المجموعــة الإرشاديــة:

تضم المجموعة الإرشادية عدد من الأفراد ، وهي تكون إما مجموعة طبيعية قائمة فعلا من مجموعة طلاب في قسم ، أو مجموعة مصطنعة يكونها المرشد بهدف الإرشاد ، وتتعدد المجموعات الإرشادية حسب الهدف الإرشادي وطبيعة المشكلة الإرشادية ، كما تتطلب هذه المجموعات توفر شروط يجب مراعاتها أثناء تكوينها لتحقيق الاستفادة من قواها الإرشادية وتتمثل هذه الشروط فيما يلي:

6-1-4-1/ حجـم المجموعــة الإرشاديــة:

عادة يتحدد عدد أفراد المجموعة من 3-15 مسترشدا في مناقشة تتعلق بالنواحي الشخصية وقد يصل العدد إلى 24 مسترشدا في حالة معالجة مشكلات دراسية أو يومية.[2]

فينبغي أن يكون عدد أفراد الجماعة الإرشادية معقولا فلا يقل عن ثلاثة ولا يزيد عن خمسة عشر حتى لا تمثل عبئا ثقيلا على كاهل الأخصائي النفسي ، وحتى تستفيد الجماعة من فوائد الإرشاد الجماعي.

6-1-4-2/ عمــر المجموعــة الإرشاديــة:

يستخدم الإرشاد الجماعي في المدارس للأطفال وللمراهقين ، ولهذا يفضل أن يكون هناك تقارب في عمر الأعضاء ، وذلك لاختلاف طبيعة كل مرحلة عمرية وحاجاتها وخصائصها والمشكلات التي تميزها عن المرحلة العمرية الأخرى.[1]

---

[1]- أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة : دليل الإرشاد النفسي التربوي ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009 ص141.
[2]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص 288.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ويؤكد **جينوت** و **ماكلاي** على أهمية العمر الزمني في تشكيل الجماعة ، بحيث يستحسن أن يكون هناك تقارب بين الأعضاء.[2]

6-1-4-3/ جنس المجموعة الإرشادية:

عادة أفضل النتائج نصل إليها تأتي من مجموعة متماثلة في الجنس (ذكور أو إناث) ، ولا تختلف اختلافات شديدة في مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.[3]

6-1-1-4/ مشكلات المجموعة الإرشادية:

يؤكد بعض الباحثين ضرورة تشابه مشكلات أعضاء المجموعة حتى يكون هناك تجانس بينهم.[4]

6-1-5/ القوى الإرشادية المؤثرة في الإرشاد الجماعي:

توجد مجموعة كبيرة من القوى الإرشادية المؤثرة والتي يجب استغلالها وتعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بها حتى يمكن الاستفادة منها ، ومن أهم هذه القوى ما يلي:

- **التوقعات :** توقعات الطلبة في الجلسة الإرشادية مدى الفائدة المرجوة من الأعضاء أنفسهم ومن المرشد ، وتوقعات المرشد من الأعضاء بمعنى أن التوقعات يجب أن تقوم على أساس من الثقة المتبادلة بينهم جميعا.

- **الالتزام :** الالتزام بتقبل أفكار الآخرين واحترامها ، والالتزام بتقديم المساعدة وتقويمها والالتزام باحترام المواعيد ونظم المجموعة وتطبيق البرنامج المتفق عليه.[5]

---

[1]- إيهاب الببلاوي و أشرف محمد عبد الحميد : الإرشاد النفسي المدرسي (إستراتيجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2002 ، ص 134.

[2]- كاميليا عبد الفتاح : سيكولوجية العلاج الجماعي للأطفال ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص46.

[3]- عبد الستار إبراهيم وعبد الله عسكر : علم النفس الإكلينيكي (مناخ التشخيص والعلاج النفسي) ، ط2 ، مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة 1998 ، ص 34.

[4]- كاميليا عبد الفتاح : مرجع سابق ، ص 47.

[5]- أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة : مرجع سابق ، ص 146-147.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• **التفاعل :** يعتبر من أهم العناصر ، ويقصد به ما يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر ليس بالضرورة اتصالا ماديا ويحدث نتيجة لذلك تعديل السلوك.

• **الجاذبية :** للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها ، وذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تتيح إشباع حاجات أعضائها وإشعارهم بالأمن والتعاون في تحقيق الأهداف واكتساب المكانة.[1]

• **المسايرة :** للجماعة معاييرها التي تحدد السلوك الاجتماعي المتوقع من مثل الحديث عن المشكلات في تعبير حر ، ويلتزم الأعضاء بمسايرة المعايير.[2]

• **الأمن :** يشعر المسترشد بالأمن نتيجة انتمائه لنفس الجماعة التي تدعوه إلى التعبير التلقائي وهذا الشعور بالأمن عامل من العوامل الأساسية التي تدخل على الجماعة قيمة إرشادية.[3]

• **التقبل :** يتقبل الأعضاء بعضهم البعض ، الفرد لذاته وتقبله للآخرين ، المشاركة في المشاعر والتعاطف مع الآخرين والتشجيع على التغير الحر بمعنى توفير جو لا تهديد فيه ولا رفض.[4]

كل هذه القوى الإرشادية وغيرها كالمسؤولية ، الانتماء والتوتر..تعبر عن الهدف من تكوين المجموعة الإرشادية لزيادة فعاليتهم في الإرشاد الجماعي.

6-1-6/ التحضـــير للإرشـــاد الجماعـــي:

توجد جوانب عديدة هامة تتطلب من المرشد مراعاتها والاهتمام بها للقيام بعملية الإرشاد الجماعي ، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

* **استعداد المرشد للعملية الإرشادية :** أي أن يكون المرشد مستعدا للقيام بدوره في عملية الإرشاد الجماعي من حيث تهيئة الجو الإرشادي المناسب.[5]

---

[1]- محمد سيد فهمي : التحليل في طريقة العمل مع الجماعات ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 135.
[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 323.
[3]- أحمد خيري حافظ ومجدي حسن محمود : أثر العلاج النفسي الجماعي في تخفيض القلق والسلوك العدواني وازدياد الثقة بالنفس وقوة الأنا لدى جماعة عصابية (دراسة تجريبية) ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة ، العدد10 ، مصر 1989 ، ص40.
[4]- أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة : مرجع سابق ، ص 147.
[5]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 325.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* **عدد الجلسات الإرشادية :** إن عدد الجلسات يتوقف على نوع المشكلة والهدف من البرنامج الإرشادي الجمعي من ناحية ، والطريقة المتبعة في الإرشاد من ناحية أخرى.

* **المدة المستغرقة في الجلسة الواحدة :** تمتد الجلسة الإرشادية حوالي ساعة إلى ثلاث ساعات بمتوسط ساعتين ، مع إعطاء 10 دقائق كل ساعة استراحة ، ويتوقف زمن كل جلسة على حجم الجماعة الإرشادية.[1]

* **نمط الجماعة الإرشادية :** يحدد نمط المجموعة الإرشادية بناء على طبيعة المشكلة ، وهدف البرنامج الإرشادي.[2]

* **مكان عقد الجلسات :** يتوقف اختيار المكان على نوع المشكلة والبيئة التي يتواجد فيها المرشد وعادة يفضل أن يتم الإرشاد في حجرة صغيرة ومريحة وهادئة ومجهزة بالوسائل الضرورية لتنفيذ البرنامج سواء كان في المدرسة أو عيادة أو مركز إرشادي أو نادي رياضي.[3]

واهتمام المرشد بكل هذه التفاصيل أثناء التحضير للإرشاد الجماعي يمكنه من تخطيط وضبط العمل الإرشادي بدقة مع تحديد أساليب الإرشاد الجماعي المستخدمة في العملية الإرشادية.

6-1-7/ أساليــب الإرشـــاد الجماعــي:

من الأساليب العديدة للإرشاد الجماعي نذكر ما يلي:

6-1-7-1/ أسلـوب المحاضـرة والمناقشـة الجماعيـة:

يتمثل هذا الأسلوب في أنه طريقة تربوية تعتمد على عنصر التعليم وإعادة التعليم ، تهدف إلى تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى بعض الأفراد ، ويتم خلاله

[1]- عبد الستار إبراهيم وعبد الله عسكر : مرجع سابق ، ص (339-340).
[2]- رمضان محمد القذافي : مرجع سابق ، ص 315.
[3]- عبد الرحمان عيسوي : مرجع سابق ، ص 318.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

إلقاء محاضرة حول موضوع الجلسة ، ويتخلله أو تليه مناقشات مفتوحة وإلقاء الأسئلة من جانب الأعضاء المشاركين. [1]

ويفضل إرشاد مجموعة من المسترشدين الذين تتشابه المشكلات والاضطرابات النفسية التي تواجههم [2]، ويراعى أيضا أن تتضمن المحاضرة والمناقشة الصفات الغالبة لأعضاء الجماعة الإرشادية. [3]

وتتمثل طرق هذا الأسلوب فيما يلي :

- **طريقــة الإرشــاد بالمحاضــرة:**

تقوم طريقة الإرشاد بالمحاضرة على إلقاء من قبل المرشد والتلقي من جانب المسترشدين الذين ليس لديهم معرفة بما يتفوه به المرشد [4] وبعدها يقومون(المسترشدون)بالتحاور في الموضوع ويتعلم بعضهم من بعض ، ويقوم المرشد بدور الضبط والتفسير والشرح والتعليق وتعتبر هذه الطريقة إحدى الوسائل المهمة لنقل المعلومات والأفكار. [5]

ويقصد بها أنها طريقة تعليمية تربوية يتم من خلالها تقديم المزيد من المعارف والأفكار المتصلة بالجوانب العقلية والشخصية والاجتماعية والصحية المرتبطة بموضوع الجلسة مع بيان كيفية التعرف على المشكلة وآثارها ومواجهتها. [6]

- **طريقــة الإرشــاد بالمناقشــة الجماعيــة:**

المناقشة الجماعية عبارة عن نشاط جماعي يأخذ طابع الحوار الكلامي المنظم الذي يدور حول مشكلة أو موضوع تشعر الجماعة بحماس لمحاولة الخروج منه ، ويتم في المناقشة تحديد الجوانب المختلفة للمشكلة ، ثم يتم تحليلها ، ويشترك في المناقشة جميع أفرد الجماعة محاولين

---

[1]- إيهاب الببلاوي وأشرف محمد عبد الحميد : مرجع سابق ، ص 136.
[2]- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : مرجع سابق ، ص 210.
[3]- رشاد عبد العزيز موسى ومحمد يوسف محمد محمود : مرجع سابق ، ص 11.
[4]- محمد أيوب الشحيمي : دور علم النفس في الحياة المدرسية ، ط1 ، دار الفكر اللبناني ، بيروت ، لبنان ، 1994 ، ص 182.
[5]- كاملة شعبان الفرخ وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 169.
[6]- محمد أحمد إبراهيم سعفان : مرجع سابق ، ص 263.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

تبادل أكبر قدر من الحقائق والمعلومات خلال وقت محدد ، وفي نهايتها يمكن لكل فرد أن يكون قد اكتسب أفكارا جديدة ، وحقق تجانسا أفضل داخل الجماعة.[1]

ويتم في المناقشة الجماعية عرض للجوانب الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية المتصلة بمشكلة ما ، ثم تتدرج المناقشة إلى المشكلات المتشابهة الخاصة بأعضاء الجماعة والمرتبطة بتلك المشكلة.[2] مع وجوب الالتزام بمقتضيات أصول المناقشة كعدم مقاطعة حديث الآخرين..[3] وتوجه المناقشات إلى موضوع الجلسة ، بحيث يمكن أن تكون محاضرة ألقيت حول مهارة من المهارات أو مشكلة من المشكلات ، مع ضرورة التسجيل الوافي لكل ما يدور في المناقشة حتى يمكن استخدامه في مساعدة الأعضاء على النمو والتكيف.[4]

6-1-7-2/ أسلـوب التمثيـل النفسـي (السيكـودراما) :

ويسمى أيضا التمثيل النفسي المسرحي ، وقد ابتكر هذه الطريقة **يعقوب مورينو** ويرى أن أهم ما في التمثيل المسرحي هو حرية السلوك لدى العملاء عند تمثيلهم لمسرحية نفسية ، ويقوم العملاء بتأليف القصة أو التمثيلية مسبقا وموضوعها يدور حول خبرات العملاء الماضية والحالية والمستقبلية والهدف هو التنفيس الانفعالي ، ويجب أن يختار كل عميل الدور الذي يناسبه وهم يعلمون أن ذلك سيؤدي إلى الإقلال من القلق والإحباط والصراع.

6-1-7-3/ أسلـوب التمثيـل الاجتماعـي المسرحـي (السوسيـودراما) :

ويسمى أيضا لعب الدور حيث يعالج هذا النوع مشكلة عامة لعدد من العملاء أو المشكلات الاجتماعية بصفة عامة ، ويعتبر التمثيل الاجتماعي المسرحي **(السوسيودراما)** توأما للتمثيل النفسي المسرحي **(السيكودراما)**.[5]

---

[1]- عبد الحميد السيد عطية وسلمى محمود جمعة : العمل مع الجماعات الدراسية والعمليات ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية 2001 ، ص 271.

[2]- محمد أحمد إبراهيم سعفان : مرجع سابق ، ص 263.

[3]- محمد حامد زهران : الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 60.

[4]- محمد سيد فهمي : التحليل في طريقة العمل مع الجماعات ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 274.

[5]- كاملة شعبان الفرخ وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 132.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وبالعودة إلى أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية والتركيز عليه نظرا لاستخدامه في هذه الدراسة ، إذ أثبتت أبحاث ودراسات كثيرة فعاليته مثل أبحاث **كيرت ليفن (1947)** ، و **كوش فرنش (1948)** [1] ، ودراسة **كاملة الفرخ شعبان (1989)** في رسالتي الماجستير والدكتوراه وغيرها . فهو كما تعرفه **كاملة الفرخ شعبان** : أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التصليحي حيث يغلب عليه الجو شبه العلمي ، ويلعب فيه عنصر التعليم وإعادة التعليم دورا هاما ، حيث يقوم المرشد بإلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويليها مناقشات وتهدف إلى تغيير اتجاه العملاء ، والموضوعات تكون عن الاضطرابات النفسية والعلاقات المتبادلة بين العقل والجسم وتأثير الحالة الانفعالية على الجسم ، وتكون هذه المحاضرات للعملاء أفراد المجموعة الإرشادية فقط ، فهم الذين يناقشون ما دار في المحاضرة ، وفائدتها أنها تغير اتجاهات العملاء [2] ، وما للمناقشة الجماعية من آثار إرشادية إيجابية كتحقيق المساندة الانفعالية وتخفيف التوتر الانفعالي عن طريق المشاركة في الخبرات التي تهدف إلى التنفيس والتفريغ والتطهير الانفعالي وتقديم المساندة من خلال التفاعل الاجتماعي لتحقيق الاستبصار والتوافق الاجتماعي وتركيز الانتباه على المشكلات على أنها مشكلات جماعية عامة وتقديم الشرح والتعليم والتفسير وتنشيط التفاعل الاجتماعي والتأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية وبالتالي شعور الأفراد بالأمن والتقبل وأن مشكلاتهم مشتركة وتنمية الثقة بالنفس وتحملهم مسؤولية التعلم. [3]

ومن خلال هذه الآثار تبرز أهمية أسلوب الحضارة والمناقشة الجماعية في تقديم بعض البرامج الإرشادية ، وفي ضوء ذلك استخدمتها الكثير من الدراسات والأبحاث التي أثبتت فعاليتها.

6-1-8/ مزايـــا الإرشـــاد الجماعـــي:

للإرشاد الجماعي مزايا وإيجابيات عديدة يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

---

[1]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 330.

[2]- كاملة شعبان الفرخ وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 132- 133.

[3]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص 61.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وجاذبيتها وتأثيرها على الفرد.
- يشعر فيه العميل أنه ليس الوحيد الذي يعاني من المشكلات.
- يتقبل العميل الحلول الجماعية باعتبارها صادرة منه ومن رفاقه فيشعر بالثقة في النفس.[1]
- التعاون والتفاعل بين أعضاء الجماعة يوفر السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي ويتيح فرصة التنفيس الانفعالي.
- يسمح بتحقيق بعض الحاجات النفسية كالشعور بالانتباه للجماعة.[2]
- يعتبر أنسب الطرق للقيام ببعض النشاطات ، وتناول بعض المشكلات التي لا يمكن أداؤها أو التعامل معها إلا في إطار الجماعة.[3]
- يشعر المسترشد بأنه يعطي ولا يأخذ فقط.
- يعتبر من أنسب الطرق لإرشاد المسترشدين الذين لا يتجاوبون ولا يتعاونون في الإرشاد الفردي.[4]
- الاقتصاد في النفقات بتوفير الوقت والجهد والمال ، حيث يستطيع المرشد النفسي مساعدة أكثر من مسترشد في وقت واحد.[5]
- يطرح الفرصة للتعلم القائم على الملاحظة ، ويقدم تنوعا غنيا بغرض عرض النماذج ، كما يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء الغير والاتعاظ ، مما يوفر نوع من الوقاية.[6]

---

[1]- كاملة شعبان الفرخ وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 133.
[2]- سهام أبو عطية : مرجع سابق ، ص 290.
[3]- إيهاب الببلاوي وأشرف محمد عبد الحميد : مرجع سابق ، ص 133.
[4]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 334.
[5]- إجلال محمد سري : علم النفس العلاجي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2000 ، ص 145.
[6]- لازروس ايرنولد : العلاج النفسي الشامل الحديث الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر ، ترجمة : محمد حمدي الحجار ، ط1 مؤسسة الرسالة ، بيروت ، لبنان ، 2002 ، ص 234.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• يتيح للفرد الشعور بتعدد الزوايا التي يمكن النظر منها لموضوع ما بتعدد الأفراد الذين تتألف منهم الجماعة الإرشادية.[1]

• لا يحتاج إلى عدد كبير من المرشدين ، وهذا من شأنه أن يتيح الفرصة لأكبر عدد ممكن من المحتاجين إلى الإرشاد ، وييسر استخدامه في المدرسة.[2]

2-6/ الإرشـــــاد الفـــــردي:

تعتبر طريقة الإرشاد الفردي من أشهر الطرق في الإرشاد النفسي والتربوي ، ويعرف الإرشاد الفردي بأنه : « عملية إرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في كل جلسة وتعتمد فعاليته أساسا على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشد أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين».

1-2-6/ الحـالات التـي يستخـدم فيـها الإرشـاد الفـردي:

* المشكلات المدرسية مثل تكرار الرسوب ، الإعادة في الصفوف والتسرب المدرسي الغياب ...

* الحالات الاجتماعية مثل التفكك الأسري والانحراف والتدخين.

* الحالات النفسية والعزلة والانطواء ورهاب المدرسة.

* الحالات الاقتصادية مثل الفقر وقلة الدخل.

* الحالات الصحية مثل الأمراض المزمنة والإعاقات الحسية والحركية.

2-2-6/ إجـراءات الإرشـاد الفـردي:

الإرشاد الفردي هو تطبيق عملي لكل إجراءات العملية الإرشادية والتي يجب أن تكون مفهومة لدى المسترشد ابتداء من المقابلة الأولى حتى إنهاء عملية الإرشاد ومتابعتها ، وإن عملية

---

[1]- أحمد خيري حافظ ومجدي حسن محمود : مرجع سابق ، ص 42.

[2]- فيصل محمد خير الزراد : مرجع سابق ، ص 132.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الإرشاد النفسي الفردي عملية فنية تقوم على أسس ونظريات متعددة ، وإنها كذلك لها إجراءات أساسية تعتبر معالم في الطريق لا يتم إلا بها. [1]

6-3/ الإرشـــــاد المباشـــر:

هو الإرشاد الموجه أو الممركز حول المرشد ، ويقوم فيه المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير السلوك وتوجيه العميل نحو السلوك الموجب المخطط له مسبقا مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك ، وفيه يتحمل المرشد مسؤولية أكبر من تلك التي يتحملها العميل.

ويقوم الإرشاد المباشر على أساس افتراضي رئيسي وهو نقص معلومات العميل وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية ، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى.

ويهدف الإرشاد المباشر إلى حل مشكلات العميل التي جاء بها ويعتقد فيه أنه يحلها ويكتسب العميل بالتدريج القدرة على التوافق وهذا ما سيزيد من ثقة العميل بنفسه وبالمرشد وبعملية الإرشاد.

6-3-1/ استخدامـــات الإرشـــاد المباشـــر:

يستخدم الإرشاد المباشر عادة مع العملاء الذين يتميزون بما يلي:

- السرعة في إيجاد الحل.
- نقص المعلومات.
- المشكلات الواضحة المحددة.

6-3-2/ إجـــراءات الإرشـــاد المباشـــر:

هو بسيط لأنه محدد المشكلات وخطوات الإرشاد المباشر هي :

---

[1]- صالح حسن أحمد الداهري : مرجع سابق ، ص 427.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* التحليل : أي جمع المعلومات.

* تنظيم وتلخيص المعلومات.

* التنبؤ : أي تحديد مآل المشكلة.

* الإرشاد الفردي.

* التقييم.

* المتابعة : أي متابعة تطور الحالة. [1]

6-4/ الإرشـــــاد غيـــر المباشـــر:

هو الإرشاد غير الموجه أو الإرشاد المركز حول العميل أو حول الذات ، ويستخدم الإرشاد غير المباشر بنجاح مع أنواع معينة من العملاء وخاصة أولئك الذين يكون ذكاؤهم متوسطا أو أكثر ، ويكون لديهم طاقة لفظية ويفيد في الحالات من هذه الأنواع.

6-4-1/ الحــالات التـي يستخـدم فيــها الإرشــاد غيـر المباشـر:

- الإرشاد العلاجي.
- الإرشاد الزواجي.
- المشكلات الشخصية للشباب.
- حالات يكون فيها مفهوم الذات سالبا.

6-4-2/ خصائــص الإرشــاد غيـر المباشــر:

* التمركز حول العميل في حالة نضجه وتكامل شخصيته ورغبته في تقبل الإرشاد غير المباشر.

[1]- كاملة شعبان الفرخ وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 135-136. و كذلك صالح حسن الداهري : مرجع سابق ، ص428-429.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* دور المرشد هو الإخلاص في العمل وتقبل العميل وأن لا يتخذ موقف الناصح أو الواعظ.

* العلاقة بين المرشد والعميل تكون في جو حيادي سمح خال من التهديد والرقابة وتركز على السرية المطلقة وفهم سلوك الفرد وعليه تقع المسؤولية.

6-4-3/ ملامــح الإرشـــاد غيــر المباشــر: أهم ما يتميز به ما يلي:

- يعتمد على نظرية الذات.
- هدفه التوافق النفسي.
- الاهتمام بالإطار المرجعي.
- فهم العميل لسلوكه من وجهة نظره.
- العمل ليفهم العميل نفسه.
- التغيير في مفهوم الذات.
- عدم وجود شروط.
- يزداد استبصار العميل.[1]

7/ خطــوات إعــداد البرامــج الإرشاديـــة:

توجد العديد من الخطوات التي يجب إتباعها عند إعداد برنامج إرشادي ، ويمكن تحديدها في النقاط التالية :

7-1/ تحديـــد الأهـــداف :

لما كان الهدف الأساسي لعملية الإرشاد في المجال الرياضي هو مساعدة الرياضي على مواجهة مشكلاته ، ومساعدته على حلها ، وفهم ذاته على نحو جد ، كذلك تحقيق التوافق النفسي وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية ، فيجب أن يتم تحديد الأهداف بما يتفق مع الفلسفة

[1]- كاملة شعبان الفرخ وعبد الجابر تيم : مرجع سابق ، ص 137-138.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

العامة والظروف الخاصة بالمؤسسة أو المكان الذي ينفذ فيه البرنامج الإرشادي ، فإذا كان البرنامج خاص بتلاميذ الثانوية فيجب مراعاة في تخطيطه أن يتماشى مع الأهداف التربوية بالثانوية فيجب مراعاة في تخطيطه أن يتماشى مع الأهداف التربوية بالثانوية ، وأن يؤدي إلى إشباع حاجات التلاميذ النفسية والاجتماعية والرياضية مثل أن يهدف البرنامج إلى خفض مستوى قلق امتحان التربية البدنية لدى التلاميذ .

2-7/ تخطيـــط البرنامـــج :

لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه ، فالتخطيط الجيد المبني على أسس علمية سليمة يؤدي إلى نتائج ملموسة ، وعلى قدر النجاح في تخطيط البرنامج على قدر ما نصل إليه من تحقيق للأهداف ، وعند التخطيط للبرنامج الإرشادي الرياضي لتلاميذ الثانوية يجب مراعاة أن تكون الأهداف متماشية مع الأهداف التربوية بالثانوية ، وأن تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيا وفي حدود الإمكانات المتاحة ، ويقوم على الأسس النفسية والتربوية ، ويتم في ضوء احتياجات التلاميذ المستفيدين من البرنامج ، كما يجب مراعاة في التخطيط أن يكون للتلاميذ دور إيجابي في عملية تخطيط وتقييم البرنامج.

1-2-7/ تحديد الإمكانيـات :

يجب أن يراعى عند تخطيط البرنامج تحديد الإمكانات المادية المطلوبة والعمل على توفير الإمكانات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له ، ولا يقتصر الأمر على الإمكانيات المادية فقط ، بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية ، والتي تتمثل في المسئولين عن العملية الإرشادية ، وتحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية ، والمقاييس واستمارات التقييم.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

7-2-2/ تحديد الميزانية :

إن البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية ودراسات للتقييم والمتابعة ، لذلك فهو يتطلب توافر إمكانات معينة من أجهزة وأدوات مختلفة كالسجلات والاختبارات والمقاييس وغيرها ، وتوفير تلك الإمكانات يتطلب تحديد الميزانية اللازمة لإعداد وتجهيز تلك الإمكانات.

7-2-3/ تحديد الخدمات :

إن البرنامج الإرشادي لتلاميذ الثانوية يتضمن العديد من الخدمات ، فهو يقدم للتلاميذ الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والرياضية وغيرها مما يحتاجه هؤلاء التلاميذ في ضوء حالتهم ، ويجب مراعاة أن تكون تلك الخدمات مستمرة ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة .[1]

7-2-4/ تحديد خصائص المسترشدين :

المستفيدين والذين يطبق عليهم البرنامج لتخطيط البرنامج وفقا لهذه الخصائص .[2]

7-2-5/ اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات الطارئة :

باتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب على ما قد يعترض تنفيذ البرنامج ، مثل نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن وأجهزة ووسائل ، ونقص الوعي الإرشادي العام الذي يؤدي إلى إحجام بعض المسترشدين من خدمات الإرشاد النفسي ..وغيرها من الظروف والمشكلات .[3]

7-3/ تنفيذ البرنامج :

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكاناته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها يبدأ تنفيذ البرنامج ، ويراعي في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية ، بالإضافة إلى المدى الزمني للتنفيذ ، ومكان تنفيذ البرنامج وتحديد خطوات التنفيذ وعدد الجلسات ومدتها ومحتوياتها والأشياء المهمة للبدء فيها ، كذلك يجب

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (122-125) بتصرف.
[2]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص38.
[3]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص503.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا تتعارض بينها مما يؤدي إلى إعاقة العملية الإرشادية.

وعلى ذلك فالبرنامج الإرشادي لتلاميذ الثانوية يتطلب التعاون التام للجهاز الإداري بالثانوية حيث يشترك أعضاء هيئة التدريس من أساتذة التربية البدنية والرياضية ومستشار التوجيه والإرشاد بالمؤسسة وغيرهم من العاملين ، في عملية التنظيم والإشراف على البرنامج ، فالعملية الإرشادية ليست عملية فردية ، بل هي عملية تعاونية تتطلب تكاثف جهود العاملين المتعاملين مع هؤلاء التلاميذ من أجل العمل على تحقيقها لأهدافها ، كذلك يجب الاهتمام بمتابعة تنفيذ البرنامج للتأكد من تغطيته لجميع الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية للتلاميذ.

4-7/ تقييـــم البرنامـــج :

إنه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية للتعرف على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه ، وتحديد فعالية الطرق والأساليب المستخدمة ولكي نتمكن من الحكم على مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلابد من إجراء عملية تقييم للبرنامج من خلال أساليب موضوعية مقننة وفي ضوء معايير محددة ، لذلك يجب وضع خطة منظمة للتقييم تعتمد على الأسلوب العلمي حتى يمكن من خلالها التعرف على نقاط الضعف في الخدمات التي يتضمنها البرنامج وأساليبه وطرقه وبذلك يمكن تقويم البرنامج في ضوء نتائج التقييم ، وذلك عن طريق تحديد عناصر البرنامج التي تحتاج إلى تدعيم أو تعديل أو تغيير مما يساهم في تحقيق أقصى استفادة من البرنامج. [1]

يجب أن تكون علية التقييم مستمرة وتتم في كل خطوة من خطوات البرنامج حيث تبدأ منذ التخطيط وتستمر أثناء التنفيذ وبعد المتابعة. [2]

فالعملية الإرشادية دينامية وتحتاج إلى تطوير مستمر في الوسائل والإجراءات ، وعند تقييم البرنامج الإرشادي يجب مراعاة عدم إغفال رأي التلاميذ بالنسبة لمدى استفادتهم من البرنامج. [3]

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص (125-126).
[2]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص503.
[3]- إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق ، ص 126.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

خلاصــة الفصــل :

من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل اتضح أن البرامج الإرشادية تعتبر هي التنفيذ الفعلي للإرشاد النفسي ، وكل مشكلة تحتاج إلى برنامج إرشادي خاص بها خدمة لتحقيق الأهداف العامة للإرشاد النفسي والأهداف الخاصة للبرنامج المحددة مسبقا ، كما تظهر الحاجة للبرامج الإرشادية التي لا غنى عنها في جميع المجالات ولكل الفئات ، لتقديم وتحسين الخدمات الإرشادية التي لها دور كبير في علاج بعض المشكلات الدراسية ، غير أن فعاليتها تبرز أكثر عندما تخطط وتنظم وتقدم في إطار برامج إرشادية متكاملة.

وعند تناولنا لخدمات برامج الإرشاد في المدارس تبين أنها كثيرة ومتنوعة (خدمات نفسية تربوية ، اجتماعية...) ولتغطية هذه الخدمات تقدم وتدرج في برامج إرشادية متنوعة بحيث تقدم في إطار تنموي ووقائي وعلاجي ، بطرق وأساليب مختلفة (فردية وجماعية ، مباشرو وغير مباشرة...) وتقدم حيث تتكامل فيها العناصر النفسية والتربوية والاجتماعية والعلمية والرياضية والإرشادية.

وهذه البرامج الإرشادية تستلزم عند بنائها مجموعة من الأسس التي تعتبر ركائز تعتمد عليها البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحقيق الفعالية في تحقيق أهداف الإرشاد في العملية التربوية ، فهي توضح رؤيتها واتجاهاتها ، كما تبين المعايير التي ينبغي مراعاتها أثناء القيام بتخطيطها وتنفيذها.

كما أن تحقيق أهداف هذه البرامج يتطلب مجموعة من الطرق والوسائل والأساليب والتقنيات وخصائص يجب توافرها للقيام بالعملية الإرشادية ، وعند تناولنا لطريقة الإرشاد الجماعي اتضح أهميتها في تخطيط وتقديم البرامج الإرشادية ، واختيار المحتويات الإرشادية المناسبة لعلاج المشكلات المدرسية ، وما تقدمه هذه الطريقة من أساليب إرشادية متنوعة وفنيات إرشادية مختلفة يمكن الاستفادة منها في العمل الإرشادي لزيادة فعاليته أكثر ، فضلا عن كون الإرشاد الجماعي يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ المسترشدين ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وجاذبيتها وتأثيرها على أعضائها ، هذا التفاعل الذي يتيح فرصا للتنفيس الانفعالي

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وتحقيق بعض الحاجات النفسية كالشعور بالانتماء للجماعة والتقبل وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وغيرها ، فهو يوفر السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي خدمة لتحقيق الأهداف المرجوة من البرامج الإرشادية.

وتحقيق ذلك يستلزم مجموعة من الخطوات يجب إتباعها وعدم الإغفال عن أي منها في عملية إعداد البرامج الإرشادية التي يجب أن تبنى على أسس علمية تدعم تحقيق أهدافها في معالجة المشكلات التي تعترض سير العملية التربوية كمشكلة قلق الامتحان المعوق الذي يؤثر على مردود أداء التلاميذ ، والذي أصبح يؤرق الكثير من التلاميذ ، وخاصة التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحانات مصيرية ، مثل امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وهذا ما يدعونا للتعرف على هذه المشكلة أكثر من خلال تحليلها من حيث مفهومها وتفسيرها عند علماء النفس وأعراضها ومكوناتها وأنواعها ونظرياتها والعوامل المؤثرة فيها ، ومراحلها للتعرف أكثر على المشكلة وتحديد مجالاتها العامة ، والتفكير في الطرق والأساليب الإرشادية المناسبة لها لاستخدامها في إعداد البرنامج الإرشادي الرياضي وتنفيذه.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الثالـــث

قلـــق امتحـــان بكالـوريـا التربيـــة البدنيـــة

تمهيـــد

1/ ماهيـة القلـق ، مستوياتـــه وتفسيـره عنـد علمـاء النفـــس

2/ مفهـوم قلـــق الامتحـــان

3/ أعـــراض قلـــق الامتحـــان

4/ المكونـات الأساسيـــة لقلـــق الامتحـان

5/ أنـــواع قلـــق الامتحـان

6/ نظريـــات قلـــق الامتحـان

7/ العوامـل المؤثـرة فـي قلـق الامتحـان

8/ الأنشطـة الرياضيـة لبكالوريـا التربيـة البدنيـة

خلاصـة الفصـل

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الثالث : قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية

تمهيد :

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس عامة ، وفي علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما.[1]

فالقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي ، وكثيرا ما يحدث هذا الشعور نتيجة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة ، ويشير في هذا الصدد **فوزي (2003)** إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر[2] . و يؤكد **علاوي (2002)** إلى أن القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي).

ويعد القلق كذلك القاعدة الأساسية ، والمحور الدينامي ، والمفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية ، والمرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية ، بل في أمراض عضوية شتى ويعد محور العصاب وأبرز خصائصه ، بل يعد أكثر فئاته شيوعا وانتشارا ، حيث يسهم في تكوين من 30 إلى 40 % من الحالات التي تعاني من الاضطرابات العصابية تقريبا كما أنه السمة المميزة للعديد من الاضطرابات السلوكية ، ومفهوم أساسي لتفسير معظم نظريات الشخصية.[3]

ولقد تركزت الأبحاث والدراسات التي تدور حول القلق على القلق العام ، إلا أنه ظهر الاهتمام بدراسة أنواع وأشكال أخرى من القلق المرتبط بمواقف أخرى ، مثل قلق الامتحان

---

[1]- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص379.

[2]- رمزي رسمي جابر : حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، جامعة الأقصى ، قطاع غزة ، فلسطين ، 2009 ، ص66.

[3]- أسماء عبد الله محمد العطية : مرجع سابق ، ص189.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم [1] ، والتي يدركها الفرد على أنها مصدر تهديد تستثير حالة القلق لديه ، ويتوقف مستوى حالة القلق على إدراك التهديد للمواقف. [2] فالامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء ، ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان مناسبا لإثارة معينة ، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء. [3]

ويلعب قلق الامتحان دورا هاما في تحصيل التلاميذ أو أدائهم في موقف الامتحان حيث تتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق وهذا ما أكده **دودسون** و **يركس** **(1908)** بقولهما « بأن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا و إذا كانت الإثارة قوية جدا فإن الأداء يتدهور». [4]

وتختلف شدة هذه الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة الخطورة في الموقف الذي يواجهه ، وعلى الرغم من أن حالة القلق تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا ، فإنها تتكرر. وتعاود الفرد عندما تستثيرها منبهات ملائمة ، وقد تبقى كذلك زمنا إضافيا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها. [5]

1/ ماهيـــة القلـــق ، مستوياتـــه وتفسيـره عنـد علمـاء النفـــس:

تشغل دراسة القلق وطرق التخفيف من آثاره ميادين العلوم النفسية كافة وعلم النفس الإكلينيكي بشكل خاص لما له من آثار وخيمة في أشكاله المتطرفة وخصوصا على الأشخاص الذين يتعرضون أكثر من غيرهم في مجرى حياتهم لمواقف مثيرة للقلق وخصوصا تلك المواقف التي ترتبط بمواجهة مهمات معينة ويرتبط بنتائجها تغيير مجرى حياة الإنسان ، والطلاب إحدى الفئات التي يكثر تعرضها للقلق أكثر من غيرها لأنه عليهم في مجرى حياتهم المرور بكم هائل من المواقف كالامتحانات قلما تمر فيه فئة أخرى ، هذا بالإضافة إلى أن القلق والإرهاق الذين يتعرضون له نتيجة طبيعة النظام التربوي بحد ذاته الذي يلقي أهمية كبيرة على الدرجات العالية

---

[1]- مصطفى محمد الصفطي : مرجع سابق ، ص84.
[2]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ، ص576.
[3]- عبد الله بن طه الصافي : مرجع سابق ، ص74.
[4]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ، ص580.
[5]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص73.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

والإنجاز المرتفع من أجل الالتحاق بالدراسة المرغوبة ، ناهيك عن الضغوطات التي يمارسها الأهل وتوقعاتهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان والتي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية في الامتحانات. [1]

وفيما يلي سنتطرق لمفهوم القلق ومختلف أنواعه ، وكذا مستويات القلق وعلاقتها بمستوى الأداء ، كما أنه لابد من التعرض إلى تصورات علماء النفس وتفسيراتهم للقلق ، واختلاف آرائهم و وجهات نظرهم والذي مرده ومرجعه المنطلقات الفكرية والنظرية والتي تبلورت في اتجاهات ومذاهب ومدارس عدة ، الأمر الذي يتطلب التعرض لتلك الآراء والاتجاهات المختلفة للتمكن من أخذ فكرة ولو شاملة عن القلق عموما .

1-1/ مفهـــوم القلـــق وأنواعـــه:

1-1-1/ مفهـوم القلــق:

يعرف القلق بأنه : « حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم ، والقلق يعني الانزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ، ويبدو متشائما ، ومتوتر الأعصاب ، ومضطربا. كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ، ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ، ويفقد القدرة على التركيز ». [2]

ويعرف **أحمد عكاشة** القلق على أنه : « شعور عام ، غامض ، غير سار ، بالتوقع والخوف والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات ، يأتي على شكل نوبات متكررة ».

ويعرف **نعيم الرفاعي** القلق على أنه : « حالة نفسية تحدث حين يشعر المرء بوجود خطر يهدده ، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة كما أن القلق الشديد يبدو حادا ولا يتصل بموقف خاص ومعين ، ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد ».

---

[1]- بوزايدي منير : مرجع سابق ، ص121.

[2]- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2001 ، ص18.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أما **ستين كروهن** فيعرف القلق كونه : « حالة من الخوف الدائم ، يعيش الفرد على إثرها مشغول البال لا شعوريا ، أو هي حالة الهروب من الخطر المهدد للفكر والجسد ، خطر ذي مصدر داخلي أو خارجي ، داخلي لأن مركز الصراع ما بين الأنا الذي يريد الإشباع المرفوض عامة من طرف المجتمع ، والأنا الأعلى الذي لا يتوقف عن إعطاء الأوامر والنواهي ، ويظهر على العضوية على شكل العرق الزائد ، الارتعاش ، التوتر والانقباض ...الخ ، وخارجي لأن الدوافع والرغبات مشكلا بذلك ضغوطات مختلفة ». [1]

1-1-2/ أنــواع القلــق:

من الأهمية أن نشير إلى أن القلق ينقسم إلى حالة وسمة ، حيث ميزا **كاتل و شاير (1958)** بين حالة القلق وسمة القلق ، ولاحظ **سبيلبرجر** أن هناك خلطا بين القلق كحالة والقلق كسمة وقدم تعريفا لكل منهما [2] :

1-1-2-1/ القلق كحالة:

يتحدث عنها البعض أحيانا باسم حالة القلق ، ويعرفها **سبيلبرجر** أنها « حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته ، كموقف الامتحان أو الموت أو الحرب...الخ فينشط جهازه العصبي الإرادي ، ويشعر بالتوتر ، ويستعد لمواجهة التهديد ». [3]

ويعرفها **محمود محمود (1992)** بأنها : « حالة انفعالية مصحوبة بمشاعر التوتر والقلق مرتبطة بموقف معين تزول بزوال التغيرات التي تبعثه ». [4]

---

[1]- بوزايدي منير : مرجع سابق ، ص101.

[2]- توفيق زكرياء أحمد : دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة ، للكتاب بالقاهرة ، العدد 10 ، القاهرة ، مصر ، 1989 ، ص77.

[3]- محمد عبد الرحمان ومعتز سيد عبد الله : مرجع سابق ، ص120.

[4]- محمد عيسى : مرجع سابق ، ص09.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أي أن حالة القلق عبارة عن ظرف موقفي بطبيعته ، ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة ، والمواقف التي يدركها الفرد على أنها مصدر تهديد تستثير حالة القلق لديه ويتوقف مستوى حالة القلق على إدراك التهديد للمواقف. [1]

وتمر حالة القلق بتتابع استجابات معرفية وانفعالية وسلوكية حسب **ألبرت إليس** ، فعند وجود مثير خارجي ضاغط ، أو وجود مثيرات داخلية يتم إدراكها وتقييمها معرفيا على أنها مصدر خطر يكون هناك رد فعل حالة القلق ، ويسير في التتابع الآتي : ضغط - إدراك الخطر- رد فعل حالة القلق. [2]

1-1-2-2/ القلق كسمة:

يسميها البعض أحيانا سمة القلق ، ويعرفها **سبيلبرجر** بأنها : « الفروق الفردية المستقرة نسبيا في الاستعداد للقلق ، وهذا يرجع للاختلافات في الاستعداد لإدراك مدى أوسع من المواقف المثيرة على أنها مثيرة أو مهددة ». [3]

والقلق كسمة هو الأكثر ارتباطا بالصحة النفسية ، وهو الذي يتحدث عنه العلماء كمرض الاضطرابات العصابية. [4]

و لقد أوضح **سبيلبرجر** أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق مرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد ، والأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك. [5]

وهناك أنواع أخرى للقلق يمكن إيجاز أهمها :

---

[1]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ، ص576.

[2]- محمد عبد الرحمان ومعتز سيد عبد الله : مرجع سابق ، ص147.

[3]- مدحت الطاف عباس أبو العلاء : دراسة تجريبية لخفض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسم ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر ، ص30.

[4]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ، ص577.

[5]- توفيق زكرياء أحمد : مرجع سابق ، ص77.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-1-2-3/ القلق العام:

هو القلق الشامل والهائم الطليق غير محدد الموضوع ، والذي يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد. [1]

ويتميز القلق العام من الناحية النفسية بخوف منتشر ، وشعور من نقص الأمن ، وبكارثة وشيكة ، ويتميز من الناحية الجسمية بانقباضات صدرية رئوية. [2]

1-1-2-4/ القلق الخاص:

وهو القلق محدد الموضوع أو مجال معين ، ويسمى القلق الخاص باسم المجال أو الموضوع أو الموقف الذي يرتبط به ، مثل : قلق الامتحان ، قلق الحمل ، قلق الحروب ، قلق الانفصال قلق العملية الجراحية ، وقلق الموت ...الخ. [3]

1-1-2-5/ القلق الموضوعي:

وهو قلق عادي معتدل يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ، وهو رد فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد ، ويدفع الفرد ليجد طرقا لمواجهة التهديد بنجاح. [4]

1-1-2-6/ القلق العصابي:

وقد أطلقت عليه عدة تسميات منها ، القلق الشامل ، استجابة القلق ، اضطراب القلق[5]،ويمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر داخلي. [6]

---

[1]- مغاوري عبد الحميد مرزوق : الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار ، مجلة التربية المعاصرة ، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة العدد 19 ، السنة الثامنة ، مصر ، 1991 ، ص93.

[2]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص74.

[3]- مغاوري عبد الحميد مرزوق : مرجع سابق ، ص93.

[4]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص379.

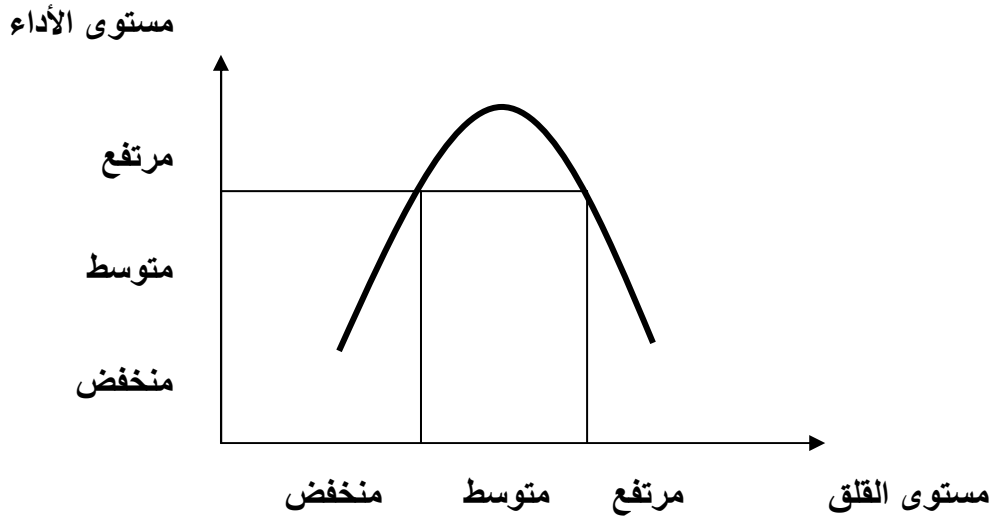
[5]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص75.

[6]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص21.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-1/ مستويـــات القلــق وعلاقتـــها بمستــوى الأداء:

توجد علاقة منخفضة بين مستوى الأداء والقلق ، ففي مستويات القلق المنخفضة والعالية يحدث تدهور في الأداء ، في حين أن القلق المتوسط يؤدي إلى تحسن في الأداء ، حيث إن درجات القلق العالية تؤدي إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز والتورط في الأخطاء بينما درجات القلق المنخفضة تؤدي إلى تدهور في الأداء بسبب التكاسل وفقدان الدافع للإنجاز ، ويوضح الشكل العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء :



شكل رقم (01) العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء.

وتؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط ، ويتفق ذلك مع ما وصفه **بازو فيتر (1955)** لمستويات القلق المنخفضة والمتوسطة والعالية.

1-2-1/ المستــوى المنخفــض للقلــق:

يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-2-2/ المستـوى المتوسـط للقلـق:

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته ، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة ، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

1-2-3/ المستـوى العالـي للقلـق:

في هذا المستوى العالي يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ، ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد في مرحلة الطفولة ، وينخفض التآزر والتكامل انخفاضا كبيرا ، وبالتالي لم يعد الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة وبالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتمايزة ، ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله ، وتشتت فكره ، ووحدته وسرعة تهييجه ، وعشوائية سلوكه ، وكأن أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت. [1]

وعندما نتحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضي فمن المناسب أن نناقش نوعين من القلق أولهما يرتبط بالاضطرابات الجسمية ويطلق عليه (القلق الجسمي) ، أما النوع الثاني من القلق فيطلق عليه (القلق المعرفي) ويحدث داخل العملية العقلية للرياضي ، وقد يكون له أعراض خارجية. [2]

1-3/ تفسيــر القلــق عنـد بعـض علمـــاء النفــس:

تختلف النظرة إلى القلق باختلاف المدارس والاتجاهات ، وقد نجحت العديد من النظريات منها نظرية التحليل النفسي ونظرية التعلم وكذلك النظرية المعرفية ، في تفسير القلق ، وإلقاء الضوء على مختلف جوانبه النفسية والجسمية والإكلينيكية . [3]

---

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص27-28.
[2]- رمزي رسمي جابر : مرجع سابق ، ص68.
[3]- سهير كامل أحمد : مرجع سابق ، ص339.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وفيما يلي سنستعرض بعض تصورات وتفسيرات القلق عند بعض علماء النفس :

1-3-1/ تصـورات فرويـد للقلـق:

اهتم عالم النفس « **فرويد** » بدراسة ظاهرة القلق ، وحاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد حيث إنه يميز بين نوعين من القلق وهما:

- **القلــق الموضوعــي:**

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي ، نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرف **فرويد** القلق الموضوعي بأنه : « رد فعل لخطر خارجي معروف » فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد ، فمثلا الخوف من سيارة مسرعة قد لا يسيطر عليها سائقها ، أو الخوف من قرب امتحان آخر العام ، يعتبر قلقا موضوعيا ، ولقد أطلق **فرويد** على القلق الموضوعي هذه المسميات : القلق الواقعي ، القلق الحقيقي ، القلق السوي . [1]

- **القلــق العصابــي:**

يمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ، ويتضح من هذا التعريف ، أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه « الهو » ، فيخاف الفرد من أن تفرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها ، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى.

1-3-2/ تفسيــر القلــق عنــد أتورانــك:

يفسر **أتورانك** القلق على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد ، فانفصال الوليد عن الأم هو الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الأولي ، فالفطام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم ، والذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم وكذلك الزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم ، فالقلق في رأي **أتورانك** هو الخوف

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص20.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة ، ويذهب **أتورانك** إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته وهما : خوف الحياة وخوف الموت. إن خوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه ، أما خوف الموت فهو قلق من التوتر وفقدان الفردية وضياع الفرد في المجموع أو خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير. [1]

1-3-3/ القلـــق عنـــد مـــاي:

القلق عند **ماي** هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ، وتعتقد أنها أساسية ، وترى **ماي** أن للقلق أساسين هما : الاستعداد الفطري ، والأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة ، وأن استجابة القلق تكون سوية إذا كانت متناسبة مع الخطر الموضوعي. والخوف عند **ماي** عبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديدا للقيم الأساسية للفرد. [2]

1-3-4/ القلـــق عنـــد كـــارل يونـــج:

يعتقد يونج أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي ، واللاشعور الجمعي من السمات المميزة لنظرية يونج. ففي اللاشعور الجمعي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال والتي مرت بالأسلاف القدامى والعنصر البشري عامة فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية ، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة ومنظمة وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده. [3]

---

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص21.

[2]- بوزايدي منير : فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين ، مرجع سابق ، ص109.

[3]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص22.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-3-5/ القلـــق عنـد ألفريـد آدلـر:

كان **آدلر** يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع ، وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة ، وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية. فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به ، ويستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه. [1]

1-3-6/ القلـــق عنـد هـاري سوليقـان:

يعتقد **سوليقان** أن شخصية الطفل تتكون من خلال التفاعل الدينامي مع البيئة المحيطة به فتربية الطفل وتعليمه تؤدي إلى إكسابه بعض العادات السلوكية التي يستحسنها الوالدين ، والتي تستثير في نفس الطفل الرضا والطمأنينة . ويرى **سوليقان** أن القلق هو حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات البينشخصية ، ويعتقد أن القلق حين يكون موجودا لدى الأم تنعكس آثاره في الوليد لأنه يستحث القلق من خلال الارتباط العاطفي بين الأم ووليدها ويذهب **سوليقان** إلى أن هدف الإنسان هو خفض حدة التوتر الذي يهدد أمنه . وتنشأ التوترات من مصدرين : توترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ عن مشاعر القلق ، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر من العمليات الهامة في نظرية **سوليقان** والتي أطلق عليها « مبدأ القلق » ، والقلق في نظر **سوليقان** هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد.

1-3-7/ القلـــق عنـد إيريـك فـروم:

يرى فروم أن الطفل يقضي فترة طويلة من الزمن معتمدا على الكبار وخاصة والديه ، وهذا الاعتماد يقيده بقيود يلتزم بها حتى لا يفقد حنانهما ، وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره واعتماده على نفسه ، والذي يولد شعورا بالعجز والقلق نتيجة ما يود انجازه من الأعمال وعدم اكتمال

[1]- بوزايدي منير : مرجع سابق ، ص108.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قدراته لانجازه هذه الأعمال ، وهكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين والحاجة إلى الاستقلال. [1]

1-3-8/ القلـــق فـي تصـور كاتـل و شايـر:

كشفت الأبحاث التحليلية العاملية لكاتل و شاير عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما سمة القلق وحالة القلق ، وتصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي ، ويشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ، ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد ، وتختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة في الموقف الذي يواجهه ، كما تزول بزوال مصدر الخطورة أو التهديد ، وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا للموقف المهدد للفرد.

ويعتبر **سبيلبرجر** أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا في القابلية للقلق. وسمة القلق تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركها كمواقف مهددة ، وذلك بارتفاع شدة القلق ، وسمة القلق تتأثر بالمواقف بدرجات متفاوتة ، حيث أنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون مصحوبة بمواقف خطرة محدودة. ويتضح من العلاقة بين حالة القلق وسمة القلق أن الاستعداد أو التهيؤ للقلق يظل كامنا (كسمة القلق) ويستثار فقط بمثيرات مهددة (كحالة القلق) وتأخذ هذه العلاقة شكل المنحنى. [2]

1-3-9/ القلـــق عنـد كـارن هورنـي:

تعتقد **هورني** أن الطبيعة الإنسانية قابلة للتغير نحو الأفضل ، فهي تعتبر من العلماء المتفائلين بقدرات وإمكانيات الإنسان نحو التقدم والارتقاء ، وتعتقد **هورني** أن الثقافة من شأنها أن تخلق قدرا كبيرا من القلق في الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة ، والنظرية الاجتماعية **لهورني** أظهرت مفهوما أوليا عندها ونعني به مفهوم « القلق الأساسي » وقد عرفت **هورنـــــــــي**

---

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص22-23.

[2]- بوزايدي منير : مرجع سابق ، ص109.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

القلق الأساسي بقولها : « إنه الإحساس الذي ينتاب الطفل لعزلته وقلة حياته في عالم يحفل بالتوتر والعدوانية ».

وترى **هورني** أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ،كما ترى أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر هي : الشعور بالعجز ، الشعور بالعداوة ، والشعور بالعزلة. [1]

1-3-10/ القلـــق عنـد ميلانـي وكلايـن:

ترى كلاين أن هناك نوعين من الغرائز التي يجب أن يواجهها الرضيع وهي الغرائز العدوانية والغرائز الليبيدية ، فإن الرضيع غير ناضج فبالتالي يتعرض للقلق ، فعدم النضج نعني به عدم الإشباع لغرائزه وحاجياته البيولوجية ، فالطفل يدرك أمه وكأنها موضوع جزئي مزدوج فالإشباع يكون متعلق بالموضوع الجيد ، والإحباطات تكون متعلقة بالموضوع الرديء ، وبين هذين التمثيلين هناك صراعات حادة ومقلقة ، ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة إدراك العالم الخارجي بعد قلق الفصام البارانوئي ، فيبدأ بإسقاط صراعاته عليه فيمر بخبرات جيدة مشبعة ، وبخبرات سيئة محبطة ، ثم ينتقل الطفل إلى مرحلة يكون تمثيله للعالم الخارجي أكثر وضوحا وتناسقا ،كما يتعرف على أمه كفرد غير مجزئ ، وهنا تظهر عند الطفل حيرة وتناقض وجداني ، وهذا في إطار ما يسمى بالقلق الاكتئابي . [2]

1-3-11/ القلـــق مـن خـلال النظريـــة السلوكيـــة:

قامت النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة ، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق ، ما دام أننا نخبره كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهميته ، كما ينظر للقلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق ، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند **بافلوف** يمدنا بتصور عن اكتساب القلق من

---

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص23.

[2]- بوزايدي منير : مرجع سابق ، ص107.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

خلال العصاب التجريبي ويرى **سيد غنيم** (**1973**) أن العصاب التجريبي يتميز بالصفات التالية:

* إن السلوك العصابي هو نتيجة ضغط وتوتر وصراع ، ففي جميع التجارب التي من هذا القبيل فإنه ليس ثمة شك أن صراعا ما قد ظهر بوضوح بين نزعات الفعل المعززة ونزعات الفعل غير المعززة .

* إن السلوك العصابي يتميز بالقلق وهذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.

* إن السلوك العصابي يتسم بمجموعة من الأعراض التي تعتبر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية .

ويرى السلوكيون (**بافلوف** ، **واطسون**) أن القلق يقوم بدور مزدوج ، فهو من ناحية يمثل حافزا ، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز ، وذلك عن طريق خفض القلق ، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. [1]

2/ مفهـــوم قلـــق الامتحـــان:

تم تعريف قلق الامتحان من قبل العديد من الباحثين ، نذكر منهم :

يعرف **سبيلبرجر** (**1980**) قلق الامتحان بأنه « سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال ، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها ، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان ، وكانت استجابته غير متزنة ». [2]

---

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص24-25.

[2]- عباس الشوربجي وعفاف عبد الفادي دانيال : العلوم السلوكية ، مكتبة النهضة المصرية ، الجيزة ، مصر ، 2001 ،ص209.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ويعرفه أيضا **ساراسون** (**1980**) بأنه : « تلك الاستجابات الفينومنولوجية والفسيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل ».[1]

ويعرف **دوسيك** (**1980**) قلق الامتحان بأنه : « شعور غير سار ، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة ، وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى ».[2]

ويشير **عبد الخالق** (**1987**) إلى أن قلق الامتحان هو : « نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات ».

وتعرف **الجلالي** (**1989**) قلق الامتحان بأنه : « حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه ، أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان ، أو تذكره لها ، أو استثارة خبراته للمواقف الاختبارية ».[3]

ويظهر قلق الامتحان - في الأغلب الأعم - في شكل فعل انفعالي شرطي ، ناتج عن خبرات متعلمة بغيضة ، مرتبطة بمواقف الامتحان.[4]

3/ أعــراض قلــق الامتحــان:

يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين حسب **دافيد شيهان** (**1998**) وهما : الأعراض البدنية والأعراض النفسية :

---

[1]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ، ص583.
[2]- مغاوري عبد الحميد مرزوق : مرجع سابق ، ص95.
[3]- أنيسة عبده مجاهد دوكم : مرجع سابق ، ص10.
[4]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص96.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1/ الأعــراض البدنيـــة:

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- نوبات من الدوخة والإغماء.
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو اضطراب المعدة.
- الشعور بألم في الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر الزائد.

3-2/ الأعــراض النفسيـــة:

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان. [1]

[1]- فاروق السيد عثمان : مرجع سابق ، ص30.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4/ المكونـــات الأساسيـــة لقلـــق الامتحـــان:

لتوضيح المكونات التي يتكون منها قلق الامتحان أجريت دراسات عديدة مثل : دراسة **ليبرت** و **موريس** (**1967**) ودراسة **سبيلبرجر** (**1966**) ودراسة **سارسون** و **سبيلبرجر** (**1975**) ، ودراسة **سبيلبرجر** و **آخرون** (**1980**) ، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسات - باستخدامها للتحليل العاملي - على أن قلق الامتحان يتكون أساسا من مكونين هما : الاضطرابية أو ما يسمى بالانزعاج أو الانشغالية ، والانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية. [1]

وتتمثل هذه المكونات فيما يلي:

4-1/ مكـون الانزعـــاج:

ويسميه البعض أحيانا الانشغالية أو الاضطرابية ، ويعرفه **سبيلبرجر** (**1980**) بأنه : « اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق ». [2]

وتلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق ، لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر . فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير والقلق. [3]

وفي دراسة قام بها **ليبرت** و **موريس** (**1967**) حول الجوانب الانفعالية والمعرفية لقلق الامتحانات ، وقد أثبتت الدراسة ارتباط الجانب المعرفي والذي يطلق عليه الانشغال ارتباطا عاليا مع الأداء في الامتحان.

وقد أكد **واين** (**1971**) من خلال دراسته أن الآثار السيئة لقلق الامتحانات بالنسبة للأداء في الامتحانات قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه ، إذ يرى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في

---

[1]- علي محمد شعيب : قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، المجلد 2 ، الجزء 8 ، مصر ، 1987 ، ص298.

[2]- محمد عبد الظاهر الطيب : دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 6 ، مصر ، 1988 ، ص12.

[3]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ، ص583.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الامتحانات يصبحون منشغلين ، وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الامتحان وبذلك لا يكرسون وقتا كافيا لأداء مهمة الامتحان نفسها.[1]

وأشار **سبيلبرجر** (**1980**) إلى أن معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعر بها التلاميذ في مواقف الامتحان تشتت انتباههم وتعوق تركيزهم أثناء الامتحانات.[2]

2-4/ مكــون الانفعاليـــة:

ويسميه البعض أحيانا العاطفية أو سرعة الانفعال ، ويعرفه **سبيلبرجر** (**1980**) بأنه : « ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي ».[3]

وهذا يمثل حالة القلق كما أوضحه **سبيلبرجر** ، إذ يعتبر قلق الامتحان حالة تتأثر بردود الفعل العاطفية ، والتي تنتج عنها الاستجابات غير المناسبة للمواقف المتصلة بها.[4]

ويذكر **عبد اللطيف ونبيل الزهار** (**1987**) أن مكون الانفعالية يؤدي إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء ، ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة معينة ، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء.[5]

فيشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناتجة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم.[6]

وتوصل **نعمان** (**1995**) من خلال دراسته التي تهدف إلى ملاحظة تغيرات الحالة الانفعالية قبل وأثناء وبعد القيام باختبارات رياضية للاعبي كرة اليد ، وأيضا معرفة العلاقة بين هذه الحالة

---

[1]- ماهر محمود الهواري و محمد محروس الشناوي : مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) " معايير ودراسات لرتباطية" مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 22 ، السنة السابعة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الملك سعود بالرياض ، السعودية ،1987 ، ص175.

[2]- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص337.

[3]- ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي : مرجع سابق ، ص179.

[4]- علي محمد شعيب : مرجع سابق ، ص299.

[5]- عبد الله بن طه الصافي : مرجع سابق ، ص74.

[6]- سيد محمود الطواب : مرجع سابق ، ص153.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الانفعالية ، ونتائج هذه الاختبارات ، إلى أن وصفية الامتحان تؤثر في الجانب الانفعالي للاعب وهذا الجانب يؤثر سلبا على أداء اللاعب في الامتحانات الرياضية. [1]

ويرى **سبيلبرجر** أن الأشخاص الذين لديهم قلق امتحان عالي ينظرون إلى تقويم موقف الامتحان على أنه تهديد شخصي لهم [2]، وهم في مواقف الامتحان يشعرون غالبا بالتوتر وتوقع الشر والعصبية (النرفزة) والاستثارة الانفعالية.

والانزعاج (الهم) والانفعالية يمكن اعتبارهما مكونين رئيسين لاستجابات حالة القلق التي يشعر بها الفرد في مواقف الامتحان. [3]

5/ أنـــواع قلـــق الامتحـــان:

يمكن التمييز بين نوعين من القلق الاختباري وهما القلق المساعد (الميسر) والقلق المعوق (المعسر) من حيث التأثير على الأداء في الامتحان. [4]

5-1/ قلــق الامتحــان الميســر:

هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد ، والذي يعتبر قلقا دافعيا يدفع التلميذ وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ، وييسر أداء الامتحان ، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير [5]، فالقلق المعتدل يعتبر بمثابة طاقة تدفع التلميذ إلى العمل والأداء الجيد. [6]

---

[1]- نسيمة حداد : علاقة الدافع للإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا ، مذكرة ماجستير (غير منشورة) ، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس ، وعلوم التربية ، جامعة الجزائر ، 2001 ، ص130.

[2]- عبد الله بن طه الصافي : مرجع سابق ، ص74.

[3]- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص337-338.

[4]- سميحة عبد الفتاح إسماعيل : أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة ، العدد 9 ، مصر ، 1994 ، ص50.

[5]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ،ص581.

[6]- مصطفى محمد الصفطي ، مرجع سابق ، ص73.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فإذا كان مستوى القلق متوسط أو معتدلا فإنه يجعل التلميذ يقدم أفضل أداء ممكن ، ويستغل إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة . [1]

2-5/ قلــق الامتحــان المعســر:

هو قلق الامتحان المرتفع ، ذو الأثر السلبي المعوق ، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرهبة ، ويستثير استجابات غير مناسبة ، مما يعوق قدرة التلميذ ويربكه حين يستعد للامتحان ويعسر أداء الامتحان . [2]

والقلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز أو أداء في مختلف المجالات ، لاسيما مجال الامتحانات ، لأنه يكف قدرة التلميذ عن العمل والتعامل الإيجابي مع الامتحان [3]. وإثارة القلق عندما تكون قوية جدا فإن الأداء يتدهور. [4]

6/ نظريـــات قلـــق الامتحـــان:

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الانجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي في الامتحان وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب ، لدراسة تأثيره على مستوى أداء الفرد.[5] وتتمثل هذه النظريات فيما يلي :

1-6/ نظريـــة القلـــق الدافـــع:

أكد **تايلور** و **سبنس** في نظريتهما " القلق الدافع " أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه ، فيحصل على درجات مرتفعة. [6]

وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق، أي أن الإنسان عندما يكون في موقف اختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على إنجاز مهامه بنجاح. [7]

---

[1]- سميحة عبد الفتاح إسماعيل : مرجع سابق ، ص50.

[2]- محمد حامد زهران : مرجع سابق ، ص98.

[3]- مصطفى محمد الصفطي ، مرجع سابق ، ص73.

[4]- علاء الدين كفافي وآخرون : مرجع سابق ،ص580.

[5]- ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي : مرجع سابق ، ص175.

[6]- كمال إبراهيم مرسي : علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية ، مجلة دراسات كلية التربية ، جامعة الملك سعود بالرياض ، المجلد 4 ، السعودية ، 1982 ، ص159.

[7]- سميحة عبد الفتاح إسماعيل : مرجع سابق ، ص52.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وتفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف ، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع ، وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان.

ويدعم هذا النموذج وجهة نظر **تايلور** و **سبنس** التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ، ويدفع الفرد للعمل والنشاط. [1]

6-2/ نظرية القلق المعوق:

القلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ ، حيث إنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ ، ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر **تشايلد** ، التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل. [2]

وتفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله على أداء الامتحان فيحصل على درجات منخفضة. [3]

وقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث حول موضوع قلق الامتحان عند التلاميذ وخاصة الذين يعانون من القلق المعوق (المرتفع) في الامتحانات. فهو يحرك عند بعض التلاميذ قلقهم بحيث يقومون باستجابات غير مناسبة ، مثل : التوتر والخوف من الفشل ، أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب ، بل تتوقف عند بعضهم القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري وإتمام الامتحان ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى الإنجاز السيئ. [4]

---

[1]- مصطفى محمد الصفطي : مرجع سابق ، ص75.
[2]- نفس المرجع ، ص75.
[3]- كمال إبراهيم مرسي : مرجع سابق ، ص159.
[4]- سيد محمد الطواب : مرجع سابق ، ص150.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-6/ نظريـــة التداخــل:

إن نموذج التداخل يفترض أن تأثير قلق الامتحان على الأداء يحدث في موقف الامتحان نفسه، أي أن القلق في أثناء الامتحان يتداخل مع قدرة التلميذ على أن يسترجع المعلومات المعروفة له ويستخدمها بطريقة جيدة.

والتعامل مع قلق الامتحان حسب هذه النظرية كما يراها **لازروس** و **ديلونجس (1983)** تتمثل في أنه ما إن يتعرض التلميذ لموقف الامتحان حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الامتحان. [1]

وقامت هذه النظرية بصفة أساسية على نموذج التداخل ، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى ، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل : عدم التركيز ، والميل نحو الأخطاء ، والتي تتداخل وتتنافس مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها ، والتي هي ضرورية للإنجاز الطيب في الموقف الاختباري. [2]

*** تعليــق عــام على نظريــات قلــق الامتحــان:**

من خلال عرض النظريات المفسرة لقلق الامتحان يتضح وجود تعارض قائم بينها ، فكل نظرية منها تركز على جانب معين ، وتهمل الجوانب الأخرى . فنظرية القلق الدافع فسرت القلق كدافع للأداء والإنجاز، بينما النظرية الثانية ففسرت القلق كمعوق للأداء من حيث الانشغال بالقلق وظهور استجابات غير مناسبة كالتوتر والخوف من الامتحان وبالتالي تدهور في الأداء مما يؤدي إلى انخفاض في درجات الامتحان . فيما تركز نظرية التداخل على دخول عوامل أخرى وتأثيرها على الأداء كعدم التركيز والميل نحو الأخطاء والتي تتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية لأداء الامتحان.

إلا أن هذه النظريات في الحقيقة مكملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان ، هذا الأخير الذي يعتبر دافعا عندما يكون معتدلا ومتوسطا يحفز التلميذ للاستعداد للامتحان جيدا ، ويكون

---

[1]- منى حسن السيد بدوي : أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطالب على فاعلية الذات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 11 ، العدد29 ، مصر ، 2001 ، ص161.

[2]- ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي : مرجع سابق ، ص175.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

معوقا إذا كان مرتفعا حيث أنه قد يثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان ، مما قد يحدث تداخلا بين التقييم السلبي للذات وموقف الامتحان وبين أداء مهمة الامتحان فيتشتت الانتباه وينعدم التركيز ويحدث الفشل في أداء المهمة وتظهر الآثار السيئة لقلق الامتحان بالنسبة للأداء في الامتحان والتي قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه ، إذ يرى **واين** أن التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات ، فوفقا لوجهة نظر **واين** فإن الانتباه في موقف الامتحان موزع بين استجابات مرتبطة بالمهمة المطلوبة في الموقف الاختباري ، واستجابات غير مرتبطة بالمهمة وهي استجابات القلق ، ففي حالة الأفراد ذوي المستويات العالية في قلق الامتحان تخصص كمية من الانتباه إلى الاستجابات غير المرتبطة بالمهام المطلوبة تاركين كمية قليلة من الانتباه إلى الاستجابات المرتبطة بالمهام ذاتها ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى خفض الانجاز عند هؤلاء التلاميذ.[1]

7/ العوامـل المؤثـرة فـي قلـق الامتحـان:

من العوامل التي تؤثر في قلق الامتحان نذكر ما يلي :

7-1/ المستـــوى الدراســـي:

حاول بعض الباحثين دراسة قلق الامتحان في مختلف المستويات والمراحل التعليمية وبيان الفروق في مستوى قلق الامتحان بين هذه المستويات ، ومن بين الدراسات في هذا المجال ما قام به **محمود محمود (1992)** الذي هدف من خلال دراسته إلى محاولة التعرف على مستوى قلق الامتحان عند الطلاب ، ثم بيان مدى اختلاف مستوى القلق باختلاف المرحلة التعليمية وبعض المتغيرات الأخرى ، شملت العينة 179 طالبا من الذكور اختيروا بطريقة عشوائية ، ثم طبق مقياس الاتجاه نحو الامتحانات الذي كونه **سبيلبرجر (1980)** . وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها عدم وجود فروق بين الطلاب الثانويين والطلاب الجامعيين في قلق الامتحان

[1]- سيد محمد الطواب : مرجع سابق ، ص154-155.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وفسر الباحث هذه النتيجة بكون الخوف من الامتحانات ظاهرة عامة عند جميع الطلاب بغض النظر عن مستواهم.[1]

لكن تحصل **سيد محمد الطواب (1992)** على نتائج مخالفة ، وذلك من خلال بحث قام به عن قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين ، واختبر الفرض الثاني الذي ينص على عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات كل من الطلاب والطالبات في قلق الامتحان وفقا لاختلاف المستوى الدراسي ، وتوصل إلى أنه يوجد تأثير رئيسي لعامل المستوى الدراسي ، أي أن درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف المستوى الدراسي.[2]

2-7/ التخصـص الدراســي:

توصلت بعض البحوث والدراسات إلى أن التخصص الدراسي بعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان ، حيث تؤكد هذه البحوث والدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان ، ومن أهمها : دراسة **علي محمد شعيب (1987)** التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان . فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي، وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى.[3]

---

[1]- نسيمة حداد : مرجع سابق ، ص128.
[2]- سيد محمد الطواب : مرجع سابق ، ص173.
[3]- علي محمد شعيب : مرجع سابق ، ص310.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-7/ الجنـــس:

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان ، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما [1]، ومن بين الدراسات التي أكدت ذلك ، دراسة **سبيلبرجر (1980)** الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان على مقياس قلق الامتحان **لسبيلبرجر** ، والذي طبقه على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية. [2]

وقامت **هامبري (1988)** بتحليل نتائج 562 دراسة تمت في مجال قلق الامتحان وانتهت إلى نتائج منها : أن الإناث أعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور ، وأن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الامتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ، ثم تتزايد تدريجيا وتبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس ابتدائي والصف الثالث الثانوي. [3]

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **مغاوري عبد الحميد مرزوق (1991)** من خلال دراسته على عينة قوامها 100 تلميذا و100 تلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع ابتدائي واستخدم مقياس قلق الامتحان للأطفال **لساراسون** وآخرون ، لدراسة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث. [4]

ويتضح مما سبق أن الإناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن مستوى الذكور.

4-7/ الفشـــل الدراســـي:

كما بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب المدرسي ، وهذا ما أكده **كالاقلان** و **مانستيد**

---

[1]- مغاوري عبد الحميد مرزوق : مرجع سابق ، ص98.

[2]- محمد عبد الظاهر الطيب : مرجع سابق ، ص11.

[3] - Hembree , R : Correlates causes effects and treatment of test anxiety , Review of educational research , 58(1) 1988, P47.

[4]- مغاوري عبد الحميد مرزوق : مرجع سابق ، ص98.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

(1983) بقولهم أن : « قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل». [1]

لقد وجد **ساراسون** و **هيل** (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين.

8/ الأنشطـــة الرياضيـــة لبكالوريـــا التربيـــة البدنيـــة:

8-1/ سبـــاق السرعـــة للمسافـــات القصيـــرة:

تندرج سباقات السرعة ضمن سباقات العدو وتسمى سباقات السرعة ويسمى صاحب الرقم القياسي العالمي في (100م) بأسرع عداء في العالم ، ويحتاج العداء إلى إيقاع حركي عال والذي يتمثل في توليد سرعة انتقالية كبيرة ، وما تتطلبه تلك السرعة من بذل قوة عضلية قصوى مع استرخاء مناسب للعضلات ، فضلا عن كونها وسيلة من الوسائل الإيجابية في تحسين مستوى متسابقي المسافات المتوسطة والطويلة.

8-1-1/ المراحل الفنية لعدو المسافات القصيرة (100م):

يمر عداء 100م بمراحل فنية تكتيكية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى أربعة مراحل أساسية ، مستندين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة و منحنى السرعة والذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى.

و المراحل الأربعة نعرضها كما يلي: [2]

- مرحلة البدء والانطلاق.
- مرحلة تزايد السرعة.
- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.

---

[1]- نسيمة حداد : مرجع سابق ، ص119.

[2]- نور الدين طاجين : مرجع سابق ، ص (47-49) بتصرف.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.

8-1-1-1/ مرحلــة البــدء والانطــلاق:

وتنقسم مرحلة البدء والانطلاق إلى وضع البدء وحركة الانطلاق :

*** وضع البدء :**

يستخدم العداء البدء المنخفض وذلك في عدو المسافات القصيرة عموما ، لأهميته في اكتساب سرعة عالية في البداية ، وذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاقة الجيدة.

وتمر مرحلة البدء بثلاث نقاط فنية حددتها لوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الخاصة بالبدء المنخفض (القاعدة 162 بنود 3،4،5) والتي تتمثل في : **-** وضع **:** حدد مكانك **-** وضع **:** الاستعداد ، **-** حركة الانطلاق **:** سماع الطلقة .

*** حركة الانطلاق:**

إن الكثير من العدائين قد يفقدون مراكز متقدمة في سباقاتهم وذلك لسبب ضعف حركة الانطلاق والزمن المناسب ما بين سماع الطلقة وخروج القدمين من خط البداية ، وعلى ذلك تتوقف سرعة الانطلاق على العوامل التالية:

- عوامل تكتيكية **:** حيث تتمثل في أخذ الوضع الصحيح للجسم لحظة وضع الاستعداد وخصوصا زاوية الركبتين ، والتوزيع الأمثل لوزن الجسم على اليدين والرجلين لحظة وضع الاستعداد.
- عوامل بدنية **:** وتتمثل في الدفع القوي والسريع.
- عوامل فيزيولوجية **:** وتتمثل في مستوى التلبية عند اللاعب والتي تظهر من خلال سرعة رد الفعل.

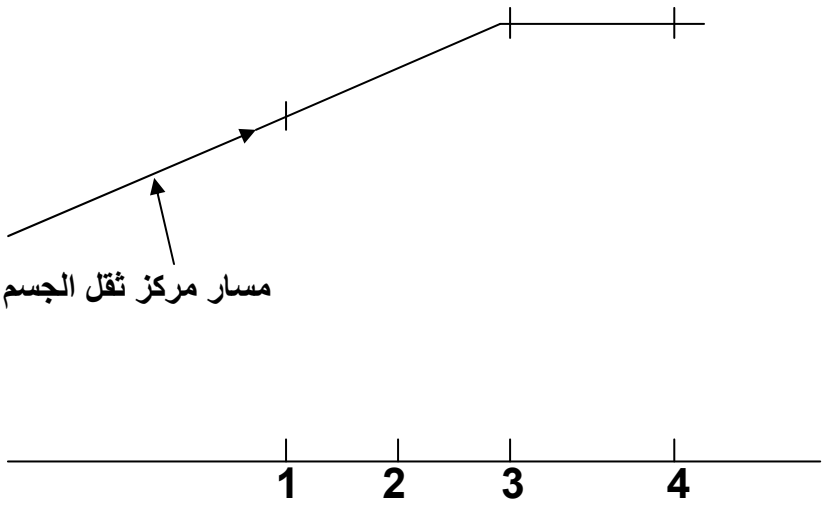
This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وتبدأ حركة الانطلاق إما بترك اليدين معا للأرض أو ترك يد واحدة حيث تأخذان توقيت حركات الرجلين ، هذا بالنسبة لليدين ، أما بالنسبة للرجلين فتترك القدم الخلفية خط البداية بدفعة قوية وسريعة تليها مباشرة القدم الأمامية بنفس القوة والسرعة ، لتوليد سرعة ابتدائية عالية تتوقف عليها سرعة المرحلة التالية.

8-1-1-2/ مرحلـــة تزايـد السرعـــة:

إن مرحلة تزايد السرعة في عدو (100م) تختلف من عداء لآخر ، فكلما تقدم المستوى طالت تلك المرحلة وازدادت بذلك قدرة العداء على زيادة سرعته ، وقد تصل تلك المرحلة من (50-60 متر) عند العدائين الممتازين والتي تتراوح سرعاتهم في حدود تلك المرحلة (10م/ثا) أما المبتدئين فتتراوح تلك المرحلة في حدود (25-30 متر) وتزداد تلك المسافة مع تقدم المستوى.

والشكل رقم (02) يوضح مسار مركز الثقل في الثلاث خطوات الأولى:



This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

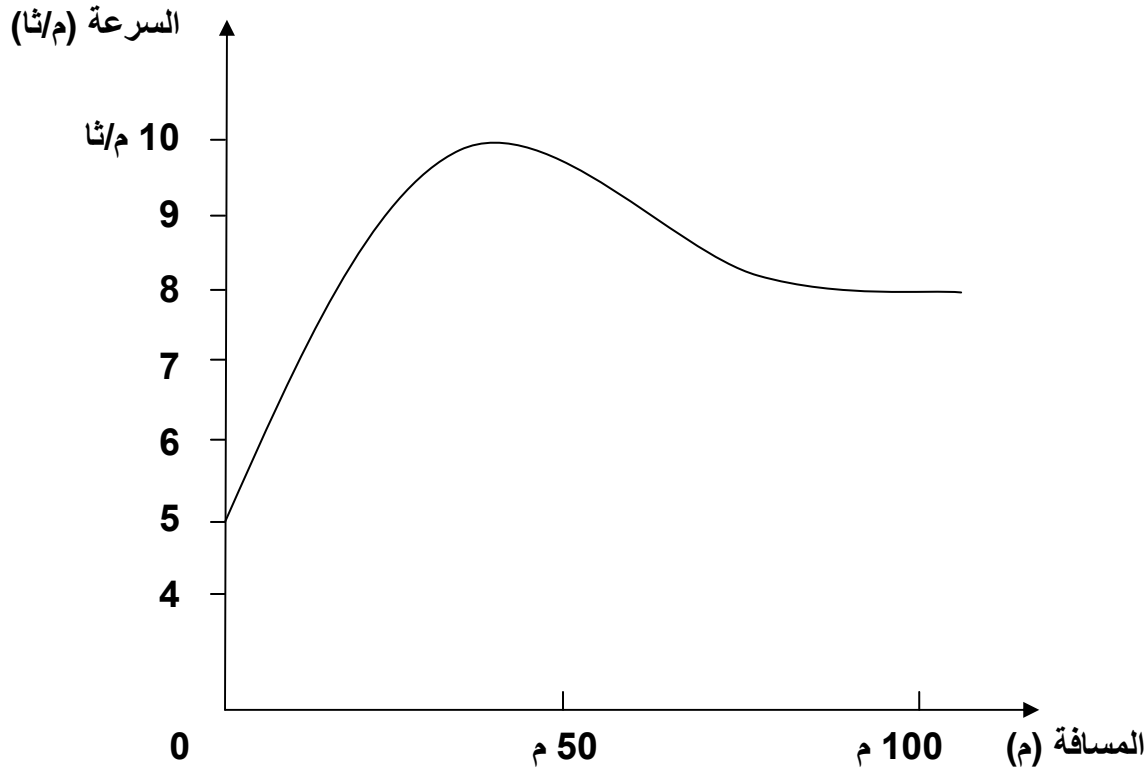
8-1-1-3/ مرحلــة الاحتفــاظ بالسرعــة:

بعد بلوغ العداء أقصى سرعة يمكن الوصول إليها في سباق 100م تبدأ مرحلة الحفاظ على السرعة وهي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة ، ويبلغ طول تلك المرحلة في حدود (45 متر) عند العدائين المتقدمين ، أما المبتدئين فتتراوح ما بين 25-30 متر .

8-1-1-4/ مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

إن مراحل سباق 100م عدو متداخلة ، ويوجد هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة والرابعة ، فالمرحلة الأخيرة مكملة لمرحلة السابقة لها حيث نجد هبوط منحنى السرعة أكثر وضوحا في تلك المرحلة ، ثم تأتي مرحلة إنهاء السباق كآخر مرحلة ، تلزم العداء الميل للأمام وذلك في آخر خطوة من خطوات السباق .

والشكل رقم (03) يوضح منحنى السرعة لعداء 100م في المراحل الأربعة :



This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-1-2/ العوامـل المؤثـرة علـى سرعـة عدائـي 100م :

إن لسرعة الانطلاق أهمية كبيرة إذ تتطلب سرعة رد فعل عالية ولا تتوقف تلك الأهمية على استخدام التكتيك الجيد فقط ، بل تتوقف بالإضافة إلى ذلك على العناصر التالية :

8-1-2-1/ المرونة والمطاطية :

حيث أن المرونة الخاصة للمفاصل ومطاطية العضلات تساعدان على زيادة طول الخطوة والاسترخاء.

8-1-2-2/ الإمكانية العالية للتركيز واليقظة :

حيث يجب أن يسيطر على تلك السرعة وضع الهدوء الكلي واليقظة والتي تتطلبها أول مرحلة في السباق.

8-1-2-3/ الاستثارة الانفعالية المثلى :

وتتمثل في سرعة رد الفعل لدى المتسابق ، من خلال مزج السرعة والقوة. [1]

8-2/ سبـــاق المداومـــة للمسافـــات الطويلـــة :

يحتاج سباق المداومة أو ما يسمى بعدو المنحنى إلى عناصر بدنية خاصة والتي تميزه عن غيره من سباقات المضمار ، والتي تتمثل في كل من جلد السرعة القصوى والقوة العضلية الممزوجة بالسرعة « قوة مميزة بالسرعة » ولتنحية كل هذه العناصر المركبة يلزم العداء برنامج تدريبي شاق مبني على أسس علمية حديثة ، إلى جانب ذلك يحتاج العداء إلى مميزات جسمية خاصة أو نمط جسمي خاص بذلك ، لصعوبة سباق المداومة من حيث أن العداء يعد المسافة كلها بأقصى سرعة ، وذلك يندرج تحت السباقات التي تحتاج إلى نظام الطاقة اللاهوائية أكثر من نظام الطاقة الهوائية .

---

[1]- نور الدين طاجين : مرجع سابق ، ص47.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-2-1/ المراحل الفنية لعدو المسافات الطويلة (800 م):

8-2-1-1/ بـدء السبـاق (عـدو 800 م) :

لا يختلف البدء بالنسبة لسباق 800 م عنه في سباق 100 م في الخصائص التكتيكية والبدنية والفسيولوجية إلا في مرحلة الانسياب كمرحلة مميزة للسباق وأصبح العداء في صراع مع كل من طول وتردد الخطوة من بداية حتى نهاية السباق ، إضافة إلى ما يسببه عدو المنحنى من خفض للسرعة.

لقد تكلمنا عن مراحل منحنى السرعة عند عدو 100 متر حيث لا تختلف مسميات تلك المراحل في عدو 800 متر ولكن تظهر الاختلافات بين كل مرحلة وأخرى من حيث طول كل مرحلة في كل سباق.

8-2-1-2/ عـدو المنحنـى :

يوجد اختلاف بين عدو المنحنى والعدو في خط مستقيم حيث يتسبب عدو المنحنى في فقدان العداء نسبة من سرعته ، ويظهر ذلك في عدو 800 متر ، نتيجة لمقاومته للقوة الطارئة المركزية حيث تعمل تلك القوة على فقدان العداء بعضا من توازنه ، وعلى ذلك يتوجب عليه الميل المناسب بالجسم في اتجاه معاكس لاتجاه القوة الطاردة المركزية ، حيث يكون هذا الميل في اتجاه داخل المضمار (عملية استناد) وعلى ذلك سمح القانون الدولي لألعاب القوى (قاعدة 16 بند 6) يزيد الميل الجانبي للمضمار (: 100) وذلك لمساعدته على الاحتفاظ بتوازنه. [1]

8-2-2/ العوامل التي تؤثر على سرعة المتسابقين :

تتأثر سرعة المتسابقين بعدد من العوامل الداخلية والخارجية منها ما يكون في صالحه ومنها ما قد يتسبب في خفض سرعته ، وعلى المتسابق أن يستفيد من كل تلك العوامل ، فيشتغل بتلك العوامل المساعدة التي تزيد من سرعته ، وأن يستعد لمواجهة العوامل الأخرى التي تقلل منها.

ومن بين العوامل نذكر ما يلي :

[1]- نور الدين طاجين : مرجع سابق ، ص (50-51).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-2-2-1/ كفاءة الجهازين العصبي والعضلي :

والذي يؤثر تأثيرا مباشرا على زيادة معدل تردد الخطوة والسرعة والحركية والقدرة (القوة المميزة للسرعة).

8-2-2-2/ الكفاءة الفسيولوجية :

والتي تساعد في تنمية التحمل العضلي والوظيفي للعدو لمسافات طويلة.

8-2-2-3/ القدرة على استخدام الطاقة :

والمقصود الاستخدام الأقصى للطاقة وعدم الاقتصاد في بذل الجهد ، لتحقيق متطلبات الأداء.

* الجري ضد الرياح.

* الجري في المنحنى.

* خطط العداء.

* طريقة التنفس.

* العوامل الميكانيكية.[1]

[1]- نور الدين طاجين : مرجع سابق ، ص46.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-3 / القفز الطويل

8-3-1 / نبذة تاريخية للقفز الطويل :

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الاولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م ، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى أو ثبت قبل الحفرة بقليل ، كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالا بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء . وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتفاع إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل) ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الاولمبي وذلك منذ سنة 1896 م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، إما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقتا الوثب الطويل والعالي بدا من دورة سنة 1928م.

8-3-2 / المراحل الفنية للوثب الطويل:

إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما إن ترابط مراحله وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:

8-3-2-1 / الاقتراب :

إن الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو الوصول الواثب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة ببدء هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة.

- اقتراب بإيقاع دون تشنج.
- إيقاع النسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.
- الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبيا، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين الخطوات)

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- هبوط نسبي في مركز الثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة السرعة المكتسبة.
- انسب إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنه حددها قانون ألعاب القوى بالا يقل عن 45-40 مترا.

8-3-2-2 / الارتقاء:-

يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على القوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للإمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض ولا تنفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة، فهي مرحلة ممتدة لها. وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الواثب في هذه المرحلة إلا انه يمر بثلاث مراحل متصلة، وذلك من الناحية النظرية وكما يلي

- مرحلة بدء وضع القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء (الاستناد)
- مرحلة بقاء القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء. (الوضع العمودي)
- مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء . (الدفع)

8-3-2-3 / الطيران:

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

8-3-2-4 / الهبوط:

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنه وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الحفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.[1]

[1] http://www.bdnia.com/?p=2440

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-8/ دفــــع الجلـــــة :

1-4-8/ نبـذة تاريخيــة عن دفــع الجلـة :

كان المتسابقون قديما يتسابقون بدفع الحجارة ، وفي تلك الآونة كانت مسابقات الدفع من المسابقات المحبوبة في أيرلندا وأيسلندا ، ويرجع الفضل الأول في ظهور هذه المسابقات للإنجليز حيث استخدموا أثقالا على وضع كرات لإطلاقها من المدافع في الحروب ، وكان ظهور هذه المسابقات في الألعاب الإنجليزية عام **1866م** ، وكان وزن الحجر المستعمل في تلك المسابقات يزن 7 كلغ ، وفي عام **1896م** خلال دورة ستوكهولم بالسويد اتخذ دفع الجلة دائرة محددة بزاوية 90° ، كما استخدموا لوحة الإيقاف وفي عام **1896م** كانت الجلة تدفع من مربع ضلعه حوالي 2.13 م واستخدموا طريقة الرمي الجانبي ، ومن ثم تطورت الرياضة وخصوصا في الدورات الدولية كما صارت لها قوانينها وطرق أدائها.

ولقد تطورت طرق الأداء لدفع الجلة فمن دفع الجلة من الثبات إلى الحركة ، وكان الهدف من تغيير طرق الأداء هو الاستغلال الأمثل لقوى المتسابق الجسمانية حتى يتمكن من توليد أكبر معدل من سرعة الأداء لحظة خروج الجلة من اليد.

ثم تطورت طرق الأداء أكثر وحطمت فيها أرقام قياسية عالمية ، وقد سجل **ج.جاري** أول رقم عالمي سنة **1896 م** مسجلا رقم 13.38 م وارتفع إلى 14.22 م عام **1897 م** ، وفي عام **1904 م** سجل **روز رالف** رقم 14.80 م وارتفع إلى 15.55 م عام **1909 م** وظل هذا الرقم 19 سنة كرقم عالمي وأسلوبه في الدفع عبارة عن عمل حجلة من مؤخرة الدائرة بالجنب ثم الارتفاع بالجسم عن الأرض لمسافة أكثر من 10سم ثم يلف لواجه مقطع الرمي ويدفع الجلة ثم تطور طريقة الحركة إلى الزحف عبر الدائرة ، وكان الجنب مواجه أيضا لمقطع الرمي وسجل بها **شارلز بونفيل** سنة **1948 م** 17.70 م ثم سجل بعده **جيم فوشيز** 17.96 م بنفس الأسلوب ، ثم بعدها أدخل اللاعب **باري أوبراين** تعديل عليها بزيادة طول مسار الجلة من الخلف إلى الأمام ، وقد سجل بها **باري أوبراين** الرقم الأولمبي 17.41 م سنة **1952 م** ورقما عالميا عام **1956 م** وهو 19.26 م ، ثم استحدثت طريقة الدوران في السبعينات وسجل بها

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

اللاعب الروسي **الكسندر باري شينكوف** 21.70 م سنة **1974 م** ثم سجل رقما عالميا سنة **1976 م** بـ 22 م ، كما سجل اللاعب الأمريكي **راندولف بارينز** الرقم القياسي العالمي وهو 23.16 م عام **1990 م** ، كما سجلت الروسية **ليسوفسكايا** الرقم 22.63 م عام **1987 م** ومازالت تحطم الأرقام القياسية الأولمبية والعالمية.

8-4-2/ المراحـل الفنيــة لدفـع الجلـة :

تختلف المراحل الفنية حسب الطريقة التي يعتمدها اللاعب في الأداء وفيما يلي سنستعرض مراحل دفع الجلة باستخدام طريقة الزحف :

8-4-2-1/ مســك الجلــة : (المتسابـق يستخـدم اليـد اليمنـى) :

يمكن أن تحمل الجلة بطريقتين الأولى بوضع الجلة على قواعد سلميات الأصابع حيث تمتد الثلاث أصابع الوسطى (السبابة - الوسطى - البنصر) منتشرة خلف الجلة ، بينما يؤمن كل من الإبهام والخنصر الجلة من الجانبين ، وفي الطريقة الثانية تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة بينما يقوم الإبهام بسند الجلة من الجانب ، وتحمل الجلة تحت الفك من الجانب الأيمن للرقبة ويرفع مفصل الكوع متجها للأمام وللأسفل حيث يصنع زاوية 45° تقريبا ، مع المحافظة على بقاء مفصل المرفق والساعد تحت الجلة ويستمر هذا الوضع حتى عملية الدفع.

8-4-2-2/ وقفــة الاستعـداد :

يقف المتسابق عند مؤخرة الدائرة (النصف الخلفي للدائرة) مواجها بظهره مقطع الرمي بحيث تكون القدم اليمنى على خط الدفع (الخط الوهمي المنصف لمقطع الرمي) ، وتكون هي رجل الارتكاز حيث يكون وزن الجسم عليها ، أما الرجل اليسرى فتكون للخلف على مسافة قدم واحد من الرجل اليمنى على أن ترتكز الرجل اليسرى على المشط ويكون الجذع مستقيما والحوض متقدما للأمام بعض الشيء ، وترفع الذراع اليسرى لأعلى وللجانب لحفظ الاتزان والرأس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام ، مع عدم ميل اللاعب لليمين أو اليسار لكي لا يحدث توتر للعضلات.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-4-2-3/ التحضيـر للزحـف :

من الوضع السابق يقوم المتسابق بثني الجذع للأمام بحيث يخرج الجزء العلوي عن الدائرة وفي نفس الوقت ترتفع الرجل اليسرى للخلف والأعلى إلى مستوى يكون فيه الجذع موازي للأرض ، والرجل اليسرى دون المستوى الأفقي بقليل ، وتكون الرجل اليمنى بها انثناء خفيف في مفصل الركبة ، وعندما يصل المتسابق للوضع الأفقي يبدأ في عملية التكور ، وفيها يقوم المتسابق بسحب الرجل اليسرى تجاه الرجل اليمنى ، حيث تنثني الرجل اليمنى في مفاصل الفخذ والركبة والقدم ، حيث تصل درجة انثناء الركبة إلى 90° تقريبا ، وفي نفس الوقت ينحني فيه الجذع للأمام مقتربا من فخذ الرجل اليمنى ، تسحب الرجل اليسرى نحو الرجل اليمنى ويرتفع كعب القدم اليمنى قليلا حيث يصبح وزن الجسم على مقدمة القدم اليمنى ، وتضمن هذه الطريقة الصحيحة لعملية الدفع أطول وأنسب خط تؤثر فيه قوة الجسم على الجلة.

8-4-2-4/ الزحـــف :

عندما يبدأ المتسابق حركة الزحف عبر الدائرة ، فإن قدم الرجل اليسرى تمرجح للخلف في اتجاه مقطع الرمي (لوحة الإيقاف من الداخل) حتى تمتد الركبة على كامل امتدادها ، ويصبح الجسم في حالة فقد الاتزان ، وعندها يتحرك الجسم إلى الخلف وللجانب (حركة الحوض) وترفع اليد اليسرى نحو الأعلى حتى مستوى الكتفين ، وعندها تبدأ الرجل اليمنى حركة زحف سريعة وقوية للخلف إلى منتصف الدائرة (ملتفة صانعة زاوية 120° تقريبا على خط الدفع (اتجاه الرمي)) ، ويجب أن تختتم الرجل اليمنى (رجل الارتكاز) والرجل اليسرى (الحرة) حركتهما في آن واحد ، على أن تصل الرجل اليسرى على مقدمة القدم حيث ينحرف مشط القدم في اتجاه الدفع.

8-4-2-5/ وضـع الدفـع :

بمجرد وضع كلا القدمين على الأرض بعد حركة الزحف يكون الجسم بذلك والأداء قد اكتسبا سرعة في اتجاه الدفع ، ويطلق على هذا الوضع (وضع الدفع) ، في هذا الوضع يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدم اليمنى (رجل الارتكاز) صانعة زاوية 120° تقريبا مع خط

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الدفع ، والرجل اليسرى ممتدة من الركبة ومرتكزة على الحافة الداخلية الجانبية للقدم في مواجهة لوحة الإيقاف أين تكون القدم اليسرى في محاذاة كعب رجل قدم الارتكاز اليمنى ، حيث يكون الجسم متقدم أين يسبق مفصل الكتف الأيمن (اليد الحاملة للأداة) ، وتهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالجسم إلى وضع التحفز قبل إطلاقه للجلة ، والذي يمكن من توليد أكبر قوة ميكانيكية تكون بداية لسلسلة القوى المستخدمة في الدفع.

8-4-2-6/ الدفـــع :

الدفع هو المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى نقل قوى المتسابق إلى الأداء في اتجاه الدفع (تحويل طاقة الوضع إلى طاقة حركة) ، وقوة حركة الدفع تنتقل للجلة بواسطة كل من سرعة المد للرجلين ورفع ودوران الجذع ثم دفع الذراع الحاملة للجلة ، وعليه تتقرر سرعة انطلاق الجلة من اليد الدافعة ، كما أن زاوية الانطلاق وارتفاع نقطة التخلص من الأداة تعتمد على حركة القيادة للذراع الدافعة ، ومن أجل الحصول على أفضل نتيجة يجب مراعاة أن الدفع الأخير بالذراع يبدأ بامتداد الرجل المرتكزة (اليمنى) من مفصل الكعب ثم الركبة فمفصل الفخذ ، مع حركة رفع الجذع لأعلى بلف الجذع للأمام في اتجاه حركة الدفع (مع الاحتفاظ بوضع الجلة إلى جانب الرقبة) ، وبمجرد أن يواجه الصدر اتجاه الدفع ، تقوم الذراع اليمنى الحاملة للأداة بحركتها بدفع الجلة للأمام ولأعلى (في زاوية 39°- 45°) مع مراعاة أن يكون مفصل المرفق دائما خلف الأداة مباشرة وأثناء حركة المواجهة بالصدر يلف مشط القدم اليمنى واليسرى في اتجاه الدفع ، كذلك تعمل الرجل اليسرى كدعامة ارتكاز أثناء الدفع.

8-4-2-7/ الاتـــزان :

تهدف هذه المرحلة إلى إيقاف كمية الحركة التي لم تزل تدفع الجسم للأمام بعد التخلص من الأداة ، أي العمل على إيقاف اندفاع الجسم للأمام وحفظه داخل الدائرة من ثم يجب على اللاعب أن يقوم بحركة تبديل لمكان وضع القدمين في الدائرة ، فتنتقل القدم اليمنى (الخلفية) للأمام خلف لوحة الإيقاف وتتحرك القدم اليسرى (الأمامية) إلى الخلف ولأعلى وذلك للمحافظة على اتزان الجسم ومنع خروج اللاعب من الدائرة.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

8-4-3/ مواصفـات الجلـة ومنطقـة ومجـال الرمـي :

إن قذف الجلة لعبة رياضية من ألعاب الميدان ، يهدف اللاعب فيها للحصول على أكبر إزاحة ممكنة للأداة (الجلة) قدر استطاعته ، والقوانين المنظمة لمسابقة دفع الجلة تحدد مواصفات الجلة ومجال الرمي وحيز الأداء (دائرة الرمي) ، وفيما يلي سنتطرق لهذه المواصفات :

8-4-3-1/ مواصفـات الجلـة :

تصنع الجلة من الحديد أو النحاس أو أي معدن صلب ، شكلها كروي ، تزن الجلة بالنسبة للرجال 7.26 كلغ ، وبالنسبة للنساء 4 كلغ ، قطرها من 10 إلى 13 سم للرجال ، ومن 9.5 إلى 10 سم للنساء.

كما يختلف وزن الجلة حسب الفئات :

- فئة الأكابر : وزن الجلة عند الذكور 7.26 كلغ ، وعند الإناث 4 كلغ.
- فئة الأواسط : وزن الجلة عند الذكور 6 كلغ ، وعند الإناث 4 كلغ.
- فئة الأشبال : وزن الجلة عند الذكور 5 كلغ ، وعند الإناث 3 كلغ.
- فئة الأصاغر : وزن الجلة عند الذكور 4 كلغ ، وعند الإناث 3 كلغ.

8-4-3-2/ منطقـة الرمـي :

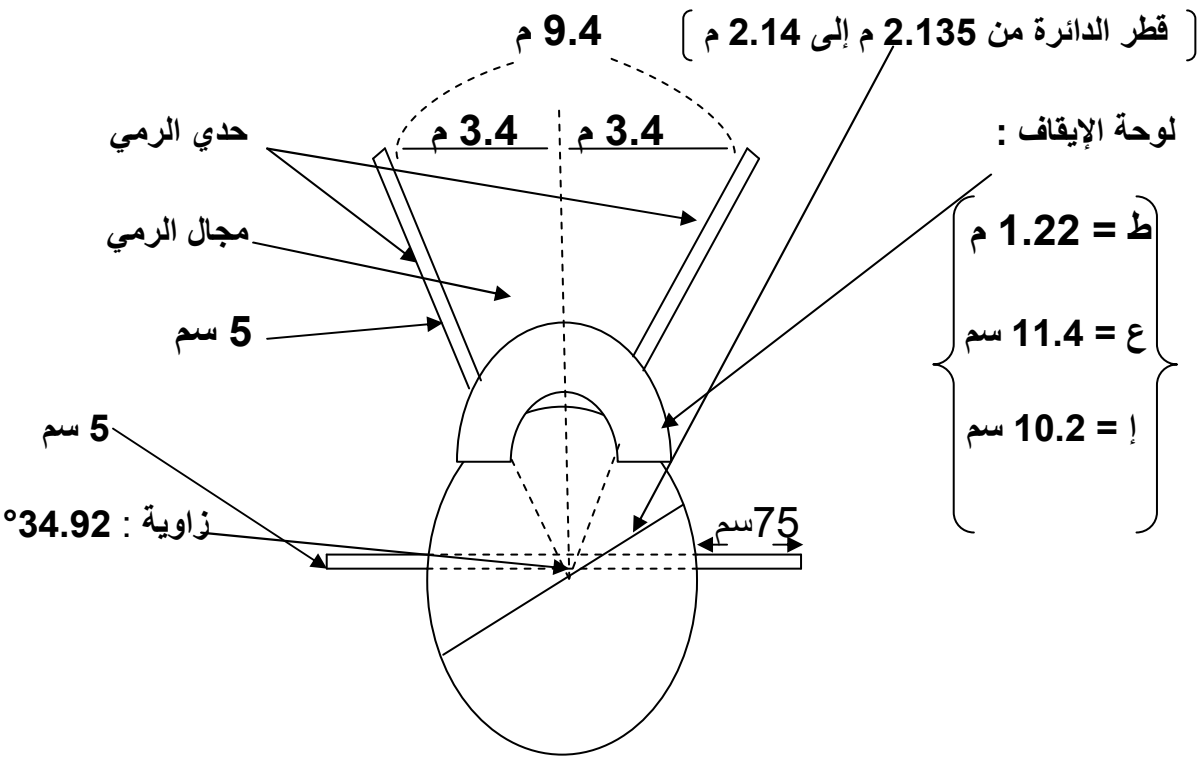
رمي الجلة يتم من داخل دائرة قطرها من 2.135 متر إلى 2.14 متر ، يحددها من الأمام حاجز يسمى لوحة الإيقاف وهي عبارة عن لوحة من الخشب طولها 1.22 م وعرضها 11.4 سم وارتفاعها 10.2 سم وتثبت لوحة الإيقاف في الجزء المتوسط من النصف الأمامي لمحيط الدائرة.

8-4-3-3/ مجـال الرمـي :

هو مجال زاويته 34.92° محدد بخطين مرسومين على الأرض سمكهما 5 سم ، والشكل التالي يوضح كل القياسات .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

شكل رقم (04) يوضح ميدان دفع الجلة :



- ميــدان دفــع الجلــة -

8-4-4/ قوانيــن دفــع الجلــة : وفيما يلي بعض قوانين دفع الجلة :

* يتم دفع الجلة من داخل دائرة الرمي.

* للمتسابق الحق في لمس الحافة الداخلية للطرف الحديدي لدائرة الرمي.

* يجب أن تسقط الأداة كاملة داخل حدي الرمي.

* القياس يبدأ من الأثر الذي تتركه الأداة.

* يخرج المتسابق بعد الأداء أي الرمي من النصف الخلفي لدائرة الرمي.

* لا يخرج المتسابق إلا بعد سقوط الأداة (الجلة) نهائيا. [1]

[1] - www.mouwazaf-dz.com/t12946-topic

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

خلاصــة الفصــل :

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشكلات التي يواجهها التلاميذ والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما تم الإعلان عن اختبار أو امتحان ، فهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات. ويلعب قلق الامتحان دورا هاما في أداء التلاميذ في موقف الامتحان حيث تتوقف طبيعة الأداء حسب مستوى القلق ، وتظهر بعض الأعراض البدنية ، كسرعة ضربات القلب ونوبات العرق ، واضطراب المعدة وفقد السيطرة على الذات والتوتر الزائد ، وبعض الأعراض النفسية كالهلع والاكتئاب والعصبية والانفعال الزائد واختلاط التفكير وعدم القدرة على الإدراك والتمييز.

وفي مواقف الامتحان يشعر التلاميذ غالبا بالتوتر وتوقع الشر والعصبية (النرفزة) والاستثارة الانفعالية بالإضافة أن معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعرون بها تشتت انتباههم وتعوق تركيزهم أثناء الامتحانات ، وقد استطاع كل من **ليبرت و موريس (1967)** التمييز بين كل من الانزعاج (الهم) والانفعالية كبعدين أساسيين لقلق الامتحان.

وفي امتحان بكالوريا التربية البدنية فحالة الانزعاج (الهم) التي يمر بها التلاميذ تؤثر على الناحية البدنية فتعوق أدائهم لمختلف المهارات الرياضية والأداءات الحركية التي يتقنونها جيدا وكذلك الحالة الانفعالية التي يمر بها التلاميذ تؤثر على الناحية المعرفية لهم ، حيث تتداخل في تركيزهم فتشتت انتباههم أثناء القيام بمهام الامتحان ، وينعكس ذلك على عملية أدائهم لامتحان التربية البدنية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

البـــاب الثانـــي

الجانب التطبيقي

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الرابـــع

منهـــج البحـــث و إجراءاتـــه الميدانيـــة

تمهيـــد

1/ المنهـــج المتبـــع فـــي الدراســـة

2/ مجتمـــع وعينـــة الدراســـة

3/ الضبـــط التجريبـــي

4/ أدوات الدراســـة

5/ مجـــالات الدراســـة

6/ الأســـلوب الإحصـــائي

7/ الخطـــوات الإجرائيـــة للدراســـة

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الرابع : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

تناول البحث الحالي فعالية برنامج إرشادي رياضي مقترح للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وسنتطرق في هذا الفصل إلى **منهج البحث وإجراءاته الميدانية** حيث تتضمن ما يلي : المنهج المتبع في الدراسة ، اختيار عينة الدراسة وشروطها ، والضبط التجريبي ، وتطبيق أدوات الدراسة ووصفها مع التطرق لبناء البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، والتطرق للأساليب الإحصائية المستخدمة.

1/ المنهج المتبع في الدراسة :

إن البحث العلمي لا يمكن أن يقوم بدون منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص المشكلة موضوع البحث لمعرفة جوانبها وتحليل أبعادها ومسبباتها ، والكشف عن حركة تأثيراتها [1] وذلك بهدف التوصل لحلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها ، وبدون المنهج لا يكون البحث إلا مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي . ومناهج البحث متعددة ومتغيرة ، ولا توجد طريقة معينة واحدة للبحث العلمي ، وإنما هناك عدة طرق وأساليب علمية يمكن استخدامها على ضوء واقع موضوع البحث. [2]

ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها ، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي ، الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، من خلال دراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة ، وإحداث تغيير مقصود في بعض

---

[1]- عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية ، سلسلة الطالب ، منشورات الشهاب ، الجزائر ، 1998 ص26 .

[2]- صلاح الدين شروخ : منهجية البحث العلمي للجامعيين ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، عنابة ، الجزائر ، 2003 ، ص91.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

والتحكم في المتغيرات الأخرى ، وذلك حتى يتم التوصل إلى العلاقات السببية بين هذه المتغيرات. [1]

ويمكن تعريف المنهج التجريبي في المجال الرياضي أي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه : « الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى ». [2]

والفكرة الأساسية التي يقوم عليها هذا المنهج ، في أبسط صورة ترتبط بقانون المتغير الوحيد وموجزه إذا كان هناك موقفان متشابهان تماما من جميع النواحي ، ثم أضيف عنصر معين إلى أحد الموقفين دون الآخر ، فإن أي اختلاف يظهر بعد ذلك بين الموقفين يعزى إلى وجود هذا العنصر المضاف [3] ، أو بعبارة أخرى إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصرا معينا إلى إحدى المجموعتين دون الأخرى ، فإن أي تغير أو اختلاف بعد ذلك بين المجموعتين يرجع إلى وجود هذا العنصر المضاف. [4]

مما يستدعي تثبيت لكل الظروف التجريبية المحيطة بالموقف المراد دراسته باستثناء المتغير الذي يهتم الباحث بدراسته ويريد معرفة تأثيره على ذلك الموقف المعين ، ويتضمن ذلك توضيح مفهوم المتغير المستقل والمتغير التابع والمتغير المشوش (المتداخل) ثم إجراءات الضبط التجريبي أو التحكم. [5]

1-1/ متغيـــرات الدراســـة :

تنقسم إلى : المتغير المستقل ، المتغير التابع ، المتغيرات المشوشة :

---

[1]- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 2009 ، ص(136،137) .

[2]- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص217.

[3]- صلاح الدين شروخ : مرجع سابق ، ص(214،215).

[4]- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : مرجع سابق ، ص137.

[5]- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : مرجع سابق ، ص(217،218).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-1-1/ المتغير المستقل :

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ، ماعدا متغير واحد [1] ، أو هو المتغير الذي يفترض أنه السبب ، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. [2]

والمتغير المستقل في بحثنا الحالي هو البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والذي نتوقع تأثيره على المتغير التابع.

1-1-2/ المتغير التابع :

وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. [3]

والمتغير التابع في بحثنا الحالي هو قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية والذي نتوقع تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح) عليه.

1-1-3/ المتغير المشوش (المتغيرات المشوشة) :

وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع ، وهي مرتبطة بعملية الضبط فيجب ضبطها وتثبيتها. [4]

والمتغيرات المشوشة في بحثنا الحالي هي : الجنس ، العمر الزمني (السن) ، والمستوى الدراسي ، والتخصص الدراسي ، ومستوى قلق الامتحان. وهي متغيرات غير تجريبية يجب ضبطها بتثبيتها .

---

[1]- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : مرجع سابق ، ص139.
[2]- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : مرجع سابق ، ص219.
[3]- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : مرجع سابق ، ص141.
[4]- نفس المرجع ، ص(141 ،142).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-1/ التصميـــم التجريبـــي :

ولإجراء هذا البحث تم اختيار التصميم التجريبي التالي :

من بين مختلف التصميمات التجريبية الخاصة بالمنهج التجريبي وهو تصميم تجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وهذا التصميم يتطلب :

* القيام بتطبيق قياس قبلي (قبل تطبيق المتغير المستقل (البرنامج المقترح)) للتأكد من تكافؤ المجموعتين من حيث المتغير التابع (قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية).

* إدخال المتغير المستقل التجريبي (البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح) على المجموعة التجريبية ، ويكون ذلك بعد القيام بالضبط التجريبي والتحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة).

* إجراء القياس البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة).

* إجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمعرفة وتحديد أثر البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

2/ مجتمـــع وعينـــة الدراســـة :

2-1/ مجتمـــع الدراســـة :

مجتمع الدراسة هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، والمقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية لعام 2014 من ثانوية النجاح بمدينة الجلفة.

2-2/ عينـــة الدراســـة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من تلميذات السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية والمسجلات بثانوية النجاح بمدينة الجلفة ، والمقبلات على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية للعام الدراسي 2014/2013 ، والبالغ عددهن (90) تلميذة ، حيث طبق عليهن مقياس قلق الامتحان **لسبيلبرجر** ، وتم اختيار هذه العينة تحديدا من تلميذات السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية لعدة عوامل تم ذكرها في الفصل الثالث من الجانب النظري ، بالإضافة إلى أنه يصعب التجريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

والتطبيق على عدة مجموعات تجريبية (شعب أخرى) نظرا لعدم توفر الظروف الملائمة لعملية التجريب وتطبيق البرنامج عليها ، ولأسباب أخرى ككثرة الغيابات وخاصة عند الذكور ، وما لاحظناه من عدم اهتمامهم على عكس ما أبدته التلميذات من حرص على الاستفادة من عملية الإرشاد.

وقد تم اختيار 31 تلميذة ممن حصلن على درجات مرتفعة على قائمة قلق الامتحان ، ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين 17 و 19 سنة ، وبعد ذلك تم تقسيم العينة إلى مجموعتين هما:

- مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وعددها 16 تلميذة.
- ومجموعة ضابطة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وعددها 15 تلميذة.

وأصبحت العينة الفعلية النهائية تتكون من 14 تلميذة في المجموعة التجريبية بعد استبعاد تلميذتين ، تلميذة واحدة لعدم حضورها في الجلسات الإرشادية لظروفها الخاصة ، والتلميذة الثانية كان استبعادها نظرا لإعادتها للسنة ومعرفتها المسبقة بامتحان بكالوريا التربية البدنية.

ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة الضابطة فأصبحت تتكون من 14 تلميذة بعد استبعاد تلميذة واحدة نظرا لتكرارها للسنة ومرورها بتجربة امتحان بكالوريا التربية البدنية لسنة 2013 والذي قد يكون له تأثير خارجي على نتائج التجربة الحالية ويخل بتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

وبالإضافة إلى هذه المجانسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الخبرة المسبقة (الفشل الدراسي) ، فقد تمت بين أفراد المجموعتين المجانسة بتثبيت جميع المتغيرات المشوشة (غير التجريبية) المذكورة سابقا ، والتي سنتعرض لها بالتفصيل في الضبط التجريبي.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

*** شروط اختيار عينة الدراسة :**

عند اختيار عينة الدراسة الحالية تم مراعاة مجموعة من الشروط وهي :

- خلو أفراد العينة التجريبية والضابطة من تلاميذ لهم خبرة سابقة بامتحان بكالوريا التربية البدنية باستبعاد المعيدين.
- ألا يقل عمر أفراد العينة عن 17 سنة وأن لا يزيد عن 19 سنة.
- التأكد من عدم تلقي أي من أفراد العينة لأي برامج إرشادية رياضية مسبقة.
- التأكد من تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

3/ الضبـــط التجريبـــي :

يقصد بالضبط التجريبي المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير (عدا المتغير المستقل) الذي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع ، والضبط التجريبي نوع من التثبيت أو العزل للمتغيرات التي يرى الباحث أنها قد تؤثر على نتائج التجريب ، وبدون ذلك يصعب التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج ، وتوجد متغيرات لا يمكن عزلها تماما عن الموقف التجريبي وإنما يمكن تثبيتها [1] وهي في بحثنا هذا :

*** الجنـــس :**

حيث تكونت المجموعتين التجريبية والضابطة من الإناث فقط ، نظرا لأن العديد من الدراسات السابقة أثبتت أن الإناث يعانين من مشكلة قلق الامتحان أكثر من الذكور ، كما لاحظنا أيضا حرصهن على الحضور واهتمامهن على عكس غالبية الذكور ، وهذا يخدم بحثنا نظرا لما تعرفها فترة ما قبل موعد البكالوريا من كثرة الغيابات.

[1]- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : مرجع سابق ، ص221.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

*** العمـــر الزمنـــي (الســـن) :**

اختيرت العينة من سن 17- 19 سنة حيث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "ت" ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك :

جدول رقم (01) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني :

المجموعـة التجريبيـة			المجموعـة الضابطـة			قيمـة "ت"	مستوى الدلالة
ن	م1	ع1	ن	م2	ع2		
14	18.35	0.61	14	18.14	0.74	0.25	غير دالة

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.78 (0.05) = 2.05

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على متغير العمر الزمني (السن).

*** المستـــوى الدراســـي :**

تم اختيار أفراد العينة من تلميذات سنة ثالثة ثانوي غير المعيدين لهذه السنة ، نظرا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وتأثيراتها على مردود وأداء التلميذات في مواقف امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وقد تم استبعاد التلميذات المعيدات نظرا لتكوينهن خبرة ميدانية مسبقة في مثل هذه المواقف مما يؤثر على نتائج الدراسة بوجه عام ، وتكافؤ وتجانس المجموعتين على وجه الخصوص .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

*** التخصـــص الدراســـي :**

اختير كل أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة من تلميذات شعبة علوم تجريبية لأن هناك اختلاف في مستويات قلق الامتحان بين تلاميذ الشعب والتخصصات المختلفة وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات ، حيث ترى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان ، لذلك أكدنا على اختيار أفراد المجموعتين من تلميذات شعبة علوم تجريبية لمنع تأثير ذلك على نتائج الدراسة وتجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

*** مستـوى قلـق الامتحـان :**

تمت المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح باستخدام اختبار "ت" ، والجدول رقم (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين في القياس القبلي على مقياس قلق الامتحان المستخدم.

جدول (02) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس قلق الامتحان .

الأبعـــاد	المجموعة التجريبية (ن=14)		المجموعة الضابطة (ن=14)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م1	ع1	م2	ع2		
الانزعاج	31.71	3.10	31.92	2.81	0.24	غير دالة
الانفعالية	36	4.24	36.35	2.89	0.30	غير دالة
الدرجة الكلية للمقياس	67.71	5.47	68.28	4.51	0.29	غير دالة

مستوى الدلالة عند (0.01) =2.78 (0.05) = 2.05

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة ، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا ما تبينه قيم "ت" المحسوبة (0.24 و 0.30 و 0.29) فكلها أقل من قيم "ت" الجدولية ، وبالتالي لم ترتقي الفروق لمستوى الدلالة الإحصائية مما يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

4/ أدوات الدراســـــة :

لاختبار والتحقق من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام الأدوات التالية :

4-1/ قائمة قلق الامتحان تصميم وإعداد **تشارلز سبيلبرجر** ومساعديه (تعريب **محمد حسن علاوي**).

4-2/ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (إعداد الطالب).

4-1/ مقيــاس قلــق الامتحــان :

4-1-1/ الوصـف :

قائمة قلق الامتحان ، صممها **تشارلز سبيلبرجر** بمساعدة بعض أعوانه عام **1980** كمقياس للتقرير الذاتي لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان كسمة شخصية في موقف نوعي ، وأعد صورتها العربية **محمد حسن علاوي** عام **1991**.

وتتضمن القائمة 20 عبارة ويطلب من المفحوص الاستجابة لكل عبارة طبقا للدرجة التي تتناسب مع حالته بالنسبة للأعراض الخاصة بقلق الامتحان ، بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق في مواقف الامتحان.

وللقائمة بعدين أساسيين هما :

البعد الأول : البعد المعرفي ، ويقيس الانزعاج أو الهم.

البعد الثاني : البعد البدني ، ويقيس الانفعالية أو سرعة الانفعال .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

من حيث أنهما مكونين رئيسين لقلق الامتحان.

والأفراد الذين يسجلون درجات عالية على قائمة قلق الامتحان يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها تهديد شخصي لهم ، وفي مواقف الامتحان يشعرون غالبا بالتوتر وتوقع الشر والعصبية (النرفزة) والاستثارة الانفعالية ، بالإضافة إلى معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعرون بها تشتت انتباههم وتعوق تركيزهم أثناء الامتحان.

وتصلح القائمة للتطبيق على تلاميذ المرحلة الثانوية وطلاب الكليات والمعاهد العليا ، وقد استطاع كل من **ليبرت وموريس** التمييز بين كل من الانزعاج والانفعالية كبعدين أساسين لقلق الامتحان ، ويمكن تطبيق القائمة بصورة فردية أو جماعية ، وليس هناك فترة محددة لزمن الأداء. [1]

4-1-2/ تعليمـات المقيـاس :

- يقوم المفحوص بالاستجابة على عبارات القائمة بوضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بما ينطبق مع حالته النفسية في مواقف الامتحان.

- ليس هناك فترة محددة لزمن الأداء حتى يمكن للمفحوصين تكملة الإجابة على قائمة الامتحان.

- تحديد الإجابات بدقة مع عدم تضييع وقت طويل أمام أي عبارة .

- الرجاء الإجابة على كل العبارات.

- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

وتعليمات القائمة يمكن تعديلها لتقييم قلق الامتحان لأنواع أخرى من الامتحانات.

[1]- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص337.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-1-3/ التصحيح :

الاستجابة على القائمة على مقياس مدرج من أربعة تدريجات لتسجيل مدى تكرار الشعور بأعراض معينة من القلق في مواقف الامتحان والتدريجات الأربعة هي :

(1) أبدا تقريبا ، (2)أحيانا ، (3)غالبا ، (4) دائما تقريبا .

ووزن العبارات من العبارة رقم 2 حتى العبارة رقم 20 هو من (1) إلى (4) كالتالي :

- **أبدا تقريبا :** التي تدل على انخفاض قلق الامتحان تأخذ 1 درجة واحدة.
- **أحيانا :** التي تدل على انخفاض طفيف في قلق الامتحان تأخذ 2 درجة.
- **غالبا :** التي تدل على ارتفاع طفيف في قلق الامتحان تأخذ 3 درجات.
- **دائما :** التي تدل على ارتفاع قلق الامتحان تأخذ 4 درجات.

وكل هذه العبارات توزن بهذا المقياس ما عدا العبارة رقم 1 فإن الدرجات تكون عكسية أي أن :

- **أبدا تقريبا** تأخذ 4 درجات.
- **أحيانا** تأخذ 3 درجات.
- **غالبا** تأخذ 2 درجة.
- **دائما** تأخذ 1 درجة. [1]

لأن العبارة رقم 1 عكس الاتجاه المراد قياسه فهي عبارة سالبة بالنسبة للمقياس موضوع الدراسة.

وجميع العبارات تستخدم لتحديد الدرجة الكلية لقائمة قلق الامتحان.

[1]- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص338.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

والدرجة العظمى للمقياس هي 80 درجة (20×4).

والدرجة الدنيا للمقياس هي 20 درجة (20×1).

أما بالنسبة للمكونين الرئيسين للقائمة فيتضمن كل منهما 10 عبارات فتكون الدرجة القصوى لكل بعد هي 40 درجة والدرجة الصغرى هي 10 درجات .

وعبارات البعد المعرفي (الانزعاج) هي العبارات رقم :

- 01 / 03 / 04 / 05 / 06 / 07 / 14 / 15 / 17 / 19.

وعبارات البعد البدني (الانفعالية) هي العبارات رقم :

- 02 / 08 / 09 / 10 / 11 / 12 / 13/ 16 / 18 / 20.

وقد استخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها : الصدق التلازمي ، وصدق التكوين الفرضي لقائمة قلق الامتحان ككل وكأبعاد ، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ، كما استخدم طريقة ألفا كرومباخ لحساب ثبات مقياس ، وكان معامل الثبات 0.92 للقائمة ككل ، كما بلغ معامل الثبات بالنسبة لبعد الانزعاج 0.88 ولبعد الانفعالية 0.90 مما يؤكد ثبات المقياس قائمة قلق الامتحان . [1]

4-1-4/ التحقق من ثبات وصدق المقياس المستخدم :

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 60 تلميذا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية ، من ثانوية النجاح الكائنة بمدينة الجلفة وقد تم التمييز بين العبارات السالبة والموجبة ، وقد كانت الإجابة على العبارة الواحدة هي : أبدا تقريبا وأعطيت لها درجة واحدة ، وأحيانا وأعطيت لها درجتان ، وغالبا وأعطيت لها ثلاث درجات ، ودائما تقريبا وأعطيت لها أربع درجات في العبارات الموجبة . أما في العبارات السالبة فقد كانت الإجابة على العبارة الواحدة هي : أبدا تقريبا وأعطيت لها أربع درجات

[1]- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص239.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وأحيانا وأعطيت لها ثلاث درجات ، وغالبا وأعطيت لها درجتان ، ودائما تقريبا وأعطيت لها درجة واحدة.

4-1-4-1/ ثبات المقياس :

يعد الثبات سمة أساسية من السمات التي يجب أن تتوافر في أي أداة للقياس ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.[1]

وقد تم استخدام طريقتان لحساب معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان وهما : ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ ، وإعادة التطبيق بعد مرور أسبوع.

وتعتبر طريقة الاختبار - إعادة الاختبار- ، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي. [2]

والجدول التالي يوضح نتائجهما :

جدول رقم (03) يوضح نتائج معاملات ثبات مقياس قلق الامتحان

البعـــد	ألفا كرونبـاخ	الإعـادة
الانزعـاج	**0.83	**0.73
الانفعاليـة	**0.81	**0.79
الدرجـة الكليـة	**0.80	**0.84

*** مستوى الدلالة عند (0.05) = 0.25**

**** مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.33**

[1]- حفصاوي بن يوسف : فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية (9-12) سنة "دراسة تجريبية"، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 2008 ، ص176.

[2]- محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1987 ، ص107.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ ، حيث اتضح أن كلها معاملات دالة عند مستوى (0.01) ، كذلك فإن ألفا كرونباخ كانت مرتفعة بشكل يمكن أن يطمئن إليه ويجعلنا نثق في ثبات المقياس.

4-1-4- 2/ صـــدق المقيـــاس :

معناه أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه ، أي مدى استطاعة أداة القياس قياس ماهو مطلوب قياسه أي قياس ما وضع من أجله. فلكي يكون الاختبار صادقا يجب أن يقيس ما وضع لقياسه. [1]

وللتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق المنطقي ويتمثل في صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

1- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من أساتذة جامعيين متخصصين في الإرشاد النفسي الرياضي والاختبارات والمقاييس والمقاربات والمناهج والتدريب ، من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف - وقد تفضلوا علينا بتحكيم المقياس من حيث انتماء العبارات والأبعاد للمجال الذي تريد قياسه ومدى أهميتها. (أنظر الملحق رقم:03).

ومن نتائج تحكيم المقياس أنه لم يتم استبعاد أي عبارة من عبارات القائمة (مقياس قلق الامتحان) ، ولكن طلب منا تعديل بعض العبارات غير الواضحة من حيث الصياغة واختصار بعضها وتوضيح ماهو غامض منها ، والجدول رقم (04) يوضح بعض العبارات قبل التعديل وبعد التعديل.

[1]- حفصاوي بن يوسف : مرجع سابق ، ص(178،177).

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

جدول رقم (04) يوضح العبارات قبل التعديل وبعد التعديل :

رقم العبارة	قبل التعديل	بعد التعديل
05	أثناء امتحان التربية البدنية أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على إكمال دراستي .	أثناء امتحان التربية البدنية أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على إكمال أدائي في الامتحان .
10	ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل سماع صفارة الحكم لانطلاق امتحان التربية البدنية .	ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل الشروع في امتحان التربية البدنية .
18	أشعر بأن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي لامتحانات هامة.	أشعر بأن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية.
20	أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية أكون عصبيا لدرجة تجعلني أنسى المعلومات التي أعرفها جيدا.	أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية أكون عصبيا لدرجة تجعل أدائي ينخفض.

2- صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان ، وذلك لمعرفة مدى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (05) يوضح النتائج :

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

جدول رقم (05) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	**0.538	0.01
02	**0.434	0.01
03	**0.452	0.01
04	*0.317	0.05
05	**0.626	0.01
06	**0.533	0.01
07	**0.741	0.01
08	**0.659	0.01
09	**0.490	0.01
10	**0.725	0.01
11	**0.628	0.01
12	**0.477	0.01
13	**0.658	0.01
14	*0.323	0.05
15	**0.361	0.01
16	**0.687	0.01

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

0.01	**0.411	**17**
0.01	**0.716	**18**
0.01	**0.525	**19**
0.05	*0.329	**20**

*** مستوى الدلالة عند (0.05) = 0.250 ، **(0.01) = 0.336**

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي والذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج معاملات الارتباط القوية بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية حيث وجد أن قيم معاملات الارتباط كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) ، ماعدا ثلاث عبارات فهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ، أي أن هناك اتساق داخلي بين جميع العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه وبالتالي فالمقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

4-2/ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :

هو : « برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة ، تشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة الرياضية والجلسات الإرشادية ، لتقديم خدمات إرشادية جماعية التي تستهدف تقديم المساعدة للتلاميذ الذين يعانون من ارتفاع قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، باستخدام فنيات إرشادية متنوعة ».

4-2-1/ مصادر إعداد البرنامج المقترح :

اعتمد الطالب في إعداد البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح لخفض قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية على عدة مصادر :

- الإطار النظري للدراسة والذي تم عرضه في الجانب النظري.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• الدراسات السابقة والتي أمكن للطالب الباحث الوصول إليها ومراجعتها ، والتي تناولت فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية لهذه الفئة (المراهقين) والتي حاولت قدر الإمكان التخفيف من حدة الضغوط النفسية المختلفة. على سبيل المثال : دراسة **علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة :** مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية ودراسة **العطية أسماء عبد الله :** فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر ... وغيرها من الدراسات التي تناولت برنامج إرشادي.

• الخبرة في التربص الميداني **:** من حيث اكتساب خبرة ميدانية في الإرشاد النفسي التربوي من خلال الربط بين الجانب النظري والتطبيقي ، وتقديم برنامج إرشادي نفسي تربوي مقترح لتخفيض مستوى قلق الامتحان بالنسبة للتلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط.

• تحكيم البرنامج **:** فقد تم إعداد البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في صورته الأولية وتوزيعه على ستة محكمين من أساتذة جامعيين متخصصين بمعهد التربية البدنية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف ، وقد تكرموا علينا بتحكيم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح من حيث صدق مضمونه واقتراح أي تغيير أو إضافة إليه ، وتم الأخذ بملاحظاتهم لإعداده في صورته النهائية. ومن نتائج تحكيم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح الحكم على صدق مضمونه مع طلب التركيز على العملية الإرشادية أكثر ، وتحديد المقاربة التي يتم الاعتماد عليها في عملية الإرشاد ، كما اقترح علينا عوض المحاضرة التي يكون فيها إلقاء واتصال في اتجاه واحد جعلها جلسة عمل ونقاش ، وطلب منا أيضا إدماج اختبارات أدائية بينية .

4-2-2/ أهداف البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :

يهدف هذا البرنامج إلى تخفيف أو خفض مستوى قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يعانون منه ، وهذا وتتعدد أهداف البرنامج سواء من حيث نظرته إلى كيفية إكساب التلاميذ المسترشدين تنمية للمهارات الرياضية المختلفة للأنشطة الرياضية

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

المقررة في امتحان بكالوريا ت.ب والتنفيس الانفعالي لهم من خلال التفاعل المتبادل والأخذ والعطاء في شكل حوار ومناقشات جماعية تشعر التلميذ المسترشد بمشاركته وفعاليته مع مختلف الأعضاء المسترشدين في إيجاد حلول لمشاكلهم المعرفية النفسية والبدنية ، مما يشعرهم (المسترشدين) بالثقة في النفس وزيادة فعاليتهم الأدائية الرياضية ، وتبديد وإضعاف القلق والخوف والتوتر من أداء الامتحان وعقلنة تفكيرهم.

تنمية المهارات الأدائية الرياضية لدى التلاميذ المسترشدين وزيادة ثقتهم بأنفسهم ، مما يساعد في تحسين قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية وإمكاناتهم وقدراتهم العقلية المعرفية يجعل منهم متوافقين نفسيا وبدنيا ، ويكون ذلك من خلال تقديم بعض التدريبات والفنيات الإرشادية التي تساعد على تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

* إتاحة الفرصة للمسترشدين للتفاعل الاجتماعي فيما بينهم ، واستغلال القوة الإرشادية في الجماعة وجاذبيتها وتأثيرها على الفرد .

* التعاون والتفاعل بين التلاميذ المسترشدين يوفر السند الانفعالي المرغوب في الإرشاد النفسي ويتيح فرصة التنفيس والتطهير الانفعالي .

* التعلم من خلال ملاحظات النموذج وتقليده من قبل المسترشدين يحسن ويطور من الأداء الرياضي لدى التلاميذ وبالتالي إتقان المهارة المطلوبة.

* يطرح التعلم الفرصة للتعلم القائم على الملاحظة ويقدم تنوعا غنيا بغرض عرض النماذج ويتيح فرصة التعلم من أخطاء الغير وبالتالي الوقاية من الوقوع في الخطأ أو الأخطاء الشائعة يوم أداء أنشطة امتحان بكالوريا التربية البدنية.

* التعزيز الإيجابي للمسترشدين عند الأداءات الجيدة والسليمة تؤدي إلى زيادة ومواصلة الأداء الجيد ويزيد من الثقة بالنفس وذلك يؤدي إلى تبديد أو تخفيض القلق عند الأداء الرياضي.

* التشجيع الدائم للتلاميذ المسترشدين وتقديم الحوافز يؤدي إلى تحسن قدراتهم العقلية وإمكاناتهم الحركية واستعداداتهم البدنية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-2-3/ أهمية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :

تمثل مرحلة المراهقة فترة من التوترات النفسية التي تحتاج إلى توجيه وإرشاد خاصة إذا كانت المراهقة تعاني من كثرة الضغوطات النفسية كالتوتر والقلق ...الخ مما يستوجب تزويدها بمجموعة من المهارات الرياضية والخصائص النفسية اللازمة لزرع الثقة في النفوس وتحقيق التوازن النفسي والبدني لدى التلاميذ المراهقين لكي يكون أداءهم في امتحان بكالوريا التربية البدنية جيدا دون خوف أو توتر أو قلق .

وهذا وتمثلت أهميته في الجانب التطبيقي في عدة جوانب على الوجه التالي :

- توفير نموذج لبرنامج إرشادي رياضي مقترح للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية.
- تقديم خلفية علمية للإرشاد النفسي في المجال الرياضي والتدريب الإرشادي تتلاءم وتطلعات عينة الدراسة من التلاميذ المراهقين.
- تنمية معلومات التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية وزيادة مهاراتهم الحركية وقدراتهم البدنية .
- هذا وقد أكدت بعض البحوث والدراسات السابقة على فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية لتلك الفئة من التلاميذ المسترشدين ، علاوة على ما توفره هذه البرامج من فنيات وخبرات نفسية وتربوية وإرشادية متنوعة .

4-2-4/ الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج المقترح :

بعد الإطلاع على العديد من الكتب والبحوث والدراسات والنماذج المستخدمة للبرامج الإرشادية ، وذلك لاختيار الأسلوب الإرشادي المناسب للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .

إتبع الطالب أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق البرنامج الحالي ، حيث يلعب الإرشاد الجماعي دورا هاما في التقليل من حدة التمركز للعميل حول ذاته ، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وإحراز المكانة والتقدير، مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين ، ويقوي عاطفة اعتبار الذات والشعور والقيمة ، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عن ذاته والتحقق من قدراته. [1]

4-2-5/ الوسائـل والأدوات المستخدمـة في البرنـامـج المقتـرح :

يتم الاستعانة بالأدوات التالية :

* بطاقة تسجيل الملاحظات . ، * بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.

* بطاقة التقييم المرحلي لأنشطة البرنامج.

* صفارة ، ميقاتي ، أقماع ، كرات الجلة ، حوض الرمل ... .

* شهادات تقدير شرفية (إعداد الطالب). * بطاقة تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

4-2-6/ فنيـات البرنـامـج الإرشـادي الرياضـي المقتـرح :

• أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية.

كذلك يتم الاستعانة بالفنيات التالية :

• التعزيز الموجب للسلوك المرغوب : - التصفيق ، - عبارات الاستحسان مثل (أحسنت ، جيدة ، ممتازة ، شاطرة..)

• التعلم بالنموذج : يقدم النموذج في هذا البرنامج بواسطة الطالب والمشاركين في التدريب وقت تحديد هذه الفنية ، بناءا على نتائج الدراسات السابقة ومحاولات تقديم النموذج الجيد بمشاركة بعض التلاميذ المشاركين في التدريب وعرض النموذج بطريقة فردية أو جماعية.

4-2-7/ أسـس تصميـم البرنـامـج الإرشادي الرياضي المقتـرح :

* أن تكون القاعة التي تنظم فيها الجلسات الإرشادية مناسبة للعمل الإرشادي.

* أن يكون ميدان (ملعب) المؤسسة مهيئا ومناسبا لممارسة الأنشطة الرياضية من حيث كونه :

[1]- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص335.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- متوفر على ميدان دفع الجلة.

- متوفر على حوض رمل لممارسة تقنية القفز الطويل دون إحداث الضرر بالتلاميذ المسترشدين .

- يحتوي على مضمار للجري 100 م ، 800 م يكون مهيأ جيدا وخال من الأحجار والعوائق التي قد تسبب ضررا للتلاميذ المسترشدين جسميا.

* تحديد الأنشطة الرياضية والمهارات المتضمنة في البرنامج حيث تحضر الأنشطة مسبقا قبل البدء في الجلسات ، واختيار الأنشطة الملائمة لقدرات كل المسترشدين ، وذلك من خلال:

- تصميم أنشطة البرنامج بحيث تكون سهلة ومختصرة وواضحة قدر الإمكان.

- العمل على توافر عناصر النجاح في الأنشطة الرياضية المقررة في بكالوريا ت.ب ذلك لأنه من أهم المشاكل التي يعاني منها التلاميذ المسترشدين.

- تقديم التعزيز المناسب فور الاستجابة الصحيحة.

- أن تحظى الأنشطة الرياضية المقدمة باهتمام التلاميذ المسترشدين وأن تجذب انتباههم أثناء الممارسة والتدريب العملي.

* تنويع الموقف التدريبي بالنسبة للتلاميذ المسترشدين حتى لا يحدث لديهم ملل أو تشتت.

* يراعي البرنامج كسر حاجز التوتر والقلق المصاحبين لأداء الأنشطة الرياضية المقررة أو المبرمجة في امتحان بكالوريا ت.ب .

4-2-8/ عدد وزمن جلسات البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :

تكون البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح من (8) جلسات ، لمدة (4) أسابيع ، بمعدل جلستين في الأسبوع الواحد ، وكل جلسة مدتها (120) دقيقة ، في شهر أفريل 2014.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-2-9/ الفئـة المستهدفة والعينة التي طبـق عليها البرنـامج المقتـرح :

الفئة المستهدفة هم تلاميذ سنة ثالثة ثانوي المسجلين في السنة الدراسية 2014/2013 والمقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وتم تطبيق البرنامج على مجموعة من تلميذات سنة ثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية ، عددهن 14 تلميذة ، وتتراوح أعمارهن ما بين 17و19 سنة ممن حصلن على درجات عالية على مقياس قلق الامتحان.

4-2-10/ وصـف البرنـامـج الإرشادي الرياضـي المقترح :

4-2-10-1/ المرحلـة الأولـى :

بعد استصدار رخصة إجراء الدراسة الميدانية والاتصال بالمؤسسة التربوية عن طريق الاتصال بالمديرة ، وأخذ موافقتها بالسماح بتطبيق التجربة على عينة الدراسة من ثانوية النجاح بمدينة الجلفة ، وضمن الزمن المحدد لذلك.

4-2-10-2/ المرحلـة الثانيـة :

القيام بجولة ميدانية عبر مختلف المكاتب والإطلاع على بعض الإحصائيات ، وتسجيل الملاحظات والاقتراحات التي أفادتنا بها مستشارة التوجيه والإرشاد بالمؤسسة .

4-2-10-3/ المرحلـة الثالثـة :

بناء البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح : مر بناء البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على مراحل وتأسس على مجموعة من الأسس ، وهي كالتالي :

- **الأسـس العامـة :** حيث أخذ بعين الاعتبار استعداد التلاميذ للإرشاد النفسي الرياضي وتشجيع استمرارهم في ذلك ، كما تم مراعاة مرونة السلوك وقابليته للتعديل ، واحترام حق التلاميذ في تقرير مصيرهم وحل مشكلاتهم بالطريقة التي يروها مناسبة.

- **الأسـس النفسيـة والتربويـة :** حيث أخذ بعين الاعتبار مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ التي في ضوئها تتحدد طرق الإرشاد.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• **الأسس الاجتماعية :** حيث تم الاهتمام بالتلميذ باعتباره عضو في الجماعة يؤثر فيها ويتأثر بها في عملية التفاعل فيما بين أعضاء الجماعة ، وذلك باعتبار هذا التفاعل الاجتماعي قوة من القوى الإرشادية المهمة في الإرشاد الجماعي مع استغلال جاذبية الجماعة وتأثيرها على التلميذ.

• **الأسس الفسيولوجية :** من خلال إدراك العلاقة الوثيقة بين النفس والجسد من خلال مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية للتلميذ والناحية النفسية ، والعمل على تحقيق التوافق النفسي البدني.

• **الأسس الفلسفية :** تم الأخذ بعين الاعتبار عند البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح طبيعة المرحلة التي يمر بها التلاميذ الذين يعانون من ارتفاع مستوى قلق امتحان بكالوريا ت.ب بحيث تم مراعاة عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج المقترح وبين خصائص التلاميذ الخاضعين لهذا البرنامج ، ومن بين هذه الخصائص مدى رغبة التلاميذ في التغلب على المشكل المطروح وذلك للوصول إلى أفضل الطرق المناسبة لقدراتهم . وقد مر بناء البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح بثلاث مراحل أساسية :

- تخطيط البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .
- تنفيذ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .
- تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .

4-2-10-3-1/ تخطيط البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :

أثناء عملية التخطيط للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح تم مراعاة مجموعة من النقاط وهي :

* تحديد الهدف العام من العمل الإرشادي المجسد في البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وهو هدف واضح وصريح مضمونه وهو محاولة التخفيف من قلق امتحان بكالوريا ت.ب لدى تلاميذ العينة التجريبية ، كما يحدده مقياس قلق الامتحان.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* تحديد المجالات العامة : وقد تم تحديد مجالين عامين هما :

- القلق المعرفي المتمثل في حالة الانزعاج .

- القلق البدني المتمثل في حالة الانفعالية .

باعتبار أن الانزعاج والانفعالية كبعدين أساسيين لقلق امتحان بكالوريا التربية البدنية.

* ترجمة الأهداف العامة إلى أهداف خاصة تتعلق بالمجالات التي تم تحديدها ، وكانت الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح هي :

- تخفيض مستوى قلق الامتحان دفع الجلة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

- تخفيض مستوى قلق الامتحان القفز الطويل لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

- تخفيض مستوى قلق الامتحان سباق السرعة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

- تخفيض مستوى قلق الامتحان عدو المداومة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

- التحضير والاستعداد لامتحان بكالوريا ت.ب .

- ترشيد قلق امتحان بكالوريا ت.ب .

* تحديد الوسائل والإمكانيات المتاحة.

- تحديد المكان الذي تنظم فيه الجلسات الإرشادية وهو قاعة التدريس.

- تحديد ملاءمة ميدان (ملعب) المؤسسة من حيث كونه مهيأ ومناسبا لممارسة الأنشطة الرياضية المقررة والمبرمجة في البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .

* تحديد الفئة المستهدفة وهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، المسجلين في السنة الدراسية 2014/2013 ، والمقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا ت.ب ، والمحصلين على درجات عالية على مقياس قلق الامتحان **لسبيلبرجر** ، والذي يقيس شدة الانزعاج والانفعالية .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

* وضع معايير لتقييم البرنامج المقترح : وتتحدد فيما يلي :

- التقييم المرحلي لجلسات وأنشطة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .

- التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (استمارة التقييم).

- تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح اعتمادا على نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان.

* تعديل الخطة أو البرنامج المقترح (إذا لزم الأمر).

4-2-10-3-2/ تنفيذ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :

بعد توزيع أهداف البرنامج على الجلسات ، تم تنفيذ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح خلال 8 جلسات لمدة 4 أسابيع بمعدل جلستين في الأسبوع ، إضافة إلى الجلسة التمهيدية التي تم فيها تطبيق القياس القبلي لمقياس قلق الامتحان المستخدم والذي على ضوئه تم اختيار تلاميذ العينة ممن حصلوا على أعلى الدرجات ثم جرى تقسيمهم إلى المجموعتين الضابطة والتي لم يطبق عليها البرنامج وتركت كمجموعة شاهدة ، والتجريبية التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح عليها بما يحتويه من جلسات إرشادية وأنشطة رياضية ، تم فيها استخدام الإرشاد الجماعي كإستراتيجية أساسية ، أين تم استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية مثل المحاضرة والحوار لنقل المعلومات والأفكار وتقديم المزيد من المعارف المتصلة بموضوع الجلسة ، مع بيان كيفية التعرف على المشكلة ومواجهتها والمناقشة الجماعية التي تفسح المجال أمام التلاميذ المسترشدين عن التعبير عن مشاكلهم بصراحة ومحاولة لإيجاد حلول، لها من خلال الحوار الكلامي المنظم بين تلاميذ المجموعة الذي يدور حول مشكلة أو موضوع تشعر الجماعة بحماس لمحاولة الخروج منها ، ويتم في المناقشة تحديد الجوانب المختلفة للمشكلة أو الموضوع المطروح ، ثم تحليلها ويشترك جميع تلاميذ المجموعة محاولين تبادل أكبر قدر ممكن من الحقائق والمعلومات خلال وقت محدد ، وفي نهايتها يمكن لكل تلميذ أن يكون قد اكتسب أفكار جديدة ، وحقق تجانسا أفضل داخل الجماعة ، إضافة لما للمناقشة الجماعية من آثار إرشادية إيجابية كتحقيق السند الانفعالي للتلاميذ المسترشدين وتخفيف التوتر الانفعالي عن طريق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

المشاركة التي تهدف إلى التنفيس والتفريغ الانفعالي وبالتالي كان استعمال أسلوب المحاضرة والمناقشة لتعديل بعض السلوكيات غير المرغوبة وتصحيح بعض الأفكار الخاطئة لدى التلاميذ اعتمادا على النظرية السلوكية كخلفية نظرية ونظرية التعلم الاجتماعي من خلال أسلوب النمذجة أو التعلم بملاحظة النموذج وتقليده ، ثم إدراجها في الأنشطة الرياضية المقترحة للتخفيف من التوتر والخوف من امتحان بكالوريا ت.ب ، وكان نوع الأنشطة الرياضية المدرجة في البرنامج من نوع الأنشطة الرياضية المقررة في بكالوريا ت.ب وهي : دفع الجلة ، القفز الطويل ، سباق السرعة للمسافات القصيرة وسباق المداومة للمسافات الطويلة، واعتماد هذه الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب أقصى جهد بدني ممكن كسباق السرعة والمداومة (عدو المنحنى) هذه الأخيرة التي تستخدم فيها الطاقة اللاهوائية فضلا عن الطاقة الهوائية وذلك من مقاربة طاقوية. فضلا على دفع الجلة والقفز الطويل الذي يتطلب سرعة ابتدائية كبيرة للوصول إلى أكبر مسافة ممكنة لتحقيق أحسن أداء وحصد أكبر النقاط دون إخلال بقوانين اللعبة أو مراحلها الفنية . فضلا عن كون ممارسة هذه الأنشطة الرياضية تعمل على خفض القلق والتوتر ، فتعود التلاميذ المسترشدين على أدائها وتكرار الأداء في حد ذاته يعتبر فنية إرشادية لتنمية الأداء المهاري لمختلف المهارات الرياضية والأداءات الحركية . والتعزيز الإيجابي كالتصفيق الجماعي وعبارات الاستحسان تزيد من الثقة في النفس والتقبل وتخفيف التوتر الانفعالي وتأكيد الذات وزيادة التنفيس الانفعالي من مقاربة نفسية ، هذا وقد تم التركيز على التفاعل بين تلاميذ المجموعة الإرشادية كقوة هامة من القوى الإرشادية في الإرشاد الجماعي ، لما لها من تأثير متبادل بين أعضاء الجماعة ، وإتاحة فرصة التفاعل والتعاون توفر السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي الرياضي ، وتتيح فرصة التنفيس الانفعالي ، وتقبل التلاميذ للحلول الجماعية يشعرهم بالثقة في النفس كون هذه الحلول صدرت عنهم جميعا ، مما يسمح لهم بتحقيق بعض الحاجات النفسية كالشعور بالانتماء للجماعة ، كون كل تلميذ ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلة ارتفاع قلق امتحان بكالوريا ت.ب وزيادة حالة الانزعاج والانفعالية مما يجعله يساير الجماعة في تطبيق الحلول المشتركة ويزيد من الالتزام بتقبل الأفكار الصادرة عن الآخرين ويحترمها والالتزام بتقديم المساعدة واحترام المواعيد ، ونظام المجموعة الإرشادية وتطبيق البرنامج

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الإرشادي الرياضي المقترح المتفق على تنفيذه ، وكل ذلك للوصول إلى التخفيف من قلق امتحان بكالوريا ت.ب عن طريق تخفيض مستوى الانفعال والانزعاج منه .

ويمر تنفيذ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح بمجموعة مراحل نلخصها في النقاط التالية:

مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح : وهي أربعة مراحل :

• **مرحلة البدء (مرحلة التحضير) :** وهي المرحلة التي يتم فيها من خلالها التعارف مع التلاميذ المسترشدين والتقرب منهم لبناء العلاقة الإرشادية وكسب الثقة المتبادلة ، والحديث عن أهداف البرنامج وماهيته ، وتوقعات التلاميذ المشاركين نحوه ، ويكون ذلك في الجلسة التمهيدية ومن ثم التحضير للدخول لعمق الجلسات الإرشادية للبرنامج.

• **مرحلة الانتقال :** ويتم في هذه المرحلة إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية وهي ارتفاع مستوى حالة القلق امتحان بكالوريا ت.ب وتوضيح أسبابها وآثارها السلبية على الأداء الرياضي يوم الامتحان ، ويتم التطرق لمختلف الأنشطة الرياضية المقررة في امتحان بكالوريا ت.ب لتكوين صورة جيدة لدى التلاميذ حول البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، وشحن دافعيتهم أكثر للاستفادة من العمل الإرشادي.

• **مرحلة العمل البناء :** وهي المرحلة التي يتم من خلالها تقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة لزيادة وعي التلاميذ المسترشدين بالعمليات المعرفية لديهم أثناء تطبيقهم للمهارات الرياضية والأداءات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية المقررة في امتحان بكالوريا ت.ب اعتمادا على المقاربة النفسية للتخفيف من أعراض القلق المصاحبة للأداء الرياضي في محاولة لتخفيض مستوى الانزعاج من امتحان بكالوريا ت.ب الحاصل نتيجة نقص معرفتهم لبعض الأساسيات المتعلقة بنوع النشاط الرياضي المقرر الاختبار فيه كضعف إدراكهم لبعض القوانين أو عدم توجيههم للطرق التي تناسب أدائهم ...هذا من جهة ، واعتماد المقاربة الطاقوية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ميدانيا مع تطبيق مختلف المعارف المكتسبة في ما يخص الأداء الرياضي لكل نشاط مع تجنب الوقوع في الأخطاء الشائعة التي تتكرر دوما في مثل هذه المواقف

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

التقييمية ، في محاولة لتخفيض مستوى سرعة الانفعال لدى التلاميذ والذي يتجسد في بعض المؤشرات كالنرفزة والتضايق والتوتر والعصبية ..المصاحبة للأداء الرياضي والتي تؤثر على نتيجة الأداء الرياضي ، وذلك من خلال إدراك التأثير المتبادل بين الناحية النفسية والناحية البدنية للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي البدني ، باستخدام أساليب وفنيات إرشادية متنوعة تمس الجانب المعرفي والبدني للتلاميذ وتعمل على خفض مستوى قلق امتحان بكالوريا ت.ب لديهم .

• **مرحلـة الإنهـاء والتقييـم :** وهي المرحلة التي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، ويتم من خلالها تقييم البرنامج بأخذ رأي التلاميذ المطبق عليهم عن طريق إجاباتهم على استمارة التقييم ، ثم إعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان (القياس البعدي) لمعرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا ت.ب لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .

4-2-10-3-3/ تقييـم البرنامـج الإرشـادي الرياضي المقتـرح :

تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وفقا للمعايير التالية :

* التقييم المرحلي لجلسات و أنشطة البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح عن طريق الاختبارات الأدائية في نهاية كل جلسة إرشادية .

* التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح من خلال إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، وتحديد مدى نجاح البرنامج .

* القياس البعدي عن طريق إعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان ، للتأكد من مدى انخفاض مستوى قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

4-2-11- محتوى البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح

جدول رقم (06) يوضح جلسات وأنشطة البرنامج المقترح

رقم الجلسة	نوع الجلسة	زمن الجلسة		موضوع الجلسة	محتوى الجلسة
الجلسة الأولى	جلسة جماعية	120 د		تقديم البرنامج المقترح	- التعرف على التلاميذ المسترشدين والتقرب منهم لبناء العلاقة الإرشادية وتسهيل عملية التواصل معهم وكسب الثقة المتبادلة والألفة والتقبل. - تعريف التلاميذ المسترشدين على البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وعلى مختلف الأنشطة الرياضية المقررة في امتحان بكالوريا التربية البدنية في محاضرة تليها المناقشة الجماعية.
الجلسة الثانية	جلسة جماعية	120 د	60 د	دفع رمي الجلة - محاضرة عن دفع الجلة مراحلها وقوانينها. - المناقشة الجماعية.	- التعرف على كل ما يخص دفع الجلة وإرشاد التلاميذ إلى قوانين رمي الجلة و التي يجب احترامه أثناء أداء امتحان دفع الجلة ، ولتبيان لهم كافة الأخطاء الشائعة والتي يجب تجنبها أثناء أداء الرمي.
			60 د	- مهارة دفع الجلة باستعمال النمذجة . - التنفيس الانفعالي .	- بعد إخراج التلاميذ المسترشدين إلى ميدان دفع الجلة ، يتم الشرح الميداني لمهارة دفع الجلة بالنمذجة . - إرشاد المسترشدين لطريقة الأداء الناجحة

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

					بحيث يتم احترام كل قوانين دفع الجلة لكسب أكبر عدد ممكن من النقاط. - تطبيق المسترشد لمختلف المراحل الفنية لدفع الجلة يؤدي إلى الأداء الجيد للرمية. - إختبار الأداء في دفع الجلة .
الجلسة الثالثة	جلسة جماعية	120 د	60 د	القفز الطويل - محاضرة عن القفز الطويل ، مراحله الفنية وقوانينه . - المناقشة الجماعية .	- يتم إرشاد التلاميذ لمختلف الخطوات والمراحل الفنية للقفز الطويل بعد توضيح القوانين التي يجب عليهم احترامها لتحقيق الأداء الجيد للقفز . - التنفيس الانفعالي من خلال فتح مجال للمناقشة الجماعية بالأخذ والعطاء.
			60 د	- مهارة القفز الطويل باستخدام النموذج والملاحظة والتقليد .	- بعد توضيح ميداني لأداء القفز مع احترام كاف القوانين ، فسح المجال للمسترشدين لتحسين أدائهم وشعورهم للتخلص من القلق والرهبة من أداء امتحان بكالوريا التربية البدنية بعقلنة تفكيرهم عن صعوبة الأداء يوم الامتحان. - إختبار الأداء في القفز الطويل.
الجلسة الرابعة	جلسة جماعية	120 د	60 د	سباق السرعة - محاضرة عن اختبار السرعة . - التنفيس الانفعالي .	- بعد التطرق للمراحل الفنية لعدو 100م وميكانزمات سرعة خروج القدمين لتوليد سرعة ابتدائية عالية وتزايدها والاحتفاظ بأقصى سرعة وإنهاء السباق في أقل وقت ممكن لتحصيل أكبر النقاط.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

					- فتح مجال للمناقشة ليطرح المسترشد كافة استفساراته عن النشاط.
			60 د	مهارة عدو 100م .	- بعد إخراج التلاميذ لمضمار الجري يتم شرح مختلف المراحل الفنية ابتداء بمرحلة البدء والانطلاق ثم مرحلة تزايد السرعة إلى مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة فمرحلة تناقص السرعة و إنهاء السباق . - ترك الفرصة للمسترشد لتطبيق ميداني لإدراك الطريقة المناسبة التي يضمن بها الأداء الجيد يوم الامتحان - فهذه الممارسة من شأنها مساعدة المسترشدين في تبديد آثار القلق وإخفاء أعراضه. - إختبار الأداء في سباق السرعة.
الجلسة الخامسة	جلسة جماعية	120 د	60 د	المداومة - محاضرة حول كيفية المحافظة على التوازن والسرعة . - المناقشة الجماعية .	- يتم شرح لمختلف المراحل الفنية لعدو 800م ، ومختنف ميكانزمات الجري المستمر والحفاظ على التوازن أثناء الميل على المنحنى بعد التطرق للعوامل والخصائص التكتيكية والبدنية والفسيولوجية (الكفاءة الفسيولوجية). - التنفيس الانفعالي بفتح المجال للمناقشة الجماعية وطرح الأسئلة .
			60 د	مهارة عدو المنحنى .	بعد الشرح الميداني للمراحل الفنية لعدو المنحنى يتم التوصل للطريقة المميزة التي يتم من خلالها توزيع الجهد العضلي عليها

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

					والمحافظة على التوازن في مختلف انحناءات المضمار لإتمام العدو بنجاح وأداء مميز. - فسح المجال للمسترشدين لتجريب الطريقة وتقييمها ، من شأنه زرع الثقة في أنفسهم واستقرارهم النفسي وحثهم على إجراء برنامج تدريب خاص. إختبار الأداء في سباق المداومة.
الجلسة السادسة	جلسة جماعية	120 د	60 د	الاستعداد للامتحان - كيفية الاستعداد للامتحان . - المناقشة الجماعية .	- حث التلاميذ المسترشدين للاستعداد الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية . - العمل مع المسترشدين لإيجاد طرق للاستعداد للامتحان من خلال فتح مجال للمناقشة الجماعية .
			60 د	مهارة الاستعداد للامتحان - التدرب على الامتحان	- تكملة في ممارسة الأنشطة الرياضية المقررة يتم التركيز على الأنشطة التي يظهر المسترشدون فيها رغبة بالتدرب عليها أكثر لإحساسهم بالنقص في أدائها. - مساعدة وإرشاد التلاميذ لإزالة الخوف والتوتر.
الجلسة السابعة	جلسة جماعية	120 د		أداء الامتحان - مهارة أداء الامتحان وتشمل	- تطبيق الاختبار البدني للمسترشدين وإشاعة روح المنافسة بينهم . - مراعاة مدى تطبيقهم لمختلف المراحل الفنية

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

			على - توزيع الجهد - ربح وتحصيل أكبر النقاط . - الأداء الجيد . - ترشيد قلق الامتحان.	لكل امتحان (لكل نشاط رياضي) والقوانين الخاصة به. - تصحيح الأخطاء التي قد يقعون فيها والتي تعرقل أداءهم الرياضي. - تقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة والتي تساعدهم على تحسين أدائهم و التي من شأنها تخفيض القلق لديهم. - ترشيد قلق الامتحان من خلال معرفة كيفية مقاومته في مستقبل امتحاناتهم حتى تكون النتائج أفضل .
الجلسة الثامنة	جلسة جماعية	120 د	تقييم وإنهاء البرنامج القياس البعدي و الإنهاء. - تقييم البرنامج (توزيع استمارة ، تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح) . - توزيع مقياس (قائمة قلق الامتحان) . - إنهاء البرنامج .	- تقييم البرنامج بعد تسليم التلاميذ المسترشدين لاستمارة تقييم البرنامج الإرشادي والرد على تساؤلات واستفسارات التلاميذ . - توزيع قائمة قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، ومعرفة هل تم تحقيق الأهداف المدرجة في البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

5/ مجـــالات الدراســـة :

5-1/ المجـال الموضوعـي :

اقتصرت هذه الدراسة على تصميم برنامج إرشادي رياضي مقترح ، وتطبيقه ميدانيا على مجموعة من تلميذات السنة الثالثة ثانوي ، والمقبلات على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية واللواتي تعانين من ارتفاع مستوى قلق امتحان التربية البدنية .

5-2/ المجـال المكانـي :

واقتصرت الدراسة على عينة ممثلة من تلميذات السنة الثالثة ثانوي ، وتحديدا من ثانوية النجاح بمدينة الجلفة.

5-3/ المجال الزماني :

تم انجاز هذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر مارس من سنة 2013 عن طريق البحث في الجانب النظري ، بينما الجانب التطبيقي فمن أواخر شهر فيفري من سنة 2014 إلى غاية 17 ماي 2014.

5-4/ المجال البشري :

اقتصرت الدراسة على عينة تتكون من 28 تلميذة مختارة من العينة الكلية 90 تلميذة شعبة علوم تجريبية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

6/ الأسلـــوب الإحصـائي :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لتفريغ البيانات ومعالجتها ، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية :

6-1/ المتوسط الحسابي : وهو مقياس من مقاييس النزعة المركزية وهو أكثرها اتساقا ، وتم استخدامه لتحديد متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

6-2/ الانحراف المعياري : وهو مقياس من مقاييس التشتت وهو أكثرها استخداما ، وتم استخدامه لإيجاد انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي.

6-3/ معامل ارتباط بيرسون : وهو مقياس من مقاييس العلاقة وهو طريقة ثانية تم استخدامها لقياس صدق مقياس قلق الامتحان المستخدم .

6-4/ اختبار ألفا كرونباخ : وتم استخدامه لمعرفة ثبات عبارات المقياس للتعرف على ثبات إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات مقياس قلق الامتحان المستخدم .

6-5/ اختبار "ت" : وتم استخدامه لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعات المرتبطة والمجموعات المستقلة المتساوية وغير المتساوية وتم استعماله بالشكل التالي :

- تم استخدام "ت" للمجموعة الواحدة لقياس الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الواحدة في القياسين القبلي والبعدي .
- واستخدمت "ت" للمجموعتين غير المترابطتين المتساويتين ($ن_1 = ن_2$) لقياس الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج ثم بعده .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

7/ الخطــوات الإجرائيــة للدراســة : تلخص الخطوات الإجرائية التي تم القيام بها كالآتي:

7-1/ إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بالإرشاد النفسي في المجال الرياضي والبرنامج الإرشادي وقلق امتحان بكالوريا التربية البدنية .

7-2/ التأكد من ثبات وصدق المقياس المستخدم (قائمة قلق الامتحان) بعد تعديله ليصلح لقياس قلق امتحان التربية البدنية ، وعرض المقياس على مجموعة من المحكمين لإبداء ملاحظاتهم واقتراحاتهم حيث تم أخذها بعين الاعتبار ، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية متكونة من 60 تلميذ من تلاميذ السنة ثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية .

7-3/ تصميم برنامج إرشادي رياضي مقترح وفقا للإطار النظري وبعض الدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها ليشتمل البرنامج على 8 جلسات متنوعة الأهداف وإجراءات التنفيذ ، ثم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين لإبداء ملاحظاتهم واقتراحاتهم التي عملنا بها .

7-4/ استصدار رخصة إجراء الدراسة الميدانية في إحدى ثانويات مدينة الجلفة (ثانوية النجاح).

7-5/ تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة الدراسة الفعلية ثم تصحيح المقياس حسب التعليمات الخاصة به (القياس القبلي) .

7-6/ تحديد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من عينة الدراسة الكلية ، حيث تم اختيار التلميذات اللاتي حصلن على أعلى الدرجات في المقياس ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين مع الأخذ بعين الاعتبار التجانس فيما بين المجموعتين من خلال الضبط التجريبي لبعض المتغيرات.

7-7/ تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية فقط لمدة شهر بواقع جلستين كل أسبوع في أفريل 2014.

7-8/ إعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان المستخدم على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية (القياس البعدي).

7-9/ معالجة البيانات إحصائيا ، وتفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وقد استخدمت في تبويب النتائج الرموز التالية :

- **ن :** تعني عدد أفراد العينة.
- **م1 :** يعني المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة .
- **م2 :** يعني المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية.
- **ع1 :** يعني الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة .
- **ع2 :** يعني الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة .
- **م ف :** يعني فرق المتوسطين.
- **ح^2 ف :** يعني مربع فرق المتوسطين عن الفرق.
- **م ق ق :** متوسط القياس القبلي.
- **م ق ب :** متوسط القياس البعدي.
- **قيمة "ت" :** تعني قيمة اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات.
- **د ح :** تعني درجة الحرية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الخامـــس

عـــرض ومناقشـــة نتائـــج الدراســـة

تمهيـــد

1/ عـــرض وتحليـــل نتائـــج الدراســـة.

1-1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى .

1-2/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية .

1-3/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

1-4/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.

2/ تفسيـــر ومناقشـــة النتائـــج حســـب فرضيات الدراســـة.

2-1/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2-2/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-3/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

2-4/ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

الاستنتـــاج العـــام

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصـــل الخامـــس : عرض ومناقشـــة نتائـــج الدراســـة

تمهيـــد :

في هذا الفصل يتم عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ثم تفسيرها ومناقشتها حسب فرضيات البحث ، لاختبار فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة على كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وذلك في استجاباتهم على مقياس قلق الامتحان المتمثل في قائمة قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وبعده، في القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى قلق امتحان التربية البدنية عند عينة التجريب.

1/ عرض وتحليـــل نتائـــج الدراســـة:

1-1/ عرض وتحليـــل نتائـــج الفرضيـــة الأولـــى: والتي تنص على أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج (القياسين القبلي والبعدي).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق قائمة قلق الامتحان على أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده ، ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي.

1-1-1/ عرض النتائـــج:

ويوضح الجدول رقم (07) درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية ، أما الجدول رقم (08) فيوضح قيمة (ت) ودلالتها.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

جدول رقم (07) درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.

الرقم	نتائج القياس القبلي			نتائج القياس البعدي		
	بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية	بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية
01	34	35	69	34	30	64
02	32	39	71	32	39	71
03	36	39	75	36	40	76
04	33	39	72	35	38	73
05	34	37	71	34	39	73
06	34	38	72	33	32	65
07	31	38	69	35	42	77
08	33	32	65	35	36	71
09	33	37	70	36	36	72
10	30	35	65	36	39	75
11	33	40	73	23	38	61
12	29	34	63	30	36	66
13	31	30	61	27	27	54
14	24	36	60	26	38	64

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أما الجدول رقم (08) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		قيمة (م ف)	قيمة ($ح^2$ ف)	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
	م ق ق	م ق ب					
الانزعاج	31.92	32.28	0.36	196.28	0.34	13	غير دالة
الانفعالية	36.35	36.42	0.07	137.14	0.08	13	غير دالة
الدرجة الكلية	68.28	68.71	0.43	928.12	0.49	13	غير دالة

مستوى الدلالة عند (0.01) = 3.01 (0.05) = 2.16

1-1-2/ تحليـل النتائـــج:

يتضح من مقارنة للدرجات في الجدول رقم (07) أن حالة واحدة فقط من بين الأربعة عشر حالة ثبت مستوى درجاتها في القياسين القبلي والبعدي ، بينما أربعة حالات انخفض مستوى درجاتها في القياس البعدي عن القياس القبلي ، بينما ارتفع مستوى تسعة حالات في القياس البعدي عن القياس القبلي ، والفرق بين الدرجات في القياسين كان طفيفا ، و بالتالي لم يرتقي لمستوى الدلالة ، وهذا ما تبين في الجدول رقم (08) حيث يتضح ما يلي :

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.34) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في بعد الانزعاج لمقياس قلق الامتحان.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.08) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في بعد الانفعالية لمقياس قلق الامتحان.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.49) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس قلق الامتحان ككل.

وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية في القياس القبلي ، لا تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي ، وهذه النتائج تحقق الفرضية الأولى للدراسة.

2-1/ عرض وتحليـــل نتائـــج الفرضيـــة الثانيـــة: والتي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج (القياسين القبلي والبعدي).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة في القياسين القبلي والبعدي .

1-2-1/ عرض النتائـــج:

يوضح الجدول رقم (09) درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والمقياس ككل .

أما الجدول رقم (10) فيوضح قيمة (ت) ودلالتها.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

جدول رقم (09) يوضح درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.

الرقم	نتائج القياس القبلي			نتائج القياس البعدي		
	بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية	بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية
01	35	40	75	18	24	42
02	35	40	75	20	31	51
03	33	36	69	27	31	58
04	32	41	73	12	19	31
05	34	38	72	16	22	38
06	34	39	73	19	26	45
07	34	38	72	16	17	33
08	35	26	61	17	15	32
09	31	35	66	17	23	40
10	27	38	65	24	31	55
11	28	36	64	14	18	32
12	30	33	63	16	20	36
13	25	37	62	20	31	51
14	31	27	58	12	17	29

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أما الجدول رقم (10) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (م ف)	قيمة ($ح^2$ ف)	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
	م ق ق	م ق ب					
الانزعاج	31.71	17.71	14	386	9.65	13	0.01
الانفعالية	36	23.21	12.79	366.24	9.07	13	0.01
الدرجة الكلية	67.71	40.92	26.79	2378.17	10.43	13	0.01

مستوى الدلالة عند (0.01) = 3.01 (0.05) = 2.16

1-2-2/ تحليـل النتائـــج:

يتضح من مقارنة الدرجات بين القياسين القبلي والبعدي في الجدول (09) أن جميع أفراد المجموعة التجريبية انخفض مستوى درجاتهم في القياس البعدي عن القياس القبلي ، والفرق بين الدرجات في القياسين كان كبيرا وبالتالي ارتقى لمستوى الدلالة ، وهذا ما تبين في الجدول رقم (10) ، حيث اتضح ما يلي :

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (9.65) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الانزعاج لمقياس قلق الامتحان.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (9.07) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد الانفعالية لمقياس قلق الامتحان.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (10.43) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس قلق الامتحان ككل.

وعليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، وهذه النتائج تحقق الفرضية الثانية للدراسة.

3-1/ عرض وتحليـــل نتائـــج الفرضيـــة الثالثـــة: والتي تنص على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي) (أنظر الجدول (07)) ، كما تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي) (أنظر الجدول(09)) والنتائج المحصل عليها ملخصة في الجدول رقم(11).

ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ، والنتائج ملخصة في الجدول رقم (12).

1-3-1/ عرض النتائـــج:

يوضح الجدول رقم (11) درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.

أما الجدول رقم (12) فيوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

جدول رقم (11) يوضح درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.

الرقم	نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة			الرقم	نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية		
	بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية		بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية
01	34	35	69	**01**	35	40	75
02	32	39	71	**02**	35	40	75
03	36	39	75	**03**	33	36	69
04	33	39	72	**04**	32	41	73
05	34	37	71	**05**	34	38	72
06	34	38	72	**06**	34	39	73
07	31	38	69	**07**	34	38	72
08	33	32	65	**08**	35	26	61
09	33	37	70	**09**	31	35	66
10	30	35	65	**10**	27	38	65
11	33	40	73	**11**	28	36	64
12	29	34	63	**12**	30	33	63
13	31	30	61	**13**	25	37	62
14	24	36	60	**14**	31	27	58

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أما الجدول رقم (12) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
	م1	ع1	م2	ع2			
الانزعاج	31.92	2.81	31.71	3.10	0.24	26	غير دالة
الانفعالية	36.35	2.89	36	4.24	0.30	26	غير دالة
الدرجة الكلية	68.28	4.51	67.71	5.47	0.29	26	غير دالة

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.78 (0.05) = 2.05

1-3-2/ تحليـل النتائـــج:

يتضح من مقارنة الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الجدول رقم (11) أن هناك الكثير من الحالات تساوت درجاتها ما بين تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، بينما اختلفت في بعض الحالات فكانت في بعضها درجات تلميذات المجموعة الضابطة أكبر من درجات تلميذات المجموعة التجريبية والعكس في بعضها درجات تلميذات المجموعة التجريبية أكبر من درجات تلميذات المجموعة الضابطة ، والفرق بين الدرجات في المجموعتين كان طفيفا ، وبالتالي لم يرقى لمستوى الدلالة ، وهذا ما تبين في الجدول رقم (12) حيث اتضح ما يلي :

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.24) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في بعد الانزعاج لمقياس قلق الامتحان.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.30) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في بعد الانفعالية لمقياس قلق الامتحان.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.29) ، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في مقياس قلق الامتحان ككل.

وعليه يمكن القول أن درجات المجموعة الضابطة لا تختلف كثيرا عن درجات المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس القبلي) ، وهذه النتائج تحقق الفرضية الثالثة للدراسة.

4-1/ عرض وتحليـــل نتائـــج الفرضيـــة الرابعـــة: والتي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على تلميذات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) (أنظر الجدول (07)) ، كما تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على تلميذات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية (القياس البعدي) (أنظر الجدول(09)) والنتائج المحصل عليها ملخصة في الجدول رقم(13).

ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ، والنتائج ملخصة في الجدول رقم (14).

4-1-1/ عرض النتائـــج:

يوضح الجدول رقم (13) درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية ، أما الجدول رقم (14) فيوضح قيم (ت) و دلالتها.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

جدول رقم (13) يوضح درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية .

الرقم	نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة			الرقم	نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية		
	بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية		بعد الانزعاج	بعد الانفعالية	الدرجة الكلية
01	34	30	64	**01**	18	24	42
02	32	39	71	**02**	20	31	51
03	36	40	76	**03**	27	31	58
04	35	38	73	**04**	12	19	31
05	34	39	73	**05**	16	22	38
06	33	32	65	**06**	19	26	45
07	35	42	77	**07**	16	17	33
08	35	36	71	**08**	17	15	32
09	36	36	72	**09**	17	23	40
10	36	39	75	**10**	24	31	55
11	23	38	61	**11**	14	18	32
12	30	36	66	**12**	16	20	36
13	27	27	54	**13**	20	31	51
14	26	38	64	**14**	12	17	29

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أما الجدول رقم (14) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد قائمة قلق الامتحان والدرجة الكلية.

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة (ن=14)		المجموعة التجريبية (ن=14)		قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
	م1	ع1	م1	ع1			
الانزعاج	32.28	4.04	17.71	4.02	9.22	26	0.01
الانفعالية	36.42	3.97	23.21	5.68	6.88	26	0.01
الدرجة الكلية	68.71	6.32	40.92	9.28	8.91	26	0.01

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.78 (0.05) = 2.05

1-4-2/ تحليـل النتائـــج:

يتضح من مقارنة الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الجدول رقم (13) أن جميع تلميذات المجموعة التجريبية انخفض مستوى درجاتهم عن مستوى درجات تلميذات المجموعة الضابطة ، والفرق بين الدرجات كان كبيرا ، وبالتالي ارتقى لمستوى الدلالة ، وهذا ما تبين في الجدول رقم (14) حيث اتضح ما يلي :

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (9.22) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، في بعد الانزعاج لمقياس قلق الامتحان.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (6.88) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في بعد الانفعالية لمقياس قلق الامتحان.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (8.91) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مقياس قلق الامتحان ككل.

وعليه يمكن القول أن درجات تلميذات المجموعة الضابطة تختلف كثيرا عن درجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتائج تحقق الفرضية الرابعة للدراسة.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2/ تفسيـر ومناقشـة النتائـج حسب فرضيـات الدراسـة:

2-1/ تفسيـر ومناقشـة نتائـج الفرضيـة الأولـى:

تتعلق الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده ، أي في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق الامتحان.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا بالنسبة لمقياس قلق الامتحان.

أي أنه لم توجد أي فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ، وحيث أن المجموعة الضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، وبالتالي لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات لتخفيض مستوى قلق الامتحان والتخفيف من حدته ، بل ظلت في ظروفها البيئية والرياضية وما تعكسه عليها من مواقف وضغوطات نفسية ، فإن مستوى قلق الامتحان ظل كما هو تقريبا ، وارتفع في بعض الحالات نتيجة لزيادة هذه الضغوط البيئية والرياضية المنشطة لحالات القلق عند بعض التلميذات نظرا لمواجهتهن المستمرة لمواقف التقويم المستمر ، والتي تستثير مشاعر الخوف والتوتر والرهبة والانفعال والهم والانزعاج من الامتحان ، والذي تبين بوضوح من الدرجات المرتفعة لتلميذات المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان ، سواء في القياس القبلي أو البعدي.

وهذا كله من شأنه أن يقلل من الاستعداد والتحضير الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية وحدوث الاضطراب في الأداء الرياضي يوم الامتحان ، وبالتالي يؤثر سلبيا على نتائج امتحان التربية البدنية ، من خلال فقدان التوازن أو حدوث خلل بالتوافق النفسي البدني للتلميذة ، مما يؤدي بها إلى كثرة الأخطاء التي تقع فيها عند تطبيقها للحركات الرياضية الداخلة في الأنشطة الرياضية المقررة في امتحان بكالوريا التربية البدنية .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وقد يرجع الانخفاض الطفيف في مستوى قلق الامتحان عند بعض تلميذات المجموعة الضابطة وارتفاعه عند البعض الآخر ، إلى تمايز القلق بين القلق كحالة والقلق كسمة ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **تشارلز سبيلبرجر** حين قال : « أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق مرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد ، والأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك » . (أنظر الصفحة رقم (128))

فحالة القلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية لها علاقة بسمة القلق ، فكلما زادت سمة القلق عند التلميذ زادت بدورها حالة القلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية والعكس صحيح.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-2/ تفسيـر ومناقشــة نتائــج الفرضيــة الثانيــة:

تتعلق الفرضية الثانية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، أي في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق الامتحان.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ، أي أنه توجد فروق جوهرية ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وهذه الفروق يمكن أن تعزى إلى البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، الذي تضمن جلسات إرشادية قدمت فيها الإرشادات والتوجيهات اللازمة والمناسبة في شكل محاضرات ألقيت على التلميذات المسترشدات ، وفتح فيها المجال للنقاشات المفيدة للتنفيس الانفعالي ، وتبادل الأفكار وتصحيح الخاطئة منها وعقلنتها ، وما تضمنه البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح من أنشطة رياضية لتبديد الخوف والتوتر وتخفيض الاضطراب والانزعاج من امتحان التربية البدنية ، وكانت الأنشطة الرياضية الممارسة هي نفسها المقررة في امتحان بكالوريا التربية البدنية في محاولة دمج التلميذة وتعويدها على المواقف المختلفة لامتحان التربية البدنية ، بالإضافة إلى أن بعض الفنيات الإرشادية المستخدمة كاستخدام التعلم بالنمذجة ، وتكرار النشاط في حد ذاته وغير ذلك من الفنيات المستعملة في الإرشاد كالتعزيز الإيجابي أتت ثمارها من خلال تنمية ما لدى التلميذات من مهارات رياضية وأداءات حركية ، فهذا البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح أتاح للتلميذات المسترشدات فرصا تدريبية متنوعة ومتعددة ومكثفة ، تمكنوا خلالها من الاستعداد الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية ، وهذا بدوره يؤدي إلى التخفيض من مستوى قلق الامتحان ، وهذا ما أكده **هولمان** عام **(1976)** عند دراسته للعلاقة بين النواحي الوظيفية لجسم الإنسان وبين السلوك حيث يرى **هولمان** أن المثيرات الحركية (التمارين) فضلا عن التغير البيولوجي الذي تقوم به ، أو تتأثر به أعضاء الجسم بعد أداء تمرينات رياضية كبيرة الشدة (الحمل) ، بمحاولة المدربين تغيير أو تكييف عضو أو أعضاء الجسم الداخلية على سلوك معين ، فإنه تؤدي إلى حدوث تغير مورفولوجي .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

كل هذا ساعد التلميذات المسترشدات على التخفيف من قلق الامتحان حيث كان الوقت المستغرق في الجلسات (ساعتين لكل جلسة) كافيا ، كما كان المكان (ميدان الرياضة) مناسبا لأداء كل الأنشطة الرياضية ، بالإضافة إلى التفاعل الذي ميز التلميذات المشاركات في البرنامج فيما بينهن ، والذي يعد من أهم القوى الإرشادية المؤثرة في الإرشاد الجماعي ، والذي ساعدهن على اكتساب مهارة أداء الامتحان ، والتي مكنتهن من التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لديهن ، مما يثبت فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وتأثيره الإيجابي.

وقد يرجع الانخفاض الكبير في مستوى قلق الامتحان عند بعض تلميذات المجموعة التجريبية ، إلى كونه حالة إنفعالية مصحوبة بمشاعر الإنزعاج المرتبطة بالمواقف التقويمية في إمتحان بكالوريا التربية البدنية ، تزول بزوال التغيرات التي تبعثه ، وهذا ما أكده **محمود محمود (1992)** بأنها : « حالة انفعالية مصحوبة بمشاعر التوتر والقلق مرتبطة بموقف معين تزول بزوال التغيرات التي تبعثه » . (أنظر الصفحة رقم (127)).

وهذا ما أشار إليه **محمد حامد زهران (2000)** بقوله : « تختلف شدة هذه الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة الخطورة في الموقف الذي يواجهه ، إلا أن حالة القلق تكون مؤقتة وسريعة الزوال غالبا ..» . (أنظر الصفحة رقم (125)).

فحالة القلق من امتحان بكالوريا التربية البدنية تزول بزوال الموقف المثير لها. إلا إنها تتكرر. وتعاود الفرد عندما تستثيرها منبهات ملائمة ، وقد تبقى كذلك زمنا إضافيا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها ، وهذا يؤكد على أن تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح أدى إلى التخفيض من مستوى قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية عند أفراد المجموعة التجريبية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-2/ تفسيـر ومناقشــة نتائــج الفرضيــة الثالثــة:

إن الفرضية الثالثة تتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي). وقد اتضح من خلال نتائج الجدول (12) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ، أي أنه لم توجد فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ، وهذا راجع لأن المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات للتخفيف من قلق امتحان التربية البدنية ، وما أوضحته نتائج القياس القبلي المرتفعة على مستوى قلق الامتحان بالنسبة لتلميذات المجموعة الضابطة ، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة التجريبية فلم يكن تلميذاتها قد طبق عليهن البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح بعد ، وكانت نتائج قياسهن القبلي مرتفعة أيضا على مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، كونهن لم يتعرضن لأي مؤثرات أو برامج إرشادية رياضية مسبقا من شأنها تخفيف القلق لديهن ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية واللتان لم تتعرضا لأي برامج إرشادية رياضية مسبقا ، أو أي مؤثرات أو أي نوع من أنواع المحاولات لتخفيف قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، يؤكد تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة ، وهذا ما أوضحته نتائج الجدول رقم (11) الذي يبين جليا وبوضوح تقارب نتائج القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ككل ، وارتفاع الدرجات الكلية لتلميذات المجموعتين (عينة التجريب ككل) يفسر كون التلميذات يعانين من ارتفاع مستوى قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، باعتباره موقف تقويمي يستثير لديهن سرعة الانفعال والانزعاج منه ، مما يؤدي إلى زيادة مستوى القلق المعوق لديهن وهو في هذه الحالة مستوى القلق المرتفع من امتحان التربية البدنية ، وهذا ما أكده **سبيلبرجر** على أنها « حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته ، كموقف الامتحان أو الموت أو الحرب...الخ فينشط جهازه العصبي الإرادي، ويشعر بالتوتر..» (أنظرالصفحة (127))، مما قد يؤدي بالتلميذات إلى الاضطراب النفسي وسوء الأداء الرياضي يوم امتحان بكالوريا التربية

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

البدنية ، وهذا ما أكده **دودسون** و **يركس** (**1908**) بقولهما « بأن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا، و إذا كانت الإثارة قوية جدا فإن الأداء يتدهور»(أنظرالصفحة (125))، مما يستدعي للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح .

4-2/ تفسيـر ومناقشــة نتائــج الفرضيــة الرابعــة:

إن الفرضية الرابعة تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) ، لصالح المجموعة التجريبية.

وقد تبين من خلال نتائج الجدول (14) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ، أي أنه توجد فروق جوهرية كبيرة ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ، لصالح تلميذات المجموعة التجريبية حيث انخفض مستوى قلق امتحان التربية البدنية لديهن ، مقارنة بدرجات تلميذات المجموعة الضابطة التي مازالت مرتفعة ومساوية للقياس القبلي في مستوى قلق امتحان التربية البدنية لديهن.

وهذه الفروق لا يمكن إرجاعها إلا للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، والذي أثبت فعاليته الكبيرة في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وأثره الإيجابي في التحسن الملحوظ الذي طرأ على تلميذات المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تدل على أنه بالرغم من كون البرنامج قصيرا واستغرق تطبيقه مدة قصيرة ، إلا أنه أثبت فعاليته في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلميذات المجموعة التجريبية ، في حين بقيت تلميذات المجموعة الضابطة على نفس مستواهن من القلق بسبب عدم تعرضهن للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

وتفسر هذه النتائج كون البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح والمطبق على تلميذات المجموعة التجريبية ، يعمل على تنمية المهارات المطلوبة للاستعداد المستمر لامتحان بكالوريا

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

التربية البدنية وأدائه بنجاح ، وكل ذلك من شأنه أن يقلل من الانفعالية والانزعاج من الامتحان ويساهم في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

كما أن البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح استخدم طريقة الإرشاد الجماعي من بين مختلف أنواع الطرق الأخرى ، كون الحياة في العصر الحالي تعتمد على العمل في جماعات وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي (أنظرالصفحة (104))، هذا التفاعل الذي يعد من أهم القوى الإرشادية المؤثرة في الإرشاد الجماعي ، وهو ما ميز تلميذات المجموعة التجريبية فيما بينهن ما أدى إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي كهدف هام من أهداف الإرشاد النفسي ، لأن العزلة الاجتماعية تسبب المشكلات والاضطرابات النفسية ، كما يعتبر الموقف الإرشادي الجماعي بمثابة الحافز للتلميذ المسترشد يستثيره للبحث عن تحليل حالته وعن حل لمشكلاته (أنظرالصفحة (105)). وفي مثل هذه المواقف يتعلم التلميذ من أخطاء غيره ويتجنب الوقوع فيها ، وهذا من مزايا الإرشاد الجماعي إذ يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وجاذبيتها وتأثيرها على الفرد ، وهنا شعور التلميذة أنها ليست الوحيدة التي تعاني من مشكلة ارتفاع مستوى قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وتقبلها للحلول المطروحة كونها صادرة منها ومن زميلاتها زادها من الشعور بالثقة في النفس (أنظرالصفحة (112))، كما أن التعاون والتفاعل الذي جرى بين تلميذات المجموعة التجريبية وفر لهن السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي الرياضي ، كما أتاح فرصة للتنفيس الانفعالي (أنظرالصفحة (113))، هذا فضلا على استعمال أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية ، كون طريقة المحاضرة هي إحدى الوسائل المهمة لنقل المعلومات والأفكار المرتبطة بموضوع الجلسة ، والتي تلتها في كل مرة (جلسة) المناقشة الجماعية لتبادل الأفكار والمعلومات ، وما حققت هذه الحوارات من شعور بالحماس للخروج من المشكلة ، ومساندة انفعالية وتخفيف للتوتر الانفعالي ، وتقليل الانزعاج من امتحان بكالوريا التربية البدنية . فضلا على ذلك فاستخدام الفنيات الإرشادية المختلفة كاستخدام التعلم بالتقليد والنمذجة ، وتكرار النشاط والتعزيز الإيجابي ، كان لها أثرها الإيجابي في إتاحة فرص عديدة ومتنوعة للتدريب على مواقف امتحان التربية البدنية ، كون الأنشطة الرياضية الممارسة هي نفسها المقررة في امتحان بكالوريا التربية البدنية،

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

وهذا ما عود التلميذات على مختلف المواقف التقويمية للامتحان من خلال استعدادهن الجيد لامتحان التربية البدنية ، ما أدى بدوره للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، وهذا ما أكدته النتائج المنخفضة لدرجات تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية في القياس البعدي.

فبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، و الذي تضمن في طياته مجموعة من الجلسات الإرشادية قدمت فيها خدمات إرشادية وتوجيهية ووقائية ، ساعدت في خفض مستوى قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، مع مجموعة الأنشطة الرياضية التي ساهمت بشكل كبير في تبديد الخوف والتوتر وزيادة الثقة بالنفس ، وأدت إلى التخفيف من سرعة الانفعال والانزعاج كونهما المكونان الأساسيان لقلق الامتحان ، وقد استطاع كل من **ليبرت و موريس (1967)** التمييز بين كل من الانزعاج (الهم) والانفعالية كبعدين أساسيين لقلق الامتحان. (أنظر الصفحة رقم (164)) ، مما أدى بدوره للتخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى تلميذات المجموعة التجريبية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الاستنتـاج العــام :

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من استخدام أدوات الدراسة ،وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، ومقارنة النتائج ومطابقتها لفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والخلفية النظرية للدراسة .

حيث تم التوصل إلى النتائج التالية بعد اختبار صحة الفرضيات وهي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، قبل تطبيق البرنامج وبعده (القياسين القبلي والبعدي).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، قبل تطبيق البرنامج وبعده (القياسين القبلي والبعدي).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية، قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية ، بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

- وبالتالي فقد أسفرت هذه النتائج على تحقيق جميع الفرضيات ، حيث أظهرت نتائج الدراسة أثر البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، وفعاليته في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية لدى التلميذات المطبق عليهن هذا البرنامج ، وبالتالي فقد تحققت الفرضية العامة للدراسة.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

التـوصـيـات :

بعد عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها نستطيع تقديم وطرح التوصيات التالية :

- اعتماد البرامج الإرشادية الرياضية في المؤسسات التربوية ، وفي مختلف المراحل التعليمية لمعالجة بعض المشكلات والاضطرابات النفسية والتخفيف من تأثيراتها

- الاهتمام بمعالجة ظاهرة قلق امتحان البكالوريا في جميع المواد الدراسية بصفة عامة وفي مادة التربية البدنية بصفة خاصة .

- توقع حدوث المشكلات في بعض الحالات من خلال اكتشافها قبل حدوثها أو استفحالها يساعد كثيرا في نجاح الخدمات الإرشادية ، وزيادة فعالية العملية الإرشادية في إطار المنهج الوقائي .

- تنويع الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرامج الإرشادية الرياضية التي تعالج نفس الظاهرة يؤدي إلى تغطية واسعة لها ، والإحاطة بها من زوايا مختلفة ، اعتمادا على مختلف المقاربات النفسية .

- ضرورة إعداد برامج إرشادية رياضية قائمة على أساس الحاجات الإرشادية للتلاميذ في مختلف المراحل التعليمية ، يسهم فيها المتخصصون في علم النفس الرياضي و الإرشاد النفسي الرياضي.

- العمل على تخصيص حجرات خاصة بالمدارس مجهزة بوسائل وأجهزة حديثة ، يتم استخدامها في تنفيذ برامج الإرشاد النفسي الرياضي لعلاج الضغوط النفسية المختلفة للتلاميذ .

- ضرورة إعداد الاختبارات النفسية الرياضية الخاصة بالتلاميذ ، والتي تمس مختلف المراحل التعليمية ، وتقيس مختلف الظواهر النفسية و الرياضية .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

اقتـراحـات :

- إعداد برنامج إرشادي رياضي للتخفيف من قلق امتحان مادة التربية البدنية في شهادة التعليم المتوسط لدى تلاميذ الرابعة متوسط .

- اقتراح برنامج إرشادي نفسي رياضي للتقليل من ظاهرة العزوف عن ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية .

- تقديم برنامج إرشادي نفسي تربوي مقترح للتخفيف من ظاهرة الخجل لدى تلاميذ مختلف الأطوار التعليمية.

- اقتراح برنامج إرشادي رياضي للتخفيف من العدوان في حصة التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي ، وأخرى للطور المتوسط.

- استخدام برامج إرشادية رياضية مختلفة مع اضطرابات و مشكلات نفسية أخرى ، مع مختلف الفئات العمرية .

- دراسة مدى تأثير النشاط الرياضي المدرسي على الجو العام للمؤسسة عموما ، وعلى التحصيل الدراسي خاصة .

- دراسة فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند تلاميذ الطور الثانوي ، وعند تلاميذ الطور المتوسط .

- دراسة فعالية برنامج حركي مقترح للتقليل من اضطرابات القلق عند تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- دراسة مدى فعالية برنامج إرشادي رياضي للتخفيف من بعض الضغوط النفسية عند مدربي الرياضة في المدارس الابتدائية.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الخاتمـــــــة :

لقد كان لتقدم الحركة العلمية في مجال علم النفس أثر كبير على الاهتمام بحاجات الفرد وقدراته واستعداداته وضرورة فهم اتجاهاته ، وقيمه وتخفيف التوتر النفسي الذي يتعرض عليه نتيجة المشكلات التي يواجهها في مختلف مجالات حياته .

والفرد يعيش في عالم متغير على الدوام ويشمل التغير مراحل حياته المختلفة ، حيث يكون في أسرته حتى سن الخامسة ثم ينتقل إلى المدرسة بمراحلها التعليمية المختلفة ومطالبها المتعددة من دراسة وتحصيل ، ويمر في مختلف المراحل التعليمية على عدة مواقف تقويمية ، والتي تزيد من قلقه المصاحب لها ، وتختلف مستويات القلق حسب درجة تقييم الفرد للموقف الاختباري أو التقويمي .

فهناك بعض المواقف التقويمية مثل اختبارات نهاية السنة ، التي تحدد نجاح التلميذ في الانتقال أو الرسوب ، مما قد تخلق له بعض التوتر والانزعاج المصاحب لها أو للخوف من الرسوب ، وتوقع النجاح مما يزيد في استثارته الانفعالية المصاحبة لتوقعاته ، وفي بعض الحالات قد يمر التلميذ باختبارات تقويمية مصيرية بالنسبة له ، مما قد يزيد من الانزعاج وسرعة الانفعال لديه ، والإفراط في هذه الإثارة يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان لديه مما يؤثر على انجازه فيتدهور الأداء في الامتحان ، ولذا فالعملية الإرشادية المنظمة والمخططة المقدمة في إطار برنامج مبني على أسس علمية وله أهداف واضحة ، تساعد التلميذ على تحقيق أهدافه والنجاح في دراسته ، بالتخفيف من حالات القلق لديه والتي تعوق تركيزه وتشتت انتباهه فتضعف أداءه في الامتحانات.

و من هذه الدراسة لفعالية البرنامج الإرشادي الرياضي في التخفيف من قلق امتحان بكالوريا التربية البدنية ، نستخلص أن العملية الإرشادية تتم بأبسط العمليات الاتصالية ، لأن الدافع للخروج من المشكلة موجود ، كما أن فعالية البرامج الإرشادية الرياضية تبقى رهينة محتوياتها ، والأهم من ذلك هو فتح المجال أمام المتخصصين لإعداد الاختبارات النفسية الرياضية الملائمة لقياس الظواهر النفسية والرياضية المختلفة ، وبناء البرامج الإرشادية الرياضية المناسبة لها .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قائمـــــة المراجـــــع

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قائمـــــة المراجـــع

المراجــع باللغــة العربيــة :

- الكتــب :

01- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 2003.

02- أحمد الزبادي وهشام الخطيب : التوجيه و الإرشاد التربوي والمهني ، ط1، معهد تدريب المدربين ، رام الله 2001.

03- أحمد الزعبي : الإرشاد النفسي ،ط1 ، دار الحكمة اليمنية ، صنعاء ،اليمن ، 1994.

04- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : علم النفس الإرشادي،ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان الأردن ، 2011.

05- أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعي ، الدار القومية للطباعة و النشر، القاهرة ، مصر 1965.

06- أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة : دليل الإرشاد النفسي التربوي ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2009 .

07- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق رياضي) ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997.

08- أسماء عبد العزيز الحسين : المدخل الميسر إلى الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط1 ، دار عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 2002 .

09- إيهاب الببلاوي وأشرف محمد عبد الحميد : الإرشاد النفسي المدرسي (إستراتيجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2002 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

10- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 2009 .

11- بدوي أحمد زكي : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1977.

12- بختي العربي : العلاقة التربوية في مادة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي (د.د.ن) 1998.

13- جاسم شاكر : نظم التوجيه المهني و الإرشاد التربوي المقارن ، جامعة البصرة ، 1990.

14- حامد زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 1997 .

15- حامد عبد السلام زهران : التوجيه والإرشاد النفسي ، ط6 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 1998 .

16- يوسف أبو حميدان : العلاج السلوك لمشاكل الأسرة و المجتمع ،دار الكتاب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة ، 2001.

17- كاميليا عبد الفتاح : سيكولوجية العلاج الجماعي للأطفال ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1998 .

18- لازروس إيرنولد : العلاج النفسي الشامل الحديث الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر ، ترجمة : محمد حمدي الحجار ، ط1 مؤسسة الرسالة ، بيروت ، لبنان ، 2002 .

19- مواهب إبراهيم عياد : إرشاد الطفل وتوجيهه في سنواته الأولى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 .

20- محمد إجلال السري : علم النفس العلاجي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 2000.

21- محمد أحمد إبراهيم سعفان : الإرشاد النفسي للأطفال ، الجزء الأول ، دار الكتاب الحديث ، الإسكندرية 2001.

22- محمد أيوب الشحيمي : دور علم النفس في الحياة المدرسية ، ط1 ، دار الفكر اللبناني ، بيروت ، لبنان ، 1994 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

23- محمد الجواد الخطيب : التوجيه و الإرشاد النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط1، مطابع المنصور ، غزة فلسطين ، 1998 .

24- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر 2004.

25- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1998 .

26- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1999 .

27- محمد حامد زهران : الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة مصر ، 2000 .

28- محمد محمد الشناوي : العملية الإرشادية و العلاجية ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة مصر ، 1996.

29- محمد سيد فهمي : التحليل في طريقة العمل مع الجماعات ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر 1998 .

30- محمد عبد الحفيظ إخلاص : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، مصر ، 2002 .

31- محمد صبحي حسنين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1987 .

32- محمد رمضان القذافي: التوجيه و الإرشاد النفسي ، دار الرواد ، طرابلس ، ليبيا ، 1997 .

33- ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991.

34- مفيد حواشين وزياد حواشين : إرشاد الطفل وتوجيهه ، ط1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، الأردن ، 2002

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

35- مصطفى فهمي : علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت ، دار المعارف ، (د.س).

36- مرسي سيد عبد الحميد : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ، ط2 ، دار التوفيق النموذجية، القاهرة ، مصر ، 1987.

37- نادر فهمي الزيود : : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1 ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، عمان الأردن 1998.

38- سامي محمد ملحم : الإرشاد و العلاج النفسي (الأسس النظرية و التطبيقية) ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان الأردن، 2001.

39- سهام أبو عطية : مبادئ الإرشاد النفسي ، ط1، دار القلم ، الكويت ، 1989.

40- سهير كامل أحمد : التوجيه و الإرشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر ، 2000.

41- سمية المحتسب : التوجيه و الإرشاد التربوي و المهني ، ط1، معهد تدريب المدرين ، رام الله ،2001.

42- سمية طه الجميل : الإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2005 .

43- عايدة عبد الله أبو صايمة : القلق و التحصيل الدراسي (دراسة نقدية لأثر القلق على التحصيل الدراسي) ط1 ، الأردن ، المركز العربي للخدمات الطلابية ، 1995.

44- عبد الحميد السيد عطية وسلمى محمود جمعة : العمل مع الجماعات الدراسية والعمليات ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر،2001

45- عبد الله عبد المنعم : التوجيه و الإرشاد النفسي والاجتماعي والتربوي ، ط1 ، غزة ، فلسطين ، 1996

46- عبد الستار إبراهيم وعبد الله عسكر : علم النفس الإكلينيكي (مناخ التشخيص والعلاج النفسي) ، ط2 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة 1998 .

47- عبد الرحمان العيسوي : العلاج السلوكي ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 1997 .

48- عبد الرحمان العيسوي : العلاج النفسي، دار النهضة العربية، بيروت ، لبنان ، 1984 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

49- عثمان سيد عثمان : المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية ، سلسلة الطالب ، منشورات الشهاب الجزائر ، 1998 .

50- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2001 .

51- فيصل محمد خير الزراد : علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، ط2 ، دار العلم للملايين بيروت ، لبنان 1988 .

52- صالح بن عبد الله أبو عباة وعبد المجيد بن طاش نيازي : الإرشاد النفسي و الإجتماعي ،ط1 ،مكتبة العبيكان ، الرياض ،2001

53- صالح حسن أحمد الداهري : مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، ط1 ، دار الكندي ومؤسسة حمادة ، إربد الأردن ، 2005

54- صلاح الدين شروخ : منهجية البحث العلمي للجامعيين ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، عنابة ، الجزائر 2003 .

55- رشاد عبد العزيز موسى ويوسف محمد محمود : العلاج الديني للأمراض النفسية و أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمات وغير الملتزمات دينيا ، ط1 ، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر ، 2000 .

56- شعبان الفرخ كاملة وتيم عبد الجابر : مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 1997 .

- الدوريـــات والمجـــلات :

57- أحمد خيري حافظ ومجدي حسن محمود : أثر العلاج النفسي الجماعي في تخفيض القلق والسلوك العدواني وازدياد الثقة بالنفس وقوة الأنا لدى جماعة عصابية (دراسة تجريبية) ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة ، العدد10 ، مصر 1989 .

58- إسماعيل دياب : : استخدام الحاسب الآلي في تطوير بعض جوانب الإرشاد الأكاديمي في نظام الساعات المعتمدة (دراسة تطبيقية في كلية التربية بالمدينة المنورة) ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، العدد 18 ، 1989.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

59- أشرف أحمد عبد القادر وإسماعيل إبراهيم محمد بدر: فعالية إستراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد 14 ، السنة التاسعة ، سنة 2001.

60- كمال إبراهيم مرسي : علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية ، مجلة دراسات كلية التربية ، جامعة الملك سعود بالرياض ، المجلد 4 ، السعودية ،1982 .

61- ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي : مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) " معايير ودراسات لرتباطية" مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 22 ، السنة السابعة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الملك سعود بالرياض ، السعودية ، 1987.

62- محمد بن عبد المحسن التويجري : اتجاهات المعلمين نحو برنامج التوجيه والإرشاد الطلابي ودور المرشدين الطلابيين في المدرسة السعودية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 59 . 2001

63- محمد عبد الظاهر الطيب: دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا ، مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 6 ، مصر ، 1988 .

64- منى حسن السيد بدوي: أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطالب على فاعلية الذات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 11 ، العدد29 ، مصر ، 2001 .

65- مصطفى محمد الصفطي: قلق الامتحان و علاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية و دولة الإمارات العربية المتحدة ، مجلة الدراسات النفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 5 ، العدد 1 ، سنة 1995.

66- مغاوري عبد الحميد مرزوق : : الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار ، مجلة التربية المعاصرة ، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة ، العدد 19 ، السنة الثامنة ، مصر ، 1991 .

67- سيد محمود الطواب : قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي و علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 20 ، العدد ¾ ، خريف / شتاء ، سنة 1992

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

68- سميحة عبد الفتاح إسماعيل : أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة ، العدد 9 ، مصر ، 1994.

69- عبد الكريم سليمان : لمحة عن التوجيه والإرشاد الطلابي في مدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية ، المؤتمر الدولي الرابع مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (ديسمبر 1997) .

70- عبد الله بن طه الصافي : الفروق في القابلية للتعلم الذاتي و قلق الاختبارات و مستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي و منخفضيه بالصف الأول ثانوي ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 30، العدد 1 ،2002.

71- عبد السلام حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة) ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد2 ، 1994

72- عدنان الدولات و آخرون : أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة و علاقته بمستوى الانجاز ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (االعلوم الإنسانية)، مجلد 26 (5) ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية الأردن ، 2012.

73- علاء الدين كفافي وآخرون : بناء مقياس القلق الرياضي ، مجلة حولية كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد 7 ، السنة السابعة ،1990.

74- علي محمد شعيب : قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، المجلد 2 ، الجزء 8 ، مصر ، 1987 .

75- توفيق زكريا أحمد : دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة ، للكتاب بالقاهرة ، العدد 10 ، القاهرة ، مصر ، 1989 .

76- رمزي رسمي جابر : حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين ، مجلة علوم الرياضة العدد الأول ، جامعة الأقصى ، قطاع غزة ، فلسطين ، 2009 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- الرسائـــل والمذكـــرات :

77- أنيسة عبده مجاهد دوكم : أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختيار على قلق التحصيل ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، سنة 1996.

78- بوزايدي منير : : فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين ، حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالرويبة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2006.

79- جهاد محمود علاء الدين : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخص والاجتماعي لدى عينات من المراهقات الأردنيات رسالة دكتوراه، معهد الدراسات و البحوث التربوية، جامعة القاهرة، سنة 1999 .

80- الهمص عبد الفتاح : مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين ، 2002.

81- الحواجري أحمد : مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، 2003.

82- حفصاوي بن يوسف : فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية (9-12) سنة "دراسة تجريبية" ، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 2008 .

83- مدحت الطاف عباس أبو العلا : : دراسة تجريبية لخفض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسم ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر،

84- محمود إبراهيم عبد العزيز فرج : : أثر الإرشاد النفسي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 1998 .

85- نور الدين طاجين : علاقة التركيز و الحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة دراسة ميدانية على عدائي (100م ، 200م ، 400م) في بطولة إفريقيا الثانية عشر بألعاب القوى

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

بالجزائر رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر 2000.

86- نسيمة حداد : علاقة الدافع للإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا ، مذكرة ماجستير (غير منشورة) كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر ، 2001

87- العطية أسماء عبد الله محمد : فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 21 ، جامعة قطر ، 2002.

88- علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة : مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين ، 2008.

المراجــع باللغــة الأجنبية :

89 - F.Mckianey :The Bychology of personal Adjustment , John Wily and Sons ,inc New york , 1950.

90 - H.Lawshe : Psychology of Industrial Relations , Me graw …Hill , New York , 1953.

91- Hembree , R : Correlates causes effects and treatment of test anxiety , Review of educational research , 58(1) 1988.

المراجع الإلكترونية :

92 - http : / www. Hayatnafs.com/abn2002na/examanxiety.htm

93 - http://www.bdnia.com/?p=2440

94 - www.mouwazaf-dz.com/t12946-topic

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الملاحق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قائمـــــة قلـــق الامتحـــان

لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان كسمة شخصية في موقف نوعي.

تصميم : تشارلز سبيلبرجر و مساعديه (1980).

تعريب : محمد حسن علاوي (1991).

الاسم واللقب :	تاريخ اليوم : ...../...../.....
القسم :	تاريخ الميلاد : ...../...../.....
الشعبـــة :	السن : .....
الثانويـــة :	الجنس : .....

تعليمـــات المقيـــاس

* فيما يلي مجموعة عبارات يطلب من المفحوص الإجابة على كل عبارة من خلال التأشير على الدرجة التي يرى بأنها تتناسب مع حالته النفسية بالنسبة للأعراض الخاصة بقلق امتحان التربية البدنية.

* قم بالإجابة بالصورة التي تصف بها نفسك بدقة عن كيفية شعورك في مواقف الامتحان .

* تكون الإجابة من خلال التأشير بوضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بما ينطبق مع حالتك النفسية .

* لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، لا تضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة ، وحاول أن تحدد الإجابة بدقة .

* الرجاء الإجابة على كل العبارات .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

العبـــــــــارات	أبـــدا تقريبا	أحيـانا	غالبـا	دائما تقريبـا
ع01/ أشعر بالثقة أثناء أدائي في امتحان التربية البدنية .	1	2	3	4
ع 02/ أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية أشعر بالارتباك .	1	2	3	4
ع 03/ تفكيري في الدرجة التي سوف أحصل عليها في امتحان التربية البدنية يعوق أدائي في الامتحان.	1	2	3	4
ع 04/ أشعر بأنني أكاد أتجمد عند أدائي لامتحان التربية البدنية .	1	2	3	4
ع 05/ أثناء امتحان التربية البدنية أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على إكمال أدائي في الامتحان.	1	2	3	4
ع 06/ كلما بذلت أقصى جهدي في امتحان التربية البدنية كلما زاد ارتباكي .	1	2	3	4
ع 07/ تفكيري في الأداء السيئ في امتحان التربية البدنية يؤثر على تركيزي بصورة سلبية .	1	2	3	4
ع 08/ أشعر بشدة النرفزة عند أدائي لامتحان التربية البدنية .	1	2	3	4
ع 09/ حتى و لو كنت مستعدا لأداء امتحان التربية البدنية أشعر بالعصبية نحوه .	1	2	3	4
ع 10/ ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل الشروع في امتحان التربية البدنية .	1	2	3	4

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ع 11/ أثناء امتحان التربية البدنية أشعر بتوتر شديد ينتابني.	1	2	3	4
ع 12/ أتمنى ألا يضايقني امتحان التربية البدنية بدرجة أكبر .	1	2	3	4
ع 13/ أثناء امتحان التربية البدنية أكون متوترا لدرجة أنني أشعر بالاضطراب في معدتي .	1	2	3	4
ع 14/ أبدو كأنني أهزم نفسي أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية .	1	2	3	4
ع 15/ أشعر بشدة الانزعاج أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية .	1	2	3	4
ع 16/ أتضايق بشدة أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية .	1	2	3	4
ع 17/ أثناء امتحان التربية البدنية أجد نفسي أفكر في نتائج رسوبي .	1	2	3	4
ع 18/ أشعر بأن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية.	1	2	3	4
ع 19/ قبل الانطلاق في امتحان التربية البدنية أحاول أن أمنع انزعاجي بالنسبة لهذا الامتحان ولكنني لا أستطيع ذلك .	1	2	3	4
ع 20/ أثناء أدائي لامتحان التربية البدنية أكون عصبيا لدرجة تجعل أدائي ينخفض.	1	2	3	4

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ملحق رقم (4)

جدول رقم (02) يوضح جلسات وأنشطة البرنامج المقترح

رقم الجلسة	نوع الجلسة	زمن الجلسة		موضوع الجلسة	محتوى الجلسة
الجلسة الأولى	جلسة جماعية	120 د		تقديم البرنامج المقترح	- التعرف على التلاميذ المسترشدين والتقرب منهم لبناء العلاقة الإرشادية وتسهيل عملية التواصل معهم وكسب الثقة المتبادلة والألفة والتقبل. - تعريف التلاميذ المسترشدين على البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح وعلى مختلف الأنشطة الرياضية المقررة في امتحان بكالوريا التربية البدنية في محاضرة تليها المناقشة الجماعية.
الجلسة الثانية	جلسة جماعية	120 د	60 د	<u>دفع رمي الجلة</u> - محاضرة عن دفع الجلة مراحلها وقوانينها. - المناقشة الجماعية.	- التعرف على كل ما يخص دفع الجلة وإرشاد التلاميذ إلى قوانين رمي الجلة و التي يجب احترامه أثناء أداء امتحان دفع الجلة ، ولتبيان لهم كافة الأخطاء الشائعة والتي يجب تجنبها أثناء أداء الرمي.
			60 د	- مهارة دفع الجلة باستعمال النمذجة . - التنفيس الانفعالي .	- بعد إخراج التلاميذ المسترشدين إلى ميدان دفع الجلة ، يتم الشرح الميداني لمهارة دفع الجلة بالنمذجة . - إرشاد المسترشدين لطريقة الأداء الناجحة بحيث يتم احترام كل قوانين دفع الجلة لكسب أكبر عدد ممكن من النقاط. - تطبيق المسترشد لمختلف المراحل الفنية لدفع الجلة يؤدي إلى الأداء الجيد للرمية. - إختبار الأداء في دفع الجلة .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الجلسة الثالثة	جلسة جماعية	120 د	60 د	القفز الطويل - محاضرة عن القفز الطويل ، مراحله الفنية وقوانينه . - المناقشة الجماعية .	- يتم إرشاد التلاميذ لمختلف الخطوات والمراحل الفنية للقفز الطويل بعد توضيح القوانين التي يجب عليهم احترامها لتحقيق الأداء الجيد للقفز . - التنفيس الانفعالي من خلال فتح مجال للمناقشة الجماعية بالأخذ والعطاء.
			60 د	- مهارة القفز الطويل باستخدام النموذج والملاحظة والتقليد .	- بعد توضيح ميداني لأداء القفز مع احترام كاف القوانين ، فسح المجال للمسترشدين لتحسين أدائهم وشعورهم للتخلص من القلق والرهبة من أداء امتحان بكالوريا التربية البدنية بعقلنة تفكيرهم عن صعوبة الأداء يوم الامتحان. - إختبار الأداء في القفز الطويل.
الجلسة الرابعة	جلسة جماعية	120 د	60 د	سباق السرعة - محاضرة عن اختبار السرعة . - التنفيس الانفعالي .	- بعد التطرق للمراحل الفنية لعدو 100م وميكانزمات سرعة خروج القدمين لتوليد سرعة ابتدائية عالية وتزايدها والاحتفاظ بأقصى سرعة وإنهاء السباق في أقل وقت ممكن لتحصيل أكبر النقاط. - فتح مجال للمناقشة ليطرح المسترشد كافة استفساراته عن النشاط.
			60 د	مهارة عدو 100م .	- بعد إخراج التلاميذ لمضمار الجري يتم شرح مختلف المراحل الفنية ابتداء بمرحلة البدء والانطلاق ثم مرحلة تزايد السرعة إلى مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة فمرحلة تناقص السرعة و إنهاء السباق . - ترك الفرصة للمسترشد لتطبيق ميداني لإدراك الطريقة المناسبة التي يضمن بها الأداء الجيد يوم الامتحان - فهذه الممارسة من شأنها مساعدة المسترشدين في تبديد آثار القلق وإخفاء أعراضه. - إختبار الأداء في سباق السرعة.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الجلسة الخامسة	جلسة جماعية	120 د	60 د	المداومة - محاضرة حول كيفية المحافظة على التوازن والسرعة . - المناقشة الجماعية .	- يتم شرح لمختلف المراحل الفنية لعدو 800م ، ومختف ميكانزمات الجري المستمر والحفاظ على التوازن أثناء الميل على المنحنى بعد التطرق للعوامل والخصائص التكتيكية والبدنية والفسيولوجية (الكفاءة الفسيولوجية). - التنفيس الانفعالي بفتح المجال للمناقشة الجماعية وطرح الأسئلة .
			60 د	مهارة عدو المنحنى .	بعد الشرح الميداني للمراحل الفنية لعدو المنحنى يتم التوصل للطريقة المميزة التي يتم من خلالها توزيع الجهد العضلي عليها والمحافظة على التوازن في مختلف انحناءات المضمار لإتمام العدو بنجاح وأداء مميز. - فسح المجال للمسترشدين لتجريب الطريقة وتقييمها ، من شأنه زرع الثقة في أنفسهم واستقرارهم النفسي وحثهم على إجراء برنامج تدريب خاص. إختبار الأداء في سباق المداومة.
الجلسة السادسة	جلسة جماعية	120 د	60 د	الاستعداد للامتحان - كيفية الاستعداد للامتحان . - المناقشة الجماعية .	- حث التلاميذ المسترشدين للاستعداد الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية . - العمل مع المسترشدين لإيجاد طرق للاستعداد للامتحان من خلال فتح مجال للمناقشة الجماعية .
			60 د	مهارة الاستعداد للامتحان - التدرب على الامتحان	- تكملة في ممارسة الأنشطة الرياضية المقررة يتم التركيز على الأنشطة التي يظهر المسترشدون فيها رغبة بالتدرب عليها أكثر لإحساسهم بالنقص في أدائها. - مساعدة وإرشاد التلاميذ لإزالة الخوف والتوتر.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الجلسة السابعة	جلسة جماعية	120 د	أداء الامتحان - مهارة أداء الامتحان وتشمل على - توزيع الجهد - ربح وتحصيل أكبر النقاط . - الأداء الجيد . - ترشيد قلق الامتحان.	- تطبيق الاختبار البدني للمسترشدين وإشاعة روح المنافسة بينهم . - مراعاة مدى تطبيقهم لمختلف المراحل الفنية لكل امتحان (لكل نشاط رياضي) والقوانين الخاصة به. - تصحيح الأخطاء التي قد يقعون فيها والتي تعرقل أداءهم الرياضي. - تقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة والتي تساعدهم على تحسين أدائهم و التي من شأنها تخفيض القلق لديهم. - ترشيد قلق الامتحان من خلال معرفة كيفية مقاومته في مستقبل امتحاناتهم حنة تكون النتائج أفضل .
الجلسة الثامنة	جلسة جماعية	120 د	تقييم وإنهاء البرنامج القياس البعدي و الإنهاء. - تقييم البرنامج (توزيع استمارة ، تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح) . - توزيع مقياس (قائمة قلق الامتحان) . - إنهاء البرنامج .	- تقييم البرنامج بعد تسليم التلاميذ المسترشدين لاستمارة تقييم البرنامج الإرشادي والرد على تساؤلات واستفسارات التلاميذ . - توزيع قائمة قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، ومعرفة هل تم تحقيق الأهداف المدرجة في البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ملحـــق رقـــم (6)

نموذج التقويم المرحلي للجلسات الإرشادية

الإسم :	تاريخ الجلسة : .....
اللقب :	رقم الجلسة : .....

1- ما هي العناوين التي إستفدت منها في هذه الجلسة ؟

.....

2- ما هي العناوين التي لم تشعر باستفادتك منها في هذه الجلسة ؟

.....

3- هل يتناسب وقت الجلسة مع مضمونها ؟

.....

4- ما هي الأشياء التي أعجبتك في هذه الجلسة ؟

.....

5- ما هي الأشياء التي لم تعجبك في هذه الجلسة ؟

.....

6- ما هي الأهداف التي كنت تتوقع تحقيقها من الجلسة ؟ وهل تم تحقيقها ؟

.....

7- هل ساعدتك الجلسة على تنمية معارفك حول المهارة موضوع الجلسة ؟

.....

8- هل ساعدتك الجلسة في تخفيض مستوى قلق امتحان التربية البدنية ؟

.....

9- هل لديك اقتراحات حول الجلسة أو ملاحظات ترغب في تسجيلها ؟ ما هي؟

.....

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ملحـــق رقـــم (7)

نموذج التقويم المرحلي للأنشطة الرياضية

رقم الجلسة	إسم و لقب التلميذ	تطبيـــق المهـــارة		
		جيـــد	متوسـط	ضعيف
	-1			
	-2			
	-3			
	-4			
	-5			
نوع المهارة	-6			
	-7			
	-8			
	-9			
	-10			
	-11			
	-12			
	-13			
	-14			
المجموع				

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ملحـــق رقـــم (8)

إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح

الإسم :	تاريخ اليوم : .....
اللقب :	رقم الجلسة : .....

1- ما هي المواضيع التي استفدت منها في هذا البرنامج ؟

.....

2- ما هي المواضيع التي لم تشعر باستفادتك منها في هذا البرنامج ؟

.....

3- هل استفدت من البرنامج بدرجة: كبيرة ، متوسطة ، قليلة ؟

.....

4- ما هي الأشياء التي أعجبتك في هذا البرنامج ؟

.....

5- ما هي الأشياء التي لم تعجبك في هذا البرنامج ؟

.....

6- ما هي الأهداف التي كنت تتوقع تحقيقها من هذا البرنامج ؟ وهل تم تحقيقها ؟

.....

7- هل ساعدك البرنامج على تنمية معارفك ومهاراتك لمختلف الأنشطة الرياضية المبرمجة ؟

.....

8- هل ساعدك البرنامج على التخفيف من القلق المصاحب لامتحان بكالوريا التربية البدنية ؟

.....

9- هل لديك اقتراحات حول البرنامج أو ملاحظات ترغب في تسجيلها ؟ ما هي؟

.....

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com