

برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

نواف حسين فرج علي مديرة تربية الحمدانية

nawafalfarag1990@gmail.com

منهل خطاب سلطان جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية

dr.manhalkatab@gmail.com

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/١٠/٢٦)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/١٠/٩)

الملخص

هدف البحث الى :

- بناء برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- التعرف على تأثير البرنامج النفسي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- التعرف على تأثير البرنامج النفسي في تطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في تطوير القيم الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث التجريبية بصورة عمدية من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٢) طالباً، ليمثلوا عينة البحث التجريبي بعد ان تم ترتيب درجاتهم تنازلياً تم اختيار (٢٠) طالباً، إذ تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين، ضمت المجموعة الأولى (١٠) طلاب ليمثلوا المجموعة التجريبية، في حين ضمت المجموعة الثانية (١٠) طلاب ليمثلوا المجموعة الضابطة.

وتوصل الباحثان الى :-

١. اثبت البرنامج النفسي فاعلية والمكون من (١٤) جلسة في خفض قلق المستقبل وتطور القيم الرياضية لمجموعة البحث التجريبية.

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الروح الرياضية ولمصلحة الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية .

٣. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين في الروح الرياضية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
الكلمات المفتاحية: برنامج ارشاد نفسي، خفض القلق، القيم الرياضية.

A psychological counseling program to reduce future anxiety and develop sports values among students of the Department of Physical Education and Sports Science

Nawaf Hussein Faraj Ali Al-Hamdaniya Education Directorate
nawalfarag1990@gmail.com

Manhal Khattab Sultan College of Basic Education, Department of
Physical Education / University of Mosul
dr.manhalkatab@gmail.com

Received Date (09/10/2022)

Accepted Date (26/10/2022)

ABSTRACT

The aim of the search is to:

-Building a psychological counseling program to reduce future anxiety and develop sports values among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences.

-Identifying the impact of the psychological program in reducing future anxiety among students of the Department of Physical Education and Sports Science.

-Identifying the differences in the post-test in reducing the level of future anxiety between the experimental and control groups.

-Identifying the impact of the psychological program on developing sports values for students of the Department of Physical Education and Sports Science.

-Identifying the differences in the post-test in the development of sports values between the experimental and control groups among students of the Department of Physical Education and Sports Science.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the experimental research sample was deliberately selected from the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / University of Mosul, whose number is (22) students, to represent the sample of the experimental research after their grades were arranged in descending order (20).) students were randomly divided into two groups, the first group included (10) students to represent the experimental group, while the second group included (10) students to represent the control group.

The researchers found:

.The effectiveness of the selective counseling program in improving the level of sportsmanship among the players of some teams of the College of Basic Education in team games.

.There are significant differences between the pre and post tests in sportsmanship and in favor of the post test for the experimental group.

.There are significant differences between the control and experimental groups in the two posttests in sportsmanship and in favor of the post test for the experimental group.

Keywords : A psychological counseling program, reduce future anxiety, sports values.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

على الرغم من التطور الحاصل في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي تبقى الحاجة إلى البحث عن ما هو جديد لإغناء البحث العلمي بمواضيع ذات اثر كبير في السلوك الإنساني بوصفها ذات صلة في الارتقاء وبناء مجتمع متوافق صحيا ونفسيا واجتماعيا، مما يعكس المساحة الواسعة التي يمتلكها علم النفس من بين العلوم الأخرى في الإرشاد وتوجيه الفرد نحو الاتزان والتوافق النفسي والاجتماعي، حيث إن العملية الإرشادية تقوم على أساس حل المشكلات النفسية من خلال الوعي بها لتغيير السلوك. وتؤدي الانفعالات الناجمة عن القلق أو الخوف دورا سلبيا على نوع سلوك الطالب وشدته مما يؤثر سلبا في دوافع المشاركة في مختلف نواحي الحياة لدوره في سيادة الأفكار السلبية من حالات الخوف او القلق والشعور بعدم الارتياح من التفكير في المستقبل . "ففي حال تغلب النظرة السلبية فإننا نتعامل معه (قلق المستقبل) وغالباً ما يكون الخوف أو القلق المرتبط بالنظرة إلى المستقبل أقوى من الأمل فيه أو التفاوض بشأنه لدى معظم الناس". (Zaleski, 1994, 110)

ومن هنا تأتي أهمية البرامج الإرشادية لتساعد في التغلب على المشكلات التي يعاني منها الطلاب، إذ إن برامج التوجيه والإرشاد لابد ان تكون جزءاً أساسيا في إعدادهم، ويشير (زهران، ٢٠٠٣) إلى أن عملية الإرشاد "هي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته، وينمي إمكانياته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحقيق الصحة النفسية، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرئياً". (زهران، ٢٠٠٣، ٢٥٥)

إن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الافراد على إنجاز الخطط بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل. فالقلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور، وتفاعل مقبول ومتوقع في الوقت نفسه تحت ظروف معينه وقد يكون للقلق في بعض الاحيان وظائف حيوية تساعد على النشاط وكذلك في حفظ الحياة، لكن السؤال هو متى يعد القلق مشكلة بالنسبة للفرد وذلك حين يمتلك الفرد خوفاً من دون أي سبب مفهوماً كان ام غير مفهوم وظاهراً ام خفياً.

وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى في النقاط الآتية:

- إن علم النفس الرياضي التطبيقي هو اتجاه علمي حديث يأخذ بيد الرياضيين، ومنهم طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، نحو ممارسة واقعية وتطبيقية ناجحة تشارك في تحليل وتفسير

المشكلات النفسية التي يمكن أن يعانون منها، من خلال وضع البرامج النفسية والإرشادية الملائمة بالاعتماد على النظريات ذات العلاقة.

- تحاول هذه الدراسة التوصل إلى تشخيص حالة قلق المستقبل والقيم الرياضية السائدة لدى الطلاب عبر استخدام مهارات وفنيات وواجبات محددة في برنامج ارشادي نفسي اعده الباحثان من الممكن أن يوفر دعم تجريبي (في حدود علم الباحثان) لإمكانية خفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكليات التربية الاساسية في الجامعات العراقية.

٢- مشكلة البحث :

تعد المرحلة الجامعية للطلاب مرحلة قدرات تتعلق بأسلوب الحياة الاجتماعية والأكاديمية، فهي مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو تحقيقها، كما أنها مرحلة البحث عن فلسفة الحياة ومرحلة الاستقلالية والتفرد، إذ يعد القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على الصحة النفسية لدى الطلاب، إذ يحجب الرؤى عن إمكاناتهم وقد يعيق وضع أهداف واقعية تتفق وطموحاتهم في تحقيق الأهداف المستقبلية لهم، مما يترتب عليه كثير من الشعور بالضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءتهم بل قد يزيد ذلك من حدة القلق والشعور بالتهديد والخطر من المستقبل،. ويعد قلق طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة على مستقبلهم وخوفهم من عدم إمكان تحقيقهم لأهدافهم وطموحاتهم، فهم اقرب الى تحقيق الذات التي تعد من اهم الحاجات النفسية للإنسان واعلاها، وانعكاس ذلك على تحصيلهم بشكل خاص، إذ تمثل شعورهم بالإحباط ظاهرة ملفته للنظر بعدم إيجاد فرصة للعمل والقلق من ارتفاع تكاليف المعيشة وزيادة اعداد الطلبة الخريجين، مما يتطلب ارادة وقيم قوية تخلق لديه نوعا من التحدي قد يحقق الفرد ذاته من خلاله او يزداد على إثره اضطراباً.

ومن هنا تبلورت فكرة البحث لإيجاد حل لهذه المشكلة من خلال دراسة تجريبية تلامس واقع الطلاب لما يعانونه من مشاكل نفسية جراء ضعف وضوح الرؤية للمستقبل، مما اثر سلبا على مجرى حياتهم، وهنا اخذ الباحثان على عاتقه اعداد برنامج ارشادي نفسي للوصول بالطلاب الى مرحلة يستطيع من خلالها معرفة ذاته وتقييمها وعدم القلق من المستقبل وتعزيز القيم الرياضية التي تعلمها من خلال تلقيه للعلوم والمعارف الدراسية خلال السنوات الدراسية ، فالعملية التعليمية لها اهداف ورسالة تؤدي دوراً مهماً في المجتمع فهي تقوم في صميم رسالتها على إعداد الطلبة وتأهيلهم لوظائف إنتاجية في المجتمع وتساعدهم على النضج والتطور جسماً ونفسياً واجتماعياً.

ومن هنا جاءت التساؤلات الاتية للباحث :

- هل البرنامج الارشادي النفسي ذو فاعلية مؤثرة في خفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

٣-١ أهداف البحث :

١-٣-١ بناء برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢-٣-١ التعرف على تأثير البرنامج النفسي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣-٣-١ التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٤-٣-١ التعرف على تأثير البرنامج النفسي في تطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٥-٣-١ التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في تطوير القيم الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٤-١ فرضيات البحث :

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي على مقياس قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٣-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القيم الرياضية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي على مقياس القيم الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية في جامعة

الموصل

١-٥-٢ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٩/٣/٢٠٢٢ ولغاية ٢٤/٥/٢٠٢٢.

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الدراسية (٢) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل.

١-٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ البرنامج الارشادي النفسي :

١-٦-١-١ عرفه " (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢) بأنه :

"علاقة دينامية بين المرشد (الاختصاصي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح ومحدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهيم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع".

(عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ١٣)

١-٦-٢-١ قلق المستقبل:

- تعرفه صبري (٢٠٠٣): بأنه "حالة من التوتر وعدم الاطمئنان ، والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يشكل تهديداً من خلال تصور شيء غير حقيقي

سوف يحدث للشخص. (صبري، ٢٠٠٣، ١١)

١-٦-٣ القيم :

عرفها (ربيع، ٢٠١٠): بأنها " درجة من التفضيل والامتنياز التي ترتبط بالأشخاص أو الأشياء أو المعاني أو أوجه النشاط ترتبط بالأحكام التي يصدرها الفرد على شيء ما مهتدياً بمجموعة من المبادئ والمعايير وضعها المجتمع الذي نعيش فيه والذي يحدد ما هو مرغوب من السلوك وما هو غير مرغوب، وهذه القيم تعمل كإطار مرجعي مشترك لأفراد المجتمع". (ربيع، ٢٠١٠، ٢٠٧)

١- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث والذي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعاً للدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع والظاهرة. (ذوقان عبيدات وآخرون، ٢٠٠٤)

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

١-٢-٣ مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل، والبالغ عددهم (٧٤) طالباً، اما عينة التطبيق فقد تكونت من (٢٢) طالباً، اذ تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين، ضمت المجموعة الاولى (١٠) طلاب ليمثلوا المجموعة التجريبية، بينما ضمت المجموعة الثانية (١٠) طلاب ليمثلوا المجموعة الضابطة، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين تفاصيل عدد أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

| ت | المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة | المستبعدون | المجموع |
|----------------|--------------------|------------------|------------|---------|
| العدد | ١٠ | ١٠ | ٢ | ٢٢ |
| النسبة المئوية | %٤٥.٤٥ | %٤٥.٤٥ | %٩.٠٩ | %١٠٠ |

وقد تم اختيار عينة البحث التجريبية للأسباب الآتية:

- ١- سهولة تواصل الباحثان مع اعضاء عينة البحث لحضور البرنامج النفسي.
- ٢- تبين ان اغلب طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل يتمتعون بمستوى (قلق مستقبل) مقبول فاكثراً بموجب جدول المستويات الذي اعده الباحثان ، اتضح ان درجاتهم منخفضة نوعاً ما على مقياس (القيم الرياضية) على الرغم من معنويتها.

٣- التصميم التجريبي:

إذ تم توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتم اختيارهم بطريقة القرعة، اذ بلغت المجموعة التجريبية من (١٠) طلاب، والمجموعة الضابطة من (١٠) طلاب ، إذ يتم في هذا التصميم ادخال المتغير المستقل، (البرنامج الإرشادي النفسي) على المجموعة التجريبية، وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية التقليدية،

٣-٥ ادوات البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث توجب على الباحثين:

- تصميم برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير لقيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية التربية الاساسية لجامعة (الموصل). مراعيًا الأطر النظرية في إعدادها بما يلائم أهداف البحث.

• تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات :

ويبين الجدول (٢) المعالم الإحصائية لتكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيري البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في الحاسوب الآلي.

الجدول (٢) يبين الجدول (٢) المعالم الإحصائية لتكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة في

متغيري البحث

| Sig الاحتمالية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|----------------------|------------------|--------|--------------------|--------|----------------|----------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| ٠.٨٠٩ | ٠.٠٦٠ | ٣.٣٩ | ١٣٤.٨ | ٤.٠٤ | ١٣٤.٩٠ | درجة | قلق المستقبل |
| ٠.٤١٥ | ٠.٧٠٦ | ١.٥٩ | ١٠٩.٩٠ | ٢.١٦ | ١٠٩.٣٠ | درجة | القيم الرياضية |

• يبين الجدول قيمة (ت) المحسوبة لكل متغير مع الاحتمالية (sig) ويتضح أن الفرق غير معنوية لجميع المتغيرات، إذ تبين أن قيمة الدلالة الاحتمالية (sig) لجميع المتغيرات هي أكبر من مستوى المعنوية (٠.٠٥) لهذه الفقرات مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يعني أن العينتين متكافئتان في المتغيرات اعلاه.

٣-٧ تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي:

متغيرات البحث :

١. المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي): هو المتغير الذي يريد الباحثان به قياس تأثيره في المتغير التابع.

٢. المتغير التابع (قلق المستقبل والقيم الرياضية): هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة.

٣. المتغيرات الدخيلة (غير التجريبية): هي المتغيرات التي تكون مؤثرة في سلامة التجربة البحثية، ولذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية، إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدة من أهم الإجراءات في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي. وقد تم التأكد من سلامة التصميم التجريبي الداخلية منها والخارجية.

٣-٨ البرنامج الإرشادي :

ولأهمية تحديد الجلسات التي يعتمد عليها البرنامج فقد قام الباحثان بالإجراءات الآتية:

١- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية النفسية ومتغيرات قلق المستقبل والقيم الرياضية.

٢- مناقشة بعض الأساتذة المتخصصين في الفائدة من تحسين الجوانب السلوكية المعرفية و تعديلها لدى طلاب من خلال خفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية.

٣- اعتمد الباحثان محاور الجلسات وطرائق تنفيذ البرنامج معتمداً على الخبرة العلمية التي أجراها مع ذوي الاختصاص في المحور الإرشادي وعلم النفس الرياضي.

٣-٨-١ خطوات بناء البرنامج الارشادي النفسي:

١- تحديد الاحتياجات :

هي مجموعة من الخطوات يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج .

وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية على وفق احتياجات الطلبة، فضلا عن تحديد المشكلة والأهداف وأبعاد البرنامج والزمن الكلي وعدد الجلسات.

(شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢، ١٧٨)

وقد اعتمد الباحثان على مجموعة من الإجراءات في تحديد احتياجات طلاب مجموعة التجريبية وهي على النحو الآتي:

- الاطلاع على الأدبيات التي تناولت مفهوم قلق المستقبل والقيم الرياضية.

- الاطلاع على عدد من الدراسات التي اعتمدت على البرامج الإرشادية بصورة عامة والبرامج الارشاد النفسي مع متغيرات أخرى كدراسة (الطائي، ٢٠١٦)، ودراسة (السراج، ٢٠١٩)، ودراسة (الزبيدي، ٢٠٢٠)، ودراسة (الحوري وسلطان، ٢٠٢١).

- مناقشة بعض الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي لاستطلاع آرائهم ومناقشتهم في جوانب الإرشاد النفسي ذات التأثير في خفض قلق المستقبل والتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية.

- الاستفادة من المقياسي قلق المستقبل والقيم الرياضية في إعطاء الباحثان تصور إضافي لاحتياجات الطلاب.

وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثان مجموعة من احتياجات الطلاب المرتبطة بقلق المستقبل

وتطوير القيم الرياضية وهي:

- لفت نظر عينة البحث الى مفهوم قلق المستقبل والقيم الرياضية وأبعادها.
- التعرف على اساليب مواجهة القلق مثل الحد من الافكار السلبية التي يحملها الطالب.
- الحاجة للتعرف على الطرائق الكفيلة بتنفيذ هذه الافكار واستبدالها بالأفكار الايجابية.
- تدريب عينة البحث التجريبية على التفكير المنطقي من خلال تنظيم البنية المعرفية للطلاب
- رفع مستوى الدافعية وتعزيز الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات.
- التدريب على مواجهة المواقف التي تستثير التوتر والقلق والخجل.
- الحاجة للتدريب على انواع الاسترخاء .
- اتاحة الفرصة لطلاب لكي يتحدثوا ويعبروا عن الافكار والمشكلات التي تؤدي الى اثاره القلق نحو المستقبل، وتنشيط القيم الرياضية والعمل على مواجهتها.
- اختيار الأولويات :
- اعتمد الباحثان في تصميم البرنامج الإرشادي النفسي في خفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية ، حسب أهميتها وأولويتها بناء على ما جاء به من آراء السادة الخبراء والمتخصصين الملحق(١).
- تحديد الأهداف :تحديد الأهداف المراد تحقيقها للبرنامج واخذها بعين الاعتبار متغيري:
 - خفض قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - تطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التنظيم والدقة في بناء البرنامج.
- قام الباحثان بتطبيق الأسلوب الجماعي بالإرشاد معتمداً على الأساليب المستخدمة في إدارة الجلسات الإرشادية وفتيتها ضمن البرنامج.
- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعه:
 - تم تحديد محاور البرنامج والفنيات المستخدمة فيه، لبعض الفنيات والأساليب المستخدمة ضمن الجلسات لتحقيق حاجات الطلاب من خلال الآتي:
- ١- المحاضرة والمناقشة (Discussion): تعد المحاضرة والمناقشة أحد الأساليب المستخدمة في التدريب والتعليم، إذ يغلب فيها الجو شبه العلمي، ويؤدي فيها عنصر التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيساً، إذ يتم تقديم المعلومات التي يحتاجها الطلاب المشاركون في البرنامج لتوسيع المفاهيم وتعميقها لديهم وإكسابهم جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية جديدة ثم يلي ذلك أو يتخلله مناقشة جماعية مع الطلاب.
- ٢- الوسائل السمعية والبصرية: إذ أعتد الباحثان في عرض محتويات برنامج الإرشادي نفسي على جهاز العرض (Data Show) وجهاز اللابتوب.

٣- الواجبات المنزلية **Homework Assignment**: وهي تأدية طلاب للمهام المكلفين بها من المدرس بغية إحداث نقلة نوعية في استيعاب خطوات المهارات التي تدربوا عليها، والهدف منها تقويم أداء عينة البحث في الجلسة اللاحقة. هي نشاطات يعطيها المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية، وقد تطبق داخل أو خارج المجموعة الإرشادية،

٤- التعزيز الاجتماعي ((**Social Reinforcement**): ويتضمن الثناء على الطلاب عند قيامهم بالاستجابة المطلوبة)

٥- التغذية الراجعة: تعد التغذية الراجعة جزءاً أساسياً في الإرشاد النفسي فيه يقدم المرشد تغذية راجعة للسلوك والجمل التي يستعملها أفراد المجموعة داخل الجماعة.

٦- فنية النمذجة (**Modeling**): يعد التعلم بالتقليد أو الملاحظة أسلوب يعتمد على تعديل السلوك وقد يحدث على نحو عفوي بالصدفة أو على نحو عمدي أو قصدي تدريبي.

٧- لعب الدور (**Role - Playing**): تعد فنية لعب الدور من أنجح الأساليب التي تستخدم في التدريب على تعلم مهارات السلوك المختلفة، ويعد لعب الدور أسلوباً تعليمياً إرشادياً يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف إلى تعلمه الدور أو إلى فهم أفضل للمشكلات التي يواجهها عند القيام به .

٧- تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج الإرشادي المقترح على (١١) خبراء من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي التربوي لتحكيم البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حول بناء البرنامج وتنفيذه وتقييمه، إذ أعد الباحثان استبيان لإبداء آرائهم حول كل جلسة من جلسات البرنامج ملحق (١٠)، وحصلت نسبة الاتفاق على (١٠٠%) لصالحية البرنامج مع اجراء التعديلات من ملاحظاتهم واخذها الباحثان بنظر الاعتبار.

٣-٩ التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج على اختيار عينة من طلاب قسم من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل بتاريخ ٣/٢٧/٢٠٢٢.

وقد أفادت التجربة الاستطلاعية في الوقوف على:

- ١- خبرة التعامل مع البرنامج الإرشادي النفسي للمرة الأولى من قبل الباحثان.
- ٢- تطبيق بعض الفنون والأساليب الإرشادية قبل التطبيق للتجربة الرئيسية.
- ٣- توزيع الوقت على محاور الجلسات الإرشادية وبيان مدى ملاءمتها لها.
- ٤- التعرف على الجوانب التي تفاعل الطالب مهما في أثناء الجلسة الإرشادية.
- ٥- محاولة توضيح مدى أهمية خفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية من خلال تفاعل الافراد مع الجلسة الإرشادية.

٣-٧-٥ تقويم البرنامج:

يتم تقويم البرنامج من خلال استمارة خاصة لتقييم الجلسة توزع على اعضاء المجموعة التجريبية نهاية كل جلسة، وكذلك استمارة لتقييم البرنامج ككل توزع على أفراد المجموعة التجريبية في الجلسة الأخيرة من البرنامج. وكذلك المقارنة بين درجات أفراد المجموعة في الاختبار القبلي مع درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياسي قلق المستقبل والقيم الرياضية اللذين أعدهما الباحثان.

٣-٧-٦ صدق البرنامج :

بعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحثان بعرضه على مجموعة من الخبراء لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في تحكيم البرنامج الإرشادي وجلساته من حيث مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة وعدد وزمن وتسلسل وفتيات ومحتوى جلسات البرنامج في استمارة التحكيم ضمن ، مع ترك المجال مفتوحاً لإضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه مناسباً. وقد أخذ الباحثان بمعظم الملاحظات والمقترحات والتعديلات ومنها تسلسل الجلسات وتحديد مدة الجلسة الواحدة للبرنامج ب(٤٥) دقيقة للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب.

٣-١٠ تجربة البحث الرئيسية :

تطبيق تجربة البحث الرئيسية:

سعى الباحث إلى تحقيق أهداف برنامجه من خلال تحقيق الأهداف معتمداً على النقاط الآتية:

١. اعتمد الباحثان على الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياسي (قلق المستقبل) و (القيم الرياضية) قبل البدء في تطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
٢. توضيح الأهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثان على أفراد عينة البحث.
- ٣- تحديد عدد جلسات البرنامج ب (١٤) جلسة. بواقع (٢) جلستين أسبوعياً من يومي (الثلاثاء والخميس) والمدة الزمنية لكل جلسة (٤٥ دقيقة) وقد استغرق تطبيق البرنامج (٧) اسابيع.
٣. تطبيق جميع الجلسات الارشادية في القاعة الدراسية (٢) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل الساعة (١) بعد الظهر.
٤. تطبيق البرنامج بأسلوب الإرشاد الجمعي.
٥. تحديد زمن ومواعيد إجراء جلسات البرنامج كما يأتي:
 - تحديد يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٣/٢٠٢٢ موعداً للجلسة الأولى.
 - تحديد يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/٥/٢٠٢٢، موعداً للجلسة الختامية ولتطبيق الاختبار البعدي لمقياسي (قلق المستقبل) و (القيم الرياضية). والجدول (٣) يبين ذلك:

الجدول (٣) يبين عناوين الجلسات الإرشادية ومواضيعها وتاريخ تنفيذها

| تاريخ انعقادها | محتوى الجلسة | تسلسل الجلسة |
|----------------|--|---------------------|
| ٢٠٢٢/٣ /٢٩ | التعريف بالبرنامج والتعارف وبناء العلاقات الارشادية | الجلسة الأولى |
| ٢٠٢٢/ ٣ /٣١ | التعرف على مفهوم قلق المستقبل | الجلسة الثانية |
| ٢٠٢٢/٤ /٥ | دحض المعتقدات والافكار السلبية لتغيير التوجه نحو المستقبل | الجلسة الثالثة |
| ٢٠٢٢/٤ /٧ | الضبط الانفعالي لتجنب العادات الضارة الناتجة من قلق المستقبل | الجلسة الرابعة |
| ٢٠٢٢/٤ /١٢ | اسلوب حل المشكلات والقدرة على اتخاذ القرار | الجلسة الخامسة |
| ٢٠٢٢/٤ /١٤ | تنمية المسؤولية الشخصية الاجتماعية | الجلسة السادسة |
| ٢٠٢٢/ ٤ /١٩ | الادراك الايجابي لعناصر الاستمتاع بالحياة لتغيير التوجه نحو المستقبل | الجلسة السابعة |
| ٢٠٢٢/٤ /٢١ | بناء الاهداف | الجلسة الثامنة |
| ٢٠٢٢/٤ /٢٦ | التعريف بمفهوم القيم والقيم الرياضية | الجلسة التاسعة |
| ٢٠٢٢/٥ /١٠ | الانتماء والامن النفسي | الجلسة العاشرة |
| ٢٠٢٢/ ٥ /١٢ | الالتزام الاجتماعي والرياضي | الجلسة الحادية عشرة |
| ٢٠٢٢/٥ /١٧ | تعزيز الروح المعنوية | الجلسة الثانية عشرة |
| ٢٠٢٢/٥ /١٩ | تنمية الثقة بالنفس | الجلسة الثالثة عشرة |
| ٢٠٢٢/٥ /٢٤ | الختامية | الجلسة الرابعة عشرة |

٣-١١ الوسائل الاحصائية المستخدمة :

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي:

١. معادلة مربع كاي (χ^2) لعينة واحدة Chi Square One Sample Test -

٢. الوسط الحسابي Mean

٣. الانحراف المعياري Standard Deviation

٤. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test For Independent Sample

٥. الاختبار (t) للعينات المرتبطة.

٤-١ عرض النتائج ومناقشتها :

الهدف الاول:

- التعرف على تأثير البرنامج النفسي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في مقياس قلق المستقبل

| دلالة الفروق | قيمة sig | قيمة (t) المحسوبة | الاختبارات | | | | المجموعة |
|--------------|----------|-------------------|------------|-------|--------|-------|-----------|
| | | | البعدي | | القبلي | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| غير معنوي | ٠.٨٣١ | ٠.٢٢٠ | ٤.٢٤٩ | ١٣٤.٥ | ٣.٣٩٢ | ١٣٤.٨ | الضابطة |
| معنوي | ٠.٠٠٠٠ | ١٢.٧٧٦ | ٣.٨٨١ | ١١٢.٢ | ٤.٠٠٤ | ١٣٤.٩ | التجريبية |

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (١٣٤.٨)، وانحراف معياري (٣.٣٩٢) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١٣٤.٥)، وانحراف معياري (٤.٢٤٩) ويتبين من الجدول عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لان نسبة الخطأ والبالغة بينهما (٠.٨٣١) اكبر من مستوى المعنوية (sig) والبالغة (٠.٠٥).

ويعزو الباحثان عدم وجود فروق في أداء أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، إلى عدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي نفسي خلال مدة التجربة، وعدم تمكنهم من الاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي زود بها الباحثان أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج والتي تتيح الفرص التعليمية المعرفية والسلوكية والانفعالية. وهذه النتيجة تدعم نجاح البرنامج الإرشادي

النفسى الذى أحدث فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية. وبذلك فإن التحسن الذى طرأ على المجموعة التجريبية لم يكن محض صدفة أو بشكل تلقائى بل يرجع إلى البرنامج المعد والمطبق فى هذه الدراسة.

أما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد أظهر الجدول (٤) أن الوسط الحسابى قد بلغ بالاختبار القبلى (١٣٤.٩) وبانحراف معيارى (٤.٠٤) فى حين كان الوسط الحسابى بالاختبار البعدى (١١٢.٢) وبانحراف معيارى (٣.٨٨١). ويتبين من الجدول وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى وذلك لأن نسبة الخطأ والبالغة بينهما (٠.٠٠٠) أصغر من مستوى المعنوية (sig) والبالغة (٠.٠٠٥). وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية الأولى لهذه الدراسة (توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى على مقياس قلق المنافسة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدى).

ويعزو الباحثان النتائج الحالية إلى أن البرنامج الذى تم اعتماده كان فعالاً ومؤثراً فى ما وصلت إليه المجموعة التجريبية فى انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة التجريبية، والذى كان تأثيره إيجابياً على سلوك الطلاب من خلال تطبيق الجلسات الإرشادية والتي ساعدت الطلاب على إدراكهم لمخاطر القلق من المستقبل وتنظيم قدرتهم على تعديل سلوكهم من خلال زيادة دافعيتهم نحو المشاركة بالبرنامج والاستفادة من جلسات البرنامج بطريقة فاعلة تؤكد صحة ما اتجه إليه الباحثان فى اختيار جلسات البرنامج المقترحة من خلال الدراسات السابقة وأثره الفعال فى تقديم المساندة والخبرة لأفراد المجموعة التجريبية والتي ساعدت فى تعزيز فاعليتها فى البرنامج الحالى والتي أدت إلى خفض مستوى القلق الناتج عن التفكير السلبي، إذ إن البرنامج المستخدم من قبل الباحثان كان قادراً على إجراء التغيير فى البنية المعرفية لدى الطلاب من خلال تبنيه لأفكار وأهداف وسلوكيات، تمثلت بكونها عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة نجحت إلى حد ما فى تعزيز الأفكار الإيجابية المنطقية وإزالة الأفكار السلبية غير الواقعية، وذلك يدل على أن البرنامج بصيغته النهائية قام على خبرات تجريبية ودقيقة للباحث وبمعاونة السادة الخبراء. فقد أعطى البرنامج الإرشادى الخبرات المستخدمة اللازمة والفرصة للمشاركين داخل المجموعة للتنفيس الانفعالى، والإفصاح الذاتى عن المشاعر، خاصة المشاعر والأفكار المسببة والمثيرة لقلق المستقبل وطرح الحلول للمشكلة من خلال معاشتها ومناقشتها مع عينة الدراسة نعيشه فى إطار مواقف حياتية واقعية مما جعلهم أكثر فهماً وحرصاً على الاستفادة من خصوصية البرنامج، كما أن التصميم التجريبى الذى استخدمه الباحثان والذى يعتمد على التجارب القبلية والبعدية بمجموعتين (تجريبية وضابطة) كان له دور كبير فى إبراز فاعلية البرنامج الذى أعده الباحثان، إذ يرى (مروان، ٢٠٠٠) بأن الجماعة الضابطة عندما تعرض للعمليات القياسية بالاختبار، وكذلك للعوامل الخارجية نفسها تماماً كالجماعة

التجريبية، فإن الفرق بين الجماعتين بالاختبار البعدي يمكن عده أثراً للمتغير السببي الذي عرضت له الجماعة التجريبية فقط.

ويرى الباحثان أن الأعداد النفسي أصبح ركيزة أساسية وهو خط موازي لعملية الأعداد التكتيكي والبدني وكيفية إيجاد الدافع والحافز لكل متعلم واستثارة كل الطاقات المخزونة فالأعداد النفسي مهم لمواجهة المواقف الصعبة للمتعلم وعدم الاستسلام.

ويشير (الغمري، ١٩٧٩) إلى " أن الفهم الحقيقي للحاجات الإنسانية تساعد في فهم الأسباب التي تدفع الأفراد إلى القيام بسلوك معين، كما وتفيد في توقع أنماط سلوكية معينة عن هذا السلوك، وهذا الفهم يؤدي إلى تهيئة المناخ الذي يوفر الأساليب الملائمة لإشباع حاجات الأفراد والذي يعمل على دفعهم تجاه تحقيق الأهداف المحددة ، ويسعى فيه الجميع إلى تحقيق الأهداف المشتركة لان في تحقيقها إشباعاً لحاجاتهم الشخصية ". (الغمري، ١٩٧٩، ١٧٠)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات السابقة الآتية، (دراسة محمد عبد التواب معوض، ١٩٩٦)، (دراسة عاشور محمد أحمد، ٢٠٠١)، و (دراسة محمد الشافعي ووفاء عبد الرازق، ٢٠٠٥)، و (دراسة إبراهيم محمود إبراهيم، ٢٠٠٦)، و (دراسة مصطفى عبد المحسن، ٢٠٠٧) و(دراسة عادل على محمد، ٢٠١٠) ودراسة، Gupta and Zimmer، (٢٠٠٨) ودراسة، et al، Bolton، (٢٠٠٩) والتي أكدت على أهمية البرامج الإرشادية في خفض القلق بصفة عامة، وقلق المستقبل بصفة خاصة.

الهدف الثاني:

- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

لغرض الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي على مقياس قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد تحليل استجابات أفراد المجموعتين في ضوء بدائل الإجابة ل فقرات مقياس قلق المستقبل تم الحصول على القيم الإحصائية المبينة في الجدول (٥).

الجدول (٥) يبين الفروق في الاختبار البعدي في خفض مستوى قلق المستقبل بين المجموعتين

التجريبية والضابطة

| دلالة الفروق | قيمة Sig | قيمة (t) المحسوبة | التجريبية | | الضابطة | | المتغيرات |
|--------------|----------|-------------------|-----------|-------|---------|-------|--------------|
| | | | البعدي | | البعدي | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| دال احصائياً | ٠.٠٠٠٠ | ١٢.٢٥٣ | ٣.٨٨١ | ١١٢.٢ | ٤.٢٤٩ | ١٣٤.٥ | قلق المستقبل |

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$

ويعزو الباحثان النتائج الحالية والخاصة بالمقارنة بين مستوى قلق المستقبل في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة إلى أن الأهداف التي وضعها الباحثان في هذا المجال تتسجم مع إدراك الطلاب وقيمتهم الذاتية ومستواهم العلمي الدراسي، فضلا عن أنها تمثل الحلول المنطقية للمشكلات التي يعانون منها ومنها قلقهم حول مستقبلهم الدراسي والاقتصادي والمهني والنفسي، وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تبناها الباحثان.

كما يعزو الباحثان السبب في وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة إلى عمل الباحثان من خلال جلسات البرنامج على تزويد أفراد المجموعة التجريبية بالمعلومات المعرفية التي تمكنهم من فهم ماهية قلق المستقبل وتأثيراته السلبية على جوانب شخصية الفرد، وضرورة التخلص من هذه الأفكار السلبية التي تراود الطلاب واستبدالها بأفكار إيجابية تزيد من دافعيته وثقته بنفسه. وكذلك الى تعرض أفراد المجموعة التجريبية للعديد من الخبرات والمواقف، كأسلوب حل المشكلات والحديث الذاتي والثقة بالنفس وزيادة الدافعية للتغيير، والتركيز على إكسابهم الطرائق البديلة والمناسبة من اجل التعامل بفاعلية مع المواقف والتحديات، والنظر بنمعة إلى مخاطر نواتج بعض الممارسات السلوكية ومن التفكير السلبي للحياة المستقبلية التي ينظر لها الطالب. وهذا ما أشار إليه البيرت باندورا (Albert Bandura, 1977) من أن العمليات المعرفية تؤدي دوراً بارزاً في اكتساب أنماط سلوكية جديدة والاحتفاظ بها.

ويعتقد الباحثان ان للفنيات المستخدمة في البرنامج دورا كبيرا وذات معنى ومغزى لدى العينة التجريبية مما جعلها أكثر مرونة وأكثر فهما وحرصا للاستفادة من فنيات البرنامج المستخدم في إطار مواقف حياتية واقعية مما أسهم في تعديل سلوك المجموعة الإرشادية وأفكارها ، مكن أفراد المجموعة التجريبية من تنمية قدراتهم في التحكم والسيطرة على المواقف التي كانوا ينظرون إليها على أنها مواقف لا يمكن مواجهتها لعجزهم او خجلهم او لضعف ثقتهم بأنفسهم او لأنها تتضمن قدراً مرتفعاً من التوتر الناتج عن القلق من المجهول والخوف من الفشل في تغيير بعض الجوانب المعرفية حول القلق من المستقبل من خلال خلق صيغة جديدة من التفاعل بين أفكار الطالب ومشاعره وسلوكه الناجمة عن القلق من المستقبل.

ما يعزز نتائج البرنامج الإرشادي، فهذه النتائج تتفق مع رأي (الحمادي وآخرين، ٢٠٠٩) فقد عدوا الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه النفسي في هذا العصر أكثر إلحاحاً عما سبق، وذلك بسبب التغيرات التي طرأت على المجتمع، وشملت جميع جوانب حياة الشخص الاجتماعية والأسرية والتربوية والمهنية وما شهده العصر الحالي من تقدم علمي وتكنولوجي، فضلا عما يشهده العصر الحالي من قلق من الحاضر والمستقبل وظهور العديد من المشكلات النفسية (الحمادي وآخرون، ٢٠٠٩، ١١) وتتفق هذه النتائج مع

نتائج دراسة (الحيالي، ٢٠١٢) في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المخاوف الرياضية. (الحيالي، ٢٠١٢، ١٧)

ويرى الباحثان كذلك ان عنصر التعلم وإعادة التعلم أدى دوراً رئيساً، إذ تم تقديم المعلومات التي يحتاجها اللاعبون المشاركون في البرنامج انفسى الارشادي لتوسيع المفاهيم وتعميقها لديهم وإكسابهم جوانب وجدانية ومعرفية وسلوكية جديدة، ثم يلي ذلك أو يتخلله مناقشة جماعية مع اللاعبين، وهذا يتفق مع ما اكده كامل (٢٠٠٥) من إن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الاقتناع مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، كما تمكنه من تعلم طرائق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه، واكتشاف الطرائق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على التعديل في سلوكه الاجتماعي والنفسى. (كامل، ٢٠٠٥، ٥٨٣)

وكذلك كان للتدرج العلمي الصحيح الذي اتبعه الباحثان في إعداد البرنامج وتدريب افراد المجموعة التجريبية على المهارات النفسية (أنواع الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث الذاتي) في اغلب جلسات البرنامج فضلاً عن تدريبهم على اكتساب هذه المهارات في مواقف مشابهة لمواقف حياتهم الدراسية والمهنية دور في إثارة الدافعية والرغبة عند الطلاب وبشكل جدي وكل ذلك انعكس على سرعة إتقانهم لهذه المهارات والاستفادة من جلسات البرنامج وتوقعهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة. إذ يشير (الزبيدي، ٢٠١١) إلى أن المهارات النفسية تشكل محورا أساسيا" تستند إليه معظم برامج التدريب العقلي والنفسى التي لا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها، إذ لا بد للاعبين أن يتمتعوا بقدر كاف من المهارات العقلية لأنها تزيد من مقدرة اللاعب النفسية والفنية على أداء المهارات المتنوعة. (الزبيدي، ٢٠١١، ١٥)

وأخيرا يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة يعود الى أن البرنامج المستخدم من قبل الباحثان والذي كان قادراً على إجراء التغيير في البنية المعرفية لدى اللاعبين من خلال تبنيه لأفكار وأهداف وسلوكيات، تمثلت بكونها عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة نجحت إلى حد ما في تعزيز الأفكار الايجابية المنطقية وإزالة الأفكار السلبية غير الواقعية، والثقة بالنفس والقدرة على تحمل المخاطر والدافعية للتغيير والقدرة على اتخاذ القرار لتغيير نمط حياتهم الشخصية والمهنية. والتي خلصت التي تحقيق الهدف والغاية من البرنامج وهو خفض القلق من المستقبل لدى عينة البحث التجريبية. وهذا يتفق مع ما اشار اليه (وليام، ٢٠١٢) من فاعلية الجلسات الارشادية في تسريع التغيير أو تيسير حدوثه، إذ تشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن جلسة واحدة أو جلستين من جلسات الإرشاد تؤدي إلى تغيير كبير في السلوك أكثر من عدم وجود إرشاد على الإطلاق، وهذا ما أدى إلى تعزيز دافعية التغيير لدى أفراد المجموعة التجريبية لبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأداء الأمثل، والتي أسهمت في خفض مستوى

برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية ...

قلق المستقبل لدى افراد المجموعة نتيجة طبيعة التفاعل الاجتماعي والخبرات الشخصية المكتسبة من قبل المرشد النفسي والطلاب.

وتتفق هذه النتيجة ايضا مع دراسة (الخوالدة وجرادات، ٢٠١٤) ودراسة (العامري، ١٩٩٣) ودراسة (الشعراوي، ١٩٩٥) ودراسة (السليمي، ٢٠١٤، ٤٤) التي اكدت أن البرنامج الارشادي النفسي ركز على استخدام الأساليب الايجابية في تحسين استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل.

الهدف الثالث:

- التعرف على تأثير البرنامج النفسي في تطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس القيم الرياضية

| دلالة الفروق | قيمة Sig | قيمة (t) المحسوبة | الاختبارات | | | | المجموعة |
|--------------|----------|-------------------|------------|-------|--------|-------|-----------|
| | | | البعدي | | القبلي | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| معنوي | ٠.٠٠٠٠ | ٢.٤٣٨ | ٢.٣٩٤ | ١١٢.٢ | ١.٥٩٣ | ١٠٩.٩ | الضابطة |
| معنوي | ٠.٠٠٠٠ | ١٨.٩٧ | ٢.٩٣٦ | ١٣١.٨ | ٢.١٦٢ | ١٠٩.٣ | التجريبية |

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول (٥) الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ بالاختبار القبلي (١٠٩.٩) بانحراف معياري (١.٥٩٣) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١٢.٢) وبانحراف معياري (٢.٣٩٤)، ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (t)، ويتبين من الجدول وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لان نسبة الخطأ والبالغة بينهما (٠.٠٠٠٠) اصغر من مستوى المعنوية (sig) والبالغة (٠.٠٥) ولمصلحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القيم الرياضية إلى انه بالرغم من عدم إخضاع افراد المجموعة الضابطة إلى البرنامج الارشادي النفسي، وإنما كان الاعتماد على التوجيهات التي تصدر من تدريسي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للطلاب خلال المحاضرات النظرية والعملية، إضافة الى عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الارشادي النفسي يؤدي إلى استمرار سلوكهم المعتاد وهو ما أوضحته النتائج من أن أفراد المجموعة الضابطة لم يطرأ عليهم أي تحسن ملحوظ في القياس البعدي على مقياس القيم الرياضية على الرغم من معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتوسط الحسابي مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية كونهم لم يخضعوا لأي برنامج ارشادي.

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية يتبين من الجدول (٥) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (١٠٩.٣)، وبانحراف معياري (٢.١٦٢)، في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣١.٨)، وبانحراف معياري (٢.٩٣٦)، فقد اظهرت هذه النتيجة وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي البعدي، وذلك لان نسبة الخطأ والبالغة بينهما (٠.٠٠٠) اصغر من مستوى المعنوية (sig) والبالغة (٠.٠٥) ولمصلحة الاختبار البعدي. وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية الثالثة لهذه الدراسة (توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القيم الرياضية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي).

ويعزو الباحثان معنوية الفروق هذه الى ان جلسات البرنامج الارشادي النفسي بما تتضمنه من اهداف واساليب وفنيات وهو المتغير الوحيد الذي طرا على هذه المجموعة، ويعتقد الباحثان أن سبب وجود فروق معنوية الى أن القيم تتحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرض إليها الفرد (الطالب) التي تعد من المتغيرات النفسية المهمة وأحد العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية للطلاب وهذا يتفق مع ما أشار اليه (الطريا، ٢٠٠١) هناك علاقة جوهرية بين القيم والجانب الذهني العاطفي الخاص بشخصية الفرد، فالشخصية في تركيبها تتكون تدريجيا منذ سنوات الطفولة المبكرة وتغرس فيها القيم عن طريق الرعاية والتوجيه الاجتماعي والثقافي والنفسي وتعمل على تحقيق الإشباع في مرحلة الرشد ويتمثل ذلك بصور التقدير الاجتماعي الذي يحظى به الفرد نتيجة لتفاعله مع القيم في مجالات الحياة والتي تقوم بتنظيمها. ويرى (لندزي، ١٩٦٩) أن القيم عبارة عن سلوك مكتسب نتيجة تفاعل الفرد مع المثيرات البيئية المحيطة به، فيتم تعزيز الاستجابات المرغوب فيها عن طريق عمليات التعلم الشرطي. (لندزي، ١٩٦٩، ١٤٣) كما ان عملية إكساب القيم يحدث فيها انتقال تدريجي من الاهتمامات الشخصية الأناثية إلى الاهتمامات الاجتماعية، ومن الاعتماد على معايير خارجية إلى الاعتماد على معايير داخلية ذاتية، ومن التفكير في النتائج المادية للسلوك إلى التفكير في المبادئ والقيم المطلقة. (البطش وجبريل، ١٩٩١، ٧)

الهدف الرابع:

- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي في تطوير القيم الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

لغرض الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي على مقياس القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد تحليل استجابات أفراد المجموعتين في ضوء بدائل الإجابة ل فقرات مقياس القيم الرياضية تم الحصول على القيم الإحصائية المبينة في الجدول (٦).

الجدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين المجموعتين في مقياس القيم الرياضية

| دلالة الفروق | قيمة Sig | قيمة (t) المحسوبة | التجريبية | | الضابطة | | المتغيرات |
|--------------|----------|-------------------|-----------|-------|---------|-------|----------------|
| | | | البعدي | | البعدي | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| دال احصائياً | ٠.٠٥ | ١٦.٣٥ | ٢.٩٣٦ | ١٣١.٨ | ٢.٣٩٤ | ١١٢.٢ | القيم الرياضية |

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول (٦) الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (١١٢.٢) وبانحراف معياري (٢.٣٩٤)، والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٣١.٨) بانحراف معياري (٢.٩٣٦). مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين، وذلك لان نسبة الخطأ البالغة بينهما (٠.٠٥) تساوي مستوى المعنوية (sig) والبالغة (٠.٠٥) وبذلك فان الفروق معنوية بالنسبة لمتغير القيم الرياضية ولمصلحة المجموعة التجريبية، وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية الرابعة لهذه الدراسة (توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي على مقياس القيم الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية).

ويعزو الباحثان معنوية الفروق لمصلحة المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تطوير القيم الرياضية لدى الطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجماعي، ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية التي نادى بها (كورت ليفين) في كثير من بحوثه وتجاربه، إذ أشار إلى إن هذا الأسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الأفراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة آرائهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة، وهذا له تأثير في إضفاء جو من المودة والتآلف، إذ إن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربية واجتماعية إيجابية، فضلا عن أن تجربة تطبيق هذا البرنامج الإرشادي أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا البرنامج في تنمية الاتجاهات

الاجابية وتعديل الاتجاهات من السلبية إلى الإيجابية لدى الطلاب إذ استعمل الباحثان الإرشاد النفسي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية، فالهدف الأساسي من هذا البرنامج هو تهيئة الأجواء المناسبة أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطى المرشد الفرصة لكل طالب داخل المجموعة التجريبية لكي يطور إدراكه ومفاهيمه لنفسه مما يؤهله إلى تحقيق هدفه الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كان يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الأطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الإرشادية.

إذ اعتمد الباحثان على الإرشاد السلوكي المعرفي الجماعي بوصفه واحداً من أساليب العلاج المعرفي لتخفيف درجة القيم الرياضية لدى طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة (الموصل)، فضلاً عن إعطاء صورة عن اهم القيم الرياضية التي يجب ان يتصف بها الفرد اثناء الدراسة وبعد التخرج، قد تكون لها اثر قوي في زيادة ثقة الطلاب أفراد المجموعة التجريبية بأنفسهم، ومن ثم تدعيم للسلوك الايجابي والأداء الجيد، وربما زيادة مستوى التفاعل وتماسك العلاقات الاجتماعية، وهذا يؤكد بالضرورة التأثير الايجابي والفعال للبرنامج الإرشادي وجلساته في رفع درجة القيم الرياضية لدى عينة البحث. وهذا ما يتفق مع رأي (حسين، ٢٠٠٤) في أن الإرشاد المعرفي السلوكي والذي بدوره يهدف إلى مساعدة الفرد على النمو وتطوير المهارات المعرفية من خلال الأساليب المختلفة، حل المشكلات- الأنموذج المعرفي - تصحيح المعتقدات الخاطئة، وعن طريق إعادة البناء المعرفي. إذ يتميز الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه لا يحتاج إلى فترات طويلة، ويمكن استخدامه فترة قصيرة من الزمن، قد تصل عدد جلساته إلى جلسة واحدة فقط بهدف تعديل الادراكات السالبة، من خلال إعادة البناء المعرفي. (حسين، ٢٠٠٤، ١٢٤)

وترى (القيسي، ٢٠٢٠) أن ممارسة استخدام البرامج الارشادية يساعد على تحقيق التوازن النفسي ويقلل من التوتر ويمنع حالة الاكتئاب ويخفض من القلق، إذ يترتب على الاشتراك فيه إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة. (القيسي، ٢٠٢٠، ٢٠٢)

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال إجراءات البحث والوصول الى نتائجه ومن ثم مناقشتها خرج الباحثان باستنتاجات عدة هي:
- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن (١٤) جلسة في خفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لمجموعة البحث التجريبية.

١-١-٥ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في خفض قلق المستقبل ولمصلحة الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

٢-١-٥ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير القيم الرياضية ولمصلحة الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

٣-١-٥ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في خفض قلق المستقبل لدى المجموعة الضابطة.

٤-١-٥ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير القيم الرياضية ولمصلحة الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.

٥-١-٥ حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي تطوراً ملحوظاً في خفض قلق المستقبل مقارنة بالمجموعة الضابطة من خلال الاختبارات البعدية.

٦-١-٥ حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي تطوراً ملحوظاً في تطوير القيم الرياضية مقارنة بالمجموعة الضابطة من خلال الاختبارات البعدية.

٢-٥ التوصيات :

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصي بما يأتي :

- الاهتمام بالإرشاد النفسي بشكل كبير من خلال تأهيل المرشدين والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين وجميع العاملين في المجالين النفسي والتربوي حول استخدام اسلوب الارشاد النفسي وفيناته.
- ضرورة التعامل النفسي السليم مع الطلبة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وابداء الافكار الخلاقة التي من شأنها خلق بيئة صالحة وجيدة تقلل من حالة القلق الذي تنتاب الطلبة بشأن مستقبلهم وتزيد من تحقيق الاهداف لديهم . وحث المدرسين في القسم على ضرورة تعزيز القيم الرياضية لدى الطلبة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة اثناء المحاضرة.
- اجراء دراسات مشابهة في تطبيق البرنامج الارشادي النفسي ومعرفة أثره وفاعليته على متغيري قلق المستقبل والقيم الرياضية على عينات اخرى.

المصادر

١. الجبوري ، الخيكاني (٢٠١٧) : الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، ط ٢ المحدثه ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، العراق .
٢. الحوري، عكلة سليمان (٢٠١٨): رؤيا معاصرة في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
٣. ذوقان عبيدات وآخرون (٢٠٠٤): البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، ط١، دار الفكر العربي، عمان .
٤. زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، عالم الكتب، القاهرة.

٥. السليمي، محمد جزاع عانق (٢٠١٤): فاعلية برنامج ارشادي قائم على الارشاد غير موجه في تنمية تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ملك بن عبد العزيز .
٦. الشعراوي، صلاح فؤاد (١٩٩٥): اثر برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى عينة طلاب كلية التربية بجامعة الامارات العربية المتحدة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين الشمس ، كلية التربية
٧. شقير، زينب محمود (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٨. شمعون، محمد العربي واسماعيل، ماجدة محمد (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. صبري، ايمان محمد (٢٠٠٣): بعض المعتقدات الخرافية لدى الشباب المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية الانجاز ، المجلة المصرية لدراسات النفسية ، المجلد (١٣) العدد (٣٨)
١٠. الطالب، نزار مجيد، ولويس، كامل (٢٠٠٥): علم النفس الرياضي، جامعه الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .
١١. عبد الحفيظ، إخلص (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٢. غراب، كامل السيد (١٩٩٥): الادارة الاستراتيجية : اصول علمية وحالات عملية ، ط ١ . الرياض : جامعة الملك سعود .
١٣. الطالب، نزار مجيد، ولويس، كامل (٢٠٠٠): علم النفس الرياضي، جامعه الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .
١٤. محمد خير الدين صالح الطائي (٢٠١٦): اثر برنامج في التدخل السلوكي المعرفي على الاستجابات الانفعالية السلبية ومخاوف الحضور الذاتي لدى اللاعبين البدلاء بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
١٥. السراج، سليمان زهير ذنون (٢٠١٩): فاعلية برنامج ارشادي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
١٦. الزبيدي، محمد خالد محمد داؤود (٢٠٢٠): فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية ...

١٧. الحوري وسلطان، عكلة سليمان وخطاب، منهل (٢٠٢١): فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في تعزيز الروح الرياضية للاعبين بعض منتخبات كلية التربية الاساسية للألعاب الجماعية، مجلة رياضة المعاصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات، العدد ١، مجلد ٢٠، جامعة بغداد.
١٨. ربيع، محمد شحاتة (٢٠١٠): أصول علم النفس، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
١٩. الحياي، وليد دنون (٢٠١٢): أثر أسلوب التفكير العقلاني في خفض المخاوف.
٢٠. الخالدة عثمان، وجرادات عبد الكريم (٢٠١٤): اثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه، مجلة جامعة مودة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية.
٢١. العامري، فاطمة سالم محمد، (١٩٩٣): مدى فاعلية برنامج ارشادي في تنمية تحقيق الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية لجامعة الامارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.
٢٢. سليمان، عبد الرحمن سيد (١٩٩٩): بحوث ودراسات في العلاج النفسي، مكتبة الزهراء، القاهرة.
- ٢٣.
٢٤. فاندالين وآخرون، (١٩٨٥): مناهج البحث التربوية وعلم النفس، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥، ص ٣٩٨.
٢٥. القيسي، ندى مهدي حسين (٢٠٢٠): القيم الرياضية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
٢٦. كفاي، علاء الدين (١٩٩٩): الإرشاد والعلاج الأسري المنظور الأنسقي الاتصالي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٧. محمد شحاتة ربيع (٢٠١٠): قياس الشخصية، ط ٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
28. Albert Bandura. **Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change**. Psychological Review, Vol. M, No. 2, 191-215, Stanford University, 1977. P192.
29. Black. S.(1983): **Short-term counseling, A Humanistic approach for the helping professions**, Addison – Weasle publishing company, California.
30. Kerlinger, F.N.(1973): **foundations of behavioral research education**.
31. Zaleski, Z(1994): **Personl future in hope and anxiety perspective** . Lublin :Lubels Kiego,p.110.