

"أثر برنامج إرشاد نفسى على خفض مستوى التوتر النفسى

وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان"

<sup>١</sup> (\*) أ.م.د/ أحمد البيومى على البيومى.

<sup>٢</sup> (\*\*\*) م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى.

المقدمة ومشكلة البحث:

يزايد الإهتمام بعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية على المستويين العالمى والعربى لفاعليته ودورة الكبير فى تحقيق التقدم والإنجاز الرياضى، ويأتى فى أولويات الوسائل المعينة لنجاح العملية التدريبية والكادر التدريبي ليكون مكملاً للجوانب الأخرى التى تتطلبها المنهاج والوحدات التدريبية لنجاح المدرب.

ويعضد ذلك محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، بأن علم النفس الرياضى والممارسة البدنية من العلوم التى تحظى إهتماماً واضحاً بين الأفراد والجماعات على إختلاف أنواعها، كما أصبح أساساً جوهرياً لفهم وحل العديد من مشكلات اللاعبين الرياضيين، وغير ذلك من المشكلات التى يتعرضون لها، كما يُعد علم النفس الرياضى والممارسة البدنية من بين العلوم الهامة التى إحتلت مكانتها بين سائر فروع علم النفس الأخرى. (٤٠: ١٧، ١٩)

ويشير أحمد عزت راجح (٢٠٠٨م)، ان موضوع علم نفس الإرشاد والتوجيه من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمامات كل من المعلم، والمدرب، والمربي، واللاعب على حد سواء، فمثلاً يهتم اللاعب الذى يريد ان يعرف لماذا يميل إلى الإنطواء والعزوف عن أقرانه، أو كيف يكون مطيعاً ممتثالاً فى التدريب داخل الفريق الذى ينتمى إليه؟، كما يهتم المعلم، والمدرب، والمربي الذى يسعى للتعرف على دوافع واتجاهات تابعة وكيفية إستثمارها فى عملية التعلم والتدريب؟ ففى المجال الرياضى، مثلاً: الأداء لا يكون مثمراً إلا إذا كان يرضى دوافع ممتثليه. (١: ٧٧)

ويرى الباحثان أن بُعدى التوتر النفسى والتكيف النفسى من أهم المظاهر النفسية التى تواجه اللاعبين فى الوقت الحاضر الملئ بالتعقيدات والمطالب الكثيرة، ويصافى اللاعبين فى مواقف المنافسة الرياضية عشرات المواقف التى يحتاج فيها إلى مواجهة وحلول عاجلة وفورية سعياً للتفوق والفوز وخوفاً من الهزيمة والفشل، وأن عدم قدرة اللاعبين على مواجهة تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الإرتياح بل تصل إلى درجة شديدة من الإنفعال تشمل الرياضى ككل وتؤثر فى سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج التى تُسيطر على اللاعبين وتؤثر على مستوى إنجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية، وأن درجة مقبولة من التوتر النفسى والتكيف النفسى لدى اللاعبين يُمكن أن تُعد حافزاً مهم يُحفزهم على الأداء بجدية وحماس خلال التنافس لتحقيق الأهداف والإنجاز الرياضى الذى يطمح إليه اللاعبين.

<sup>١</sup> (\*) أ.م.د/ أحمد البيومى على البيومى - أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

<sup>٢</sup> (\*\*\*) م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى - مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

ويعضد الباحثان أن التوتر النفسى ومستوى التكيف النفسى يُعد جزءاً من حياة الإنسان، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الفرد التخلص منهما فنحن بحاجة إليهم بقدر معقول ليحرك فينا الدافعية والنشاط للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف، إذ كلما زاد مستوى التوتر النفسى، وانخفض مستوى التكيف النفسى عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبى أو الضار .

ويتفق ذلك مع منى عبد الحليم (٢٠٠٩م)، بأن التوتر يحدث عندما يكون اللاعب فى حالة عدم وجود توازن بين الأداء المطلوب وبين قدرته على الإستجابة بنجاح لهذا الأداء، فبذلك يكون فى موقف مهدد أى تحت تأثير "ضغط نفسى" بسبب عدم قدرته على تحقيق الأداء المميز، مما يؤدي إلى ظهور أعراض التوتر الشديد الذى يتسبب فى انخفاض مستوى التكيف النفسى، ويؤثر بالسلب على مستوى الأداء للاعبين. (٤٣ : ٣٦-٤٢)

ويشير الباحثان أن هناك قدرًا معينًا من التوتر يلزم للأداء سواء أكان التوتر عضليًا أو نفسيًا، أما التوتر الزائد فيؤدي إلى ضيق الأفق بمعنى أن اللاعب يركز انتباهه على الطريق المسدود أو على الهدف الذى لا سبيل للوصول إليه بحيث يغفل عن وجود طرق بديلة وأهداف بديلة، ويصاحب التوتر الزائد تهيج إنفعالى يتدخل فى عمليات المراجعة والاختيار، وعندها تختلط الأمور على اللاعب ويفقد اتزانه وسيطرته.

ولذلك فإن مواجهة التوتر النفسى والتكيف النفسى من أهم الاضطرابات النفسية التى تواجه اللاعبين فى العصر الحاضر الملئ بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات وضغوط الحياة اليومية، والتى تحتاج إلى مواجهة وحلول فورية، ويظهر التوتر النفسى بعدة أشكال ومظاهر، فقد يظهر كتعبير عن الخوف أو الخجل أو القلق أو المخاوف الإجتماعية وغيرها من المشكلات النفسية، وتشير الإحصاءات إلى أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة تنتج عن التوتر النفسى، وأن (٥٠) من أفراد المجتمع الذين يراجعون الأطباء يعانون من التوتر النفسى فى الدرجة الأولى، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون من أحد أشكال التوتر، كما يسبب التوتر الكثير من الأمراض الجسمية. (٥٥ : ٥٧)

ويوضح ذلك أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، أنه عندما يمر اللاعب بخبرة التوتر سرعان ما يحاول إكتشاف السبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة، مثلًا أحد الرياضيين يلعب أمام جمهور كبير فيعده فرصة سانحة لعرض مهاراته فيقوم بتقديم أحسن أداء له، بينما نرى رياضياً آخر يكون خائفًا ومرتبكًا من الأخطاء أو التقصير بالأداء أمام هذا الجمهور فنلاحظ أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير، ولكن قد يدرك رياضى ما ذلك بشكل إيجابى ويدركه الآخر بشكل سلبى، والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة اللاعب الرياضى للبيئة فى شكل إستثارة، وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أى التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التى تحدث له عندما يكون متوترًا، وبناءً على ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هى (البيئة\_ الإدراكات\_ الإستجابات). (٥ : ٢٦٩-٢٧٠)

ويتفق كلٌّ من فارس السيد عثمان (٢٠٠١م) (٣٠)، ومجد العربى شمعون (١٩٩٩م) (٣٦)، وعبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨م) (٢٤)، ومجد حسن علاوى (٢٠٠٣م) (٣٩)، إلى أن طاقة التوتر المثلى لها أهمية كبيرة وفوائد متعددة تشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية، كما يُفيد في إكتساب القدرة على التحكم في بعض الإستجابات البيولوجية مثل (التنفس وتطوير الثقة بالنفس والشعور بالأمان)، كما ترى (جانيت أورتيز Janet Oriz 2006) (٥٠)، أن طاقة التوتر المثلى تؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر وتحسن مستوى الأداء.

ويشير سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٤م)، أن التكيف النفسى يعنى السلوك الذى يجعل الفرد حياً وصحياً، وفي حالة تكاثر، كما أنه ينمى ويغير الطرق الموروثة فى السلوك أى أن لفظ التكيف عندما يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الفرد الحى من نشاط لممارسة عملية الحياة فى محيطة الفيزيقي والإجتماعى. (١٧: ٤٨)

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه بيرسرسى (Pierce1999)، "روز (Rose2009)، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، إلى أن التوتر يظهر عندما يواجه اللاعب موقفاً معيناً فى التدريب أو المباراة يقلل من ثقته بنفسه أو عندما يعتقد أن قدراته أضعف بكثير من زملائه، ويظهر ذلك فى استجابته فتصبح أكثر قلقاً وتوتراً بالإضافة إلى ضعف التركيز، وعدم الانتباه ويكون ناتج سلوكه الفعلى عدم الأداء الجيد فى التدريب أو المباراة، والتكيف يعنى أى تغير فى بناء أو وظيفة الكائن الحى التى تجعله قادراً على البقاء والإستمرار، وهذا يعنى أن التكيف يختص بالناوحى البيولوجية أو الفسيولوجية للكائن الحى أى التكيف لبينة. (٤٩٠: ٥٤) (٢٩٠: ٥٧) (٤: ٧٥)

لذا؛ كان تفكير الباحثان جدياً فى تصميم برنامج إرشادى نفسى مبنى على فنيات وتكنيكات كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على عملية التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، التدريب على مهارات الاتصال، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات للمساهمة فى خفض مستوى التوتر النفسى، وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة بنادى الشرقية الرياضى بمحافظة الشرقية، بما قد يكفل المساهمة فى محاولة تطوير البرامج التدريبية المُستهدفة للاعب الرياضى.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على "أثر برنامج إرشاد نفسى على خفض مستوى التوتر النفسى"

وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان"، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على تأثير برنامج الإرشاد النفسى (المقترح) على خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة.

- التعرف على تأثير البرنامج المُتبع (التقليدى) على خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة.
  - التعرف على الفروق بين تأثير البرنامج الإرشادى النفسى (المقترح)، والبرنامج المُتبع (التقليدى) على خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة.
- فروض البحث:

- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى محاور (مقياس التوتر النفسى، و مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي".
- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى و مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي".
- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية، والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

#### مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادى (\*):

ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه، برنامج مُعد وفقاً لأسس علمية سليمة بهدف تقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة للاعبين، وذلك متمثلاً فى الجلسات الإرشادية التى قام بإعدادها الباحثان وتنفيذها على العينة قيد البحث بهدف مساعدتهم على خفض مستوى التوتر النفسى، وتحسين عملية التكيف النفسى، مما قد يؤثر إيجابياً على تنمية وتطوير مستوى أدائهم.

التوتر النفسى (\*):

وتعرف منى عبد الحليم (٢٠٠٩م)، التوتر النفسى، بأنه يحدث عندما يكون اللاعب فى حالة عدم وجود توازن بين الأداء المطلوب وبين قدرته على الإستجابة بنجاح لهذا الأداء، فبذلك يكون فى موقف مهدد أى تحت تأثير "ضغط نفسى" بسبب عدم قدرته على تحقيق الأداء المميز، مما يودى ذلك إلى ظهور أعراض التوتر الشديد الذى يتسبب فى الاجهاد والإنهاك الانفعالى، الذى يؤثر بالسلب على الأداء (٤٣ : ٤٢).

ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه (\*):، الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعبون عند الاستجابة على مقياس التوتر النفسى قيد البحث.

التكيف النفسى:

ويعرف سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٤م)، التكيف النفسى بأنه: يعنى أى تغير فى بناء أو وظيفة اللاعب التى تجعله قادراً على البقاء والإستمرار، وهذا يعنى أن التكيف

يختص بالنواحي البيولوجية أو الفسيولوجية للاعب أى التكيف لبينته الرياضية. (١٧: ٤٩)  
ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه(\*)، الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعبون عند الاستجابة على مقياس التكيف النفسى قيد البحث.<sup>١</sup> (\*) تعريف إجرائى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي الذى يعتمد على القياسين القبلى والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والثانية ضابطة. مجتمع وعينة البحث:

يُمثل مجتمع البحث لاعبي هوكى الميدان تحت (٢٠ سنة) بأندية منطقة الشرقية للهوكى، والمشاركة ببطولة الجمهورية مواليد (٢٠٠٢م/٢٠٠٣م)، وعددهم (٩٠) لاعب يمثلون عدد (٣) أندية هي (نادى الشرقية الرياضى - نادى الصيادين الرياضى - مركز شباب السادات).

عينة البحث الأساسية:

أختيرت عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادى الشرقية الرياضى تحت (٢٠ سنة)، والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٨م/٢٠١٩م)، وعددهم (٣٠ لاعب)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما عدد (١٥) لاعب، وذلك على النحو التالى:

- مجموعة تجريبية تخضع لبرنامج الإرشاد النفسى (المقترح)، وأثره على خفض مستوى التوتر النفسى، وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان".

- مجموعة ضابطة تخضع للبرنامج التدريبي (التقليدى) المطبق عليهم من الجهاز الفنى للفريق، وأثره على خفض مستوى التوتر النفسى، وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان" وذلك مُستخدماً القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعتين.

### عينة البحث الإستطلاعية:

أُستملت عينة البحث الإستطلاعية على عدد (٦٠) لاعب، وتم اختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، والجدول (١)، يوضح توصيف عينة البحث وفقاً للدراسة الإستطلاعية والأساسية.

جدول (١): توصيف عينة البحث وفقاً للدراسة الإستطلاعية والأساسية  
(ن=٩٠ لاعب)

م	العينة	النادى	العدد	التوصيف	النسبة المئوية	
١	عينة البحث الإستطلاعية	نادى الصيادين الرياضى - مركز شباب السادات	٦٠	إستطلاعية	٦٦,٦%	
٢	عينة البحث الأساسية	نادى الشرقية الرياضى	١٥	المجموعة التجريبية	١٦,٧	
			١٥	المجموعة الضابطة	١٦,٧	
٣	اللاعبون المستبعدون		-	باقى مجتمع البحث	-	
المجتمع الكلى					٩٠	١٠٠%

بدراسة جدول (١): يتبين، توصيف عينة البحث؛ حيث يشتمل على عينة الدراسة الأساسية، والتي بلغ عددها (٣٠) لاعباً بنسبة ٣٣,٤%؛ حيث انظمت العينة فى القياسات (القبلية - تنفيذ البرنامج - البعدية)، ويُعد شرطاً أساسياً من شروط تطبيق برامج التوجيه والإرشاد النفسى لأنه يساعد على فاعلية التدريب، هذا وبالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية، والبالغ عددها (٦٠) لاعباً بنسبة ٦٦,٦%، من إجمالى مجتمع البحث، وتم التوصيف من حيث (النادى - العدد - التوصيف - والنسبة المئوية). أسباب اختيار العينة:

قام الباحثان باختيار عينة البحث الأساسية للأسباب الآتية:

- فريق الشرقية ينافس دائماً فى نهائيات بطولة الدورى المصرى.
- معظم لاعبي فريق الشرقية يُشكلان قوام المنتخب المصرى.
- أن يكون اللاعبون مسجلين بنادى الشرقية الرياضى بمحافظة الشرقية، وبالإتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٨م / ٢٠١٩م).
- أن تكون الفترة التدريبية لا تقل عن ٥ سنوات.
- موافقة العينة التجريبية وإقتناعهم بأهمية البرنامج وتعهدهم بحضور جميع جلسات البرنامج المقترح.

- أحد الباحثان مدرب هوكى بالاتحاد المصرى للهوكى.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٩٠) لاعب (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والمجموعة الإستطلاعية)؛ قام الباحثان بعمل بعض القياسات، للتأكد من إعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (٢).

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعيينة الكلية للبحث في المتغيرات الأساسية.

(ن = ٩٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Ske wness
العمر الزمني (السن)	سنة	١٨.٨١	١٩.٠٠	٠.٤٦	١.٢٥-
العمر التدريبي (سنوات الممارسة)	سنة	٩.٤٤	١٠.٠٠	٠.٦٤	٢.٦١-
الطول	سم	١٦٤.٠٦	١٦٤.٠٠	٤.٩٠	٠.٠٤
الوزن	كجم	٦١.٢٤	٦٠.٠٠	٧.٥٧	٠.٤٩

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و (+٣)، مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، ويوضح جدول (٣) تكافؤ المجموعتين في محاور (مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان) قيد البحث.

جدول (٣): تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في (مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان) قيد البحث.

(ن = ١٠٥)

(١٥ =

المقياس	المحاور	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)
مقياس التوتر النفسي للاعبين هوكي الميدان	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٣٩.٠٧	٣.٤١	٤٠.٠٧	٤.٠٦
	المحور الثاني: المظاهر السلوكية (الانفعالية)	٣٧.٤٧	٣.٧٤	٣٩.١٣	٤.١٣
	المحور الثالث: المظاهر العقلية	٣٥.٩٣	٣.٥٣	٣٧.٠٧	٣.٣٩
	المقياس (الدرجة الكلية)	١١٢.٤٧	٥.٤٢	١١٦.٢٧	٦.١٥
مقياس التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان	المحور الأول: التكيف الشخصي	٣٣.٣٣	٣.٥٦	٣٣.٢٠	٣.٢١
	المحور الثاني: التكيف الاجتماعي	٣٤.٤٠	٣.٢٢	٣٦.٠٠	٣.٣٠
	المحور الثالث: التكيف الجسدي	٣٨.٠٠	٢.١٠	٣٦.٩٣	٢.٨٧
	المحور الرابع: التكيف الإنفعالي	٣٤.٧٣	٣.٤٣	٣٦.٦٠	٣.٢٢
	المحور الخامس: التكيف الأسري	٢٦.٤٧	٤.١٦	٢٨.٦٧	٢.٩٧
	المحور السادس: التكيف الرياضي	٣٨.٣٣	٥.٠٢	٤٠.٢٧	٤.٥٣
	المقياس (الدرجة الكلية)	٢٠٥.٢٧	٦.٨٧	٢١١.٦٧	١١.٦٢

تج (٢٨، ٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعتين التجريبتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع بيانات البحث:  
أعتمد الباحثان في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:  
- المراجع العربية والأجنبية المتخصصة، والشبكة العالمية للمعلومات

### .Internet

- الدراسات المرجعية - المقابلات الشخصية مع مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٤) مُحكم في مجال علم النفس الرياضي، وفي مجال رياضة الهوكي - الملاحظة العلمية - سجلات الإتحاد المصري للهوكي.
- مقياس التوتر النفسي للاعبى هوكي الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق(٩).
- مقياس التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق(١٧).
- برنامج إرشادى نفسى للاعبى هوكي الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق(١٩).

الأدوات الخاصة بقياس التوتر النفسي والتكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان:  
أستخدم الباحثان المقياس النفسي لقياس التوتر النفسي للاعبى هوكي الميدان إعداد/ الباحثان؛ حيث يحتوى على عدد(٣٨) عبارة، لقياس مظاهر التوتر النفسي(المظاهر الفسيولوجية - المظاهر السلوكية(الانفعالية) - المظاهر العقلية) - مرفق(٩)، ومفتاح تصحيح - مرفق(١٠)، ومقياس التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان إعداد/ الباحثان؛ حيث يحتوى على عدد(٧٠) عبارة، لقياس مظاهر التكيف النفسي(التكيف الشخصى - التكيف الإجتماعى - التكيف الجسمى - التكيف الإنفعالى - التكيف الأسرى - التكيف الرياضى) - مرفق(١٧)، ومفتاح تصحيح - مرفق(١٨).

ثانيا: مقياس التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان:

خطوات بناء مقياس التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان إعداد/ الباحثان:  
في ضوء أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة متبعا الخطوات التالية:

تحديد الهدف من بناء المقياس:

يهدف المقياس الحالى إلى: التعرف على مستوى التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة.

مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالتكيف النفسي وتحديد الأبعاد المقترحة لمقياس التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة:

وقد قام الباحثان بصياغة تعريف دقيق لكل الأبعاد التى تم التوصل إليها، وتم عرضها فى إستمارة إستطلاع رأى، - مرفق(١٢) على عدد(١٤) مُحكم فى مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضي، ومجال تدريب رياضة(هوكي الميدان)، - مرفق(١)، وذلك بهدف تحديد درجة أهمية أبعاد التكيف النفسي للاعبى هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة، وإضافة أى أبعاد يرون أهميتها، وبعد قيام الباحثان بإجراء المقابلات مع المُحكمين توصل إلى إتفاقهم على بعض الأبعاد لما تشكله من أهمية بالغة فى حياة للاعبى هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة، ثم قام الباحثان بحساب النسبة المئوية لموافقة



المحكمين حول أبعاد التكيف النفسى المميزة للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة، كما هو موضح - بجدول (١٥).

تحديد المفهوم النظرى الإجرائى للأبعاد المقترحة:  
من خلال الإطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرتبطة تم وضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة، كما هى موضحة فى - مرفق (١٢).

ثالثاً: البرنامج الإرشادى النفسى المقترح (إعداد/ الباحثان):  
- خطوات بناء البرنامج الإرشادى النفسى المقترح (إعداد الباحثان):  
قام الباحثان بتصميم البرنامج الإرشادى النفسى (المقترح) المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، التدريب على مهارات الاتصال، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات، وذلك من خلال المسح المرجعى، ومراجعة الدراسات المرجعية، والإطلاع على برامج الإرشاد النفسى الجمعى والمعرفى والسلوكى المتوفرة فى الدراسات المرجعية كما قد راعى الباحثان أن تخضع خطوات تصميم البرنامج (المقترح) للأسس العلمية متبعاً فى ذلك ما يلى:

- تحديد أبعاد البرنامج الإرشادى النفسى (المقترح) (إعداد الباحثان):  
تم تحديد أبعاد البرنامج الإرشادى النفسى المقترح المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، التدريب على مهارات الاتصال، والتدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات (إعداد الباحثان)؛ ومن ثم قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية علياً (الصدق - الثبات)، والتي أشارت إلى إستقرار السادة المُحكمين على تلك الأبعاد السالفة الذكر.

- تحديد الإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى النفسى (المقترح):  
لتحديد الإطار الزمنى للبرنامج المقترح قام الباحثان بإستطلاع آراء السادة المحكمين فى مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضى، ومجال تدريب رياضة (هوكى الميدان)، - مرفق (١)؛ حيث قام الباحثان بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمنى الأنسب لتطبيق البرنامج الإرشادى النفسى (المقترح) - مرفق (١)

- مكونات البرنامج الإرشادى النفسى المقترح:  
يوضح الباحثان من خلال الملخص لجسات البرنامج الإرشادى النفسى (المقترح) من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج الإرشادى ومحتواها وأهدافها الإرشادية وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع اللاعبين أفراد عينة البحث:

## جدول (٣): مكونات البرنامج الإرشادي النفسي المقترح:

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١	تمهيد وتعارف	هدفت إلى بناء الألفة بين الباحثان والمشاركين، وبين أنفسهم من خلال مجموعة من تمارين التعارف، والتعرف على توقعات المشاركين من البرنامج الإرشادي النفسي، وكذلك التعرف بالبرنامج الإرشادي من حيث أهدافه ومحتوياته والاتفاق على معايير العمل مثل توزيع الأدوار للمشاركة بالحوار، وكيفية تقديم التغذية الراجعة، وإنجاز الواجبات المنزلية المتفق عليها بين الباحثان والمشاركين.	الجلسة: (الأولى) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٤ / ٩م)
٢	أهداف البرنامج وما يمكن تحقيقه	هدفت إلى التعرف على أهداف البرنامج وما يمكن تحقيقه: يوضح الباحثان للاعبين المشاركين أن الهدف من البرنامج هو تعريفهم بموضوع التوتر النفسي كحالة انفعالية طبيعية وصحية في كثير من الحالات.	الجلسة: (الثانية) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠١٨ / ٤ / ١١م)
٣	ماهية التوتر النفسي	هدفت إلى التعرف على مفهوم التوتر النفسي وماهيته، وتحديد أشكاله، والمثيرات التي تؤدي إلى حدوث استجابة للتوتر النفسي عند المشاركين، وتحديد الماكن والأشخاص الذين يُعدون بمثابة مثيرات تسبب التوتر النفسي، وتعرف المشاركين بالتغيرات التي تطرأ على أجسامهم أثناء ظهور التوتر النفسي مثل (زيادة ضربات القلب، ومعدل التنفس وإحمرار الوجه.... الخ)، وفي نهاية الجلسة يُطلب من المشاركين واجب منزلي.	الجلسة: (الثالثة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٤ / ١٦م)
٤	كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسي	هدفت إلى تدريب اللاعبين المشاركين على إستراتيجية التحصن ضد التوتر النفسي، حيث أن المشاركين قد تعلموا بعض المهارات التي تساعدهم على مواجهة التوتر النفسي، والمواقف المثيرة للتوتر النفسي، ويعمل هذا الأسلوب على تجزئة ردة الفعل على المواقف الضاغطة إلى مراحل يقوم المشاركون في كل منهما بتطبيق المهارات اللازمة لهذه المرحلة، وتم إعطاء واجب منزلي لتطبيق الإستراتيجية.	الجلسة: (الرابعة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠١٨ / ٤ / ١٨م)
٥	التدريب على التكيف النفسي	هدفت إلى تدريب اللاعبين المشاركين على كيفية مواجهة مواقف التوتر النفسي، وتفعيل مهارة التأمل كإستراتيجية تكيف مع التوتر، ويتم التدريب في هذه الجلسة على تدريبات التخيل، حيث يقوم كل لاعب بتخيل موقف ضاغط، ويعمل كل لاعب أثناء التخيل على تطبيق مهارات التكيف.	الجلسة: (الخامسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٤ / ٢٣م)
٦	التدريب على الضبط الذاتي	هدفت إلى تعليم اللاعبين المشاركين مهارة الضبط الذاتي، وكيفية تطبيقها من خلال تعريفهم بكيفية مراقبة الذات وضبط الذات وتعزيز الذات عند التعرض لمواقف تُثير التوتر النفسي عندهم، وتم تطبيق أمثلة عملية داخل الجلسة وإعطائهم واجب منزلي تمثل في تطبيق مهارة الذات عند تعرضهم لمواقف تُثير غضبهم.	الجلسة: (السادسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠١٨ / ٤ / ٢٥م)

٧	الاسترخاء	هدفت إلى تدريب المشاركين على الاسترخاء العضلي، وكيفية تطبيقه في الحياة العملية، وزيادة الوعي عند المشاركين بحالة توتر العضلات واسترخائها؛ ثم تم إعطاء واجب منزلي لتمكن المشاركين من تطبيق هذه الإستراتيجية.	الجلسة: (السابعة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٥ / ٣٠ م)
٨	تطبيق استراتيجية الاسترخاء	هدفت إلى تعريف اللاعبين المشاركين على استراتيجية الاسترخاء، كأسلوب يساعد في خفض مستوى التوتر النفسي، وكيفية التعامل مع الموقف المثير للتوتر النفسي، وتوضيح كيف أن الانفعال الزائد يزيد من شدة التوتر النفسي لديهم، وكيف أن استخدام الاسترخاء يقلل من شدة (حدة) التوتر النفسي، وتدريب الأعضاء المشاركين على استراتيجية الاسترخاء العضلي، ويطلب منهم تنفيذ واجب منزلي.	الجلسة: (الثامنة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠١٨ / ٥ / ٢٠ م)

### تابع: جدول (٣): مكونات البرنامج الإرشادي النفسي المقترح:

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
٩	التعرف على الأفكار اللاعقلانية	هدفت إلى التعرف على الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية والتمييز بينهما، وعلى ما ينشأ عنها من سلوكيات ومشاعر من خلال توضيح أسلوب ألبرت آيس، وتم إعطاء واجب منزلي على موضوع الجلسة.	الجلسة: (التاسعة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٥ / ٧ م)
١٠	دحض الأفكار اللاعقلانية	هدفت إلى تدريب المشاركين على خفض (دحض) الأفكار اللاعقلانية من خلال استخدام أسلوب الحوار السقراطي الذي يطرح أسئلة تزيد من وعي المشاركين بعدم منطقية الأفكار اللاعقلانية.	الجلسة: (العاشرة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠١٨ / ٥ / ٩ م)
١١	تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية	هدفت إلى إحلال أفكار عقلانية بديلة مكان الأفكار اللاعقلانية وتعميق الإقناع بها.	الجلسة: (الحادية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٥ / ١٤ م)
١٢	مهارات الاتصال	هدفت إلى التعرف بمهارات التواصل وكيفية تطبيقها، وتم إعطاء واجب منزلي على تطبيق المهارة.	الجلسة: (الثانية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٠١٨ / ٥ / ١٦ م)
١٣	حل المشكلات	هدفت إلى تدريب المشاركين على مهارة حل المشكلات وعلاقة هذه المهارة برفع مستوى التكيف النفسي للمشاركين مع الآخرين، وخفض مستوى التوتر لديهم، وذلك من خلال القدرة على إيجاد البدائل وليس الاقتصاد على خيار واحد، وأيضاً من خلال عرض المواقف التي يتعرضون لها وكيفية تطبيق هذه المهارة على المواقف، ومناقشة إيجابيات استخدام وتطبيق المهارة في الحياة اليومية، وتم إعطاء واجب منزلي يتضمن استخدام مهارة حل المشكلات لمواقف افتراضية قد يتعرض لها المشارك.	الجلسة: (الثالثة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٠١٨ / ٥ / ٢١ م)
١٤	تأكيد الذات	هدفت إلى التعرف على السلوكيات المؤكدة للذات والسلوكيات غير المؤكدة للذات، وعلاقة ذلك بالتكيف النفسي مع الآخرين ومع مستوى	الجلسة: (الرابعة عشر) الأسبوع: (السابع)

تاريخ الجلسة: (الأربعاء) (٢٣ / ٥ / ٢٠١٨ م)	التوتر الذي يشعر به المشارك في المواقف التي تحدث معه، وتم إعطاء واجب منزلي تمثل في (مراقبة السلوكيات وتصنيفها إلى سلوكيات مؤكدة للذات وسلوكيات غير مؤكدة للذات، وملاحظة أثر هذه السلوكيات على علاقة المشارك بالآخرين وفي مستوى التوتر النفسي الذي يشعر به).		
الجلسة: (الخامسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الاثنين) (٢٨ / ٥ / ٢٠١٨ م)	تم فيها مناقشة الواجب المنزلي والطلب من المشاركين تقييم برنامج الإرشاد النفسي الجمعي (المقترح) وإبداء ملاحظاتهم عليه؛ ثم تم تطبيق الاختبار البعدي لكل من مستوى التوتر النفسي، ومستوى التكيف النفسي، وذلك من خلال تطبيق مقياسي التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي على المشاركين قيد البحث.	١٥	جلسة ختامية تقوية

### - الإطار العام لتطبيق البرنامج الإرشادي (المقترح):

قام الباحثان بتصميم الجلسات الإرشادية للبرنامج المقترح، وقسمت جلسات البرنامج إلى عدد (١٥) جلسة إرشادية بواقع عدد (جلستين) أسبوعياً طبقاً لآراء السادة المحكمين، وكانت مواعيد التطبيق يومي (الاثنين والأربعاء) أسبوعياً في الفترة من (١٠ / ٤ / ٢٠١٨ م) إلى (١١ / ٥ / ٢٠١٨ م)، بواقع (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة طبقاً لآراء السادة المحكمين، وذلك بعد إنتهاء اليوم الدراسي لبعض اللاعبين ليتناسب مع جميع اللاعبين أفراد عينة البحث.

#### إجراءات تطبيق البحث:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٦٠) لاعب من لاعبي هوكي الميدان بأندية (نادى الصيادين الرياضى - مركز شباب السادات)، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وذلك يوم (الأحد) الموافق (١ / ٤ / ٢٠١٨ م)، وذلك بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق \_ الثبات) لمقياس (التوتر النفسي \_ التكيف النفسي) للاعبى هوكى الميدان.

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.

- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثان واللاعبين أثناء تنفيذ الجلسات.

- ومن ثم قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق \_ الثبات) لمقياس (التوتر النفسي \_ التكيف النفسي).

- الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٣٠) لاعب هوكى ميدان من (نادى الشرقية الرياضى) حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

- القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلى على مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة)، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (٤ / ٤ / ٢٠١٨ م)، وذلك على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية (الاسم - السن - الطول - عدد سنوات الممارسة).
- قام الباحثان بقياس مستوى التوتر النفسى، ومستوى التكيف النفسى للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) إعداد/ الباحثان - مرفق (٩) - مرفق (١٠) - مرفق (١٧) - مرفق (١٨).
- تطبيق تجربة البحث:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج الإرشادى المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، التدريب على مهارات الاتصال، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات لمدة عدد (٨) أسابيع، بواقع عدد (جلستين) أسبوعياً، وذلك يومى (الإثنين - الأربعاء) من كل أسبوع باجمالى عدد (١٥) جلسة إرشادية، وقد استغرقت الجلسة الواحدة عدد (٤٥) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الإثنين) الموافق (٩/٤/٢٠١٨م)، إلى يوم (الأربعاء) الموافق (٢٨/٥/٢٠١٨م)، (لمدة شهرين متتالين) بملعب نادى الشرقية الرياضى بمحافظة الشرقية.

- القياسات البعدية:

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة)، وذلك عقب الإنتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (٣٠/٥/٢٠١٨م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى فى جميع المتغيرات قيد الدراسة (قياس مستوى التوتر النفسى، ومستوى التكيف النفسى) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) إعداد/ الباحثان - مرفق (٩) - مرفق (١٠) - مرفق (١٧) - مرفق (١٨).

عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى محاور (مقياس التوتر النفسى و مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث.

(ن=١٥)

المقياس	المحاور	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	حجم التأثير (ES)	حجم التأثير ( $\eta^2$ )
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)			
مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٣٩.٠٧	٢.٤١	٦٠.٦٠	٢.٢٩	٣٣.٧٠	٠.٩٨٨	٦.٩
	المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعالية)	٣٧.٤٧	٣.٧٤	٦٠.١٣	٢.٢٩	٢٣.٠٤	٠.٩٧٤	٧.٢
	المحور الثالث: المظاهر العقلية	٣٥.٩٣	٣.٥٣	٥٥.٩٣	١.٤٩	٢٠.٢٩	٠.٩٦٧	٧.٤
مقياس التكيف	المقياس (الدرجة الكلية)	١١٢.٤٧	٥.٤٢	١٧٦.٦٧	٣.٢٧	٤٣.٠٨	٠.٩٩٣	١٤.١
مقياس التكيف	المحور الأول: التكيف الشخصى	٣٣.٣٣	٣.٥٦	٥١.٨٧	١.٤١	٢٣.٤٠	٠.٩٧٥	٥.٩
	المحور الثانى: التكيف الإجتماعى	٣٤.٤٠	٣.٢٢	٥٥.٧٣	١.٦٢	٢٥.٣٠	٠.٩٧٩	٨.١

١٠.١	٠.٩٩٠	٣٧.٦٤	١.٤٧	٥٦.٨٠	٢.١٠	٣٨.٠٠	المحور الثالث: التكيف الجسمي	التنسي للاعبى هوكى الميدان
٨.٤	٠.٩٧٠	٢١.٤٢	٠.٩٤	٥٥.٢٠	٣.٤٣	٣٤.٧٣	المحور الرابع: التكيف الإنفعالى	
٤.٣	٠.٩٤٣	١٥.٢٩	١.١٢	٤١.٦٠	٤.١٦	٢٦.٤٧	المحور الخامس: التكيف الأسرى	
٦.٤	٠.٩٦٩	٢١.٠٩	١.٥٩	٦٤.٤٠	٥.٠٢	٣٨.٣٣	المحور السادس: التكيف الرياضى	
١٩.٣	٠.٩٩٨	٨٥.٣٦	٣.٤٦	٣٢٥.٦٠	٦.٨٧	٢٠٥.٢٧	المقياس (الدرجة الكلية)	

تج (١٤، ٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من دراسة جدول (٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٥.٢٩)، و (٨٥.٣٦)، وبذلك يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع محاور المتغيرات النفسية قيد البحث (لمقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) لصالح القياس البعدى، وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥، ١٤ = ٢.١٤)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٩٤٣)، و (٠.٩٩٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge)، وتراوحت قيم (ES) بين (٤.٣)، و (١٩.٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (٥) نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة (MG<sub>Blak</sub>) فى محاور (مقياس التوتر النفسى ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=١٥)

المقاييس	المحاور	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (Change Ratio)	Gain Ratio (MG <sub>Blak</sub> )	Gain Ratio (MG <sub>Blak</sub> )
مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٦٥	٣٩.٠٧	٦٠.٦٠	٢١.٥٣	٥٥.١٢	٠.٨	١.٢
	المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعالية)	٦٥	٣٧.٤٧	٦٠.١٣	٢٢.٦٧	٦٠.٥٠	٠.٨	١.٢
مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الثالث: المظاهر العقلية	٦٠	٣٥.٩٣	٥٥.٩٣	٢٠.٠٠	٥٥.٦٦	٠.٨	١.٢
	المقياس (الدرجة الكلية)	١٩٠	١١٢.٤٧	١٧٦.٦٧	٦٤.٢٠	٥٧.٠٨	٠.٨	١.٢
مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: التكيف الشخصى	٥٥	٣٣.٣٣	٥١.٨٧	١٨.٥٣	٥٥.٦٠	٠.٩	١.٢
	المحور الثانى: التكيف الاجتماعى	٦٠	٣٤.٤٠	٥٥.٧٣	٢١.٣٣	٦٢.٠٢	٠.٨	١.٢
	المحور الثالث: التكيف الجسمى	٦٠	٣٨.٠٠	٥٦.٨٠	١٨.٨٠	٤٩.٤٧	٠.٩	١.٢
	المحور الرابع: التكيف الإنفعالى	٦٠	٣٤.٧٣	٥٥.٢٠	٢٠.٤٧	٥٨.٩٣	٠.٨	١.٢
	المحور الخامس: التكيف الأسرى	٤٥	٢٦.٤٧	٤١.٦٠	١٥.١٣	٥٧.١٨	٠.٨	١.٢
	المحور السادس: التكيف الرياضى	٧٠	٣٨.٣٣	٦٤.٤٠	٢٦.٠٧	٦٨.٠٠	٠.٨	١.٢
	المقياس (الدرجة الكلية)	٣٥٠	٢٠٥.٢٧	٣٢٥.٦٠	١٢٠.٣٣	٥٨.٦٢	٠.٨	١.٢

مناقشة نتائج الفرض الأول:

بدراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): يتبين، أن جميع محاور مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان فى المتغير النفسى قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كان المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية فى القياس القبلى (٣٩.٠٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦٠.٦٠ درجة) بفارق (٢١.٥٣) درجة، ونسبة تحسن بلغت (٥٥.١٢%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعالية) فى القياس القبلى كان (٣٧.٤٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦٠.١٣ درجة) بفارق (٢٢.٦٧ درجة)، ونسبة تحسن بلغت (٦٠.٥٠%)،

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور الثالث: المظاهر العقلية في القياس القبلي (٣٥.٩٣ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥٥.٩٣ درجة) بفارق (٢٠.٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٥.٦٦%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المجموع الكلي لمقياس التوتر النفسي (الدرجة الكلية) في القياس القبلي كان (١١٢.٤٧ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (١٧٦.٦٧ درجة) بفارق (٦٤.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٧.٠٨%).

ومن هنا قد توصل الباحثان إلى أهمية تنمية مظاهر التوتر النفسي لدى عينة البحث في المجموعة التجريبية؛ حيث جاء محور: المظاهر السلوكية (الانفعالية) في المرتبة الأولى بالنسبة للاعبين هو كى الميدان بنسبة تحسن (٦٠.٥٠%)، وجاء محور: المظاهر العقلية في المرتبة الثانية بالنسبة للاعبين هو كى الميدان بنسبة تحسن (٥٥.٦٦%)، وجاء محور: المظاهر الفسيولوجية في المرتبة الثالثة بالنسبة للاعبين هو كى الميدان بنسبة تحسن (١١,٦٨١%).

وبدراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): يتبين، أن جميع محاور مقياس التكيف النفسي للاعبين هو كى الميدان في المتغير النفسي قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث في المجموعة التجريبية؛ حيث كان المحور الأول: التكيف الشخصي في القياس القبلي (٣٣.٣٣ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥١.٨٧ درجة) بفارق (١٨.٥٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٥.٦٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور الثاني: التكيف الاجتماعي في القياس القبلي كان (٣٤.٤٠ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥٥.٧٣ درجة) بفارق (٢١.٣٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٢.٠٢%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور الثالث: التكيف الجسمي في القياس القبلي (٣٨.٠٠ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥٦.٨٠ درجة) بفارق (١٨.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٤٩.٤٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور الرابع: التكيف الإنفعالي في القياس القبلي كان (٣٤.٧٣ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٥٥.٢٠ درجة) بفارق (٢٠.٤٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٨.٩٣%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور الخامس: التكيف الأسرى في القياس القبلي (٢٦.٤٧ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٤١.٦٠ درجة) بفارق (١٥.١٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٧.١٨%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المحور السادس: التكيف الرياضي في القياس القبلي (٣٨.٣٣ درجة) ثم تطور في القياس البعدي إلى (٦٤.٤٠ درجة) بفارق (٢٦.٠٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٨.٠٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧)، وشكل (٢): أن المجموع الكلي لمقياس التكيف النفسي (الدرجة الكلية) في القياس القبلي كان (٢٠٥.٢٧ درجة) ثم تطور في

القياس البعدى إلى (٣٢٥.٦٠ درجة) بفارق (١٢٠.٣٢ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٨.٦٢%).

ومن هنا قد توصل الباحثان إلى أهمية تنمية مظاهر التكيف النفسى لدى عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث جاء محور: التكيف الرياضى فى المرتبة الأولى بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٦٨.٠٠%)، وجاء محور: التكيف الإجتماعى فى المرتبة الثانية بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٦٢.٠٢%)، وجاء محور: التكيف الإنفعالى فى المرتبة الثالثة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٥٨.٩٣%). وجاء محور: التكيف الأسرى فى المرتبة الرابعة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٥٧.١٨%). وجاء محور: التكيف الشخصى فى المرتبة الخامسة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٥٥.٦٠%). وجاء محور: التكيف الجسمى فى المرتبة السادسة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٤٩.٤٧%).

ويعزى الباحثان النتائج التى تم التوصل إليها فى الجدولين (٢٦)، (٢٧)، وشكل (١)، وشكل (٢)، فى تنمية وتحسن وجود الفروق المعنوية الدالة إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى محاور مقياس التوتر النفسى، والتكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان بنادى الشرقية الرياضى إلى تعرض عينة المجموعة التجريبية إلى برنامج الإرشاد النفسى مما يدل على مدى فاعلية البرنامج الإرشادى النفسى المقترح المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، ودحض الأفكار اللاعقلانية، وتبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتدريب على مهارات الاتصال، والتدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات لتنمية مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان؛ حيث تستخدم المجموعة التجريبية أيضاً البرنامج العادى للمدير الفنى الذى يتم من خلال الإهتمام بالأداء المهارى باستخدام التدريبات (البدينية - المهارية - الخططية).

وفى هذا الصدد يُظهر الباحثان ضرورة إهتمام المدربين بعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية على المستويين العالمى والعربى لفاعليته ودوره الكبير فى تحقيق التقدم والإنجاز الرياضى، ويأتى فى أولويات الوسائل المعينة لنجاح العملية التدريبية والكاثر التدريبى ليكون مكملاً للجوانب الأخرى التى تتطلبها المنهاج والوحدات التدريبية لنجاح المدرب، والتى تعمل على رفع مستوى خصائص الانتباه لدى اللاعبين على مدى فترات المواسم التدريبية المختلفة خلال المنافسة الرياضية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عائشة محمد عيسى (٢٠٠٣م) (٢٢)، بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية، وأن هناك فرقاً ذو دلالة بين متوسطات الدرجات على مقياس التوتر النفسى لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل



على استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي الجماعي للتدريب على حل المشكلات أثر في خفض مستوى التوتر النفسي لدى الطالبات. وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محاور (مقياس التوتر النفسي، ومقياس التكيف النفسي للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث لصالح القياس البعدي".  
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في محاور (مقياس التوتر النفسي و مقياس التكيف النفسي للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث. (ن=١٥)

المقياس	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (ES)	حجم التأثير ( $\eta^2$ )
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)			
مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٤٠.٠٧	٤.٠٦	٤٧.٠٠	٤.٠٠	١٠.٥٤	٠.٨٨٨	١.٧
	المحور الثاني: المظاهر السلوكية (الاعفالية)	٣٩.١٣	٤.١٣	٤٨.٦٠	٣.١٨	٨.٧١	٠.٨٤٤	١.٢
	المحور الثالث: المظاهر العقلية	٣٧.٠٧	٣.٣٩	٤٤.٠٠	٢.٩٣	١٠.٠٣	٠.٨٧٨	١.٦
	المقياس (الدرجة الكلية)	١١٦.٢٧	٦.١٥	١٣٩.٦٠	٥.٤٧	١٦.٦٨	٠.٩٥٢	٢.٨
مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: التكيف الشخصى	٣٣.٢٠	٣.٢١	٣٨.٠٠	٢.٤٨	٦.٩٤	٠.٧٧٥	١.٦
	المحور الثاني: التكيف الإجتماعى	٣٦.٠٠	٣.٣٠	٤٣.٢٠	٣.٢٣	١١.٨٦	٠.٩٠٩	١.٦
	المحور الثالث: التكيف الجسمى	٣٦.٩٣	٢.٨٧	٤١.٧٣	٢.٦٣	١٧.٠٢	٠.٩٥٤	٢.١
	المحور الرابع: التكيف الإفعالى	٣٦.٦٠	٣.٢٢	٤٢.٨٠	١.٩٧	٨.٤٠	٠.٨٣٥	١.٨
	المحور الخامس: التكيف الأخرى	٢٨.٦٧	٢.٩٧	٣١.٦٧	٢.٣٨	٧.٦٩	٠.٨٠٨	١.٠
	المحور السادس: التكيف الرياضى	٤٠.٢٧	٤.٥٣	٥٠.١٣	٣.٧٨	٩.٦٤	٠.٨٦٩	١.٣
	المقياس (الدرجة الكلية)	٢١١.٦٧	١١.٦٢	٢٤٧.٥٣	٨.٢٠	١٨.٨٤	٠.٩٦٢	٢.٥

ت ج (١٤، ٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (٦) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٦.٩٤) و (١٨.٨٤)، وبذلك يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة تحسن بسيطة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع محاور المتغيرات النفسية (لمقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) لصالح القياس البعدي، وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (١٤، ٠.٠٥) = ٢.١٤، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٧٧٥) و (٠.٩٦٢)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge)، وتراوحت قيم (ES) بين (١.٠) و (٢.٨) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير Large) و (ضخم Huge).

جدول (٧) نسب التحسن فى محاور (مقياس التوتر النفسى و مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن=١٥)

المقياس	المحاور	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (Change Ratio)
مقياس التوتر	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٤٠.٠٧	٤٧.٠٠	٦.٩٣	١٧.٣٠

٢٤.١٩	٩.٤٧	٤٨.٦٠	٣٩.١٣	المحور الثاني: المظاهر السلوكية (الانفعالية)	النفسي للاعبين هو كى الميدان
١٨.٧١	٦.٩٣	٤٤.٠٠	٣٧.٠٧	المحور الثالث: المظاهر العقلية	
٢٠.٠٧	٢٣.٣٣	١٣٩.٦٠	١١٦.٢٧	المقياس (الدرجة الكلية)	
١٤.٤٦	٤.٨٠	٣٨.٠٠	٣٣.٢٠	المحور الأول: التكيف الشخصى	مقياس التكيف النفسي للاعبين هو كى الميدان
٢٠.٠٠	٧.٢٠	٤٣.٢٠	٣٦.٠٠	المحور الثاني: التكيف الإجماعى	
١٣.٠٠	٤.٨٠	٤١.٧٣	٣٦.٩٣	المحور الثالث: التكيف الجسمى	
١٦.٩٤	٦.٢٠	٤٢.٨٠	٣٦.٦٠	المحور الرابع: التكيف الإفعالى	
١٠.٤٧	٣.٠٠	٣١.٦٧	٢٨.٦٧	المحور الخامس: التكيف الأسرى	
٢٤.٥٠	٩.٨٧	٥٠.١٣	٤٠.٢٧	المحور السادس: التكيف الرياضى	
١٦.٩٤	٣٥.٨٧	٢٤٧.٥٣	٢١١.٦٧	المقياس (الدرجة الكلية)	

### مناقشة نتائج الفرض الثانى:

بدراسة نتائج جدول (٨) يتبين، أن جميع محاور مقياس التوتر النفسى للاعبين هو كى الميدان فى المُتغير النفسى قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث فى المجموعة الضابطة بنسبة تحسن بسيطة؛ حيث كان المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية فى القياس القبلى (٤٠.٠٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٧.٠٠ درجة) بفارق (٦.٩٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٧.٣٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعالية) فى القياس القبلى كان (٣٩.١٣ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٨.٦٠ درجة) بفارق (٩.٤٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٤.١٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور الثالث: المظاهر العقلية فى القياس القبلى (٣٧.٠٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٤.٠٠ درجة) بفارق (٦.٩٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٨.٧١%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المجموع الكلى لمقياس التوتر النفسى (الدرجة الكلية) فى القياس القبلى كان (١١٦.٢٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٣٩.٦٠ درجة) بفارق (٢٣.٣٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.٠٧%).

ومن هنا قد توصل الباحثان إلى أهمية تنمية مظاهر التوتر النفسى لدى عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث جاء محور: المظاهر السلوكية (الانفعالية) فى المرتبة الأولى بالنسبة للاعبين هو كى الميدان بنسبة تحسن (٢٤.١٩%)، وجاء محور: المظاهر العقلية فى المرتبة الثانية بالنسبة للاعبين هو كى الميدان بنسبة تحسن (١٨.٧١%)، وجاء محور: المظاهر الفسيولوجية فى المرتبة الثالثة بالنسبة للاعبين هو كى الميدان بنسبة تحسن (١٧.٣٠%).

وبدراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): يتبين، أن جميع محاور مقياس التكيف النفسى للاعبين هو كى الميدان فى المُتغير النفسى قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث فى المجموعة الضابطة؛ حيث كان المحور الأول: التكيف الشخصى فى القياس القبلى (٣٣.٢٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٨.٠٠ درجة) بفارق (٤.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٤.٤٦%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور الثانى: التكيف الإجتماعى فى القياس القبلى كان (٣٦.٠٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٠.٢٠ درجة) بفارق (٧.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.٠٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور الثالث: التكيف الجسمى فى القياس القبلى (٣٦.٩٣ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤١.٧٣ درجة) بفارق (٤.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٣.٠٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور الرابع: التكيف الإنفعالى فى القياس القبلى كان (٣٦.٦٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٢.٨٠ درجة) بفارق (٦.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٦.٩٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور الخامس: التكيف الأسرى فى القياس القبلى (٢٨.٦٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣١.٦٧ درجة) بفارق (٣.٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٠.٤٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المحور السادس: التكيف الرياضى فى القياس القبلى (٤٠.٢٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥٠.١٣ درجة) بفارق (٩.٨٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٤.٥٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩)، وشكل (٤): أن المجموع الكلى لمقياس التكيف النفسى (الدرجة الكلية) فى القياس القبلى كان (٢١١.٦٧ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٤٧.٥٣ درجة) بفارق (٣٥.٨٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٦.٩٤%).

ومن هنا قد توصل الباحثان إلى أهمية تنمية مظاهر مقياس التكيف النفسى لدى عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث جاء محور: التكيف الرياضى فى المرتبة الأولى بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٢٤.٥٠%)، وجاء محور: التكيف الإجتماعى فى المرتبة الثانية بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٢٠.٠٠%)، وجاء محور: التكيف الإنفعالى فى المرتبة الثالثة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (١٦.٩٣%). وجاء محور: التكيف الشخصى فى المرتبة الرابع بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (١٤.٤٦%). وجاء محور: التكيف الجسمى فى المرتبة الخامس بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (١٣.٠٠%). وجاء محور: التكيف الأسرى فى المرتبة السادسة الأسرى بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (١٠.٤٧%).

ويعزى الباحثان النتائج التى تم التوصل إليها فى الجدولين (٢٨)، (٢٩)، وشكل (٣)، وشكل (٤)، وهى تحسن بسيط فى وجود الفروق المعنوية فى خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى بين القياسين (القبلى - البعدى) للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة للمجموعة الضابطة بنادى الشرقية الرياضى قيد البحث إلى عدم تعرض لاعبى عينة المجموعة الضابطة إلى برنامج الإرشاد النفسى المقترح المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على عملية التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار

اللاعقلانية والعقلانية، ودحض الأفكار اللاعقلانية، وتبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، والتدريب على مهارات الاتصال، والتدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات لتنمية مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان؛ حيث تستخدم المجموعة الضابطة البرنامج العادى (التقليدى) للمدير الفنى فقط، والذى يتم من خلال الإهتمام بالأداء المهارى باستخدام التدريبات المهارية؛ مما يؤدي إلى عدم خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان بالشكل المطلوب كما تم مع أفراد المجموعة التجريبية. ويشير أحمد عزت راجح (٢٠٠٨م)، أن موضوع علم نفس الإرشاد والتوجيه من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمامات كل من المعلم، والمدرّب، والمربى، واللاعب على حد سواء، فمثلاً يهم اللاعب الذى يريد ان يعرف لماذا يميل إلى الإنطواء والعزوف عن أقرانه، أو كيف يكون مطيعاً ممثلاً فى التدريب داخل الفريق الذى ينتمى إليه؟، كما يهم المعلم، والمدرّب، والمربى الذى يسعى للتعرف على دوافع واتجاهات تابعة وكيفية استثمارها فى عملية التعلم والتدريب؟ ففى المجال الرياضى، مثلاً: الأداء لا يكون مثمراً إلا إذا كان يرضى دوافع ممتثليه (١: ٧٧).

ويرى الباحثان أن بُعدى التوتر النفسى والتكيف النفسى من أهم المظاهر النفسية التى تواجه اللاعبين فى الوقت الحاضر الملى بالتعقيدات والمطالب الكثيرة، ويصادف اللاعبين فى مواقف المنافسة الرياضية عشرات المواقف التى يحتاج فيها إلى مواجهة وحلول عاجلة وفورية سعياً للتفوق والفوز وخوفاً من الهزيمة والفضل، وأن عدم قدرة اللاعبين على مواجهة تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الإرتياح بل تصل إلى درجة شديدة من الإنفعال تشمل الرياضى ككل وتؤثر فى سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر والتهيج التى تسيطر على اللاعبين وتؤثر على مستوى إنجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية، وأن درجة مقبولة من التوتر النفسى والتكيف النفسى لدى اللاعبين يُمكن أن تُعد حافز مهم يُحفزهم على الأداء بجدية وحماس خلال التنافس لتحقيق الأهداف والإنجاز الرياضى الذى يطمح إليه اللاعبون.

ويعضد الباحثان أن التوتر النفسى والتكيف النفسى يُعد جزءاً من حياة الإنسان، فليس بالضرورة أن تكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الفرد التخلص منهما فنحن بحاجة إليهم بقدر معقول ليحرك فينا الدافعية والنشاط للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف، إذ كلما زاد مستوى التوتر النفسى، وانخفض مستوى التكيف النفسى عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد.

ويتفق ذلك مع منى عبد الحليم (٢٠٠٩م)، بأن التوتر يحدث عندما يكون اللاعب فى حالة عدم وجود توازن بين الأداء المطلوب وبين قدرته على الإستجابة بنجاح لهذا الأداء، فبذلك يكون فى موقف مهدد أى تحت تأثير "ضغط نفسى" بسبب عدم قدرته على تحقيق الأداء المميز، مما يؤدي إلى ظهور أعراض التوتر الشديد الذى يتسبب فى

انخفاض مستوى التكيف النفسى، ويؤثر بالسلب على مستوى الأداء للاعبين. (٤٣) :  
(٤٢-٣٦)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ليليان ودانيال (Lilian & Daneal, 2009)، (٤٨) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى فاعلية إستراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسى فى علاج الضغط والتوتر النفسى لصالح المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عائشة محمد عيسى (٢٠٠٣م) (٢٢)، بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية، وأن هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات على مقياس التوتر النفسى لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على إستمرارية تأثير البرنامج الإرشادى الجماعى للتدريب على حل المشكلات، وأثر فى خفض مستوى التوتر النفسى لدى الطالبات.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى ومقياس التكيف النفسى للاعبى هو كى الميدان) قيد البحث لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

التحقق من صحة الفرض الثالث:

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى ومقياس التكيف النفسى للاعبى هو كى الميدان) قيد البحث.

(ن=٢=١٥)

المقياس	المحاور	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير (ES)	حجم التأثير (η <sup>2</sup> )
		المتوسط (م)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (م)	الانحراف (ع ±)			
مقياس التوتر النفسى للاعبى هو كى الميدان	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٦٠.٦٠	٧.٢٩	٤٧.٠٠	٤.٠٠	١١.٠٤	٠.٨١٣	٤.٢
	المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الإنفعالية)	٦٠.١٣	٧.٢٩	٤٨.٦٠	٣.١٨	١١.٠٠	٠.٨١٣	٤.٢
	المحور الثالث: المظاهر العقلية	٥٥.٩٣	١.٤٩	٤٤.٠٠	٢.٩٣	١٣.٦٠	٠.٨٦٨	٥.١
مقياس (الدرجة الكلية)		١٧٦.٦٧	٣.٢٧	١٣٩.٦٠	٥.٤٧	٢١.٧٦	٠.٩٤٤	٨.٢
مقياس التكيف النفسى للاعبى هو كى الميدان	المحور الأول: التكيف الشخصى	٥١.٨٧	١.٤١	٣٨.٠٠	٢.٤٨	١٨.٢٠	٠.٩٢٢	٦.٩
	المحور الثانى: التكيف الإجتماعى	٥٥.٧٣	١.٦٢	٤٣.٢٠	٣.٢٣	١٢.٩٦	٠.٨٥٧	٤.٩
	المحور الثالث: التكيف الجسمى	٥٦.٨٠	١.٤٧	٤١.٧٣	٢.٦٣	١٨.٦٩	٠.٩٢٦	٧.١
	المحور الرابع: التكيف الإنفعالى	٥٥.٢٠	٠.٩٤	٤٢.٨٠	١.٩٧	٢١.٢٤	٠.٩٤٢	٨.٠
	المحور الخامس: التكيف الأسرى	٤١.٦٠	١.١٢	٣١.٦٧	٢.٣٨	١٤.١٢	٠.٨٧٧	٥.٣
	المحور السادس: التكيف الرياضى	٦٤.٤٠	١.٥٩	٥٠.١٣	٣.٧٨	١٣.٠٢	٠.٨٥٨	٤.٩
مقياس (الدرجة الكلية)		٣٢٥.٦٠	٣.٤٦	٢٤٧.٥٣	٨.٢٠	٣٢.٨١	٠.٩٧٥	١٢.٤

تج (٢٨، ٠.٠٥) = ٢.٠٥

بدراسة جدول (٧) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١١.٠٠)، و (٣٢.٨١)، وبذلك يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البعدين) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى محاور المتغيرات النفسية (مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هو كى الميدان) لصالح المجموعة التجريبية، وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوى (٢٨، ٠.٠٥) = ٢.٠٥،

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوح قيم ( $\eta^2$ ) بين (٠.٨١٢) و (٠.٩٧٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*)، وتراوح قيم (*ES*) بين (٤.٢) و (١٢.٤)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

جدول (٨) الفروق فى نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان)

(ن=٢=١٥)

المقاييس	المحاور	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين القياسات	
		متوسط القياس البوى	نسبة التحسن	متوسط القياس البوى	نسبة التحسن	فى متوسط القياسين الجين	فى نسبة التحسن
مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية	٩٠.٦٠	٥٥.٦٢	٤٧.٦٠	١٧.٢٠	١١.٦٠	٣٧.٣١
	المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعال)	٦٠.١٣	٦٠.٥٠	٤٨.٦٠	٢٤.١٩	١١.٥٣	٣٦.٤١
	المحور الثالث: المظاهر العقلية	٥٥.٩٣	٥٥.٦٦	٤٤.٠٠	١٨.٧١	١١.٩٣	٣٦.٩٥
	المقياس (الدرجة الكلية)	١٧٦.٦٧	٥٧.٠٨	١٣٩.٦٠	١٠٠.٠٧	٣٧.٠٧	٣٧.٠٦
مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان	المحور الأول: التكيف الشخصى	٥١.٨٧	٥٥.٦٠	٢٨.٠٠	١٤.٤٦	١٢.٨٧	٤١.١٤
	المحور الثانى: التكيف الاجتماعى	٥٥.٧٢	١٢.٠١	٤٢.٠٠	١٠.٠٠	١٢.٥٢	٤١.٦٤
	المحور الثالث: التكيف الجسمى	٥٩.٨٠	٤٩.٤٧	٤١.٧٣	١٣.٠٠	١٥.٠٧	٣٦.٤٨
	المحور الرابع: التكيف الانفعالى	٥٥.٢٠	٥٨.٩٣	٤٧.٨٠	١٦.٩٤	١٢.٤٠	٤١.٩٩
	المحور الخامس: التكيف السرى	٤١.٦٠	٥٧.١٨	٣١.١٧	١٠.٤٧	٩.٢٢	٤١.٧١
	المحور السادس: التكيف الرياضى	٦٤.٤٠	٦٨.٠٠	٥٠.١٣	٢٤.٥٠	١٤.٢٧	٤٣.٥٠
	المقياس (الدرجة الكلية)	٣٢٥.٦٠	٥٨.٦٢	٢٤٧.٥٣	١٦.٩٤	٧٨.٠٧	٤١.٦٨

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

بدراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): يتبين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبى عينة البحث فى محاور (مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث؛ حيث كان متوسط القياس البعدى فى المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية فى المجموعة الضابطة (٤٧.٠٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية فى المجموعة التجريبية (٦٠.٦٠ درجة) بفارق (١٣.٦٠)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٧.٨١%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين بدراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعالية) فى المجموعة الضابطة (٤٨.٦٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الثانى: المظاهر السلوكية (الانفعالية) فى المجموعة التجريبية (٦٠.١٣ درجة) بفارق (١١.٥٣)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٦.٣١%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين بدراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور الثالث: المظاهر العقلية فى المجموعة الضابطة (٤٤.٠٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الثالث: المظاهر العقلية فى المجموعة التجريبية (٥٥.٩٣ درجة) بفارق (١١.٩٣)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٦.٩٥%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين بدراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى للمجموع الكلى فى المجموعة الضابطة (١٣٩.٦٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى

المجموعة التجريبية (١٧٦.٦٧ درجة) بفارق (٣٧.٠٧)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٧.٠١%) لصالح المجموعة التجريبية.

ومن هنا قد توصل الباحثان إلى أهمية تنمية مستوى التوتر النفسى لدى عينة البحث؛ حيث جاء محور: المظاهر الفسيولوجية فى المرتبة الأولى بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٣٧,٨١%)، وجاء محور: المظاهر العقلية فى المرتبة الثانية بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٣٦.٩٥%)، وجاء محور: المظاهر السلوكية (الانفعالية) فى المرتبة الثالثة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٣٦.٣١%).

بدراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): يتبين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البعديين) للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث فى جميع محاور (مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث؛ حيث كان متوسط القياس البعدى فى المحور الأول: التكيف الشخصى فى المجموعة الضابطة (٣٨.٠٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الأول: التكيف الشخصى فى المجموعة التجريبية (٥١.٨٧ درجة) بفارق (١٣.٨٧)، وبنسبة تحسن بلغت (٤١.١٤%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور الثانى: التكيف الإجتماعى فى المجموعة الضابطة (٤٣.٢٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الثانى: التكيف الإجتماعى فى المجموعة التجريبية (٥٥.٧٣ درجة) بفارق (١٢.٥٣)، وبنسبة تحسن بلغت (٤٢.٠٢%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور الثالث: التكيف الجسمى فى المجموعة الضابطة (٤١.٧٣ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الثالث: التكيف الجسمى فى المجموعة التجريبية (٥٦.٨٠ درجة) بفارق (١٥.٠٧)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٦.٤٨%) لصالح المجموعة التجريبية. كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور الرابع: التكيف الإنفعالى فى المجموعة الضابطة (٤٢.٨٠ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الرابع: التكيف الإنفعالى فى المجموعة التجريبية (٥٥.٢٠ درجة) بفارق (١٢.٤٠)، وبنسبة تحسن بلغت (٤١.٩٩%) لصالح المجموعة التجريبية. كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور الخامس: التكيف الأسرى فى المجموعة الضابطة (٥٠.١٣ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور الخامس: التكيف الأسرى فى المجموعة التجريبية (٦٤.٤٠ درجة) بفارق (٩.٩٣)، وبنسبة تحسن بلغت (٤٦.٧١%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدى فى المحور السادس: التكيف الرياضى فى المجموعة الضابطة (٥٠.١٣ درجة)، وكان متوسط القياس البعدى فى المحور السادس: التكيف الرياضى فى المجموعة

التجريبية (٦٤.٤٠ درجة) بفارق (١٤.٢٧)، وبنسبة تحسن بلغت (٤٣.٥٠%) لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين بدراسة نتائج جدول (٣١)، وشكل (٦): أن متوسط القياس البعدي للمجموع الكلى فى المجموعة الضابطة (٢٤٧.٥٣ درجة)، وكان متوسط القياس البعدي فى المجموعة التجريبية (٣٢٥.٦٠ درجة) بفارق (٧٨.٠٧)، وبنسبة تحسن بلغت (٤١.٦٨%) لصالح المجموعة التجريبية.

ومن هنا قد توصل الباحثان إلى أهمية تنمية محاور مقياس التكيف النفسى لدى عينة البحث؛ حيث جاء محور: التكيف الأسرى فى المرتبة الأولى بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٤٦.٧١%)، وجاء محور: التكيف الرياضى فى المرتبة الثانية بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٤٣.٥٠%)، وجاء محور: التكيف الإجتماعى فى المرتبة الثالثة بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٤٢.٠٢%). وجاء محور: التكيف الإنفعالى فى المرتبة الرابع بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٤١.٩٩%). وجاء محور: التكيف الشخصى فى المرتبة الخامس بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٤١.١٤%). وجاء محور: التكيف الجسمى فى المرتبة السادسة الأسرى بالنسبة للاعبى هوكى الميدان بنسبة تحسن (٣٦.٤٨%).

ويعزو الباحثان النتائج التى تم التوصل إليها فى الجدولين (٣٠)، (٣١)، وشكل (٥)، وشكل (٦)، فى تنمية وتحسن وجود الفروق المعنوية الدالة إحصائياً بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث فى جميع محاور (مقياس التوتر النفسى، والتكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان بنادى الشرقية الرياضى) لصالح المجموعة التجريبية إلى تعرض عينة المجموعة التجريبية إلى برنامج الإرشاد النفسى مما يدل على مدى فاعلية البرنامج الإرشادى النفسى المقترح المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على التكيف النفسى، والتدريب على الإسترخاء العضلى، والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والعقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تبديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، التدريب على مهارات الاتصال، التدريب على مواجهة وحل المشكلات، والتدريب على تأكيد الذات لتنمية مستوى التوتر النفسى والتكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان؛ حيث تستخدم المجموعة التجريبية أيضاً البرنامج العادى للمدير الفنى الذى يتم من خلال الإهتمام بالأداء المهارى باستخدام التدريبات (البدنية – المهارية – الخطئية).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من عبد الوهاب بن موسى (٢٠١٧م) (٢٦)، عاصم عادل القواسمة (٢٠١٥م) (٢٠)، مهدى أحمد محمد (٢٠٠٧) (٤٤)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الدافعية للتعلم بين تلاميذ المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج دافعية التعلم لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين فاعلية البرنامج المقترح فى تنمية الدافعية للتعلم للتلاميذ، وأنه توجد فروق دالة إحصائية فى الدافعية للتعلم بين طلاب المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج الإرشاد الجمعى المتمركز حول الحل فى تنمية الدافعية للتعلم لدى الطلاب أفراد عينة البحث، وأنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين فى القياس البعدي الأول والقياس البعدي



الثانى (المتابعة)، أن كل من البرنامج الإرشادى الاسترخاء العقلى والعضلى، والبرنامج المعرفى العقلانى الانفعالى لهما فعالية فى خفض مستوى التوتر النفسى. ويعضد تلك النتائج أحمد عزت راجح (٢٠٠٨م)، بأن علم نفس الإرشاد والتوجيه من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمامات كل من المعلم، والمدرّب، والمربى، واللاعب على حد سواء، فمثلاً يهم اللاعب الذى يريد ان يعرف لماذا يميل إلى الإنطواء والعزوف عن أقرانه، أو كيف يكون مطيعاً ممثلاً فى التدريب داخل الفريق الذى ينتمى إليه؟، كما يهم المعلم، والمدرّب، والمربى الذى يسعى للتعرف على دوافع واتجاهات تابعة وكيفية استثمارها فى عملية التعلم والتدريب؟ ففى المجال الرياضى، مثلاً: الأداء لا يكون مثمراً إلا إذا كان يرضى دوافع ممثليه (١: ٧٧).

ويعزو الباحثان النتائج التى توصل إليها فى الجدولين (٣٠)، (٣١)، وشكل (٥)، وشكل (٦)، وهى ضعف فى وجود الفروق المعنوية فى النتائج التى تم التوصل إليها بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لدى عينة البحث فى محاور (مقياس التوتر النفسى، والتكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان بنادى الشرقية الرياضى) إلى عدم تعرض عينة المجموعة الضابطة إلى استخدام برنامج الإرشاد النفسى المقترح المبني على كيفية التعامل مع مواقف التوتر النفسى، والتدريب على الضبط الذاتى، والتدريب على التكيف النفسى

ويتفق كل من فاروق السيد عثمان (٢٠٠١م) (٣٠)، ومحمد العربى شمعون (١٩٩٩م) (٣٦)، وعبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨م) (٢٤)، ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٣م) (٣٩)، إلى أن طاقة التوتر المثلى لها أهمية كبيرة وفوائد متعددة تشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية، كما يفيد فى إكتساب القدرة على التحكم فى بعض الإستجابات البيولوجية مثل (التنفس وتطويع الثقة بالنفس والشعور بالأمان)، كما ترى (جانيت أورتيث Janet Oriz 2006) (٥٠)، أن طاقة التوتر المثلى تؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر وتحسن مستوى الأداء.

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية بدراسة حالة التوتر النفسى التى تظهر على لاعبي هوكى الميدان، والتى تعد من المواضيع المهمة، إذ أن عملية القياس من خلال ما تفرزه من نتائج تعمل على محاولة إيجاد الحلول أو الوسائل لعلاج أو تخفيف الانفعالات النفسية السلبية مثل (التوتر، والإنفعال، والقلق، والضغط النفسى) لدى اللاعبين للوصول به إلى الطاقة المثلى للتحمل النفسى (التعبئة النفسية)، وتحقيق الأداء الأفضل، ولأهمية كل ذلك إرتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة من أجل بناء برنامج توجيه وإرشاد نفسى لخفض درجة التوتر النفسى للاعبين، ومدى تأثير ذلك على تحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان. وهذا ما يؤكدّه محمد أحمد محمود على بدر، ومصطفى طه محمود (٢٠١٥م)، علياء محمد سعيد عزمى (٢٠٠٨م)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٧م)، محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦م)، أن لرياضة هوكى الميدان متطلبات خاصة من ناحية الجانب البدنى - المهارى - الخططى - النفسى، ولا يمكن أن تنفصل عن بعضها؛ وذلك نظراً لدقة

وتعدد مهاراتها، وصغر حجم الكرة، وأيضاً المضرب الذى يستخدمه اللاعبين كأداة ربط أو وسيلة اتصال ما بينه وما بين الكرة. (٣ : ٣٥) (١٤ : ٢٩) (١١ : ٤٢) (٣ : ٣٤) وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

استنتاجات البحث:

فى ضوء فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم، ومن خلال التحليل الإحصائى وإستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن إستنتاج ما يلى:

- تم بناء أدوات القياس النفسى قيد البحث:
  - مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (٩) - مرفق (١٠).
  - مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (١٧) - مرفق (١٨).
  - برنامج الإرشاد النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (١٩).
- تم إعداد وتصميم البرنامج التجريبى (المقترح):
  - "برنامج التوجيه والإرشاد النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة سنة بنادى الشرقية الرياضى".
- أظهر البرنامج المتبع (التقليدى) تأثيراً إيجابياً محدود على "خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة بنادى الشرقية الرياضى" بين القياسين (القبلى - البعدى) لدى لاعبى المجموعة الضابطة، وذلك من خلال نتائج مُتغيرات القياسات النفسية التالية:
  - مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (٩) - مرفق (١٠).
  - مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (١٧) - مرفق (١٨).
- أظهر البرنامج التجريبى (المقترح) تأثيراً إيجابياً ملحوظ على "خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة بنادى الشرقية الرياضى" بين القياسين (القبلى - البعدى) لدى لاعبى المجموعة التجريبية، وذلك من خلال نتائج مُتغيرات القياسات النفسية التالية:
  - مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (٩) - مرفق (١٠).
  - مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان - مرفق (١٧) - مرفق (١٨).

• أظهر البرنامج التجريبي (المُتَرح) تأثيرًا ايجابيًا ملحوظ على "خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة بنادى الشرقية الرياضى" بين القياسين (البعدين) فى المجموعتين (الضابطة – التجريبية) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، وذلك من خلال نتائج مُتغيرات القياسات النفسية التالية:

- مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان – مرفق(٩) - مرفق(١٠).
- مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان – مرفق(١٧) - مرفق(١٨).

• أظهرت فروق معدلات التغير بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) تأثيرًا ايجابيًا ملحوظ على "خفض مستوى التوتر النفسى وتحسين عملية التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة بنادى الشرقية الرياضى" بين القياسين (البعدين) لصالح المجموعة التجريبية، وذلك من خلال نتائج مُتغيرات القياسات النفسية التالية:

- مقياس التوتر النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان – مرفق(٩) - مرفق(١٠).
- مقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان إعداد/ الباحثان – مرفق(١٧) - مرفق(١٨).

توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وإنطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها، يُوصى الباحثان بما يلى:

- الإستفادة من "برنامج التوجيه والإرشاد النفسى على خفض مستوى التوتر النفسى ورفع مستوى التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة بنادى الشرقية الرياضى" على مستوى قطاع الناشئين.
- ضرورة الإهتمام بتواجد أخصائى نفسى رياضى يعمل على تنمية المهارات النفسية والعقلية داخل كل فريق لما لها من تأثير ايجابى على رفع مستوى الأداء للاعبى هوكى الميدان.
- توجه نتائج هذا البحث، وبرنامج التوجيه والإرشاد النفسى (المُتَرح)، وخطوات تنفيذه إلى الأندية الرياضة على مستوى قطاع الناشئين لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج.
- تعميم استخدام مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى – إعداد/ الباحثان – مرفق(٩) – مرفق(١٧)، لقياس مظاهر (التوتر النفسى – التكيف النفسى) لكل لاعبى هوكى الميدان.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضات أخرى (فردية – جماعية)، وفئات عمرية مختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المرجع العربية.

- أحمد عزت راجح (٢٠٠٨م):
- أحمد فولاذ على الخالدي (٢٠٠٧م):
- أحمد محمد الطبيب (١٩٩٩م):
- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م):
- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م):
- إسلام عبد الواحد غريب (٢٠٠٦م):
- أسماء سلمان نصيف الدحدوح (٢٠١٠م):
- أسماء محمد الجزار (٢٠١٣م):
- الأطرش محمود إبراهيم هاشم (٢٠٠٨م):
- أمال محمد جمال عيسى (٢٠١٨م):
- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٦م):
- ثامر محمود ذنون، وآخرون (٢٠١٠م):
- أصول علم النفس، (ط-١٣)، دار المعارف، الإسكندرية.
- فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض التوتر وتحسين مستوى التكيف لطلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، كلية الدراسات التربوية العليا، الأردن.
- التقويم والقياس النفسي والتربوي، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بناء مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.
- بناء مقياس للتوافق النفسي للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنات.
- مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد ٢٢، العدد الأول.
- إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة الثانوية في محافظة إربد، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، كلية التربية، الأردن.
- فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التوافق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة السمعية وأثره تغيير اتجاهاتهم نحوهم، المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٤-٢٥ ديسمبر.
- التوتر النفسي وعلاقتها بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية، جامعة الموصل، قسم التربية الرياضية، كلية

- التربية، العراق، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية- المجلد- (١٧) - العدد- (٥٦).
- حسن خضر محمد،  
ليث حازم حبيب (٢٠٠٩م):  
دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين (دراسة مقارنة)، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، العراق.
- دعاء أحمد عبد الله  
بنى خالد (٢٠١٨م):  
أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- زينب محمد محمود  
شقيير (٢٠٠٣م):  
مقياس التوافق النفسي لمتحدى الإعاقة (حركياً، سلوكياً، انفعالياً، تربوياً، سمعياً، بصرياً)، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- سجي محمد فهد بن  
هانى (٢٠١٨م):  
الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى مدرء المدارس في قسبة إربد بنى هانى، رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، كلية العلوم التربوية، العراق.
- سليمان عبد الواحد  
إبراهيم (٢٠١٤م):  
الشخصية الانسانية واطراباطها النفسية روية فى اطار علم النفس الايجابى، عمان، الوراق للنشر والتوزيع.
- صالح إبراهيم  
محمد كباجة (٢٠١١م):  
التوافق النفسى وعلاقته بالسّمات الشخصية لدى الأطفال الصم بمحافظات قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، فلسطين.
- صلاح الدين محمود  
علام (٢٠٠٠م):  
القياس والتقويم التربوي والنفسى، القاهرة، دار الفكر العربى.
- عاصم عادل  
القواسمة (٢٠١٥م):  
فاعلية برنامج إرشادى جمعى مبنى على العلاج المتمركز حول الحل فى تنمية الدافعية للتعلم لدى طلبة الصف العاشر فى مدارس الخليل الحكومية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة القدس، كلية العلوم التربوية، فلسطين.
- عاطف نمر خليفة،  
وآخرون (٢٠٠٢م):  
مقياس للتوافق النفسى للاعبى المنازلات، جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد ٤٢، سبتمبر، الزقازيق.
- عائشة محمد  
عيسى (٢٠٠٣م):  
"أثر برنامج إرشادى نفسى جماعى فى خفض مستوى التوتر النفسى لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الرزاق  
وهيب (٢٠٠٥م):  
بناء مقياس للتوافق النفسى لدى اللاعبين المتقدمين فى بعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- عبد العزيز عبد  
سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، مركز

- المجيد (٢٠٠٨م): الكتاب للنشر، (ط - ٢)، القاهرة.
- عبد الله محمد محسى الدين (٢٠٠٩م): مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى كبار السن الممارسين للنشاط الرياضى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
- عبد الوهاب بن موسى (٢٠١٧م): فاعلية برنامج إرشادى فى تنمية الدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدى مرباح، ورقلة، الجزائر.
- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٧م): قائمة تقدير التوافق للأطفال العاديين/ذوى الإعاقة السمعية، كراسة التعليمات، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- على خشمان حسن (٢٠٠٥م): قياس التوتر النفسى لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة التربية والعلوم، مجلد (١٢) عدد (٥)، جامعة الموصل، كلية التربية، العراق.
- علياء محمد سعيد عزمى (٢٠٠٨م): الحديث فى تدريب رياضة الهوكى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- فراس طالب حمادى واخرون (٢٠٠٨م): دراسة مقارنة فى التوافق النفسى ومستوى الأداء للاعبى المبارزة أثناء المنافسات، مجلة الفتح، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العدد الثانى والثلاثون.
- فاتن عادل النجار (٢٠١٢م): التوتر النفسى وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، فلسطين.
- ليلى أحمد مصطفى وافى (٢٠٠٦م): الإضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسى لدى الأطفال الصم والمكفوفين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦م): الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- محمد أحمد محمود على بدر، مصطفى طه محمود (٢٠١٥م): هوكى الميدان أسس علمية وتطبيقية، مركز الجامعة للطباعة والنشر، بنها.
- محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد النبوى محمد على (٢٠٠٥م): اختبار التوافق النفسى - الشخصى والدراسى والاجتماعى - فى مجال الإعاقة السمعية والعاديين، سلسلة إختبارات

- التربية الخاصة والعاديين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.  
النضج الأخلاقي وعلاقتة بالتكيف النفسي والإجتماعي لدى  
طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، كلية  
عمادة الدراسات العليا، الأردن.  
 علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، (ط - ٢)، دار الفكر  
 العربي، القاهرة.  
 علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني،  
 القاهرة.  
 الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار  
 الفكر العربي، القاهرة.  
 المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية (هوكي)، (ط - ٤)،  
 جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر.  
 مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم -  
 تطبيقات)، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.  
 "أثر برنامج إرشادي جماعي في خفض التوتر النفسي لدى  
 عينة من المعلمات"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة  
 تكريت، العراق.  
 بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين  
 المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير غير  
 منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.  
 فاعلية برنامج رياضي مقترح على التوافق النفسي  
 الإجتماعي لأولياء أمور التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية،  
 رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية  
 الرياضية للبنين، الهرم.
- محمد جبريل  
 الطلافحة (٢٠١٥م):  
 محمد حسن  
 علاوى (٢٠٠٣م):  
 محمد حسن  
 علاوى (٢٠١٢م):  
 محمد حسن علاوى،  
 ومحمد نصر الدين  
 رضوان (١٩٩٦م):  
 محمد الشحات  
 محمود (٢٠٠٧م):  
 منى عبد  
 الحليم (٢٠٠٩م):  
 مهدي أحمد  
 محمد (٢٠٠٧م).  
 هدى جلال  
 محمد (٢٠٠٥م):  
 يوسف شعبان  
 رمضان (٢٠١٢م):

ثانياً: المرجع الأجنبية.

- 47 V. Paul Downey, An Exploration of the Adjustment Processes of Freshmen Student-Athletes and Non-Athlete Students, School of Physical Education at West Virginia University,. M. A. 2005
- 48 Lilian.A & Daneal.M. (2009): Cognitive-behavioral counseling for Beck in the treatment of Tension. Psychological Reports, 95(3), 179-200.
- 49 Asli Talaz Comparison of psychosocial

- Akca2008 adjustment in people with diabetes with and without diabetic foot ulceration, AUSTRALIAN JOURNAL OF ADVANCED NURSING Volume 25 Number 4,.
- 50 Janet Orizand Linda la grange(2006): Efficacy of relaxation techniques iner sport performance in women golfers ", the sport journal united state sports academy,.
- 51 saadatzaade. R&khalili. S, 2012 Effects of solution – focused Group counseliong on students self – regulation and academic achievement, International Journal for Cross Disciplinary Subjects in Education(IJCDSE). Vol(3),<sup>p</sup> (780-787).
- 52 Erica L. Byrnes2005 EVALUATING BODY IMAGE, PHYSICAL ACTIVITY AND TIME SINCE DISABILITY ONSET AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT TO MOBILITY IMPAIRMENTS, UNIVERSITY OF FLORIDA,.
- 53 Goran Kasum, Ljubiša Lazarević, Saša Jakovljević, Ljubica Bačanac2011 PERSONALITY OF MALE WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS AND NONATHLETE INDIVIDUALS WITH DISABILITY, FACTA UNIVERSITATIS ,Physical Education and Sport Vol. 9, No 4, Special Issue.
- 54 Pierce .c(1999): possible mechanisms of central nervous system fatigue during exercise” departmet of exercise science, school of public health , university of south Carolina, Columbia 29,20,8, USA, Med. Sci. sports exerc.



- 55 Davis , R. Psychology, Human Relation and work  
Fruehling, R., and Adjustment .McGraw hill book  
Oldham,N.(1989): company .
- 56 Edward, S. Relaxation therapy for anxiety and  
(2011): tension from life events. Journal of  
Consulting & Clinical Psychology,  
88(2), 40-54.
- 57 Rose.Al (2009): running increases cell proliferation and  
neurogenesis in the adult mouse  
dentate gyrus, national neuron science,  
266- 70.

### مستخلص البحث باللغة العربية

"أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر النفسي  
وتحسين عملية التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان"

<sup>١</sup>(\*) أ.م.د/ أحمد البيومي على البيومي.

<sup>٢</sup>(\*\*) م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطري.

أصبح مستوى التوتر النفسي، ومستوى التكيف النفسي من الأسس المهمة في فهمنا لسلوك اللاعبين تحت تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي، وبذلك تلعب المظاهر النفسية دوراً رئيساً في تشكيل شخصية اللاعبين وتسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدراتهم (البدنية، والمهارية، والعقلية، والنفسية)، وإستعداداتهم لتحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن؛ ويهدف البحث إلى التعرف على "أثر برنامج إرشاد نفسي على خفض مستوى التوتر النفسي وتحسين عملية التكيف النفسي للاعبين هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة بنادي الشرقية الرياضي"، وفقاً للمعايير القياسية العلمية والأكاديمية، وقد أستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه بإستخدام مجموعتان (إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة)، والإعتماد على القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعتين، وذلك على عينة قوامها (٩٠) لاعب من لاعبي رياضة هوكي الميدان مواليد (٢٠٠٢م/٢٠٠٣م)، والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لهوكي للموسم الرياضي (٢٠١٨/٢٠١٩م)، بنادي الشرقية الرياضي، وقد أختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (٣٠) لاعب مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعب، فضلاً

عن (٦٠) لاعب كعينة إستطلاعية، ومن أدوات جمع بيانات البحث المقابلات الشخصية - الملاحظة العلمية - الدراسات الإستطلاعية - سجلات الاتحاد المصرى للهوكى - مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى - وبرنامج الإرشاد النفسى المقترح إعداد/ الباحثان، وقد أظهرت أهم النتائج أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى محاور (مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي"، "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي"، "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى محاور (مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى للاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

وفى ضوء الإستخلاصات التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يُوصى الباحثان بما يلى:

- توجه نتائج هذا البحث، وبرنامج الإرشاد النفسى (المُقترح)، وخطوات تنفيذه إلى الأندية الرياضية على مستوى قطاع الناشئين لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج.
- تعميم استخدام مقياس التوتر النفسى، ومقياس التكيف النفسى إعداد/ الباحثان، لقياس مظاهر (التوتر النفسى - التكيف النفسى) لكل لاعبى هوكى الميدان.
- الإهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الأندية الرياضية نظراً لحاجة اللاعبين الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسى بصفة مستمرة.
- ضرورة الإهتمام بتواجد أخصائى نفسى رياضى يعمل على تنمية المهارات النفسية والعقلية داخل كل فريق لما لها من تأثير إيجابى على رفع مستوى الأداء للاعبى هوكى الميدان.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضات أخرى (فردية - جماعية)، وفئات عمرية مختلفة.
- ١(\*) أ.م.د/أحمد إلبيومى على البيومى - أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- ٢(\*\*) م.د/أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى - مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

### Abstract

**"The effect of a psychological counseling program on reducing the level of psychological stress And improving the psychological adjustment process of field hockey players"**

Ahmed Elbayoumy Aly Elbayoumy(\*)<sup>1</sup>

Ahmed Ibrahim El-sherbiny Mohammed Elmatary(\*\*)<sup>2</sup>

The level of psychological tension and the level of psychological adjustment have become an important basis in our understanding of the behavior of players under the influence of physical activity and sports. Thus, psychological manifestations play a major role in shaping the personality of players and contribute significantly to improving the level of their abilities (physical, skill, mental, and psychological), and their preparations for the best possible athletic achievements. The research aims to identify "The effect of a psychological counseling program on reducing the level of psychological stress And improving the psychological adjustment process of field hockey players under 20 years old in the "Eastern Sports Club" according to scientific and academic standards. The experimental approach was used to suit the nature of the research and to achieve its objectives by using two groups (experimental and controlling). Relying on the two measurements (pre and post) of the two groups, on a sample consists of (90) field hockey players born (2002/2003) who registered in the records of the Egyptian Hockey Federation for the sports season (2018/2019) in the Eastern Sports Club. The main research sample was chosen in the deliberate manner of 30 players divided into two equal groups: experimental and controlling each with 15 players as well as 60 players as a survey sample. Among the tools for collecting research data are personal interviews, scientific observation, exploratory studies, records of the Egyptian Hockey Federation, the psychotic stress measurement, the psychological adjustment measure and the proposed psychological counseling program prepared by the two researchers. The most important findings have shown that: There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group and controlling group in the axes (stress scale, psychosocial adjustment scale of hockey players field under 20 years old under investigation in favor of post-measurement. In addition, there are differences in a statistical function between the

**dimensional measurement of the experimental group and the dimensional measurement of the controlling group in the axes (psychometric tension scale, psychological adjustment scale for hockey players field under 20 years of age) under investigation in favor post-measurement of the experimental group.**

**In the light of these conclusions, the researchers recommend that:**

**-The results of this research, the psychological counseling program (proposed), and the steps for its implementation are directed to sports clubs at the level of the junior sector, in order to benefit from these results.**

**- Generalizing the use of the psychological tension scale, and the psychological adjustment scale prepared by the two researchers to measure the manifestations of (psychological tension and psychological adaptation) for all hockey players field.**

**- Paying attention to establishing psychological counseling centers within sports clubs due to the players' urgent need for continuous psychological guidance and counseling.**

**-The need to pay attention to the presence of a sports psychologist who works on developing psychological and mental skills within each team because of their positive impact on raising the level of performance of hockey players.**

**- Conducting studies similar to the current study for other sports (individual-groups), and for different age groups.**

---

<sup>1</sup>\*Associate Professor - Sport Psychology Department- Mansoura University

<sup>2</sup>\*\*Lecturer - Sport Psychology Department - Damietta University