

## أثر أسلوب إيقاف التفكير في خفض انفعال الغضب لدى مدربي الالعاب الرياضية

## الكلمات المفتاحية:ايقاف التفكير، انفعال الغضب

أ. د. سالم نوري صادق

م. م . نمر خضير عباس

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

وزارة الشباب والرياضة

[dr.Salim\\_noori@yahoo.com](mailto:dr.Salim_noori@yahoo.com)[namer2131@gmail.com](mailto:namer2131@gmail.com)

تاريخ قبول نشر البحث ٢٠٢٢/٣/٢٢

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٢/٢/٢٠

## الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير اسلوب ايقاف التفكير في خفض انفعال الغضب لدى مدربي الالعاب الرياضية ، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس انفعال الغضب وفق نظرية ( Ellis 1977 ) وقد تكون من ( ٣٢ ) فقرة بصيغته النهائية ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وقد بلغ ( ٠.٩٨١ ) وطريقة التجزئة النصفية وبلغ ( ٠.٨٥ )، وتم اختيار عينة من مجتمع البحث لعينة ( ١٥٠ ) مدريا من مدربي الالعاب الرياضية في وزارة الشباب والرياضة / دائرة شؤون الاقاليم والمحافظات ، وصمم الباحث لأغراض الدراسة برنامجا ارشاديا ، وحدد الباحثان مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) تكونت من ( ١٠ ) مدربين لكل مجموعة ، وطبق الباحث البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها ( ١٤ ) جلسة ، وظهرت النتائج ان للبرنامج الارشادي تأثير في خفض انفعال الغضب لدى افراد المجموعة التجريبية ، وبناء على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

## مشكلة البحث :

يعد انفعال الغضب من الانفعالات البارزة في حياة الإنسان والتي يشعر بها كدلالة على مواجهة الضغوطات وعوامل الإحباط ، ولكنه عندما يتراكم داخل النفس قد ينتج عنه بعض الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة ( عبد الهادي : ١٩٩٩، ص٣٧ ).  
الغضب استجابة انفعالية نتيجة متطلبات ضاغطة يشعر بها الفرد ، الافراد متساوون بها من حيث النوع الا انهم يختلفون بين بعضهم البعض في الدرجة ، ويمكن الفرق بين الافراد حسب المواقف المثيرة للغضب ، حتى ان اساليب الغضب تتباين من فرد الى اخر فالمواقف التي تثير الغضب عند فرد قد لا تثير الغضب عند غيره ( الخالدي ، ٢٠٠١، ص ٢٤٢ ) فمثلا

مدربي الالعاب الرياضية يستجيبون للانفعال باختلاف اساليب الاتصال الذي يتبعونه مع اللاعبين . ولغرض التأكد من وجود المشكلة قام الباحث بعرض استبانة على عينة عشوائية من المدربين والبالغ عددهم ( ١٥ ) مدرباً وكانت نتائج الاستبيان انه نسبة ( ٩٠% ) تؤيد وجود المشكلة بالإضافة إلى ذلك فان انفعال الغضب لدى اغلب المدربين يؤدي إلى نشوء مواقف سلبية تجاه المدرب والذي يقود إلى الصراع وتدهور العلاقات الشخصية بينه وبين اللاعبين لان العمل الذي يؤديه المضغوط نفسياً لم يعد يلبي احتياجاته، ويؤثر في الشخصية بكاملها ويكون هذا التأثير أكثر وضوحاً في الصحة النفسية والجسمية والأداء في الوصول إلى تحقيق الانجاز ( ريد وستوتن: ٢٠٠٤، ص ٢). وهنا تكمن مشكلة انفعال الغضب بالسؤال التالي ( هل للبرنامج الارشادي بأسلوب ايقاف التفكير تأثير في خفض انفعال الغضب لدى مدربي الالعاب الرياضية؟).

#### أهمية البحث :

اصبح الاهتمام باللاعبين والمدربين من حيث توفر كافة مراحل الاعداد سواء العام او الخاص من ضروريات التدريب الرياضي وان الاعداد النفسي احد الجوانب المهمة التي يجب ان تكون حاضرة في هذه المراحل وذلك لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ووضع برامج متكاملة للارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للاعبين والمدربين ( سكر، ٢٠٠٢، ص ٧٢ ) . ومن هنا يأتي دور الارشاد النفسي كونه يهتم الاهتمام بالأفراد ورعايتهم رعاية شاملة ومتكاملة في جميع النواحي، فلم تعد الخدمات الارشادية والنفسية ترفاً بل اصبحت ضرورة للناس جمعياً لتواكب الكثير من المشكلات والصعوبات التي تواجه الناس والايفاء بحاجاتهم وتصدي لمشكلاتهم النفسية ( اليعقوبي، ٢٠٠٢: ص ١٥). وسواءً كانت الأساليب الإرشادية وقائية أم علاجية أم إنمائية، فإنها تسعى لمعالجة مشكلات الفرد وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته وتوافقه مع نفسه وبيئته ( Birdie, 1959, p.175-176). ومن بين هذه الأساليب أسلوب ( ايقاف التفكير ) الذي يستخدم لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية او القاهرة للذات عن طريق استبعاد او منع الأفكار السلبية او عندما تراود الإنسان خواطر لأفكار لا يستطيع السيطرة عليها ( ألبياتي، ٢٠٠٤: ٢٢) من خلال ما تقدم اراد الباحث تقديم خدمة الى مدربي الالعاب

الرياضية من خلال برنامج إرشادي، وذلك لمساعدتهم على كيفية خفض انفعال الغضب اثناء ممارسة التدريب الرياضي .

### الاهمية النظرية للبحث :-

١- اضافة معرفية لموضوع انفعال الغضب وخصوصا ان هذه الدراسة تعد الاولى تجريبيا محليا بحسب اطلاع الباحث .

٢- اهتمام المدربين بأهمية تأثير انفعال الغضب ونتائجه السلبية على ادائهم وعلاقتهم مع اللاعبين .

### الاهمية التطبيقية :-

١- تزويد وزارة الشباب والرياضة ومديريات الشباب والرياضة بمقياس انفعال الغضب ويمكن تطبيقه على فئات اخرى .

٢- تزويد وزارة الشباب والرياضة ومديريات الشباب والرياضة ببرنامج ارشادي يعتمد على اسلوب ايقاف التفكير الذي يمكن تطبيقه على المدربين الرياضيين

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض انفعال الغضب لدى مدربي الالعاب الرياضية من خلال التحقق من الفرضيات التالية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب عند مستوى دلالة ( 0.05 ) لدى مدربي الالعاب الرياضية .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بمدربي الالعاب الرياضية في وزارة الشباب والرياضة / دائرة شؤون الاقاليم والمحافظات للعام ( ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م ) .

### تحديد المصطلحات

#### ١- الأثر (The Effect):

عرفه الحفني (١٩٩١) اصطلاحاً :((بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل)) (الحفني، ١٩٩١، ص٢٥٣).

#### ٢- الأسلوب الإرشادي Counseling technique:

##### • عرفه (الجمعية الامريكية للإرشاد النفسي) :-

هي الخدمات التي يقدمها اخصائون في علم النفس الارشادي على وفق مبادئ وأساليب دراسة سلوك الإنسان ضمن مراحل نموه المختلفة ، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الايجابي لشخصية المسترشد واستثماره في تحقيق التوافق لديه (أبو أسعد ، ٢٠٠٩ ، ١٥).

• **التعريف النظري:-** بأنه خطة منظمة يضعها المرشد تستند إلى إطار نظري معين، وتشتمل على تقنيات وفنيات متعددة لتحقيق هدف معين من خلال أسلوب (التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير).

#### ٣- أسلوب إيقاف التفكير Thought stopping :

##### • عرفه (Beck,2000)

هو أسلوب سلوكي معرفي قائم على فكرة أن الناس يستجيبون ويتفاعلون مع الأشياء والأحداث بناءً على المعاني والصور التي يحملونها عن هذه الأشياء والأحداث بغض النظر عما هي عليه في الواقع. (Beck,2000,p.33)

• **التعريف النظري:-** اعتمد الباحث تعريف (Beck) تعريفاً نظرياً لأسلوب إيقاف التفكير ولأنه تعريف النظرية المعتمدة في البحث الحالي.

##### • التعريف الاجرائي للباحث :-

وهو اسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والانشطة في استراتيجيات الجلسة الارشادية المستخدمة لأغراض البحث الحالي على وفق نظرية العالم (Beak) ويشمل الفنيات الاتية ( وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد ( المقاطعة الظاهرة ) - وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد ( المقاطعة الظاهرة ) - وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد ( المقاطعة الضمنية ) - التحويل الى الافكار المؤكدة الايجابية او المحايدة - تداعي الافكار - التعزيز الاجتماعي - التغذية الراجعة - التقويم - التدريب البيئي .

٤- انفعال الغضب: - أليس (Ellis،1977) هو انفعال ينشأ بسبب المشكلات والعقبات التي يواجهها الفرد وتمنعه من الوصول لأهدافه (Ellis،1977.B54) .

التعريف النظري: - اعتمد الباحث تعريف نظرية ( الس ) هي النظرية التي أعتمدها الباحث في البحث وفي بناء مقياس انفعال الغضب .

• التعريف الاجرائي للباحث: - بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المدرب من خلال اجابته على مقياس انفعال الغضب الذي اعده الباحث لهذا الغرض.

٥- مدربي الالعاب الرياضية : هو الشخص المؤهل تربوياً ومهنياً للقيام بمهمة تعليم وتدريب اللاعبين على اكتساب المهارات الأساسية والاستراتيجيات ومواقف اللعب الخاصة وتوظيف ما لديه من معارف ومعلومات وخبرات في المجال التعليمي والتدريبي لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين على كافة الأصعدة حتى يستطيعوا القيام بدورهم على اكمل وجه ( الدويدري، ١٩٩٢، ص٨).

## الفصل الثاني

### اطار نظري

أنّ الانفعالات هي نمط استجابي معقد من التغيرات في الانسجة العصبية الحشوية وانسجة الهيكل العظمي كالاستجابة لمثير، ويتناسب نمط وشدة رد الفعل او الاستجابة مع المثير والذي ربما كان ساراً او مهدداً، او من أي طبيعة أخرى، وكمشاعر قوية فإنّ الانفعال عادة ما يوجه نحو شخص او حادث معين ويضمن تغيرات فسيولوجية منتشرة مثل زيادة ضربات القلب وكف حركة الامعاء. وفي التحليل النفسي تكون الانفعالات حالات من التوتر ترتبط بالدوافع الغريزية مثل الجنس والعدوان.(جابر و كفاي، ١٩٩٠، ص١١٥-١١٦) وتلعب الانفعالات

دورا حيويًا في حياتنا وبدون الانفعالات تصبح حياتنا جامدة وباردة لا ثراء فيها ولا تنوع، فلا يكاد يمر علينا يوم إلا ونشعر بالفرح او الحزن، بالسرور او الضيق، بالفخر او الخزي، بالود او الغضب، بالأمن او الخوف .... الخ، وبناء على تلك المشاعر نقرر ان كنا سعداء او تعساء. والانفعالات ضرورية لبقاء الفرد، فهي تمكنه من الحفاظ على نوعه من خلال الانفعالات المتصلة بالدافع الجنسي. (الشافعي، ٢٠٠٠، ص١٦)

١- نظرية ألبرت أليس ( ١٩١٣ - ٢٠٠٧ Albert Ellis ) صاحب نظرية ( الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ويؤكد " أليس " على أن التفكير والانفعال والسلوك لدى الفرد جوانب لا تتفصل عن بعضها البعض بل هي جوانب متفاعلة معاً . ( Ellis,A.,1995,P.85 ) وتتلخص نظريته في الإرشاد الانفعالي العقلاني في أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة ما يواجهه من منغصات ومشكلات يومية صعبة تشكل له عقبة في تحقيق أهدافه ، وقد يتبنى الشخص أفكاراً لا عقلانية تؤدي إلى الغضب، أو يتبنى أساليب تفكير مخطوءة مثل( يجب ، ينبغي ، لابد ، ) ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص، وعندما يزداد الغضب ، تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب ، ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين.(السقاف ، ٢٠٠٩ ، ص٥٨ )

لذا يرى الباحثان أن الإنسان يستطيع التعامل مع الغضب إذا تمسك بالأفكار العقلانية، أما إذا سمح للأفكار اللاعقلانية لأن تسيطر عليه فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب ، أو ضبط انفعالات الغضب ، أو مواجهة المشكلات المرتبطة بالغضب، والنتيجة أن الإنسان يبدأ يفكر بطريقة مدمرة للذات.

اسلوب إيقاف التفكير : وقد اعتمد هذا الأسلوب بيك (Beck) عام ١٩٢٨ ، وهو أسلوب منظم ومختصر وهو موجه إلى التعامل مع مشكلات المسترشد الحالية ، مع إعادة تشكيل التفكير السلبي والتصورات الخاطئة ، وفي عام (١٩٦٤) نجح بيك (Beck) في تكيف هذا الأسلوب في معالجة مجموعة من المشاكل النفسية المختلفة بطريقة سريعة ومدهشة وأن استخدام أسلوب إيقاف التفكير يؤدي إلى التفكير الواقعي وتعديل التفكير يؤدي إلى تحسن

المزاج والسلوك ، واستمرار هذا التحسن ينتج عن تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية لدى المسترشدين (Freeman,1994,p:17). وان الإرشاد عند بيك يلحظ بأن التفكير بأنفعال الغضب بأنه نتيجة عمليات شائعة مثل التفكير الخاطئ ،إي اتخاذ مرجعيات غير صحيحة بنيت على معلومات غير صحيحة وغير موثوقة ثم الفشل في التمييز بين ما هو خيالي وما هو واقع (كوري ،٢٠١١ ، ٣٧٢) .

وأن استخدام أسلوب إيقاف التفكير يساعد المسترشدين على التعرف على تفكير الفرد الشخصي ويعطيه طرائق أكثر واقعية لصياغة خبراته ، وهذه الطريقة تعطي معنى للمسترشدين ، لأن أسلوب إيقاف التفكير يتيح لهم تغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة بطريقة سريعة ، وأكد بيك (Beck) أن الأفراد يستجيبون للإحداث انطلاقاً من المعاني والصور والأفكار التي يحملونها ، وهذه الاستجابات تجاه الأحداث تؤدي إلى ردود فعل انفعالية متباينة للموقف الواحد باختلاف الأفراد ومن الشخص الواحد في أوقات مختلفة ( الشناوي ، ١٩٩٦ ، ١٤٨) .

، ويهدف أسلوب إيقاف التفكير إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق و كرب وذلك من خلال التعرف على تلك المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدتها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها استناداً إلى أن الاستجابات الانفعالية التي أتت بالمسترشد هي نتاج تفكيره المخطوء وعلى هذا الأساس فأنها تزول عندما يتم تصحيح هذا التفكير (محمد ، ٢٠٠٠ ، ٦٩).

**ويشمل أسلوب إيقاف التفكير على جوانب أساسية هي :-**

١. منطق العلاج ٢. وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) .
٣. وقف الأفكار الموجهة بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة) ٤. وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الضمنية) ٥- تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار المؤكدة الايجابية أو المحايدة (الشناوي ،٤٢٠، ١٩٩٦).

### **الفصل الثالث :منهجية البحث**

١- منهج البحث: لتحقيق هدف البحث اعتمد الباحثان منهج البحث التجريبي أذ تعد

البحوث التجريبية هي من أكثر البحوث العلمية دقة أذ يمكن ان تستخدم لاختبار

الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ( عدس ، ١٩٩٨ : ١٨٥) .

٢- التصميم التجريبي : أعتمد الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) والقياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ، ويقصد فيه تخضع المجموعة التجريبية للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة في ظروفها الطبيعية ، فيكون الفرق بين المجموعتين ناتجا عن تأثير العامل التجريبي ، حيث يوفر درجة عالية من الضبط . ( عدس ، ١٩٩٨ : ١٩٨٥ ) .

٣- مجتمع البحث : يقصد به جميع الافراد الذين لهم خصائص يمكن ملاحظتها (عبد الله، ٢٠١٢ : ٤٧) ويتحدد مجتمع البحث الحالي بمدربي الالعب الرياضية في وزارة الشباب والرياضة / دائرة شؤون الاقاليم والمحافظات للعام الدراسي ( ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ ) والبالغ عددهم (٢٥٢) مدريا رياضيا .

٤- عينة البحث :جزءا من المجتمع المراد دراسته يختارها الباحث اختيارا عشوائيا او عمدا و تم اختيار عينة تطبيق البرنامج من ( قسم رعاية الموهبة الرياضية ) من مجتمع البحث وتم اختيار ( ٢٠ ) مدريا بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٩٦) درجة على مقياس انفعال الغضب .

٥- أداة البحث : قام الباحثان ببناء مقياس انفعال الغضب لدى مدربي الالعب الرياضية في وزارة الشباب والرياضة وعلى وفق خطوات حددها كل من ألن وين ( Allen&Yen p118-119) وهي :-

أ- تحديد المفهوم : اعتمد الباحثان على نظرية الس (Allies) في تحديدها لمفهوم انفعال الغضب

ب- صياغة الفقرات : قام الباحثان ببناء مقياس مكون من ( ٣٦ ) فقرة بشكل اولي بما يتلاءم مع النظرية المتبناة ، وحدد الباحثان بدائل الاجابة على الفقرات .

ت- عرض المقياس على الخبراء والمختصين : قام الباحثان بعرض المقياس بصيغته الأولية مكون من ( ٣٦ ) فقرة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان التربية وعلم النفس والقياس والتقويم والارشاد النفسي لغرض تقويم المقياس لقياس انفعال الغضب بمراعاة مدى صلاحية الفقرات ، وبعد مراجعة آرائهم وملحوظاتهم في



الحذف والتعديل وبما يتلاءم مع الاطار النظري للبحث فقد استبقى الباحث الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر واستبعد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ادنى من ذلك ، واتفق معظم المحكمين على ان تعليمات المقياس واضحة ووافية ، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على (32) فقرة من أصل (36) فقرة ، وتم تعديل (5) فقرات وإسقاط (4) فقرات لأنها لم تحصل نسبة الاتفاق المطلوبة وبذلك أصبحت الاداة جاهزة لقياس الظاهرة المراد دراستها .

ث- تطبيق الفقرات المصاغة على العينة الاساسية : بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وتم معرفة وضوح التعليمات والوقت المستغرق ، قام الباحثان بسحب ( ١٥٠ ) مدربا بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الحالي اذ تم ذلك في وزارة الشباب والرياضة / دائرة شؤون الاقاليم والمحافظات .

ج- تصحيح المقياس : تم الاعتماد على المدرج الخماسي للتقدير إزاء كل فقرة ، إذ أعطيت كل فقرة درجة تتراوح بين (٥ - ١).

- التحليل الاحصائي : هو قياس قدرة كل فقرة في التمييز في الفروق الفردية المراد قياسها والكشف عن مدى فعالية البدائل (Ghiselli,1981:421). وقد استعمل الباحثان عدد من اساليب لتحليل فقرات مقياس انفعال الغضب .
- أيجاد القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination): ويقصد بالقوة التمييزية لفقرات المقياس هو مدى قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الأداة (الإمام، ١٩٩٠: ١٤٠) تطبيق المقياس على عينة التحليل ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين Extreme Groups Method:

١. تطبيق المقياس بعد أن حصل على الصدق الظاهري، والمؤلف من (٣٢) فقرة على عينة التحليل الإحصائي المؤلفة من (١٥٠) مدرب رياضي .
٢. ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازليا واختيار (٢٧%) من أعلى الدرجات لموضوع انفعال الغضب، وتسمّى المجموعة العليا والتي عددها (٤١) استمارة، و(٢٧%) من أدنى الدرجات الواطئة وتسمّى المجموعة الدنيا، وعددها (٤١) استمارة، وبذلك أصبح لدى الباحثان مجموعتان عليا ودنيا مجموعهما (٨٢) استمارة.

٣. بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحثان معادلة الاختبار التائي (Ttest) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية SPSS لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس انفعال الغضب، ، إذ عدت القيمة التائية المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة ، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية والبالغة ( 1.96 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 80 ) تبين ان جميع الفقرات تتمتع بتمييز عالي .

١. القوة التمييزية لمقياس انفعال الغضب بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية، وأظهرت المعالجة الإحصائية بعد استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة ( 0.13 ) عند مستوى دلالة (0.05).

١- مؤشرات الصدق: وقد أجرى الباحثان للتحقق من صدق المقياس بعدة طرق :

أ- الصدق الظاهري : تم حساب الصدق من خلال عرض أداة القياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في الارشاد النفسي والقياس والتقويم للحكم على مدى صلاحية الفقرات وقد حصل على نسبة اتفاق (١٠٠%) .

ب- صدق البناء:- يعد من اهم أنواع الصدق في هذا المقياس ( انفعال الغضب )

من خلال المؤشرات التالية :-

أ- التمييز ويعد من اهم مؤشرات صدق البناء .

ب- محكات الحكم داخلي وخارجي وهي ( ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية

للمقياس ) .

١- مؤشرات الثبات : Indicators Reliability: الدرجة الحقيقية التي تعبر عن اداء

الفرد في اختبار ما، ومعنى الثبات ان المفحوص يحصل على الدرجة في كل مرة

يختبر فيها سواء اختبر في الظروف نفسها او ظروف مختلفة لا تتدخل فيها عوامل

العشوائية (فرج، ٢٠١٧: ٢٩٥). وقد قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بالطرائق الآتية:

أ- معامل ألفا كرونباخ (Coefficient Cronbach -Alpha): تقوم هذه الطريقة على أساس حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة، ١٩٨٥ : ١٤٩). تم استخراج معامل ثبات مقياس انفعال الغضب البالغ (0.981) وهو معامل ثبات عالي.

ب- طريقة التجزئة النصفية Split Half Method : تقيس هذه الطريقة التجانس، والاتساق الداخلي للفقرات وتجانس فقرات المقياس على مدى اتساق اداء الطلبة جميع فقرات المقياس التي يتكون منها القياس ( ابو حطب واخرون ١١٣:١٩٨٧ )، ثم جزأت درجات فقرات المقياس الى جزأين، الاول يمثل الدرجات الفردية، والآخر يمثل الدرجات الزوجية، وباستخدام معامل بيرسون بين درجات الجزئين، وتبين ان معامل الثبات يساوي ( 0.74 ) وبعد تصحيحه بمعادلة ( سبيرمان - براون ) كان معامل الثبات مساويا ( 0.85 )، ويعد هذا مؤشرا جيدا على الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ( Ebel 1972 p408 ).

#### الفصل الرابع : البرنامج الارشادي ويتضمن

قام الباحثان بتحديد خطوات البرنامج الارشادي الحالي على أساس نموذج بوردرز و دراري (Borders & Drury 1992)، حيث يتكون البرنامج على وفق هذا الانموذج من عدة خطوات وهي على النحو الاتي:

١- تحديد حاجات المسترشدين للبرنامج الارشادي : قام الباحثان بهذا الاجراء عن طريق تحويل فقرات مقياس انفعال الغضب الى حاجات وعناوين جلسات ارشادية بعد الرجوع الى الاطار النظري للبحث .

٢- صياغة اهداف البرنامج الارشادي على وفق حاجات المسترشدين .

٣- تحديد واختيار أولويات من أجل تقديم الخدمات الإرشادية.

٤- تحديد وتوضيح الأسس التي يعتمد عليها البرنامج الارشادي (الخالدي، ٢٠١٢: ١٩).

- ٥- توضيح النشاطات والفعاليات المستعملة في البرامج الارشادية.
- ٦- تحديد واختيار الأشخاص المنفذين للبرنامج الإرشادي.
- ٧- تحديد الخطوات المستعملة من اجل تطبيق وتقييم كفاءة البرنامج الارشادي.
- ٨- وان الخطوة الأخيرة من البرامج الارشادية هي التقييم النهائي من أجل تقييم كفاءة البرنامج الارشادي (Borders & Drury, 1992: 491-494).

### استراتيجيات وفنيات اسلوب ايقاف التفكير :-

يستعمل أسلوب وقف التفكير لتعليم الأفراد كيفية مقاطعة الأفكار غير المرغوبة ويُعدّ أول استعمال لأسلوب وقف التفكير جرى في عام ١٨٧٥ لمعالجة رجل عليه أفكار لصور نساء عاريات، مع ذلك فان العديد مثل ديفز وآخرون (Davis, et al) ينسبون الفضل في ظهور هذا الأسلوب، (برادلي، ٢٠١٢: ٣٠٢) ودخل أسلوب وقف التفكير في مجال الإرشاد السلوكي بعدما تمّ اقتراحه من جيمس تيلر (James G. Taylor)، ثم عدل من بل جوزيف وولبي (Joseph Wolpe) لعلاج المخاوف والأفكار القهرية، ويعمل وقف التفكير على تدريب المسترشد على استبعاد سوفي أسرع ما يمكن - كل فكرة غير مرغوبة، وعادة ما يكون باستحضار الأمر (قف) (stop) لمقاطعة الأفكار غير المرغوبة، ويُعدّ أسلوب وقف التفكير حالياً أسلوباً معرفياً فعالاً أو ربما أسلوباً معرفياً سلوكياً، ويُعدّ أسلوب وقف التفكير أسلوباً ناجحاً لعدة أسباب، إذ إنّ الأمر (قف) يمكن أن يكون عقابياً، وبالتالي يقلل من احتمالية معاودة حدوث الفكرة، فضلاً عن أنّ صيغة الأمر (قف) تعمل على صرف الانتباه وتنافر مع الفكرة غير المرغوبة، وأخيراً يمكن أن يتبع الأمر (قف) أفكار بديلة للمساعدة في ضمان أنّ الأفكار غير المرغوبة لن تعود مرة أخرى، على سبيل المثال يمكن استبدال الأفكار السلبية غير المرغوبة بعبارات لتقبل الذات وهي عبارة عن عملية تعتمد على مبدأ الكف المتبادل (برادلي، ٢٠١٢: ٣٠٣).

### إدارة الجلسة الثانية / الاتزان الانفعالي

يقوم المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم على الالتزام بالوقت والمكان المحدد ثم يقوم المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الاتزان الانفعالي) الذي نعني به (قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة و تكون لديه مرونة في التعامل مع المواقف بحيث تكون

استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات) .ثم يقوم المرشد بتوضيح أهمية الاتزان الانفعالي للمدربين فيقول :-

الاتزان الانفعالي هو ان يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغيرة الفرح او الحزن أو الغضب أو الخوف ويظهر بدلا منها كظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور و يحدد قواعد السيطرة على الانفعال :-

- ١- جعل الطاقة الانفعالية في اعمال مفيدة .٢- حول انتباهك الى اشياء اخرى .
- ٣- ابعد حالة من الاسترخاء في بدنك .٤- تجنب المواقف التي تثير انفعالك .
- ٥- تجنب التفكير في امورك الهامة اثناء انفعالك .

\* طرائق السيطرة على الانفعال اثناء التدريب :-

- ١- التنفيس للطاقة المتولدة من خلال ممارسة التمارين الرياضية بصورة صحيحة .
- ٢- اثاره استجابات نفسية معارضة للانفعال مثل الغناء والصفير .٣- تعويد الجسم عن البحث حالة الاسترخاء مساعدة المدربين على ممارسة الاسترخاء العضلي والذهني منطبق العلاج (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف ) .
- يقوم المرشد بمناقشة الافكار والخيالات القاهرة للذات والخاطئة التي لدى المسترشد وتبصيرها بها ثم يطلب المرشد من المسترشد التركيز على الافكار اللاعقلانية التي تزعجه وتسبب له القلق لفترة من الوقت حيث يقول المرشد للمسترشدة :-

( تخيل انك منشغل بأفكار مستمرة في الشعور (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف) هذه الافكار تأخذ منك الوقت و الجهد وهي في الواقع افكار خيالية لا جدوى منها وسوف تشعر بالتحسن و الراحة اذا لم تشغل بمثل هذه الافكار والتخيلات الخاصة في الشعور (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف)هذا الاسلوب يمكن ان يساعدك لتتعلم كيف تكسر هذه العادة السلبية في التفكير ما رايك )؟. بعد موافقة المسترشد على طلب المرشد سوف يقوم المرشد باستخدام أسلوب ايقاف التفكير و كالاتي :-

\*اعطاء التعليمات :

يعطي المرشد التعليمات قائل ( سوف اطلب منك ان تجلس وظهرك مرتكن الى ظهر المقعد وان تترك الافكار تأتي الى ذهنك وعندما تخبرني ان لديك فكرة او تخيل الشعور (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف) فسوف اقاطعك ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف

تكسر هذه السلسلة من الافكار بنفسك بحيث يمكنك ان تقوم بذلك عندما تتخلص من هذه الافكار). عد اعطاء التعليمات يقوم المرشد باتباع الاستراتيجيات الاتية :- ١- يتولى المرشد وقف الافكار الموجه بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة). حيث يتولى المرشد في هذه المرحلة مسؤولية مقاطعة الافكار الخاصة في الشعور (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف) باستخدام كلمة(توقف) حيث يقولها المرشد بصوت مرتفع وهذا التلطف يساعد المرشد ان تحدد النقطة التي ينتقل عندها المسترشد من التفكير السلبي الى التفكير الايجابي حيث يكون تسلسل الخطوات هنا على النحو الاتي:-

أ . يقوم المرشد بتوجيه المسترشد ان تجلس مسند ظهره للكرسي وان يدع الافكار تأتي الى ذهنه الافكار الخاصة(انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف) .  
 ب . يقوم المرشد بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الأفكار والصور التي تحدث (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف) .  
 ج . بعد ان تبدأ المسترشد بالتحدث عن فكرة (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف)والصور القاهرة للذات هنا يقوم المرشد بقطع المسترشد قائل بصوت عال (توقف).  
 د . بعدها يشير المرشد فيما اذا كانت المقاطعة غير المتوقعة فعالة في إنهاء الأفكار السلبية والتخيلات لدى المسترشد. بعدها يقوم المرشد بإتباع تكنيك اخر لا يتحدث فيه المسترشد بصوت عالي وإنما يستخدم الاشارة من خلال رفع يده ليعلم المرشد ببداية الأفكار والتخيلات غير العقلانية الخاصة (انفعل حينما اجد اللعب يكون انانيا في تسجيل الاهداف) وهنا يتبع المرشد الخطوات المتسلسلة الاتية:-

\*يقوم المرشد بتوجيه المسترشد للجلوس وترك الافكار المتعلقة (الانانية في تسجيل الاهداف) تتداعي بشكل طبيعي الى ذهنه. يقوم المرشد بتوجيه المسترشد برفع يده او اصبعه عندما تبدأ بالأفكار والتخيلات السيئة الخاصة (الانانية في تسجيل الاهداف). عندما يقوم المسترشد برفع يده يقاطعه المرشد قائل (توقف). يقوم المرشد بتكرار هذه الخطوات الثلاثة في الجلسة تبعا" للحاجة وحتى يصل المسترشد الى نمط كايح للأفكار السيئة الخاصة (الانانية في تسجيل الاهداف) .

٢. بعدها يستخدم المرشد تكنيك اخر في وقف الافكار الموجه بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة).

اي بعد اتقان المسترشد لكيفية ضبط افكاره السلبية استجابة" لمقاطعة المرشد فانه يصبح قادرة على تحمل مسؤولية مقاطعة افكاره بنفسه حيث يطلب المرشد من المسترشد ان يوجه نفسه في تتابع وقف الافكار بنفس طريقة المقاطعة الظاهرة التي استخدمها المرشد اي بقوله (توقف) بصوت مرتفع ويكون تسلسل الخطوات كالآتي:-

أ. يوجه المسترشد نفسه ان يجلس على الكرسي مسندا ظهره.

ب. يوجه المسترشد نفسه في تداعي الأفكار الخاصة (الانانية في تسجيل الاهداف)

ج. بعد حديث المسترشد عن فكرة(الانانية في تسجيل الاهداف)والصور القاهرة للذات يقوم بقطع افكاره بقوله لنفسه بصوت عالٍ (توقف).

٣. يقوم المرشد بتدريب المسترشد بوقف الأفكار بواسطة (المقاطعة الضمنية) .

من خلال المقاطعة الداخلية بدلا" من المقاطعة الظاهرة ويستخدم المرشد هذه الطريقة بإتباع الخطوتين الآتيتين وهما:-

أ. يقوم المرشد بترك المسترشد للأفكار والتخيلات الخاصة(الانانية في تسجيل الاهداف) تأتي الى ذهنه. ب - يقوم المرشد بوقف الفكرة القاهرة للذات بقوله لنفسه (توقف) دون أن يسمعه احد

٤- أما الخطوة الأخيرة يقوم المرشد بتحويل الأفكار والخيالات السيئة الى الأفكار المؤكدة الايجابية والمحايدة حيث يقوم المرشد بعملية التحويل الى الأفكار التوكيدية لتحل محل الأفكار القاهرة للذات ويطلب المرشد من المسترشد بعد وقف الأفكار أن تركز على مشهد سار ومعزز مثلا" ( اختياري المدرب الاكثر اتزانا انفعاليا في الدوري العراقي) بعد ذلك يسعى المرشد أن ينجح في وقف الأفكار غير المرغوب فيها وان يحول تفكير المسترشد الى تفكير ذو طبيعة سارة . يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات. يطلب المرشد من المسترشد ذكر موقفين فيه ضعف في الاتزان الانفعالي ويطلب منهم استخدام اسلوب ايقاف التفكير

### الفصل الخامس / عرض النتائج ومناقشتها :

لتحقيق هدف البحث الحالي هو التعرف على تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب ايقاف التفكير في خفض انفعال الغضب لدى مدربي الالعاب الرياضية وللتحقق من صحة الفرضيات التالية:-

الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لفحص هذه الفرضية ، أستعمل الباحثان اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية للاختبار البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يتضح ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يشير الى ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الاختبار ( القبلي - البعدي ) ، أي ان مستوى انفعال الغضب لدى المجموعة التجريبية كان اقل في الاختبار البعدي ويبين ان للبرنامج الارشادي بأسلوب ايقاف التفكير تأثير في خفض انفعال الغضب لدى المدرسين

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب . ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر أن القيمة المحسوبة والتي تساوي (٢٢,٥)، غير دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٨)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية، أي لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة (الضابطة) على وفق متغير الاختبار(القبلي - البعدي) .

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولاختبار صحة هذه الفرضية عالج الباحثان البيانات باستعمال ( اختبار مان وتني ) لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس انفعال الغضب ، وقد تبين ان القيمة المحسوبة ( صفر ) هي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٣) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يشير الى ان هناك فروق دالة احصائيا بين رتب درجات المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية

**تفسير النتائج ومناقشتها :**

اشارت النتائج الى ان الفرق بين المجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) بلغت مستوى الدلالة الاحصائية ، وهذا يشير الى تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب ( ايقاف التفكير ) في خفض



انفعال الغضب ، وهذا ما أشارت اليه النظرية المتبناة استعمل الباحث اسلوب ايقاف التفكير للعالم بيك (Beck1971) يستند الى نظرية العلاج المعرفي وهذا الاسلوب اثبت نجاحه من قبل المنظر الذي توصل الى خفض الافكار السلبية غير المرغوبة (Beck، 1971، p 32) ، وكما اثبت نجاح هذا الاسلوب في العديد من الدراسات كدراسة (صادق ٢٠٠٧) ودراسة (محمد ٢٠١٠) ، ان عناوين الجلسات الارشادية المقتبسة من النظرية المتبناة واهداف البرنامج الارشادي كان لها الاثر الواضح في تفاعل المدربين مع البرنامج الارشادي.

#### التوصيات :-

١. ان تساهم وزارة الشباب والرياضة في توزيع المقياس على جميع المدربين لغرض الافادة منه من خلال تشخيص المدربين الذين يعانون من انفعال الغضب اثناء التدريب او المباريات .
٢. إفادة المدربين الرياضيين في وزارة الشباب والرياضة من البرنامج الارشادي الذي اعده الباحثان في خفض انفعال الغضب لدى المدربين الرياضيين .
٣. إثارة الاهتمام لدي المعنيين في وزارة الشباب والرياضة إلى عقد ورش ارشادية نفسه تستهدف توعية المدربين الرياضيين للآثار السلبية لانفعال الغضب.

#### المقترحات :-

- ١- إجراء دراسات تجريبية أخرى تهدف الى خفض انفعال الغضب على وفق أساليب إرشادية اخرى غير التي اعتمدها الباحث مثل ( تغيير القواعد، اعادة البناء المعرفي
- ٢-دراسة شرائح اخرى من المجتمع ممن يعتقد انهم يعانون من ارتفاع في مستوى انفعال الغضب لديهم .
- ٣-إجراء دراسة تجريبية اخرى تستهدف خفض انفعال الغضب على وفق نفس الاساليب على شريحة المدربات الرياضيات .

## The Effect of Stopping Thinking Manner in Reducing Anger Emotion among Coaches Sports Games

**Keywords: Stopping Thinking, Anger Emotion.**  
(Research extracted from Ph.D. Dissertation)

Assist. Inst.  
Nimr Khudhair Abbas  
Ministry of Youth and Sports

Assist. Prof.  
Mohammed Ibrahim Hussein  
(Ph.D.)  
University of Diyala  
College of Education for  
Humanities  
Department of Educational  
and Psychological Sciences

### Abstract

The current research aims to identify The Effect of Stopping Thinking Manner in Reducing Anger Emotion among Coaches Sports Games and to achieve the goal of the research the researchers built the measure of anger emotion based on the theory of (Ellis 1977). The scale is of (32) items in its final form. The statistical characteristics of the scale were extracted and confirming the stability of the scale in the two ways Alpha-Cronbach has reaching (0.981) and the method of half fragmentation reaching (0.85). So, that the scale in its final form consists of (32) items, and a sample of the research community was selected about (150 coach) of sports trainers in the Ministry of Youth and Sports / Department of Governments and Governmental Affairs. The researchers built for the purpose of the study a consulting program and the researchers limited the study to (experimental group and control group) and applied the program on the experimental group in a number of (14 sessions). The results showed that the program had effect in reducing anger emotion of the experimental group in light of these results the researchers made a set of conclusions, recommendations and suggestions.

### المصادر

- أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد (٢٠٠٩): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط١، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- ابو حطب ، فؤاد وعثمان سيد احمد ( ١٩٨٧): التقويم النفسي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ارفورد ، برادلي و ايفر ، سوزان و برينتن ، املي ،وكاترين ، اينج (٢٠١٢): 35 أسلوباً على كل مرشد معرفتها ، ترجمة هالة فاروق المسعود ، و رياض محمد ، دار الربية للنشر والتوزيع عمان

- ألبياتي ، علي عبد الكريم رضا (٢٠٠٤) . خصائص رسوم ذوي الأفكار العقلانية واللاعقلانية من طلبة جامعة ديالى ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة بابل، الكلية التربوية الفنية / العراق.
- الإمام ، مصطفى محمود (١٩٩٠) : التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة جامعة بغداد ، بغداد .
- جابر، عبد الحميد جابر و كفاي ،علاء الدين (١٩٩٠): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثالث، القاهرة، دار النهضة العربية.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٩١) موسوعة التحليل النفسي ، المجلد الأول ،مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- الخالدي ،اديب (٢٠٠١) :الصحة النفسية ،الطبعة الاولى ،القاهرة ،الدار العربية للنشر والتوزيع .
- الخالدي، أمل أبراهيم(٢٠١٢):أساسيات الارشاد والصحة النفسية، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
- الدويري ،عقيل محمد (١٩٩٢): الكفايات السلوكية – مدى توافرها لدى مدربي كرة القدم في الاردن من وجهة نظر لاعبيهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان .
- السقاف ، منال بنت محمد بن عمر (٢٠٠٩) : الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بجامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- شافعي ،فداء (٢٠٠٠) :مركز الضبط وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة النجاح بنابلس ،(رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة النجاح ، فلسطين .
- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٦): العملية الإرشادية والعلاجية ، موسوعة الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- الشناوي، محمد محروس(١٩٩٤):نظريات الارشاد والعلاج النفسي ،دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- عدس ، عبد الرحمن (١٩٩٨): أساسيات البحث التربوي ، ط٢ ، دار المعارف، عمان ، الأردن.
- العزة ، سعيد حسني، وعبد الهادي، جودت (١٩٩٩). نظريات الارشاد والعلاج النفسي، مكتبة الثقافة، الأردن .
- عودة ، احمد سليمان (١٩٨٥): القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، دار الأمل ، أريد.
- فرج، صفوت (٢٠١٧): القياس النفسي، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
- كوري ، جيرالد (٢٠١١) : النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة د.سامح وديع الخفاش ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان.
- ليس ريد وهودر ستوتن ( ٢٠٠٤ ) : كرة القدم أساسيات المدرب ، لندن.
- محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي السلوكي – أسس وتطبيقات ، ط١ ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر .
- ناهد رسن سكر ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية ، ط١، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، عمان ساحة الجامع الحسيني ٢٠٠٢ .
- ❖ Allen ,M& Yen ,W .M(1979 ):Introduction to measurement ,theory brook cole cali forning.
- ❖ Beck,Etal(2000) .*Anxiety Disorders and phobias:A cognitive perspective , basic Book,New York*
- ❖ Birdie, R (1959): Counseling Principles and Presumptions,
- ❖ Ebel, R.L. (1972) : Essentials of Education Measurement , prentice Hall , Now york
- ❖ Ellis-A( 1995) :Emotional Disturbance in a Nutshell NY of Rational Emotive Therapy –Gavl Rogers on Encounter
- ❖ Freeman ,Arthur (1994) :*depression a cognitive therapy approach, New Bridge communication , New Yo*
- ❖ Freeman ,Arthur (1994) :*depression a cognitive therapy approach, New Bridge communication , New Yo*

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
عزيزي المدرب .... تحية طيبة ...

قسم العلوم التربوية والنفسية  
الإرشاد النفسي والتربوي  
الدراسات العليا / الدكتوراه

أمامك عدد من الفقرات ، تفضل بقراءتها فقرة فقرة، ثم ضع إشارة ( √ ) أمام البديل الذي ينطبق عليك أرجو أن تجيب على كل الفقرات ، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ، ولا داعي لذكر الاسم ، علماً إن جميع البيانات ستكون في سرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط .مثال توضيحي:-

لا تنطبق علي	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما	الفقرات
				√	أعتدي على اللاعبين عندما أغضب

الباحث  
نمر خضير عباس

مع فائق شكري وتقديري لتعاونك

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي
١	أغضب عندما يقاطعني احد اللاعبين					
٢	أشعر بالغضب عندما أقصر في واجباتي بشكل جيد					
٣	انزعج عند غياب اللاعبين عن الوحدات التدريبية بدون عذر					
٤	عندما اغضب اشعر بالارتباك					
٥	اشعر بالضيق والإحباط عندما اغضب					
٦	اغضب حينما لا أحقق أهدافي					
٧	أغضب عندما يتحدث اللاعبون معي بصوت					

					عالي	
					اشعر بالغضب عندما افقد أدواتي التدريبية	٨
					اغضب عندما اتذكر موقف سيئ حدث لي مع زملائي المدربين	٩
					اغضب من محاولة بعض اللاعبين تثبت انتباهي أثناء شرح الخطة	١٠
					اشعر بالغضب عندما أحس أنني اقل من مستوى زملائي المدربين	١١
					أشعر بالغضب عند عدم مقدرتي على انجاز الأمور في الوقت المحدد	١٢
					اغضب من نقد المدربين لي أمام لاعبي فريقي	١٣
					أشعر بالاضطراب عندما أكون محاطاً بأشخاص غاضبين	١٤
					أشعر بالغضب عندما أرى اللاعبين لا يلتزمون بقرارات الحكم	١٥
					افقد السيطرة على انفعالاتي عندما اغضب	١٦
					أشعر بالندم عندما أفكر في تصرفاتي الغاضبة	١٧
					أحطم الأشياء عندما اغضب	١٨
					أعتدي على اللاعبين عندما أغضب	١٩
					أغضب أمام اللاعبين لإثبات أنني على صواب	٢٠
					أغضب على اللاعبين عندما لا يستجيبان لتوجيهاتي	٢١
					أشعر بالغضب عندما لا يدعوني للمشاركة في البطولات	٢٢
					أغضب عندما تواجهني مشكلات أثناء التدريب	٢٣
					يتضايق تنفسي عندما أغضب	٢٤
					أفقد التركيز عندما أغضب	٢٥
					عندما أغضب ارفع صوتي وأشعر بالهيجان	٢٦
					عندما أغضب استعمل كلمات قاسية	٢٧
					أشعر بالغضب عندما يسخر مني احد زملائي	٢٨

					أشعر بالغضب عندما اكتشف ان صديقي غير اهل للثقة	٢٩
					أدفع زملائي عندما أغضب	٣٠
					عندما أغضب أشعر أنني على وشك الانفجار	٣١
					أشعر بندهاش اللاعبين من نوبات غضبي الشديد	٣٢