



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب التخييل العقلي العاطفي وايقاف التفكير في خفض انفعال الغضب

أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالب

نمر خضير عباس

إشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

إشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

٢٠٢٢ م

١٤٤٣ هـ

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾

﴿ وَالَّذِينَ يَحْتَبُونَ كِبْرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ ﴾

﴿ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة الشورى آية : ٣٧

إقرار المشرف

نشهد أن إعداد الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب (التخيل العقلي العاطفي وإيقاف التفكير) في خفض انفعال الغضب) التي قدمها الطالب (نمر خضير عباس العنبيكي) قد جرت بإشرافنا في كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في فلسفة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

التوقيع :

الاستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

تاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع:

الاستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

تاريخ: / / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوفرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية

التاريخ: / / ٢٠٢٢



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي
(التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير) في خفض انفعال الغضب) التي قدمها
الطالب (نمر خضير عباس العنبيكي) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى:
كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في فلسفة الارشاد النفسي والتوجيه
التربوي، قد تمت مراجعتها لغوياً من قبلي ولأجله وقعت.

التوقيع :-

الاسم :-

التاريخ :- / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبى (التخيل العقلى العاطفى وايقاف التفكير) فى خفض انفعال الغضب) التى قدمها الطالب (نمر خضير عباس) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية فى جامعة ديالى، وهى جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فى فلسفة الارشاد النفسى والتوجيه التربوى، وتم تقويمها من الناحية الاحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة لأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :-

التاريخ:- / / ٢٠٢٢



إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ **(أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي التخييل العقلي العاطفي وايقاف التفكير في خفض انفعال الغضب)** التي قدمها الطالب **(نمر خضير عباس العنبي)** إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في فلسفة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :

التاريخ: - / / ٢٠٢٢



إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنني قد قرأت الاطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي
(التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير) في خفض انفعال الغضب) التي قدمها
الطالب (نمر خضير عباس العنبي) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى،
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في فلسفة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي،
فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :

التاريخ:- / / ٢٠٢٢



إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ
**أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبى (التخيل العقلي العاطفي وايقاف
التفكير في خفض انفعال الغضب)** التي قدمها الطالب **(نمر خضير عباس)** وناقشناه
في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في
الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير () .

التوقيع:

أ.م.د. سناء حسين خلف
عضواً
م.٢٠٢٢//

التوقيع:

أ.م.د. غزوة فيصل كاظم
عضواً
م.٢٠٢٢//

التوقيع :

أ.م.د. سيف محمد رديف
عضواً
م.٢٠٢٢//

التوقيع :

أ.م.د. سالم حميد عبد
عضواً
م.٢٠٢٢//

التوقيع:

أ.د. عدنان محمود عباس
رئيساً
م.٢٠٢٢//

التوقيع:

أ.م.د. جبار ثاير جبار
عضواً ومشرفاً
م.٢٠٢٢//

التوقيع :

أ.م.د. محمد ابراهيم حسين
عضواً ومشرفاً
م.٢٠٢٢//

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى في / م.٢٠٢٢

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

التاريخ : / / ٢٠٢٢



الإهداء

إلى

نبي الرحمة محمد (ﷺ) وأهل بيته واصحابه المنتجبين

شهداء العراق كافة

كل مُحبي العلم والسلام .

أهديكم بحثي المتواضع.....

كهنر

ط

الشكر و الامتنان

قال تعالى (وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ) (لقمان ١٢).

وقال رسوله الكريم ﷺ «لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ»
أحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً ملئ السموات والارض على ما أكرمني
به من إتمام هذا البحث التي أرجوا أن تتال رضاه.

ثم أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من:

❖ الدكتور الفاضل (سالم نوري صادق) حفظه الله وأطال في عمره، لتفضله
الكريم بالإشراف على هذه الأطروحة فأعطاني من وقته الثمين وتابع بجهد كل
مراحلها وتفاصيلها وأمدني بالنصح والمعلومات رغم الظروف الصحية وفقدان
الاحبة فجزاه الله خيراً.

❖ الدكتور الفاضل (محمد ابراهيم حسين) حفظه الله وأطال في عمره،
لتفضله الكريم بالإشراف على هذه الأطروحة فأعطاني من وقته الثمين وتابع
بجهد كل مراحلها وتفاصيلها وأمدني بالنصح والمعلومات.

❖ الدكتور الفاضل (جبار ثاير جبار) حفظه الله وأطال في عمره، لتفضله
الكريم بالإشراف على هذه الأطروحة فأعطاني من وقته الثمين وتابع بجهد كل
مراحلها وتفاصيلها وأمدني بالنصح والمعلوما.

❖ الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة (السمنار) وهم (أ. د عدنان محمود
المهداوي، أ. د سالم نوري، أ. د سميعة حسن) لُكِّلَ ما قدموه من مساعدة علمية
صادقة فجزاهم الله تعالى خير الجزاء.

❖ وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد رئيس قسم العلوم التربوية
والنفسية (أ.م.د محمد ابراهيم حسين) الذي كان عوناً وسنداً لطلبة الدراسات.

❖ ومن واجب الوفاء أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع أفراد أسرتي (اخوتي واخواتي وزوجتي) لما قدموه من مساندة ودعم طيلة فترة الدراسة والبحث.

❖ وأخيراً أتقدم بالشكر والاعتزاز إلى كل (زملائي) والى كل من أسهم في إبداء رأي أو توجيه نصيحة أو تقديم دعم علمي أو معنوي لشد عزيمتي على انجاز البحث.

والحمد لله رب العالمين، وأسأله التوفيق

كـ الباحث





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب التخييل العقلي العاطفي وايقاف التفكير في خفض انفعال الغضب

مستخلص أطروحة مقدّم

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالب

نمر خضير عباس

إشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

إشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

٢٠٢٢ م

١٤٤٣ هـ



مستخلص البحث

هدف هذا البحث التعرف الى (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير) في خفض انفعال الغضب) ، وذلك عن طريق اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت لأسلوب (التخيل العقلي العاطفي) في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس انفعال الغضب .

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي خضعت لأسلوب (ايقاف التفكير) في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس انفعال الغضب .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس انفعال الغضب .

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت لأسلوب (التخيل العقلي العاطفي) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقياس انفعال الغضب.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي خضعت لأسلوب (ايقاف التفكير) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقياس انفعال الغضب .

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت لأسلوب (التخيل العقلي العاطفي) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية والتي خضعت لأسلوب (ايقاف التفكير) في الاختبار البعدى.

ولتحقيق هدف البحث وفرضياته تم اختيار المنهج شبه التجريبي والتصميم ذي الثلاث مجموعات (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة)

وقياس قبلي وبعدي للمجموعات الثلاث، وقد تحدد مجتمع البحث الحالي بمدربي الالعاب الرياضية في وزارة الشباب والرياضة دائرة شؤون الاقاليم والمحافظات للعام (٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م) والبالغ عددهم (٢٥٢) مدرباً. من خلال عينة (٣٠) مدرباً ممن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس انفعال الغضب، قسموا مناصفة على المجموعات الثلاث بواقع (١٠) مدربين لكل مجموعة.

وقد استعمل مقياس انفعال الغضب الذي اعده الباحث وفق نظرية الس (Ellis، 1977) لجمع البيانات. وصمم لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى اسلوبين من الارشاد المعرفي السلوكي (التخييل العقلي العاطفي)على وفق نظرية الس (Ellis) و(ايقاف التفكير) على وفق نظرية بيك (Beck) طبق على المجموعتين التجريبيتان، في جلسات بلغ عددها (١٤) جلسة لكل اسلوب، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، وتمت معالجة البيانات باستخدام عدداً من الوسائل الإحصائية والبرنامج الاحصائي (spss).

وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثر في خفض انفعال الغضب لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين. وبناءً على النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات والاستنتاجات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- الآية القرآنية
ج	- إقرار المشرف
د	- إقرار المقوم اللغوي
هـ	- إقرار المقوم الاحصائي
و	- إقرار المقوم العلمي (الأول)
ز	- إقرار المقوم العلمي (الثاني)
ح	- إقرار لجنة المناقشة
ط	- الاهداء
ي-ك	- شكر وتقدير
ل-م	- المستخلص
ن-ق	- ثبت المحتويات
ف - ص	- ثبت الجداول
ق	- ثبت الإشكال
ق	- ثبت الملاحق
١٠-١	الفصل الأول / التعريف بالبحث
١	أولاً: مشكلة البحث.
٦-٢	ثانياً: أهمية البحث.
٧-٦	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.
٧	رابعاً: حدود البحث.

رقم الصفحة	الموضوع
١٠-٧	خامساً: تحديد المصطلحات.
٣٧-١١	الفصل الثَّاني: الإطار النظري
١٦-١٢	مفهوم انفعال الغضب
٢١-١٧	النظريات التي فسرت انفعال الغضب
٣٤-٢٢	الاساليب الارشادية
٣٧-٣٥	الدراسات السابقة
٦٤-٣٨	الفصل الثالث/ إجراءات البحث
٣٩	إجراءات البحث
٣٩	منهج البحث.
٤١-٤٠	التصميم التجريبي.
٤٢	مجتمع البحث.
٤٧-٤٣	عينة البحث.
٤٨-٤٧	تكافؤ المجموعات
٦٣-٤٨	اداتا البحث
٦٤-٦٣	الوسائل الإحصائية
-٦٥	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
٦٦	البرنامج الإرشادي
٦٦	تخطيط البرنامج الارشادي
٦٧	بناء البرنامج الارشادي
٦٩-٦٨	الحاجات الارشادية
٧١-٧٠	صياغة اهداف البرنامج الارشادي على الساس احتياجات المسترشدين

رقم الصفحة	الموضوع
٧١	تحديد و اختيار اوليات من اجل تقديم الخدمات الارشادية
٧١	العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي
٧٦-٧١	توضيح النشاطات و الفعاليات المستعملة في البرنامج الارشادي
٧٩-٧٦	تحديد الخطوات المستعملة من اجل تطبيق و تقييم كفاءة البرنامج الارشادي
٨١-٨٠	التقويم النهائي لكفاءة و تقويم البرنامج الارشادي
١٩٢-٨٢	تنفيذ البرنامج الارشادي
-١٩٣	الفصل الخامس :- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٢٠٠-١٩٤	- أولاً: عرض النتائج
٢٠٢-٢٠١	- ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها
٢٠٢	- ثانياً: الاستنتاجات
٢٠٣	- رابعاً: التوصيات
٢٠٣	- خامساً: المقترحات
٢١٤-٢٠٤	المصادر
٢٢٧-٢١٥	الملاحق
A-B- C	مستخلص الأطروحة باللغة الإنجليزية

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٢	مجتمع البحث موزع حسب مراكز الموهبة الرياضية في العراق	١
٤٤	العينات المستخدمة في البحث الحالي	٢
٤٥	عينة التحليل الاحصائي موزعة على الاقسام حسب النسبة المؤوية	٣
٤٧	عينة البرنامج	٤
٤٨-٤٧	تكافؤ في متغير درجات مقياس انفعال الغضب لمدربي للمجموعات الثلاثة للاختبار القبلي	٥
٥١	اوزان الاجابات على فقرات مقياس انفعال الغضب	٦
٥٢	نتائج اراء المحكمين على فقرات مقياس انفعال الغضب	٧
٥٦-٥٤	القوه التمييزية لمقياس انفعال الغضب بأسلوب العينتين المستقلتين	٨
٥٧-٥٦	معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس انفعال الغضب	٩
٦٢-٦١	المؤشرات الاحصائية لمقياس انفعال الغضب	١٠
٦٩-٦٨	الحاجات الارشادية	١١
٧٨	عناوين الجلسات الارشادية لأسلوب التخيل العقل العاطفي و تواريخ انعقادها	١٢
٧٩	عناوين الجلسات الارشادية لأسلوب ايقاف التفكير و تواريخ انعقادها	١٣
١٩٥	قيمة ولكوكسن المحسوبة و الجدولية للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي و البعدي	١٤
١٩٦	قيمة ولكوكسن المحسوبة و الجدولية للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي و البعدي	١٥
١٩٧	قيمة ولكوكسن المحسوبة و الجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي	١٦
١٩٨	قيمة مان وتني المحسوبة و الجدولية للمجموعة التجريبية الاولى و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	١٧

١٩٩	قيمة مان وتني المحسوبة و الجدولية للمجموعة التجريبية الثانية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	١٨
٢٠٠	قيمة مان وتني المحسوبة و الجدولية للمجموعة التجريبية الاولى و المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي	١٩

ثبت الأشكال.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٤١	التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي.	١
٦٣	منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث على مقياس انفعال الغضب	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٢١٦	كتاب تسهيل المهمة للباحث	١
٢١٧	استبانة استطلاعية موجهة للمدربين الرياضيين	٢
٢٢٠-٢١٨	مقياس انفعال الغضب بصيغته الاولى مقدمة الى السادة المحكمين	٣
٢٢٣-٢٢١	استبانة تطبيق مقياس انفعال الغضب لمدربي الالعاب الرياضية	٤
٢٢٥-٢٢٤	اسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس انفعال الغضب مرتبة حسب اللقب العلمي و مكان العمل	٥
٢٢٧-٢٢٦	استبانة اراء الخبراء و المحكمين حول صلاحية البرنامج الارشادي	٦
٢٢٨	اسماء السادة الخبراء و المحكمين على صلاحية البرنامج الارشادي و حسب درجاتهم العلمية و مكان العمل	٧
٢٢٩	ابرار عقد مع المدربين الرياضيين	٨

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولاً: مشكلة البحث

ثانياً: اهمية البحث

ثالثاً: هدف البحث

رابعاً: حدود البحث

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: 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).

كما ان الغضب يعد 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 بحسب المواقف المثيرة للغضب ، إذ ان مستويات الغضب تتباين من فرد الى اخر ، فالمواقف التي تثير الغضب عند فرد قد لا تثير الغضب عند غيره (الخالدي ،٢٠٠١، ص٢٤٢) .

فان انفعال الغضب لدى اغلب المدربين يؤدي إلى نشوء مواقف سلبية تجاه المدرب والذي يقود إلى الصراع وتدهور العلاقات الشخصية بينهم 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 (ربد وستوتن: ٢٠٠٤، ص٢).

ومن خلال عمل الباحث في الميدان الرياضي التابع لوزارة الشباب والرياضة فإنه احس بوجود مؤشرات دالة على انفعال الغضب ، وقد حاول الباحث التحقق من احساسه بوجود هذه المشكلة فقام بتطبيق استبانة استطلاعية ملحق (٢) على عينة من مدربي الالعاب الرياضية والبالغ عددهم (١٥) مدرباً اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقد اظهرت نتائج الاستبانة ان هذه المشكلة موجودة في شريحة المدربين الرياضيين وبنسبة (٩٠%) .

ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذه الدراسة ، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في دراسته الحالية الاجابة عن السؤال الاتي :-

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب (التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير) اثر في خفض انفعال الغضب ؟

ثانياً : أهمية البحث :-

تأتي أهمية البحث عن طريق تناوله فئة من فئات المجتمع وهم (مدربي الالعاب الرياضية) وكونهم على تماس مباشر مع شريحة مهمة وهم الشباب وخصوصا المواهب الرياضية تحتاج الى برامج خاصة تطور من قدراتهم واستعداداتهم وتطوير مهاراتهم اثناء التدريب .

ويعتمد علم التدريب الرياضي على طرق عدة ، اذ تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الاخرى طبقا لنوع الفعالية ذاتها او الى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي الى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقا لمستوى وظروف اللاعب (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ص ٤٣) .

كذلك اصبح الاهتمام بالمدرين 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 للمدرين (سكر، ٢٠٠٢، ص ٧٢) .

ومن هنا يأتي دور الارشاد النفسي كونه يوجه 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).

فازدادت حاجة الأفراد الى الإرشاد النفسي يوماً بعد يوم نتيجة للتغيرات العلمية والحضارية والتقلبات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية المصاحبة لتلك التغيرات ، وانعكاس آثار تلك التغيرات على حياة الافراد وسلوكهم ، مما يجعلهم بحاجة ماسة الى تلك الخدمات التي يقدمها الارشاد النفسي سواء كانت الخدمات وقائية أم نمائية أو

علاجية ، فلم تعد هذه الخدمات ترفاً تربوياً بل ضرورة ماسة وملحة يجب توافرها في كافة ومختلف المراحل ولكل الفئات من الأفراد (الخطيب ، ٢٠١٤ ، ص ١٥).

ويعد الإرشاد المعرفي هو نوع من أنواع الإرشاد النفسي ، يستند إلى النظرية المعرفية التي ترى أن الاضطراب النفسي للفرد لا يتحدد بالمواقف التي يتعرض إليها ولكنه يتحدد بالمعاني التي يكونها الفرد عن تلك المواقف . وإن العلاج يكمن في تصحيح تلك المفاهيم الخاطئة والسلبية ، واستبدالها بمفاهيم صحيحة وإيجابية ولتحقيق اهداف الارشاد لابد من الاعتماد على بناء البرامج الارشادية وتطبيقها ، إن الهدف الرئيس للأساليب الإرشادية هو الوصول بالفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع .

انطلاقاً من ان مهنة الارشاد النفسي بوصفها مهنة ذات قيمة واهمية كبيرتين في الاوساط العلمية والاجتماعية ، فقد جاءت البرامج الارشادية لتسمح للأفراد بالتعاون مع بعضهم لإنجاز اهداف مشتركة واثاحة عدة فرص للتعبير عن الآمال والطموحات بمشاركة بعضهم بعضاً في هذه الاهتمامات والهموم والمخاوف والتخفيف من حدتها من اجل التوافق السليم مع الذات والآخرين وفيها يحاول المرشد فهم وجهة نظر الافراد المتعلقة بالإنجاز واطلاق الاحكام ، ويقدم لهم الثقة والتعاطف والانفتاح لمساعدتهم على تقليل المسؤولية المشتركة واكتساب الوعي الكافي ، ووضع الاهداف ورؤية وخيارات مستقبلية مختلفة وبدائلها . (الحياي ، ٢٠١١ ، ص ٢٠٨)

وان البرنامج الارشادي هو خطة عمل مصممة لبحث اي موضوع وتختص بالفرد أو المجتمع بشرط ان تكون هادفه لأداء بعض العمليات المحددة بدقة وتشمل مجموعة من النشاطات والانشطة والمواقف والخبرات المترابطة والمتكاملة بهدف تنمية الافراد الذين اعد البرنامج من اجلهم ، أذ ان البرنامج الارشادي عبارة عن مجموعة من الخبرات والاستراتيجيات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على اسس علمية سليمة تقدم بطريقة بناءة من قبل أخصائيين في مجال الارشاد النفسي . (العاسمي ، ٢٠١٥ ، ص ٣٠)

وان تحقيق هدف البرنامج الذي وضعت من اجله كان لابد ان يستعمل الاساليب الارشادية ، والتي تتميز بتنوعها وتعددتها طبقا لتعدد النظريات الارشادية فهي تقوم على منهج واضح ، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الافراد سواء الشخصية او ميول او اتجاهات والقدرات المختلفة ، ومما لا شك فيه ان الاساليب تتطور بسرعة في كثير من الدول لتواكب التقدم الحاصل في حياة الافراد ، وقد نجحت تلك الاساليب نجاحا باهرا في القضاء على الكثير من المشكلات والصعوبات التي تواجه الافراد والايفاء بحاجاتهم (الدوسري ، ١٩٨٥، ص ٢٣٥).

وسواء 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 تلك الاساليب أسلوب (التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير) ، فيعد اسلوب (التخيل العقلي العاطفي) من الاساليب الارشادية المهمة التي تستند على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (ألس)، ويهدف الى مساعدة الافراد على التعامل الفعال مع مشكلاتهم الحياتية من خلال محاولة اكسابهم مجموعة من المهارات المعرفية في التفكير العقلاني عند مواجهة مواقف المشكلات (علاء لدين، ٢٠١٣، ص ١٢٧) .

هذا الاسلوب يساعد المرشد القيام بعدد من الاجراءات مع تشديده مرة اخرى على ان هدف الاسلوب هو مساعدة المسترشد على تجميع اكبر قدر ممكن من المعتقدات العقلانية وجعلها من اجزاء النظام المعرفي لديه (ضمرة، ٢٤٥، ٢٠٠٨) .

ومما يؤكد نجاح هذا الأسلوب في العلاج ما توصلت إليه الدراسات ومنها دراسة (دواح، ٢٠١٨) اثر اسلوب التخيل العقلي في تنمية المناعة النفسية بناءا على النتائج التي توصلت اليها الدراسة .

ومن بين هذه الأساليب أسلوب (ايقاف التفكير) الذي يستخدم لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات الغير منطقية او القاهرة للذات عن طريق استبعاد او منع



الأفكار السلبية او عندما تراود الإنسان خواطر لأفكار لا يستطيع السيطرة عليها (ألبياتي، ٢٠٠٤: ص ٢٢) .

وقد أشار (بيك) إلى أن هذا الأسلوب يمكن أن يساعد المسترشد على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات السلبية وغير المتوافقة عند الأطفال والمراهقين والكبار على حدٍ سواء (بطرس، ٢٠١٠، ص ٢٣٤).

ومما يؤكد نجاح هذا الأسلوب في العلاج ما توصلت إليه الدراسات ومنها دراسة (سليمان، ٢٠٠١) التي أكدت أن لأسلوب إيقاف التفكير أثر في خفض القلق وأكدت دراسة (الدوري، ٢٠٠٣) على فعالية أسلوب إيقاف التفكير في الصحة النفسية وإحداث تغيرات ايجابية لدى أفراد العينة، كذلك أظهرت نتائج دراسة (صادق، ٢٠٠٧) أن هذا الأسلوب له أثر في تخفيف اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وأكدت دراسة (محمد، ٢٠١٠) أن هذا الأسلوب له اثر في خفض توهم المرض .

ويرى الباحث ضرورة الاهتمام بالناحية الوجدانية أو الانفعالية للمدربين باعتبارها وسيلة الفرد على التكيف في ضوء التحديات العصرية الحديثة وإن الناحية الوجدانية من النواحي المؤثرة في شخصية الفرد وسلوكه بصفة عامة وطريقة تفكيره بصفة خاصة، وآليات اتخاذ القرار لديه وذلك لأن إدراك الفرد السريع والدقيق لانفعالاته ولانفعالات من يحيطون به يسمح له بردود أفعال منطقية ودقيقة . (الباحث)

ومما سبق اراد الباحث تقديم خدمة الى مدربي الالعاب الرياضية من خلال برنامج إرشادي، وذلك لمساعدتهم على كيفية خفض انفعال الغضب اثناء ممارسة التدريب الرياضي .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الجانبين النظري والتطبيقي:-

اولاً/ الجانب النظري :

١ . إنها من الدراسات الحديثة في خفض انفعال الغضب على حد اطلاع الباحث، فلا توجد بحوث تجريبه تناولت هذا المتغير وهذه العينة وحاجة المكتبات العراقية اليه.

٢ . يسهم هذا البحث بتكوين رؤية واضحة لمفهوم انفعال الغضب .

٣. تأتي أهمية البحث كونه يتناول شريحة المدربين الرياضيين كونهم على تماس مباشر مع (مرحلة الشباب).

ثانياً/ الجانب التطبيقي:

١- يزود المختصين في وزارة الشباب والرياضة والاتحادات الرياضية بأداة لقياس انفعال الغضب.

٢- يزود المختصين في وزارة الشباب والرياضة والاتحادات الرياضية ببرنامج إرشادي بأسلوب (التخيل العقلي العاطفي وإيقاف التفكير) للإفادة منهما في تطوير مهارات المدربين أثناء التدريب وقبل المشاركة في المسابقات الرياضية إذا ثبت نجاحهما.

ثالثاً: هدف البحث :-

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب (التخيل العقلي العاطفي وإيقاف التفكير في خفض انفعال الغضب لمدربي الالعب الرياضية).

- من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (التخيل العقلي العاطفي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب .

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (إيقاف التفكير) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب .

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس انفعال الغضب .

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (التخيل العقلي العاطفي) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس انفعال الغضب.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (ايقاف التفكير) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس انفعال الغضب .
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (التخيل العقلي العاطفي) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (ايقاف التفكير) في الاختبار البعدي.

رابعاً : حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بمدربي الالعاب الرياضية في اقسام الموهبة الرياضية التابعة الى دائرة شؤون الاقاليم والمحافظات في وزارة الشباب والرياضة للعام ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ .

خامساً : تحديد المصطلحات :-

اولاً:- الأثر (The Effect):

• عرفه ابن منظور لغوياً:

((هو بقية الشيء في الشيء)) (ابن منظور، ١٩٨٣، ١٩٠).

• عرفه الحفني (١٩٩١) اصطلاحاً :

((بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل)) (الحفني، ١٩٩١، ٢٥٣).

ثانياً:- البرنامج الارشادي (Counseling program):

هو عبارة عن خطوات متسلسلة ومنظمة توضع بعناية فائقة على وفق أولويات العناصر الظاهرة ،وتكون متناسقة في التفكير المستهدف وسهولة اكتساب سلوكه والعمل بها من اجل أن تحقق سلوكيات جديدة مما يترتب عليها إشباع حاجات الأفراد المشتركين في البرنامج من معرفة والسلوكيات المطلوبة والقيم كنتائج نهائية في شخصياتهم وسلوكهم(حمد،٢٠١٣:ص ١٦).

ثالثاً: - الأسلوب الإرشادي Counseling technique:

- عرفته (الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي) :-

هي الخدمات التي يقدمها اخصائيون 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 ، ص ١٥).

- **التعريف الاجرائي :-** بأنه الاسلوب المنظم والمتسلسل الذي يعتمد المرشد في توظيف مهاراته وخبراته لصالح مهارات المسترشدين وخبراتهم على وفق اسلوبي (التخيل العقلي العاطفي وايقاف التفكير) المعتمد في ذلك .

رابعاً: - التخيل العقلي العاطفي : Emotional Cognitive Imaginary Style

- عرفه الس (Ellis-1988):

وهو عملية عقلية معرفيه تساعد المسترشد على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال مساعدة المسترشد على تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً في الحياة (Ellis,1988,28).

- **التعريف النظري لأسلوب التخيل العقلي العاطفي:** اعتمد الباحث على تعريف (Ellis ,1988) لان الاستراتيجية والفنية المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

- **التعريف الإجرائي لأسلوب التخيل العقلي العاطفي :**

مجموعة من الأنشطة والفنيات وفق أسلوب التخيل العقلي العاطفي وهي على وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (Ellis) ويشمل الفنيات الاتية : تقديم الموضوع - المناقشة - تحديد الافكار السلبية - التخيل السلبي - التخيل الايجابي -حض الافكار اللاعقلانية - استبدال الافكار اللاعقلانية- التقييم - التدريب البيئي (

خامساً: - 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,2000.33)

• **التعريف النظري:-** اعتمد الباحث تعريف (Beck-2000) تعريفاً نظرياً لأسلوب إيقاف التفكير لأن الفنيات والاستراتيجيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

• **التعريف الاجرائي للباحث:-**

وهو أسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والانشطة في استراتيجيات الجلسة الارشادية المستخدمة لأغراض البحث الحالي على وفق نظرية العالم (Beck) 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 - التقويم البنائي - التدريب البيئي .

سادساً انفعال الغضب :- عرفه كل من :-

١- أليس (Ellis،1977) هو انفعال ينشأ بسبب المشكلات والعقبات التي يواجهها الفرد وتمنعه من الوصول لأهدافه (Ellis،1977. 54) .

التعريف النظري للباحث:- اعتمد الباحث تعريف نظرية (Ellis،1977) هي النظرية التي أعتمدها الباحث في البحث وفي بناء مقياس انفعال الغضب .

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

سادساً: - مدربي الالعاب الرياضية :-

• الدويري (١٩٩٢) :- 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 (الدويري، ١٩٩٢، ص٨).