

## تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين

أ.م.د. هدى عبد الرزاق محمد / الجامعة المستنصرية / كلية التربية

استلام البحث: ٢٠٢٠/٨/٣٠ قبول النشر: ٢٠٢٠/١٠/١ تاريخ النشر: ٢٠٢١/٤/١

### المخلص :

يهدف البحث التعرف على:

- بناء برنامج ارشادي بأسلوب التصور الانفعالي العقلاني لخفض الخوف من الفشل .
- تأثير أسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل ولتحقيق هذا الهدف تم وضع الفرضيات التالية:
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.

وتم اختبار فرضيات البحث باستخدام التصميم التجريبي ذات الضبط الجزئي تصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة مع اختبار (قبلي- بعدي) وعدد عينة البحث من (٢٠) رياضياً وتم التوزيع بطريقة عشوائية على مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (١٠) رياضيين لكل مجموعة و تم اجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات (درجات الاختبار القبلي والعمر الزمني بالشهور والتحصيل الدراسي للاب والتحصيل الدراسي للام والحالة الاقتصادية). وقد طبق أسلوب التصور الانفعالي العقلاني على المجموعة التجريبية في حين لم يقدم أي أسلوب للمجموعة الضابطة. وقد اعتمد مقياس الخوف من الفشل والذي يبلغ عدد فقراته (٢٦) فقرة وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء اما الثبات فقد استخدمت طريقة اعادة الاختبار، اذ بلغت قيمته (٨١%) وبطريقة الفاكرونباخ وبلغت (٨٣%). وكذلك بناء برنامج ارشادي يتضمن تطبيق الاسلوب الارشادي وهو التصور الانفعالي العقلاني على نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) وقد بلغ عدد جلسات الاسلوب (١٢) جلسة. وقد اظهرت النتائج ان تطبيق الاسلوب الارشادي (التصور الانفعالي العقلاني) كان له الاثر والفعالية في خفض الخوف من الفشل وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية (الخوف من الفشل\_ التصور الانفعالي العقلاني \_ تصميم المجموعات الجزئية )

# The Effect of Rational Emotional Visualization Style in Reducing Fear of Failure among Athletes

Assistant Professor

Dr. Huda Abdul Razzaq Mohammed

University of Mustansiriya / Faculty of Education

## Abstract

The research seeks to design a program of guidance in the form of emotional perception rational to reduce the fear of failure, to identify the effect of method of emotional perception rational in reducing the fear of failure. To achieve these objectives, the researcher adopted the null-hypotheses, which assume there are no statistically significant differences in the degree of fear of failure (for the control group) in the pre-posttest. There are no statistically significant differences in the fear of failure (for the experimental group) in the pre-posttest. There were no statistically significant differences in the fear of failure of the groups (experimental and control) after the application of the program in the post-test. In order to test the hypotheses, the researcher used an experimental design with partial control (experimental group design and control group with pre-posttest). The sample consisted of (20) athletes and was randomized to two equal groups of a control group and an experimental group. The equivalence of the two groups was carried out in some variables (pre-test scores, age of months, the academic achievement of the father, academic achievement of the mother, and economic status). The method of emotional perception was applied to the experimental group while no method was provided for the control group. It constructed the measure of fear of failure, which has (26) paragraphs. The results showed that the application of the guiding method (rational emotional perception) had an effect in reducing the fear of failure. In light of the results of the research, the researcher put forward a number of recommendations and suggestions.

**Keywords:** rational emotional visualization, fear of failure

## مشكلة البحث:

يشهد عصرنا الحالي الكثير من التوترات والازمات والضغوط والتغيرات السريعة والتطورات الكبيرة لم يشهد لها مثل ادت الى ظهور المشكلات النفسية والانفعالات غير الصحية بشكل بارز في المجتمع، ومن ابرز هذه الانفعالات التي باتت واضحة في شريحة كبيرة من افراد المجتمع هو انفعال الخوف والذي يشعر به الانسان كدلالة على مواجهة ضغوط الحياة وعوامل الاحباط ولكنه عندما يتراكم داخل النفس ينتج عنه بعض الامراض والاضطرابات النفسية (عبد الهادي ١٩٩٧:٣٧٨)،

وقد وصف الخوف بأنه انفعال غير سار ينتاب الانسان وينشأ عن حالة من التوتر وتصحبه تغيرات في وظائف الاعضاء الداخلية ومظاهر جسمانية خارجية تعبر عن درجة هذا الانفعال ويؤثر على الجسم سلبا وايجابا وذلك حسب نوع الخوف ودرجته (توفيق ١٩٩٨:٣٧٨)،

ان لانفعال الخوف اثاراً سلبية ومنها تأثيره سلبا على جميع جوانب الحياة الفكرية والاجتماعية والنفسية والجسمية للفرد فمن مضارة الفكرية نجده يعطل تفكير الفرد وسلوكه ويشوه الادراك لديه ويسلبه عقله مما يجعله يندفع ويسلك وفقا لنزعاته ورغباته (سليمان ٢٠٠٧:٦١)، حيث توصلت بعض الدراسات الى وجود ارتباط طردي بين انفعال الخوف وكثير من انماط السلوك غير المرغوب اجتماعيا، وقد بدا في الآونة الاخيرة تزايد اهتمام علماء النفس والباحثين بدراسة انفعال الخوف كظاهرة نفسية وكاختلال في الشخصية يؤثر في تقبل الفرد اجتماعيا كما يؤدي التفكك الروابط الاجتماعية وتمزق العلاقات الشخصية المتبادلة (الشناوي والدمياطي ١٩٩٣، ٩)،

كما وللخوف مضاره الاجتماعية منها ضعف الترابط بين الناس التي تولد الحقد في القلوب واضمار السوء لديهم بالإضافة الى قطع الصلة بين الاهل والاصدقاء اما بالنسبة لمضارة النفسية والجسمية فقد ثبت علميا ان الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب (سليمان ٢٠٠٧:٦٢)، وهذا يتفق مع وجهة نظر اليس (Ellis) واعتقاده بان الموقف او الحدث ليس هو المسبب الرئيس للانفعال او الشعور بالخوف بل المعتقد او افكار الشخص حول الموقف هي التي تسبب ردود الفعل غير المناسبة (Vernon، ١٩٩٧:٢٠٠٩).

كما وقد اشار ميلمان (Millman) ان المعتقدات غير العقلانية والتي تسبب السلوك الانهزامي لدى الافراد عادة ما يكون مصدرها البيت و المدرسة والمجتمع وهذه المعتقدات هي المسؤولة عن تدني مفهوم الذات لدى الطفل من خلال النماذج في حياته وغالبا ما يكون الوالدين وشعوره بأنه مختلف عن الاخرين فالشعور بعدم احترام الذات هو اعتقاد سالب غير عقلائي ومن الممكن ان يرافقه لبقية حياته (ميلمان ١١٠ . ٢٠٠٦):

ويرى افريل (Averil) ان الخوف من الانفعالات السلبية في حدود كل من الخبرة الذاتية والتقييم الاجتماعي وله عواقب سلبية تؤثر على الفرد والمجتمع فهو دافع نحو العدوان وهذا الدافع يمكن منعه وتحويله في الغالب بعيدا عن الادراك من جانب الشخص الغاضب او يتحول الى عكسه فالأشخاص الغاضبون يمكن عقولتهم

لغضبهم وان يتجنبوا مقدارا كبيرا من هو ماضيها البيولوجي الذي نستطيع ضبطه في ظروف اكثر حضارية  
(Averil, 1993, P.1151).

ومما تقدم قد تبلورت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي:

(ما هو تأثير برنامج ارشادي يعتمد اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين).

### ثانياً: اهمية البحث

يشير لايتسي إلى أن تفكير الفرد بشكل إيجابي في الأحداث التي يتعرض لها يعد مخففاً للضغط الذي يشعر به نتيجة هذه الأحداث فكلما كانت أفكار الفرد عن هذه الأحداث التي يمر بها إيجابية كان أكثر سعادة أما إذا كانت أفكاره سلبية كان أقل سعادة لايتسي (١٩٩٤: ٣٣٤). أن المعتقدات غير المنطقية عندما يتم تقبلها عن طريق الحديث الذاتي الذي يستمر الفرد في تكراره لنفسه، فان ذلك يقود الى الاضطرابات الانفعالية بسبب عدم قدرته على تحقيق تلك المعتقدات، وهكذا فان الفرد المضطرب يصبح غير سعيد، لأنه غير قادر على التخلص من أفكاره ومعتقداته غير المعقولة والمستحيلة أحياناً التي تبدو في ترديده لعبارات أو كلمات، مثل: يجب، ينبغي، يتحتم. وحين يقبل الفرد تلك المعتقدات غير العقلانية فإنه يصبح مقهوراً وعدوانياً دفاعياً شاعراً بالذنب وعدم الكفاية والقصور وعدم القدرة على الضبط كما يشعر بالتعاسة والشقاء (أبو اسعد، ٢٠١١: ٣٠٤).

ويعد اسلوب التصور الانفعالي العقلاني من الأساليب الفعالة التي تستخدم مع الأطفال والمراهقين خصوصاً الذين يعانون من انفعالات غير الصحية مثلاً أثر صدمة أو حدث غير سار أو مرور المسترشد بتجربة انفعالية سلبية وتكمن أهمية هذا الأسلوب في كونه أسلوباً سهل التعلم من قبل المسترشدين ولا يحتاج إلى تدريب عال ويستطيع المرشد تعليمه للمسترشدين بسهولة ويسر (المسعود ٢٠١٢: ٤٨٣).

ثالثاً: اهداف البحث وفرضياته : يهدف البحث الى التعرف على الاتي:

- بناء برنامج ارشادي بأسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل.
- تأثير اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل. ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي).
- (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات) الخوف من الفشل (للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي).
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.
- حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على الرياضيين في محافظة بغداد للعام (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)

**خامساً: تحديد المصطلحات**

التصور العقلاني الانفعالي: وقد عرفه كل من:

كوري (٢٠٠١): **Corey**

هو أحد اشكال التدريب العقلي المكثف المصمم لبناء نماذج انفعالية جديدة ويتصور المسترشد نفسه وبمساعدة المرشد بأنه يفكر ويشعر ويتصرف تماماً كما يريد ان يتصرف في مواقف الحياة اليومية (المسعود ٢٠١٢: ٤٨٣).

**2002: Fleckenstein**

هو تمثيل بصري ساكن او سلسلة متتابعة من الاطر التي تمتزج فيها الاصوات والروائح

والمشاعر (Fleckenstein, et al, 2002: 6).

**(2005):Matlin**

هو تمثيل عقلي لشيء ليس له وجود طبيعي (Matlin, 2005: 96) (جمعة ٢٠٠٦: )

هو قدرة الفرد على اداء عمليات عقلية شبه حسية او ادراكية والتي يعيها بإدراكه الذاتي والتي يتم من خلالها اعادة بناء وتشكيل الخبرات الحسية السابق تخزينها في الذاكرة حيث يتم ذلك في غياب المدركات الحسية وذلك لإنتاج صور عقلية قد تماثل نظائرها الحسية او الادراكية او تختلف عنها كعبارة (٢٠٠٦: ٢٧: )

تعريف اليس: وهو تقنية ذهنية يتدرب عليها المسترشد للبدء في خلق نماذج انفعالية جديدة حيث يتدرب العملاء على تخيل الافكار والانفعالات والسلوكيات لما يريدون ان يكونوا عليه فعلاً في الحياة (البريشن ٢٠٠٨: ٩٩).

**التعريف النظري:**

تبنت الباحثة تعريف البرت اليس للتصور الانفعالي العقلاني: وهو تقنية ذهنية يتدرب عليها المسترشد للبدء في خلق نماذج انفعالية جديدة حيث يتدرب العملاء على تخيل الافكار والانفعالات والسلوكيات لما يريدون ان يكونوا عليه فعلاً في الحياة (البريشن ٢٠٠٨: ٩٩).

التعريف الاجرائي: وهي الدرجة التي ستحصل عليها الباحثة من تطبيق الاسلوب على المشاركين في البرنامج.

## \*\*الفصل الثاني الاطار النظري اسلوب التصور العقلاني الانفعالي

## IMAGERYRETIONAL EMOTIVE

يعد اسلوب التصور من الاساليب الانفعالية التي تستخدم الخيال لخلق نماذج انفعالية اكثر ايجابية والتي طورها مولتسبي (MAULTSBY) في عام ١٩٧٤ (YSTUL، ٣٠٨: ٢٠١٥) ولا تقتصر عملية التصور (Imagery) على الصورة البصرية فحسب وانما هناك انواع اخرى من التصورات الحسية المرتبطة بكل حاسة فعلى سبيل المثال يمكننا تصور اصوات الحيوانات من خلال استدعاء كل صورة خاصة بصوت اي حيوان كما يمكننا تصور اي صوت سواء كان مريحاً بالنسبة لنا او مزعجاً كما بإمكان المطرب تصور اللحن الخاص باي اغنية يؤديها والملحن قادر على تركيب لحنه من خلال مزج خليط من الانغام الموسيقية وتصوير الآلات التي عزفها للخروج بمعزوفة جديدة وبالمثل من ذلك فان قدرتنا على تصور نكهات الطعام من خلال استدعاء الخزين العقلي عن الاشياء التي نتناولها في فمنا اذ بإمكان اي شخص تصور طعم اللحم المشوي وكذلك طعم القهوة المرة او العسل الطبيعي وغيرها من الاطعمة المختلفة ولا يقتصر تصورنا على ما لدينا من مخزون المعلومات الواردة من حواسنا الخاصة فحسب وانما يتعدى ذلك ليصل الى احساسنا الجسمية كذلك فعلى سبيل المثال يمكننا تصور الم الاسنان او المفاصل او الم الراس المزعج كما يمكننا تصور خبرة السباحة في الماء البارد او النوم على وسادة خشنة او ملمس الثوب الحريري الناعم وجميع هذه الخبرات وخبرات اخرى مخزنة على شكل صور في ذاكرتنا بإمكاننا استدعائها وقت ما نشاء . وان قوة عملية التصور وفعاليتها تعتمد الى حد كبير على الحاسة المرتبطة بها اذ ان اقوى تصوراتنا هي مرتبطة بحاسة البصر لأنها الاقوى لدينا فضلا عن الخبرة والتكرار والتدريب والتي تؤثر كذلك تأثيراً مباشراً في عملية التصور (عبد الامير ٢٠١٣: ٢١٥) ومن اشهر الرواد الاوائل الذين اهتموا بمفهوم التصور والخيال هو ارسطو حيث قال ان التفكير مستحيل من دون صور فللصور دور رئيس في تكوين المعرفة وتامين مادة التفكير. ومن المرجح ان يعود السبب في تأخر دراسته من قبل علماء و باحثين علم النفس الى سببين اولهما للاعتقاد بصعوبة دراسته جزئياً اما السبب الثاني فهو ظهور المدرسة السلوكية والتي اكدت على دراسة السلوك الظاهري القابل للملاحظة والقياس ورفضت الخوض في ما يسمى بالعمليات الداخلية كالنفيك والتخيل وغيرها على اعتبار انها عمليات غير محسوسة ولا يمكن ملاحظتها وقياسها ولكن ظهور علم النفس المعرفي وظهور بعض النظريات المعرفية لاسيما نموذج معالجة المعلومات وتأكيدها دراسة الذاكرة البشرية اعيد تسليط الضوء مرة اخرى على موضوع التصور العقلي والخيال على اعتبار انه احدى الاستراتيجيات المعرفية في التفكير والتذكر (الزغلول ١٩٨: ٢٠٠٣). ويعدّ التصور والتخيل وجهين لعملة واحدة فكلا المصطلحين يدلان على عملية الترميز الصوري العقلي والتي تعدّ اصطلاحاً للخيال حيث تنقسم الى عمليتين الاولى هي الصور الواقعية والتي هي من الحياة اليومية للإنسان او المواقف التي يتعرض لها او الاماكن التي يزورها فتتكون لديه صور عقلية واقعية اما العملية الثانية فهي عبارة عن تصور صوراً لم يراها سابقاً لكنها تعكس رغبات الفرد وتطلعاته ا فتتكون لديه صور عقلية مرسومة عنها من قبل عبد الامير

(٢٠١٣:٢١٧ العقل) وهذا ما اكده ميكوتسكي حيث بين ان هناك نوعين من العمليات المعرفية اولها التي تعيد استحضار التجارب السابقة فقط والتي تعتبر مجردة وتفتقر الى الجودة الابداعية والثانية تلك التي تدعو الى تحفيز العقل على انتاج صورا جديدة وخلاقة، فالسلوك المعرفي التصوري يعتمد على قدرة الدماغ على توظيف التجارب السابقة والاستفادة منها والجمع بين العناصر لذلك يعتبر الدماغ جهاز يقوم بجمع التجارب السابقة مع الاحداث والمواقف الحالية ويستخدمها لتوليد اقتراحات وسلوك جديد يتلاءم مع الحدث الحاضر وهذا ما يطلق عليه في علم النفس التصور العقلي (Eckhoff&Urbach,2008:181). يعتبر التصور العقلي من القدرات العقلية النشطة والتي تتضمن دمج وتركيب واعادة تركيب بين مكونات الذاكرة والادراك وبين الصور العقلية التي تشكلت من قبل من خلال الخبرات الماضية وتكون نواتج ذلك كله تكوينات واشكال عقلية جديدة الكنانى (٢٠١١:٣١٨).

### خصائص التصور العقلاني الانفعالي

\*يمكن ان تكون الصور العقلية تخطيطية عامة وليست بالضرورة تمثيلا حرفيا الاشياء العينية.  
 \*يصعب تمثيل الصور غير ذات المعنى عقليا وذلك لان كل صورة تشتمل على الشكل الخاص بها وكذلك المعنى المرتبط بها والصور غير ذات المعنى يصعب تمثيلها عقليا (اذن المعنى امر ضروري في التفكير الخاص بالتصور الذهني مثلما هو ضروري بالتفكير اللغوي).  
 \*تساعد هذه الصور على فهم الكلمات وتذكرها.  
 \*تقوم الصور الذهنية بوظيفة الرابطة او بالوظيفة الترابطية الخاصة بين الكلمات بعضها ببعض حيث تساعد الصور على ايجاد علاقات مناسبة بين الكلمات سواء كانت هذه الكلمات ذات علاقة قريبة ومباشرة او بعيدة وغير مباشرة.

\*نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: تعتبر هذه النظرية من النظريات الرائدة في العلاج السلوكي المعرفي والتي اسسها البرت اليس حيث اكد اليس على دور المعارف والى حد ما السلوكيات في الوجدانيات ويشير العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي الى انه يمكن فهم الافراد بشكل افضل اذا فهمنا طبيعة حديثهم الذاتي (Nystill, 2015: 304). كما اكد البرت اليس ان البنية المعرفية لدا الافراد تتشكل من خلال التراث الثقافي الذي يحيى به وانماط التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الوالدان فضلاً عن احتكاكه بالزملاء ممن يدخلون في شبكة علاقاته الاجتماعية ونتيجة لذلك تتكون لدى الفرد افكاره ومعتقداته وقد يكون الفرد مقتنعا بها او غير مقتنعا بها او تكون هذه الافكار منطقية او غير منطقية والتي تكون سبب سعادته او شقائه بمعنى قد تقوده افكاره الى السواء النفسي والصحة النفسية او قد تقوده الى غيرها وان اساس تعامل الفرد مع احداث الحياة ومواقفها الضاغطة هو تقييمه المعرفي لهذه الاحداث والمواقف حيث يكون تسلسل اي حدث او موقف ضاغط يمر بالفرد كالتالي: الحدث او الموقف الضاغط يليه التقييم المعرفي لهذا الحدث ثم تأتي العواقب الانفعالية والتي قد تظهر في صورة اضطرابات نفسية ويتم هذا دون وعي مباشر من الفرد فهو لا يدرك دور التقييمات المعرفية

والافكار التي تبعث الحدث الضاغط في اي اضطراب قد يظهر عليه حيث تكون الرابطة بين الموقف والاضطراب وبالتالي يظنون ان الاضطراب الانفعالي ناتج عن الموقف مباشرة جاهلين حقيقة ان الاضطراب الانفعالي قد نتج بالفعل عن الفكرة التي توسطت الحدث او الموقف الضاغط وبالتالي تكون الفكرة او الحديث الداخلي للفرد عن الحدث الضاغط هي التي سببت الاضطراب وليس الحدث نفسه واعتمادا على ذلك فانه اذا تم تعديل هذه الافكار الغير منطقية في معظم المواقف واستبدالها باخرى اكثر منطقية في التعامل مع هذه الاحداث فانها تخفف الاضطراب الناتج ، وهذا يعتبر الاساس الذي اعتمد عليه البرت اليس Albert Ellis حيث اكد اليس ان الافكار اللاعقلانية هي الاساس للعديد من الامراض والاضطرابات النفسية التي قد تنشأ بسبب تبني الافراد لأفكار غير عقلانية قد يكونوا تربوا ونشؤوا عليها منذ صغرهم (Corey, G، ٢٠٠٤ : ٣٩٧). ومن الضروري اثناء العملية العلاجية ان يتعلم المسترشدون على المهارات التي تزودهم بالقدرة والادوات التي يستطيعون من خلالها تحديد ومعرفة المعتقدات الخاطئة (كوري) (٢٠١١ : ٣٥٥,٣٦٥). ان الانسان يولد ولديه الامكانية الفطرية بان يكون عقلانيا بتفكير سليم وغير عقلائي بتفكير مشوه وخاطئ ويمتلك الفرد ارضية نفسية من بداية حياته تهدف الى الحفاظ على الذات والوصول الى السعادة، التفكير، التحدث التفاعل مع الاخرين، الحب ويؤدي ذلك الى النمو السليم وتحقيق الذات وفي نفس الوقت يمتلك الفرد الميل الى تجنب التفكير، التأجيل، الكفاح للوصول الى الكمال، عدم التسامح، تفرغ الذات وبالتالي يؤدي الى تحقيق هزيمة الذات .

**الفصل إجراءات ومنهجية البحث:** التصميم التجريبي : قد استخدمت تصميم المجموعات العشوائية ذات الضبط الجزئي يمكن توضيح التصميم التجريبي وبالتالي:

- توزيع افراد البحث عشوائيا على المجموعتين (تجريبية وضابطة)
- اجراء اختبار قبلي للمجموعتين (تجريبية وضابطة) لقياس الخوف من الفشل .
- استعمال (أسلوب التصور الانفعالي العقلاني) مع افراد المجموعة التجريبية اما افراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي اسلوب ارشادي.
- اجراء اختبار بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لقياس الخوف من الفشل لمعرفة تأثير اسلوب التصور الانفعالي العقلاني والشكل (١) يوضح ذلك:

الشكل (١)

اختبار قبلي	المجموعة التجريبية		اختبار بعدي
	تكاؤف المجموعتين	اسلوب التصور الانفعالي العقلاني	

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للأسباب الآتية:

١. انه يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي.
٢. انه يوفر الكثير من الجهد والوقت (الزويجي، واخرون ١١٢ : ١٩٨١ )



**مجتمع البحث Population of Research** ان مجتمع البحث يعني جميع الاعضاء سواء اكانت اهدافا ام موضوعات او افرادا نرغب بتعميم نتائج الدراسة عليهم (المنيزل والعتوم ٢٠١٠: ١٠١).

عينة البحث: وتشمل مجموعة من الرياضيين ضمن محافظة بغداد حسب وزارة الشباب وعددهم (٣٤٦١١) **عينة البحث Sample of Research**: يقصد بعينة البحث هي جزء من المجتمع الاصلي للتعرف على خصائص المجتمع الذي سحبت منه ويتم اختيارها لإجراء دراسة عليها وفق قواعد خاصة ويجب ان تمثل المجتمع تمثيلا سليما (عبد الرحمن وزنكنة ٢٠٠٨: ٣٠٤).

**عينة التحليل الاحصائي**: بلغت العينة لفقرات مقياس الخوف من الفشل (٢٠٠) رياضي للدقة في عملية التحليل الاحصائي وقد تم اختيارهم بطريقة العشوائية كما موضح في الجدول (٢).

#### الجدول (٢)

##### عينة التحليل الاحصائي

عدد الرياضيين	اسم المنطقة
35	الصليخ
65	الاعظمية
50	الكرادة
50	جميلة
٢٠٠	المجموع

#### عينة التطبيق:

وقد بلغ عدد الرياضيين الذين تم اختيارهم (١٠٠) رياضي بطريقة عشوائية وقد طبق عليهم مقياس الخوف من الفشل لغرض بناء البرنامج الارشادي وتحديد عناوين جلساته وتحديد المجموعة التجريبية والضابطة واستخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة (**T-test**) لعينة واحدة وكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٦,٣٦٩) وهي اكبر من الجدولية التي تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) وبوسط فرضي يساوي (٥٢) اي انها دالة احصائيا وكما موضح في الجدول (٣).

## جدول (٣)

الاختبار التائي لعينة واحدة

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,98	16,369	52	3,1156 2	57,100 0	100	الخوف من الفشل

\*القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩)

عينة التجربة: اختيرهم (٢٠) رياضياً بصورة قصدية من ضمن عينة البحث . ولغرض اختيار عينة تطبيق البرنامج الارشادي فقد قامت الباحثة بتطبيق الخطوات الاتية:١- تطبيق مقياس الخوف من الفشل على رياضي.٢- اختيار (٢٠) رياضياً من الذين حصلوا على اعلى الدرجات على المقياس.٣- وتم توزيع الرياضيين بشكل عشوائي على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (١٠) رياضي في كل مجموعة والجدول (٤) يوضح ذلك .

## الجدول (٤)

توزيع الرياضيين على المجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الرياضيين	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

**اداة البحث:: Search of tool** لتحقيق هدف البحث تم استخدام الاداة على النحو الاتي: مقياس الخوف من الفشل (صياغة الفقرات): لغرض بناء مقياس اعتمدت الباحثة في بناء مقياس الخوف من الفشل على الاطار النظري وحسب نظرية اليس (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) بعد اطلاع الباحثة على الادبيات ذات العلاقة بالبحث الحالي يتكون من (٢٦) فقرة تغطي معظم الخصائص.

**التجربة الاستطلاعية:** من الضروري التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج ١٩٨٠: ١٦٠) ، ولغرض التعرف على وضوح الفقرات وتعليمات الاجابة على المقياس والوقت المستغرق للإجابة طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٣٠) رياضي بصورة عشوائي في

محافظة بغداد ان مدى الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس بين (١٥ - ٣٠) دقيقة وبمعدل (٢٠) دقيقة لذلك فان الوسط الفرضي يساوي (٥٢) درجة. وللتحقق من الخصائص الاحصائية للفقرات تم استخدام:

باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين القوة التمييزية للفقرات اتبعت الخطوات الاتية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .
٢. ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة.
٣. تعيين الـ(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس والـ(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، وتراوحت استمارات المجموعة العليا بين (٥٤) استمارة، و(٥٤) استمارة للمجموعة الدنيا وبذلك بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي(١٠٨) استمارة ، منها (٥٤) استمارة للمجموعة العليا، و(٥٤) استمارة للمجموعة الدنيا باستعمال (T-test) لعينتين مستقلتين اذ بلغت القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند درجة حرية (١٠٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقد تراوحت درجات المجموعة العليا بين(٦٩-٥٦) ودرجات افراد المجموعة الدنيا بين(٤٨-٣١) لذا اعدت جميع الفقرات موجبة ومميزة على وفق هذا الاسلوب لان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات اعلى من القيمة الجدولية كما الجدول (٦)

#### جدول (٦)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من الفشل والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية للمجموعة

#### العليا والدنيا

الرقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2,3519	0,70463	1,7037	0,74301	4,651
2	2,2778	0,71154	1,8148	0,80269	3,172
3	2,2778	0,71154	1,3704	0,70834	5,787
4	2,2037	0,78619	1,5185	0,63664	4,977
5	2,0741	0,57796	1,2963	0,63334	6,666
6	2,2778	0,76273	1,3148	0,60887	7,251
7	2,1296	0,72804	1,2037	0,45056	7,947
8	2,6111	0,59611	2,1852	0,77883	3,191
9	2,0741	0,82076	1,3148	0,54337	5,668
10	2,4444	0,66351	1,8889	0,74395	4,095

3,492	0,75351	1,8704	0,67733	2,3519	11
6,893	0,76889	1,8889	0,48312	2,7407	12
3,632	0,89411	2,2593	0,47325	2,7593	13
3,803	0,84344	1,9259	0,72032	2,5000	14
6,591	0,35858	1,1481	0,74395	1,8889	15
6,833	0,54079	1,1667	0,73947	2,0185	16
4,037	0,69866	1,7593	0,77703	2,3333	17
3,757	0,75629	1,6481	0,72876	2,1852	18
6,986	0,62696	1,2778	0,69364	2,1667	19
5,034	0,60541	1,5370	0,76182	2,2037	20
2,187	0,65637	2,2778	0,66351	2,5556	21
5,478	0,74230	1,5741	0,83595	2,4074	22
2,197	0,73758	2,2778	0,66167	2,5741	23
4,258	0,69565	1,6852	0,70538	2,2593	24
4,889	0,68960	1,4259	0,80203	2,1296	25
3,287	0,83344	2,1481	0,68118	2,6296	26

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: حسب معامل الارتباط تبين ان الدرجات التي اعطيت للرياضي على كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس وباستعمال (ارتباط بيرسون) ظهر ان معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) كما موضح بالجدول (٧).

الجدول (٧) قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الخوف من الفشل

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,342	10	0,196	19	0,428
2	0,235	11	0,265	20	0,281
3	0,400	12	0,460	21	0,189
4	0,347	13	0,352	22	0,382

0,205	23	0,400	14	0,362	5
0,359	24	0,372	15	0,425	6
0,464	25	0,420	16	0,461	7
0,377	26	0,272	17	0,364	8
		0,335	18	0,388	9

تبين من الجدول ان معاملات الارتباط كانت عالية واعلى من القيمة الجدولية (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)

#### علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه ولتحقيق ذلك اختيرت (٣٠) استمارة من استمارات المقياس، وفرغت الإجابات على قوائم أعدت لهذا الغرض، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي توجد فيه الفقرة، وكانت جميع الارتباطات دالة، كما في جدول (٨).

#### الجدول (٨)

قيم معامل ارتباط بيرسون علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1		4	1	0,651
			2	0,521
			3	0,635
			4	0,518
2		5	11	0,534
			12	0,625
			13	0,639
			23	0,490
3		5	24	0,504
			8	0,576
			14	0,619
			18	0,466

0,482	20			
0,473	21			
0,512	5			
0,604	6			
0,629	7			
0,529	9	7		4
0,515	10			
0,613	19			
0,487	26			
0,558	15			
0,667	16			
0,480	17	5		5
0,500	22			
0,595	25			

#### مؤشرات صدق المقياس:

يعني الصدق مدى قدرة المقياس وصلاحيته على قياس الظاهرة او الخاصية او السمة التي صمم لقياسها (العجيلي ٢٠٠٥ : ١١٠،٠).

**صدق المقياس:** اعتمدت الباحثة لاستخراج صدق المقياس على طريقتين للتحقق من مؤشرات صدق مقياس الخوف من الفشل هما:

#### • الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٥ محكماً) في مجال الارشاد وعلم النفس التربوي وكان عدد فقرات المقياس (٢٦) فقرة ملحق رقم (١)، وفي ضوء آرائهم السديدة والمناقشات التي تمت فقد تم اجراء تعديلات لبعض الفقرات وهي (٥) و (٦) واصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٦) فقرة، اذ بلغت نسبة اتفاق المحكمين على المقياس .

**الصدق البنائي Construct Validity:** وقد قامت الباحثة باستخراج مؤشرات الصدق البنائي باستخدام تمييز

الفقرات وكذلك ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية وارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي اليه كما في الجدول

(٤، ٥، ٦) و (مصنوفة الارتباطات الداخلية) (ارتباط المجال بالدرجة الكلية).

## مصفوفة الارتباطات الداخلية :

للتأكد من صدق البناء لمعرفة جميع الارتباطات سواء المجالات مع بعضها البعض الاخر، او ارتباط المجالات بالدرجة الكلية لمقياس (الخوف من الفشل باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت دالة موجبة وهذا يشير الى صدق البناء) والجدول (٩) يوضح ذلك.

## جدول (٩)

## مصفوفة الارتباطات الداخلية

المجال	الخوف الشديد	هزيمة الذات	المنافسة	الارتباك	عدم الطمأنينة	خبرة الفشل
الخوف الشديد	1					
هزيمة الذات	0,571	1				
المنافسة	0,588	0,39	1			
الارتباك	0,626	0,31	0,450	1		
عدم الطمأنينة	0,753	0,34	0,385	0,34	1	
خبرة الفشل	0,685	0,38	0,314	0,37	0,414	1

مؤشرات ثبات المقياس: **Reliability** يعرف الثبات إحصائياً بأنه نسبة التباين الحقيقي الى التباين الكلي، أي كم من التباين الكلي في العلامات يمكن ان يكون تبايناً حقيقياً (عودة، ٢٠٠٢: ٣٣٩) ويعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر على اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض ان يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة، ١٩٩٣، ٢٣٥)، وهناك مؤشرات عديدة لإيجاد ثبات المقياس وقد ارتأت الباحثة استخدام أكثر من مؤشر لحساب الثبات لغرض تحقيق بشكل أكثر دقة ومنها:

طريقة إعادة الاختبار: **Test- Retest**

يكشف معامل الثبات الذي يتم حسابه بطريقة إعادة الاختبار معامل السكون (**Stability**) أي استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر الزمن، إذ يفترض إن السمة ثابتة مستقرة خلال هذه

المدة (عودة، ١٩٩٨: ٤٣٥). لهذا قامت الباحثة بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينه الثبات البالغ عددها (٥٠) رياضياً، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨١) وتعد هذه النتيجة جيدة إذ يشير عودة الى ان الثبات العالي يعني اتساق النتائج (عودة ١٩٩٨: ٣٩١)

معادلة الفا- كرونباخ: استعملت الباحثة معادلة (الفا - كرونباخ (لتقدير الثبات والتي تقوم على احصاءات الفقرات وقد تم تطبيق المقياس على (٥٠) رياضياً، اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٣) .

سادساً: تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة: لذلك اجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة عشوائية لضمان السلامة الداخلية للبحث وقد اجرت الباحثة التكافؤ في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التجربة ومن هذه المتغيرات (درجة الرياضيين على مقياس الخوف من الفشل قبل البدء بالتجربة، التحصيل الدراسي للاب، التحصيل الدراسي للام، الترتيب الولادي، الحالة الاقتصادية). وفيما يأتي توضيح اجراءات التكافؤ الاحصائي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وعلى النحو الاتي:

التكافؤ في متغير درجات الاختبار القبلي على مقياس (الخوف) لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة: للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير استعملت الباحثة اختبار (مان وتتي) لعينتين مستقلتين متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٤٢) اكبر من الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اي انها غير دالة وهذا يعني تكافؤ المجموعتين والجدول (١٠) يوضح ذلك.

#### جدول (١٠)

القيم الاحصائية لاختبار مان وتتي لدرجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الخوف قبل بدء التجربة

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (مان وتتي) U	
					الجدولية	محسوبة
الاختبار القبلي	التجريبية	10	112,5	11,25	23	42,5
	الضابطة	10	97,5	9,75		

\* قيمة مان وتتي الجدولية تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاب: لمعرفة دلالة الفروق بين التحصيل الدراسي لأباء الرياضيين من المجموعتين التجريبية والضابطة استعملت الباحثة اختبار كولموجروف/سميرونوف وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٦٧١) هي اصغر من الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة ٠,٠٥. وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا في هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين والجدول (١١) يبين ذلك.



## الجدول (١١)

تكافؤ في متغير مستوى التحصيل الدراسي للاب

المتغير	المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للاب					قيمة K سميرونوف	
			ابتدائية	متوسطة	اعدادية	معهد	بكلوريوس	المحسوبة	الجدولية
التحصيل الدراسي للاب	التجريبية	10	1	2	1	2	4	0,671	1,36
	الضابطة	10	-	-	2	1	7		

قيمة سميرونوف الجدولية تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاب: لمعرفة دلالة الفروق بين التحصيل الدراسي لأمهات الرياضيين المجموعتين التجريبية والضابطة، استعملت الباحثة اختبار (كولموجروف - سميرونوف) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٨٩٤) هي اصغر من الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك لم يظهر فرق ذا دلالة احصائية في هذا المتغير، مما يدل على ان المجموعتان متكافئتان والجدول (١٢) يوضح ذلك.

## الجدول (١٢)

تكافؤ في متغير مستوى التحصيل الدراسي للام

المتغير	المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للاب					قيمة K سميرونوف	
			ابتدائية	متوسطة	اعدادية	معهد	بكلوريوس	المحسوبة	الجدولية
التحصيل الدراسي للام	التجريبية	10	1	7	-	1	1	0,894	1,36
	الضابطة	10	1	3	1	4	1		

\* قيمة سميرونوف الجدولية تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

• التكافؤ في متغير الحالة الاقتصادية:

لمعرفة دلالة الفروق بين الحالة الاقتصادية الرياضيين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار (كولموجروف - سميرونوف) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٢٢٤) هي اصغر من الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا في هذا المتغير والجدول (١٣) يوضح ذلك.

## تكافؤ الحالة الاقتصادية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (١٣)

مستوى الدالة	قيمة K سميرونوف		الحالة الاقتصادية			العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	ممتازة	جيدة	متوسطة			
غير دالة	1.36	0,224	1	4	5	10	التجريبية	الحالة
			1	3	6	10	الضابطة	الاقتصادية

\* قيمة سميرونوف الجدولية تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

التكافؤ في متغير الترتيب الولادي:

لمعرفة التكافؤ بين الرياضيين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الترتيب الولادي، اختبار (كولموجروف-سميرونوف)، وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٤٤٧) هي اصغر من الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية في هذا المتغير وعليه تعتبر المجموعتين متكافئتين وفق هذا المتغير والجدول (١٤) يبين ذلك.

جدول (١٤)

## تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الترتيب الولادي

مستوى الدالة	قيمة K سميرونوف		الترتيب الولادي				العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	الرابع	الثالث	الثاني	الاول			
غير دال	1.36	0,447	2	2	2	4	10	التجريبية	الترتيب
			1	1	3	5	10	الضابطة	الولادي

قيمة سميرونوف الجدولية تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

المؤشرات الاحصائية لمقياس الخوف من الفشل: حصلت الباحثة على المؤشرات الخاصة بالمقياس التي تقدم وصفا له بصيغته النهائية كما في الجدول (١٥)

## الجدول (١٥)

يبين المؤشرات الاحصائية لمقياس الخوف من الفشل

المؤشرات الاحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	51,6650
الوسيط	51
المنوال	50
الانحراف المعياري	7,08050
الالتواء	0,074
التفرطح	0,164
اقل درجة	31
اعلى درجة	69

## البرنامج الإرشادي:

ان البرنامج الارشادي هو احد الوسائل المستخدمة في تنمية المهارات والخصائص النفسية وتنمية القيم الانسانية والاخلاقية وزيادة درجة الصحة النفسية والاستقرار. اجراءات بناء البرنامج: قامت الباحثة ببناء البرنامج وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (A. Ellis) كما وقد تم بناء البرنامج الارشادي فضلاً عن ما تقدم على وفق نظام التخطيط، البرمجة، والميزانية والذي يعد من الاساليب او الانظمة ذات الفعالية العالية في التخطيط اذ يسعى للوصول الى اقصى حد ممكن وباقل التكاليف (الدوسري، ١٩٨٥: ٢٤٢). واتبعت الخطوات التالية لتخطيط البرنامج الارشادي وفق (التخطيط، البرمجة، والمتابعة):

تحديد الحاجات: تم تحديد حاجات الرياضيين من خلال اجاباتهم على مقياس مخاوف الفشل. اذ رتببت فقرات المقياس ترتيباً تنازلياً حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة كما هو في الجدول (١٧).

## جدول (١٧)

ترتيب الفقرات تنازلياً حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري

الرقم	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	تسلسل الفقرة
1	0.65782	2.5400	اصاب بالارتباك في المواقف الحرجة	8
2	0.77850	2.4000	اشعر ان الاخرين يقللون من شأنني	9
3	0.79798	2.3600	اسعى لأكون ناجحاً في كل شيء	13

4	0.68246	2.3300	اندم عندما افكر في تصرفاتي الغاضبة	26
5	0.76930	2.2900	اشعر بالقوة والسيطرة عندما اغضب	1
6	0.72586	2.2800	اصاب بالإحباط عندما لا احصل على ما أريد	11
7	0.77662	2.2700	اتوقع تقدير جهودي عند تطوعي لمساعدة الاخرين	21
8	0.82701	2.2700	اتخوف ان تسير الامور على عكس ما اريد.	23
9	0.79924	2.2600	اعتقد ان الحياة لا تعطيني ما اتمنى دائما	12
10	0.82413	2.2600	اصرخ على والدي عندما لا يستجيبان لمطالبتي	15
11	0.81178	2.2600	احاول اتهام الاخرين بأشياء لم يفعلوها.	16
12	0.85723	2.2500	اشعر اني اكره ذاتي	19
13	0.67950	2.2300	افقد السيطرة على انفعالاتي عندما اغضب	2
14	0.81128	2.2200	عندما اشعر بالذنب افضل الانسحاب	10
15	0.85345	2.1700	أجد متعة في مشاهدة افلام العنف	22
16	0.74833	2.1600	اشعر بالإحباط لعدم حصولي على علامة جيدة.	14
17	0.83750	2.1600	اشعر اني منبوذ من الاخرين	7
18	0.74779	2.0800	لوم ذاتي المستمر يساعدني لحل مشكلاتي	18
19	0.88398	2.0800	اعتقد اني اقل شأنًا من الاخرين	6
20	0.85582	2.0700	اسعى لان اكون ناجحا في كل شيء	25
21	0.78907	2.0600	ارغب في ضرب من يعارضني	3
22	0.80973	2.0300	عندما امر بنوبة بكاء استطيع الحصول على ما أريد	4

23	0.82211	2.0300	اشعر بالحزن عندما يلعب اصدقائي و لا يدعونني	20
24	0.76515	20200	اقوم ببعض الاعمال التي تلفت انتباه المدرسين نحوي	24
25	0.77824	2.0200	اتجنب الحديث مع من اعلى مني في المستوى العلمي	5
26	0.82878	2.0000	اصرخ لإثبات اني على صواب	17

## تحديد الأوليات:

حددت الأوليات من خلال ترتيب فقرات تنازليا وقد تبين ان جميع فقرات المقياس حازت على وسط حسابي اعلى من (٢) مما ادى التحديد عناوين الجلسات عن طريق اجابات العينة وبالاعتماد على جميع فقرات المقياس والتي حولت بدورها الى عناوين الجلسات من خلال عرضها على مجموعة من المختصين في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس مقياس الخوف وتحديد الاهمية النسبية لعناوين الجلسات واتفق المحكمين على صلاحية عناوين الجلسات مع تعديل بعض عناوين الجلسات الارشادية كما في الجدول (١٨).

## جدول (١٨)

تحويل فقرات المعتقدات غير العقلانية الى عناوين للجلسات الإرشادية

رقم الفقرة	الفقرات	عناوين الجلسات
1	اشعر بالقوة والسيطرة عندما اغضب	السيطرة على النفس
2	افقد السيطرة على انفعالاتي عندما اغضب	
5	اتجنب الحديث مع من هم اعلى مني في المستوى العلمي	الايثار وحب الاخرين
6	اعتقد اني اقل شأنًا من الاخرين	
7	اشعر اني منبوذ من الاخرين	
8	اصاب بالارتباك في المواقف الحرجة	الثقة بالنفس
9	اشعر ان الاخرين يقللون من شأنني	
10	عندما اشعر بالذنب افضل الانسحاب	
11	اصاب بالإحباط عندما لا احصل على ما أريد	المرونة في التفكير
12	اعتقد ان الحياة لا تعطيني ما أتمنى دائما	

تغيير المعتقدات	13	اسعى لأكون ناجحا في كل شيء
	14	اشعر بالإحباط لعدم حصولي على علامة جيدة.
الاعتذار	15	اصرخ على والدي عندما لا يستجيبان لمطالبتي
	16	احاول اتهام الآخرين بأشياء لم يفعلوها.
	17	اصرخ لا ثبات اني على صواب
تقبل الذات	18	لوم ذاتي المستمر يساعدني على حل مشكلاتي
	19	اشعر اني اكره ذاتي
المسامحة	20	اشعر بالحزن عندما يلعب اصدقائي و لا يدعوني
	21	اتوقع تقدير جهودي عند تطوعي لمساعدة الآخرين
	22	أجد متعة في مشاهدة افلام العنف.
الوسطية والاعتدال	23	اتخوف ان تسير الامور على عكس ما اريد.
	24	اقوم ببعض الاعمال التي تلفت انتباه المدرسين نحوي
	25	اسعى لان اكون ناجحا في كل شيء
	26	اندم عندما افكر في تصرفاتي الغاضبة
التحكم بالشعور للسيطرة على الخوف	27	ارغب في ضرب من يعارضني
	28	عندما امر بنوبة بكاء استطيع الحصول على ما أريد

#### • تحديد الأهداف:

ويعد تحديد الأهداف للبرنامج الإرشادي من الخطوات المهمة في العملية الإرشادية وان هذه الخطوة تعطي فكرة عن محتوى البرنامج الإرشادي واتجاهه وتساعد المرشد أيضاً في القيام بالأداء الناجح، وأنها تساعده في توضيح الأساليب التي تستخدم للمساهمة في حل المشكلة.

- الهدف العام
- ويقسم الهدف العام في البحث على قسمين وهما:
- هدف عام للبرنامج الإرشادي: أن الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو تعديل المعتقدات غير العقلانية والتي تؤدي الى الخوف لدى الرياضيين .
- هدف عام لكل جلسة إرشادية: اذ حددت الأهداف العامة لكل جلسة إرشادية على وفق موضوعات الجلسة في الأسلوب الإرشادي وعلى وفق التقنيات المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي وبما يتلاءم مع

طبيعة افراد المجموعة ونوع المشكلة على ووفق النظرية المتبناة في هذا البحث، وساعدت هذه الأهداف في تحديد النشاطات التي يمكن استخدامها في تحقيق أهداف كل أسلوب إرشادي.

- تحديد الأنشطة والفعاليات

ستقوم الباحثة بتطبيق التقنيات والنشاطات والفعاليات على وفق التقنيات التي اعتمدها ليس في الأسلوب العلاج العقلائي الانفعالي (وبهذا ستتم استشارة اساتذة متخصصين في مجال الإرشاد النفسي واعداد البرامج الإرشادية لبيان آرائهم في محتوى البرنامج والأساليب المتبعة فيها وعناوين الجلسات).

التقنيات والنشاطات المستخدمة في البرنامج الإرشادي

لتحقيق هدف البحث الحالي استخدم الباحث أسلوب إرشادي طبقاً لنظرية العلاج العقلائي الانفعالي لـ (A. Ellis) والتي استخدمها (ليس) في العلاج ويحتوي الأسلوب على عدد من الأنشطة والفعاليات أسلوب العلاج العقلائي لـ (A. Ellis):

استخدم (A.Ellis) التقنيات الإرشادية في العلاج العقلائي، وهي:

الطرائق المعرفية وهي:

- **تفنيد المعتقدات غير العقلانية:**

وتعد من أكثر الطرائق شيوعاً في الاستعمال لدى (REBT) وهي قيام المرشد بتفنيد المعتقدات غير العقلانية للمسترشد في ثلاث عمليات وهي (التحري) عن المعتقدات غير العقلانية من خلال تعليم المسترشد كيف يتحرون عن معتقداتهم غير العقلانية ولاسيما عبارات الوجوب (Should Statements) والتي تعمل على امتصاص الطاقة من الإنسان، والثانية (المناقشة) (Debate) وذلك بمناقشة معتقدات افراد المجموعة غير العقلانية وذلك بتعليم كيفية فحصها منطقياً والانطلاق بالسلوك عكس هذه المعتقدات والثالثة التمييز بين المعتقدات التي تقود الى هزيمة الذات وتلك المعتقدات الداعمة للذات.

- **تغيير المفردات اللغوية:**

تؤمن مدرسة (REPT) أن اللغة غير الدقيقة هي من أسباب تشوه العمليات الفكرية، إذ يتعلم افراد المجموعة أن استعمال مفردات الوجوب (Should, Ought) يجب تجنبها واستبدال عبارات تدل على التفعيلات، وان افراد المجموعة يستخدمون أنماطاً لغوية تعكس تدني الذات لديهم وبإمكانهم استعمال عبارات جديدة تساعدهم على التفكير وأداء سلوكيات مختلفة والنتيجة يبدو ان بالشعور بشكل مختلف.

- **القيام بالتدريبات البيئية:**

تطلب الباحثة من افراد المجموعة بعمل التدريبات البيئية في نهاية كل جلسة إرشادية والغرض منها تعليم افراد المجموعة كيف يتعاملون مع الخوف وكيف يواجهون المعتقدات غير العقلانية .

الطرائق الانفعالية وهي: أ- التخيل المنطقي العاطفي:

هذه التقنية هي نوع من أنواع الممارسة العقلية صممت لتأسيس أنماط انفعالية جيدة ويتمثل افراد المجموعة أنفسهم وهم يفكرون، ويشعرون الطريقة نفسها التي يرغبون بها أن يفكروا ويشعروا ويسلكوا في الحياة الواقعية.

• لعب الدور:

تتضمن هذه التقنية عناصر سلوكية معرفية وعاطفية ويتدخل المسترشد في الجلسات ليوضح للمسترشدين أن ما يتحدثون به بأنفسهم تعمل على خلق مشاكلهم ومناعبهم، ويستطيع المسترشدون أن يتدربوا على أنماط معينة من السلوك ليعبروا ما في داخلهم تجاه موقف معين.

• الحديث الذاتي:

وهي تمارين تساعد افراد المجموعة على التقليل من الشعور بالخوف من سلوكيات معينة يقوم بها الرياضي، والنقطة الأساسية وراء التمارين هي أن افراد المجموعة يتعلمون عدم الشعور بالخوف وتستهدف الى زيادة الشعور بتقبل الذات وتحمل المسؤولية وذلك عن طريق حديثهم لذواتهم.

الطرائق السلوكية وهي:

• النمذجة.

• الاسترخاء.

استخدمت الباحثة التصور الانفعالي العقلاني مصحوبا بالاسترخاء أسلوبا علاجيا، اذ اعتمدت على افراغ الخوف والانفعالات الشديدة التي عادة ما تكون تعبيراً عن وجود توترات عضوية وانفعالية، اذ تطلب من افراد المجموعة الصمت والهدوء وتطلب منهم الاسترخاء بتحريك الرأس فالوجه والرقبة والكتفين والذراعين ثم الظهر وأخيراً الأطراف السفلى وبعدها اغماض العينين واعادة الراس الى الخلف وتصور منظر جميل بالنسبة للرياضي ويصف شعوره اثناء تصوره لهذا المنظر وبعدها مباشرة تصور موقف مزعج بالنسبة له ويصف شعوره بعد تخيل ذلك الموقف وبعدها تقوم بالمقارنة بين شعوره اثناء تصور الموقف المزعج واثناء تصور الموقف المفرح للاستبصار بان شعورنا ورد فعلنا يعتمد على خبراتنا وليس على الموقف نفسه.

وبعد أسلوب الاسترخاء من الاساليب المهمة اثناء حدوث التصور الانفعالي العقلاني وهو من أنجح الوسائل لتصفية العقل من الأفكار كافة والاسترخاء ليس مجهوداً يبذل وانما هو الامتناع التام عن كل مجهود. تدريب المجموعة التجريبية خطوات أسلوب الاسترخاء وهي:

• شد عضلات الجسم ثم استرخاؤها فجأة.

• أخذ نفس عميق ثم احبسه مدة كافية ثم اخرج به ببطء.

• تحريك عضلات أصابع اليدين ومسك القبضة بقوة ثم ارخائها.

• تحريك الرأس والرقبة مرات متعددة وهكذا.



تطبيق البرنامج الارشادي : التصميم التجريبي واعداد ادواته والاستراتيجيات والفنيات المعتمدة فيه قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

- اختيار (٢٠) بصورة قصدية ممن حصلن على اعلى درجات مقياس وقد تم توزيعهم عشوائيا بصورة متساوية الى مجموعتين هما : المجموعة التجريبية وعددها (١٠)، والمجموعة الضابطة وعددها (١٠) ، حيث التقت الباحثة المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بطبيعة العمل الارشادي وتم تحديد مواعيد ومكان الجلسات الارشادية علما تم تحديد الجلسات بما يتلاءم مع الوقت .
- تحديد عدد الجلسات الارشادية والتي كانت بواقع ثلاث في الاسبوع.
- تحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية وقد حددت الساعة (١٠:٤٥:١٠) اي (٤٥) دقيقة كل جلسة ارشادية (الاحد.الثلاثاء.الخميس) من كل اسبوع.
- تم تحديد يوم الخميس الموافق (٢٧/٣/٢٠١٧) موعدا للجلسة الاولى للمجموعة التجريبية.
- تحديد يوم الاحد الموافق (٢٥/٤/٢٠١٧) موعدا لانهاء البرنامج الارشادي.
- بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات الارشادية تم تحديد موعد باتفاق الباحثة مع افراد المجموعة الارشادية لأجراء الاختبار البعدي

الجدول رقم (١٩) يوضح الايام التي طبقت فيها الباحثة جلسات البرنامج الارشادي

جدول (١٩)

عناوين الجلسات الارشادية وتواريخها

التسلسل	الجلسات الارشادية	اليوم	تاريخ انعقادها	الموضوع
1	الجلسة الاولى	الخميس	27/3/2017	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الاحد	30/3/2017	السيطرة على النفس
3	الجلسة الثالثة	الثلاثاء	2/ 4/ 2017	الايثار وحب الاخرين
4	الجلسة الرابعة	الخميس	4/4/2017	الثقة بالنفس
5	الجلسة الخامسة	الاحد	7/4/2017	المرونة بالتفكير
6	الجلسة السادسة	الثلاثاء	9/4/2017	تغيير المعتقدات
7	الجلسة السابعة	الخميس	11/4/2017	الاعتذار
8	الجلسة الثامنة	الاحد	14/4/2017	تقبل الذات
9	الجلسة التاسعة	الثلاثاء	16/4/2017	المسامحة
10	الجلسة العاشرة	الخميس	18/4/2017	الوسطية والاعتدال
11	الجلسة الحادية عشر	الاحد	21/4/2017	التحكم بردود افعال الغضب غير

الملائمة				
الختامية	25/4/2017	الخميس	الجلسة الثانية عشرة	12

يوم الثلاثاء المصادف ٢٣/٤/٢٠١٧ لم يكتمل عدد العينة التجريبية لذلك اجلت الجلسة الى الخميس المصادف ٢٥/٤/٢٠١٧

### جلسات البرنامج الإرشادي:

فيما يأتي عرض لجلسات البرنامج الإرشادي.

الجلسة : الأولى

الموضوع: الافتتاحية والتعارف

التاريخ: ٢٧/ ٣ / ٢٠١٧ الاثنين

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

عنوان الجلسة	الهدف العام	الحاجات	الاساليب والنشاطات/ ادارة الجلسة	التقويم البنائي
الافتتاحية والتعارف	تهيئة أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي العام	التعارف بين الباحثة وافراد المجموعة . بناء علاقة ايجابية تتسم بالتقبل والدفء والمودة والاحترام. التعرف على مكان وزمان الجلسات الارشادية	الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية. تعريف الباحثة باسمها ومهنتها ومكان عملها. تعرض الباحثة اهمية واهداف البرنامج واجراءاته ومدته. تقدم الباحثة فكرة واضحة ومبسطة عن الارشاد النفسي. توضيح معنى وتعريف المعتقدات غير العقلانية وتأثيرها على شخصية الرياضي . توضيح وشرح الاساليب والتقنيات المستخدمة في البرنامج .التأكيد على سرية المعلومات التي تدور في الجلسات الارشادية.	تحديد امكانية افراد المجموعة على تقبل فكرة البرنامج. الطلب بتدوين انطباعاتهم وارههم ومقترحاتهم حول البرنامج واهدافه. سؤال المشتركين عن رغبتهم في الحضور والاستمرار في البرنامج الارشادي

ادارة الجلسة الاولى

يوم الاثنين ٢٧/٣/٢٠١٧ مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

الهدف العام : تهيئة افراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي.

الحاجات :

- تهيئة أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي.
- التعرف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية وكذلك الأفراد فيما بينهم.
- بناء علاقة ايجابية تنسم بالتقبل والدفء والمودة والاحترام وتبادل الثقة وإزالة الحواجز ومد جسور الثقة بين الباحثة والرياضيين المجموعة التجريبية.
- التعرف على مكان الجلسات الإرشادية وزمانها.
- الأساليب والنشاطات المستخدمة:
- ترحب الباحثة بأفراد المجموعة التجريبية وتقوم بتعريف نفسها.
- تهيئة أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج.
- تحقيق التعرف المتبادل بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية.
- تعرض الباحثة أهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه
- الاتفاق على سرية المعلومات اذ تكون داخل الجلسات فقط.
- يحق لأفراد المجموعة بالتحدث والمناقشة بعضهم مع بعضهم الآخر.
- تعريف المجموعة التجريبية على التعليمات والضوابط الخاصة بالبرنامج.

إدارة الجلسة :

عنوان الجلسة: الافتتاحية

- قامت الباحثة بالترحيب بأفراد المجموعة التجريبية ثم عرفت نفسها وطبيعة عملها ومؤهلاتها وتخصصها في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وأسباب القيام بالجلسات.
- قامت الباحثة بتوزيع الحلوى لإضفاء جو من التقارب والالفة وإزالة الحواجز النفسية بين المجموعة التجريبية .
- قامت الباحثة بتوضيح الهدف من الجلسات الإرشادية وهو تعديل المعتقدات غير العقلانية .
- الاتفاق مع افراد المجموعة على تحديد مكان وزمان الجلسات، اذ يتكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية وكل جلسة تحمل عنواناً ولها نشاط خاص بها.
- والهدف من البرنامج وهي لخدمة البحث العلمي لخفض ردود افعال الغضب غير الملائمة.
- لقت الباحثة محاضرة عن تعريف المعتقدات غير العقلانية .

- التأكيد افراد المجموعة بأخذ حريتهم، الكاملة في التعبير عن آرائهم وأفكارهم ومعتقداتهم بصراحة من دون تردد أو خوف.
- التأكيد سرية المعلومات التي تطرح في الجلسات والمحافظة عليها خدمة للبرنامج .
- تبين الباحثة ضرورة الالتزام بالمواعيد المحددة للجلسات (١٠) صباحاً الى (١٠,٤٥) صباحاً في إحدى القاعات الخالية في المدرسة اذ تتوافر فيها المستلزمات المطلوبة.

#### التقويم البنائي:

- توجيه سؤال الى المجموعة عن المعتقدات غيرالعقلانية، ما تأثيرها على الشخصية.
- تحديد إمكانية أفراد المجموعة على تقبل فكرة البرنامج الإرشادي.
- يطلب من المجموعة تدوين انطباعاتهم وماذا استفادوا من الجلسة.
- معرفة آراء المجموعة ومقترحاتهم في البرنامج الإرشادي وأهدافه في هذه الجلسة.
- ذكر الجوانب الايجابية والسلبية في الجلسة

#### التدريب البيئي :

إعطاء المجموعة التجريبية تدريباً عن كيفية الاستفادة من الجلسة مع كتابة كل ما يدور في الجلسة الأولى وتقديمها في الجلسة القادمة ومناقشتها مع كل طالب للاستفادة من وجهات نظرهم وتحليلها وتقويمها.

#### عرض النتائج :

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وتفسيرها واستنتاجاتها على وفق هدف البحث والتوصيات والمقترحات وكما يأتي:

الهدف الاول: لغرض التثبت من الهدف الاول التعرف على الخوف من الفشل لدى الرياضيين على عينة التصميم التجريبي البالغة (١٠٠) الرياضيين وتم حساب الوسط الحسابي للعينة البالغة (٥٧,١٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٣,١١٥٦٢) وبموازنته مع الوسط الفرضي للمقياس (الخوف من الفشل ) البالغ (٥٢) باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٦,٣٦٩) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) أي انها دالة احصائياً وهذا يشير الى ان العينة لديهم خوف والجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس الخوف من الفشل

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الخوف من الفشل	100	57,100 0	3,11562	52	16,369	1,98	دالة احصائيا

\* القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩)

الهدف الثاني: التعرف على تأثير اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين من خلال التحقق من الفرضية الصفرية الاتية:

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي

وللتحقق من صحة هذه الفرضية فقد استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن - **Wilcox Matched**

**Paris** لعينتين مترابطتين ويعد هذا الاختبار من الاختبارات التي تتمتع بالدقة لانه يهتم بالاشارة السالبة والموجبة للقيم كما انه ياخذ بعين الاعتبار احجام الفروقات بين ازواج هذه القيم (جودة، ٢٠٠٨: ٢٣٠) ، وقد اعتمدت الباحثة على هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية اذ تبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة هي (٠) وهي دالة احصائيا عندما نقارنها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ومعنى ذلك رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، والتي تقول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي والجدول (٢١) يوضح ذلك .

جدول (٢١)

نتائج اختبار الفرضية الاولى للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حسب اختبار ولكوكسن

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة البعدي لصالح	8	صفر	5,5	55	10	القبلي	التجريبية
			صفر	صفر		البعدي	

\* قيمة ولكوكسن الجدولية تساوي صفر عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل (للمجموعة الضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية فقد استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن اذ تبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة تبلغ (١١,٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، نستنتج من ذلك قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة حيث انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (٢٢) بوضح ذلك .

جدول (٢٢)

نتائج اختبار (ولكوكسن) الفرضية الثانية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المجموعة	المقارنة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	القبلي	10	43.5	6.21	11.5	8	غير دالة
	البعدي		11,5	3.83			

\* قيمة ولكوكسن الجدولية تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات الخوف من الفشل للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (مان وتتي) للعينات المتوسطة لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمقياس ردود افعال الغضب غير الملائمة، اذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (١) وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٢٣) عند (٠,٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعد تطبيق البرنامج كما سيوضح في الشكل (٤) والجدول (٢٣).

جدول (٢٣)

اختبار (مان وتتي) للفرضية الثالثة لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتتي U		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاختبار البعدي	التجريبية	10	56	5,60	1	23	دالة لصالح المجموعة التجريبية
	الضابطة	10	154	15,4			

## ثانياً: تفسير النتائج :

لقد اسفرت نتائج البحث الحالي عن فعالية الاسلوب الارشادي (التصور الانفعالي العقلاني) في خفض الخوف من الفشل، ففي المجموعة التجريبية التي طبق عليها هذا الاسلوب لوحظ من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي قد انخفض لدى الرياضيين ، كما وقد استخدم في هذا الاسلوب بعض الفنيات التي اكدت عليها نظرية (REBT) والتي ساعدت في نجاحه وابرز فعاليته ومن هذه الفنيات

(الاسترخاء، النمذجة، لعب الدور، الحديث الذاتي .... الخ من الفنيات التي سبق ذكرها في البرنامج الارشادي). وقد لوحظ ان الرياضيين قبل البدء بالبرنامج الارشادي كانوا يتصفون بالأسلوب المرتبك عدم الطمأنينة حيث كان الخوف من الفشل مبني على افكار ومعتقدات عن الحدث وليس على حقيقة الحدث نفسه ، وهذا يتفق مع نظرية اليس حيث اكد ان المعتقدات اللاعقلانية المسبب الرئيس للاضطراب النفسي بمعنى ان المدركات لها اثر واضح في الاضطراب في حال ان الفرد اعتاد ان يبكي عند شعوره بالارتباك والرهبة والخوف ، Colman (1976: 696).

ويمكن ان نعزو نتائج البحث الحالي الى اختيار عينة البحث من مرحلة الشباب والتي تعد مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تتعرض نفسية الشاب الى ثورات تتصف بالعنف والاندفاع الضيق (زيدان، ١٩٨٦: ١٧٠). كذلك استخدام اسلوب التصور الانفعالي العقلاني على اعتبار انه احدى الاستراتيجيات المعرفية في التفكير والتذكر (الزغول ١٩٨٠، ٢٠٠٣: ويعد هذا الاسلوب من الاساليب التي استخدمتها نظرية (البرت اليس) ويعتمد هذا الاسلوب على جعل المسترشد يتخيل او يتصور نفسه وهو يشعر بنفس شعوره السلبي

(الزيود ٢٠٠٨)، استخدام البرنامج الارشادي والذي يعد وسيلة واداة اساسية لتحقيق النمو النفسي والاجتماعي المتكامل للفرد والجماعة من خلال المشاركة، كما اتصف اسلوب التصور الانفعالي العقلاني بالسهولة والمتعة عند تعلمه وزاد من رغبتهم في الالتزام بالحضور في جلسات البرنامج الارشادي، علماً ان هذا البرنامج طوعي .

**ثالثاً: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات**

**الاستنتاجات:** في ضوء ما تم التوصل اليه من النتائج يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية:

- ان البرنامج الارشادي بأسلوب التصور الانفعالي العقلاني الذي اعدته الباحثة اسلوب فعال في خفض الخوف من الفشل لدى الرياضيين.
- لقد اظهر البرنامج الارشادي تأثيرا واضحا في خفض الخوف من الفشل مما يعني ان الرياضيين والتي تتزامن مع مرحلة الشباب بحاجة لمثل هذه البرامج لمساعدتهم على السيطرة على انفعالاتهم ومواجهة مشاكل الحياة وصعوباتها بعقلانية وهدوء .
- ان قلة معرفة الرياضيين بمدى تأثيرا فكارهم ومعتقداتهم اللاعقلانية في اتخاذ القرارات

**التوصيات:**

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يأتي :

١. تدريب المرشدين النفسيين على استعمال فنيات العلاج وفق اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض الخوف لدى الرياضيين .
٢. حث المرشدين التربويين للتعامل مع الجانب المعرفي والانفعالي للرياضيين باستخدام اساليب حديثة وعلمية

**المقترحات:**

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة تقترح الباحثة اجراء دراسات حول :

١. إجراء دراسة للتعرف على أثر اسلوب التصور الانفعالي العقلاني في خفض لدى الطلاب (الذكور) ومقارنة نتائجها مع النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية.
٢. اجراء دراسة مماثلة على مراحل عمرية اخرى.
٣. استخدام اساليب اخرى لخفض الخوف من الفشل لدى ( النمذجة ، ملئ الفراغ..... )



## اولاً: المصادر العربية.

١. ابو أسعد، ٢٠١١ أحمد عبد اللطيف: المهارات الإرشادية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
  ٢. الزغلول، ٢٠٠٣ العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، عادل مصطفى، دار الآفاق العربية ، مصر.
  ٣. البرئين، ٢٠٠٨): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر، الأردن.
  ٤. الكنانى، محمد (٢٠١١)، الارشاد والعلاج النفسي الاسري ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الامير
٥. كعبارة ، احمد جمعة احمد(٢٠٠٦)، البنية العاملة للتصور العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر.
  ٦. كوري، جيرلد(٢٠١١) ، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة الخفش، سامح وديع ، دار الفكر ، مصر .
  ٧. وملمان، شيفر (٢٠٠٦)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة مشكلاتها واسبابها وطرق حلها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .

ثانياً: المصادر الاجنبية:

1. 1-bu Averill , J . R . , (1993) , Illusion of anger , American Psychological Association , Washington . D. C.
2. Ellis . A , (1988), The treatment of borderline and psychotic Individuals ,NY , Institute of Retional Emotive Therapy.
3. Ellis,ph.D.Albert,1992,Anger how to live with and with out it ,600 madison avenue ,new york,ny10022
4. Fleckenstein K., Calendrillo,L. &Worley,D. , (2002) Language and image in the reading – writing classroom : teaching vision ,New Jercey Lawrence ,Erlbaum Associates
5. Gorey , G , (2001), Theory and Practice of group Counseling (5th)Book \ Cole , Thomson Learning , Connecticut , 2 |3| , Hillside RdU – 7 , stores, P35.
6. Matlin,M.,(2005),Coghition sixth edition tohanwiley&sons,tnc
7. Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M.(2011). Measuring Individual Differences in Emotion Regulation: The Emotion Regulation profile– Revised(ERP–R), PsychologicaBelgica 49, PP. 51–1, 49–91.
8. Vernon, ann,2009,more what works when with children and adolescents ,seaway printing co, Usa
9. ilding a program of guidance in the form of emotional perception rational to reduce the fear of failure.