

أثر برنامج إرشادي- نفسي معرفي للحد من السلوك السلبي لدى لاعبي كرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار

م. م محمد مجيد محمد أ. د. حامد سليمان حمد



الملخص:

يسعى الباحث إلى التعرف على مستوى السلوك السلبي للاعبي كرة الطائرة- جلوسًا في محافظة الأنبار من خلال اعداد برنامج إرشادي نفسي معرفي، والتعرف على أفضل فاعلية من التدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي وبين التدريب المتبع، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكون مجتمع البحث من (١١٣) لاعبًا يمثلون (نادي الأنبار، ولجنة الأنبار لكرة الطائرة- جلوسًا) وتم اختيارها بشكل عمدي، إذ أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث (التجريبية والضابطة) يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/٨/٧)، بعدها نفذ الباحث تجربة البحث الرئيسية وذلك يتعرض أفراد المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) لمدة (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة، وبواقع جلستين أسبوعيًا ولمدة (٦) أسابيع بعدها أجرى الباحث الاختبارات البعيدة على عينة البحث (التجربة الضابطة) وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٥، وتمت معالجة البيانات أحصائيًا بواسطة (spss) ومناقشتها مناقشة علمية، وقد جرح الباحث بعدة استنتاجات منها: أنّ البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث تأثير إيجابي للحد من السلوك السلبي، ليس للتدريب المتبع فاعلية في الحد من السلوك السلبي، وفي ضوء الاستنتاجات وضع الباحث عدة توصيات منها ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي الذي استخدمه الباحث كونه أثبت قدرته على الحد من السلوك السلبي، وضرورة

استعمال البرامج الإرشادية وتطبيقها خاصة في فترة الأعداد، زج المدربين في دورات الإرشاد النفسي لتطوير قدراتهم على توجيه اللاعبين.

The effect of a cognitive psychological counseling program to reduce the negative behavior of volleyball players sitting in Anbar Province

**a. Dr. Hamid Suleiman Hamad Muhammad Majeed
Muhammad**

Summary:

The researcher seeks to identify the level of negative behavior of volleyball players sitting in Al-Anbar Governorate through the preparation of a cognitive psychological counseling program, and to identify the best effectiveness of the training included in the counseling program and the training followed, as the researcher used the experimental approach with the design of the experimental and control groups with a pre-test And the post, and the research community consisted of (113) players representing (Al-Anbar Club, and the Anbar Volleyball Committee - sitting), and it was chosen deliberately, as the researcher conducted tribal tests on the research sample (experimental and control) on Sunday corresponding to (7/8/2022), After that, the researcher carried out the main research experiment, and that the members of the experimental group were exposed to the independent variable (the counseling program) for a period of (45) minutes per session, at the rate of two sessions per week for a period of (6) weeks,

after which the researcher conducted the post-tests on the research sample (the control experiment) on Sunday 25 /6/2022, and the data was processed statistically by (spss) and discussed scientifically, and the researcher drew several conclusions, including: that the counseling program prepared by the researcher has a positive effect on reducing negative behavior, because The training used is not effective in reducing negative behavior, and in the light of the conclusions, the researcher made several recommendations, including the need to adopt the psychological counseling program that the researcher used because it proved its ability to reduce negative behavior, and the need to use counseling programs and apply them, especially in the preparation period, to involve trainers in counseling courses Psychological to develop their ability to guide players.

١- التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت مجال التدريب الرياضي وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والفنية وحتى الخططية في شتى المجالات الرياضية بدأ الاهتمام في علم النفس الرياضي بوصفه علمًا مهمًا لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم الرياضي، فضلًا عن العوامل الفنية والخططية، إذ إنّ من اهتمامات علم النفس الرياضي دراسة سلوك اللاعب من حيث تصرفاته وأفعاله سواء في الملعب أو خارجه، ولا يخلو هذا السلوك من الاضطرابات النفسية أو المظاهر الانفعالية السلبية، كالقلق والتوتر والخوف والاستثارة والتذمر وعدم التعاون والتشاؤم وعدم الثقة بالنفس والعداونية والتنمر وغيرها من مظاهر السلوك السلبي، إذ إنّ هذه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي جعلت الاختصاصيين يلجؤون إلى علم النفس الرياضي الذي يساهم في التخلص من القلق والتشاؤم وعدم الثقة بالنفس والخوف ورهبة مواجهة اللاعبين والجمهور والحكام التي تؤثر على أدائه الرياضي، ولأنّ النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى العديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتباين في شدتها وتأثيرها من نشاط إلى آخر تحديدًا عندما تتحول الممارسة إلى منافسة، من هنا يأتي دور الإرشاد النفسي كوسيلة ضرورية ومهمة في عملية الإعداد والتهيئة النفسية لخوض تلك المنافسات

وحصوله على الاستقرار المطلوب للتحكم والسيطرة على المواقف والمشكلات التي تواجهه قبل وأثناء وبعد المنافسة، إذ إنّ الإرشاد: "هو عملية واعية بناءً مستمرة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته وتحقيق التوافق والصحة النفسية"^(١)، إنّ الهدف من البرنامج الإرشادي هو مساعدة اللاعب من خلال الدعم النفسي على خفض التفكير السلبي، فبدلاً من الشعور باليأس والاكتئاب يصبح أفضل في التعامل مع المواقف، بل أنّه يبدأ في الشعور بالمتعة في التعامل مع المواقف الرياضية التي يواجهها.

يعد السلوك السلبي واحد من أبرز سلوكيات الطبيعة البشرية، ففي العصور القديمة كانت هناك مقولة البقاء للأقوى وهذا دليل على أنّ السلوك السلبي كان موجود منذ بدء الخليقة، إذ كان السعي إليه بجدية بالغة لمعرفة أسبابه ومن ثم وضع الحلول الكفيلة لإزالة أثره السيء في المجتمع، ويعتبر السلوك السلبي الذي يمارسه الرياضي والذي يعكس شخصيته وبيان نزعتة السلوكية من المسائل التربوية التي اهتم بها المختصون والمربون في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي لما لها من أهمية كبيرة في التأثير على شخصية اللاعب الرياضي، إذ أنّ هذا السلوك لا يحدث من فراغ وإنما من بيئة ما، وهو ليس شيئاً ثابتاً ولكن يتغير مع المتطلبات والظروف التي قد تواجه اللاعب سواء في الملعب أو خارجه؛ وذلك لأنّ اللاعب

(١) سميرة البدرى: مصطلحات تربوية ونفسية، دار الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٥، ص ٩.

لديه كثير من المتطلبات التي تدفع به إلى سلوك غير مرغوب فيه منها تقارب المستويات، والتفكير في الفوز، وكذلك ضعف اللياقة البدنية إضافة إلى تفكير اللاعب في الإصابة التي تقف عائقًا أمامه، مما تجعل منه شخصًا متشائمًا عديم الثقة بالنفس متذمر من الواقع لا يستطيع إقامة علاقات مع الآخرين لذلك يجب الحد من هذه السلوكيات السلبية من خلال تعاون اللاعب مع المدرب والمرشد التربوي وبناء علاقات يسودها جو من المحبة والألفة والتعاون.

وتعد الكرة الطائرة – جلوسًا واحدة من الألعاب الرياضية البارالمبية التي شهدت تطورات كبيرة على مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي، إذ تعد نشاطًا ترويجيًا تنافسيًا تهدف إلى تأهيل المعاق صحيًا ونفسيًا، وشغل أوقات الفراغ وتحقيق الإنجاز للحصول على البطولات المحلية والدولية.

وهنا تكمن أهمية اجراء هذه الدراسة من خلال تسليط الضوء على الحد من السلوك السلبي للاعبين داخل وخارج الفريق، من خلال البرنامج الإرشادي على شكل جلسات وما لها من تأثير في خفض القلق والخوف والتوتر، وتنمية روح التعاون والشجاعة والثقة بالنفس والتفاؤل والابتعاد عن العدوانية والتنمر، وتوجيه سلوكيات اللاعبين بكرة الطائرة- جلوسًا والتي تنعكس سلبًا أو إيجابًا حسب المواقف السلوكية.

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على إعداد اللاعبين من قبل المدربين أثناء مشاهدة بعض المباريات والوحدات التدريبية، وكذلك من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص، وكذلك من خلال نتائج ومستويات اللاعبين في البطولات، وجد الباحث أنّ اللاعبين يشعرون بحالة نفسية سلبية غير مستقرة والتي تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والخوف والتوتر والتشاؤم والتذمر من الواقع وعدم التعاون، كذلك عدم وجود الاختصاصي النفسي للفريق الذي يقوم بتشخيص الحالات التي يمر بها اللاعب، كما أنّ اللاعب لا يبدي الاهتمام المطلوب للجانب النفسي وإنّما يعد الرياضة هي مجرد لعب فيه فوز أو خسارة ولا علاقة للجانب النفسي بذلك، وهذا ما أكدته الدراسات العلمية التي أثبتت أنّ الإعداد النفسي هو مكمل للإعداد البدني وبدونه لا يمكن تحقيق الانجازات العليا، لذى ارتأى الباحث ضرورة الحد من السلوك السلبي وقياسها من خلال الجلسات الإرشادية للاعبي الكرة الطائرة- جلوساً كونها متغيرات نفسية تؤثر في مستوى أداء اللاعبين ومن ثم في نتائج المنافسات الرياضية.

وفي ضوء ذلك تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة على السائلين التاليين:

١. ما درجة السلوك السلبي لدى لاعبي كرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار؟

٢. ما هو تأثير البرنامج الإرشادي النفسي للحد من السلوك السلبي للاعبين كرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.

١- ٣ أهداف البحث

- ١- اعداد برنامج ارشادي للاعبين الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.
- ٢- التعرف على مستوى السلوك السلبي للاعبين الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.

٣- التعرف على أفضل فاعلية بين التدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي وبين التدريب المتبع في متغير السلوك السلبي.

١-٤ فروض البحث

١- هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير السلوك السلبي للاعبين الكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الانبار .

٢- هناك فروق دالة احصائية في الاختبارات البعدية في متغير السلوك السلبي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو لجنة الأنبار، ونادي الأنبار لكرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار.

١-٥-٢ المجال المكاني: منتدى شباب هيت.

١-٥-٣ المجال الزمني: من ٢٠٢٣/٢/١ إلى ٢٠٢٣/٣/٣ .

١-٦ تحديد المصطلحات :

١- الأثر: " هي صفة تعبر عن نتيجة الفعل، أي ترك أثر في الشيء بعد زوال الفعل أو المثير"^(١).

٢- البرنامج الإرشادي : "مجموعة اجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات ارشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة من خلال تعليمهم أساليب ارشادية متنوعة لمساعدتهم واكسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم"^(٢)

(١) أحمد بن فارس: معجم مقاييس اللغة، بيروت، دار الفكر، ٢٠٠٧، ص ٢٢٩.
(٢) حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي، ط١، سوريا، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١٢، ص ٤٣٥.

٣- **السلوك السلبي:** "هو سلوك خارج عن الحد المألوف أو حد السواء تبدأ أعراضه على شكل سلوك مؤذي يؤدي إلى اضطراب علاقة الفرد بنفسه في صورة القلق والتذمر والتشاؤم والانسحاب وعدم الثقة بالنفس، أو اضطراب علاقته بالناس في صورة عدوان أو تمرد أو عدم التعاون والانسجام"^(١).

(١) بشرى عبد الهادي: أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها باضطراب المسلك، رسالة ماجستير غير منشورة، الجماعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٢، ص ٥٧.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٢- ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة؛ لملائمة طبيعة البحث وكونه أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث من خلال الإجراءات التي سيعتمد عليها الباحث في تنفيذ تجربة بحثه.

٢- ٢ مجتمع البحث وعينه:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة الطائرة- جلوساً في محافظة الأنبار للموسم الرياضي (٢٠٢٢) المشاركين في بطولة دوري العراق بكرة الطائرة والبار المبية والمتمثلة في نادي الأنبار- ولجنة الأنبار والبالغ عددهم (١٦ لاعباً).

إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل إذ قسمت العينة بالطريقة العشوائية وبنظام الأرقام الفردية والزوجية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة.

٢- ٣ التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، إذ يمكن في هذا التصميم ضبط العوامل المؤثرة

بالتجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) الذي يسعى الباحث إلى معرفة تأثيره في المتغير التابع والذي يشمل (السلوك السلبي).

٢-٤ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

أدوات البحث تعني: " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الوسائل أدوات أو بيانات أو عينات أو أجهزة"^(١).

المصادر العربية والأجنبية، مقياس السلوك السلبي، البرنامج الإرشادي والجلسات، جهاز حاسوب، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).

٢-٥ متغيرات البحث واختباراتها:

٢-٥-١ البرنامج الإرشادي النفسي:

بعد الاطلاع على عدد كبير من الأدبيات والمصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة وما قدمته من معلومات خاصة بالبرنامج الإرشادي، قام الباحث بإعداد محتوى الجلسات الإرشادية، وبالتعاون مع فريق العمل المساعد (الأساتذة المحاضرين)، وعلى ضوء العناوين المقترحة للحد من السلوك السلبي للاعبي كرة

(١) وجيه محجوب (وآخرون): طرق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٨، ص ٨٥.

الطائرة- جلوسًا، وتضمن البرنامج المعد على (١٢) جلسة، تمثلت في (السلوك السلبي وتأثيراته الجانبية، تنمية الثقة بالنفس، نبذ السلوك العدواني والتنمر، العلاقات والاندماج الاجتماعي، التكيف وعدم التذمر تقبل النقد والنقد الآخر)، وذلك من أجل تغيير الأنماط السلوكية لأفراد العينة التجريبية بأنماط سلوكية جديدة أكثر إيجابية، إذ تم تحديد الوقت المخصص للجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة، كما تضمن البرنامج عدد من الفنيات المستخدمة في البرنامج الهادف والفعال، ومنها (أسلوب المحاضرة، التعزيز، الحوار والمناقشة الجماعية، الواجب المنزلي).

٢-٥-٢ وصف مقياس السلوك السلبي:

تكوّن مقياس السلوك السلبي للاعبي كرة الطائرة- جلوسًا بصيغته النهائية من (٥) مجالات، وهي: (عدم التعاون مع الآخرين- التنمر والعدوانية- التشاؤم- عدم الثقة بالنفس- التذمر من الواقع) وتغطي هذه المجالات (٣٩) فقرة، منها (٢٤) فقرة ايجابية وتحمل التسلسلات (١- ٤- ٦- ٨- ٩- ١١- ١٢- ١٣- ١٥- ١٨- ٢٠- ٢١- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٩)، فضلاً عن (١٥) فقرة سلبية وتحمل التسلسلات (٢- ٣- ٥- ٧- ١٠- ١٤- ١٦- ١٧- ١٩- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٣٨)، وإنّ بدائل الإجابة على فقرات المقياس وفق تدرج (ليكرت) الخماسي وهي: (أوافق جداً، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق أبداً)، أما توزيع الدرجات فيكون (٥- ٤- ٣- ٢- ١) للفقرات السلبية، والدرجات (١- ٢- ٣- ٤- ٥) للفقرات الايجابية، وإنّ أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب (٣- ٤- ٥) للفقرات الايجابية، وإنّ أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب

المختبر على مقياس السلوك السلبي هي (١٩٥) درجة، أما متوسط الدرجة التي يمكن أن يحصل عليها المختبر هي (١١٧) درجة، وأقل درجة يحصل عليها المختبر هي (٣٩) درجة والتي تمثل أدنى درجة على مقياس السلوك السلبي، وكلما أقترَب اللاعب المختبر من الدرجة (١٩٥) فهو يمتلك سلوك سلبي عالي، وكلما أقترَب من الدرجة (٣٩) فهو لا يمتلك سلوك سلبي أو لديه سلوك منخفض جدًا.

٢-٦ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٦ - ١ التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس السلوك السلبي:

التجربة الاستطلاعية "هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الأساسية، إذ لا يجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة؛ لأنهم سوف يتأثرون بالتدريب في التجربة الاستطلاعية مما يؤثر على نتيجة الاختبار أو القياس"^(١)، إذ قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس السلوك السلبي كبدائية لعمله يوم

(١) وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص ٨٢.

الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٥ على عينة قوامها (٨) لاعبين من نادي ديبالي لكرة الطائرة- جلوسًا وتم اختيارهم بصورة عمدية، وكان الغرض منها:

- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس.
- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة على المقياس.
- مدى استعداد اللاعب المختبر للإجابة على المقياس.
- التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعب المختبر عند الإجابة على المقياس والتي كانت بين (١٥ - ٢٠) دقيقة.
- معرفة الأخطاء والصعوبات التي تواجه عملية تطبيق المقياس.

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالبرنامج الإرشادي:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية والخاصة بالبرنامج الإرشادي يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/٧/٢٨) على عينة قوامها (٨) لاعبين وكان الغرض منها:

- التعرف على الفنيات المستخدمة في الجلسات.
- التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في الجلسات الإرشادية.
- معالجة الأخطاء التي من المحتمل أن تواجه البرنامج الإرشادي.
- التعرف على المدة الزمنية الكافية لكل جلسة، وكانت (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة.

٢-٧ إجراءات البحث الرئيسية:

٢-٧-١ القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس (السلوك السلبي) على عينة البحث الرئيسية (التجريبية والضابطة)، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٢/٨/٧) وذلك عن طريق الاتصال المباشر مع أفراد عينة البحث، وقد أكد الباحث على ضرورة الإجابة على جميع الأسئلة بدقة وصدق وعناية.

هذا وقد أخذ الباحث بعين الاعتبار الظروف المكانية والزمانية لإجراء القياس، إذ قام الباحث أثناء تطبيق القياس بتوضيح بعض الفقرات وتفسيرها، وتوضيح طريقة الإجابة عنها، كما أكد الباحث على المسافات المطلوبة بين اللاعبين عند إجراء الاختبار.

٢-٧-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أجرى الباحث تكافؤًا بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، ولكل من مقياس السلوك السلبي، باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة لإيجاد الفروق بين الأوساط.

وكما مبين في الجدول (٢- ١)

جدول (٢- ١)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السلوك السلبي

ت	المحاور	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحتسبة	sig	الدلالة
			ع $\bar{x}$	س $\bar{x}$	ع $\bar{x}$	س $\bar{x}$			
١	عدم التعاون مع الآخرين	درجة	٢.٦٨٥	٣٠.٠٠٠	٢٨.٨٧٥	٣.٤٢٥	٠.٦٨٤	٠.٧٥٣	غير معنوي
٢	التنمر والعدوانية	درجة	١.٩٨٥	٢٥.٦٢٥	٢٦.٣٧٥	٢.٩٢٥	٠.٥٦١	٠.٨٣٤	غير معنوي
٣	التشاؤم	درجة	٣.١٢٨	٢٨.٢٥	٢٨.٥	٢.٦٢٩	٠.١٦١	٠.٩٢٢	غير معنوي
٤	عدم الثقة بالنفس	درجة	٣.٢٢٩	٣٥.٣٧٥	٣٥.١٢٥	٣.٢٣٩	٠.١٤٤	٠.٨٥١	غير معنوي
٥	التنمر من الواقع	درجة	٢.٨٨٥	٢٦.٦٢٥	٢٧.٢٥	٢.٨٩٥	٠.٣٢٣	٠.٦٥٩	غير معنوي

معنوي عند $(sig) > (٠.٠٥)$ تحت درجة حرية $١٦ - ٢ = ١٤$

يتبين من الجدول (٢- ١) أن قيمة (sig) أكبر من (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على عشوائية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السلوك السلبي، مما يدل على تكافؤها.

٢-٧-٣ تنفيذ تجربة البحث/ تطبيق البرنامج الإرشادي:

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية من خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/٨/١٤) على عينة البحث التجريبية البالغة (٨) لاعبين، في حين تم حجب البرنامج الإرشادي عن المجموعة الضابطة والبالغة (٨) لاعبين أيضاً، إذ كان تنفيذ الجلسات الإرشادية النفسية قبل بدء الوحدات التدريبية بالنسبة إلى عينة البحث التجريبية وفي فترة الإعداد، أما بالنسبة إلى عينة البحث الضابطة لم تكن تمارس أي برنامج إرشادي بمجرد البرنامج التدريبي الاعتيادي أي: الوحدات التدريبية المعتاد عليها الفريق فقط، إذ تم في بداية اللقاء الترحيب في عينة البحث والتعريف بالبرنامج الإرشادي النفسي وأهميته في الوصول إلى الأهداف المرجوة مع الإشارة إلى أن الجلسات الإرشادية تهدف إلى مساعدة اللاعب في التغلب على العقبات والمشكلات التي تقف أمامه، وكذلك تغيير الأنماط السلوكية السلبية بأنماط سلوكية أكثر إيجابية، كما تم التأكيد أيضاً على الالتزامات المطلوبة (الحقوق والواجبات) من عينة البحث التجريبية، وقد استمر تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة (٦) اسبوع وبواقع جلستين اسبوعياً (الأحد، الأربعاء)، إذ تم تحديد الوقت المخصص لكل جلسة (٤٥) دقيقة للجلسة الإرشادية الواحدة، وقد اعتمد الباحث في إدارة الجلسات على ذوي الخبرة والاختصاص، وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٢١.

٢-٧-٤ القياس البعدي:

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء القياس البعدي لمقياس (السلوك السلبي) على عينة البحث الرئيسية (التجريبية والضابطة) وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٥/٩/٢٠٢٢)، وقد اتبع الباحث نفس طريقة أداء القياس القبلي وتحت الظروف الزمانية والمكانية نفسها.

٢-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) بواسطة برنامج التحليل الإحصائي الإلكتروني وحسب متطلبات البحث. الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المترابطة.

٣- عرض النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج الفروق للقياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها وكما مبين في الجدول (٣-١)

جدول (٣-١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدى لمقياس السلوك السلبي للمجموعة التجريبية

ت	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ف	ف٢	قيمة (t) المحتسبة	sig	الدالة
			س	ع	س	ع					
١	عدم التعاون مع الآخرين	درجة	٣.٠٠	٢.٦٨٥	٢١.٢٥	٢.١٧٣	١٦	٤٠	٥.٢٩٢	٠.٠٠٠	معنوي
٢	التنمر والعدوانية	درجة	٢٥.٦٢٥	١.٩٨٥	١٨.٣٧٥	١.١٢٤	١٤	٣٦	٣.٨٦٢	٠.٠٠٠	معنوي
٣	التشاؤم	درجة	٢٨.٢٥	٣.١٢٨	١٩.١٢٥	١.٤٣٥	١٨	٤٦	٧.١٧٩	٠.٠٠٠	معنوي
٤	عدم الثقة بالنفس	درجة	٣٥.٣٧٥	٣.٢٢٩	٢٣.٨٧٥	١.٩٢١	١٣	٣٢	٣.٤٠٤	٠.٠٠٠	معنوي
٥	التذمر من الدافع	درجة	٢٦.٦٢٥	٢.٨٨٥	١٨	١.١٤٥	١٠	٢١	٣.٢٠٩	٠.٠٠٠	معنوي

معنوي عند درجة ن - ١ = ٧ وبمستوى دلالة ٠.٠٥ عندما تكون أصغر من ٠.٠٥

تبين من الجدول (٣-١) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس السلوك السلبي (عدم التعاون مع الآخرين، التمرر والعدوانية، التشاؤم، عدم الثقة بالنفس، التذمر من الواقع) تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) أصغر من (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث ذلك إلى أثر البرنامج الإرشادي الذي أسهم في زيادة الانسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق، وكذلك تقليل التنمر والعداونية والابتعاد عن الانفعالات السلبية، كما بث روح التفاؤل والطمأنينة بين اللاعبين وزرع الثقة في نفوسهم، كذلك سعى إلى تقليل حالات النكد والشكوى بين اللاعبين وتحويل النظرة السلبية إلى الحياة إلى نظرة إيجابية، ويذكر (محمد المشاقبة، ٢٠٠٨) أنَّ البرنامج الإرشادي " هو معاونة اللاعب الرياضي على أن يفهم نفسه ويحدد أهدافه، وهو

العلاقة المتبادل من المرشد والمسترشد والتي تهدف إلى مساعدة المسترشد من أجل حل مشكلاته وتحقيق أهداف^(١).

3-2 عرض نتائج الفروق للقياس القبلي والبعدي لمتغيرات

البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

وكما مبين في الجدول (٣ - ٢).

جدول (٣-٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس السلوك السلبي للمجموعة الضابطة

ت	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	ف٢	قيمة (t) المحتسبة	sig	الدالة
			ع	س	ع	س					
١	عدم التعاون مع الآخرين	درجة	٢٨.٨٧٥	٣.٤٢٥	٣٠.٠٠٠	٢.٨٨٧	٧	٢٦	١.٤٦٩	٠.٠٨٦	غير معنوي
٢	التنمر والعدوانية	درجة	٢٦.٣٧٥	٢.٩٢٥	٢٥.٨٧٥	٢.٧٢٣	١٠	٣٦	١.٩٢٩	٠.٠٩٢	غير معنوي
٣	التشاؤم	درجة	٢٨.٥	٢.٦٢٩	٢٨	٢.٤٤٥	٨	٢٤	١.٨٧٠	٠.٠٨١	غير معنوي
٤	عدم الثقة بالنفس	درجة	٣٥.١٢٥	٣.٢٣٩	٣٥.٥	٣.٣٢٥	١١	٤٤	١.٩١٥	٠.١٢٣	غير معنوي

(١) محمد المشاقبة: مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسي، الرياض، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ٥٤.

٥	التذمر من الدافع	درجة	٢٧.١٢٥	٢.٨٩٥	٢٦.٨٧٥	٢.٥٥٩	١٢	٥٠	١.٩٨٤	٠.٠٩٥	غير معنوي
---	------------------	------	--------	-------	--------	-------	----	----	-------	-------	-----------

درجة الحرية ن - ١ = ٧

يتبين من الجدول (٣ - ٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الفروق ومربع الفروق وقيمة (t) المحتسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس السلوك السلبي (عدم التعاون مع الآخرين، التتمر والعدوانية، التشاؤم، عدم الثقة بالنفس، التذمر من الواقع) تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولجميع مجالات مقياس السلوك السلبي.

ويعزو الباحث ذلك إلى عدم وجود الاختصاصي النفسي للفريق، كذلك أنّ اللاعبين والمدربين لم يضعوا الجانب النفسي بالحسبان إلى جانب الأعداد البدني أو المهاري، واعتبار الرياضة هي مجرد لعب فيها خسارة أو فوز ولا علاقة أو أهمية للجانب النفسي بذلك، ويذكر (أحمد أمين فوزي، ٢٠٠٦): " أنّ المدرب الماهر يبدأ

في التخطيط لعملية الاعداد النفسي قبل البداء للتخطيط للجانب البدني والمهاري والخططي، لذا يجب أن يكون الجانب النفسي والجانب التدريبي وحدة متكاملة^(١).

٣-٣ عرض نتائج الفروق للقياسات البعدية لمتغيرات البحث

للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

وكما مبين في الجدول (٣- ٣)

جدول (٣- ٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لمقياس السلوك السلبي

ت	المحاور	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحتسبة	sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
١	عدم التعاون مع الآخرين	٢١.٢٥	٢.١٧٣	٣٠.٠٠٠	٢.٨٨٧	٦.٤١٠	٠.٠٠٠	معنوي
٢	الانتماء والعنصرية	١٨.٣٧٥	١.١٢٤	٢٥.٨٧٥	٢.٧٢٣	٦.٧٣٨	٠.٠٠٠	معنوي

(١) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس – المفاهيم- التطبيقات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦، ص ١٦.

معنوي	٠.٠٠٠	٨.٢٨٦	٢.٤٤٥	٢٨.٠٠٠	١.٤٣٥	١٩.١٢٥	التشاؤم	٣
معنوي	٠.٠٠٠	٨.٠١١	٣.٣٢٥	٣٥.٥	١.٩٢١	٢٣.٨٧٥	عدم الثقة بالنفس	٤
معنوي	٠.٠٠٠	٨.٣٨٠	٢.٥٥٩	٢٦.٨٧٥	١.١٤٥	١٨.٠٠٠	التذمر من الواقع	٥

درجة الحرية $1 + 2 - 2 = 1$ ، وبمستوى دلالة

٠.٠٥ معنوي عندما تكون أصغر من ٠.٠٥

يتبين من الجدول (٣ - ٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة للقياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، إذ بلغ قيمة (sig) لجميع مجالات مقياس السلوك السلبي (عدم التعاون مع الآخرين، التذمر والعدوانية، التشاؤم، عدم الثقة بالنفس، التذمر من الواقع) تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) أصغر من (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذه النتائج وكما يلي:

المجال الأول لمقياس السلوك السلبي والذي أظهر معنويته هو (عدم التعاون مع الآخرين)، إذ يعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي عمل على زيادة الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق، والعمل بروح الفريق الواحد، وبالتالي زيادة فرص تبادل الخبرات والمعلومات، وصقل المهارات المختلفة، ويؤكد (مروان عبد اللطيف، ٢٠١٨) أن "سلوك كل فرد من

أفراد الفريق الرياضي يتوقف على سلوك الآخرين؛ لأنه عضو في مجموعة، وهذا يمثل العلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق داخل وخارج الملعب"^(١).

ويرى الباحث أنّ التعاون مع الآخرين هي سمة أساسية في الألعاب الفرقية، إذ من خلالها يستطيع الفريق أو اللاعب من تحقيق النجاح في الأداء والوصول إلى الهدف من خلال تنسيق العمل بنجاح بين أفراد الفريق أثناء التدريب أو المباراة، ويؤكد (مصطفى السايح، ٢٠٠٧)، أنّ التعاون مع الآخرين هو " عبارة عن عملية يضم فيها الأفراد الرياضيين جهودهم إلى بعضها البعض في شكل منظم ومرتب حتى يمكن الوصول إلى الأهداف المشتركة وتحقيق الألقاب الرياضية"^(٧).

المجال الثاني لمقياس السلوك السلبي والذي أظهر معنويته هو (التنمر والعدوانية)، ويعزو الباحث ذلك إلى البرنامج الإرشادي النفسي الذي سعى إلى الحد من السلوك العدواني وتقليله من خلال أساليب البرنامج الإرشادي المتبعة ذات المضامين التربوية الايجابية، والابتعاد عن الانفعالات السلبية ومعالجتها، والتأكيد على جانب اللياقة البدنية، ويؤكد (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٤) " يجب على

(١) مروان عبد الطيف عبد الجبار: فاعلية برنامج للتدخل المعرفي السلوكي في الذات الجسمية والمناخ النفسي للاعبين كرة اليد للأعمار (١٥- ١٧) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار، ٢٠١٨، ص ٧٣.

(٢) مصطفى السايح محمد: علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية، ط١، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٧، ص ١١٦.

المدرّب أن يسعى جادًا إلى تقليل درجة العدوانية لدى اللاعبين ومعالجة الأخطاء والحالات السلبية وتقديم النصح الأخلاقي الإيجابي"^(١).

ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي النفسي ساعده على توفير أجواء تربوية اجتماعية صادقة تسمح بتعزيز روابط الصداقة والمحبة بين اللاعبين أنفسهم والمنافسين سواء في التدريب أو المنافسات، واحترام الطاقم التحكيمي وكذلك قواعد اللعبة وقوانينها، ونبذ روح العداوة والتعصب والبغضاء والحقدهم، ويؤكد (محمد يوسف حجاج، ٢٠٠٢) أنّ "الاتجاه الإيجابي للاعبين يساعد على نبذ السلوك العدواني والتنمر، كما يساعد اللاعبين على احترام قوانين وقواعد اللعبة وفريق التحكيم والتركيز على اللعب النظامي والابتعاد عن اللعب غير النظامي"^(٢).

أما المجال الثالث لمقياس السلوك السلبي والذي أظهر معنويته هو (التشاؤم)، ويعزو الباحث ذلك إلى البرنامج الإرشادي النفسي الذي بث روح التفاؤل بين اللاعبين، والابتعاد عن التشاؤم والأفكار السلبية والضغوط النفسية، وحثهم على تحمل المسؤولية وتشجيعهم على تحقيق أفضل الانجازات الرياضي من خلال الإيمان بقدراتهم، ويذكر (عامر سعيد جاسم، ٢٠٠٧) أنّ "التفاؤل هو

(١) محمد حسن علاوي: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة، ط٤، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤، ص٧٦.

(٢) محمد يوسف حجاج: التعصب والعدوان في الرياضة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٢، ص١٧١.

الشعور بالمزاج المعتدل والأمان والقناعة والطمأنينة، والشعور بقيمة الحياة وعدم الضيق والطموح المستمر للوصول إلى أفضل الانجازات الرياضية أو الحياتية"^(١).

ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي النفسي سعى إلى خلق نظرة ايجابية لدى اللاعبين مما جعلهم أكثر اندفاعًا واقبالًا على مواجهة ظروف الحياة والتدريب والمنافسة، وأكثر اصرارًا على تحقيق طموحاتهم ورغباتهم وأهدافهم المستقبلية، ويذكر (محمد نعمه حسن، ٢٠٠٨)، أنّ " الفرد عندما يتقائل فإنّه يتوقع النجاح والتفوق في تحقيق بعض الرغبات المستقبلية"^(٢).

فيما يخص المجال الرابع لمقياس السلوك السلبي والذي أظهر معنويته هو (عدم الثقة بالنفس)، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي زرع القيم السامية في نفوس اللاعبين والتي تقوم على تحقيق التوافق والصحة النفسية والشعور بالهدوء والطمأنينة والابتعاد عن الخوف والقلق وبالتالي القدرة على اتخاذ القرارات والجرأة والشجاعة في مواجهة الصعاب، يؤكد (مصطفى

(١) عامر سعيد جاسم: بناء وتطبيق مقياس السمات الشخصية على لاعبي كرة القدم المتقدمين، بحث منشور في مجلة جامعة بابل، مج ١٥، ٢٤، ٢٠٠٧، ص ٥٠٨.

(٢) محمد نعمه حسن: التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨، ص ١٣٨.

أحمد تركي، ١٩٨٠) أنّ " الثقة بالنفس تعد إحدى المؤشرات التي تدل على توافق الفرد وعلى تمتعه بصحة نفسية عالية"^(١).

ويرى الباحث أنّ البرنامج الإرشادي النفسي يساعد اللاعبين في معرفة ذاتهم وتقديره، مما يجعل كل لاعبًا مع أعضاء الفريق متبصرًا بمقدرته على تحديد أهدافه ومدرّكًا واقع مستواه وامكاناته، إذ يضع نفسه موضعها؛ لأنّه يعرف قدر نفسه، ويذكر (مصطفى حسين باهي وآخرون، ٢٠٠٢) أنّ " الشخص الواثق من نفسه يحدد أهدافًا واقعي وثابتة ومن ثم يحقق هذه الأهداف، أما الشخص الغير واثق بنفسه والمتردد فيختار أهدافًا غير واقعية وتكون أما منخفضة أو عالية جدًا"^(٢).

فيما يخص المجال الخامس لمقياس السلوك السلبي والذي أظهر معنويته هو (التذمر من الواقع)، ويعزو الباحث ذلك إلى أثر البرنامج الإرشادي النفسي الذي سعى إلى تقليل حالات الشكوى والنكد والسخط وعدم الرضا والأنين وتحويل النظرة السلبية إلى كل متطلبات الحياة العامة أو متطلبات التدريب والمنافسة إلى نظرة ايجابية متفائلة مصحوبة بمواجهة هذه المتطلبات دون الهروب منها، ويذكر (محمد قاسم عبد الله، ٢٠٠٤)، أنّ " كثرة التذمر قد تسبب العديد من التأثيرات السلبية على صحة الفرد وعلى الآخرين من حوله، ومن ثم الانسحاب شيء فشيء

(١) مصطفى أحمد تركي: بحوث في سيكولوجية الشخصية بالبلاد العربية، القاهرة، المطبعة الفنية، ١٩٨٠، ص ٢٧٩.

(٢) مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات- تطبيقات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٢، ص ١٠٣.

من الواقع، إذ أنه كلما تضرر الفرد أكثر كلما زادت احتماليته أنه سيفكر بطريقة سلبية أكثر^(١).

ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي حثّ لاعبي المجموعة التجريبية على التحلي بالنظرة الواقعية للأمور من خلال التقدير الصحيح لمختلف المواقف التي سوف تواجههم، كذلك تنمية صفة التحمل والصبر عند مواجهة مختلف الظروف سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتجسد من خلال تعويد اللاعبين على الاستمرار في التدريب والابتعاد عن حالة الضجر والتذمر والتي تنعكس سلبًا على اللاعبين ويذكر (بثينة منصور الحلو، ١٩٩٥) أن التحمل والصبر " هو قدرة واستعداد الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من الأحداث والمواقف، وغياب التذمر والأنين من أي عمل غير مرغوب فيه بسبب إدراك الفرد أو تقييمه لهذا الموقف"^(٢).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

(١) محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط٢، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٤، ص ٧٠.

(٢) بثينة منصور الحلو: قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، بغداد، كلية الآداب، ١٩٩٥، ص ٤٣.

٤-١ الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث الحالي التي تم عرضها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. للبرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث تأثير ايجابي للحد من السلوك السلبي للاعبي كرة الطائرة- جلوسًا في محافظة الأنبار.
٢. ليس للتدريب المتبع فاعلية في الحد من السلوك السلبي.

٤-٢ التوصيات:

بناءً على ما ورده من نتائج وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ما يأتي:

١. ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي الذي استخدمه الباحث كونه أثبت قدرته على الحد من السلوك السلبي.
٢. ضرورة استعمال البرامج الإرشادية وتطبيقها خاصةً في فترة الاعداد.
٣. التأكيد من قبل المدرب على أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.
٤. ضرورة أن يشمل الكادر الفني للفريق على مختص في الإرشاد النفسي.
٥. زج المدربين في دورات الإرشاد النفسي لتطوير قدراتهم على توجيه اللاعبين.

المصادر والمراجع:

١. أحمد بن فارس: معجم مقاييس اللغة، بيروت، دار الفكر، ٢٠٠٧.
٢. حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي، ط١، سوريا، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١٢.
٣. بشرى عبد الهادي: أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها باضطراب المسلك، رسالة ماجستير غير منشورة، الجماعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٢.
٤. وجيه محبوب (وآخرون): طرق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٨.
٥. وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومنهجه، ط١، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
٦. محمد المشاقبة: مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسي، الرياض، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.
٧. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس – المفاهيم- التطبيقات، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦.
٨. مروان عبد اللطيف عبد الجبار: فاعلية برنامج للتدخل المعرفي السلوكي في الذات الجسمية والمناخ النفسي للاعبي كرة اليد للأعمار (١٥ - ١٧)

- سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار، ٢٠١٨.
٩. مصطفى السايح محمد: علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية، ط١، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٧.
١٠. محمد حسن علاوي: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة، ط٤، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤.
١١. محمد يوسف حجاج: التعصب والعدوان في الرياضة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٢.
١٢. عامر سعيد جاسم: بناء وتطبيق مقياس السمات الشخصية على لاعبي كرة القدم المتقدمين، بحث منشور في مجلة جامعة بابل، مج ١٥، ع٢، ٢٠٠٧.
١٣. محمد نعمه حسن: التفاؤل والنشأوم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
١٤. مصطفى أحمد تركي: بحوث في سيكولوجية الشخصية بالبلاد العربية، القاهرة، المطبعة الفنية، ١٩٨٠.
١٥. مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات- تطبيقات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٢.

١٦. محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط٢، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٤.
١٧. بئينه منصور الحلو: قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، بغداد، كلية الآداب، ١٩٩٥.

ملحق رقم (١)

ت	عناوين الجلسات
١.	الجلسة الافتتاحية: التعرف بالمنهج وأهمية البرنامج الإرشادي
٢.	السلوك السلبي وتأثيراته الجانبية على اللاعبين
٣.	تنمية الثقة بالنفس
٤.	نبذ السلوك العدواني والتنمر
٥.	العلاقات والاندماج الاجتماعي
٦.	التكيف وعدم التنمر (تقبل النقد والنقد الآخر)
٧.	الجلسة الختامية: إنهاء البرنامج