



Emotional energy and its relationship to reducing boredom during physical education lessons for middle school students

Majid Hamid Fahad Ali¹, Majid Hamid Aziz², Ammar Abd Hussein³

General Directorate of education in Kirkuk governorate
College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University, Tikrit, Iraq.

Abstract: -

The research aimed to identify the level of emotional energy among Preparatory school students during a physical education lesson, as well as identifying mechanisms for reducing boredom among Preparatory school students during a physical education lesson, as well as identifying the relation of emotional energy among students with reducing boredom during a physical education lesson. The researchers relied on the descriptive approach using the survey method and correlational method. The research population was identified with Preparatory school students in the schools of the Kirkuk Governorate Center for the academic year (2023-2024), who number (15,123) students. Who belong to (32) Preparatory schools. The researchers randomly selected (636) students from the research community to form the research sample. Then the researchers divided the main sample into three sub-samples (the exploratory study sample, the preparation sample, and the final application sample), whose number of individuals is (16, 372, 248) respectively. To collect the required data, the researcher prepared two scales. the first measures the students' emotional energy and the number of its items (10), while the second measures the reduction of boredom and the number of its items (10), and after processing the data statistically through the following means (percentage, arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, alpha-Cronbach equation, t-test, simple linear regression equation).

Article info.

Article history:

-Received: 15 / 11 / 2023

-Accepted: 10 / 12 / 2023

-Available online: 31 / 12 / 2023

Keywords:

- Emotional
- Energy
- Boredom
- Education
- Physical

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



¹Corresponding author: majeedh438@gmail.com Kirkuk Education Directorate, Ministry of Education, Kirkuk, Iraq.

²Corresponding author: abor5880@gmail.com Kirkuk Education Directorate, Ministry of Education, Kirkuk, Iraq

³Corresponding author: Ammar.abd@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University, Tikrit, Iraq.

الطاقة العاطفية وعلاقتها بالحد من الملل خلال دروس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الإعدادية

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت

2023/ 12 / 31

م.د. مجيد حميد فهد علي

م.د. مجيد حميد عزيز

م.م. عمار عبد حسين

وزارة التربية، مديرية تربية كركوك، كركوك ، العراق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت – تكريت – العراق

الكلمات المفتاحية

- العاطفة

- الطاقة

- الملل

- التربية

- البدنية

الخلاصة:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى الطاقة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، فضلاً عن التعرف على آليات الحدّ من الملل لديهم خلال درس التربية الرياضية، وكذلك التعرف على علاقة الطاقة العاطفية لدى الطلاب في الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية، وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وتمّ تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الإعدادية في مدارس مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2023-2024)، والذين يبلغ عددهم (15123) طالب، والذي ينتمون لـ (32) مدرسة إعدادية للبنين، وقد اختار الباحثان (636) طالباً بشكل عشوائي من مجتمع البحث ليشكلوا عينة البحث الرئيسية، ومن ثمّ قسّم الباحثان العينة الرئيسة إلى ثلاث عينات فرعية هي (عينة الدراسة الاستطلاعية، وعينة البناء، وعينة التطبيق النهائي) والذين يبلغ عدد أفرادهم (16، 372، 248) على التوالي، ولجمع البيانات المطلوبة لقياس متغيرات البحث قام الباحثان بإعداد مقياسين، يقيس الأول مستوى الطاقة العاطفية لدى الطلاب وعدد فقراته (10)، بينما يقيس الثاني مستوى الحدّ من الملل وعدد فقراته (10)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال الوسائل الآتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، معادلة ألفا-كرونباخ، اختبار (ت)، معادلة الانحدار الخطي البسيط).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث

يهدف درس التربية الرياضية في المدارس الإعدادية بالدرجة الأساس إلى تعزيز اللياقة البدنية والنشاط الرياضي لدى طلاب هذه المرحلة ذات الأهمية الكبيرة في حياتهم الأكاديمية، فضلاً عن دوره البارز في تعزيز القيم الرياضية الأصيلة الداعية إلى غرس ثقافة الاحترام والتعاون والانضباط والعمل الجماعي، وكذلك نشر روح المنافسة الشريفة بينهم لتحقيق الأهداف المشتركة، وأن هذا الدرس يتضمن منهجاً يدعم تعليم الطلاب للمهارات الرياضية المختلفة في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، فضلاً عن رفع مستويات لياقتهم البدنية والصحية كي يصبحوا جاهزين لتلقي المعرفة في مختلف المواد العلمية الأخرى، من هنا فإن هدف درس التربية الرياضية في المدارس الإعدادية هو تشجيع الطلاب على تبني نمط حياة نشط وصحي، وتعزيز مهاراتهم الاجتماعية والبدنية من خلال الأنشطة الرياضية.

ومما لا شك فيه فإنه وخلال أداء الطالب لمهامه الحياتية والتعليمية المختلفة فإن هناك مجموعة من القوى التي تؤثر فيه، منها ما يتعلق بالقدرات البدنية التي يمتلكها، ومنها ما يتعلق بالحالات النفسية والعاطفية التي يشعر بها، والتي تظهر على شكل مشاعر متعددة الأوجه تصاحبه في أوقات يومه كالسعادة، والحزن، والغضب، والقلق، والحب، والتي تعدّ جزءاً هاماً من الحالة العامة التي يمرّ بها، والتي تؤثر على تصرفاته وعلاقاته الاجتماعية وصحته العقلية والنفسية، وإن إدراك مثل هذه الحالات وإدارتها بالشكل الصحيح يعدّ عاملاً حاسماً لاكتسابه عناصر مهمة كالرفاهية العامة والنجاح في الحياة الشخصية والأكاديمية، ومن الحالات النفسية شديدة الارتباط بحياة الطلاب بوصفهم أفراد في المجتمع لهم أدوارهم المهمة من حيث أدائهم لمهامهم التعليمية اليومية، يبرز لدينا مصطلح نفسي مهم جداً ألا وهو الطاقة العاطفية لدى الطلاب، والتي تتعلق بشكل كبير بالتأثير الذي يمكن أن يحدثه النشاط اليومي على حالتهم العاطفية، ومن تلك الأنشطة التعليمية اليومية يظهر درس التربية الرياضية بوصفه شكلاً من أشكال تنفيذ النشاط البدني والرياضي الرسمي، إذ يمكن أن تؤدي ممارسة الرياضة خلاله إلى زيادة مستويات السعادة والرضا العاطفي لدى الطلاب، فضلاً عن أنه قد يؤدي إلى حالة من التفوق في الأنشطة الرياضية، وتحقيق الأهداف الشخصية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب، كما وأنه يمكن أن يكون لممارسة الرياضة تأثير إيجابي على إدارة الضغوط العاطفية، فقد يعمل النشاط البدني على تخفيف التوتر والقلق، وتحسين مستويات الطاقة والتركيز لديهم خلال الدرس، وهذا بدوره يسهم في تحسين النمط الحياتي العام لدى الطلاب، وتنمية قدرتهم في التعامل مع التحديات اليومية ومتطلبات أداء المهام والواجبات الرياضية المطلوبة منهم، إذ يذكر (Baker, 2019, p. 374) بأن مفهوم الطاقة العاطفية يتمحور حول الطاقة النفسية التي يمكن أن يولدها الأفراد، ويستنزفونها خلال التفاعلات الاجتماعية عند أداء مهامهم في المنظمات التي ينتمون لها، ويتضمن هذا المفهوم العديد من العوامل المرتبطة بالطاقة العاطفية، مثل الحالة المزاجية، والانفعالات، والميول الشخصية، والعلاقات الاجتماعية، ويمكن أن تؤثر الطاقة العاطفية على الأداء الفردي والجماعي في العمل، كما يمكن استخدام هذا المفهوم لفهم كيفية تحسين العلاقات الاجتماعية والأداء في المنظمات.

كما وأن كلّ عمل يقوم به الفرد لا بدّ أن يتخلله بعض الأوقات التي يشعر فيها بالإرهاق العاطفي والملل، مهما كانت درجة فاعلية ذلك العمل، ومهما بلغت شدّة رغبته فيه، لذا لا بدّ من العمل على التخلص من هذا الشعور، واستبداله بحالات من الاستمتاع بالوقت والنشاط، والذي يمكن أن يتمّ تحقيقه من خلال مجموعة

متنوعة من الأنشطة والتجارب التي تحفز الاهتمام والمشاركة في الأنشطة المرتبطة بذلك العمل، وذلك عبر اكتشاف هوايات جديدة، أو تنفيذ العمل بوسائل وأساليب جديدة، وتعلم مهارات ومعارف جديدة وتجربتها، لذا فإنه من المهم فهم أن التغلب على الملل يعتمد بشكل كبير على تحديد الاهتمام بالأشياء المرغوبة، والتفاعل الإيجابي مع الأنشطة اليومية المختلفة، وإن القدرة على العثور على متعة وإثارة في الأمور اليومية الاعتيادية يمكن أن يسهم في الشعور بالارتياح والسعادة، وبما أن درس التربية الرياضية يعدّ نوعاً من أنواع العمل المعرفي الذي يقوم به الطلاب في حياتهم التعليمية اليومية، لذا لا بدّ أن يصاب الطلاب فيه أحياناً بنوع من الملل لأسبابٍ شتى، منها ما يتعلق بتصميم الدروس والأنشطة الرياضية، ومنها ما يرتبط بالبيئة التعليمية، من هنا فإنه من الأهمية بمكان أن يقوم مدرسو التربية الرياضية بوضع استراتيجيات تساعد في التغلب على الملل أثناء دروس التربية الرياضية، والتي يمكن أن يطلق عليها مصطلح الحدّ من الملل، والذي يذكره (KÖKÇAM & SATAN, 2022, p. 209) على أنه مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتقليل من الملل في الصف الدراسي، وذلك من خلال تحليل العوامل المؤثرة في الحد من الملل ضمن الصف الدراسي، والتي تشمل الاهتمام بالموضوع المدرسي، والتفكير في المستقبل الدراسي، والتركيز على الدرس، والتركيز على الأنشطة المدرسية، وذلك بهدف تحسين جودة التعليم وتحسين تجربة الطلاب في الصف.

1-2 مشكلة البحث

يمثل درس التربية الرياضية لدى الطلاب عنصراً تعليمياً ذا أهمية لا يمكن التشكيك بها أو تجاهلها، فهو المتنفس الوحيد الذي يمكن ان يوفر لهم الفرصة لإطلاق العنان لقدراتهم البدنية والمهارية، لكن على الرغم من ذلك فإنه قد ينتاب هؤلاء الطلاب من حين لآخر بعض الحالات التي يشعرون فيها بالتعب أثناء الدرس، والتي يمكن أن تظهر عبر سلوكيات وتفاعلات يبديونها خلال درس التربية الرياضية، بما يدلّ على تراجع الطاقة العاطفية مثل قلة التفاعل، وعدم الانخراط في الأنشطة البدنية، وقد لاحظ الباحثان بوصفهما مدرسين لمادة التربية الرياضية بأن المشاركة في الدرس في بعض الأحيان ينخفض رتمها لدى الطلاب نتيجة مجموعة عوامل، منها ما يكون بسبب عدم الرضا عن الأنشطة المقدمة خلاله، أو بسبب إحساسهم بالقلق والتوتر أثناء تنفيذ المهارات الرياضية، مما يؤثر على قدرتهم في الحفاظ على مستويات عالية من الحماس والطاقة خلال الدرس، الأمر الذي قد يؤدي إلى نقص التحدي لدى الطلاب وخاصة عندما تكون الأنشطة

المقدمة مكررة وغير متنوعة، وما ينتج عنه من ضعف التفاعل بين الطلاب مما قد يولد نوعاً من الملل خلال الدرس، وقد لخص الباحثان مشكلة البحث عبر صياغتها في مجموعة تساؤلات هي:

- هل يمتلك طلاب المرحلة الإعدادية طاقة عاطفية خلال درس التربية الرياضية؟ وما هو مستوى هذه الطاقة؟

- هل يشعر طلاب المرحلة الإعدادية بالملل خلال درس التربية الرياضية؟ وهل يمكن الحدّ منها؟

- هل هناك علاقة بين الطاقة العاطفية لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية والحدّ من حالات الملل فيها؟

1-3 أهداف البحث

1-3-1 التعرف على مستوى الطاقة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية خلال درس التربية الرياضية من وجهة نظرهم.

1-3-2 التعرف على آليات الحدّ من الملل لدى طلاب المرحلة الإعدادية خلال درس التربية الرياضية من وجهة نظرهم.

1-3-3 التعرف على طبيعة ونوع العلاقة بين الطاقة العاطفية لدى الطلاب وبين الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية.

1-4 حدود البحث

1-4-1 الحدود البشرية: طلاب المرحلة الإعدادية في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2023-2024).

1-4-2 المجال المكاني: بنايات بعض المدارس الإعدادية في مركز محافظة كركوك.

1-4-3 المجال الزمني: المدة الزمنية من (2023/9/1) و (2023/11/15).

1-5 مصطلحات البحث

1-5-1 الطاقة العاطفية

هي الشعور الذي ينتج عن تفاعل الفرد مع محيطه الخارجي، والذي يؤثر على سلوكه وتصرفاته، إذ تشمل مجموعة من العواطف والمشاعر التي يشعر بها الفرد في مواقف مختلفة، مثل الفرح والحزن، والغضب والخوف، والإحباط والتفاؤل، والإحساس بالرضا والراحة وغيرها، وتعدّ الطاقة العاطفية جزءاً أساسياً من الحالة النفسية للفرد وتؤثر على سلوكه وأدائه في الحياة اليومية. (Feyzi Behnagh, 2020, p. 3)

1-5-2 الحدّ من الملل

وهي استراتيجيات أو أنشطة تستخدم لتقليل الشعور بالملل، واستبدالها بحالات الاستمتاع بالوقت المتاح أثناء أداء عمل ما، ويمكن أن تشمل هذه الاستراتيجيات القراءة، والتمارين الرياضية، والأنشطة الاجتماعية، والألعاب، والفنون، والموسيقى، والتطوع، والسفر، وغيرها، ويمكن استخدامها لتحسين الحالة المزاجية والصحة النفسية، وتحسين الأداء الأكاديمي والمهني، وتعزيز الرضا عن الحياة بشكل عام. (Nett et al., 2010, p. 628)

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، عبر كلّ من أسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، لملائتهما مع طبيعة البحث ومشكلته.

2-2 مجتمع البحث وعيناته

حدّد الباحثان مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الواقعة ضمن نطاق حدود مركز محافظة كركوك، والبالغ عددهم (15123) طالب، والذي ينتمون لـ (32) مدرسة إعدادية للبنين، وبالنظر لكبر حجم العينة لجأ الباحثان إلى معادلة (ستيفن-ثومسون) لاستخراج عدد أفراد عينة البحث الرئيسية من المجتمع الكلي للبحث، وبذلك تمّ اختيار (636) طالباً بشكل عشوائي ليشكلوا عينة البحث الرئيسية وذلك عند هامش خطأ (5%) ومستوى ثقة (99%)، ومن ثمّ قسّم الباحثان العينة الرئيسية إلى ثلاث عينات فرعية بهدف استخراج البيانات المطلوبة، والجدول (1) يبين تفاصيل عينات البحث.

الجدول (1) يبين تفاصيل عينات البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
الدراسة الاستطلاعية	16	%2.5
البناء	372	%58.5
التطبيق النهائي	248	%39
الرئيسية	636	%100

2-3 أدوات البحث

للقيام بجمع البيانات المطلوبة لقياس متغيرات البحث الرئيسية شرع الباحثان في إعداد مقياسين، الأول لقياس مستوى الطاقة العاطفية لدى الطلاب، والثاني لقياس مستوى الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية، وذلك عبر اتباع الإجراءات العلمية في عملية البناء.

2-3-1 صياغة فقرات المقياسين

من خلال الاطلاع على البحوث العلمية والدراسات والأدبيات السابقة التي تناولت كلّ من مفهومي الطاقة العاطفية والحدّ من الملل والمبينة في الجدول (2)، قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات لتشكل الهيكل الرئيس لكلّ مقياس من المقياسين، إذ بلغ عدد فقرات كل مقياس من المقياسين (10) فقرات، فضلاً عن قيام الباحثين بوضع مفتاح للإجابة عن فقرات المقياسين على وفق مقياس ليكرت الثلاثي والتي ضمت (أنتق، أنتق نوعاً ما، لا أنتق) والتي تحمل الأوزان (3-2-1) لأن جميع الفقرات كانت إيجابية.

الجدول (2) يبين المصادر العلمية المستخدمة في صياغة الفقرات

المقياس	الطاقة العاطفية	الحدّ من الملل
المصادر العلمية	(Savvides & Bunnell, 2022)	(van Hooff & van Hooff, 2023)
	(McCarthy & Glozer, 2022)	(KÖKÇAM & SATAN, 2022)
	(Feyzi Behnagh, 2020)	(Dobson, 2020)
	(Phin & Young, 2019)	(Marshall et al., 2020)
	(Diener et al., 2019)	(Hubbard, 2019)
	(Baker, 2019)	(Hubbard, 2019)
	(Huijts, 2018)	(Fisher, 2018)

2-3-2 الصدق الظاهري للمقياسين

للتحقق من صلاحية فقرات كلّ من مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب، ومقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية للشكل الظاهري لكلّ مقياس، قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس الرياضي، والتربية والبالغ عددهم (7) خبراء للحصول على موافقتهم عليها، فضلاً عن التأكد من صلاحية بدائل الإجابة المقترحة من قبل الباحثين، والجدول (3) يبين الصدق الظاهري للمقياسين.

الجدول (3) يبين الصدق الظاهري للمقياسين

الحدّ من الملل				الطاقة العاطفية			
النسبة المئوية للصلاحية	لا تصلح	تصلح	الفقرة	النسبة المئوية للصلاحية	لا تصلح	تصلح	الفقرة
%100	-	7	1	%85.7	1	6	1
%100	-	7	2	%85.7	1	6	2
%100	-	7	3	%85.7	1	6	3
%85.7	1	6	4	%100	-	7	4
%85.7	1	6	5	%85.7	1	6	5
%85.7	1	6	6	%85.7	1	6	6
%100	-	7	7	%85.7	1	6	7
%100	-	7	8	%85.7	1	6	8
%100	-	7	9	%85.7	1	6	9
%85.7	1	6	10	%85.7	1	6	10

يبين لنا الجدول (3) بأن جميع فقرات مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب، ومقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية كانت صالحة ظاهرياً للمقياس الذي تنتمي له، وذلك عبر حصولها على نسب اتفاق مقبولة من آراء الخبراء اقتربت بين (85.7%-100) لكلا المقياسين، وقد حصلت بدائل الإجابة التي اقترحها الباحثان على نسب اتفاق بلغت (100%) من الآراء.

2-3-3 تطبيق المقياسين على عينة التجربة الاستطلاعية

بعد استقرار كلّ من مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب، ومقياس الحدّ من الملل خلال درس الرياضة على شكلهما الأولي بعدد (10) فقرات لكلّ منهما، قام الباحثان بتطبيقهما على مجموعة يبلغ قوامها (16) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الواقعة في مركز محافظة كركوك، والذين تمّ اختيارهم عشوائياً من عينة البحث الرئيسة ويطلق عليها عينة التجربة الاستطلاعية، وذلك بتاريخ (2023/10/15)، وكان الغرض منها هو التعرف على التحديات التي من الممكن أن تواجه الباحثان في عمليتي البناء والتطبيق، فضلاً عن التعرف على مدى وضوح فقرات المقياسين وبدائل الإجابة، وكذلك التعرف على الوقت الذي تحتاجه العينة في الإجابة عن المقياسين، وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية تبين أن الوقت الذي تستغرقه العينة في الإجابة تبلغ (20) دقيقة في المتوسط.

2-3-4 تطبيق المقياسين على عينة البناء

بعد أن وقف الباحثان على احتياجات عملية تطبيق المقياسين والوقت اللازم للإجابة عن المقياسين، اختار الباحثان عينة مكونة من (372) طالباً بشكل عشوائي من عينة البحث الرئيسة، والتي يطلق عليها عينة البناء، وذلك خلال المدة الزمنية من (2023/10/22) إلى (2023/10/25)، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياسين واستلام الاستمارات، اعتمد الباحثان إجابات (345) طالباً، فيما أهمل إجابات (18) طالب لعدم صلاحيتها، في حين لم يحضر (9) طلاب عملية التطبيق، وبعدها قام الباحثان باستخراج الخصائص السيكمترية للمقياسين.

2-3-4-1 القوة التمييزية لفقرات المقياسين

للتأكد من تمييز فقرات المقياسين بين أفراد عينة البناء عمل الباحث على استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من هذه الفقرات، من خلال استخدام أسلوب المجموعتين المتقابلتين على أفراد عينة البناء البالغ عددها (128) بنسبة (27%) لكل من المجموعتين العليا والدنيا، إذ تمّ بترتيب درجات عينة البناء ترتيباً تصاعدياً (من أدنى درجة إلى أعلى درجة)، إذ اشتملت كل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا على (35) مدرساً، بعدها قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للفقرات كما هو مبين في الجدولين (4، 5).

الجدول (4) يبين القوة التمييزية لفقرات المقياسين

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		الفقرة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	17.583	0.682	2.74	0.180	4.97	1	0.000	20.311	0.957	1.71	0.000	5.00	1
0.000	32.186	0.372	2.84	0.000	5.00	2	0.000	17.101	1.067	1.91	0.000	5.00	2
0.000	13.668	0.486	2.65	0.402	4.19	3	0.000	20.505	0.973	1.63	0.000	5.00	3
0.000	40.008	0.402	1.81	0.180	4.97	4	0.000	23.833	0.778	1.57	0.284	4.91	4
0.000	26.957	0.486	2.65	0.000	5.00	5	0.000	23.723	0.778	1.43	0.355	4.86	5
0.000	14.124	0.814	1.94	0.000	4.00	6	0.000	44.094	0.514	1.17	0.000	5.00	6
0.000	24.514	0.506	2.45	0.250	4.94	7	0.000	42.308	0.531	1.20	0.000	5.00	7
0.000	19.612	0.631	1.74	0.502	4.58	8	0.000	40.793	0.547	1.23	0.000	5.00	8
0.000	57.371	0.000	1.00	0.000	4.10	9	0.000	38.384	0.572	1.29	0.000	5.00	9
0.000	20.311	0.957	1.71	0.000	5.00	10	0.000	33.658	0.612	1.51	0.000	5.00	10

يتبين من الجدول (4) أن جميع الفقرات كانت تميز بين أفراد عينة البناء، لامتلاكها مستوى دلالة بلغ (0.00) وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05)، وهذا يعني أن هناك فروق معنوية بين متوسط درجات الأفراد في المجموعة العليا وبين متوسط درجات الأفراد في المجموعة الدنيا، وبالتالي استطاعت التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لأفراد عينة البناء.

2-3-4-1 استخراج معامل الاتساق الداخلي للمقياسين

قام الباحثان باللجوء إلى استخراج صدق الاتساق الداخلي، بهدف التعرف على مدى تناسق فقرات كل من مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب، ومقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية واتساقها مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له، وذلك من خلال استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجة كلّ فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي له، والجدول (5) يبين معاملات الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين.

الجدول (5) يبين الاتساق الداخلي للمقياسين

الطاقة العاطفية		الحدّ من الملل			
الفقرة	ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس	الفقرة	ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس		
				درجة الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.653	1	0.329	0.000	0.000
2	0.547	2	0.528	0.000	0.000
3	0.417	3	0.638	0.000	0.000
4	0.536	4	0.456	0.000	0.000
5	0.357	5	0.424	0.000	0.000
6	0.491	6	0.473	0.000	0.000
7	0.528	7	0.598	0.000	0.000
8	0.579	8	0.447	0.000	0.000
9	0.444	9	0.330	0.006	0.006
10	0.556	10	0.347	0.004	0.004

يتبين لنا من الجدول (5) بأن جميع فقرات مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب كانت متسقة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط اقترنت بين (0.653-0.357) وبمستويات دلالة اقترنت بين (0.000-0.003)، كما يتبين لنا من الجدول ذاته بأن جميع فقرات مقياس الحدّ من الملل كانت هي الأخرى متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط اقترنت بين (0.638-0.330) وبمستويات دلالة اقترنت بين (0.000-0.006)، لذا حافظ كلا المقياسين على فقراتهما دون تغيير.

2-4-3-2 معاملات الثبات للمقياسين

للتأكد من ثبات كل من مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب، ومقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية استخدم الباحثان طريقة (ألفا-كرونباخ)، والجدول (6) يبين لنا أن معاملات الثبات لكلا المقياسين كانت جيدة.

الجدول (6) يبين معاملات الثبات للمقياسين

مقياس الحدّ من الملل	مقياس الطاقة العاطفية
0.748	0.765

2-3-5 الصيغة النهائية للمقياسين

بعد أن تأكد الباحثان من سلامة الخصائص السيكومترية لكلّ من مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب، ومقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية، والانتهاء من إعدادهما على وفق الإجراءات العلمية، استقر كلّ من المقياسين على هيكل مكون من (10) فقرات لكلّ مقياس، وهو ما يمثل الصيغة النهائية للمقياسين التي سيتم تطبيقهما على عينة التطبيق النهائي، ويتم الإجابة على كلا المقياسين ببدايل إجابة ثلاثية هي (أتفق، أتفق نوعاً ما، لا أتفق)، وقد وضع الباحثان مفتاحاً لتصحيح الفقرات وكما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (7) يبين مفتاح الإجابة عن المقياسين

بديل الإجابة	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق
الدرجة (الوزن)	3	2	1

2-4 تطبيق المقياسين على عينة التطبيق النهائي

قام الباحثان باختيار عينة عشوائية مكونة من (248) طالباً من عينة البحث الرئيسة ليشكلوا عينة التطبيق النهائي، وذلك من أجل الحصول على البيانات المطلوبة لقياس مدى امتلاكهم لخصائص كلّ من متغير الطاقة العاطفية، ومتغير الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية، وقد تمت عملية التطبيق خلال المدّة الزمنية من (2023/11/5) إلى (2023/11/8)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق اعتمد الباحثان (229) إجابة، إذ لم يحضر (8) طلاب عملية التطبيق، فيما أهمل الباحثان (11) إجابة لعدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي.

2-5 الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحثان على الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً من خلال اتباع الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، ومعامل الارتباط البسيط، ومعادلة ألفا-كرونباخ، والنسبة المئوية، ومعادلة الانحدار الخطي البسيط، واختبار (ت)).

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الهدف الأول الموسوم ((التعرف على مستوى الطاقة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية خلال درس التربية الرياضية من وجهة نظرهم)) ومناقشتها.

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والفرضية ومستويات فقرات مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
1	أشعر بالحماس والحيوية والإثارة أثناء أداء التمارين والمهارات الرياضية خلال الدرس	2	2.65	0.614	8.820	0.000	مرتفع
2	تغمرني مشاعر السعادة والبهجة عندما أشارك في الأنشطة الرياضية التي يكلفنا بها مدرس التربية الرياضية خلال الدرس		2.61	0.599	8.435	0.000	مرتفع
3	يتملكني الفخر والشعور بالتحسن حتى في حالات التعب نتيجة تلقي التمارين الرياضية المكثفة		2.43	0.757	4.772	0.000	مرتفع
4	أسعى إلى مزيد من التحديات لتنفيذ الأنشطة الرياضية		2.72	0.539	11.164	0.000	مرتفع

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
	خلال الدرس بهدف النمو والتطور الرياضي						
5	يتميز درس التربية الرياضية بأجواء مليئة بالتعاون والرغبة بالعمل الجماعي لتنفيذ المهام التي يكلفنا بها المدرس		2.54	0.719	6.195	0.000	مرتفع
6	عندما أنظر إلى جدول الدروس وأرى درس التربية الرياضية أشعر بطاقة كبيرة للذهاب للمدرسة		2.48	0.740	5.370	0.000	مرتفع
7	يشعري التفاعل مع مدرس التربية الرياضية بالحيوية والنشاط مما يمنحني القدرة على التغلب على الصعوبات خلال الدرس		2.45	0.676	5.521	0.000	مرتفع
8	بعد الانتهاء من درس التربية الرياضية أشعر بالاكتماء والرضا والرغبة في أداء باقي الدروس بشكل إيجابي		2.36	0.804	3.744	0.000	مرتفع
9	يبذل الطلاب جهداً كبيراً من أجل إنجاز الواجبات الرياضية وإنجاح درس التربية الرياضية		2.41	0.649	5.194	0.000	مرتفع
10	أشعر بأن وقت درس التربية الرياضية يسير بوتيرة سريعة جداً أكثر من باقي الدروس الأخرى		2.61	0.712	7.105	0.000	مرتفع
	الدرجة الكلية للمقياس	20	25.26	3.458	12.636	0.000	مرتفع

يتبين من الجدول (8) أن مقياس الطاقة العاطفية لدى الطلاب قد حصل على مستوى مرتفع بوسط حسابي بلغ (25.26) عند مستوى دلالة بلغ (0.000)، وذلك لأن جميع فقرات المقياس العشرة حصلت بدورها على مستويات مرتفعة بأوساط حسابية بلغت (2.65، 2.61، 2.43، 2.72، 2.54، 2.48، 2.45، 2.36، 2.41، 2.61) على التوالي، وجميعها عند مستويات دلالة تبلغ (0.000).

كما تبين لنا من الجدول السابق فإن طلاب المرحلة الإعدادية في مدارس مركز محافظة كركوك يتمتعون بمستوى مرتفع من الطاقة العاطفية، ويمكن ان يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الأجواء الصفية المملوءة بالنشاط والحماس الممزوجة بمشاعر البهجة والسرور عند تنفيذ المهام الرياضية الموكلة لهم خلال درس

التربية الرياضية، الأمر الذي يدفعهم إلى الإحساس بتسارع عقارب الساعة بشكل يفوق المعتاد مما يحدث في الدروس الأخرى لمختلف المواد التعليمية، ومما زاد من ارتفاع طاقة الطلاب العاطفية خلال درس التربية الرياضية هو حالة التفاعل الصفي المستند إلى جدار من التعاون والرغبة في العمل كفريق واحد لتجاوز التحديات التي تواجه تنفيذ الأنشطة الرياضية، وذلك لإنجاز الأهداف المطلوبة، فضلاً عن تحقيق التحسن المرجو من قبل الطلاب في تعلّم المهارات الرياضية المختلفة، والشعور بأهمية أدوارهم في الدرس، فضلاً عن مشاعر الفخر التي تتملكهم عند تحقيق الانتصارات الرياضية، الأمر الذي يدفع بهم إلى تجاهل حالات التعب التي تطالهم خلال الدرس نتيجة كثرة التمارين المعطاة، كلّ ذلك لم يكن ليتمّ لولا العلاقة التربوية الصحيحة والطيبة التي تربط الطلاب بمدرس المادة عبر التواصل الفعّال فيما بينهم، وسعيهم المشترك لإنجاح الدرس ورفع مستوى الطاقة العاطفية خلال درس التربية الرياضية.

إذ يذكر (Savvides & Bunnell, 2022, p. 14) أن الطاقة العاطفية تؤدي دوراً حاسماً في تحفيز التغيير الإيجابي في المؤسسات التعليمية، ويتم تحريك هذه الطاقة العاطفية من خلال سلسلة من الطقوس التفاعلية التي تحدث خلال الأنشطة المختلفة التي يشارك فيها الطلاب في المدارس والجامعات والمؤسسات الأخرى، وتساعد هذه الطقوس على تعزيز الروابط الاجتماعية وتحفيز الطلاب على التفكير بإيجابية والعمل على تحقيق التغيير في المجتمعات المحلية والعالمية.

3-2 عرض نتائج الهدف الثاني ((التعرف على آليات الحدّ من الملل لدى طلاب المرحلة الإعدادية خلال درس التربية الرياضية من وجهة نظرهم)) ومناقشتها.

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية والفرضية ومستويات فقرات مقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية

الرياضية

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
1	أعتقد أن إضافة ألعاب وتدريبات جديدة يبقي درس التربية الرياضية مثيراً للاهتمام	2	2.87	0.380	19.002	0.000	مرتفع
2	زيادة التحفيز خلال درس التربية الرياضية يشعرني بالإلهام للمشاركة في الدرس بشكل أكبر		2.74	0.585	10.488	0.000	مرتفع
3	أفضل أن يدرج المدرس أنواعاً جديدة من الإحماء		2.65	0.564	9.600	0.000	مرتفع

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
	والتمرينات في الدرس للرفع من مستوى تنفيذ المهام المطلوبة						
4	أعتقد أنه من الجيد أن تزداد نسبة مساهمات الطلاب الفردية في الأنشطة الرياضية خلال الدرس وتجربة أشياء جديدة لم نفعلها من قبل		2.72	0.511	11.775	0.000	مرتفع
5	وجود بعض التحديات والألعاب الرياضية التفاعلية سوف يجعل الدرس أكثر متعة وتنافسية		2.84	0.407	17.169	0.000	مرتفع
6	إدراج بعض المباريات الودية بين الطلاب يمكن أن يضيف مستوى جديد من الإثارة على دروس التربية الرياضية		2.71	0.571	10323	0.000	مرتفع
7	أركز انتباهي على أداء المدرس والطلاب لأن ذلك يسهل عليّ تعلم المهارات الرياضية		2.38	0.730	4.290	0.000	مرتفع
8	إدراج أنشطة رياضية ترفيهية وتمتاز بالمفاجأة يمكن أن يزيد من اهتمامي بدرس التربية الرياضية		2.46	0.632	6.096	0.000	مرتفع
9	منحي الفرصة للابداع في تنفيذ المهارات الرياضية سيسعني بعدم الملل الناتج عن الروتين في تنفيذها		2.59	0.626	7.886	0.000	مرتفع
10	احتواء الدرس على أنشطة رياضية كثيرة يشعرني بالانفصال والخروج عن أجواء الدرس		1.93	0.929	0.684	0.519	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	20	25.90	2.718	18.028	0.000	مرتفع

يبين الجدول (9) أن فقرات مقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية قد كانت مستوياتها تتراوح بين (مرتفع، ومتوسط)، إذ حصلت الفقرات (1-9) على مستويات مرتفعة لامتلاكها أوساط حسابية بلغت (2.87، 2.74، 2.65، 2.72، 2.84، 2.71، 2.38، 2.46، 2.59) على التوالي، في حين حصلت الفقرة (10) على مستوى متوسط لامتلاكها وسط حسابي بلغ (1.93) بمستوى دلالة بلغ (0.519)، وقد حصل المقياس بشكله الكلي على مستوى مرتفع بوسط حسابي بلغ (25.90) عند مستوى دلالة (0.000). النتيجة المرتفعة التي ظهر بها مقياس الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية يمكن أن يعزوها الباحثان إلى مجموعة من الآليات التي يؤدي استخدامها في بعض الأحيان إلى الحدّ من ملل الطلاب عند حضور

درس التربية الرياضية، ومنها حالات التحفيز التي يستخدمها مدرسو التربية الرياضية خلال الدروس لرفع مستوى مشاعر الرغبة في المشاركة الفاعلة في الدرس، فضلاً عن التنوع في طرق وأساليب تقديم الدرس من إحماء وتمارين في سبيل الارتقاء بمستوى المهارات التي يمتلكها الطلاب، وكذلك عن طريق زيادة نسب الإسهامات الفردية لهم، وتجربة التحديات الجديدة في صور أنشطة وفعاليات وتدريب رياضية، الأمر الذي يصل بدرس التربية الرياضية إلى أن يجعل الطلاب محاطين بهالات من السعادة والمتعة عند المشاركة فيه، فضلاً عن أهمية الخروج عن الروتين الملل للدرس عبر إدراج فعاليات تنافسية كالمباريات والمسابقات الودية بين الطلاب، بما يسمح بحفاظة الدرس على مستوياته المرتفعة من الإثارة، كما وأن أحد العوامل المهمة التي وقفت حائلاً أمام الملل خلال الدرس هو إتاحة مدرس المادة لطلابه الفرص العديدة لإبراز مواهبهم في كيفية تنفيذ المهارات الرياضية بأشكال إبداعية، وإن اتباع كل ما تقدّم من آليات للحدّ من الملل من قبل مدرسي التربية الرياضية سيذهب بالدروس إلى طريق النجاح.

إذ يشير (KÖKÇAM & SATAN, 2022, p. 408) إلى آليات الحدّ من الملل على أنها مجموعة من الأساليب والتقنيات التي يمكن استخدامها لتقليل الشعور بالملل والضجر في الفصول الدراسية، وتشمل هذه الاستراتيجيات العديد من الأنشطة والتقنيات مثل الاستماع بانتباه إلى المحاضر، والمشاركة في المناقشات الجماعية، وتحديد الأهداف الشخصية للتعلم، وتطوير مهارات الاسترخاء والتأمل، والتفكير الإيجابي، والتفاعل مع الزملاء والمعلمين، والتحرك الإيجابي في الفصل، والتغيير في الأنشطة والمهام التي يتم تنفيذها، ويمكن استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل فردي أو جماعي، ويمكن تخصيصها لتناسب احتياجات الطلاب وأساليب التعلم الفردية، الأمر الذي يساعد الطلاب في تحسين تركيزهم وانتباههم وتحفيزهم على المشاركة الفعالة في الفصول الدراسية، وبالتالي، يمكن أن تؤدي استراتيجيات الحد من الملل إلى تحسين الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي والرفاهية العامة للطلاب.

3-3 عرض نتائج الهدف الثالث ((التعرف على طبيعة ونوع العلاقة بين الطاقة العاطفية لدى الطلاب وبين الحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية)) ومناقشتها.

الجدول (10) يبين طبيعة ونوع العلاقة بين متغيري الطاقة العاطفية والحدّ من الملل

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
الطاقة العاطفية	الحدّ من الملل	0.368	0.000

يبين لنا الجدول (10) وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين متغيري الطاقة العاطفية لدى الطلاب والحدّ من الملل خلال درس التربية الرياضية مقدارها (0.368) عند مستوى دلالة (0.000). من هنا يرى الباحثان بأن العلاقة الإيجابية بين الطاقة العاطفية والحدّ من الملل تتجلى في العديد من المواقف والبيئات التعليمية، ومنها بيئة التعلم لدروس التربية الرياضية، فعندما يكون لدى الطلاب طاقة عاطفية نحو الدرس، فبالتأكيد سيكونون أكثر استعدادًا للمشاركة بنشاط والاستمتاع بالأنشطة التعليمية الرياضية، وهذا يقلل من الملل ويعزز تجربة التعلم لديهم، كما وأن الطاقة العاطفية الموجودة لدى الطلاب تعزز مستوى الاندفاع والتفاعلية لديهم، مما يقلل من الشعور بالملل والاستياء أمام المهام الروتينية التي يؤدونها بشكل مستمر، من هنا فإن الطلاب الذين يشعرون بطاقة عالية في عواطفهم ومشاعرهم خلال الدرس يكونون أكثر استعدادًا لتحمل التحديات وتجاوز الصعوبات، الأمر الذي يرفع من مستويات البهجة والاستمتاع بالدروس ويقلل من الملل الناتج عن الروتين، مما يجعل من تجربة التعلم لدى الطلاب أكثر فائدة وفاعلية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 4-1-1 يمتلك طلاب المرحلة الإعدادية في مدارس مركز محافظة كركوك مستوى مرتفع من الطاقة العاطفية من وجهة نظرهم.
- 4-1-2 يدرك طلاب المرحلة الإعدادية في مدارس مركز محافظة كركوك آليات الحدّ من الملل بمستوى مرتفع من وجهة نظرهم.
- 4-1-3 تمتلك الطاقة العاطفية لدى الطلاب علاقة معنوية طردية مع الحدّ من الملل خلال دروس التربية الرياضية.

4-2 التوصيات

- 4-2-1 يوصي الباحثان بأن تحاول مديريات التربية والمدارس التابعة لها الاستفادة من المقياسين الذي أعدهما الباحثان للتعرف على مدى امتلاك الموظفين والطلاب لخصائص الطاقة العاطفية، ومدى قدرتهم على إيجاد الآليات الضرورية للحدّ من الملل سواء في الدوائر التي يعملون فيها، أم في الصفوف الدراسية التي ينتمون لها وبمختلف تخصصاتها.

4-2-2 يوصي الباحثان مدرسي التربية الرياضية بالعمل على خلق بيئة تعليمية رياضية قائمة على تعزيز أساليب الإنجاز للمهام خلال الدرس، عبر تحفيز الطلاب ودفعهم نحو أداء الأنشطة والمهام الرياضية بحب ورغبة، فضلاً عن أهمية قيام هؤلاء المدرسين بتشجيع الأساليب الفعالة للتواصل والتفاعل الإيجابي بين الطلاب، مع أهمية تبني أساليب التعلم النشطة والتفاعلية التي تشجع الطلاب على المشاركة النشطة واكتساب المهارات من خلال التجربة العملية والتفاعل، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تفعيل طاقتهم العاطفية.

4-2-3 يوصي الباحثان مدرسي التربية الرياضية بضرورة توفير مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية وتغييرها بانتظام للحدّ من الروتين وإبقاء الدرس مثيراً، فضلاً عن تنظيم فعاليات رياضية وأنشطة ممتاز بالتحدي والحدّثة، وتشجيع الطلاب على المنافسة الرياضية الصحية القائمة على التفاعل والاندماج فيما بينهم، وكذلك إقامة الألعاب الرياضية التي تمتاز بالتحدي بما يحفزهم لرفع مستوى طموحهم الشخصي، واستقبال أفكارهم الحديثة المرتبطة بالمهارات والمهام الرياضية خلال الدرس، والعمل على تنفيذها بما يضمن تنفيذ درس تربية رياضية مثير ومتجدد وبعيد عن الملل.

المصادر

- Baker, W. E. (2019). Emotional Energy, Relational Energy, and Organizational Energy: Toward a Multilevel Model. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6(1), 373–395. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012218-015047>
- Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2019). Positive Emotions at Work. *Annual Review Of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7(20), 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908>
- Dobson, K. (2020). Recognizing Relational Boredom and Coping With It Through the Introduction of Novelty [The University of Western Ontario]. In *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7015/>
- Feyzi Behnagh, R. (2020). Emotions and emotional energy in the science classroom: a discussion of measurement. *Cultural Studies of Science Education*, 15(1), 307–315. <https://doi.org/10.1007/s11422-019-09929-8>
- Fisher, C. D. (2018). Boredom at work: what, why, and what then? In *Social Functions of Emotion and Talking About Emotion at Work* (pp. 68–102). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781786434883.00011>

- Hubbard, K. (2019). Phenomenology of Boredom Coping: Understanding Students' Lived Experiences of Coping With Boredom in College. *Proceedings of the 2019 AERA Annual Meeting, October*. <https://doi.org/10.3102/1446355>
- Huijts, N. M. A. (2018). The emotional dimensions of energy projects: Anger, fear, joy and pride about the first hydrogen fuel station in the Netherlands. *Energy Research & Social Science*, 44(May), 138–145. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2018.04.042>
- KÖKÇAM, B., & SATAN, A. (2022). Coping Strategies with Boredom in Class: Scale Development and Validation. *Research on Education and Psychology*, 6(2), 207–227. <https://doi.org/10.54535/rep.1202021>
- Marshall, C. A., Roy, L., Becker, A., Nguyen, M., Barbic, S., Tjörnstrand, C., Gewurtz, R., & Wickett, S. (2020). Boredom and homelessness: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 27(1), 107–124. <https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1595095>
- McCarthy, L., & Glozer, S. (2022). Heart, Mind and Body: #NoMorePage3 and the Replenishment of Emotional Energy. *Organization Studies*, 43(3), 369–394. <https://doi.org/10.1177/0170840621994501>
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. M. (2010). What to do when feeling bored?. Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626–638. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.004>
- Phin, D. O. N., & Young, L. O. Y. (2019). *The 40|40 Solution: Mastering Emotional Energy in Leadership and Sales* (<https://bo>). Independently Published by Don Phin.
- Savvides, N., & Bunnell, T. (2022). The United World College movement in practice: the role of interaction rituals in releasing positive emotional energy to 'spark change.' *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 00(00), 1–18. <https://doi.org/10.1080/03057925.2022.2093162>
- van Hooff, M. L. M., & van Hooft, E. A. J. (2023). Dealing with daily boredom at work: does self-control explain who engages in distractive behaviour or job crafting as a coping mechanism? *Work & Stress*, 37(2), 248–268. <https://doi.org/10.1080/02678373.2022.2129515>