فاعلية برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية في مهارات الميتا انفعالية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م مسلم هاتف محمد
جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
muslimhatif@gmail.com

أ.د علي حسين هاشم
جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ali.alzamli@qu.edu.iq

استلام البحث : ٢٠٢٥/٢/٩
قبول البحث : ٢٠٢٥/٣/٢٠

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الميتا انفعالية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية من خلال بناء مقياس الميتا انفعالية الذي يتمتع بالثبات والصدق والتميز، واعداد برنامج ارشادي لتنمية مهارات الميتا انفعالية لطلاب المرحلة الثالثة. **اما مشكلة البحث** تتلخص بأن الباحث لاحظ ان الطلاب بحاجة ماسة الى ان يكونوا واعين بانفعالاتهم وانفعالات الاخرين وان يكونوا قادرين على تنظيمها وادارتها اثناء المواقف الانفعالية.. **حدد الباحث مجتمع و عينة بحثه** على طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية والبالغ عددهم(٨٦) طالباً ،واستعان بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعات الفرات الاوسط لبناء المقياس، وقد كان عدد الطلاب الذين اختيروا (٥٠٤)طالباً وبسبة٦٢٪من المجتمع الاصلي، استخدم الباحث المنهج التجريبي(مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي)لملائمته لطبيعة البحث. استغرق تطبيق التجربة (٩) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات (١٨)وحدة وتضمن البرنامج دمج اساليب وتقنيات من خلال عدد من جلسات والانشطة المدروسة بشكل علمي دقيق تهدف الى تنمية مهارات الميتا انفعالية لدى الطلاب. **الاستنتاجات** أن مقياس الميتا انفعالية المستخدم في البحث صالح لقياس الميتا انفعالية لدى الطلاب، وأثبت البرنامج المُعد لطلاب نجاحاً في تنمية مهارات الميتا انفعالية. **التوصيات** الاستفادة من مقياس الميتا انفعالية واستخدام البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية المُعد من قبل الباحث على بقية طلاب الجامعات واستثماره في الالعاب الجماعية والفردية. **الوسائل الاحصائية** الوسط الحسابي ،الوسيط، معمل الالتواء ،اختبار t،معمل بيرسون، معمل كرو نباخ ، معامل الاختلاف

الكلمات المفتاحية (برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية، الميتا انفعالية)

An effective guidance program that succeeds in achieving creativity in effective meta skills among third-year students at the College of Education and Sports Sciences.

Assistant lecturer / Muslim Hatem Mohammed
University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Ali Hussein Hashim
University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to identify the level of meta-emotional among students *of the third stage at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Al-Qadisiyah by building a meta-emotional scale that enjoys stability, honesty and excellence, and preparing a counseling program to develop meta-emotional skills for students of the third stage. The research problem is that the researcher noticed that students urgently need to be aware of their own emotions and the emotions of others and to be able to organize and manage them during emotional situations. The researcher identified a community and sample of his research on the students of the third stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Qadisiyah and the number of (86) students, and used students of the faculties of physical education and sports sciences / universities of the Middle Euphrates to build the scale, and the number of students who were selected (504) students and 62% of the original community, the researcher used the experimental approach (control group and experimental group with pre- and post-test) for its suitability to the nature of the research. The application of the experiment took (9) weeks, two units per week, thus*

reaching the number of units (18) units, and the program included the integration of methods and techniques through a number of sessions .

Keyword (evaluative ,psychological variables , fustal)

١- المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي واحد من الفروع السيكولوجية التطبيقية لعلم النفس العام حيث يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية بمختلف مجالاتها ومستوياتها وصولاً بالرياضي الى الانجاز، ومن الجدير بالذكر ان العالم يشهد تطوراً مذهلا في المجال الرياضي من خلال تحقيق الارقام القياسية والانجازات الرياضية ومن خلال استخدامات البحوث التجريبية بكل تقنياتها وتوظيفها في المجال الرياضي فهو محاوله لربط العلم مع العمل والتحام النظرية بالتطبيق فمن خلال طرحنا هذا نحاول تسليط الضوء على الجانب التطبيقي النفسي لعلم النفس الرياضي من خلال بناء البرامج النفسية الارشادية وفقاً للمرونة المعرفية لتنمية مهارات الميتا انفعالية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ولاسيما ان هذه المرحلة من المراحل المهمة في حياة الفرد وبناء مستقبله الرياضي ومما لاشك فيه ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هم النواة الحقيقية لكافة الفعاليات واللعاب الرياضية وان امتلاكهم للمرونة المعرفية يساعد الطالب في الوصول الى حاله من التكيف والاتزان والنظر الى المواقف من وجهات نظر متعددة والقدرة على التحول مع الحداثة وتوزيع وادارة التركيز والانتباه ومن هذا المنطلق تعتبر المرونة المعرفية واحدة من الوظائف التنفيذية (اي لها القدرة على التحكم والضبط)للعمليات المعرفية بالإضافة الى التخطيط والتنفيذ والتقييم، ويرى الباحث أنَّ المرونة المعرفية في جوهرها تراعي شروط عملية التكيف إذْ إنها مفيدة في تعميق فهم الطلاب لمحتوى القدرة الذهنية والتحول بين مفهومين مختلفين وتمكنهم من تطبيق ما تعلموه من مواقف جديدة والتقديم المرن للمعارف حتى يكتسب الطلاب المعارف والمهارات المتقدمة التي بدورها تمكنهم من حل المشكلات المعقدة والمشكلات المعتمدة على السياق. أن الميتا انفعالية هدف كبير يسعى إليه جميع افراد المجتمع نتيجة لتعقيدات الحياة الحديثة وتنوع مجالات الضغوط النفسية في المجال الرياضي ومصادرها، حيث تعرض الطلاب الى هذه الضغوط نتيجة تأثير البيئة الرياضية وتشعباتها ورصد الاهداف التعليمية والرياضية لمحاولة الوصول اليها ولاشك ان كل ما سبق يضع كاهل اللاعب لو الطالب مسؤوليات يحاول بشتى الوسائل تنفيذها للوصول الى الاهداف الموضوعية، فضلاً عن ارتفاع مستوى النمو الفكري والرياضي الذي جعل الأفراد على وعي بأهمية الميتا انفعالية لكي يتمكنوا من أمتلاك مهارات تساعدهم على الوعي بانفعالاتهم اتجاه انفسهم واتجاه الاخرين واتجاه المهمات التي يقومون بها في جميع جوانب الحياة وتجنب الاحباطات المتكررة الناتجة عن عدم ضبط الانفعالات اضافة الى القدرة في حل المشكلات والقدرة على التحليل والتخطيط والتنفيذ فكل فرد لديه اسلوب مختلف في القيام بتلك العمليات ،ومن اهم مهارات الميتا انفعالية هي قدرة الافراد على ضبط و ادارة انفعالاتهم مع انفسهم والاخرين من خلال الوعي بالذات ومراقبتها وتحفيزها وهذا يساهم في تطوير خصائص الطلاب من خلال قدرتهم على الاستبصار الذاتي واستنهاض لمهارات ادارة الميتا انفعالية وتحمل المسؤولية والقدرة على الاداء والتمييز في الرياضات المختلفة ويساعدهم ايضاً على خلق نوع من الاتزان الانفعالي وضبط الانفعالات والتحكم بها وادارتها.

٢- الغرض من الدراسة:

تجلت اهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي وفق المرونة المعرفية لتنمية مهارات الميتا انفعالية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية مما يساهم في وعي الطلاب بانفعالاتهم وانفعالات الاخرين وضبطها والتحكم بها وادارتها اثناء المواقف الانفعالية.

٣- الطريقة والإجراءات:

٣-١ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمعِ بحثه على طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٨٦) طالباً، واستعان بطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات الفرات الاوسط وبعينة قوامها (٢٤٠) طالباً لبناء المقياس وبسبة مقدارها ٦٢٪ من المجتمع الاصلي.

- اختار الباحث عينة استطلاعية للمقياس عددها(١٠) طالباً.
- اختار الباحث عينة بناء المقياس (٢٤٠) طالباً.

- تم اختيار عشوائيا الشعبتين (ج،د) واختير عشوائياً من الشعبتين (٣٢) طالباً للتجربة الرئيسية تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعدد(١٦) طالباً لكل مجموعة وكما في الجدول (1)و(٢).

جدول (١)

يبين مجتمع وعينة البحث

ت	الصف والشعبة	عدد الطلاب	الاستطلاعية	الاستبيان المفتوح	التجربة الرئيسية	عينة البناء
١.	الثالث (ج)	٢٩	٣	٤	١٦	٧
٢.	الثالث (د)	٢٧	٣	٤	١٦	٧
٣.	الثالث (ه)	٣٠	٤	٢		٢٠
المجموع		**٨٦**	**١٠**	**١٠**	**٣٢**	**٣٤**

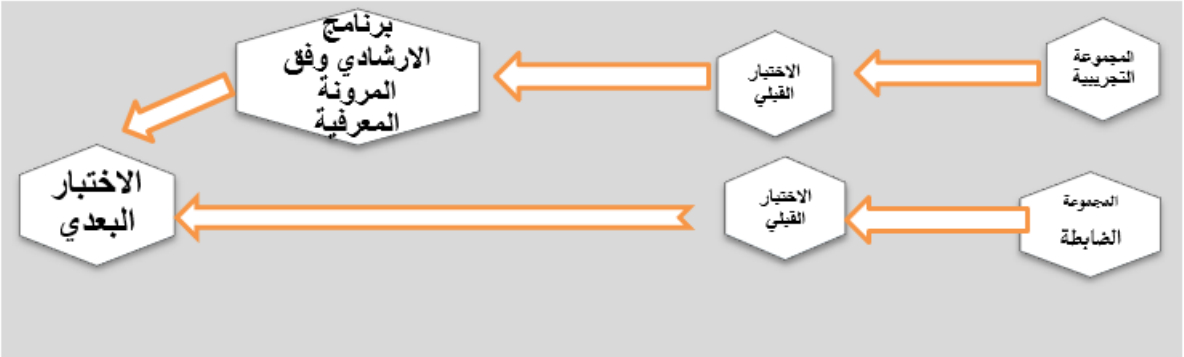
جدول (٢)

عينة بناء المقياس

ت	الجامعات	عدد الطلاب	الاستبيان	عينة البناء
١.	القادسية	٨٦	١٠	٣٤
٢.	بابل	١٠٣	١٠	٦٤
٣.	الكوفة	٨٩	١٠	٥٥
٤.	كربلاء	٨٨	١٠	٥٥
٥.	القاسم الخضراء	٥٢	١٠	٣٢
المجموع		**٥٠٤**	**٥٠**	**٢٤٠**

٣-٢ تصميم البحث:

" طبيعة المشكلة هي التي تُحدد تصميم البحث المُناسب , كونِهِ يُعَد الأكثرُ مُلائَمة لها , وهُناك نماذج عَدة من التصاميم التجريبية , وما على الباحث إلا أن يَختار التصميم المناسب , لاختبار صحة نتائجهُ المستنبطة من الفروض , ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها " **(١ : 112)** . وعليه اعتمد الباحث التصميم التجريبي(المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي)كونه مناسب لطبيعة المشكلة. والشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير الميتا انفعالية موضوعة بحثه.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

اولاً: الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الميتا انفعالية المُعد من قبل الباحث في يوم الاحد ٢٠٢٤/٣/٢٤ في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية وراعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك بهدف ايجاد نفس الظروف في الاختبارات البعدية قدر المستطاع.

ثانياً: الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية على عينه البحث تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الميتا انفعالية في يوم الثلاثاء ٢٠٢٤١/٥/٢٦ في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية.

٣-٥ التجربة الرئيسية:

يتكون البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية الذي اعد من قبل الباحث من(١٨) جلسة ارشادية ولمده (٩) اسابيع حيث يكون عدد الوحدات في الاسبوع (٢) وحدة وزمن كل وحدة تدريبة تبلغ (٤٠) دقيقة ليومي الثلاثاء والخميس وبذلك اصبح الزمن الكلي للمنهج التدريبي النفسي بالدقائق (٧٢٠) دقيقة موزعة على (١٨) وحدة ارشادية. قبل البدء بتطبيق البرنامج على الطلاب قام الباحث بتقويم البرنامج وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ملحق (١) لمعرفه مدى ملائمته على العينة .ويتضمن البرنامج جلسات نظرية في القاعات المغلقة وتستخدم فيها صور توضيحية وافلام فيديويه وكراسات تدريبة وفنيات وأساليب وتقنيات يقوم بألقائها الباحث، واما المكان الذي يتم تطبيق البرنامج فيه فانه يحتوي على تهويه صحيه واضاءه جيده مناسبه مريحه واماكن للجلوس بحيث تتوفر للعينه جو مناسب .

جدول(٣)

يبين مواعيد وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن
الجلسة الاولى	الجلسة الافتتاحية	الثلاثاء	٢٠٢٤/٣/٢٦	٤٠د
الجلسة الثانية	القدرة على البناء والتعديل المعرفي	الخميس	٢٠٢٤/٣/٢٨	٤٠د
الجلسة الثالثة	القدرة على توليد البدائل	الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٢	٤٠د
الجلسة الرابعة	التفكير المرن	الخميس	٢٠٢٤/٤/٤	٤٠د
الجلسة الخامسة	السيطرة الانتباهية	الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٩	٤٠د
الجلسة السادسة	التنظيم الانفعالي	الخميس	٢٠٢٤/٤/١١	٤٠د
الجلسة السابعة	خفض التنافر المعرفي	الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/١٦	٤٠د
الجلسة الثامنة	خفض التنافر المعرفي	الخميس	٢٠٢٤/٤/١٨	٤٠د
الجلسة التاسعة	تنمية الثقة بالنفس	الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٢٣	٤٠د
الجلسة العاشرة	تأكيد الذات	الخميس	٢٠٢٤/٤/٢٥	٤٠د
الجلسة الحادية عشر	التركيز على الاداء	الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٣٠	٤٠د
الجلسة الثانية عشر	خفض الاجهاد الذهني	الخميس	٢٠٢٤/٥/٢	٤٠د
الجلسة الثالثة عشر	التدريب على ضبط الانفعالات	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/٧	٤٠د
الجلسة الرابعة عشر	التدريب على ضبط الانفعالات	الخميس	٢٠٢٤/٥/٩	٤٠د
الجلسة الخامسة عشر	الانتماء الاجتماعي	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/١٤	٤٠د
الجلسة السادسة عشر	التفاؤل	الخميس	٢٠٢٤/٥/١٦	٤٠د
الجلسة السابعة عشر	الحاجة الى مواجهة القلق	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/٢١	٤٠د
الجلسة الثامنة عشر	الختامية	الخميس	٢٠٢٤/٥/٢٣	٤٠د

٤- النتائج:

٤-١-عرض نتائج مقياس الميتا انفعالية وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١-عرض نتائج مقياس الميتا انفعالية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

الجدول(٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مقياس الميتا انفعالية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الوعي والخبرة الميتا انفعالية	درجة	٢٤,٦٠٠	٢,٢٢١	٣١,٧٠٠	١,٦٣٦	٧,١٠٠-	١,٧٩٢	١٢,٥٢٩	٠,٠٠٠
٢	التقبل والدراية الميتا انفعالية	درجة	٢١,٤٠٠	٢,٣٦٦	٣١,٦٠٠	٢,٩١٤	-١٠,٢٠٠	٤,٥٦٦	٧,٠٦٥	٠,٠٠٠
٣	تنظيم وادارة الانفعالات	درجة	٣٧,٨٠٠	٢,٢٠١	٤٨,١٠٠	٣,١٤٣	-١٠,٣٠٠	٢,٥٨٤	١٢,٦٠٤	٠,٠٠٠
٤	التدريب على ضبط الانفعالات	درجة	٤٥,٠٠٠	٢,١٠٨	٥١,٧٠٠	٣,٠٢٠	٦,٧٠٠-	٣,٩١٧	٥,٤٠٩	٠,٠٠٠
٥	مقياس الميتا انفعالية	درجة	١٢٨,٨٠٠	٣,٧٦٥	١٦٣,١٠٠	٥,٢٨٠	-٣٤,٣٠٠	٤,٧٦٢	٢٢,٧٧٧	٠,٠٠٠

بناءً على ما تم عرضه وتحليله في الجدول(٣) اعلاه الخاص باختبارات المجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الميتا انفعالية حيث تظهر هنالك اختلافات بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى اهتمام المؤسسة الجامعية التعليمية بالجوانب التربوية والنفسية والرياضية التي تحيط بالطالب واللاعب، فضلاً عن كون التربية الرياضية جزءً مهمً وحيوي في التربية الحديثة وتعتبر عامل في غاية الاهمية في تحقيق تكامل واتزان الشخصية، فالمنهاج المستخدم في الجامعات عامة وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة يعتبر اداة تربوية يستخدمها الأساتذة لتحقيق اهدافاً علمية ونفسية واجتماعية حيث يتضمن مجموعة من العلوم النظرية والانشطة العملية والتمرينات البدنية والمهارات الحركية التي تساعد على النمو المتكامل لدى الطلاب.

٤-١-٢-عرض نتائج مقياس الميتا انفعالية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية

الجدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مقياس الميتا انفعالية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الوعي والخبرة الميتا انفعالية	درجة	٢٥,١٠٠	٢,٣٧٨	٣٥,٦٠٠	١,١٧٤	١٠,٥٠٠-	٢,٥٥٠	١٣,٠٢٤	٠,٠٠٠
٢	التقبل والدراية الميتا انفعالية	درجة	٢١,٨٠٠	٢,٠٤٤	٣٧,٠٠٠	١,١٥٥	١٥,٢٠٠-	٢,٢٥١	٢١,٣٥٤	٠,٠٠٠
٣	تنظيم وادارة الانفعالات	درجة	٣٧,٦٠٠	١,٨٣٨	٥١,٦٠٠	١,٣٥٠	١٤,٠٠٠-	٢,٢١١	٢٠,٠٢٣	٠,٠٠٠
٤	التدريب على ضبط الانفعالات	درجة	٤٥,٦٠٠	٣,٤٧١	٥٤,٦٠٠	٢,٤٥٩	٩,٠٠٠-	٣,٥٥٩	٧,٩٩٧	٠,٠٠٠
٥	مقياس الميتا انفعالية	درجة	١٣٠,١٠٠	٤,٧٢٥	١٧٨,٨٠٠	٢,٧٨١	٤٨,٧٠٠-	٥,٠١٢	٣٠,٧٢٦	٠,٠٠٠

بناءً على ما تم عرضه وتحليله في الجدول(٤) اعلاه الخاصين باختبارات المجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الميتا انفعالية حيث تظهر هنالك اختلافات بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه النتائج الى ان البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية قد ساهم في تنمية مهارات الميتا انفعالية ورفع مستواها لدى الطلاب، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج المُعد من قبل الباحث والمطبق على المجموعة التجريبية لما اشتمل على فنيات ونشاطات ومناقشات ونمذجة وعرض لمقاطع فيديوية وصور واساليب حديثة مبنية على اسس علمية رصينة مثل القدرة على البناء والتعديل المعرفي وتوليد البدائل والتفكير المرن وتأكيد الذات والتنظيم الانفعالي والتدريب على ضبط الانفعالات...وغيرها التي ساعدت على رفع مستوى مهارات الميتا انفعالية وضبط انفعالات لدى الطلاب ووعيهم بها وادارتها وساهم البرنامج في نجاحهم الاجتماعي والاكاديمي والمهني والرياضي،وهذا يشير إلى أن جلسات البرنامج أثبتت فاعلية في قدرة الطلاب على تنظيم انفعالاتهم ووعيهم بها وادارتها اثناء المواقف الانفعالية واثناء تواصلهم انفعالياً مع الاخرين وكذلك وعيهم بالمهام التي يقومون بها ودراتهم بالعمليات المعرفية وتبصرهم بها.

إن هذه النتيجة تتفق مع الادلة العلمية التي تعمل على تنمية مهارات الميتا انفعالية حيث اجريت في مدرسة ويزرهيد (weatheread school management) التابعة لجامعة(casw western reserve university) التي قام بها بوياتزس واخرون(boyatzis.etal.)(1995)حيث درس الطلاب الذين تشملهم الدراسة احد المقررات ببناء الكفاءة حيث سمح لهؤلاء الطلاب بتقدير كفاءاتهم الانفعالية وايضا المعرفية بصفة قبلية ومن ثم يختاروا الكفاءات التي يهدفون لتنميتها

وتحسينها ثم يعرض كل فرد منهم الى برنامج فردي لتحسين هذه الكفاءات ثم يتم تقدير هذه الكفاءات من خلال مقياس واوضحت النتائج ان الكفاءات الانفعالية يمكن ان تنمى بصورة ملحوظة وان اثار هذه التمية تبقى بمرور الزمن وتدعم من خلال الخبرة الحياتية(**٢:٥٥**). وكذلك دراسة لودوكس (١٩٩٦) (leddoux) على انه رغم وجود فروق فردية ثابتة في نماذج التنشيط للدوائر العصبية المركزية الا ان هناك امكانية لأحداث المرونة العصبية في هذه الدوائر من خلال التدريب والمران.

٤-١-٣-عرض نتائج مقياس الميتا انفعالية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية: -

الجدول (٥)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي مقياس الميتا انفعالية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الوعي والخبرة الميتا انفعالية	٣١,٧٠٠	١,٦٣٦	٣٥,٦٠٠	١,١٧٤	٦,١٢٤	٠,٠٠٠
٢	التقبل والدراية الميتا انفعالية	٣١,٦٠٠	٢,٩١٤	٣٧,٠٠٠	١,١٥٥	٥,٤٤٩	٠,٠٠٠
٣	تنظيم وادارة الانفعالات	٤٨,١٠٠	٣,١٤٣	٥١,٦٠٠	١,٣٥٠	٣,٢٣٦	٠,٠٠٥
٤	التدريب على ضبط الانفعالات	٥١,٧٠٠	٣,٠٢٠	٥٤,٦٠٠	٢,٤٥٩	٢,٣٥٥	٠,٠٣٠
٥	مقياس الميتا انفعالية	١٦٣,١٠٠	٥,٢٨٠	١٧٨,٨٠٠	٢,٧٨١	٨,٣٢٠	٠,٠٠٠

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لهذه الدراسة حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة في تنمية مهارات الميتا انفعالية كم في الجدول (٥) وهذا يؤكد فاعلية جيدة للبرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية الذي طبق على طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، اذ وجد الباحث انه يعود لعدة أسباب منها:

١. تخطى الباحث في هذا البرنامج ما يسمى بالصلابة المعرفية حينما زود الطلاب بفنيات ومعلومات ومعارف وانشطة تساهم في تنمية المرونة المعرفية بغية تطوير مهارات الميتا انفعالية لدى الطلاب، وهذا يعني الابتعاد عن تدني مستوى العمليات المعرفية بغية التنظيم المعرفي واستخدام المعالجة المعرفية بكافة اشكالها المختلفة سواء كان في الجانب النظري أم في الجانب العملي مما مكن الطلاب من امتلاك القدرة على التفاعل مع المواقف الانفعالية بطريقة مرنة، فكانوا أكثر إظهاراً في استعمال المرونة المعرفية في المواقف الانفعالية. وقد تحقق هذا بفعل جلسات البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية مع الطلاب.

٢. فاعلية البرنامج المُعد من قبل الباحث الذي أدى الى وعي الطلاب بانفعالاتهم وانفعالات الاخرين وهذا الوعي مدعوم بدراية وخبرة ميتا انفعالية وكذلك تمكنهم من استقطاب وتنظيم مهارات الادارة الميتا انفعالية عن طريق التدريب على ضبط الانفعالات ما انعكس إيجاباً على انفعالاتهم فأصبح لديهم مستوى عالي من الميتا انفعالية بعيداً عن الافراط والتفريط في الانفعالات.

٣. رعاية الجانب الانفعالي وتوظيف جلسات البرنامج وفق المرونة المعرفية بشكل علمي مدروس، ادى تمكين الطلاب من مهارات الميتا انفعالية كون الانفعالات تعتبر مصدراً من مصادر التقييم الاجتماعي والشخصي وقد

تتطور من خلال الاستجابات الانفعالية عندما تكرر لتصبح عادات، فاذا وجد الرياضي اسلوباً معيناً كالقدرة على ضبط الانفعالات اثناء المباراة يمكنه من تحقيق الفوز فانه سيستمر في ممارسة هذا الاسلوب.

٤. تمكين الطلاب من تقييم الانفعالات ومن ثم حدوث الميتا انفعالية اي استخدام الانفعالات في توجيه التفكير والسلوك اثناء تعاملهم مع المواقف المختلفة.

وفي هذا الاطار اكدت نظرية المرونة المعرفية لرائدها(سبيرو) :"أن الفرد يتطور معرفياً كلما تقدم بالعمر وتبلغ أوج مستوياتها في عمر العشرين والتاسعة والعشرين، وهذا ما ينطبق على عينة دراستنا الحالية".

ففي هذه المرحلة نرى أن الطلاب لا يجدون صعوبة باكتساب المهارات التي عن طريقها يتمكنون من دمج المثيرات الإدراكية في مخططاتهم العقلية وتحويلها الى خبرات جديدة بما يتناسب مع التنظيم المعرفي الذي يحتويه البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية للدراسة الحالية، وهذا يتطابق مع أهداف هذه النظرية التي تسعى الى مساعدة الطلاب على تنمية المرونة المعرفية ومهارات الميتا انفعالية وتمكنهم من التطبيق المرن لمعرفتهم وتنظيمها بالشكل الذي يساعد على تنظيم الانفعالات والتحكم فيها.

وهذا ان دل على شيء انما يدل على فاعلية البرنامج المُعد من قبل الباحث اذ تضمن (١٨) جلسة حددت من خلالها الحاجات الاساسية لتنمية مهارات الميتا انفعالية وتحويل هذه الحاجات الى جلسات ارشادية وفق المرونة المعرفية مبنية على اسس علمية رصينة.

وتقيماً لهذا التضمين اكدت دراسة ماير وزملائه (mayer.salovey.caruso)2002 **(٧٦:٣)** على ما اسموه (بالأحكام/الادراك المتأثر بالمزاج) ومدى مساهمته في ضبط وتنظيم المشاعر وقد خرج هؤلاء بنتيجة هامة واساسية على ان "وعي الفرد وفهمه وادراكه لانفعالاته وانفعالات الناس(ما يسببها ،وكيف يمكن تغيرها) وادارتها وذلك بتهدئة النفس والتخلص من القلق الجامح وكذلك ضبط سرعه الاستثارة والتعامل مع نتائج الفشل" .كما اكد جميس كروس(james gross)١٩٨٣ (٢٢٣:٤).

وقد اوضح جاردنر (gardener) ١٩٩٣ "ان اكتساب الفرد مهارات الضبط وادارة الانفعالات له دور هام في نجاحه سواء كان على المستوى الانجاز الاكاديمي او الاجتماعي او المهني ،وهذا ما يحدد بوضوح اهمية الاهتمام بالتربية الوجدانية بما تشمله من التدريب على هذه المهارات".

وعلية فقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات أعلاه في مساهمتها في تنمية مهارات الميتا انفعالية وصولاً بالطلاب الى حالة النضج الانفعالي اثناء المواقف الانفعالية ، وان ما ورثناه من مشاعر وانطباعات ليس بالضرورة اقدار محتومة بل يمكن ان تنمى وتتطور وتتأسس وفقاً للمرونة المعرفية مع بذل الجهد المناسب.

٥- الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها واستعمال الباحث للوسائل الاحصائية توصل الى الاستنتاجات الاتية :

١. أثبت البرنامج المُعد فاعلية جيدة في تنمية مهارات الميتا انفعالية لطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية.

٢. مقياسي الميتا انفعالية المستخدم في البحث صالح لقياس الميتا انفعالية لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

٣. أعطى البرنامج الطلاب دعماً نفسياً ومعنوياً ساهم بشكل كبير في القدرة على وعي الطلاب بانفعالاتهم وانفعالات الاخرين وصلاً بهم الى حالة الاتزان الانفعالي.

٦- المصادر :

١- عبد الحفيظ، اخلاص وباجي مصطفى : طرق البحث العلمي وتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر،القاهره،٢٠٠٠.

٢- (weatheread school management)(casw western reserve university)،بوياتزس واخرون(1995)(boyatzis.etal.)

٣- Murray, H. A. Exploration in Personality, New York, Oxford University Press, ٢٠٠٢.

٤- Joens,r :practical counselnig skill ,e psychological skills approach for the helping profession &for voluntray counselor e.b.p. holt, riehart ad winston, londan .1983 .

٧- التوصيات:

بعد الاطلاع على نتائج البحث ومعطياته يمكن تقديم التوصيات الآتية :

١. الاستفادة من مقياس الميتا انفعالية المستخدم في البحث الحالي في البحوث الاخرى ،فضلاً عن إمكانية استثماره في الالعاب الجماعية والفردية وباقي الكليات والمراحل الدراسية.

٢. امكانية استخدام البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية المُعد من قبل الباحث في تنمية بعض الظواهر النفسية والمعرفية والانفعالية والذكاء الانفعالي وحل المشكلات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣. ان يأخذ القائمون على تطوير المستوى التعليمي و الاداء الرياضي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في نظرهم تنمية مهارات الميتا انفعالية للطلاب.

٤. الميتا انفعالية اكثر تأثراً بالعمليات المعرفية والقلق مؤثر فعال في حدوث تداخل المعرفة الرياضية.

(الملاحق)

جلسة من جلسات البرنامج الارشادي وفق المرونة المعرفية

الجلسة : السادسة	**الوقت : ٤٠دقيقة**
التنظيم الانفعالي	**اليوم والتاريخ: الخميس ٢٠٢٤/٤/١١**

أولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع

١- القدرة على التحكم بالانفعالات.

٢- القدرة على التنظيم الانفعالي .

ثانيا : الأهداف

١- الهدف العام

ا – معرفة مفهوم الانفعالات .

ب - معرفة مضار وفوائد وأنواع الانفعالات .

٢ – الهدف الخاص

يجعل اللعب قادرا على ان :

ا – يتعرف على ماهية الانفعالات ودورها في الأداء داخل الملعب وفي الموقف المختلفة .

ب- كيف يتمكن الطالب او الاعب من التنظيم الانفعالي في المواقف المختلفة .

ثالثا : الاستراتيجيات الإرشادية والنشاط المقدم وتضمنت ما يلي :

١– تقديم الموضوع

قدم الباحث موضوع الانفعال الى أعضاء المجموعة الإرشادية على ان الانفعال هو (استجابة وجدانية وشعورية ولا شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها حسب نوع المثير وشدته , وتختلف الانفعالات عند الإفراد فمنها الحزن ومنها الفرح , والفرح يظهر الفرد خارجيا وهو مبتسم وترتبط تلك الابتسامة بدرجات مختلفة وحدة عن الثانية والانفعال في المجال الرياضي له دورا كبيرا ويرتبط بسلوك الفرد وسماته الشخصية لان كل نوع المنافسات لا تكاد تخلو من الانفعالات وهي تؤثر في اداء الرياضي ومهاراته , وهذا الانفعال يكون حسب أهمية وطبيعة المباراة لان المنافسات تمتاز بديناميكية انفعالية عالية , وبالرغم من ان الانفعال يكون ذاتيا الا اننا نستطيع ان نميز ذلك الانفعال عن طريق الحركات التي يقوم بها الرياضي .وقد وضح الباحث مفهوم **التنظيم الانفعالي ويعني** قدرة الفرد على تنظيم وادارة انفعالاته وانفعالات الاخرين وتنظيمها وتحويلها وتوجيهها والتعبير عنها وصولاً الى حالة من الاستقرار والاتزان الانفعالي والتأثير على انفعالات الاخرين

٢- أنموذج لمسؤولية سلوكية

يقدم الباحث أنموذجاً لمسؤولية سلوكية هو: (أيـــهـــم لاعب في الفريق له اصدقاء كثيرون يلعب معهم دائما ويحبهم ويحبونه) ويتم مناقشة إجابات اللاعبين.

٣- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك

وضح الباحث ذلك من خلال كتابتها على السبورة ومناقشتها مع المجموعة:-

أ- تنمية القدرة على السيطرة على الانفعالات .

ب- كيفية تقليل شدة الانفعالات المصاحبة للاعب ومعالجتها .

٤-الصحيح (ويتم توجيه سؤال من الواقع)

(ماذا تفعل لو أخذ زميلك حقيبة ملابسك التي تخصك هل تتشاجر معه أو تعطيه إياها بكل نفس راضية لا نه أعجب بها؟) ويتم مناقشة اراء المجموعة وتقديم التشجيع لهم.

١- الفعالية والمرح

يتم تقسيم الطلاب الى مجموعتين يقوم كل طالب بأخبار زميله عن موقف من المواقف لم يخف منها وكان شجاعا. في جو من المرح والسرور في موقف واقعي.

٦- اعادة التعلم

قام الباحث مع لاعبي المجموعة بإعادة سريعة لموضوع الجلسة مستعينا بما تم طرحه والرد على الأسئلة والقيام بتوضيحها.

٧ - الواجب البيتي

وجه الباحث طلاب المجموعة بتطبيق ما قد تم تعلم الجلسة. لسة في الحياة وتدوين ما يوجهه في دفتر الملاحظات.

رابعا: التقويم البنائي (التلازمي)

يقوم كل طالب بإصدار حكم على الإفادة من موضوع الجلسة.