

التحكم الانفعالي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

م.د فائز كريم صالح عبد الله

استلام البحث : ٢٠٢١/٦/٣٠

قبول البحث : ٢٠٢١/٩/١٤

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

١- التحكم الانفعالي لمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد

٢- الفاعلية الذاتية لمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد

٣- العلاقة الارتباطية بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية لمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد

اما فرض البحث : فكان

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية لمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد -

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المحسّن وال العلاقات الارتباطية لملاءمتها أهداف البحث . وقد شمل مجتمع البحث على مشرفين النشاط الرياضي التابعين الى مديرية تربية بغداد ولقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٤٥) مشرف وبعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية تم اختيار مقياس التحكم الانفعالي للنصيري، ٢٠١٥ و وكذلك مقياس الفاعلية الذاتية للناشئ، ٢٠٠٥ وتم استخراج العمليات الاحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية (SPSS) وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفي ضوء أهداف البحث تم التوصل الى الاستنتاجات التالية

١- تمتاز عينة البحث الممثلة بمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد الرصافة / بتحكم انفعالي عالي

٢- تمتاز عينة البحث الممثلة بمشرفين النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد الرصافة بفاعلية ذاتية عالية

٣- وجود علاقة ارتباط بين مقياس التحكم الذاتي ومقياس فاعلية الذات لعينة البحث الممثلة بالمشرفين النشاط الرياضي في تربية بغداد الرصافة

الكلمات الافتتاحية (التحكم الانفعالي - الفاعلية الذاتية - مشرفين النشاط الرياضي)

Emotional control and its relation to the self-efficacy of sports supervisors in Baghdad's education directorates Key words (emotional control - self-efficacy - technical supervisors)

M.D. Faez Karim Saleh Abdullah Al-Salmani

Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Mustansiriyah University

Abstract

The research aims to identify:

1- Emotional control of technical supervisors in Baghdad education.

2- The self-efficacy of the technical supervisors in Baghdad Education

3- Correlational relationship between emotional control and self-efficacy among technical supervisors in Baghdad Education. As for the research hypothesis: it is supposed that there is a statistically significant relationship between emotional control and self-efficacy among technical supervisors in Baghdad Education. The descriptive approach is used in the survey method for its relevance to the research objectives, as well as the correlation aspect.

The research aims to identify

: 1- Emotional control of technical supervisors in Baghdad education. 2- The self-efficacy of the technical supervisors in Baghdad Education 3- Correlational relationship between emotional control and self-efficacy among technical supervisors in Baghdad Education

Key words: (emotional control - self-efficacy - sports activity supervisors

١ - المقدمة:

لم يشهد عصر من العصور مثلما يشهده عصرنا الحالي من التوترات والأزمات والضغوط والتغيرات السريعة والتطورات الكبيرة وما ينتشر في العالم من حروب وصراعات ومن ثم زيادة الأعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة التي من شأنها أن تثير القلق والخوف لديهم، والانفعال هو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد

ويدل لفظ الانفعال (Emotion) إلى ما يتعرض له الكائن الحي من تهيج أو استثارة يتجلّى فيما يطرأ عليه من تغيرات فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب... الخ وما ينتابه من مشاعر وأحاسيس وجاذبية قوية، ومن رغبة في القيام بسلوك يخفّ به هذه الاستثارة. والتحكم الانفعالي" ((هو مجموعة من الوظائف الانفعالية التي تساعد على تنظيم السلوك بمرور الوقت وتجاوز المتطلبات الآتية لصالح المتطلبات البعيدة المدى ومن خلال استخدام هذه الوظائف يمكن الفرد من إدارة انفعالاته وتقويم أفكاره كي يؤدي أفعاله بشكل أفضل (١:٥٥))

لذلك يتطلب نجاح المشرف مهنياً قدرات ومهارات واسعة كالتحكم بالانفعالات و الفاعلية الذاتية وغيرها فمن يمتلك هذه المهارات يستطيع التواصل مع الآخرين بسهولة ويسر ويقرأ مشاعرهم واستجاباتهم وبإمكانه أن ينظم ويقود ويعالج الخلافات والمشاحنات التي قد تنشأ في أي نشاط إنساني والمشرفون الفعالون الذين يتميزون بالقدرة على التحكم بانفعالاتهم وتوجيهها.

أن الوعي بالتحكم الانفعالي المهمة يلزمها الإصرار لإنجاح توظيفها بما يتاسب وحاجات المشرف حيث ينتج ضعف التحكم الانفعالي مشكلات سلوكية ونفسية كثيرة وقد يشعر بعض المشرفين بالقصور في مواجهة المتطلبات المهنية وذلك لاعتقادهم بأن قدراتهم الأكademie ليست في مستوى مناسب يمكنهم من مواجهة متطلبات هذه المهنة.

والمشرف التربوي يعد ذات فاعلية عالية كلما كان أكثر توافقاً مع متغيرات العمل لضمان النجاح واستمرار الوجود وإحراز التقدم فال尴ر الذي يتسم بقوة الفاعلية هو الذي يكون على درجة عالية من التوافقات في اداء المهني ويحاول إدراك قدراته وتحقيق الإبداع في اداءه للسيطرة على متطلبات العمل. و الفاعلية الذاتية " هي مجمل الاستجابات التي يستعملها الفرد أثناء تعامله مع بيئته والمعلومات التي يتلقاها للوصول لحل للمشكلات التي تواجهه " (٢: ١٢٣).

إن دور المشرف التربوي لم يعد مجرد تقويم الاداء فقط بل تعلى ذلك إلى تقديم المساعدة المعلم في تتميم قدراته وموهبه وتحطي ضعفه في النواحي المهنية ومساعدتهم للنهوض بعد تعثر أو إخفاق فيها، إذ يعد الارتقاء بالمعلمين من المطالب الملحة للمشرف التربوي الفني لأن تأهيلهم ضرورة من ضرورات التنمية لأي بلد من البلدان، لقد اهتمت الدول المتقدمة بأعداد مشرفين مؤهلين للعمل في مجال التعليم إذ تتوقف شخصية الطالب على معلمه.

إن التحكم الانفعالي يدخل في تكوين فاعلية الذات للمشرف فإذا كانت قناعاته ذاته عالية فإن ذلك سوف يشكل مفهوماً إيجابياً عن ذاته والعكس صحيح، الأمر الذي يتطلب منه تقييمًا وتنظيمًا لأفكاره وأعماله وانفعالاته تنظيمًا ذاتياً.

لذا اقتضت الضرورة إلى إيجاد هكذا دراسة تهتم بشخصية المشرف التربوي ودراسة جوانب مهمة من تلك الشخصية وهي التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية وبحث العلاقة بين هذه المتغيرات كونها تمثل جانب مهم من شخصية المشرف ويمكن أن تلخص بذلك مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

هل للتحكم الانفعالي علاقة بالفاعلية الذاتية لدى المشرفين الفنيين في تربيات بغداد؟

٢- الغرض من الدراسة :

تبرز أهمية البحث لكون مفهوم الفاعلية الذاتية له دور مهم في أداء مشرف النشاط الرياضي إذ انه يتعرض لمواصفات صاغطة خلال عمله ويتطلب منه أن يطور فاعلية الذاتيه من خلال التحكم انفعالاته و السيطرة عليها في المواقف الصاغطة .

ويمكن تلخيص أهمية البحث بال نقاط الآتية:

١- دور المؤسسات التربوية لم يعد مقصوراً على الجانب الانفعالي بل تعداد ليشمل مشرف في النشاط الرياضي من جميع النواحي بما فيه إدراك المشرف لفاعليته الذاتية في المواقف المهنية .

٢- نظرًا للخصوصية التي يتمتع بها المشرفين لرفع قدراته ومهاراته وأساليبه وكفاياته وتنمية روح الإبداع والابتكار لمسايرة التقدم السريع في اختصاصه وإثرائه بالمعارف التربوية والأكademie وال زيارات الميدانية بما يوّله للقيام بدورهن في مجال تقييم الاداء لذا اقتضت الضرورة دراسة متغيرات ذات طابع مؤثر ذو صلة مباشرة في طبيعة النشاطات التي يزاولها المشرفين الفنيين بمعرفه وإبداعه في انجاز الأعمال يقوم على فاعليتهم الذاتية وبذلك تظهر أهمية هذه الدراسة وتطبيقاتها لتحقيق مستوى عالي من الإبداع من خلال متابعة عمل مشرف النشاط الرياضي في جوانب مهمة لشخصياته ، وهذا يعني أن هذه الدراسة على حد علم الباحث أول دراسة تربط بين متغيرات التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية لدى مشرف في النشاط الرياضي .

٣ - منهاجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣- منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث ، تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المحسّي وال العلاقات الارتباطية لملاءمتها لأهداف البحث .

٣- مجتمع وعينة البحث :

شمل مجتمع البحث على مشرف في النشاط الرياضي التابعين الى مديرية تربية الرصافة في بغداد ولقد اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العدمية وت تكون من (٣) مديريات يمثلون قاطع الرصافة وبلغ عدد المشرفين بها (٥٧) مشرف وهم يمثلون مجتمع البحث للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ كما مثبت في البيانات الرسمية لهذه المؤسسات تم استبعاد (٥) مشرفين لميلوا التجربة الاستطلاعية وايضا تم استبعاد (٧) مشرفين بسبب عدم ملئ الاستبانة الخاصة بالدراسة اما عينة البحث فقد بلغت (٤٥) مشرف كما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين عدد المشرفين الفنيين في مديرية تربية بغداد الرصافة

اسم المديرية	عدد المشرفين الفنيين	ت
مديرية تربية الرصافة الاولى	١٩	-

١٩	مدیرية تربية الرصافة الثانية	- ٢
١٩	مدیرية تربية الرصافة الثالثة	- ٣
٥٧	المجموع الكلي	- ٤
٧	العينة الاستطلاعية	- ٥
٧	المسبّدون	

٣ - أدوات البحث :

تعد الأدوات الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث التوصل إلى حل مشكلته ، وهذه الأدوات هي كالتالي :
 (المصادر والمراجع العلمية ، - البحث والدراسات - المقابلات الشخصية : شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت))

٤-٢ مقاييس البحث:**٤-٢-١ مقياس التحكم الانفعالي: (٣)**

تم اختيار مقياس النصيري (٢٠١٥) ويكون مقياس التحكم الانفعالي من (٣٩) فقرة موزعة على أربع مجالات هي التعبير عن المشاعر (٩) فقرات والإدراك الانفعالي (٩) فقرات وتحديد الأهداف (٨) فقرات واتخاذ القرار (١٠) فقرات، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة، (٣٢) فقرة منها مصاغة باتجاه إيجابي (أي باتجاه قياس التحكم الانفعالي) وهي الفقرات ذات التسلسل:

لها عند التصحيح لبدائل الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي، وهناك (٤) فقرات مصاغة باتجاه سلبي (أي بعكس قياس التحكم الانفعالات) وهي الفقرات ذات التسلسل: (٢٧,١٣,١٢,١٠) تعطى لها عند التصحيح لبدائل الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) الدرجات (٥,٤,٣,٢,١) على التوالي، كما موضح بالملحق /١ ، وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (١٩٥) وأقل درجة (٣٩)

٤-٢-٢ مقياس الفاعلية الذاتية (٤)

تم اختيار مقياس الناشيء (٢٠٠٥) ويتكون المقياس من (٦١) فقرة والموزعة على مجالات المقياس الستة ويكون من أربعة بدائل للإجابة وهي (لا تتطبق أبداً على - تتطبق بدرجة قليلة على - تتطبق بدرجة متوسطة على - تتطبق بدرجة كبيرة على) ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤) للفقرات الإيجابية وتعكس الدرجات حتى يكون اتجاه الفقرات سلبياً ، وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (١٢٤) وأقل درجة (٣٦).

٥ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من المسائل المهمة في إجراء اي بحث حيث تمثل (تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية و يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية حتى يمكن الأخذ بالنتائج وكذلك من أجل التعرف على المعوقات التي قد ترافق أجزاء البحث لتجاوزها" (٥ : ٧٩)

وقد تم اختيار عشوائيا عينة من المجتمع الاصلي من خارج عينة البحث بلغ عددهم (٥) مشرفين . وقد تم تطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١١/٣ وتم تطبيق مقياسى البحث التحكم الذاتي والفاعلية الذاتية من اجل التوصل الى:-

١- التأكيد من مدى ملائمة فقرات المقاييس لعينة البحث .

٢- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند توزيع المقاييس .

٣- معرفة الوقت المستغرق لإجراء تنفيذ المقاييس

٤- الممارسة العملية لتقريب البيانات .

٥- تشخيص السلبيات والمعوقات التي قد تواجه البحث .

٦- الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقاييس

٦-٣ الخصائص السيكومترية للمقاييس**٦-٣-١ الصدق الظاهري :**

" بعد الصدق الظاهري ملماً من معالم الصدق المطلوبة في بناء المقاييس النفسية والصدق خاصية مهمة يجب توافرها في المقاييس التربوية والنفسية، ويعرف الاختبار الصادق " هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلأ عنه أو بالإضافة إليه " (٤٠.٦) ومن انواع الصدق الصدق الظاهري. (وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقاييس الحالين بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء (*) والمحترفين في مجال الادارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والاختبارات

١- الخبراء

- أ.د زينب حسن فليح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي.

- أ.د. مها صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك / علم النفس الرياضي.

- أ.د. مoid حسو / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / علم النفس الرياضي.

- أ.م. د. زينب فلاح حسن / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / ادارة رياضية.

- أ.م. د. سهيله نجم / كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية / ادارة اعمال.

والقياس لقرار صلاحية فقرات المقاييس وثبتت مجالاته ومدى تمثيل الفرات للمجالات التي تقيسها للتحقق من مجالات وفقرات مقاييس فاعلية الذات وتعليماته واخذ نسبة اتفاق ٧٠٪ من آرائهم في صلاحية الفرات وتم عرضها على الخبراء واتفقوا بنسبة ٨٥٪ على مقياس التحكم الانفعالي بمجالاته الستة وفقراته الـ (٦١) فقرة . وبنسبة ٨٣٪ على مقياس الفاعلية الذاتية بمجالاته الاربعة وفقراته الـ (٣٩) فقرة .

٤-٦-٣ الثبات

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار " هو مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها " (٦٩٥: .) ولقد استخدم الباحث أيجاد الثبات ما يلي :

٤-٦-٣ طريقة الفا كرونياخ :

وتتمتع هذه الطريقة بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري للفرات المقرر (٧) :

(٢٠١٠)

وفي صورتها العامة يطلق عليها معامل ألفا، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئه الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين في أجزاء الاختبار. (٧:٢٠١).

ولحساب الثبات فقد أضجعت جميع استمارات المشرفين الفنيين وباللغة (٤٥) استنارة للتحليل ثم استخدم الباحث معامل ألفا . وقد بلغ معامل ألفا لمقياس التحكم الانفعالي (٠٨٥) ومقاييس الفاعلية الذاتية (٠٨٨) وهو دال عند مستوى دالة (٠٠,٥٪) وبعد المقياسيين متقدماً داخلياً عالياً ، لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فراتات المقياس داخلياً .

٤-٦-٣ تطبيق مقياس البحث التجريبية الرئيسية :

بعد أن تم التأكيد من خصائص المقياسيين السيكومترية، وبهدف تحقيق أهداف البحث الحالي تم تطبيق المقياسيين على عينة البحث التطبيقي البالغ عدد أفرادها (٤٥) مشرف فني . فقد قام الباحث بتوزيع المقياس وبشكل فردي في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١١/١١ وعند إسلام الباحث استماره المقايس قام بالتأكد من إن عينة الدراسة أجابوا على فراتات المقياسيين كافة وقد بلغ الوقت المستغرق لتطبيق مقياس البحث (من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة) :

٤-٦-٣ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج العمليات الاحصائية كافة بواسطة الحاسوب الآلي وباستخدام الحزمة الاحصائية الاصدار (SPSS,16) وتم استخدام المعادلات التالية :

- (الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . الخطأ المعياري - النسبة المئوية - معامل ارتباط بيرسون - معامل الفا كرونياخ .
- الاختبار الثاني لعينة مستقلة)

٤- عرض النتائج :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن أجل ذلك أرتأى الباحث توضيح نتائج البحث بوضعها في جداول عما أسفرت عنه نتائج البحث وعلى النحو الآتي:-

٤-١-١ عرض نتائج مستوى التحكم الانفعالي لمشرف النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد / الرصافة .

الجدول (٢) يبين استجابات العينة على مقياس التحكم الانفعالي

مستوى الدلالة	القيمة التالية t					العينة
	الجدولية	المحسوبة	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.05	1.64	٤٧.٠	١٠٨	12.66	٠١٣٥.٠	٤٥

أظهرت نتائج الجدول (٢) ان الوسط الحسابي قد بلغ (١٠٨) (الوسط الحسابي) والانحراف المعياري (١٢,٦٦) والمتوسط النظري (١٢,٦٦) وقد بلغت قيمة t المحسوبة (٧,٠٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وباللغة (١,٦٤) ومستوى دالة (٠٠,٥٥) مما يدل على ان المشرفين الفنيين التربويين لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم

٤-١-٢ عرض نتائج الفاعلية الذاتية لمشرف النشاط الرياضي في مديرية تربية بغداد / الرصافة والجدول (٣) يبين ذلك

الجدول (٣) يبين استجابات العينة على مقياس الفاعلية الذاتية

مستوى الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	معنوية	٠,٠٥	١,٦٤	٧,٠٣	٦٠	٥,٨٠	٦٠,٠٠
							٤٥

أظهرت نتائج الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لمقياس الفاعلية الذاتية قد بلغ (٦٠,٠٠) (بانحراف المعياري (٥,٨٠)) والمتوسط النظري (٦٠) وبلغت قيمة t المحسوبة (٧,٠٣) اما قيمة (T) الجدولية فقد بلغت (١,٦٤) ومستوى دالة (٠٠,٥٥) مما يدل على ان المشرفين التربويين الفنيين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية

٣-١-٤ عرض نتائج علاقة الارتباط بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية للمشرفين التربويين الفنيين في مديريات تربية الرصافة في بغداد
جدول (٤) يبين معاملات الارتباط بين متغيري البحث التحكم الانفعالي وفاعلية الذات وداعية للمشرف النشاط الرياضي في مديريات تربية الرصافة في بغداد

الدلالة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	ن
معنوي	٠،٠٥	٤٥	٠،١٨٨	٠،٦٤	التحكم الانفعالي
معنوية				٠،٢٨	فاعلية الذات -

أظهرت نتائج الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية بين مقاييس التحكم الانفعالي ومقاييس الفاعلية الذاتية حيث بلغت قيمة ر المحسوبة لمقياس التحكم الانفعالي (٠،٦٤) ومقياس فاعلية الذاتية (٠،٢٨) وقد بلغت قيمة ر الجدولية (٠،١٨٨) بدرجة حرية (٤٤) ومستوى دلالة (٠،٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجدول (٢) ان عينة البحث المتمثلة بمشرفين النشاط الرياضي في مديريات تربية الرصافة في بغداد لديها مستوى عال من التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية مما يدل على قدرة المشرف على التحكم وتوجيه سلوكياته التربوية لإنجاز المهام المكافف بها وتحقيق الأهداف، وأن قدرته في التحكم بأفعاله الخاصة والسيطرة عليها، تكون إلى حد كبير هي الدالة على معرفته وسيطرته على العوامل الجارية، حيث ان "التحكم الانفعالي هو مجموعة من العمليات التي تمثل حالات السيطرة على المدخلات العقلية وأنها تنظم وتؤثر في تلك الحالات تبعاً للأهداف الداخلية للنظام الانفعالي إذ أن التحكم الانفعالي يمكن عقل الإنسان ليكون قادراً على الرابط المؤقت بين أي مثير واستجابة حتى عندما تكون الأحداث والموافق السابقة واللاحقة غير موجودة وهذا يعني الحاجة الضرورية للتحكم الانفعالي في الموافق الجديدة والتي تتضمن تسلسل الاستجابات وعندما تكون هناك كمية هائلة من التخطيط مطلوبة وعندما تكون هناك أخطاء محتملة ويجب أن تصحح هذه الأخطاء بشكل سريع" (٤٥:٨) .

ويرى الباحث إن المشرف التربوي عندما يكون قادرًا على التحكم بسلوكياته سوف الذي يتسم بالمرنة والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة التي تواجهه، والتعبير عن ذاته وعلى قدر عالي من الفاعلية الذاتية ودرجة كبيرة من الأهمية ليس فقط بالنسبة لادة الأعمال والمهام المختلفة، بل لها الدور الأساسي في انجاز الأعمال ذات الطبيعة الأكademie إذ تظهر مكونات مبدأ الفاعلية الذاتية في كثير من المهام التي يحتاجها المشرف الرياضي .

وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط بين التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية لدى مشرفين النشاط الرياضي في تربيات بغداد. الرصافة يعزّزها الباحث إلى امتلاك المشرف قناعات ذاتية بأهمية الأهداف التي وضعت لهم مما أعطى الدافعية المعنوية العالية للمشرفين بشكل إيجابي إذ إن تحكمهم الانفعالي العالي أدى إلى ان يكون فاعليتهم الذاتية إيجابية.

ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال فإنه يعزّز ظهور علاقات الارتباط بين التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية إلى ان مشرفين النشاط الرياضي يمتلكون خبرات ميدانية طويلة في مجال الاشراف التربوي وهذه الخبرات تزيد من قناعاتهم الشخصية باداء جميع المهام التي تناط إليهم ببرغبة قوية وسببات جيدة وداعية عالية و يؤكّد باندورا ١٩٩٩ ، على " انه كلما كان مستوى فاعلية الذات أعلى كان الاداء افضل ويزداد من احتمال دافعية الفرد على بذل جهود أكبر إلى أن ينجح الفرد في المهمة الموكله اليه "(١٩:٩)

ويؤكّد (١٠ : ٧٥) إن تعرض الفرد إلى المشاكل تؤدي إلى ضعف الحالة النفسية لهم مما ينعكس سلباً على ادائهم للمهام الملقاة على عاتقه " .

ان ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية تدل على التوقعات الإيجابية للعينة نحو قدراتهم وقابليةهم الادائية والتي كان لها الدور الكبير في سلوكيهم الإيجابي في العمل، إذ ان ثقة المشرف العالية بفاعليته الذاتية أدى إلى ان يتعاملوا مع المواقف الصعبة المختلفة بایجابية عالية وهذا ما يبرر العلاقات الارتباطية المعنوية للعينة " ان معرفة الفرد للفاعلية الذاتية تمكنهم من التنبؤ بسلوكيهم وتعديلهم في كثير من ظروف العمل " وتنقق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Graham. 1994، التي أشارت إلى " وجود علاقة ارتباط بين الفاعلية الذاتية والأداء الحركي في المواقف الصعبة ". ويتناقض ايضاً مع ما أشارت إليه نظرية ماير (١١) من أن التحكم الانفعالي ممكن اكتسابه وتعلمها بفعل الخبرة من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد، فالشخص الذي يتمتع بكتم انفعالاته ولديه القرارة على التعبير عن مشاعره فهو يتعامل معها ويتخذ القرارات بصورة دقيقة، ويمكن تفسير هذا المستوى العالمي من التحكم الانفعالي عند المشرفين في النشاط الرياضي إلى إدراكهم للواقع العملي وتكيفهم مع أحداث الحياة الضاغطة وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالصعوبة والأزمات ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم والآخرين، وكذلك طبيعة عملهم وما يفرض عليهم من أن يتمتعون بتحكم بانفعالاتهم حيث تؤهلهم لأن يصبحوا قدوة في مجتمعهم.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

في ضوء البيانات الاحصائية يستنتج الباحث مايلي :

- ١- تمتاز عينة البحث الممثلة بمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد الرصافة بتحكم انفعالي عالي
- ٢- تمتاز عينة البحث الممثلة بمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد الرصافة بفاعلية ذاتية عالية
- ٣- وجود علاقة ارتباط بين مقياس التحكم الذاتي ومقاييس فاعالية الذات بمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد الرصافة .

٥ - ٢ التوصيات

- ١- وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :

استخدام مقياس فاعالية الذات عن عينات أخرى ولفئات مختلفة

ربط متغير البحث بمتغيرات نفسية أخرى

تقنين مقياس الدراسة التحكم الانفعالي و فاعالية الذات في بحوث و دراسات مستقبلية .

- المصادر:

- ١- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١) : القلق وادارة الضغوط النفسية، ط، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر .
- ٢- عبد الله، محمد قاسم(٢٠١٢)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر، جامعة حلب.
- ٣- النصيري ، قصي صباح حسين جاسم (٢٠١٥) ، فاعالية برنامج ارشادي يستند التحكم الانفعالي في خفض الإخفاقات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير.
- ٤- الناشئ، وجдан عبد الأمير (٢٠٠٥) ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعالية الذات لدى المدرسين، أطروحة دكتورا، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- ٥- محمود حسن المشهداني ، وهزمز ، امير حنا: الاحصاء، جامعة بغداد، بيت الحكمة ١٩٨٩ .
- ٦- محمد حسن علاوي ومجد نصر الدين رضوان ؛القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٧- روبرت ثورنديك واليزابيث هيجن :القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه ، مركز الكتب الاردني ، عمان ، ٢٠٠٢ ،
- ٨- عبد الله، محمد قاسم(٢٠١٢)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر، جامعة حلب.
- ٩- Bandura. A, Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. psychology review, vol. 89, 1997
- ١٠- محمد حسن علاوي ، سايكولوجية الجماعات الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- 11- Graham, J. R, Psychological of Education, N.Y, Prentice Hall, Inc. 1994
- 12 -Graham, J. R, Psychological of Education, N.Y, Prentice Hall, Inc. 1994,

ملحق (١) مقياس التحكم الانفعالي

الفقرات	١
لاتنطق عليه أطلاقاً ً	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.
تطبق عليه نادراً ً	أعبر عن مشاعري بحرية دون قيود.
تطبـق عليه أحياناً ً	أستطيع الاحتفاظ بهدوئي حتى عندما أكون متضايقاً.
تطـبـق عليه غالباً ً	أدرك طبيعة انفعالات الآخرين وسبل التحكم فيها.
تطـبـق عليه دائماً ً	أستطيع أدرك انفعالات الآخرين من دون أن يخبروني فيها.
	أشعر بعواطف الآخرين نحوـي من خلال تعبير وجهـهم.
	أتـمـكـنـ منـ تـوجـيهـ طـاقـاتـيـ لـتحـقـيقـ أـهـدـافـيـ.
	أحرـصـ عـلـىـ تـحـدـيدـ أـهـدـافـيـ وـخـطـطـيـ قـبـلـ الـبدـءـ فـيـ أيـ عـمـلـ.
	أضع لنفـسيـ أـهـدـافـاـ وـاضـحةـ لـأـتـمـكـنـ مـنـ تـحـقـيقـهاـ.
	حينـماـ أـتـخـذـ قـرـارـاـ أوـ أـشـرـعـ فـيـ اـتـخـاذـ يـسـاـوـرـنـيـ الشـكـ فـيـ صـحـتـهـ.
	أـحاـوـلـ جـمـعـ أـكـبـرـ عـدـدـ مـعـلـومـاتـ قـبـلـ اـتـخـاذـ أيـ قـرـارـ.
	أـتـرـدـ فـيـ اـتـخـاذـ قـرـارـاتـ مـهـمـةـ فـيـ حـيـاتـيـ.
	أـتـرـاجـعـ فـيـ قـرـارـاتـيـ بـعـدـ اـتـخـاذـهـ وـأـقـرـرـ شـيـئـاـ آخـرـ.
	أـحـرـصـ عـلـىـ أـنـ تـكـونـ مشـاعـرـيـ مـنـاسـبـةـ لـلـمـكـانـ وـالـزـمـانـ أـكـونـ فـيـهـماـ.

15	أستطيع السيطرة على حالات الإجهاد التي تعيقأدائي لأعمالى.
16	يسهل على التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين.
17	أستطيع تميز مشاعر المسترشدين الصادقة وغير الصادقة.
18	أتعرف على ما يشعر به زملائي من خلال نبرة الصوت.
19	أتعرف على مشكلات المسترشدين من خلال النظر إلى وجوههم.
20	أحرص على تنفيذ الأهداف التي وضعتها بنجاح.
21	أعمل لمستقبلى وفق خطة رسمتها لنفسى.
22	يغمرني الحماس حينما أسعى لتحقيق أهدافي.
23	أستطيع تحديد مزاجيا كل بديل من بدائل القرار وعيوبه.
24	أستطيع اتخاذ القرار في المواقف الصعبة بصورة جيدة.
25	أجعل اختيار البديل ناتجاً عن دراسة متأنية ومعلومات أكيدة.
26	أظهر الاتصال البصري مع الآخرين عند التعبير عن مشاعري.
27	أنا حساس أكثر مما ينبغي لانتقادات الآخرين.
28	أستطيع التعبير عن إعجابي بشيء قاله أو فعله شخص ما.
29	أدرك الفرق بين شعوري بالخوف وشعوري بالضيق.
30	أدرك مسبقاً المواقف التي تستثير غضبي.
31	أفهم انفعالات الآخرين وأنتعامل معهم بالشكل المناسب.
32	حينما أختار هدفاً فإني جاهز لأعمل بكل جهدي.
33	أهدافي في الحياة تتفق مع ما أؤمن به.
34	كثرة البدائل أو قلتها لا تسبب لي إرباكاً في اتخاذ القرار.
35	ارغب أن تكون جميع قراراتي صائبة تخدم المجتمع.
36	استغرق الوقت لأخذ بالحسبان كل البدائل قبل اتخاذ قرار ما.

ملحق (٢) مقياس فاعالية الذات

الفقرات	ت	لا تتطبق بدرجة كبيرة على	تتطبق بدرجة متوسطة على	تتطبق بدرجة قليلة على	لا تتطبق أبداً على
-١	تزداد معرفتي بالواجبات التي أجزحها المتعلقة بالأمور التربوية				
-٢	لدي إحساس عالي بالفوز عندما يسجل هدف من قبل زميلي				
-٣	نظم أفكاره قبل دخولي في اداء عملى مع أي فريق آخر بكرة اليد				
-٤	يزداد تصوري للعبة كرة اليد عندما يعرض لي مباريات لفرق متقدمة				
-٥	تركيزى على موضع خطأى يزيد من انتقائى لمهارات كرة اليد				
-٦	أستطيع التحكم بأعصابى في اللحظات الحاسمة من اداء عملى				
-٧	يعتقد مدربى أننى لاعب هادئ فى المواقف الصعبة من اداء عملى				
-٨	لدى رغبة عالية للتفرق بالأداء بكرة اليد				
-٩	أشعر بثقة نفس عالية عندما أحزر هدف بكرة اليد				
-١٠	أعاني من حالات الإرباك والإحراج فى اللقاءات الودية				
-١١	مشاكلي الشخصية والعائلية أدت إلى قلة نشاطي في التدريب				
-١٢	يعتقد أننى متسامح لمن أخطأ فى حقى من زملائي				
-١٣	يعتقد أننى امتلك مهارات جيدة في المناولة الطويلة				
-١٤	لدى قابلية عالية في أداء مهارة رمية الجزاء				
-١٥	يعتقد مدربى انه يجب ان تزداد مهاراتي من خلال التدريب الطويل				
-١٦	امتلك المهارة العالية للمناولات بأنواعها نتيجة خبرتى الطويلة				
-١٧	عندما يعيقنى لاعب فى تحقيق هدف فأنا ابذل جهدى للحصول على رمية الجزاء				
-١٨	يعتقد المدرب بأننى لا ابذل جهداً بدنياً عالياً خلال التدريب				

-١٩	عندما أحرز هدفًا بكرة اليد فذلك يرجع إلى أنني بذلك جهداً كبيراً
-٢٠	يعتقد المدرب أن قدرتي البدنية أثاء أداء عملي أقل منها خلال التدريب
-٢١	أتوقع الإصابة في أية لحظة لضعف قدرتي البدنية
-٢٢	أشعر بالخوف عندما أشاهد الجمهور
-٢٣	أتوقع الهزيمة عند غياب المدرب
-٢٤	من السهل عليّ تحقيق أهدافي