

التحكم الانفعالي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لمشرفي النشاط الرياضي في مديريات

تربيات بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

م.د فائز كريم صالح عبد الله

قبول البحث : ٢٠٢١/٩/١٤

استلام البحث : ٢٠٢١/٦/٣٠

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

١- التحكم الانفعالي لمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد

٢- الفاعلية الذاتية لمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد

٣- العلاقة الارتباطية بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية لمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد

اما فرض البحث فكان

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية لمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد -

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته أهداف البحث , وقد شمل مجتمع البحث على

مشرفي النشاط الرياضي التابعين الى مديريات تربيات الرصافة في 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 للناشي, 2005 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 المتمثلة بمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد الرصافة / بتحكم انفعالي عالي

٢-تمتاز عينة البحث المتمثلة بمشرفي النشاط الرياضي في تربيات بغداد الرصافة بفاعلية ذاتية عالية

٣-وجود علاقة ارتباط بين مقياس التحكم الذاتي ومقياس فاعلية الذات لعينة البحث المتمثلة بالمشرفي النشاط الرياضي في

تربيات بغداد الرصافة

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

*Emotional control and its relation to the self-effectiveness of sports supervisors in Baghdad's**education directorates Key words (emotional control - self-effectiveness - 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 احد المنظومات المكونة لبناء الفرد

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

لذلك يتطلب نجاح المشرف مهنيًا 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 والمشااحنات 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 يتناسب وحاجات المشرف حيث ينتج ضعف التحكم الانفعالي مشكلات سلوكية ونفسية كثيرة وقد يشعر بعض المشرفين بالقصور في مواجهة المتطلبات المهنية وذلك لاعتمادهم بأن قدراتهم الأكاديمية 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 فالمشرف الذي يتسم بقوة الفاعلية هو الذي يكون على درجة عالية من التوافقات في ادائه المهني ويحاول إدراك قدراته وتحقيق الإبداع في ادائه للسيطرة على متطلبات العمل. والفاعلية 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 تعدى ذلك إلى تقديم المساعدة المعلم في تنمية قدراته ومواهبه وتخطي 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 بذاته عالية فإن ذلك سوف يشكل مفهوماً إيجابياً عن ذاته والعكس صحيح، الأمر الذي يتطلب منه تقييماً وتنظيماً لأفكاره وأعماله وانفعالاته تنظيمًا ذاتيًا .

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

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

٢- الغرض من الدراسة :

تبرز أهمية البحث لكون مفهوم الفاعلية الذاتية له دور مهم في أداء مشرف النشاط الرياضي إذ انه يتعرض لمواقف ضاغطة خلال عمله ويتطلب منه أن يطور فاعليته الذاتية من خلال التحكم انفعالاته و السيطرة عليها في المواقف الضاغطة . ويمكن تلخيص أهمية البحث بالنقاط الآتية:

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

٢- نظراً للخصوصية التي يتمتع بها المشرفين لرفع قدراته ومهاراته وأساليبه وكفاياته وتنمية روح الإبداع والابتكار لمسايرة التقدم السريع في اختصاصه وإثرائه بالمعارف التربوية والأكاديمية والزيارات الميدانية بما يؤهله للقيام بدورهن في مجال تقييم الاداء لذا اقتضت الضرورة دراسة متغيرات ذات طابع مؤثر وذو صلة مباشرة في طبيعة النشاطات التي يزاولها المشرفين الفنيين بمعارفه وإبداعه في انجاز الأعمال يقوم على فاعليتهم الذاتية وبذلك تظهر أهمية هذه الدراسة وتطبيقها لتحقيق مستوى عالي من الإبداع من خلال متابعة عمل مشرفي النشاط الرياضي في جوانب مهمة لشخصياته , وهذا يعني أن هذه الدراسة على حد علم الباحث أول دراسة تربط بين متغيرات التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية لدى مشرفي النشاط الرياضي .

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث , تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته أهداف البحث .

٣ - ٢ مجتمع وعينة البحث :

شمل مجتمع البحث على مشرفي النشاط الرياضي التابعين الى مديريات تربية الرصافة في بغداد ولقد اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتتكون 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 ليتمثلوا 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 مديريات تربية بغداد الرصافة

ت	اسم المديرية	عدد المشرفين الفنيين
١ -	مديرية تربية الرصافة الاولى	19

٢-	مديرية تربية الرصافة الثانية	19
٣-	مديرية تربية الرصافة الثالثة	19
٤-	المجموع الكلي	٥٧
٥-	العينة الاستطلاعية	٧
	المسبوعون	٧

٣ - ٣ أدوات البحث :

تعد الأدوات الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث التوصل إلى حل مشكلته , وهذه الأدوات هي كالاتي :

(المصادر والمراجع العلمية ، -البحوث والدراسات - المقابلات الشخصية : شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

٤-٢ مقاييس البحث:

١-٤-٢ مقياس التحكم الانفعالي: (٣)

تم اختيار مقياس النصيري (٢٠١٥) ويتكون مقياس التحكم الانفعالي من (39) فقرة موزعة على أربع مجالات هي التعبير عن المشاعر (9 فقرات والإدراك الانفعالي (9 فقرات وتحديد الأهداف (8 فقرات واتخاذ القرار (10 فقرات، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة، (32 فقرة منها مصاغة باتجاه إيجابي (أي باتجاه قياس التحكم الانفعالي) وهي الفقرات ذات التسلسل:

(30,31,32,33,34,35,36(1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,28,29, تعطي لها عند التصحيح لبدائل الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي، وهناك (4 فقرات مصاغة باتجاه سلبي (أي بعكس قياس التحكم الانفعاليات) وهي الفقرات ذات التسلسل: (27,13,12,10) تعطي لها عند التصحيح لبدائل الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) الدرجات (5,4,3,2,1) على التوالي، كما موضح بالملحق/١ , وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (١٩٥) وأقل درجة (٣٩)

٢-٤-٢ 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 تنطبق أبداً عليّ - تنطبق بدرجة قليلة عليّ - تنطبق بدرجة متوسطة عليّ - تنطبق بدرجة كبيرة عليّ) ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤) للفقرات الايجابية وتعكس الدرجات حتى يكون اتجاه الفقرات سلبياً , وقد بلغت أعلى درجة للمقياس (١٢٤) وأقل درجة (٣٦).

٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من المسائل المهمة في إجراء اي بحث حيث تمثل (تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية ويجب 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 عشوائياً عينة من المجتمع الأصلي من خارج عينة البحث بلغ عددهم (٥) مشرفين . وقد تم تطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١١/٣ وتم تطبيق مقياسي البحث التحكم الذاتي والفاعلية الذاتية من أجل التوصل الى:-

- ١- التأكد 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 لتفريغ البيانات .
- ٥- تشخيص السبلبيات والمعوقات التي قد تواجه البحث .
- ٦- الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقاييس

٦-٣ الخصائص السيكمترية للمقياسين

١ - ٦-٣ الصدق الظاهري :

" يعد الصدق الظاهري معلماً من معالم الصدق المطلوبة في بناء المقاييس النفسية والصدق خاصية مهمة يجب توافرها في المقاييس التربوية والنفسية، ويعرف الاختبار الصادق " هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً عنه أو بالإضافة إليه " (40.٦) ومن أنواع الصدق الصدق الظاهري. (وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين الحاليين بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء (*١) والمختصين في مجال الادارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والاختبارات

*١ الخبراء

١- 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 مويد 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 سهيلة نجم / كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية / ادارة اعمال.

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

٢-٦-٣ الثبات

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار " هو مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " (٦: ٩٥) . ولقد استخدم الباحث أيجاد الثبات ما يلي :

١-٢-٦-٣ طريقة الفا كرونباخ :

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 للفقرات المقررة (٧: ٢٠١٠)

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

ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات المشرفين الفنيين والبالغة (٤٥) استمارة للتحليل ثم استخدم الباحث معامل ألفا . وقد بلغ معامل ألفا لمقياس التحكم الانفعالي (٠,٨٥) ومقياس الفاعلية الذاتية (٠,٨٨) وهو دال عند مستوى دلالة (٠,٥٪) ويعد المقياسين متسقاً داخلياً عالياً ، لان هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً .

٧-٣ تطبيق مقياسي البحث (التجربة الرئيسية):

بعد أن تم التأكد من خصائص المقياسين السيكومترية، وبهدف تحقيق أهداف البحث الحالي تم تطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية البالغ عدد أفرادها (٤٥) مشرف فني . فقد قام الباحث بتوزيع المقياس وبشكل فردي في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١١/١١ وعند إستلام الباحث استمارة المقياس قام بالتأكد من إن عينة الدراسة أجابوا على فقرات المقياسين كافة وقد بلغ الوقت المستغرق لتطبيق مقياسي البحث (من ٢٠ الى ٢٥ دقيقة)

٨-٣ 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 الفاكرونباخ . - الاختبار التائي لعينة مستقلة)

٤- عرض النتائج :

١-٤ 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 لمشرفي النشاط الرياضي في مديريات تربية بغداد / الرصافة .

الجدول (٢) يبين استجابات العينة على مقياس التحكم الانفعالي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٤٥	٠135.0	12.66	108	٤7.0	1.64	0.05

أظهرت نتائج الجدول (٢) ان الوسط الحسابي قد بلغ (١٠٨) الوسط الحسابي (١٣٥,٠٠) والانحراف المعياري (١٢,٦٦) والمتوسط النظري (١٠٨) وقد بلغت قيمة t المحسوبة (٧,٠٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (١,٦٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان المشرفين الفنيين التربويين لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم

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

الجدول (٣) يبين استجابات العينة على مقياس الفاعلية الذاتية

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

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 دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ان المشرفين التربويين الفنيين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية

٤-١-٣ 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 و فاعلية الذات ودافعية للمشرفي النشاط الرياضي في مديريات تربية الرصافة في بغداد

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

أظهرت نتائج الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية بين مقياسي التحكم الانفعالي ومقياس 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 بمشرفي 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 المكلف 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 الربط المؤقت بين أي مثير واستجابة حتى عندما تكون الأحداث والمواقف السابقة واللاحقة غير موجودة وهذا يعني الحاجة الضرورية للتحكم الانفعالي في المواقف 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" (٨: ٤٥)

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

وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية لدى مشرفي النشاط الرياضي في تربية بغداد. الرصافة يعزوها الباحث إلى امتلاك المشرف قناعات ذاتية بأهمية الأهداف التي وضعت لهم مما أعطى الدافعية المعنوية العالية للمشرفين بشكل ايجابي إذ إن تحكمهم الانفعالي العالي أدت إلى ان يكون فاعليتهم الذاتية ايجابية. ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال فانه يعزو ظهور علاقات الارتباط بين التحكم الانفعالي والفاعلية الذاتية الى ان مشرفي النشاط الرياضي يمتلكون خبرات ميدانية طويلة في مجال الاشراف التربوي وهذه الخبرات تزيد من قناعاتهم الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط إليهم ب برغبة قوية ومسببات جيدة ودافعية عالية و يؤكد باندرورا 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 الموكلة اليه " (٩: ١٩)

ويؤكد (١٠ : ٧٥) إن تعرض الفرد الى المشاكل تؤدي إلى ضعف الحالة النفسية لهم مما يعكس سلباً على ادائه للمهام الملقاة على عاتقه "

ان ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين التحكم الانفعالي و الفاعلية الذاتية تدل على التوقعات الايجابية للعينة نحو قدراتهم وقابلياتهم الادائية والتي كان لها الدور الكبير في سلوكهم الايجابي في العمل. إذ ان ثقة المشرف العالية بفاعليته الذاتية أدى إلى ان يتعاملوا مع المواقف الصعبة المختلفة بايجابية عالية وهذا ما يبرر العلاقات الارتباطية المعنوية للعينة " ان معرفة الفرد للفاعلية الذاتية تمكنهم من التنبؤ بسلوكهم وتعديله في كثير من ظروف العمل " وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Graham, 1994, التي أشارت إلى " وجود علاقة ارتباط بين الفاعلية الذاتية و الاداء الحركي في المواقف الصعبة ". ويتفق ايضا مع ما أشارت إليه نظرية ماير (١١) من أن التحكم الانفعالي ممكن اكتسابه وتعلمه بفعل الخبرة من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد, فالشخص الذي يتمتع بكم انفعالاته ولديه القدرة على التعبير عن مشاعره فهو يتعامل معها ويتخذ القرارات بصورة دقيقة, ويمكن تفسير هذا المستوى العالي 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 لان يصبحوا قدوة في مجتمعاتهم.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء البيانات الاحصائية يستنتج الباحث مايلي :

- ١- تمتاز عينة البحث المتمثلة بمشرفي النشاط الرياضي في تربية بغداد الرصافة بتحكم انفعالي عالي
- ٢- تمتاز عينة البحث المتمثلة بمشرفي النشاط الرياضي في تربية بغداد الرصافة بفاعلية ذاتية عالية
- ٣- وجود علاقة ارتباط بين مقياس التحكم الذاتي ومقياس فاعلية الذات بمشرفي النشاط الرياضي في تربية بغداد الرصافة .

٥ - ٢ التوصيات

- ١- وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :
- ٢- استخدام مقياس فاعلية الذات عن عينات اخرى ولفئات مختلفة
- ٣- ربط متغير البحث بمتغيرات نفسية اخرى
- ٤- تقنين مقياسي الدراسة التحكم الانفعالي و فاعلية الذات في بحوث ودراسات مستقبلية .

- المصادر :

- ١- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١) : القلق وادارة الضغوط النفسية، ط١، 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) ، فاعلية برنامج إرشادي يستند التحكم الانفعالي في خفض الإخفاقات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير.
- ٤- الناشئ، وجدان عبد الأمير (٢٠٠٥)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين، أطروحة دكتورا، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- ٥- محمود حسن المشهداني، وهرمز، امير حنا. : الإحصاء، 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 ثورندايك واليزابيث هيجن :القياس والتقوم 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.
- 9- 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

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ إطلاقاً
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.					
2	أعبر عن مشاعري بحرية دون قيود.					
3	أستطيع الاحتفاظ بهدوئي حتى عندما أكون متضايقاً.					
4	أدرك طبيعة انفعالاتي وسبل التحكم فيها.					
5	أستطيع أدراك انفعالات الآخرين من دون أن يخبروني فيها.					
6	أشعر بعواطف الآخرين نحوي من خلال تعابير وجوههم.					
7	أتمكن من توجيه طاقاتي لتحقيق أهدافي.					
8	أحرص على تحديد أهدافي وخططي قبل البدء في أي عمل.					
9	أضع لنفسني أهدافاً واضحة لأتمكن من تحقيقها.					
10	حينما أتخذ قراراً أو أشرع في اتخاذه يساورني الشك في صحته.					
11	أحاول جمع أكبر عدد من المعلومات قبل اتخاذ أي قرار.					
12	أتردد في اتخاذ قرارات مهمة في حياتي.					
13	أراجع في قراراتتي بعد اتخاذها وأقرر شيئاً آخر.					
14	أحرص على أن تكون مشاعري مناسبة للمكان والزمان اللذان أكون فيهما.					

15	أستطيع السيطرة على حالات الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالتي.				
16	يسهل عليّ التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين.				
17	أستطيع تمييز مشاعر المسترشدين الصادقة وغير الصادقة.				
18	أتعرف على ما يشعر به زملائي من خلال نبذة الصوت.				
19	أتعرف على مشكلات المسترشدين من خلال النظر إلى وجوههم.				
20	أحرص على تنفيذ الأهداف التي وضعتها بنجاح.				
21	اعمل لمستقبلي وفق خطة رسمتها لنفسي.				
22	يغمرني الحماس حينما أسعى لتحقيق أهدافي.				
23	أستطيع تحديد مزايا كل بديل من بدائل القرار وعيوبه.				
24	أستطيع اتخاذ القرار في المواقف الصعبة بصورة جيدة.				
25	اجعل 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 وأتعامل معهم بالشكل المناسب.				
32	حينما أختار هدفاً فإنني 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	أرغب أن تكون جميع قراراتي صائبة تخدم المجتمع.				
36	أستغرق الوقت لأخذ بالحسبان كل البدائل قبل اتخاذ قرار ما.				

ملحق (٢) مقياس فاعلية الذات

ت	الفقرات	لا تنطبق أبداً عليّ	تنطبق بدرجة قليلة عليّ	تنطبق بدرجة متوسطة عليّ	تنطبق بدرجة كبيرة عليّ
١-	تزداد معرفتي بالواجبات التي أنجزها المتعلقة بالأمر التدريبي				
٢-	لدي إحساس عالي بالفوز عندما يسجل هدف من قبل زميلي				
٣-	انظم أفكاري قبل دخولي في أداء عملي مع أي فريق آخر بكرة اليد				
٤-	يزداد تصوري للعبة كرة اليد عندما يعرض لي مباريات لفرق متقدمة				
٥-	تركيزي على موضع أخطائي يزيد من اتقاني لمهارات كرة اليد				
٦-	أستطيع التحكم بأعصابي في اللحظات الحاسمة من أداء عملي				
٧-	يعتقد مدربي أنني لاعب هادئ في المواقف الصعبة من أداء عملي				
٨-	لدي رغبة عالية للتفوق بالأداء بكرة اليد				
٩-	أشعر بثقة نفس عالية عندما أحرز هدف بكرة اليد				
١٠-	أعاني من حالات الإرباك والإحراج في اللقاءات الودية				
١١-	مشاكلي الشخصية والعائلية أدت إلى قلة نشاطي في التدريب				
١٢-	اعتقد أنني متسامح لمن أخطأ في حفي من زملائي				
١٣-	اعتقد أنني أمتلك مهارات جيدة في المناولة الطويلة				
١٤-	لدي قابلية عالية في أداء مهارة رمية الجزاء				
١٥-	يعتقد مدربي أنه يجب أن تزداد مهارتي من خلال التدريب الطويل				
١٦-	أمتلك المهارة العالية للمناولات بأنواعها نتيجة خبرتي الطويلة				
١٧-	عندما يعيقني لاعب في تحقيق هدف فأنا أبذل جهدي للحصول على رمية الجزاء				
١٨-	يعتقد المدرب بأنني لا أبذل جهداً بدنياً عالياً خلال التدريب				

١٩-	عندما أحرز هدفاً بكرة اليد فذلك يرجع إلى أنني بذلت جهداً كبيراً			
٢٠-	يعتقد المدرب ان قدرتي البدنية أثناء اداء عملي اقل منها خلال التدريب			
٢١-	أتوقع الإصابة في أية لحظة لضعف قدرتي البدنية			
٢٢-	اشعر بالخوف عندما أشاهد الجمهور			
٢٣-	أتوقع الهزيمة عند غياب المدرب			
٢٤-	من السهل عليّ تحقيق أهدافي			