



معلومات البحث

أستلم: 15 شباط 2017
المراجعة: 20 اذار 2017
النشر: 1 نيسان 2017

تأثير التدخل السلوكي المعرفي في الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة

حيدر ناجي حبش، ظافر عبد الحر فتلاوي، علي صادق

كلية التربية للبنات

مديرية تربية محافظة النجف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Haydarn.alshawi@uokufa.edu.iq

المخلص:

كانت مشكلة البحث ان اللاعبين يتعرضون للعديد من المواقف الضاغطة خلال مراحل التدريب الرياضي والمنافسات وذلك بسبب ضغوط المنافسات , ويعد النقص الحاصل في قلة الدراسات الإرشادية في مجال التربية الرياضية وندرة البحوث التجريبية للبرامج السلوكية والمعرفية في الكرة الطائرة سببا مما حدا بالباحثون إلى دراسة هذه المشكلة من خلال بناء برنامج سلوكي معرفي لإدارة الاستثارة الانفعالية للاعبين الكرة الطائرة لتعديل سلوكهم واكسابهم التوافق مع البيئة من خلال تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية والعمل على إعادة تنظيم المجال الإدراكي والمعرفي والتدريب على التعبير عن المشاعر والأفكار التي ينتج عنها سلوك وانفعالات متكيفة بدلا من السلوك والانفعالات غير المتكيفة والتي تؤدي إلى الثبات والاستقرار النفسي بشكل يؤهل اللاعبين إلى الارتقاء بالأداء الفني وبالتالي يعكس على نتائج المباريات , وكانت اهداف البحث التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة, والتعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة , وكان فرض البحث ان هناك تأثير ايجابي للبرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الاستثارة الانفعالية, ومن خلال مناقشة النتائج استنتج الباحثون ان لاعبو الكرة الطائرة لمنتخب جامعة الكوفة يتمتعون بمستوى معتدل من الاستثارة الانفعالية , وبرنامج التدخل السلوكي المعرفي تأثير ايجابي في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لافراد العينة ويوصي الباحثون ان على مدربي الكرة الطائرة الاستفادة من تدريبات برنامج التدخل السلوكي المعرفي المقترح كونه يساعد اللاعبين في السيطرة على انفعالاتهم , واجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي الفعاليات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التدخل السلوكي المعرفي , الاستثارة الانفعالية , الكرة الطائرة.

Abstract:

The research problem is that the players are exposed to many stressful situations during physical training and competitions due to competitions pressure . The shortfall of guidance studies in the physical education field and rarity of experimental researches for cognitive and behavioral programs in volleyball are considered an important reason for the researchers to study this problem through constructing cognitive and behavioral program to run the emotional arousal of volleyball players to

amend their behaviors and make them harmonious with the environment through changing negative ideas into positive ones and work on re-organizing the cognitive field as well as training on expressing feelings which lead to an emotional arousal that result in psychological stability of players, thus, the technical performance will be perfect and get the best results in competitions. The research objectives are identifying the emotional arousal of volleyball players and identifying the effect of the psychological guiding program through using the cognitive behavioral intervention to run the emotional arousal of volleyball players. The research hypothesis is that there is an positive effect of the psychological guiding program through using cognitive behavioral intervention on running the emotional arousal . Based on the results discussions, the two researchers concluded that volleyball players of Kufa university team have a moderate level of emotional arousal . The cognitive behavioral intervention program has a positive effect on improving the level of the emotional arousal of sample individuals. The two researchers recommend that the volleyball coaches should get use of trainings of cognitive and behavioral intervention proposed program since it aids the players to control their emotions. In addition, the researchers recommend conducting more researchers to identify the nature of such studies on other sports activities.

Keywords: cognitive behavioral intervention, emotional arousal, volleyball.

1. المقدمة:

بما أن الرياضيين هم احد شرائح المجتمع فهم يمرون بتجارب تأثير الاستثارة والتوتر والضغط النفسي أثناء التدريب والمنافسات كي يحقق الانجاز مما دفع الباحثين والمتخصصين إلى الاهتمام بهذه الظاهرة ودراستها من خلال اعتمادهم على بعض نظريات التوجيه والإرشاد النفسي ومن بينها نظرية العلاج النفسي العقلي الانفعالي التي قدمها ألبرت أليس (Albert Ellis 1955) والنظرية السلوكية إذ يعد دولار وميلر (Dollard & Miler 1995) من أوائل من عني بهذا الجانب من السلوك .

وقدم ميكنبوم (Meichenbaum) بعدها نظرية العلاج السلوكي المعرفي مؤكدا فيها انه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك التغيير معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار هي التي تدفع الفرد لسلوك معين في حياته اليومية ، فمن المفيد معرفة ما يدور في تفكير الفرد وكيف يدرك الفشل وما هو مفهومه عنه (العزة ، وعبد الهادي ،1999، 151 - 149) وفي المجال الرياضي فإن الضغوط النفسية تؤثر في حياة الرياضيين وفي مستوى أدائهم.

وتتباين تأثيراتها حسب المواقف الرياضية ، ومما لاشك فيه أن المنافسات الرياضية لها تأثيرات نفسية تنعكس على سلوك اللاعب وتصرفاته وبالتالي انجازه ولكون التدريب الرياضي يعني بالوصول باللاعب إلى افضل الانجازات الرياضية فالجانب النفسي هو احد هذه الجوانب التي على المدرب الاهتمام بها واعطائها حيز من الاهتمام إلى جانب بقية اجزاء التدريب الرياضي ، وكانت مشكلة البحث ان اللاعبين يتعرضون للعديد من المواقف الضاغطة خلال مراحل التدريب الرياضي والمنافسات وذلك بسبب ضغوط المنافسات ، ويعد النقص الحاصل في قلة الدراسات الإرشادية في مجال التربية الرياضية وندرة البحوث التجريبية للبرامج السلوكية والمعرفية في الكرة الطائرة سببا مما حدا بالباحثون إلى دراسة هذه المشكلة من خلال بناء برنامج سلوكي معرفي لإدارة الاستثارة الانفعالية للاعبين الكرة الطائرة لتعديل سلوكهم واكسابهم التوافق مع البيئة من خلال تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية والعمل على إعادة تنظيم المجال الإدراكي والمعرفي والتدريب على التعبير عن

المشاعر والأفكار التي ينتج عنها سلوك وانفعالات متكيفة بدلا من السلوك والانفعالات غير المتكيفة والتي تؤدي إلى الثبات والاستقرار النفسي بشكل يؤهل اللاعبين إلى الارتقاء بالأداء الفني وبالتالي ينعكس على نتائج المباريات ، وكانت اهداف البحث التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة، والتعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وكان فرض البحث ان هناك تأثير ايجابي للبرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي الكرة الطائرة على وفق أبعاد المقياس.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بطريقة المجموعة الواحدة التجريبية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة الكوفة بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (12) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل.

1-2-2 تجانس العينة:

تم إيجاد التجانس لافراد عينة البحث في المتغيرات التي من المحتمل ان تؤثر على البرنامج التجريبي في

متغيرات الوزن والطول والعمر ، والجدول (1) يبين ذلك

المتغيرات	وحدة القياس	س	وسيط	ع	معامل الالتواء
الوزن	كغم	67.2	67	3.9	0.92
العمر	سنة	19.4	16	1.7	0.7
الطول	سم	171.4	170	4.3	0.98

يوضح الجدول (1) تجانس أفراد العينة في متغيرات الدراسة إذ انحصرت معاملات الالتواء للمتغيرات بين

(1+ و 1-) مما يدل على أن أفراد العينة متجانسة في متغيرات (الوزن والعمر والطول)

2-3 الادوات المستخدمة بالبحث:

1-3-2 أداة البحث

استعمل الباحثون مقياس الاستثارة الانفعالية المعد من قبل (عصام محمد عبد الرضا) ⁽¹⁾ والمقتن من قبل (علياء حميد عبد العباس) ⁽²⁾ وقد احتوى المقياس على (31) فقرة ينظر ملحق (2) ، تكون الاجابة على الفقرات وفق ثلاث بدائل وهي (غالبا، أحيانا، نادراً) وتعطى أوزان الدرجات (1، 2، 3) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية، إذ كانت الفقرات (1، 2، 3، 6، 10، 12، 13، 17، 18، 20، 25، 26، 28) ايجابية، وكانت الفقرات (4، 5، 7، 8، 9، 11، 14، 15، 16، 19، 21، 22، 23، 24، 27، 29، 30) سلبية، ومنها تحددت درجة الاستثارة الانفعالية لكل لاعب من افراد عينة البحث وذلك بحساب المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها كل لاعب من خلال اجابته على كل فقرة من فقرات المقياس ، بحيث تكون

(1) عصام محمد عبد الرضا الناهي: الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002.

(2) علياء حميد عبد العباس ، التنبؤ بمستوى الاستثارة الانفعالية بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية ومستوى بعض الهرمونات لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية للبنات ، قسم التربية الرياضية ، جامعة الكوفة ، 2013.

أعلى قيمة ممكن على اللاعب الحصول عليها هي (93) درجة وأقل قيمة هي (31) درجة على المقياس والوسط الفرضي كان (62) ، وقام الباحثون بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم وعلم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لإبداء آرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لمستوى عينه البحث ولأجله تم استخدام اختبار مربع كاي (كا2) لمعرفة دلالة الفروق بين آراء الخبراء عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وقد تبين ان جميع الفقرات قد حصلت على قيمة محسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) ، وهذا يوضح صلاحية الفقرات جميعها

2-4 خطوات تنفيذ البحث:

لتحقيق أهداف البحث كان لابد للباحثين من إتباع الخطوات الآتية:

- إعداد برنامج التدخل السلوكي المعرفي المقترح:

لبناء البرنامج لابد من القيام بعدة إجراءات يمكن أجمالها بالآتي:

تحديد معالم فلسفة برنامج التدخل السلوكي لخفض الاستثارة الانفعالية بما يأتي:

- تؤكد التربية والتعليم مبدأ احترام الإنسان ورعاية حقوقه وأهمية تمتعه بحياة تعليمية سليمة فكراً وتطبيقاً.
- الصحة النفسية عامل مهم للرياضيين، فلا بد من تبني أساليب صحيحة في توجيههم بالشكل المناسب
- لابد أن يراعي برنامج التدخل السلوكي المعرفي خصوصية كل لاعب وقيمه وتطلعاته ودوره في المستقبل.

أهداف البرنامج:

يرمي البرنامج إلى:

- مساعدة اللاعبين في التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجههم ومحاولة تقليل الاستثارة الانفعالية لديهم.
- مساعدة الرياضيين على التوافق السليم نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً)، ومع الآخرين.
- مساعدة الرياضيين على تحقيق ذواتهم واستثمار قدراتهم وإمكاناتهم.
- جعل الرياضيين قادرين على مواجهة مطالب الحياة.
- الحصول على المشاركة الفاعلة للرياضي في جميع مجالات الحياة العلمية والاجتماعية والاقتصادية بروى إبداعية تتم عن ثقة بالنفس.
- تنظيم نشاطات توجيهية وارشادية تربوية، رسمية وغير رسمية (أساسية) متوسطة، عليا.
- تحسين الظروف المحيطة بالرياضي والاستفادة من الفرص المتاحة له للتدريب.
- تدريب الرياضي على مواجهة المشكلات وحلها والتغلب على الصعوبات.
- تحقيق المزيد من التكيف وتهيئة الرياضي على وفق الاتجاهات التربوية والنفسية المعاصرة.
- تقويم الأنشطة والفعاليات التي يقوم بها الرياضي.
- تقويم نتائج برنامج الصحة النفسية وانعكاساته على نفسية الرياضي وعطائه.

أهمية البرنامج:

لما كان التدريب الرياضي يتطلب الاهتمام بالجوانب النفسية كي يحقق أهدافه ويصل باللاعب الى احسن مستوى وافضل انجاز ، فإن اللاعب أحوج الى الرعاية النفسية على وفق أسس سليمة مبرمجة علمياً وتطبيقياً، وذلك أن اللاعب يبدأ رحلته التدريبية وهو غير مدرك لحدود قابلياته وطاقاته وأفاقه ومدى استثمارها،

فلا بد من رعايته نفسياً وتعريفه بدوره ومكانته ومتطلبات المجتمع والمستوى الرياضي اللازم له، وهذا كله لن يتحقق بدون رعاية نفسية متخصصة ومناسبة، وإذا كانت الرعاية النفسية للاعب أمراً ضرورياً فأن من الواجب الأخذ بيده ليتجاوز مشكلاته وتعزيز شخصيته، وهذا ما يجب أن يتولاه المدرب في مجال الصحة النفسية.

تنفيذ البرنامج:

قبل البدء بالبرنامج تم الإعداد لمحتوى جلسات البرنامج على النحو التالي:

1. إجراء مسح شامل لبعض الأدبيات النفسية في مجال علم النفس الإكلينيكي والاستشارة الانفعالية.
2. الدراسات السابقة في مجال برامج التدخل السلوكي المعرفي وخاصة الدراسات التي تضمنت بناء هياكل برمجية إرشادية.
3. استشارة بعض المختصين للاستفادة من خبراتهم.

بعد انتهاء إعداد البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين لبيان آرائهم للتحقق من صدقه وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة بعد مراجعة الخبراء للبرنامج واعطاء ملاحظاتهم.

المدى الزمني للبرنامج:

حرص الباحثون على وضع سقف زمني لتنفيذ برنامجه، لان تحديد المدة الزمنية اللازمة للعلاج يعد دليلاً ومؤشراً لمعرفة مدى التقدم أو التأخر في تنفيذ البرنامج، وبالتالي تعين في تعديل الخطة الإرشادية، وفي ضوء هذا استغرقت مدة تنفيذ البرنامج ستة أسابيع ابتداءً من (16/2/2016) ولغاية (30/3/2016) تم خلالها إجراء (22) جلسة جماعية وفردية، بمعدل (3-4) جلسات أسبوعياً، أما أوقات تنفيذ الجلسات فقد حدد لها ان تبدأ من الساعة الثالثة ظهراً والجلسات الفردية فكانت بحسب رغبة المعالج.

الأساليب المستعملة في التطبيق:

- أسلوب المحاضرات والمناقشات والحوار.
- أسلوب تعديل الأفكار الخاطئة.
- أسلوب حل المشكلات.
- لقاءات فردية.

الإعداد والتهيئة:

تم الإعداد للبرنامج بتوفير كل المستلزمات التربوية والنفسية فضلاً عن استحصال موافقات لحضور الجلسات الجماعية (محاضرات ومناقشات) من النادي لمواعيد الزيارات والنشاطات المختلفة ،

تهيئة مستلزمات البرنامج:

تم تهيئة المحاضرات المخصصة، وتحديد الوقت للقيام بالوحدة التدريبية الخاصة بالبرنامج، مع استئصال جدول بمواعيد الزيارات والمحاضرات، واستئصال تعليمات تقنية الاسترخاء وتوزيعها على اللاعبين، كما تم تهيئة المستلزمات الكفيلة براحة اللاعبين عند الجلوس، كالكراسي ذات المساند والستائر الجيدة والتبريد والإضاءة الجيدة وتم تحديد قاعة تدريب الججستو في نادي النجف الاشراف مكانا للتدريب.

بنية البرنامج الإرشادي وآلية التنفيذ:

تم تصميم البرنامج الإرشادي على وفق النظرية السلوكية - المعرفية مشتملاً على التقنيات الإرشادية الآتية:

- 1-التنفس العميق وتنفس الاسترخاء، والاسترخاء الذاتي والتخلي.
- 2-تعديل الأفكار الخاطئة.
- 3-حل المشكلات.

ولأجل توضيح آلية التنفيذ تم تقديم وصف مختصر لكل جلسة من جلسات العلاج الذي طبق على أعضاء المجموعة التجريبية متضمناً، الهدف من الجلسة، تسلسل فعاليتها

التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2016/2/10 في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة الساعة الثانية ظهراً على عينة مكونة من أربعة لاعبين من خارج عينة البحث كان الهدف من التجربة الآتية:

- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثون خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي.
- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات البرنامج المقترح.

الأسس العلمية للمقاييس المستخدمة بالدراسة:

الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , إذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر"⁽¹⁾ وقد تم التحقق من صدق المقاييس من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين إذ أكدوا صلاحية استخدامه على أفراد عينة البحث (*1).

الثبات:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توفره لكي يكون صالحاً للاستعمال وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه لذلك يمكن القول ان أي اختبار (مقياس) صادق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك ان الاختبار الثابت هو ان يكون صادقاً دائماً. وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية إذ تعد طريقة التجزئة النصفية من الطرائق التي تمتاز بالاقتصاد بالجهد والوقت، كونها تتطلب تطبيق الاختبار مرة واحد فقط، وهي من أكثر الطرائق المستعملة في الدراسات التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات , ولغرض التحقق من هذه الطريقة تم تجزئة فقرات المقاييس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وكانت قيمتها المحسوبة بالنسبة لمقياس الصحة النفسية (0.84) وهي اكبر من القيمة الجدولية (0.53) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12). اما مقياس الاستثارة الانفعالية فقد حصل على قيمة ارتباط محسوبة بين نصفي المقياس على (0.86) وهي قيمة اكبر من قيمته الجدولة البالغة (0.53) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) , وتم استخراج معامل الارتباط لثبات

1 مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص27.
* الخبراء الذين تم عرض المنهج عليهم:

• د. محمد جاسم الياسري	قياس وتقويم	استاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
• د. خالدة ابراهيم	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
• د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
• د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة باب

نصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثون بتطبيق معادلة سبيرمان براون ظهر بأن مقدار سبيرمان براون لمقياس الصحة النفسية قد بلغ (0.91) ولمقياس الاستثارة الانفعالية (0.93) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياسين .

الاختبار القبلي:

قام الباحثون بقياس مستوى الاستثارة الانفعالية لأفراد عينة البحث وذلك يوم السبت الموافق 2016/2/16 الساعة الثانية ظهرا في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

تنفيذ البرنامج المقترح:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية، إذ استغرقت مدة تنفيذ البرنامج ستة أسابيع ابتداءً من يوم الاحد الموافق (17/2/2016) ولغاية يوم الاحد الموافق (31/3/2016) تم خلالها إجراء (22) جلسة جماعية وفردية، بمعدل (3-4) جلسات أسبوعياً، أما أوقات تنفيذ الجلسات فقد حدد لها ان تبدأ من الساعة الثانية ظهرا والجلسات الفردية فكانت بحسب رغبة المعالج ، أما التدريب البدني فقد تم عن طريق المدربين دون تدخل الباحثون فيه ، إن موقع تدريب برنامج التدخل السلوكي المعرفي يأتي بعد وحدة التدريب البدني ، أي أستخدم كأحد الإجراءات للوصول إلى التهذئة واستعادة الشفاء .

الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثون بقياس مستوى الاستثارة الانفعالية لأفراد عينة البحث وذلك يوم الاثنين الموافق 2016/4/1 الساعة الثانية ظهرا في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة ، وتم مراعاة اقامة الاختبار بالطريقة نفسها التي تم فيها اجراء الاختبار القبلي.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية (SPSS) الآتية:
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون (ت) للعينات المستقلة والمترابطة ، معامل الالتواء ،

3- عرض نتائج قياس مستوى الاستثارة الانفعالية وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحسبة للاختبارين القبلي والبعدي في الاستثارة الانفعالية.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	الدالة
	ع	س	ع	س		
مستوى الاستثارة الانفعالية	11.39	96.56	10.26	89.11	3.38	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.45)

يبين الجدول رقم (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي لمستوى الاستثارة الانفعالية في الاختبار القبلي (95.56) وانحراف معياري (11.39) ، أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (89.11) والانحراف المعياري (10.26) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.38) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ،

مما سبق يتضح لنا بالنسبة لمتغير الاستثارة الانفعالية انها تؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى الاسترخاء الفرصة لإفراد عينة البحث للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعا للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر".⁽¹⁾ ، **وعزو الباحثون** هذه النتائج إلى تأثير برنامج التدخل السلوكي المعرفي المستخدم من قبل الباحثون الذي عمل على إعادة تنظيم المجال الإدراكي وتغيير الأفكار السلبية المرتبطة بالبيئة الى افكار اخرى تتسم بالإيجابية مما انعكس على مستوى الانتارة الانفعالية لديهم ، وهذا ما اكده (الخطيب) اذ ذكر ان العلاج السلوكي المعرفي هي "عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة، الهدف منه محاولة تغيير الأفكار الخاطئة من خلال عملية علاجية تعرف باسم عملية إعادة البناء المعرفي وذلك بغية أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالا بالواقع" (الخطيب، 2001: 249). وأكد ذلك (Magill 1998) في " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في فترات التمرين والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرة أداء المهارة بشكل أفضل".⁽²⁾ وهذا ما ظهر من خلال النتائج .

الخاتمة

من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحثون الآتي:

- 1- لاعبو الكرة الطائرة لمنتخب جامعة الكوفة يتمتعون بمستوى معتدل من الاستثارة الانفعالية.
- 2- لبرنامج التدخل السلوكي المعرفي تأثير ايجابي في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لأفراد عينة البحث.

5-2 التوصيات :

يوصي الباحثون بالآتي

- على مدربي الكرة الطائرة الاستفادة من تدريبات برنامج التدخل السلوكي المعرفي المقترح كونه يساعد اللاعبين في السيطرة على انفعالاتهم.
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي الفعاليات الرياضية.
- اجراء بحوث مشابهة واختيار متغيرات نفسية اخرى كمتغيرات القلق والخوف والتردد وضعف الامن النفسي وضعف الاستقرار النفسي.

المصادر:

عصام محمد عبد الرضا الناهي: الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002.

1 محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص175
1. Magill , A. Richard , 1998 , Op . Cit. P.230 .

علياء حميد عبد العباس , التنبؤ بمستوى الاستثارة الانفعالية بدلالة بعض المؤشرات الوظيفية ومستوى بعض الهرمونات لدى لاعبي كرة السلة , رسالة ماجستير منشورة , كلية التربية للبنات , قسم التربية الرياضية , جامعة الكوفة , 2013.

مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق,ط1,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1999.

محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي, ط 1, القاهرة, دار الفكر العربي, 1996.

Magill , A. Richard , 1998 , Op . Cit. P.230 .