

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل

المزاج لدى لاعبي كرة اليد الشباب

أ.د. ناظم شاكر يوسف الوتار * م.د. محمود مطر علي البدراني

*فرع العلوم الرياضية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني:Nadhimyousif@yahoo.com

(الاستلام ١٩ آذار ٢٠١٢ القبول ١٦ ايار ٢٠١٣)

الملخص

هدف البحث إلى :

- بناء برنامج تدريبي نفسي لتنظيم وإدارة المزاج للاعبين كرة اليد على وفق استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج .
 - التعرف على اثر البرنامج التدريبي النفسي باستخدام استراتيجيات مختلفة من التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل المزاج
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي ، واشتمل مجتمع البحث على (٢٠) لاعبا تقرب أعمارهم بين (١٨ - ٢٠) سنة ، وقد تم استخدام مجتمع البحث لتطبيق (مقياس المزاج ، والتجربة الاستطلاعية ، والثبات) تم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل ، واشتملت أداة البحث على مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية ، والمعد من قبل (بيتر تيري وآخرون ، ٢٠٠٣) ، وهو من المقاييس الأجنبية والدولية كأداة لجمع البيانات ، واقتصرت الوسائل الإحصائية على : المتوسط الحسابي و المنوال و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و معامل الارتباط البسيط و النسبة المئوية و تحليل التباين
- وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :
- فاعلية البرنامج التدريبي النفسي باستخدام إستراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل المزاج السلبي الى المزاج الايجابي لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب في نادي الموصل الرياضي والمعد من قبل الباحثان .
 - يؤثر البرنامج التدريبي النفسي في خفض درجات محاور المقياس السلبية وإدامة المحور الايجابي للمزاج لمجموعة تجربة البحث .
 - يؤثر البرنامج التدريبي النفسي في التنظيم الذاتي للمزاج لدى لاعبي فئة الشباب من خلال تطبيق الاستراتيجيات المختلفة للبرنامج التدريبي .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي - استراتيجيات التنظيم الذاتي - المزاج - كرة اليد

Effect of a Training program by Using Self –Regulation strategies of Mood for Handball players

Asst. Prof. Dr. Nadhim Shaker Al-Wattar Lecturer. Dr. Mahmood Mattar AL- Badrane

Abstract

Research aims to :

- Constructing a training psychological program to regulate and manage the mood of the handball players according to various scientific strategies .
- Defining the effect of the training program by using various strategies of self-regulation mood in modulating mood

The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the research, and the research community included (20) players between the ages of (18 - 20) years, whom they were used to apply (a measure of mood and pilot study, and reliability)

they selected in comprehensive restriction manner. The research tool included (Brunel) scale prepared by (Peter Terry et al, 2003) which is one of the foreign and international standards of foreign and international tool for collecting data. The statistical tools were limited to the following scales as a tool of , standard deviation ,of skwenss coefficient , simple correlation coefficient , percentage and anova one way analysis .

The researchers reached the following conclusions:

- The effectiveness of the psychological training program , prepared by the researcher was very effective in adjusting negative mood to positive mood
- The psychological training program effects on decreasing the degrees of the negative scale axes and increasing the degree of the positive mood axis for the experimental group
- The psychological training program effects on self-regulation of mood for young players via applying various strategies of the training program .

Keywords: Training Program - Self-Regulation Strategies - Mood - Handball

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن القوانين السلوكية عند الأفراد تكاد تكون متشابهة في إدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتفكيرهم وما يدفعهم إلى السلوك ولكنهم على الرغم من يختلفون في تكوينهم النفسي فهناك اختلافا واضحا في الصفات الجسمية والقدرات العقلية والسمات الخلقية والاجتماعية وكذلك يختلفون في أمزجتهم ، إذ إن النواحي المزاجية تتشابه مع النواحي الجسمية والعقلية المعرفية وتعد من العوامل المهمة التي تبنى عليها أساليب السلوك بل إن التكوين المزاجي يعد من أبرز النواحي الشخصية وأهمها في تكوين الحالات النفسية التي تدل على مدى اتزان السلوك (Dharmendra , 2010 , 8) .

إن النتائج المستقاة من البرامج التدريبية والنفسية أكدت على ضرورة تعلم الفرد لمهارة توجيه العمليات العقلية من خلال الإدارة الذاتية لانفعالاته وضبط حالاته المزاجية باستعمال التغذية الراجعة التي يستمدّها من خلال معرفة خبراته السابقة مع الحالات المزاجية الراهنة (الفرماوي ، ٢٠٠٩ ، ١٠٣) ، إذ إن ارتفاع مستوى القدرات العقلية تعمل فعلها في عمليات ارتفاع مستوى المهارات البدنية والنفسية التي تسهم وتساعد على عملية دعم الإعداد النفسي المتكامل للاعبين لمواجهة التحديات التي تعيق الأداء الجيد ورفع حالة الاستعداد للدخول المنافسات والتدريب والتحضير لها بقدرات عالية والوصول إلى أفضل الطرائق للسيطرة على حالات القلق والتوتر والاكتئاب قبل إنشاء المنافسات الرياضية مع التسليم بأن هناك علاقة وارتباط وثيقة بين مستوى الأداء الحركي والمهارات النفسية وبين مستوى أداء وانجاز كل رياضي بالألعاب الرياضية المختلفة (محمود ، ٢٠١١ ، ٦٨) .

وفضلا عن ذلك فقد أشارت بعض الدراسات إلى دور المزاج بوصفه احد مكونات الشخصية في مجال الألعاب الرياضية ، وقد أشارت دراسة (Versari,2002) إلى " أن معرفة مزاج اللاعبين يساعد على الكشف والتعرف على سلوكيات اللاعبين كذلك التعرف على نوع الرياضة المناسبة والتي تتلائم مع الفرد ومدى الاستعدادات التي يمتلكها الرياضي لممارسة فعالية معينة ويساعد الرياضيين في التعرف على نواحي القوة والضعف لديهم ، وتقويم نواحي الضعف والسلوكيات الخاطئة التي تقوض الأداء الجيد للاعبين ، مما يؤدي إلى مساعدة اللاعبين في التخطيط في مجال حياتهم الرياضية (Versari,2002,1-3) ، ولاسيما في لعبة كرة اليد ، إذ تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسلوك الحركي المتنوع والمتعدد والذي يتميز بوجود منافس في احتكاك مستمر وعنيف والتي يحتاج فيها اللاعب إلى ضبط انفعالي وإلى الابتعاد عن التوتر والاكتئاب والغضب الذي يتعيق أدائه الجيد في إنشاء التدريب أو المنافسة الرياضية ، فضلاً عن التفاعل المستمر بين اللاعب والكرة والخصم، وتتميز لعبة كرة اليد بإيقاعها السريع وتتابع الأداء الحركي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم، لذلك يتميز الأداء المهاري للمهارات الهجومية هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمنمجة التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف معتمدا في ذلك على كثير من المتطلبات .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

إن التنظيم الذاتي للمزاج يمثل إحدى طرائق إدارة المزاج وفقاً لنظرية ثاير واهتماماته (Thayer, 1979) في هذا المجال في الرياضة ، والتي يفترض بموجبها بأن المزاج يرتبط بشكل وثيق مع الحالات المركزية للإثارة الجسمية العامة مع (الكفاية اللازمة للطاقة النفسية مقابل التعب) و(التوتر مقابل الهدوء) (Thayer, 1994, 8).

وتكمن أهمية البحث بما يأتي :

- دراسة المزاج بصورة تطبيقية وعلمية للرياضيين ، وذلك عن طريق استخدام مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية للتعرف على أهم معطيات المقياس ، ومحاولة تشخيصها ، ومحاولة معالجتها مستقبلاً .
- تعد هذه الدراسة بمثابة محاولة علمية مجال علم النفس التطبيقي باستخدام التنظيم الذاتي للمزاج عن طريق بناء برنامج تدريبي نفسي يتضمن استراتيجيات علمية حديثة من أجل تعديل المزاج السيئ ، وإدامة المزاج الإيجابي .

- من خلال ما تقدم يمكن القول بأن الدراسة الحالية قد تشكل بمثابة إضافة علمية في مجال علم النفس التطبيقي على حد علم الباحثان، والتي تعد من التوجهات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي .

١-٢ مشكلة البحث :

تعد الدراسات التي عُنيت بموضوع المزاج من الناحية التطبيقية والمعملية مازالت قليلة في الدول العربية ، وربما تكاد تكون محدودة ، وقد ظهرت دراسات أجنبية تناولت هذا الموضوع ومنها دراسة كل من (Thayer, 1994) عن استراتيجيات تغيير المزاج السيئ ، ودراسة (peter, 2006) عن استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي قبل المنافسة للرياضيين ، ودراسة (Dharmendra , 2010) عن العلاقة بين استخدام التمارين بوصفها إستراتيجية لتنظيم المزاج والذكاء العاطفي ، ودراسة (Matthew, 2012) عن الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الرياضيين لتنظيم المزاج ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وتحليلها علمياً من قبل الباحثان لوحظ إن هناك نقصاً في الدراسات العربية بأسلوب البحث العلمي والتقصي عن الحقائق في هذا المجال ، ولا سيما في المجال الرياضي ، إذ إننا ومن خلال البحث الحالي نرغب في أن نعرز انتباه الزملاء الباحثين إلى الاتجاه نحو البحوث العلمية في ميدان علم النفس التطبيقي ، ودعوتهم للمتابعة العلمية للشخصية الرياضية في اتجاه آخر ، فالدراسات العربية والعراقية منها على وجه التحديد تعاملت مع موضوع المزاج فقط من خلال بناء المقاييس ، واثبات العلاقات ، وبيان الفروق في المتغيرات النفسية ذات العلاقة بالموضوع ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في إن أغلب المدربين لا يعطون أهمية إلى المزاج وتأثيره على أداء اللاعبين سواء كان ذلك في أثناء التدريب أم المنافسة والذي يسهم في تطوير المستوى المهاري للمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد من فئة الشباب .

١-٣ أهداف البحث :

١-٣-١ التعرف على الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة اليد من فئة الشباب في نادي الفتوة الرياضي .
١-٣-٢ بناء برنامج تدريبي نفسي لتعديل وادامة المزاج الإيجابي للاعبي كرة اليد على وفق استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

١-٣-٣ التعرف على اثر البرنامج التدريبي النفسي باستخدام استراتيجيات مختلفة من التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل وادامة المزاج الإيجابي .

١-٤ فرض البحث :

١-٤-١ هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام استراتيجيات مختلفة من التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل المزاج .

١-٤-٢ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الحالة المزاجية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) لدى لاعبي نادي الفتوة الرياضي في كرة اليد فئة الشباب في مدينة الموصل .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

١-١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :لاعبو نادي الفتوة الرياضي من فئة الشباب في نادي الفتوة الرياضي
١-٥-٢ :المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠ / ٣ / ٢٠١٢ ولغاية ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٢ .
١-٥-٣ :المجال المكاني : قاعة الشهيد امجد الشيخ نوري للألعاب الرياضية ، وقاعة نادي الفتوة الرياضي في مدينة الموصل .

١-٦-١ تحديد المصطلحات :

- ١-٦-١ المزاج :عرفه سليمان (٢٠٠٦) : هو " التكوين الموروث في الشخصية ، والذي يستمر طوال الحياة ، ويشير إلى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه " (سليمان ، ٢٠٠٦ ، ٢٢٨)
أما علاوي فقد عرفه (٢٠٠٩) : بأنه " ظاهرة ذات طابع خاص تظهر في طبيعة الفرد الانفعالية ، والتي تشمل سرعة تأثره بالتحفز الانفعالي ، وسرعة وقوة استجابته التي ألفها ونوعية مزاجه الحالي ، وجميع حالات التذبذب في المزاج وشدته " (علاوي ، ٢٠٠٩ ، ٩٤).
تعريف الباحثان النظري للمزاج :
هي السمات أو الخصائص والتي تميز الفرد باستجاباته المختلفة ، والتي تظهر على شخصيته بأنشطته وانفعالاته.

١-٦-٢ التنظيم الذاتي للمزاج :

- عرفه (رستغ ونولن ، ١٩٩٨) بأنه " إحدى طرائق إدارة المزاج والذي بموجبه يميل الأفراد إلى مراقبة مزاجهم بشكل فعال من اجل خفض المزاج السلبي وزيادة المزاج الايجابي وذلك باستخدام استراتيجيات تنظيم الأفكار والسلوك " (Dharmendra , 2010 , 8)
١-٦-٣ استراتيجيات التنظيم الذاتي :
هو " السلوكيات الواعية أو الإجراءات التي يستخدمها اللاعب للتعلم وتحقيق أهدافه والتخطيط لها ذاتيا " (السيد، ٢٠٠٩ ، ١٢) .

١-٦-٤ استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج :

- عرفها (Dharmendra , 2010) بأنها " عبارة عن أفكار وسلوكيات مختلفة يقصد منها إزالة أو إدامة وتغيير الحالات العاطفية لدى الرياضيين من حالة المزاج السلبي إلى المزاج الايجابي وذلك من خلال تنظيم السلوك وتعديله وفقا لها " (Dharmendra , 2010 , 8) .

١-٦-٥ البرنامج التدريبي النفسي :

- عرفه (سيف ، ١٩٩٨) : أنه " مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية تقدم للأشخاص الأسوياء عبر وسائل وطرائق مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي " (سيف ، ١٩٩٨ ، ١١) .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم المزاج (MOOD) :

- يدل لفظ المزاج في علم النفس للدلالة على الطبيعة الوجدانية لأحد الأفراد كما تحددها الوراثة ، فالمزاج بصفة عامة يتحكم في قابلية الفرد للتأثر بالأوضاع الانفعالية (سليمان ، ٢٠٠٦ ، ٢٢٦) ، فالمزاج بوصفه احد مكونات الشخصية وعنصر أساس من عناصر الشخصية وهو في رأي البعض مجموعة الخصائص الفسيولوجية التي تؤثر في الخلق ،أي انه نتيجة للكيفية التي يمتزج بها ما في جسم الانسان من عناصر كيميائية وعلى هذا الأساس قامت النظرية القديمة في الأمزجة الأربعة وهي الدموي والصفراوي والسوداوي والبلغمي ، إذ إن النمط الأول يستجيب بسرعة للاستثارة ويميل للمرح والنشاط والتفاؤل والتقلب ، اما الثاني فهو سريع الغضب في ثبات

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

وعمق وعنف، وبينما نرى الثالث ينفعل في قوة وثبات، ويتأمل في ببطء، ويكتئب ويتشائم، أذا بنا نرى الرابع يميل للسطحية والخمول والبلادة (عويضة، ١٩٩٦، ٩٢)، فالمزاج في علم النفس مفهوم افتراضي كبقية المفاهيم النفسية فهو خاصية (سمة) تحدد دينامية الأداء وسلوكه حيث لا نستطيع ملاحظته مباشرة ولكن تظهر آثاره في السلوكيات الانفعالية والاجتماعية ويستدل كذلك على المزاج من خلال نشاط الفرد واندفاعه وانفعاله حيث يلاحظ اختلاف الأفراد في درجة أدائهم وانفعالاتهم في الموقف الواحد (الريماوي، ٢٠٠٣، ٣٩٧)، إذ أن المزاج يتأثر بعوامل وراثية لها علاقة بالتكوين الجسمي فنتيجة التفاعلات التي تحدث بالجسم لعوامل جسمية مثل تراكيب الغدد الصماء بالجسم وبإفرازات هذه الغدد في الدم ونسبها تؤثر بطبيعة المزاج.

لقد قام علماء الشخصية في رسم العلاقة بين المزاج والشخصية، فهم يرون أن الشخصية تُعد النظام المركزي الذي ينظم النشاط الذي يقوم به الفرد وتعمل على تكامله، فضلاً عن أنها مجموعة من الآليات التنظيمية ضمن سياقات وبيئات اجتماعية مختلفة، كذلك فإن شخصية الفرد تتأثر بنوع الانفعالات التي يتعرض لها، وفي هيمنة استعدادات انفعالية لنمط مزاجي معين، فمثلاً التجسس الذي يبديه الفرد لموقف معين يدل على حالة مزاجية من عدم الارتياح، في حين موقف آخر فيه نوع من الرضا والشعور بالسعادة فإن حالته المزاجية تميل إلى الابتهاج، ولاشك أن البيئة بوسعها أن تعدل المزاج، ومن هنا تتضح العلاقة في كون أن نشاط الفرد يعتمد على حالته ومعرفته المزاجية والانفعالات التي يمر بها (الجبوري، ١٩٩٦، ٧)،

٢-١-٢ المزاج والحالة المزاجية :

يستخدم لفظ المزاج (MOOD) كما ذكرنا انفاً للدلالة على الطبيعة الوجدانية لأحد الأفراد كما تحددها الوراثة بصفة عامة فالمزاج بصفة خاصة يتحكم في قابلية الفرد للتأثر بالأوضاع الانفعالية. ويشير (البورت) على إن المزاج هو الطبيعة الانفعالية المميز للفرد ويشمل مدى قابليته للاستثارة الانفعالية وقوة الاستجابة المألوفة وسرعتها لديه. أما الحالة المزاجية فهي حالة انفعالية معتدلة نسبياً، تتناب الشخص فترة من الزمن أو تعاوده بين حين وآخر أي بمعنى أنها حالة وقتية، قد تظهر على شكل مرح أو اكتئاب أو سعادة أو حزن أو هدوء أو اهتياج أو تجهم، فإذا تم استثارة الفرد في أثناء ظهورها، غالباً ما يكون الانفعال عنيفاً، وتعمل على جذب الأفكار المنسجمة معها فمثلاً حين تسمع خبراً سيئاً قد تشعر بالحزن وهذا انفعال عابر، فإذا لازمك الحزن واستمر يوماً أو عدة أيام أو أسابيع، سُمي (أسى والأسى - Grief) هو حالة مزاجية فالشخص المكتئب تراوده أفكار الاكتئاب، والشخص المهتاج يرحب بأفكار الاعتداء فالحالة المزاجية أقل عنفاً، وأطول بقاء من الانفعال (يونس، ٢٠٠٧، ٢٢٩)

٢-١-٤ المزاج والرياضي :

وطبقاً لما تطرقنا إليه الباحثان في مقدمة البحث عن نظريات الشخصية والتي تناولت موضوع المزاج تحديداً وعن خصائص الأنماط المزاجية للفرد وحيث نجد لما تقدم " إن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضي، إذ إن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية، "إن علم النفس الرياضي له أهمية وتأثير كبير على أداء اللاعبين إذ يرى (Quinn، 2001) إن علم النفس الرياضي يرتبط ارتباطاً قوياً بالأداء وبأي مهمة تتطلب تركيزاً وجهداً شديدين، وبالتالي فكما تطلبت المهمة تركيزاً وجهداً أكبر ازدادت الحاجة إلى الاستعانة بعلم النفس الرياضي، خصوصاً وإن علم النفس الرياضي يخاطب عقول اللاعبين وعواطفهم، ويساعد على تطوير مهارات واستراتيجيات الرياضيين، الأمر الذي يساعدهم على نيل المستوى المرغوب والمتميز من الأداء" (ياسين، ٢٠٠٨، ٧) ويأتي هذا من خلال متابعة المدرب للاعبين بصورة دائمة في مختلف المواقف الرياضية سواء في إنشاء التدريب أم المنافسات الرياضية مما يسهم ذلك بدرجة كبيرة في العمل التربوي للمدرب (علاوي، ١٩٧٧، ٤٢).

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

٢-٢ الدراسات السابقة :

على الرغم من عدم وجود دراسة عربية سابقة تناولت نفس متغيرات البحث الحالي نفسه ارتأى الباحثان اختيار بعض الدراسات الأجنبية التي تناولت استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج وتقييم الحالة المزاجية للرياضيين مع بعض المتغيرات الأخرى .

٢-٢-١ دراسة (Thayer , 1994) :

" التنظيم الذاتي للمزاج استراتيجيات تغيير المزاج السيئ زيادة الطاقة وخفض التوتر "

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على استراتيجيات السلوك التي يستخدمها الرياضيون لتنظيم المزاج للعمل على تقليل المزاج السلبي وزيادة المزاج الايجابي .

- العمل على تحسين الأداء من خلال زيادة النشاط وتقليل التوتر .

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) رياضي ممارسين لألعاب (كرة القدم ، وكرة اليد ، والكولف) ، أما أداة البحث فقد استخدم الباحثان استراتيجيات على شكل نموذج مقياس (POMS) يستخدمه الرياضيين لتنظيم أبعاد المزاج (الغضب ، والاضطراب ، والكآبة ، والإرهاق ، والتوتر ، والنشاط) ، وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط و النسبة المئوية) ، واستنتج الباحثان ما يأتي :

- إن الاستراتيجيات الأكثر شيوعا هي الاتصال هاتفيا ، والتحدث مع الوجود مع شخص ما بنسبة (٥٤%) ، والسيطرة على الأفكار (٥١%) ، والإصغاء الى الموسيقى (٤٧%) ، وتجنب الشيء الذي يحدث المزاج السيئ (٤٧%) ، ومحاولة وجود الشخص لوحده (٤٧%) .

- كان التمرين هو أكثر أنواع الاستراتيجيات فعاله .

- في محور تنظيم مشاعر النشاط (الحيوية) كانت الاستراتيجيات الأكثر استخداما هي الراحة ، واخذ غفوة ، وإغماض العينين أو النوم بنسبة (٦٨%) ، اخذ حمام أو الاستحمام أو رش الماء على الوجه (٥٥%) ، الخروج واستنشاق بعض الهواء النقي (٤٥%) ، وعمل شيء بغية الانشغال (٤٣%) ، وشرب القهوة (٤١%) ، والإصغاء للموسيقى (٤١%) .

- كانت إستراتيجية السماع للموسيقى هي الأكثر فعالية ، وتأتي بعدها إستراتيجية الاستحمام ، ورش الماء على الوجه ، والتمرين (Thayer, 1994 ، 910-925) .

٢-٢-٢ دراسة (Terry & etal ، 2006) :

" فعالية استخدام استراتيجيات تنظيم المزاج قبل المنافسة بين الرياضيين "

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على استراتيجيات تنظيم المزاج التي يستخدمها الرياضيين

- التعرف على تأثير الاستراتيجيات المختلفة للمزاج طبقا للجنس ونوع الرياضة ومستوى المنافسة .

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٥) متطوع أما أداة البحث فقد تم استخدام مقياس تنظيم المشاعر (RFS) ، والمكون من (٣٧) فقرة للتعرف على الحالة المزاجية باستخدام استراتيجيات لتقليل مشاعر الغضب والكآبة والإرهاق والتوتر فضلاً عن زيادة مشاعر الحيوية (النشاط) في يوم المنافسة ، وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، والنسبة المئوية ، وأسلوب التحليل العاملي) ، واستنتج الباحثان ما يأتي :

- إن الاستراتيجيات الأكثر شيوعا هي نشاطات المشاركة الطبيعية قبل المباراة وقضاء الوقت وحيدا عند النشاط والتحدث مع الآخرين عن مشاعري والتعامل بمرح .

- لا تختلف الاستراتيجيات تبعا للجنس ونمط الرياضة أو لمستوى المنافسة ولكن ترتبب الإستراتيجيات التي قدمت للرياضيين أثرت في استجاباتهم (Terry & etal ، 2006، 1-10) .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد فئة الشباب في مدينة الموصل ، والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً تقرب أعمارهم بين (١٨ - ٢٠) سنة ، إذ تم استخدام مجتمع البحث لأغراض الثبات والتجارب الاستطلاعية ولتطبيق المقياس وبواقع (٤) لاعبين كعينة تجارب استطلاعية ، و(٢٠) لاعباً (كعينة ثبات ، وعينة تطبيق المقياس للتعرف على الحالة المزاجية) ، و(٦) لاعبين كعينة تجربة البحث الرئيسة لمقياس .

٣-٣ أداة البحث :

تم استخدام مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية

٣-٣-١ وصف المقياس وتصحيحه :

استخدم الباحثان مقياس برونل للمزاج والمعد من قبل (بيتر تيري وآخرون ، ٢٠٠٣) وهو من المقاييس الأجنبية الدولية ، وهو على شكل برنامج نفسي احصائي ويستخدم لتقييم الحالة المزاجية للرياضيين ، وذلك من خلال الإجابة عن فقراته البالغة (٢٤) فقرة لتوصيف بعض الحالات المزاجية عند الرياضيين ، وتضمن المقياس ستة محاور ، وهي (التوتر، والاكتئاب ، والغضب ، والنشاط ، والتعب ، والتشوش) ، ويتضمن كل محور وصف لأربع حالات مزاجية ، وهي (الطاقة النفسية ، والحزن ، والعصبية ، والغضب) ، إذ تكون الإجابة عن المقياس من خلال (خمس) بدائل ، وهي (أبداً : صفر) درجة ، و(قليلاً : ١) درجة ، و(معتدلاً : ٢) درجة ، و(كثيراً جداً : ٣) درجة ، و(كثيراً بشكل مفرط : ٤) درجة ، وتكون الدرجة الكلية لكل محور (١٦) والدرجة الدنيا (صفر) .

ويتم عرض المقياس والإجابة عنه واحتساب النتائج وإظهار الحالة المزاجية للاعب على جهاز لابتوب أو الحاسوب الآلي ، فضلاً عن توصيفها ضمن المحاور الستة مع تحديد النسبة المئوية لكل منها مع الرسوم البيانية ضمن برنامج وقاعدة بيانات إحصائية معدة لهذا الغرض ، إذ يعد هذا المقياس عبارة عن برنامج متكامل يأخذ بنظر الاعتبار تفاصيل عن المفحوص تشمل تفاصيل عن الجنس (ذكر أو أنثى) ، والعرق أو المجموعة التي يعيش معها (آسيوي وإفريقي وشرق أوسط وهندي وقوقازي وغيرها) والعمر يقترب من عمر (١٨ - ٢٤) سنة وإلى فوق (٦٥) سنة ، وعلى شكل فئات عمرية ، والمهنة (في مجال التعليم ، أو الفن ، أو الموسيقى أوفي مجال خدمة المجتمع أو مجال الكهرباء أو الطباعة أو مجال القانون أو أعمال حرة أو غيرها) ، والتحصيل الدراسي (أقل من الإعدادية ، إعدادية ، وغير متخرج من الجامعة ، ومتخرج من الجامعة) ، ثم يطلب من المفحوص لماذا أكمل الاختبار هل لغرض (التقديم لوظيفة أم لغرض الامتحان أو في مجال الرياضة البدنية أم لغرض التشويق أو مساعدة الباحثان أو غير ذلك) ، ثم بعد ذلك يثبت المفحوص الإجابة عن الاختبار وفي ضوء ذلك يتم تقدير الحالة المزاجية للاعب وإظهار إجابات اللاعب مباشرة بعد الانتهاء من الإجابة عن عبارات المقياس جميعها من دون ترك لأي عبارة ، وفقاً لمعايير علمية وضعت لهذا الغرض في تحديد المزاج ضمن البرنامج المذكور آنفاً ، وذلك من خلال الإجابة ، مباشرة من قبل الرياضيين على شبكة الانترنت ، وبمساعدة الباحثان أو المشرف ، علماً بأن المقياس متوفر على موقع الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي لجنوب آسيا والباسفيك <http://www.moodprofiling.com> .

٣-٢-٢ المعاملات العلمية لمقياس (برونل) للمزاج :

٣-٢-٢-١ صدق ترجمة للعبارات الخاصة بمقياس (برونل) للمزاج :

بما ان المقياس الذي تم اعتماده من قبل الباحثان لتقييم الحالة المزاجية للاعبين من المقاييس الأجنبية ، وغير المعربة ، وعليه فقد قام الباحثان بترجمة المقياس للغة العربية ، ثم تم عرضه بصورته الأصلية مع النسخة المترجمة ، الملحق (٣) على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال اللغة الانكليزية ، والترجمة في قسمي اللغة الانكليزية وقسم الترجمة في كلية الآداب ، وكلية التربية الرياضية ، وكلية التربية قسم علم النفس في

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

جامعة الموصل ممن لهم خبرة ودراية في مجال الترجمة ، والبالغ عددهم (٨) خبير الملحق (١) ، مع مراعاة المحافظة على فكرة العبارة ، والهدف منها وبما يتلاءم وطبيعة مجتمع البحث ، وبعد جمع الاستمارات حصلت الفقرات على نسبة اتفاق (٩٠%) من أراء السادة الخبراء والمتخصصين ، وكذلك تم تعديل عدد من الكلمات على ضوء الملاحظات الخاصة بالسادة خبراء ، وكما مبين في الجدول (٦) .

الجدول (١)

يبين تحليل محتوى أراء السادة الخبراء والمختصين حول صدق الترجمة لعبارات المقياس

المحاور	ت	الكلمات	التكرار	النسبة المئوية
محور التوتر	١	منزعج	٨	%١٠٠
	٢	قلق	٧	%٨٧.٥
	٣	مذعور	٨	%١٠٠
	٤	سيئ المزاج	٧	%٨٧.٥
محور الاكتئاب	٥	كئيب	٨	%١٠٠
	٦	حزين	٧	%٨٧.٥
	٧	تعيس	٨	%١٠٠
	٨	الشعور بالمرارة	٧	%٨٧.٥
محور الغضب	٩	خائف	٧	%٨٧.٥
	١٠	متخبط	٨	%١٠٠
	١١	عصبي	٨	%١٠٠
	١٢	غضبان	٨	%١٠٠
محور النشاط ايجابي	١٣	حيوي	٨	%١٠٠
	١٤	مفعم بالحوية	٧	%٨٧.٥
	١٥	نشيط	٨	%١٠٠
	١٦	يقظ	٧	%٨٧.٥
محور التعب	١٧	منهك	٨	%١٠٠
	١٨	مرهق	٨	%١٠٠
	١٩	منخفض المعنويات	٦	%٧٥
	٢٠	تعبان	٧	%٨٧.٥
محور التشويش	٢١	مشوش الذهن	٨	%١٠٠
	٢٢	غير متأكد	٦	%٧٥
	٢٣	مشوش	٨	%١٠٠
	٢٤	نعسان	٨	%١٠٠

٣-٤-٢-٢-٢-٢ الصدق الظاهري Face validity:

تحدد قيمة أدوات التقويم في ضوء مدى صلاحيتها لقياس الجانب الذي وضعت من اجله قياسا فعلياً ودقيقاً من دون ان تعطي أي مؤشر لقياس جوانب أخرى ، ويشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان الاختبار يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من اجل قياسه .(باهي ، ٢٠٠٦ ، ١٤٧-١٤٨) ، ويشير (أيبل Eble) إلى أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين والأخذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (Eble , 1972 , 555) ، لذا قام الباحثان بعرض فقرات مقياس (برونل) للمزاج على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (٣٠) خبيراً الملحق (١) ، إذ طلب منهم بيان مدى صلاحية عبارات المقياس ، وكما مبين في الملحق (٤) ، وجاءت النتائج كما مبين في الجدول (٢) .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (٢)

تحليل محتوى آراء السادة الخبراء والمختصين حول استبيان عبارات مقياس (برونل) للمزاج

المحاور	ت	الكلمات	التكرار	النسبة المئوية	رأى الخبراء		قيمة (كا) المحتسبة
					يصلح	لا يصلح	
محور التوتر	١	منزعج	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	٢	قلق	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	٣	مذعور	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
	٤	سيئ المزاج	٢٩	%٩٦.٦٦	٢٩	١	٢٦.١٣٣
محور الاكتئاب	٥	كئيب	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
	٦	حزين	٢٧	%٩٠	٢٧	٣	١٩.٢
	٧	تعييس	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
	٨	الشعور بالمرارة	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
محور الغضب	٩	خائف	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
	١٠	متخبط	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	١١	عصبي	٢٧	%٩٠	٢٧	٣	١٩.٢
	١٢	غضبان	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
محور النشاط الايجابي	١٣	حيوي	٢٩	%٩٦.٦٦	٢٩	١	٢٦.١٣٣
	١٤	مفعم بالحياة	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	١٥	نشيط	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	١٦	يقظ	٢٩	%٩٦.٦٦	٢٩	١	٢٦.١٣٣
محور التعب	١٧	منهك	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣
	١٨	مرهق	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	١٩	منخفض المعنويات	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	٢٠	تعبان	٢٩	%٩٦.٦٦	٢٩	١	٢٦.١٣٣
محور التشويش	٢١	مشوش الذهن	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	٢٢	غير متأكد	٣٠	%١٠٠	٣٠	—	٣٠
	٢٣	مشوش	٢٩	%٩٦.٦٦	٢٩	١	٢٦.١٣٣
	٢٤	نعسان	٢٨	%٩٣.٣٣	٢٨	٢	٢٢.٥٣٣

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ ، وامام درجة حرية (١) قيمة (كا) الجدولية = (٣.٨٤) (الراوي ، ٢٠٠٠ ، ٤٥٧) كما وحصل المقياس ككل على نسبة اتفاق (٩٣.٣%) من آراء الخبراء والمختصين

٣-٤-٢-٣-٣ الثبات Reliability :

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) ، اذ تعد هذه الطريقة من أهم أساليب حساب الثبات إذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج حتى بعد التطبيق الثاني بوجود فاصل زمني . (أحمد ، ١٩٨١ ، ٢٤٢) ، ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عمدية تكونت من (٢٠) لاعبين ، وأعاد الباحثان تطبيق الاختبار بعد عشرة أيام لحساب معامل الثبات للعينة نفسها ، وفي محاولة ضبط الظروف إلى حد كبير يشبه ظروف إجراء التطبيق الأولي ، اذ يشير كولي (coolee) إلى " أن تكون المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني لا تقل عن أسبوع " (عريفج ، ١٩٨٥ : ١٧٧) ، ولحساب معامل الثبات لمحاور مقياس (برونل) للمزاج تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات اللاعبين في التطبيقين الأول والثاني .

الجدول (٣)

يبين معاملات ثبات محاور مقياس (برونل) للمزاج

ت	محاور المقياس	معامل الثبات لمحاور المقياس
١	محور التوتر	٠.٧٨
٢	محور الاكتئاب	٠.٧٩
٣	محور الغضب	٠.٧٦
٤	محور النشاط ايجابي	٠.٨٢
٥	محور التعب	٠.٨٠
٦	محور التشويش	٠.٧٧

من الجدول (٣) تبين ان معاملات الثبات كانت عالية ، مما يدل على ثبات المقياس ، اذ يشير (جابر ، ١٩٨٩) الى انه " تتراوح درجة الثبات الجوهرية من (٠.٦٠-٠.٨٠) لتصبح مقبولة " (جابر ، ١٩٨٩ ، ٣١٠) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية لمقياس (برونل) للمزاج :

تم تطبيق مقياس (برونل) للمزاج عينة مكونة من (٤) لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بتاريخ (٢٠١٢/٧/١٤) ، وتمت الإجابة عن المقياس من قبل أفراد العينة ، وأمام الباحثان ، وبمراقبة وإشراف من قبل الأستاذ المشرف ، وذلك لتأشير حالات الغموض أو عدم الفهم للتعليمات أو العبارات في المقياس ، وبعد الانتهاء من الإجابة اتضح أن التعليمات واضحة ، والعبارات مفهومة للعينة .

٣-٦ تحديد عينة البرنامج التدريبي :

تم اختيار عينة البرنامج التدريبي والبالغ عددها (٦) لاعبين بطريقة عمدية ، وعلى ضوء نتائج تطبيق مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية ، إذ تم ذلك بالاستناد إلى درجات محاور المقياس فارتفع درجات محاور المقياس السلبية تدل على الحالة السلبية لمزاج اللاعب ، بغض النظر عن المحور الايجابي (محور النشاط) ، وبذلك تم تحديد واختيار أعلى (٦) لاعبين ، الذين يمثلون اللاعبين من ذوي المزاج السيئ ، والمؤهلين لدخول البرنامج التدريبي النفسي .

٣-٧ البرنامج التدريبي النفسي :

هو مجموعة أو سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين ودور البرنامج هو تنظيم العلاقة بين اهداف الخطة ومشروعاتها وتنفيذها ، وعلى الرغم من وجود أسس وعناصر رئيسة تتبع في دراسة أي برنامج أو مشروع وتتشابه في كل أو معظم البرامج والمشروعات تقريباً الا ان هناك ايضا اختلافات اساسية بين البرامج من حيث الهدف أو المجال أو وسائل التنفيذ أو الظروف المتاحة (مبارك ، ١٩٨٩ ، ٨٥) ، فضلاً عن ذلك " إن البرامج التدريبية تقوم على فلسفة أساسها مساعدة الأفراد لأنفسهم وتنمية التعبير عن ذاتهم وتوجيههم نحو السلوك المرغوب فيه اجتماعياً " (مؤيد ، ١٩٩٠ ، ٢٠) .

٣-٧-١ خطوات بناء البرنامج التدريبي :

ينبغي على الباحثان تحديد الوحدات التدريبية ، والاستراتيجيات والإجراءات التي يعتمد عليها البرنامج ، وعليه قام الباحثان بالاعتماد على الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية النفسية بإتباع الإجراءات العلمية الآتية:

٣-٧-١-١ تحديد أهداف البرنامج :

يعد تحديد أهداف البرنامج أولى الخطوات التي يجب مراعاتها عند التخطيط لإعداد أي برنامج مقترح ، فهو المؤشر الذي تم اختيار محتويات البرنامج في ضوءه ، وتحديد أساليبه ، وطرائق تقويمه، كما أنها توجه الباحثان وتساعد على اختيار الخبرات والاستراتيجيات المناسبة (سليمان ، ١٩٩٩ ، ١٩١) .

وبناء على ذلك حدد الباحثان الأهداف العامة للبرنامج التي تشتق منها الأهداف الخاصة .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٣-٧-١-٢ التخطيط للبرنامج التدريبي :

وتم ذلك من خلال الخطوات الآتية :

- الاطلاع على عدد من المصادر العلمية ، والأدبيات السابقة الخاصة والمتعلقة بالمزاج ، وبميدان تعديل السلوك والتنظيم الذاتي للمزاج .

- الزيارات التي قام بها الباحثان لنادي الفتوة الرياضي ولقائه مع اللاعبين والمدربين والإداريين في النادي من ذوي الخبرة للتعرف على سلوكيات اللاعبين ليتسنى للباحثين اختيار المعززات الملائمة ، التي تمكنه من استخدامها في إجراءات بحثه .

- مناقشة الأساتذة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي في مدى الفائدة من التنظيم الذاتي للمزاج وتأثيره على الأداء في أثناء التدريب والمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد .

وعليه تكون لدى الباحثان مجموعة من المعايير والأسس التي اعتمد عليها في بناء وتطبيق البرنامج التدريبي النفسي .

٣-٧-١-٣ الصدق الظاهري للبرنامج التدريبي :

قام الباحثان بإيجاد الصدق الظاهري للبرنامج التدريبي والمعد من قبله ، اذ يشير (عودة والخليلي ، ١٩٩٨) إلى إن " أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل وحدات البرنامج التدريبي للمهارات المراد تنميتها وتطويرها " (عودة والخليلي ، ١٩٩٨ ، ٢٧٠) .

بعد إعداد البرنامج التدريبي بصورته الأولية ، وللتأكد من الأسس العلمية السليمة والصحيحة في بناء ووضع البرنامج قام الباحثان بعرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، والإرشاد النفسي ، وعلم النفس الرياضي ملحق (١) لبيان رأيهم حول مدى صلاحية الوحدات التدريبية للبرنامج ، ومناسبتها لمستوى العينة ، من خلال اضافة او تعديل ما يرونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للبرنامج ، والوحدات التدريبية المقترحة ، والاستراتيجيات المعطاة ، والواجبات المنزلية) ، وكما مبين في الملحق (٥) ، اذ جاءت النتائج بصلاحيتها ومناسبتها للعينة بناء على اعتماد النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء بنسبة (٧٥%) فأكثر من آرائهم ، ونتيجة لتحليل استجابات السادة الخبراء والمتخصصين تم تعديل بعض مفردات الوحدات التدريبية ، وعليه حصل البرنامج على نسبة اتفاق (١٠٠%) على صلاحية الوحدات التدريبية كلها بعد الأخذ بالتعديلات التي قدمها بعض الخبراء .

٣-٧-١-٤ التجربة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠١٢/ ٨/ ١٣) في تطبيق أداة القياس ، وبعض الوحدات للبرنامج التدريبي باختيار بعض اللاعبين الشباب من نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد ، والبالغ عددهم (٤) لاعبين ، وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

١. مدى وضوح أدوات القياس مقياس (برونل) للمزاج) ، والإجابة حول أي استفسار إن وجد من قبل اللاعبين
٢. الوقوف على خبرة التعامل مع البرنامج التدريبي للمرة الأولى من قبل الباحثان في أثناء شرح وتوضيح استراتيجيات البرنامج التدريبي ومهاراته .
٣. توزيع الوقت على محاور الوحدات التدريبية في أثناء قيام الباحثان بشرح وتوضيح محتويات الوحدة التدريبية قبل تنفيذها من قبل الباحثان .
٤. التعرف على الجوانب التي تحفز اللاعب على تطبيق الوحدات التدريبية للتنظيم الذاتي للمزاج بكل رغبة واندفاع من خلال تنفيذ الواجبات المنزلية المكلف بها من قبل الباحثان.
٥. تقديم الخبرة بشكل مباشر للاعبين و توضيح أساليب التفاعل الإيجابي مع محتويات الوحدة التدريبية لا دارة وتنظيم المزاج مما ينعكس ذلك على أداء أفضل أثناء التدريب والمنافسة.

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية إلى بصلحية ، وإمكانية التطبيق النهائي للبرنامج التدريبي بعد معرفة النواحي الإيجابية وتدعيمها ومعالجة بعض النقاط السلبية التي واجهت الباحثان خلال تنفيذ التجارب الاستطلاعية للبرنامج التدريبي .

وبهذا الإجراء أصبح البرنامج التدريبي بصورته النهائية ، وكما مبين في الملحق (٦) .

٣-٤ : التصميم التجريبي :

هناك نماذج متعددة من التصميمات التجريبية، ويجب على الباحثان اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستتابة من الفروض ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط او الظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي ، ٢٠٠٠ ، ١١٢) ، اذ يهدف التصميم التجريبي دائماً إلى تنظيم مجموعة القياسات داخل التجربة التي نود القيام بها عن موضوع الدراسة حتى يمكننا ذلك من تحديد مقدار التغيير في القياس ورده إلى اثر المتغير المستقل (بكداش ، ٢٠٠٠ ، ٢٦) ، ولتصميم البحث غرضان أساسيان هما تزويدنا بإجابات عن فرضيات البحث أولاً ، والسيطرة على التباين ثانياً (Kerlinger, 1978, 275) .

وسوف يتناول الباحثان الإجراءات الآتية :

٣-٤-١ اختيار التصميم التجريبي :

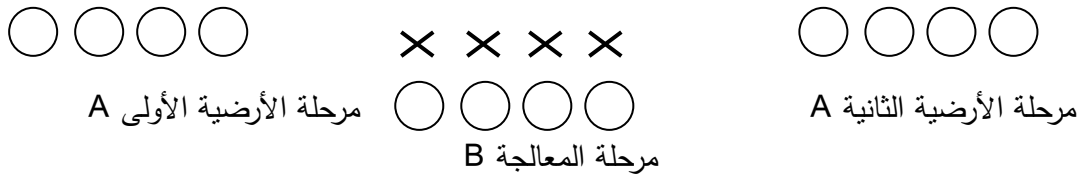
تطلب البحث الحالي استخدام احد التصاميم العاملة والذي يدعى التصميم الخاص بالمفحوص الواحد أو مجموعة صغيرة .

وقد اعتمد الباحثان هذا التصميم للأسباب التالية :

- إن الميزة الأساسية لهذا النمط من التصاميم أنها تتناول مفحوص واحد أو مجموعة صغيرة واحدة من المفحوصين الذين يعاملون كوحدة واحدة .
- يعد أكثر ملائمة للأبحاث في ميدان تعديل السلوك حيث يكون الهدف إحداث تغير في سلوك الأفراد عن طريق تطبيق احد الأساليب أو الإجراءات الخاصة بتعديل السلوك
- يستخدم الباحثان إجراءات متعددة من أجل تحقيق الضبط التجريبي من حيث التأكد من ثبات الملاحظات التي يجريها الباحثان لسلوك المفحوص والملاحظة المتكررة لطبيعة المفحوص في السلوك المستهدف (البطش ، ٢٠٠٧ ، ٢٨٤) .

وفي ضوء ما تقدم استخدم الباحثان تصميم من نوع فترتي الأرضية ، وفترة المعالجة والذي يدعى تصميم (A-B-A) ، إذ يتعرض المفحوص وفقاً لهذا التصميم إلى ثلاث مراحل من الظروف ، الأولى يطلق عليها مرحلة الأرضية الأولى ويشار إليها بالرمز (A) ، إذ يخضع المفحوص خلالها لسلسلة من الملاحظات ، يلي ذلك المرحلة الثانية التي تتمثل في تعريض المفحوص للمعالجة أو البرنامج التدريبي ويرمز لها بالرمز (B) إما المرحلة الثالثة فتتضمن إعادة تشكيل الأرضية ويرمز لها بالرمز (A) والتي تدعى مرحلة الأرضية الثانية ، إذ إن في هذه المرحلة يتيح للباحث للوقوف على التغيير الذي طرأ على السلوك عن طريق المقارنة مع الأرضية التي سبقت المعالجة ، والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....



الشكل (١)

تصميم المفحوص الواحد أو المجموعة الصغيرة

(البطش، ٢٠٠٧، ٢٨٩)

٣-٤-٢ تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي :

- **المتغير المستقل (Independent Variable)** : ويمثل البرنامج التدريبي ، وهو المتغير الذي يريد الباحثان قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة ، ويعد " العنصر الأساسي الذي يهدف منه الباحثان ان يحدث تغيرا في قيمة أو درجة متغير آخر " (روؤف ، ٢٠٠١ ، ١٦٠) ، والذي يتمثل بالبرنامج التدريبي وأثره في المتغير التابع .

- **المتغير التابع (Dependent Variable)** : هو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظواهر المدروسة (عليان وغنيم ، ٢٠١٠ ، ٧٥) ، ويمثل متغير المزاج .

- **المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة) (Extraneous Variables)** : هي المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة ، ولذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية ، وعليه ينبغي تحديد المتغيرات الدخيلة والسيطرة عليها ، وقد تم التحقق من السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي ، وكما يأتي:

أولا : السلامة الداخلية للتصميم :

تتحقق السلامة الداخلية (الصدق الداخلي) عندما يتأكد الباحثان من انه يتمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع (ملحم ، ٢٠١٠ ، ٤٢٤) ، وهناك عدد من العوامل المؤثرة في ذلك ، وقد بذل الباحثان جهده للسيطرة على العوامل التي سيتم ذكرها .

١- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها :

والمقصود هنا كل الحوادث التي يمكن ان تحدث في أثناء فترة التجربة ، والتي يكون لها اثر على التجربة ، إذ لم تتعرض تجربة البحث لأي حادث يذكر طيلة مدة التجربة .

٢- النضج :

والمقصود بالنضج " هو العوامل الفسيولوجية والتشريحية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة " (عثمان ، ١٩٨٧ ، ١٢٦) ، مثل التعب أو النمو بحيث تؤثر إيجابا أو سلبا على نتائج البحث ، مما لايفسخ المجال لعزو نتائج البحث إلى التجربة فقط (ملحم ، ٢٠٠٥ ، ٤٢٤) ، إذ إن ضبط هذا العامل يتم من خلال تنفيذ البرنامج للمدة الزمنية نفسها لأفراد عينة البحث كافة ، فضلا عن تعرض أفراد العينة جميعهم إلى عمليات نمو واحدة فهذه العوامل قللت من تأثير هذا العامل في المتغير التابع .

٣- **أدوات القياس** : تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام أدوات قياس موحدة لجميع اللاعبين من خلال تكرار ظروف التجربة نفسها وأسلوب موحد للرياضيين جميعا .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٤- الفرق في اختيار اللاعبين : تم ضبط هذا المتغير من خلال تحديد ظروف التجربة ، إذ يكون لهذا العامل تأثير عندما يتم اختيار أفراد عينة البحث التجريبية يختلف بعضهم عن الآخر من حيث النمو الجسمي والعقلي كذلك العمر التدريبي والعمر الزمني فسوف يكون له اثر على المتغير التابع " (العساف ، ١٩٩٥ ، ٣١١) .

٥ - الهدر (التاركون) للتجربة : تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم تأشير أية حالة تخلف لأي فرد من أفراد عينة البحث .

ثانياً : السلامة الخارجية للتصميم : تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحثان فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث ، وفي مواقف تجريبية مماثلة (عودة وملكاوي ، ١٩٨٧ ، ١٧٢) ، وهناك عوامل تؤثر على السلامة الخارجية منها :

١ تفاعل الاختيار مع التجربة :

تم اختيار عينة ممثلة من مجتمع البحث الاصلي ، اذ تم اختيارهم شرطياً (عمدياً) ، وعليه ليس لهذا المتغير اي تأثير على التجربة .

٢ تفاعل المواقف التجريبية :

لم يتعرض احد من افراد عينة التجربة الى تجربة اخرى في اثناء مدة التجربة ، وتمت السيطرة على هذا العامل بسير البرنامج التدريبي بشكل اعتيادي .

٣. تفاعل الظروف التجريبية مع التجربة :

لم يفهم أفراد عينة التجربة الأساسية الهدف الأساس من التجربة ، وبهذا زال تأثير هذا المتغير مما تقدم تطلب العمل التجريبي ضبط عوامل أخرى تتعلق بالإجراءات التجريبية حفاظاً على سلامة التصميم التجريبي من أثارها ، وهذه العوامل هي ما يأتي :

أ. المادة التدريبية : ويقصد بها المحتوى التطبيقي لعملية التدريب ، وقد تضمنت المادة التدريبية على (١٢) إستراتيجية للتنظيم الذاتي للمزاج .

ب. إدارة الوحدات التدريبية : تمت إدارة الوحدات التدريبية للبرنامج من قبل الباحثان ، وبمساعدة السيد (عصام محمد عبد الرضا) (*) ، اذ تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال قيام الباحثان بتدريب عينة التجربة الرئيسية ، وذلك لعزل عامل التدريب بوصفه عاملاً مؤثراً في النتائج ، اذ " يتدخل الباحثان في التجربة لان الظواهر المدروسة تلاحظ في ظل شروط مضبوطة ، والشروط المضبوطة هي تلك الشروط التي يرغب الباحثان في احداث الظاهرة في ضوءها " (العيسوي ، ٢٠٠٠ ، ١١٠) .

ج. مكان أداء التجربة : طبق البرنامج التدريبي في نادي الفتوة الرياضي ، وقاعة الشهيد امجد الشيخ نوري في مدينة الموصل .

د. مدة إجراء التجربة : لقد كانت المدة المحددة لإجراء التجربة واحدة وقدرها (٦) أسابيع للمدة من (٢٠١٢/٩/١ إلى ٢٠١٢/١٠/٨) ، وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً وبزمن قدره (٣٠ - ٤٥) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة .

٣-٧-٢ الخطوات العلمية في تنفيذ التصميم التجريبي :

نتيجة لخصوصية الدراسة الحالية تطلب من الباحثان تحقيق الخطوات الآتية :

(*) أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا . كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل - علم النفس الرياضي .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

١. إجراء أربعة قياسات قبلية في (مقياس برونل للمزاج) على أفراد عينة البحث التجريبية ، وعلى فترات زمنية متساوية ، وهذه تعرف بمرحلة الأرضية الأولى (A) طبقاً لمتطلبات التصميم التجريبي الذي تم اعتماده من قبل الباحثان لغرض التحقق من الثبات النسبي للسمة المقاسة ، وتم اعتماد نتائج القياسات الأربعة لتقييم الحالة المزاجية للاعبين .
٢. إخضاع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي ، ولمدة (٦) أسابيع ، والتي تعرف بمرحلة المعالجة (B) ، وذلك باستخدام عدد من استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج ، وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع .
٣. إجراء أربعة قياسات تتبعية على مقياس (برونل) للمزاج أثناء فترة تطبيق البرنامج ، وفي مرحلة المعالجة (B) نفسها طبقاً للتصميم التجريبي المعتمد ، وذلك لمعرفة الفروق في مدى التطور الإيجابي أو السلبي لدى أفراد العينة في أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي ، وتم ذلك بالاعتماد على نتائج تطبيق المقياس للقياسات الأربعة .
٤. إجراء أربعة قياسات بعدية في (مقياس برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية) ، وعلى فترات زمنية متساوية ، والتي تدعى بمرحلة الأرضية الثانية (A) في التصميم التجريبي المعتمد في البحث ، وتم الاعتماد على نتائج تطبيق المقياس للقياسات الأربعة .

٣-٧-٣ تحقيق السلامة الداخلية للتصميم تجريبياً :

للتمكن من ضبط المتغيرات بصورة دقيقة ، ولثبات الملاحظة الخاصة بالسلوك على مقياس المزاج قام الباحثان بإجراء عدة قياسات للاختبارات القبلية والبعدية في مقياس (برونل) للمزاج ، وكذلك أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي التي تم تطبيقه بأسلوب الوحدات التدريبية ، وكما جاء في التصميم العاملي للتجربة ، وكما يأتي :

٣-١ الاختبارات القبلية لمقياس (برونل) للمزاج :

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لمقياس (برونل) للمزاج ، والبالغ عددها أربعة قياسات قبلية بصورة متتالية ، وعلى فترات زمنية متساوية ، ووفقاً للتصميم المذكور انفاً ، وذلك للمدة من (١٦/٨/٢٠١٢) ولغاية (٢٥/٨/٢٠١٢) ، على لاعبي كرة اليد الشباب ، والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، وعلى قاعة الشهيد امجد نوري في مدينة الموصل ، وبمساعدة أفراد فريق العمل المساعد (*) ، ثم تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين القياسات القبلية الأربعة لمعرفة مدى الثبات في السمة المقاسة ، وكما هو مبين في الجدولين (٩ ، ١٠) .

فريق العمل المساعد :

ت	الاسم	الكلية	الجامعة
١	م.د. وليد ذنون يونس	كلية التربية	جامعة الموصل
٢	م.د. علي حسين محمد	كلية التربية	جامعة الموصل
٣	م. فراس محمود علي	كلية التربية	جامعة الموصل
٤	السيد عامر عبد الجليل		مدرب الفريق

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج قياسات محاور مقياس المزاج في قياسات الاختبارات القبلية

القياسات والوصف الإحصائي		القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		القياس الرابع	
محاور المقياس		س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±
محور التوتر	٥.٣٣٣	٢.٠٦٥	٤.٨٣٣	١.٤٧١	٤.٦٦٦	٢.١٦	٤	٣.٠٣٣	
محور الاكتئاب	٤.٨٣٣	١.٩٤	٣.٨٣٣	٢.١٣٦	٤	٢.٣٦٦	٣.٨٣٣	٢.١٣٦	
محور الغضب	٣.٥	٢.٠٧٣	٤	١.٦٧٣	٤.٥	٢.١٦٧	٣.٥	٢.٠٧٣	
محور النشاط	١١	١.٥٤٩	٧.٥	٢.٦٦٤	٨.٣٣٣	٣.٠١١	٩.٨٣٣	٣.٢٥٤	
محور التعب	٤.٨٣٣	٢.١٣٦	٤.٥	٢.٥٨٨	٥.٨٣٣	١.٩٤	٤.١٦٦	٢.٢٢٨	
محور التشويش	٥.٥	٣.٦١٩	٥.١٦٦	٢.١٣٦	٥	٣.٥٧٧	٤.٣٣٣	٢.٥٠٣	

الجدول (٥)

نتائج تحليل التباين للقياسات الاربعة في القياس القبلي لمحاور مقياس (برونل) للمزاج لدى لاعبي كرة اليد الشباب

المحاور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	Sig
محور التوتر	بين المجموعات	٥.٤٥٨	٣	١.٨١٩	٠.٣٥٩	٠.٧٨٤
	داخل المجموعات	١٠١.٥	٢٠	٥.٠٧٥		
	المجموع	١٠٦.٩٥٨	٢٣			
محور الاكتئاب	بين المجموعات	٤.١٢٥	٣	١.٣٧٥	٠.٢٩٧	٠.٨٢٧
	داخل المجموعات	٩٢.٥	٢٠	٤.٦٢٥		
	المجموع	٩٦.٦٢٥	٢٣			
محور الغضب	بين المجموعات	٤.١٢٥	٣	١.٣٧٥	٠.٣٤٢	٠.٧٩٥
	داخل المجموعات	٨٠.٥	٢٠	٤.٠٢٥		
	المجموع	٨٤.٦٢٥	٢٣			
محور النشاط	بين المجموعات	٤٣.٦٦٧	٣	١٤.٥٥٦	١.٩٩٨	٠.١٤٧
	داخل المجموعات	١٤٥.٦٦٧	٢٠	٧.٢٨٢		
	المجموع	١٨٩.٣٣٣	٢٣			
محور التعب	بين المجموعات	٩.٣٣٣	٣	٣.١١١	٠.٦٢٢	٠.٦٠٩
	داخل المجموعات	١٠٠	٢٠	٥		
	المجموع	١٠٩.٣٣٣	٢٣			
محور التشويش	بين المجموعات	٤.٣٣٣	٣	١.٤٤٤	٠.١٥٧	٠.٩٢٤
	داخل المجموعات	١٨٣.٦٦٧	٢٠	٩.١٨٣		
	المجموع	١٨٨	٢٣			

يتبين من الجدول (٩) انه لا توجد فروق معنوية بين القياسات الاربعة للاختبار القبلي في محاور مقياس (برونل) للمزاج لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب ، وذلك من خلال الاعتماد على دلالة معنوية (Sig) لمحاور

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

المقياس البالغة على التوالي (٠.٧٨٤ - ٠.٨٢٧ - ٠.٧٩٥ - ٠.١٤٧ - ٠.٦٠٩ - ٠.٩٢٤) ، اذ تبين ان قيمتها اكبر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ، مما يدل على وجود نوع من الثبات النسبي للسمة المقاسة لدى عينة البحث .

٣-٩ تنفيذ البرنامج بصيغته النهائية :

بعد الإطلاع على بعض من المصادر والأبحاث التي اهتمت بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق البرامج واطلاع الباحثان على العديد من الدراسات والتي تناولت بناء وتطبيق البرامج التدريبية والإرشادية ومنها دراسة (سليمان ، ٢٠٠١) و(عبدلي ، ٢٠٠٦) و(الوتار ، ٢٠٠٨) و(الشهري ، ٢٠٠٨) و(السعيد ، ٢٠٠٩) و(الناهي ، ٢٠١١) و(البجاري ، ٢٠٠٥) و(حمدون ، ٢٠٠٨) و(نمر ، ٢٠٠٢) و(الحمداني ، ٢٠٠٤) و(الخالدي ، ٢٠٠٢) ، وإضافة إلى استكمال الباحثان الإجراءات اللازمة لتطبيق البرنامج والتي سبق ذكرها فقد جرى التأكيد على ما يأتي :

- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث في قاعة نادي الشهيد امجد الشيخ نوري وقاعة نادي الفتوة الرياضي .

- توضيح الأهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثان على أفراد عينة البحث.

- نفذت الوحدات التدريبية حسب الخطة الموضوعية واستغرقت (١٢ وحدة) بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً من يومي السبت والاثنين (الساعة الثالثة بعد الظهر) ، والمدة الزمنية لكل وحدة تدريبية (٣٠ - ٤٥ دقيقة) ، وقد استغرق تطبيق البرنامج التدريبي ستة أسابيع ابتداء من (١/ ٩/ ٢٠١٢ ولغاية ١٠/ ٨/ ٢٠١٢) ، وسعى الباحثان إلى تحقيق أهداف برنامجه من خلال تحقيق الأهداف الآتية :

- الكشف عن اثر البرنامج التدريبي في التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل المزاج السيئ وإدامة المزاج الايجابي للمجموعة التجريبية .

- تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية والاعتماد على النفس في تنمية وإدارة المزاج .

- تنمية التفاعل بين أعضاء المجموعة التدريبية وتوفير المناخ النفسي والاجتماعي .

- نفذت الوحدات التدريبية بأسلوب التنظيم الذاتي وبمتابعة من قبل الباحثان وتم فيها:

١- مراجعة الواجبات المنزلي ، والتي تم تكليف اللاعبين بها في أثناء سير البرنامج التدريبي في كل وحدة .

٢- إيضاح ومناقشة لأهداف الوحدات التدريبية .

٣- تقديم التغذية الراجعة المناسبة لمحتوى الوحدة التدريبية .

وبعد استكمال الإجراءات العلمية ، وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة ، وتهيئة الظروف تم

تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بجميع وحداته ، والجدول (١٠) يبين ذلك .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (٦)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الأسابيع	اليوم والتاريخ	محتويات الجلسات
الأول	٢٠١٢ / ٩ / ١	التعارف والتعريف بالبرنامج
	٢٠١٢ / ٩ / ٣	التقارير الذاتية والمراقبة
الثاني	٢٠١٢ / ٩ / ٨	التنظيم الذاتي للمزاج
	٢٠١٢ / ٩ / ١٠	وضع الهدف والتخطيط له
الثالث	٢٠١٢ / ٩ / ١٥	التدريب والممارسة الرياضية
	٢٠١٢ / ٩ / ١٧	الحديث الذاتي لتنظيم المزاج
الرابع	٢٠١٢ / ٩ / ٢٢	تنظيم البيئة الرياضية
	٢٠١٢ / ٩ / ٢٤	برمجة الذات
الخامس	٢٠١٢ / ٩ / ٢٩	الدعم الاجتماعي
	٢٠١٢ / ١٠ / ١	التدخل المعرفي السلوكي
السادس	٢٠١٢ / ١٠ / ٦	إدارة الذات
	٢٠١٢ / ١٠ / ٨	مناقشة الاستراتيجيات المتبعة والختام

وقد تم إجراء أربعة قياسات لمحاور مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي النفسي وهي قياسات تتبعية لأفراد عينة التجربة ، وعلى فترات زمنية متساوية ، ووفقاً للتصميم المذكور سابقاً ، والنتائج مبينة في الجدول (٧) .

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج قياسات محاور مقياس المزاج أثناء تطبيق البرنامج

القياسات والوصف الاحصائي		القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		القياس الرابع	
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-
محاور المقياس									
محور التوتر		٢.٥٢٩	٥	٣.٦٦٦	٣.١٤١	٣.٦٦٦	٣.٠٣٢	٢.٣٣٣	١.٦٣٢
محور الاكتئاب		٢.١٢٦	٦.٨٣٣	٥	٢.١٩	٤	٢.٤٤٩	٢.٨٣٣	٠.٩٨٣
محور الغضب		٤.٥٠١	٧.٣٣٣	٥.١٦٦	٠.٩٨٣	٣.٥	٢.٨١	٣.٥	٢.٠٧٣
محور النشاط		٢.٧٣٢	٦.٦٦٦	٧.٦٦٦	٣.٧٦٣	٩.٨٣٣	٤.٣٦٦	١٠.٣٣	٢.٧٣٢
محور التعب		٢.٤٢٨	٤.٥	٥.٦٦٦	٢.١٦	٣	١.٥٤٩	٤.٦٦٦	١.٧٥١
محور التشويش		١.٨٦١	٦.٣٣٣	٤.٨٣٣	١.٩٤٠	٣.٨٣٣	١.٨٣٤	٢.٦٦٦	١.٨٦١

٣-١٠ الاختبارات البعدية لمتغيرات تجربة البحث :

٣-١٠-١ الاختبارات البعدية لمقياس (برونل) للمزاج :

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية ، والبالغ عددها أربعة قياسات بعدية لمقياس (برونل) للمزاج ، ووفقاً للتصميم المذكور انفاً ، للمدة من (٢٠١٢/١٠/١٠) ولغاية (٢٠١٢/١٠/٢١) ، وعلى أفراد عينة البحث التجريبية ، ثم تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين القياسات البعدية الأربعة ، وذلك لمعرفة مدى الثبات في السمة المقاسة لإفراد عينة البحث التجريبية ، فضلاً عن مقارنتها مع نتائج الاختبارات

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

القلبية ، وأثناء تنفيذ البرنامج ، وذلك لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي النفسي على المزاج ، للاعبين كرة اليد الشباب وكما هو مبين في الجدولين (٨) .

الجدول (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج قياسات محاور مقياس المزاج في قياسات الاختبارات البعدية

القياسات والوصف الإحصائي		القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		القياس الرابع	
		ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س	ع±	-س
محور التوتر		٣.٥	٢.٣٤٥	١.٨٣٣	٢.٢٢٨	٢.٨٣٣	١.١٦٩	١	٠.٨٩٤
محور الاكتئاب		٢.٣٣	١.٧٥١١	٢.٦٦٦	١.٦٣٢	١.٦٦٦	١.٠٣٢٨	١.٨٣٣	١.٤٧١
محور الغضب		١.١٦٦	٠.٧٥٢	٣.٣٣	٣.٩٣٢	٣.٨٣٣	٢.٧١٤	١	٠.٦٣٢
محور النشاط		١١.١٦	١.٧٢٢	١٠.١٦	٣.٤٨٨	١٢.٣٣	٠.٥١٦	١٢.١٦	٠.٧٥٢
محور التعب		٣.٣٣٣	١.٦٣٢	٢.٦٦٦	٢.٣٣٨	٠.٨٣٣	٠.٧٥٢	٢.٥	١.٢٢٤
محور التشويش		٣.٣٣٣	٣.٠٧٦	١.٣٣٣	١.٨٦١	١.٥	١.٠٤٨	٢	٢.٣٦٦

الجدول (٩)

نتائج تحليل التباين للقياسات الاربعة في القياس البعدي لمحاور مقياس (برونل) للمزاج لدى لاعبي كرة اليد الشباب

المحاور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	Sig
محور التوتر	بين المجموعات	٢١.٧٩٢	٣	٧.٢٦٤	٢,٣	٠.١٠٨
	داخل المجموعات	٦٣.١٦٧	٢٠	٣.١٥٨		
	المجموع	٨٤.٩٥٨	٢٣			
محور الاكتئاب	بين المجموعات	٣.٧٩٢	٣	١.٢٦٤	٠.٥٦٤	٠.٦٤٥
	داخل المجموعات	٤٤.٨٣٣	٢٠	٢.٢٤٢		
	المجموع	٤٨.٦٢٥	٢٣			
محور الغضب	بين المجموعات	٣٨.٣٣٣	٣	١٢.٧٧٨	٢.١٤٨	٠.١٢٦
	داخل المجموعات	١١٩	٢٠	٥.٩٥٠		
	المجموع	١٥٧.٣٣٣	٢٣			
محور النشاط	بين المجموعات	١٨.١٢٥	٣	٦.٠٤٢	١.٥١٤	٠.٢٤٢
	داخل المجموعات	٧٩.٨٣٣	٢٠	٣.٩٩٢		
	المجموع	٩٧.٩٥٨	٢٣			
محور التعب	بين المجموعات	٢٠.٣٣٣	٣	٦.٧٧٨	٢.٦٥٨	٠.٠٧٦
	داخل المجموعات	٥١	٢٠	٢.٥٥٠		
	المجموع	٧١.٣٣٣	٢٣			
محور التشويش	بين المجموعات	١٤.٧٩٢	٣	٤.٩٣١	١,٠٠٥	٠.٤١١
	داخل المجموعات	٩٨.١٦٧	٢٠	٤.٩٠٨		
	المجموع	١١٢.٩٥٨	٢٣			

يتبين من الجدول (٩) انه لا توجد فروق معنوية بين القياسات الاربعة للاختبار البعدي في محاور مقياس (برونل) للمزاج لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب ، وذلك من خلال الاعتماد على دلالة معنوية (Sig) لمحاور

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

المقياس البالغة على التوالي (٠.١٠٨-٠.٦٤٥-٠.١٢٦-٠.٢٤٢-٠.٠٧٦-٠.٤١١) ، اذ تبين ان قيمتها اكبر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ، مما يدل على وجود نوع من الثبات النسبي للسمة المقاسة لدى عينة البحث .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- الأهمية النسبية .
- مربع كاي .
- تحليل تباين .
- الوسط الحسابي الفرضي .

واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والنفسية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائية

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان بعد إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي جرى الحصول عليها من خلال تطبيق أدوات البحث ، ومناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة ، والإطار النظري المعتمد ، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات لتلك النتائج ، وكما يأتي :

٤-١ عرض وتحليل نتائج التعرف الى الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب :

لغرض التعرف الى الحالة المزاجية للاعبين قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية للمزاج والبالغ عددها أربعة قياسات على لاعبي كرة اليد فئة الشباب ، والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا في مقياس (برونل) للمزاج ، ثم تم التعامل مع الدرجات الخام لاجابات اللاعبين عن عبارات محاور المقياس كلاً على حدا ومقارنتها بالمتوسط الفرضي (*) لكل محور في المقياس ، اذ ان إجابة اللاعب على عبارات محاور المقياس جميعها يعطينا الصورة الواضحة للحالة المزاجية للاعب ، والتي تدلنا على مستوى المزاج هل هو سيء ام مزاج ايجابي ، ثم تم استخراج الوسط الحسابي لدرجات القياسات الاربعة لكل لاعب وعلى كل محور من محاور المقياس ، وتم جمع درجات المحاور للمقياس وترتيبها تنازلياً (من الاعلى الى الادنى) بغرض التعرف على طرفي السمة العليا والدنيا على اعتبار ان الدرجات العليا في المحاور السلبية تعبر عن درجة المزاج السيء لدى اللاعب ، اما الدرجات الدنيا فتعبر عن درجة المزاج الايجابي للاعبين ، وان هذا الاجراء الذي قام به الباحثان هو لغرض تصنيف اللاعبين لتحديد اللاعبين اصحاب المزاج السيء بوصفهم افراد المجموعة العليا ، وعليه فهم الافراد المؤهلين لدخول البرنامج التدريبي النفسي ، اذ بلغ عددهم (٦) لاعبين ممن هم حصلوا على اعلى درجات في المحاور السلبية بغض النظر عن درجاتهم على المحور الايجابي محور (النشاط) ، كذلك تم تحديد اللاعبين أصحاب المزاج الايجابي باعتبارهم افراد المجموعة الدنيا ، اذ بلغ عددهم (٦) لاعبين ، اذ ان هدف البرنامج هو تعديل المزاج السيء ، وادامة المزاج الايجابي للاعب ، والجدول (١٠) يبين ذلك .

* المتوسط الفرضي للمقياس : المقياس يتكون من (٦) محاور ، وتكون الإجابة عليه على وفق مقياس خماسي التدرج (٠، ١، ٢، ٣، ٤) ، وبما ان المتوسط الفرضي = مجموع اوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) ، ونظراً لخصوصية المقياس فقد تم الاعتماد على المتوسط الفرضي لكل محور وعليه فالمتوسط الفرضي للمحور = صفر + ١ + ٢ + ٣ + ٤ × ٤ ÷ ٥ = ٨ درجة

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

الجدول (١٠)

الأوساط الحسابية لنتائج القياسات القبلية الاربعة في محاور مقياس (برونل) للمزاج

محور التشويش	محور التعب	محور النشاط	محور الغضب	محور الاكتئاب	محور التوتر	محاور المقياس اللاعبين
س-	س-	س-	س-	س-	س-	
٦	٧	٩	٧	٥.٧٥	٦.٢٥	اللاعب الاول
٦.٧٥	٦.٧٥	٨.٢٥	٦.٥	٥.٧٥	٥.٢٥	اللاعب الثاني
٦	٦	٨	٦.٢٥	٦.٥	٦.٥	اللاعب الثالث
٦	٥.٢٥	١٠	٦	٦	٦.٥	اللاعب الرابع
٧.٥	٥.٥	٨	٦	٥	٤.٧٥	اللاعب الخامس
٦.٢٥	٦	٧.٥	٦	٥	٤.٥	اللاعب السادس
٦	٤.٧٥	٧.٥	٤.٥	٦.٢٥	٥.٢٥	اللاعب السابع
٤.٧٥	٥	٨.٢٥	٤	٥.٥	٦	اللاعب الثامن
٤.٥	٥	٧	٤	٦	٥	اللاعب التاسع
٤	٤	٨	٥	٦	٤.٥	اللاعب العاشر
٤	٣.٥	٦	٤	٥	٥	اللاعب الحادي عشر
٤.٧٥	٣.٢٥	٩	٤.٥	٣.٢٥	٤	اللاعب الثاني عشر
٤.٥	٣.٧٥	١٠	٣	٤	٣	اللاعب الثالث عشر
٣.٧٥	٤	٨	٣.٥	٣.٥	٣	اللاعب الرابع عشر
٤	٣.٧٥	١٠	٣	٣	٣.٧٥	اللاعب الخامس عشر
٤	٣.٥	١٠	٣	٣	٣.٥	اللاعب السادس عشر
٣.٥	٣	٨	٣	٣	٢.٥	اللاعب السابع عشر
٣	٣	٨	٣.٥	٢.٧٥	٢.٥	اللاعب الثامن عشر
٣	٣	٧	٣	٢.٧٥	٢	اللاعب التاسع عشر
٢	٣	٧	٣	٢	٢	اللاعب العشرون

يتبين من الجدول (١٠) ان الاوساط الحسابية لدرجات اللاعبين على محاور مقياس (برونل) للمزاج قد تراوحت ما بين المزاج السيء والمعتدل والايجابي ، وهذا يدل على التباين في الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة اليد الشباب .

وللتعرف الى الحالة المزاجية لجميع اللاعبين (العشرون لاعباً) ، وافراد المجموعتين العليا والدنيا بصورة اكثر وضوحاً ، وتمثيلها بيانياً تم الاعتماد على معدل الأوساط الحسابية للاعبين على محاور مقياس (برونل) للمزاج في تفسير النتائج ، وكما مبين في الجدول (١١) .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

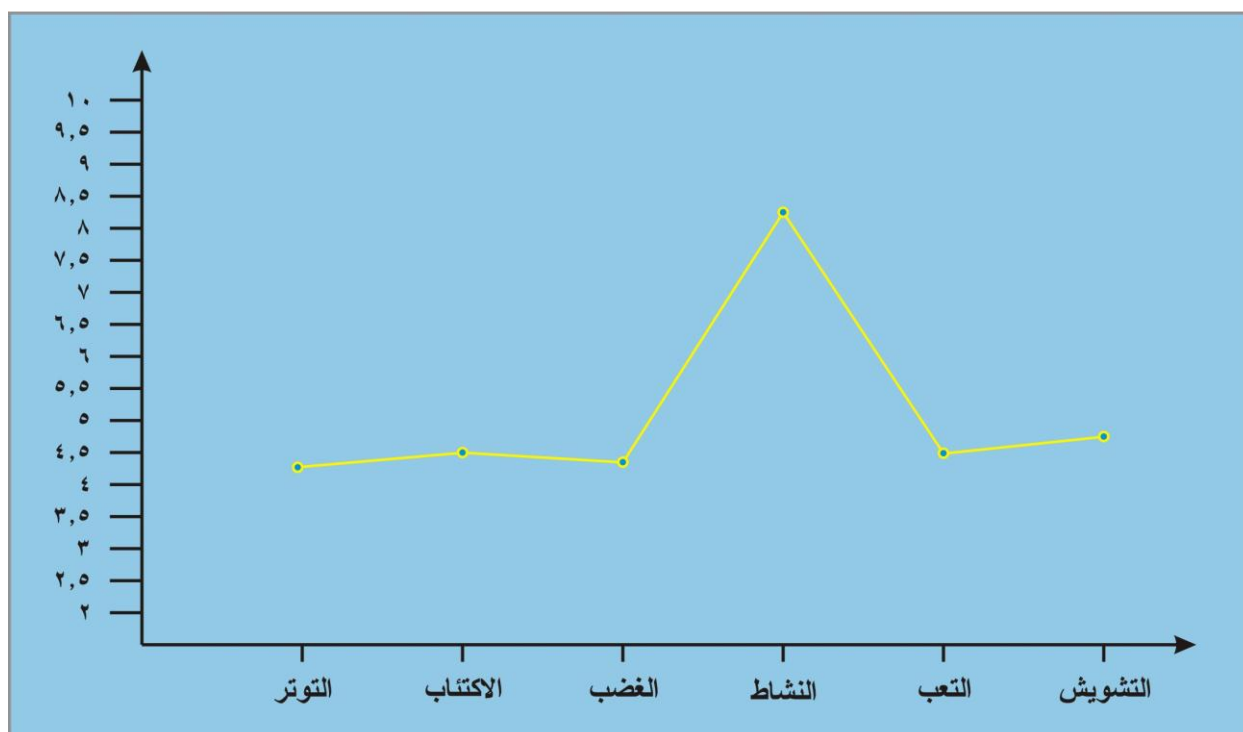
الجدول (١١)

الأوساط الحسابية لنتائج القياسات القبلية في محاور مقياس (برونل) للمزاج للمجموعتين (العليا والدنيا) ومجموع اللاعبين الكلي

محاور اللاعبين	عدد اللاعبين	محور التوتر	محور الاكتئاب	محور الغضب	محور النشاط	محور التعب	محور التشويش
		-س	-س	-س	-س	-س	-س
مجموع اللاعبين الكلي	٢٠	٤.٢٨	٤.٥	٤.٣٧	٨.٢٢	٤.٤٥	٤.٧٦
المجموعة العليا ذوي (المزاج السيء)	٦	٥.٦٢	٥.٦٦	٦.٢٩	٨.٤٥	٦.٠٨	٦.٤١
المجموعة الدنيا ذوي (المزاج الايجابي)	٦	٢.١٠	٢.٧٥	٣.٠٨	٨.٣٣	٣.٢٠	٣.٢٥

وعليه ارتأى الباحثان تمثيل درجات اللاعبين على الشكل البياني بالمحورين الافقي والعمودي ، اذ تم تمثيل معدل متوسط الدرجات التي حصل عليها اللاعبين في مقياس (برونل) للمزاج على المحور العمودي وهي من ادنى وسط الى أعلى وسط في حين تم تمثيل محاور المقياس على المحور الافقي ، وكما هو موضح في الاشكال الثلاث الآتية (٢) و (٣) و (٤) .

- مجموع اللاعبين الكلي (٢٠) لاعب :



الشكل (٢)

مخطط معدل متوسطات درجات لاعبي مجتمع البحث الكلي على محاور مقياس المزاج

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

من الشكل (٢) تبين ان هناك تباين في معدل الاوساط الحسابية لجميع اللاعبين (مجتمع البحث الكلي) على محاور مقياس (برونل) للمزاج ، مما يدل على الحالة السلبية والمعتدلة والايجابية لديهم .

- أفراد المجموعة العليا ذوي (المزاج السيء) (٦) لاعبين :

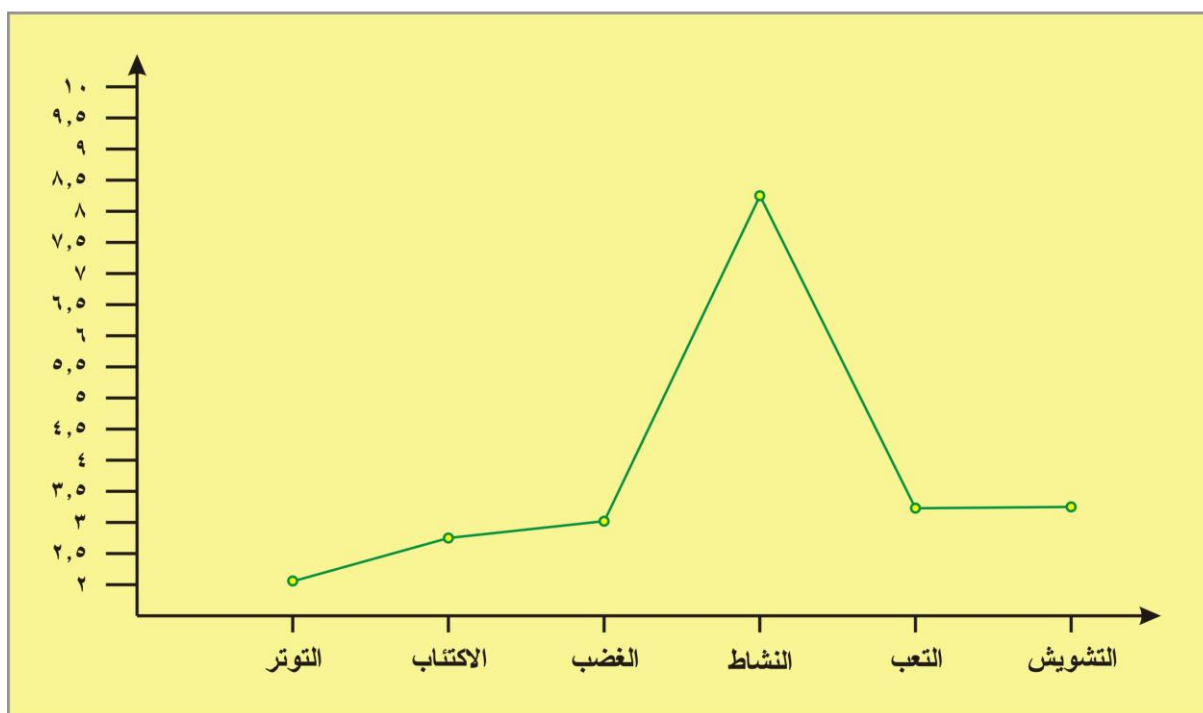


الشكل (٣)

مخطط معدل متوسطات درجات اللاعبين من ذوي المزاج السيء على محاور المقياس

من الشكل (٣) تبين هناك ارتفاع في درجات معدل الاوساط الحسابية للاعبين على محاور مقياس (برونل) للمزاج بشكل مرتفع لدى أفراد المجموعة العليا (عينة التجربة الرئيسة) ، مما يدل على الحالة السلبية لديهم اي تمتعهم بالمزاج السيء ، الذي يؤثر سلباً على الحالة المزاجية لديهم مما يستدعي إخضاعهم للبرنامج التدريبي النفسي المعد ، وتنفيذه باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج بصورة ذاتية ، ، باستثناء محور النشاط الذي كان مرتفع ، والذي يدل ارتفاعه على الحالة الايجابية لدى اللاعبين في هذا المحور فقط ، وعليه يتم إدامته بصورة اكبر .

- المجموعة الدنيا ذوي (المزاج الايجابي) (٦) لاعبين :



الشكل (٤)

مخطط معدل متوسطات درجات اللاعبين من ذوي المزاج الايجابي على محاور المقياس

من الشكل (٤) تبين ان هناك انخفاض في درجات معدل الأوساط الحسابية للاعبين (أفراد المجموعة الدنيا) على محاور مقياس (برونل) للمزاج ، مما يدل على تمتعهم بمزاج ايجابي ، وبالتالي عدم إخضاعهم للبرنامج التدريبي النفسي ، كونهم غير مؤهلين لدخول البرنامج التدريبي النفسي المعد ، باستثناء محور النشاط الذي كان مرتفع ، والذي يدل ارتفاعه على الحالة الايجابية لدى اللاعبين في هذا المحور .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تعديل المزاج ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج اثر البرنامج التدريبي في تعديل المزاج :

تم تطبيق مقياس (برونل) للمزاج على عينة البحث التجريبية ، والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، وبعد الحصول على البيانات الخاصة بالمقياس وفقا للقياسات الثلاثة (القبلية ، واثاء البرنامج ، والبعدية) لجأ الباحثان الى استخدام تحليل التباين باتجاه واحد بين القياسات الثلاثة بمحاور مقياس (برونل) للمزاج لدى لاعبي كرة اليد ، وكما يأتي .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٤-٢-١-١ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للقياسات (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) في محور التوتر بمقياس (برونل) للمزاج لدى أفراد عينة التجربة الرئيسية (لاعبي كرة اليد) :

الجدول (١٢)

نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية وأثناء البرنامج والبعدية) في محور التوتر بمقياس (برونل) للمزاج للاعبين كرة اليد الشباب

اللاعبين	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	قيمة Sig
اللاعب الأول	بين المجموعات	٢٩.١٦٧	٢	١٤.٥٨٣	*٦.٦٤٦	٠.٠١٧
	داخل المجموعات	١٩.٧٥	٩	٢.١٩٤		
	المجموع	٤٨.٩١٧	١١			
اللاعب الثاني	بين المجموعات	٢٦	٢	١٣	*٩.٥٥١	٠.٠٠٦
	داخل المجموعات	١٢.٢٥	٩	١.٣٦١		
	المجموع	٣٨.٢٥	١١			
اللاعب الثالث	بين المجموعات	٣٢.٦٦٧	٢	١٦.٣٣٣	*٢٤.٥	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٦	٩	٦٦٧.		
	المجموع	٣٨.٦٦٧	١١			
اللاعب الرابع	بين المجموعات	٣١.٥	٢	١٥.٧٥	*١١.١١٨	٠.٠٠٤
	داخل المجموعات	١٢.٧٥	٩	١.٤١٧		
	المجموع	٤٤.٢٥	١١			
اللاعب الخامس	بين المجموعات	١٩.٥	٢	٩.٧٥	*٨.٣٥٧	٠.٠٠٩
	داخل المجموعات	١٠.٥	٩	١.١٦٧		
	المجموع	٣٠	١١			
اللاعب السادس	بين المجموعات	٨	٢	٤	*٥.١٤٣	٠.٠٣٢
	داخل المجموعات	٧	٩	٠.٧٧٨		
	المجموع	١٥	١١			

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يبين الجدول (١٢) : نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) باختبار مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية لدى كل لاعب من افراد عينة البحث (لاعبي كرة اليد) في محور التوتر، اذ بلغت قيمة (Sig) المحتسبة على التوالي (٠.٠١٧، ٠.٠٠٦، ٠.٠٠٠، ٠.٠٠٤، ٠.٠٠٩، ٠.٠٣٢) ، وهي اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وبما ان قيمة (Sig) المحتسبة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) لدى كل لاعب من افراد عينة التجربة في محور التوتر في مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

وبما ان اختبار تحليل التباين لا يشير الى ان الفرق لصالح من بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) ، لذلك لجأ الباحثان الى استخدام قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات اللاعب الواحد على محاور مقياس (برونل) للمزاج ، وكما مبين في الجدول (١٣)

الجدول (١٣)

الاوراط الحسابية ومقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) في محور التوتر بمقياس (برونل) للمزاج

اللاعبين	الاوراط الحسابية للقياسات	القياسات	متوسط الاختلافات	قيمة Sig
اللاعب الأول	القبلي	قبلي	٦.٢٥	٠.٠٠٦
	الأثناء	اثناء	٥	٠.٢٦٣
	البعدي	بعدي	٢.٥	٠.٠٤١
اللاعب الثاني	القبلي	قبلي	٥.٢٥	٠.٠١٤
	الأثناء	أثناء	١.٧٥	٠.٠٠٢
	البعدي	بعدي	٢.٧٥	٠.٢٥٦
اللاعب الثالث	القبلي	قبلي	٦.٥	٠.٠٠٠
	الأثناء	أثناء	٥	٠.٠٢٩
	البعدي	أثناء	٢.٥	٠.٠٠٢
اللاعب الرابع	القبلي	قبلي	٦.٥	٠.٠٠٢
	الأثناء	اثناء	٣.٥	٠.٠٠٦
	البعدي	اثناء	٢.٧٥	٠.٣٩٦
اللاعب الخامس	القبلي	قبلي	٤.٧٥	٠.٠٠٣
	الأثناء	اثناء	٢.٥	٠.٠١٦
	البعدي	اثناء	١.٧٥	٠.٣٥٢
اللاعب السادس	القبلي	قبلي	٤.٥	٠.٠١١
	الأثناء	اثناء	٣.٥	٠.١٤٣
	البعدي	اثناء	٢.٥	٠.١٤٣

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (١٣) عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي ، لدى اللاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) في محور التوتر بلغت قيمة (Sig) على التوالي ٠.٠٠٦ ، ٠.٠١٤ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٠٣ ، ٠.٠١١) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس البعدي ، وعند المقارنة بين القياس القبلي والقياس أثناء البرنامج لدى اللاعبين (الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس) بلغت قيمة (Sig) على التوالي ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٠٦ ، ٠.٠٢٩ ، ٠.٠١٦) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس أثناء البرنامج ، اما عند المقارنة بين القياس أثناء البرنامج والقياس البعدي للاعبين (الاول ، الثالث) بلغت قيمة (Sig) على التوالي ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٤١) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ولمصلحة القياس البعدي .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٤-٢-١-٢ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمحور الاكتئاب في مقياس (برونل) للمزاج في القياسات الثلاثة (القبلية ، وقياس اثناء البرنامج ، والبعدية) لدى عينة التجربة (لاعبي كرة اليد) :

الجدول (١٤)

نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية وأثناء والبعدية) في محور الاكتئاب بمقياس (برونل) للمزاج للاعبين كرة اليد الشباب

اللاعبين	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	قيمة Sig
اللاعب الاول	بين المجموعات	١٧.١٦٧	٢	٨.٥٨٣	*١٣.٤٣٥	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٥.٧٥	٩	٠.٦٣٩		
	المجموع	٢٢.٩١٧	١١			
اللاعب الثاني	بين المجموعات	١٥.١٦٧	٢	٧.٥٨٣	*٦.٥	٠.٠١٨
	داخل المجموعات	١٠.٥	٩	١.١٦٧		
	المجموع	٢٥.٦٦٧	١١			
اللاعب الثالث	بين المجموعات	٢٨.١٦٧	٢	١٤.٠٨٣	*١٠.١٤	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	١٢.٥	٩	١.٣٨٩		
	المجموع	٤٠.٦٦٧	١١			
اللاعب الرابع	بين المجموعات	١٧.١٦٧	٢	٨.٥٨٣	*١٣.٤٣٥	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٥.٧٥	٩	٠.٦٣٩		
	المجموع	٢٢.٩١٧	١١			
اللاعب الخامس	بين المجموعات	١٠.١٦٧	٢	٥.٠٨٣	*٦.٧٧٨	٠.٠١٦
	داخل المجموعات	٦.٧٥٠	٩	٠.٧٥		
	المجموع	١٦.٩١٧	١١			
اللاعب السادس	بين المجموعات	١٣.١٦٧	٢	٦.٥٨٣	*١٠.٣٠٤	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٥.٧٥	٩	٠.٦٣٩		
	المجموع	١٨.٩١٧	١١			

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يبين الجدول (١٤) : نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية، وأثناء البرنامج، والبعدية) باختبار مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية لدى كل لاعب من افراد عينة البحث (لاعبي كرة اليد) في محور الاكتئاب ، اذ بلغت قيمة (Sig) المحتسبة على التوالي (٠.٠٠٢ ، ٠.٠١٨ ، ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٠٥ ، ٠.٠١٦ ، ٠.٠٠٥) ، وهي اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وبما ان قيمة (Sig) المحتسبة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) لدى كل لاعب من افراد عينة البحث في محور الاكتئاب .

وتم استخدام قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات اللاعبين الواحد على محور الاكتئاب في مقياس (برونل) للمزاج وكما مبين في الجدول (١٥)

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (١٥)

الايوساط الحسابية ومقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلي ، وأثناء البرنامج ، البعدي) في محور الاكتئاب بمقياس (برونل) للمزاج

اللاعبين	الايوساط الحسابية للقياسات	القياسات	متوسط الاختلافات	قيمة Sig
اللاعب الأول	القبلي	قبلي	٢.٧٥ *	٠.٠٠١
	الاثناء	اثناء	٢.٢٥ *	٠.٠٠٣
	البعدي	بعدي	٠.٥	٠.٣٩٩
اللاعب الثاني	القبلي	قبلي	٢.٥ *	٠.٠١٠
	الاثناء	اثناء	٢.٢٥ *	٠.٠١٦
	البعدي	بعدي	٠.٢٥	٠.٧٥١
اللاعب الثالث	القبلي	قبلي	٣.٧٥ *	٠.٠٠١
	الاثناء	اثناء	١.٧٥	٠.٠٦٥
	البعدي	بعدي	٢ *	٠.٠٠٤
اللاعب الرابع	القبلي	قبلي	٢.٧٥ *	٠.٠٠١
	الاثناء	اثناء	٠.٥	٠.٣٩٩
	البعدي	بعدي	٢.٢٥ *	٠.٠٠٣
اللاعب الخامس	القبلي	قبلي	٢.٢٥ *	٠.٠٠٥
	الاثناء	اثناء	١	٠.١٣٧
	البعدي	بعدي	١.٢٥	٠.٠٧٢
اللاعب السادس	القبلي	قبلي	٢.٥ *	٠.٠٠٢
	الاثناء	اثناء	١.٧٥ *	٠.٠١٣
	البعدي	بعدي	٠.٧٥	٠.٢١٧

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (١٥) عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي ، لدى اللاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) في محور الاكتئاب ، بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١ ، ٠.٠٠٥ ، ٠.٠٠٢) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس البعدي ، وعند المقارنة بين القياس القبلي ، والقياس اثناء البرنامج لدى اللاعبين (الاول ، الثاني ، السادس) ، اذ بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٣ ، ٠.٠١٦ ، ٠.٠٠١) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس اثناء البرنامج ، اما عند المقارنة بين القياس اثناء البرنامج والقياس البعدي للاعبين (الثالث ، الرابع) بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٤) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ولمصلحة القياس البعدي) .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

٤-٢-١-٣ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمحور الغضب في مقياس (برونل) للمزاج في القياسات الثلاثة (القبلية ، وقياس اثناء البرنامج ، والبعدية) لدى عينة التجربة (لاعبي كرة اليد) :

الجدول (١٦)

نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية وأثناء والبعدية) في محور الغضب بمقياس (برونل) للمزاج للاعبي كرة اليد الشباب

اللاعبين	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	قيمة Sig
اللاعب الاول	بين المجموعات	٣٢	٢	١٦	٢٤	٠.٠٠٠٠
	داخل المجموعات	٦	٩	٠.٦٦٧		
	المجموع	٣٨	١١			
اللاعب الثاني	بين المجموعات	١٨.٦٦٧	٢	٩.٣٣٣	٢٨	٠.٠٠٠٠
	داخل المجموعات	٣	٩	٠.٣٣٣		
	المجموع	٢١.٦٦٧	١١			
اللاعب الثالث	بين المجموعات	٢١.١٦٧	٢	١٠.٥٨٣	١٢.٧	٠.٠٠٠٢
	داخل المجموعات	٧.٥	٩	٠.٨٣٣		
	المجموع	٢٨.٦٦٧	١١			
اللاعب الرابع	بين المجموعات	١٤	٢	٧	١٥.٧٥	٠.٠٠٠١
	داخل المجموعات	٤	٩	٠.٤٤٤		
	المجموع	١٨	١١			
اللاعب الخامس	بين المجموعات	٢٣.١٦٧	٢	١١.٥٨٣	١٠.٦٩٢	٠.٠٠٠٤
	داخل المجموعات	٩.٧٥	٩	١.٠٨٣		
	المجموع	٣٢.٩١٧	١١			
اللاعب السادس	بين المجموعات	١٨	٢	٩	٩	٠.٠٠٠٧
	داخل المجموعات	٩	٩	١		
	المجموع	٢٧	١١			

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يبين الجدول (١٦) : نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية، وأثناء البرنامج، والبعدية) باختبار مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية لدى كل لاعب من افراد عينة البحث (لاعبي كرة اليد) في محور الغضب ، اذ بلغت قيمة (Sig) المحتسبة على التوالي (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٢ ، ٠.٠٠٠٤ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٧) ، وهي اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وبما ان قيمة (Sig) المحتسبة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على جود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) لدى كل لاعب من افراد عينة البحث في محور الغضب .

وتم استخدام قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات اللاعب الواحد على محور الغضب في مقياس (برونل) للمزاج وكما مبين في الجدول (١٧)

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (١٧)

الاوراط الحسابية ومقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، البعدية) في محور الغضب بمقياس (برونل) للمزاج

اللاعبين		الاوراط الحسابية للقياسات		القياسات		متوسط الاختلافات		قيمة Sig	
اللاعب الأول		القبلي	٧	قبلي	بعدي	*٤	٠.٠٠٠		
		الاتناء	٥	اتناء	٠.٠٠٧	*٢			
		البعدي	٣	اتناء	بعدي	*٢	٠.٠٠٧		
اللاعب الثاني		القبلي	٦.٥	قبلي	بعدي	*٣	٠.٠٠٠		
		الاتناء	٥.٥	اتناء	٠.٠٣٧	*١			
		ألبعدي	٣.٥	اتناء	بعدي	*٢	٠.٠٠١		
اللاعب الثالث		القبلي	٦.٢٥	قبلي	بعدي	*٣.٢٥	٠.٠٠١		
		الاتناء	٤.٧٥	اتناء	٠.٠٤٥	*١.٥			
		ألبعدي	٣	اتناء	بعدي	*١.٧٥	٠.٠٢٤		
اللاعب الرابع		القبلي	٦	قبلي	بعدي	*٢.٥	٠.٠٠٠		
		الاتناء	٥.٥	أثناء	٠.٣١٦	٠.٥			
		البعدي	٣.٥	اتناء	بعدي	*٢	٠.٠٠٢		
اللاعب الخامس		القبلي	٦	قبلي	بعدي	*٣.٢٥	٠.٠٠٢		
		الاتناء	٣.٥	اتناء	٠.٠٠٨	*٢.٥			
		البعدي	٢.٧٥	اتناء	بعدي	٠.٧٥	٠.٣٣٥		
اللاعب السادس		القبلي	٦	قبلي	بعدي	*٣	٠.٠٠٢		
		الاتناء	٤.٥	اتناء	٠.٠٦٣	١.٥			
		البعدي	٣	اتناء	بعدي	١.٥	٠.٠٦٣		

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (١٧) عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى اللاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) في محور الغضب بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٢ ، ٠.٠٠٠٢ ، ٠.٠٠٠٢) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس البعدي ، وعند المقارنة بين القياس القبلي ، وقياس اثناء البرنامج لدى اللاعبين (الأول ، الثاني ، الثالث ، الخامس) ، اذ بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٣٧ ، ٠.٠٠٠٧ ، ٠.٠٠٤٥ ، ٠.٠٠٠٨) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس اثناء البرنامج ، اما عند المقارنة بين القياس اثناء البرنامج والقياس البعدي للاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع) بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٠٢ ، ٠.٠٠٢٤ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٧) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) ، مما يدل على إن الفرق معنوي ولمصلحة القياس البعدي) .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٤-١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمحور النشاط في مقياس (برونل) للمزاج في القياسات الثلاثة (القبلية ، وقياس اثناء البرنامج ، البعدية) لدى عينة التجربة (لاعبى كرة اليد) :
الجدول (١٨)

نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية وأثناء والبعدية) في محور النشاط بمقياس (برونل) للمزاج للاعبى كرة اليد الشباب

اللاعبين	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	قيمة Sig
اللاعب الأول	بين المجموعات	٣٠.١٦٧	٢	١٥.٠٨٣	*٧.٢٤	٠.٠١٣
	داخل المجموعات	١٨.٧٥	٩	٢.٠٨٣		
	المجموع	٤٨.٩١٧	١١			
اللاعب الثاني	بين المجموعات	٤٥.٥	٢	٢٢.٧٥٠	*١١.٧	٠.٠٠٣
	داخل المجموعات	١٧.٥	٩	١.٩٤٤		
	المجموع	٦٣	١١			
اللاعب الثالث	بين المجموعات	٢٩.١٦٧	٢	١٤.٥٨٣	*٢٣.٨٦٤	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٥.٥	٩	٠.٦١١		
	المجموع	٣٤.٦٦٧	١١			
اللاعب الرابع	بين المجموعات	٦.١٦٧	٢	٣.٠٨٣	٢.٥٨١	٠.١٣
	داخل المجموعات	١٠.٧٥	٩	١.١٩٤		
	المجموع	١٦.٩١٧	١١			
اللاعب الخامس	بين المجموعات	٥٠	٢	٢٥	*١٧.٣٠٨	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١٣	٩	١.٤٤٤		
	المجموع	٦٣	١١			
اللاعب السادس	بين المجموعات	١٢.٦٦٧	٢	٦.٣٣٣	٢.٧١٤	٠.١٢
	داخل المجموعات	٢١	٩	٢.٣٣٣		
	المجموع	٣٣.٦٦٧	١١			

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يبين الجدول (١٨) : نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية، وأثناء البرنامج، والبعدية) باختبار مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية لدى كل لاعب من افراد عينة البحث (لاعبى كرة اليد) في محورالنشاط ، اذ بلغت قيمة (Sig) المحتسبة على التوالي (٠.٠١٣ ، ٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٠) ، وهي اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وبما ان قيمة (Sig) المحتسبة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) لدى اللاعبين الاربعة في محورالنشاط عدا اللاعب(الرابع واللاعب السادس) ، اذ بلغت قيمة (Sig) (٠.١٣) ، وهي اكبرمن قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة .

وتم استخدام قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات اللاعب الواحد على محور النشاط في مقياس (برونل) للمزاج وكما مبين في الجدول (١٩)

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (١٩)

الايوساط الحسابية ومقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، البعدية) في محور النشاط بمقياس (برونل) للمزاج

اللاعبين	الايوساط الحسابية للقياسات	القياسات	متوسط الاختلافات	قيمة Sig
اللاعب الأول	القبلي	قبلي	٣.٧٥ *	٠.٠٠٥
	الاثناء	اثناء	١	٠.٣٥٣
	البعدي	اثناء	٢.٧٥ *	٠.٠٢٥
اللاعب الثاني	القبلي	قبلي	٤ *	٠.٠٠٣
	الاثناء	اثناء	٠.٢٥	٠.٨٠٦
	البعدي	اثناء	٤.٢٥ *	٠.٠٠٢
اللاعب الثالث	القبلي	قبلي	٣.٧٥ *	٠.٠٠٠
	الاثناء	اثناء	١.٢٥ *	٠.٠٠٥
	البعدي	اثناء	٢.٥ *	٠.٠٠١
اللاعب الخامس	القبلي	قبلي	٥ *	٠.٠٠٠
	الاثناء	اثناء	٢.٥ *	٠.٠١٦
	البعدي	اثناء	٢.٥ *	٠.٠١٦

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (١٩) عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي ، لدى اللاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الخامس) في محورالنشاط بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٥ ، ٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠٠) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس البعدي وعند المقارنة بين القياس القبلي ، والقياس اثناء البرنامج لدى اللاعبين (الثالث ، الخامس) ، ، اذ بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٥ ، ٠.٠١٦) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس اثناء البرنامج ، اما عند المقارنة بين القياس اثناء البرنامج والقياس البعدي للاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الخامس) بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٢٥ ، ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٠١ ، ٠.٠١٦) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ولمصلحة القياس البعدي)

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٤-٢-١-٥ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمحور التعب في مقياس (برونل) للمزاج في القياسات الثلاثة (القبلية ، وقياس اثناء البرنامج ، البعدية) لدى عينة التجربة (لاعب كرة اليد) :

الجدول (٢٠)

نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية وأثناء والبعدية) في محور التعب بمقياس (برونل) للمزاج للاعبين كرة اليد الشباب

اللاعبين	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	قيمة Sig
اللاعب الأول	بين المجموعات	٢٧.١٦٧	٢	١٣.٥٨٣	*٨.٨٩١	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	١٣.٧٥٠	٩	١.٥٢٨		
	المجموع	٤٠.٩١٧	١١			
اللاعب الثاني	بين المجموعات	٢٧.١٦٧	٢	١٣.٥٨٣	*١٢.٨٦٨	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٩.٥	٩	١.٠٥٦		
	المجموع	٣٦.٦٦٧	١١			
اللاعب الثالث	بين المجموعات	١٨.٦٦٧	٢	٩.٣٣٣	*٦	٠.٠٢٢
	داخل المجموعات	١٤	٩	١.٥٥٦		
	المجموع	٣٢.٦٦٧	١١			
اللاعب الرابع	بين المجموعات	١١.١٦٧	٢	٥.٥٨٣	*٥.١٥٤	٠.٠٣٢
	داخل المجموعات	٩.٧٥	٩	١.٠٨٣		
	المجموع	٢٠.٩١٧	١١			
اللاعب الخامس	بين المجموعات	٨	٢	٤	*١٢	٠.٠٠٣
	داخل المجموعات	٣	٩	٠.٣٣٣		
	المجموع	١١	١١			
اللاعب السادس	بين المجموعات	١٣.١٦٧	٢	٦.٥٨٣	*٦.٠٧٧	٠.٠٢١
	داخل المجموعات	٩.٧٥	٩	١.٠٨٣		
	المجموع	٢٢.٩١٧	١١			

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يبين الجدول (٢٠) : نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية، وأثناء البرنامج، والبعدية) باختبار مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية لدى كل لاعب من افراد عينة البحث (لاعب كرة اليد) في محور التعب ، اذ بلغت قيمة (Sig) المحتسبة على التوالي (٠.٠٠٧ ، ٠.٠٠٢ ، ٠.٠٠٢١ ، ٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٣٢ ، ٠.٠٠٢٢) ، وهي اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وبما ان قيمة (Sig) المحتسبة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على جود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) لدى كل لاعب من افراد عينة البحث في محور التعب .

وتم استخدام قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات اللاعب الواحد على محور التعب في مقياس (برونل) للمزاج ، وكما مبين في الجدول (٢١)

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (٢١)

الاوراط الحسابية ومقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، البعدية) في محور التعب بمقياس (برونل) للمزاج

اللاعبين	الاوراط الحسابية للقياسات	القياسات	متوسط الاختلافات	قيمة Sig
اللاعب الأول	القبلي	قبلي	٣.٥ *	٠.٠٠٣
	الأثناء	اثناء	٢.٧٥ *	٠.٠١٢
	البعدية	اثناء	٠.٧٥	٠.٤١٣
اللاعب الثاني	القبلي	قبلي	٣.٥ *	٠.٠٠١
	الأثناء	اثناء	٠.٧٥	٠.٣٢٩
	البعدية	اثناء	٢.٧٥ *	٠.٠٠٤
اللاعب الثالث	القبلي	قبلي	٣ *	٠.٠٠٨
	الأثناء	اثناء	١	٠.٢٨٦
	البعدية	اثناء	٢ *	٠.٠٠٥
اللاعب الرابع	القبلي	قبلي	٢.٢٥ *	٠.٠١٤
	الأثناء	اثناء	١.٧٥ *	٠.٠٤١
	البعدية	اثناء	٠.٥ *	٠.٠١٤
اللاعب الخامس	القبلي	قبلي	٢ *	٠.٠٠١
	الأثناء	اثناء	١ *	٠.٠٣٧
	البعدية	اثناء	١ *	٠.٠٣٧
اللاعب السادس	القبلي	قبلي	٢.٥ *	٠.٠٠٨
	الأثناء	اثناء	٠.٧٥	٠.٣٣٥
	البعدية	اثناء	١.٧٥ *	٠.٠٤١

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٢١) عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي ، لدى اللاعبين (الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) في محور التعب بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٠٣ ، ٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٨ ، ٠.٠٠٠٨ ، ٠.٠٠١٤ ، ٠.٠٠٠٨) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس البعدي وعند المقارنة بين القياس القبلي ، والقياس أثناء البرنامج لدى اللاعبين (الأول ، الرابع ، الخامس) ، ، إذ بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٣٧ ، ٠.٠٠٤١ ، ٠.٠٠١٢) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس أثناء البرنامج ، أما عند المقارنة بين القياس أثناء البرنامج والقياس البعدي للاعبين (الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٠٤ ، ٠.٠٠٠٤ ، ٠.٠٠٤١ ، ٠.٠٠٣٧ ، ٠.٠٠١٤) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ولمصلحة القياس البعدي) .

٤-٢-١-٦ عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمحو الشويش في مقياس (برونل) للمزاج في القياسات الثلاثة (القبلي ، وقياس أثناء البرنامج ، البعدية) لدى عينة التجربة (لاعب كرة اليد) :

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (٢٢)

نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية وأثناء والبعدي) في محور التشويش بمقياس (برونل) للمزاج للاعبين كرة اليد الشباب

اللاعبين	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	قيمة Sig
اللاعب الأول	بين المجموعات	١٥.٥	٢	٧.٧٥	*٩.٣	٠.٠٠٦
	داخل المجموعات	٧.٥	٩	٠.٨٣٣		
	المجموع	٢٣	١١			
اللاعب الثاني	بين المجموعات	٢٨.١٦٧	٢	١٤.٣٣٣	*١٠.٥٣١	٠.٠٠٤
	داخل المجموعات	١٢.٢٥	٩	١.٣٦١		
	المجموع	٤٠.٩١٧	١١			
اللاعب الثالث	بين المجموعات	٢١.١٦٧	٢	١٠.٥٨٣	*٩.٧٦٩	٠.٠٠٦
	داخل المجموعات	٩.٧٥	٩	١.٠٨٣		
	المجموع	٣٠.٩١٧	١١			
اللاعب الرابع	بين المجموعات	٣٣.٥	٢	١٦.٧٥	*١٤.٠٢٣	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	١٠.٧٥	٩	١.١٩٤		
	المجموع	٤٤.٢٥٠	١١			
اللاعب الخامس	بين المجموعات	٢١.١٦٧	٢	١٠.٥٨٣	*٨.١٠٦	٠.٠١٠
	داخل المجموعات	١١.٧٥	٩	١.٣٠٦		
	المجموع	٣٢.٩١٧	١١			
اللاعب السادس	بين المجموعات	٩.٥	٢	٤.٧٥	٢.٨٩٨	٠.١٠٧
	داخل المجموعات	١٤.٧٥	٩	١.٦٣٩		
	المجموع	٢٤.٢٥	١١			

* معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يبين الجدول (٢٢) : نتائج تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلية، وأثناء البرنامج، والبعدي) باختبار مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية لدى كل لاعب من افراد عينة البحث (لاعبين كرة اليد) في محور التشويش ، اذ بلغت قيمة (Sig) المحتسبة على التوالي (٠.٠٠٦، ٠.٠٠٢، ٠.٠١٠، ٠.٠٠٦، ٠.٠٠٤) ، وهي اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، وبما ان قيمة (Sig) المحتسبة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على جود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدي) لدى اللاعبين الخمسة في محور التشويش عدا اللاعب الثالث اذ بلغت قيمة (Sig) (٠.١٠٧) ، وهي اكبر من قيمة مستوى المعنوية (٠.٠٥) ، فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة .
وتم استخدام قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ، وذلك للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات اللاعب الواحد على محور التشويش في مقياس (برونل) للمزاج ، وكما مبين في الجدول (٢٣) .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الجدول (٢٣)

الأوساط الحسابية ومقارنة المتوسطات الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، البعدية) في محور التشويش بمقياس (برونل) للمزاج

اللاعبين	الأوساط الحسابية للقياسات	القياسات	متوسط الاختلافات	قيمة Sig
اللاعب الأول	القبلي	قبلي	٢.٧٥ *	٠.٠٠٢
	الأثناء	اثناء	١.٧٥ *	٠.٠٢٤
	البعدية	اثناء	١	٠.١٥٦
اللاعب الثاني	القبلي	قبلي	٣.٥ *	٠.٠٠٢
	الأثناء	اثناء	٠.٥	٠.٥٥٩
	البعدية	اثناء	٣ *	٠.٠٠٥
اللاعب الثالث	القبلي	قبلي	٣.٢٥ *	٠.٠٠٢
	الأثناء	اثناء	١.٥	٠.٠٧٢
	البعدية	اثناء	١.٧٥ *	٠.٠٤١
اللاعب الرابع	القبلي	قبلي	٤ *	٠.٠٠١
	الأثناء	اثناء	٢.٧٥ *	٠.٠٠٦
	البعدية	اثناء	١.٢٥	٠.١٤٠
اللاعب الخامس	القبلي	قبلي	٣.٢٥ *	٠.٠٠٣
	الأثناء	اثناء	١.٥	٠.٠٩٦
	البعدية	اثناء	١.٧٥ *	٠.٠٥

• معنوي عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٢٣) عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي ، لدى اللاعبين (الأول ، الثاني ، الرابع ، الخامس ، السادس) في محور التشويش بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٢، ٠.٠٠٠٢، ٠.٠٠٠٣، ٠.٠٠٠١، ٠.٠٠٠٢) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس البعدي وعند المقارنة بين القياس القبلي ، والقياس أثناء البرنامج لدى اللاعبين (الأول ، الرابع ،) ، إذ بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٦، ٠.٠٠٢٤) ، وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ، ولمصلحة القياس أثناء البرنامج ، أما عند المقارنة بين القياس أثناء البرنامج والقياس البعدي للاعبين (الثاني ، الثالث ، الخامس) بلغت قيمة (Sig) على التوالي (٠.٠٠٥، ٠.٠٠٤١، ٠.٠٠٥) وهي قيم اقل من قيمة مستوى المعنوية البالغة (٠.٠٥) مما يدل على إن الفرق معنوي ولمصلحة القياس البعدي .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج اثر البرنامج التدريبي في تعديل المزاج :

يتضح من جداول تحليل التباين (١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢) ، والجداول ذات العلاقة بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمعرفة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين القياسات الثلاثة (القبلية ، وأثناء البرنامج ، والبعدية) وهي (١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٣) ، والتي تشير نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

معنوية بين أفراد عينة البحث من اللاعبين والبالغ عددهم (٦) لاعبين الذين تم اختيارهم وفقاً للإجراءات التي قام بها الباحثان بعد تطبيق مقياس برونل للمزاج والذي تم بموجبه تحديد اللاعبين ذوي المزاج السيء والمؤهلين لدخول البرنامج ، اذ تشير النتائج الحالية الى فعالية البرنامج التدريبي النفسي الذي قام بإعداده الباحثان في تعديل المزاج السيء وذلك عند المقارنة بين درجات القياس بين الاختبارين القبلي والبعدي كذلك بين القياس في أثناء البرنامج والقياس البعدي ، ويعزو الباحثان النتائج الحالية إلى إن البرنامج المعتمد ذو تأثيراً مهماً على سلوك اللاعبين من خلال تطبيق الاستراتيجيات المعتمدة في وحداته التدريبية والتي ساعدت أولئك اللاعبين على إدراكهم لحالاتهم المزاجية وتنظيم قدرتهم على تعديل سلوكهم من خلال زيادة دافعية اللاعبين نحو المشاركة بالبرنامج واستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج بطريقة فاعلة تؤكد صحة مآلته إلية الباحثان في اختيار الاستراتيجيات المنظمة للمزاج ذاتياً من خلال الدراسات السابقة والتي أجريت في بيئات مختلفة ومنها دراسة (Thayer , 1994) ، (Terry &etal ، 2006) ، (Dharmendra & etal ، 2010) (&etal ، 2012) ، Matthew) ، إذ تتفق هذه النتائج مع ماسبق في إن برنامج التنظيم الذاتي للمزاج أصبح جزءاً أساسياً ورئيسياً ومهماً في برامج التدريب الرياضي من خلال إعطاء اللاعب الاستقلالية في التدريب والتوجيه الذاتي فضلاً عن التأكيد المستمر على استخدام هذه الاستراتيجيات أثناء التدريب أو المنافسة والتي تساعد اللاعب في السيطرة على أفكاره من خلال التعامل مع حالات التوتر والاكتئاب والاستثارة العالية والحد من تأثير الانفعالات السلبية التي يتعرض لها اللاعب خلال التدريب أو المنافسة كذلك إلى تعاون أفراد المجموعة التجريبية في إنجاح البرنامج التدريبي النفسي بكل وحداته والتزامهم بتنفيذ الواجبات المنزلية المكلفين بها من قبل الباحثان بعد كل وحدة تدريبية حيث أسهم ذلك في الوصول إلى المزاج الايجابي للاعبين ، إذ ويشير (يونس ، ٢٠٠٧) إلى " إن استخدام برامج تعديل السلوك يمكن أن تعمل على تعظيم مستوى الجوانب الايجابية في أي نوع من أنواع المزاج والتقليل من مستوى الجوانب السلبية في أي منها حيث يتسم المزاج كباقي سمات الشخصية بصفة القطبية أي فيها قطبان احدهما سلبي يشتمل على الجوانب السلبية والآخر ايجابي يشتمل على الجوانب الايجابية " (يونس ، ٢٠٠٧ ، ٢٣٠) ، وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما اشار إليه باندورا إن السلوك ما هو إلا حصيلة المصادر المنظمة ذاتياً والمصادر الخارجية التي لها تأثير فيه ، كذلك فإن الأشخاص الذين يستطيعون تقويم سلوكهم إلى حد كبير عن طريق الوقوف على النتائج التي يولدونها بأنفسهم ،فإن تفسير الكثير من التغيرات الانفعالية تكون عن طريق التنظيم الذاتي (Bandura,1976,392) ، اذ أن الأفراد وخلال عملية التنظيم الذاتي يعون بخبراتهم ويستكشفون معرفتهم الخاصة واعتقاداتهم الذاتية ، وينشغلون بتقويم ذاتهم من خلال وضوح أفكارهم وسلوكهم ، فضلاً عن تحديدهم لاستراتيجيات واضحة لانجاز أهدافهم ويعود لقدرتهم على فهمهم لأنفسهم ولقدراتهم والمهارات العالية التي يمتلكونها (Bandura, 1986, 21) ، وطبقاً لذلك يشمل التنظيم الذاتي للسلوك الاعتقاد بقدرات الفرد على تنظيم الأفعال وتنفيذها لإدارة المواقف المتوقعة مستقبلاً إذ إن الأشخاص يستطيعوا تنظيم سلوكهم إلى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدونها بأنفسهم ، وعلى رأي (باندورا) فإن الحوافز المنظمة ذاتياً تزيد من الأداء من خلال وظيفتها الدافعية ، فالفرد يدفع نفسه لصرف مجهودات ذلك للوصول إلى أداء معين كان قد وضعه لنفسه ،ذلك ما تم اعتماده في برنامج البحث وبهذا الصدد يشير (عبد الهادي ، ٢٠٠٠) إلى انه يمكن تفسير الكثير من التغيرات المصاحبة لإجراءات الاشراف عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الرابطة بين المثبر والاستجابة (عبد الهادي ، ٢٠٠٠ ، ٢٥٦- ٢٥٨) ، وتتفق هذه النتائج أيضاً مع وجهة نظر (ماير وستيفنز، ١٩٩٤) الذين يرون أن الأفراد القادرون على تنظيم ذاتهم هم ماهرون شعورياً ولديهم تفتح انفعالي عالٍ وقادرون على الخروج من مزاجهم السيئ بأسرع وقت ممكن ، ويتمتعون بمحتوى بعد الوضوح الذي يقلل من الاجترار الفكري الذي يتبع المزاج السلبي (Mayer & Stevens, 1994, 369) ، وتشير جداول الفروق بين المتوسطات الحسابية لقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) والتي تم ذكرها سابقاً إلى إن هناك فروق قد حدثت أثناء تطبيق البرنامج على عينة البحث في محاور المقياس وهي (التوتر ،الاكتئاب ،الغضب ،النشاط

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

،التعب ،التشويش) اذ اظهر الجدول (١٨) وجود فروق معنوية في تغيير المزاج بين القياس القبلي وأثناء البرنامج ولصالح الأثناء لدى اللاعبين (الثاني ،الثالث ، الرابع ، الخامس) في محور التوتر ، ولدى اللاعبين (الأول ، الثاني ، السادس) في محور الاكتئاب ، وللاعبين (الأول ، الثاني ، الثالث ، الخامس) في محور الغضب ، وللاعبين (الثالث ، الخامس) في محور النشاط ، وللاعبين (الأول ، الرابع ، الخامس) في محور التعب ، وللاعبين (الأول ، الرابع) في محور التشويش ، إذ تشير هذه النتائج إلى استجابة اللاعبين للبرنامج منذ بدايات تطبيقه وذلك يدل إلى إن الباحثان قد وفق في اختيار فقرات البرنامج وعينة البحث التي استجابة للبرنامج وانسجمت مع التصميم التجريبي الذي اختياريه لتنفيذ هذا البرنامج إذ اعتمد الباحثان في ذلك على أدبيات موضوع البحث والخاصة بالمزاج والتي تستوجب دراسة هذا المتغير بصورة فردية وما نتائج البحث الحالي التي أشارت إلى تكرار اللاعبين (الأول ، الرابع ، السادس) إلا إن قياس المزاج يجب أن لا يتم إلا من خلال القياس الفردي لكل لاعب وذلك ماذهب إليه الباحثان من خلال إجراءات البحث وتحليل البيانات إحصائياً إذ يتفق ذلك مع وجهة نظر (القاسم ، ٢٠٠٠) إلى إن تعديل السلوك مفهوم عام و منهج علمي يعتمد على مجموعة من الإجراءات العلمية التي ثبت صحتها من خلال التجريب على سلوكيات بشرية غير مرغوبة ، إذ تم تعديلها بواسطة هذه الإجراءات المستمدة أساساً من قوانين و نظريات التعليم التي تصف العلاقات الوظيفية بين المتغيرات البيئية المختلفة و السلوك لعملية التعلم ، (القاسم ، ٢٠٠٠ ، ١٢٥) ويشير (زهران ، ١٩٧٧ و الزبيد ، ٢٠٠٠) إلى إن عملية تعديل السلوك في جوهرها تعدّ عملية محو تعلم (unlearning) وإعادة تعلم (relearning) ، إذ تتضمن عملية محو تعلم السلوك غير المرغوب فيه ، و ذلك بالعمل على إطفاء هذا السلوك ، كذلك إعادة التعليم والتنظيم الإدراكي للفرد ، وتنظيم سلوكه ، والتعليم من جديد لأنماط سلوكية تحل محل الأنماط السلوكية التي محيت (زهران ، ١٩٧٧ ، ٣٠٣) (الزبيد ، ٢٠٠٠ ، ٨١) ، وفي ضوء نظرية التحليل النفسي لفرويد إن استراتيجيات تعديل السلوك هي عملية علاجية متخصصة شاملة ، طويلة الأمد إذ هذه النظرية تؤكد على إن السلوك المضطرب يمكن علاجه إذا ما حقق الفرد الاستبصار في مشكلته ، ويتضمن هذا الاستبصار معرفة التأثيرات التي أدت إلى نشأة مثل هذه الاضطرابات والسلوكيات الغير مرغوبة والتي من شأنها تعيق أداء الفرد لأنشطته المختلفة ، لذلك أن العملية الإجرائية في هذه النظرية تتضمن محاولة إزالة الأسباب بدلا من محاولة التخلص منها (زهران ، ١٩٧٧ ، ٢٢٧) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في دراسة (Gonzalez, 1990) ودراسة (Pentz, 1983) والتي تشير إلى إمكانية تغيير بعض الجوانب النفسية لدى الأفراد من خلال تطبيق البرامج المعدة لهذا الغرض ، إذ أشارت هذه الدراسات إلى فعالية البرامج التدريبية النفسية في تنمية بعض الخصائص النفسية وتطوير الكفاءة النفسية لدى الأفراد (البيرقدار ، ٢٠٠٤ ، ٦٨) ويشير (حمد ، ٢٠١٢) إلى إن التدريب النفسي يعد احد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي ويساعد في تدريب اللاعب على استعمال طرائق متعددة واستراتيجيات مختلفة للتحكم بالأفكار وتعديل السلوك ، والقدرة على إدارة الذات ، لذا فهو عامل مهم للوصول اللاعب إلى حالة نفسية وعقلية تمكنه من منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه والابتعاد عن الانفعالات كالتوتر والاكتئاب والغضب المتداخلة مع الأداء البدني والمهاري ، مما يؤدي إلى التحكم الذاتي والانفعالي والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية ، كما ترجع أهمية التدريب النفسي والعقلي إلى انه لا يقتصر استعماله على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستعمل في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل التدريب على المهارات ، فضلا عن انه يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم (حمد ، ٢٠١٢ ، ٣٥٤ - ٣٥٥) .

وفي ضوء ما تقدم يشير الباحثان إلى أن هكذا نوع من البرامج التدريبية النفسية للتنظيم الذاتي للمزاج تعد أمراً نافعاً لفهم الذات وإدارتها بصورة ايجابية ذلك إن إدامة الانفعالات الايجابية والمحافظة عليها تعد مورداً مهما للخبرة في معرفة المزاج كذلك لإمكانية اللاعب ونجاحه في السيطرة على حالته الانفعالية والمزاجية وإدارتها بشكل

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

جيد ، فضلا عن ذلك إن الحالة الانفعالية والمزاجية المعتدلة تقود إلى الطمأنينة التي يحس بها اللاعب داخل نفسه حينما يعرف انه يستطيع الاعتماد على قدراته الذاتية في السيطرة على انفعالاته ومزاجه .
وبهذا الصدد يؤكد (راتب ، ٢٠٠٤) على إن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل القوى البدنية والعقلية وهما كوجهي العملة لا نستطيع إن نفصل بينهما ، ويؤكد الواقع العملي إن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في أثناء التدريب أو المنافسات فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له إذ يتأثر الأداء الرياضي بعوامل داخلية (السلوك الداخلي) مما يدعو إلى الاهتمام بالجانب العقلي والانفعالي للاعب لكي يكون لديه الوعي والفهم بالسلوك الداخلي وان يتعلم السيطرة على المصادر العقلية والانفعالية (راتب ، ٢٠٠٤ ، ١٣) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- فاعلية البرنامج التدريبي النفسي باستخدام إستراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل المزاج السلبي إلى المزاج الايجابي لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب في نادي الفتوة الرياضي .
- يؤثر البرنامج التدريبي النفسي في خفض درجات محاور المقياس السلبية و العمل على إدامة درجة المحور الايجابي للمزاج لمجموعة تجربة البحث من خلال تطبيق الاستراتيجيات المختلفة للبرنامج التدريبي النفسي .
- إن ارتفاع درجة اللاعب في محور النشاط (الايجابي) لاتعتبر كمؤشر على مزاجه الايجابي بحيث إن ارتفاع المحاور السلبية يؤثر سلباً على محور النشاط وانخفاض المحاور السلبية يؤثر إيجاباً على محور النشاط وهذا بدوره ينعكس على مستوى الأداء المهاري للاعبين الشباب .

٥-٢ التوصيات :

- الاستفادة من أساليب وأنشطة البرنامج التدريبي النفسي في إمكانية تعديل المزاج السلبي وإدامة المزاج الايجابي باستخدام إستراتيجيات مختلفة من التنظيم الذاتي للمزاج .
- إمكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي النفسي في فتح آفاق جديدة للباحثين بإجراء دراسات أخرى مشابهة على عينات أخرى من اللاعبين وفي أماكن أخرى حتى يتسنى لنا معرفة المزيد عن فاعلية البرنامج المستخدم في خفض محاور المزاج السلبية وإدامة المحور الايجابي .
- ضرورة الاهتمام بالتنظيم الذاتي للمزاج في الأندية الرياضية باعتباره احد جوب الأعداد النفسي للاعبين إلى جانب متطلبات الإعداد الأخرى البدنية والمهارية والخططية .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

المصادر

١. أحمد ، محمد عبدالسلام (١٩٨١) : القياس النفسي والتربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
٢. باهي ، مصطفى حسين والزهري ، منى احمد (٢٠٠٦) : أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء) ، ط١ ، مكتبة الانجلو المصرية .
٣. البجاري ، احمد يونس محمود (٢٠٠٥) : اثر أسلوب إيقاف التفكير ولعب الدور في تنمية القيم الجمالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٤. البطش ، محمد وليد ، وأبو زينة ، فريد كامل (٢٠٠٧) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
٥. جابر ، عبد الحميد وكاظم أحمد (١٩٨٩) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
٦. الجبوري ، عبد الحسين رزوقي (١٩٩٦) : قياس الأساليب المزاجية المميزة لطبيعة الفرد الانفعالية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
٧. جودة ، فاضل جبار (٢٠٠٤) : إستراتيجيات التعلم والاستدكار وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية - ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
٨. حمد ، حامد سليمان (٢٠١٢) : علم النفس الرياضي ، ط١ ، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ، دمشق ، سوريا .
٩. الحمداني ، ذكرى قاسم احمد (٢٠٠٤) : أثر برنامج تدريبي في توجيه النشاط المفرط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة الموصل .
١٠. حمدون ، منال غانم (٢٠٠٨) : أثر البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة الموصل .
١١. الخالدي ، أمل إبراهيم حسون (٢٠٠٢) : أثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
١٢. رؤوف ، إبراهيم عبد الخالق (٢٠٠١) : التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، ط١ ، دار عمان للنشر والتوزيع .
١٣. راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر .
١٤. الريماوي ، محمد عودة (٢٠٠٣) : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ط١ ، المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن .
١٥. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٧) : التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة ، مطبعة التقدم ، القاهرة .
١٦. السعيد ، رافع إدريس (٢٠٠٩) : اثر استخدام التداخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى قافزي المظلات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
١٧. سليمان ، سناء محمد (٢٠٠٦) : سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها ، ط١، جامعة عين شمس ، القاهرة .
١٨. سليمان ، عبد الرحمن سيد (١٩٩٩) : سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة، (ج٢) ، الأساليب التربوية والبرامج التعليمية ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
١٩. السيد ،وليد شوقي شفيق (٢٠٠٩) : طرائقالمعرفة الاجرائية والمعتقدات المعرفية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، أطروحة دكتوراه كلية التربية ،جامعة الزقازيق .
٢٠. عبد الحفيظ ، إخلاص محمد وباهي ، مصطفى حسين (٢٠٠٠) : طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢١. عبد الهادي ، جودت عزت (٢٠٠٠) : نظريات التعليم وتطبيقاتها التربوية ، (ط١) ، الأردن : الدار العلمية الدولية .

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

٢٢. عبدلي ، فاتح (٢٠٠٦) : اثر خدمات ومهارات الإرشاد الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية، سيدي عبد الله .
٢٣. عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٨٧) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
٢٤. عريفج ، سامي وخالد حسين (١٩٨٥) : القياس النفسي ، ط١ ، عمان ، الاردن .
٢٥. العساف ، صالح محمد (١٩٩٥) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، مكتبة العبيكان ، الرياض
٢٦. علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) : القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٢٧. علاوي ، محمد حسن (١٩٧٧) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٣ ، دار المعارف للطباعة ، القاهرة ، مصر .
٢٨. عليان ، رحي مصطفى وعثمان ، محمد غنيم (٢٠١٠) : أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي ، ط ٤، دار صفا للنشر والتوزيع ، عمان .
٢٩. عودة ، احمد (١٩٩٨) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الأردن ، دار الأمل .
٣٠. عودة ، احمد سليمان و الخليلي ، خليل يوسف (١٩٩٨) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .
٣١. عويضة ، كامل محمد محمد (١٩٩٦) : علم نفس الشخصية ، ط١، دار الكتب العلمية ، بيروت .
٣٢. العيسوي ، عبد الرحمن (٢٠٠٠) : مناهج البحث العلمي ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .
٣٣. الغريب ، رمزية (١٩٨٥) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
٣٤. الفرماوي ، حمدي وحسن ، وليد (٢٠٠٩) : الميثاق انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٣٥. فهمي ، مصطفى والقطان محمد علي (١٩٧٧) علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
٣٦. القاسم ، جمال مثقال (٢٠٠٠) : علم النفس التربوي ، ط١ ، الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع .
٣٧. مؤيد ، صفاء الدين (١٩٩٠) تخطيط البرامج الارشادية ، ط٢ ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، الموصل .
٣٨. مبارك ، بديع محمد (١٩٨٩) : تخطيط البرنامج التربوي ، وزارة التربية ، المديرية العامة للاعداد والتدريب ، معهد التدريب والتطوير التربوي ، مكتبة المنتصر، المتنبى
٣٩. محمود ، غازي صالح (٢٠١١) : علم النفس الرياضي سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم ، الطبعة الاولى ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٤٠. ملحم ، سامي (٢٠٠٠) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
٤١. ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٥) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٣ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
٤٢. منسي ،محمود عبد الحليم وآخرون (٢٠٠١) : المدخل الى علم النفس التربوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
٤٣. الناهي ، عصام محمد عبد الرضا (٢٠١١) : اثر برنامج استخدام برنامج إرشادي انتقائي مقترح لتلبية الحاجات الإرشادية وتنمية تقدير الذات لدى ناشي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٤٤. الوتار ، ناظم شاكر (٢٠٠٨) : اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد(١٤) العدد(٤٩)
٤٥. يونس ، محمد محمود بني (٢٠٠٧) : سيكولوجية الدافعية والانفعالات ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .

46. Bandura, A. (1986) : Social foundation of thought and action: A social cognitive theory, Englewood Cliffs, N. J: Prentice– Hall.
47. competition Mood Regulation Strategies Among Athletes; University of Southern Queensland ; Toowoomba QLD 4350 Australia
50. Dharmendra Solanki ;MSc; Andrew M;Lane (2010) : Relationships between Exercise as a Mood regulation Strategy and Trait Emotional Intelligence ;University of Wolverhampton;UK <http://www.sid.ir>.
51. Eble, Robert (1972) Essentials of Educational Measurement, NJ prentic–Halline .
52. Kerlinger, F. N (1978): Foundations of behavioral research 2nd, Ed, Holt, New York.
53. Matthew. J Stevens & Andrew M. Lane (2012) Mood –Regulating Strategies Used By Athletes School of sport ;performing Arts and Leisure University of Wolver hampton U0K0 www.athleticinsight.com .
54. Mayer. J. D. & Stevens, A. (1994) : An emerging understanding of the reflective (Meta experience of mood) Journal of Research in Personality. Vol. 28.
55. Peter. C0 Terry &etal (2006) : Use Perceived Effectiveness of Pre –competition Mood Regulation Strategies Among Athletes; University of Southern Queensland ; Toowoomba QLD 4350 Australia.
56. Robert E .Thayer , J0 Robert Newman; and Tracey M0 Mc Clain (1994) : Self – Regulation of Mood ; Strategies for Changing a bad Mood Raising Energy ; and Reducing Tension; Journal of Personality and Social Psychology ;Vol0670No 50 .
57. Thayer. Robert E . , J. Robert Newman; and Tracey M. Mc Clain (1994) Self –Regulation of Mood ; Strategies for Changing a bad Mood Raising Energy ; and Reducing Tension; Journal of Personality and Social Psychology ;Vo l06 70No 50.
58. Versai Cristina Bortoni (2002) : Athletes and personality type san Diego university integrative studies press USA .

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / دكتوراه

استبيان آراء السادة الخبراء والمتخصصين حول صدق ترجمة المقياس

حضرة الخبير المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم " قياس الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب في نادي الموصل الرياضي " .

ونظرا لحاجة الباحثان إلى مقياس أجنبي لتقييم الحالة المزاجية للرياضيين والمعد من قبل (بيتر تييري وآخرون ، ٢٠٠٣) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال الترجمة فقد تم اختياركم كأحد الخبراء راجين إبداء آرائكم وملاحظاتكم حول المقياس من ناحية الترجمة لكلمات وبدائل المقياس وقاعدة البيانات والمعلومات الخاصة بالمقياس .

شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

التوقيع:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة والكلية :

الباحثان

مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية (النسخة الأجنبية)

In The Mood

Page 1 of 2

home
about
take the test
leave feedback
tell a friend

The Brunel Mood Scale (BRUMS)

Please take a moment to tell us a little bit about yourself.

Gender ☐ Male ☐ Female Age Please select one
Occupation Please select one
Ethnicity Please select one
Highest Education Achieved Please select one

Below is a list of words that describe feelings. Please read each one carefully. Then select the option that best describes how you feel right now. Make sure you answer every question.

- | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Panicky | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 2. Lively | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 3. Confused | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 4. Worn Out | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 5. Depressed | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 6. Downhearted | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 7. Annoyed | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 8. Exhausted | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 9. Mixed-Up | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 10. Sleepy | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 11. Bitter | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 12. Unhappy | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 13. Anxious | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 14. Worried | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 15. Energetic | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 16. Miserable | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 17. Muddled | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 18. Nervous | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 19. Angry | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 20. Active | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 21. Tired | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 22. Bad Tempered | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 23. Alert | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |
| 24. Uncertain | ☐ Not At All | ☐ A Little | ☐ Moderately | ☐ Quite A Lot | ☐ Extremely |

Please indicate why you are completing this mood assessment.

Please select one

أثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

مقياس (برونل) للمزاج وتطبيقاته الرياضية (النسخة المترجمة)

المهنة :

العرق :

أعلى تحصيل دراسي :

الجنس : ذكر انثى

العمر :

أدناه قائمة الكلمات التي تصف المشاعر رجاءً أقرأ كل واحد بعناية ثم اختار الخيار الذي أفضل و
يصف مشاعرك واحاسيسك حقا الان ثم تأكد بأنك تجيب على كل سؤال .

ت	الكلمات	البدائل			
١	مذعور	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٢	حيوي	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٣	مشوش	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٤	منهك	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٥	كئيب	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٦	منخفض لمعنويات	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٧	منزعج	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٨	مرهق	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٩	مشوش الذهن	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٠	نعسان	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١١	الشعور بالمرارة	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٢	حزين	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٣	خائف	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٤	قلق	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٥	مفعم بالحيوية	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٦	تعبس	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٧	متخبط	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٨	عصبي	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
١٩	غضبان	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٢٠	نشيط	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٢١	تعبان	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٢٢	سيئ المزاج	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٢٣	يقظ	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐
٢٤	غير متأكد	أبدأ ☐	قليلا ☐	معتدل ☐	كثيرا جدا ☐

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج

الملحق (٢)

يبين نوع الاستبيان (الاستشارة) وأسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم الرياضية والعلوم التربوية والنفسية ومجال الترجمة

١. صدق الترجمة لمقياس (برونل) للمزاج .
٢. الصدق الظاهري لمقياس (برونل) للمزاج .
٣. الصدق الظاهري للبرنامج التدريبي النفسي .

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة	١	٢	٣
١	أ.د اسامة كامل راتب	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	سنياء		✓	✓
٢	أ.د ياسين علوان إسماعيل	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	بابل		✓	✓
٣	أ.د نزار مجيد الطالب	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية			✓	✓
٤	أ.د وديع ياسين التكريتي	علم الحركة	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
٥	أ.د عبد الكريم قاسم غزال	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل	✓		
٦	أ.د أسامة حامد محمد	علم النفس التربوي	التربية	الموصل		✓	
٧	أ.د حسين علي حسين	اللغة الانكليزية	الاداب	الموصل	✓		
٨	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	بابل		✓	✓
٩	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الاساسية	الموصل		✓	✓
١٠	أ.د عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	تكريت	✓		
١١	أ.د خالدة إبراهيم احمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	بغداد		✓	✓
١٢	أ.د ثابت محمد خضير	علم النفس التربوي	التربية الاساسية	الموصل		✓	✓
١٣	أ.م.د علي عليج الجميلي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	التربية	الموصل		✓	✓
١٤	أ.م.د قيس محمد علي	علم النفس التربوي	التربية	الموصل		✓	✓
١٥	أ.م.د ذكرى يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل		✓	✓
١٦	أ.م.د نيراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	التربية للبنات	الموصل		✓	✓
١٧	أ.م.د سمير يونس محمود	علم النفس التربوي	التربية	الموصل	✓		✓
١٨	أ.م.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
١٩	أ.م.د خالد خير الدين ياسين	علم نفس الشخصية	التربية	الموصل		✓	✓
ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة	٢	٣	٤
٢٠	أ.م.د خشمان حسن علي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل		✓	✓
٢١	أ.م.د زهير يحيى المعاضدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
٢٢	أ.م.د هادي صالح الأنيمي	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	التربية	الموصل		✓	✓
٢٣	أ.م.د نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
٢٤	أ.م.د مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
٢٥	أ.م.د فاطمة عباس مطلق	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل		✓	✓
٢٦	أ.م.د سعاد سبتي الشاوي	علم النفس التربوي	التربية للبنات			✓	✓
٢٧	أ.م.د لقمان عبد الكريم ناصر	اللغة الانكليزية	الآداب	الموصل	✓		
٢٨	أ.م.د عبد الرحمن احمد عبد	ترجمة	الآداب	الموصل	✓		
٢٩	أ.م.د احمد يونس البجاري	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	التربية	الموصل		✓	✓
٣٠	أ.م.د محمد عبدالله داوود	ترجمة	الآداب	الموصل	✓		
٣١	أ.م.د ثامر محمود دنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية	الموصل		✓	✓
٣٢	أ.م.د باسم يحيى جاسم	اللغة الانكليزية	الاداب	الموصل	✓		
٣٣	أ.م. نغم خالد محمود	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
٣٤	م.د سليمان سعيد مبارك	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل		✓	✓
٣٥	م.د رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل		✓	✓
٣٦	م. شذى حازم سعد الله	اللغة الانكليزية	التربية الرياضية	الموصل	✓		

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

بسم الله الرحمن الرحيم
الملحق (٣)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / دكتوراه

استبيان اراء السادة الخبراء حول صلاحية (مقياس برونل للمزاج وتطبيقاته الرياضية)
(BRUNEL MOOD SCALE) (BRUMS)

حضرة الخبير المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم " قياس الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب في نادي الموصل الرياضي "

وتعرف استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج "بأنها عبارة عن أفكار وسلوكيات مختلفة يقصد منها ازالة أو إدامة وتغيير الحالات العاطفية لدى الرياضيين من حالة المزاج السلبي إلى المزاج الايجابي وذلك من خلال تنظيم السلوك وتعديله وفقا لها " (دارامندر وآخرون ، ٢٠١٠) .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم النفسية والتربوية والعلوم الرياضية فقد تم اختياركم كأحد الخبراء لإبداء أراكم وملاحظاتكم حول المقياس والمعد من قبل (بيتر تيري وآخرون ، ٢٠٠٣) ويستخدم هذا المقياس لتقييم الحالة المزاجية للرياضيين وذلك من خلال الإجابة على فقراته البالغة ٢٤ فقرة لتوصيف بعض الحالات المزاجية عند الرياضيين وتضمن المقياس ستة محاور وهي (التوتر،الكآبة،الغضب،النشاط،الإجهاد،الاضطراب) ، وكل محور يتضمن وصف لأربع حالات مزاجية هي (الطاقة النفسية،الحزن،العصبية،الغضب) حيث تكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل الخماسي وهي (مطلقا : ٠ ،قليلًا: ١،معتدلا: ٢،كثيرا: ٣ ،دائما للغاية : ٤) ويتم عرض المقياس والإجابة عليه واحتساب النتائج وإظهار الحالة المزاجية للاعب فضلا عن توصيفها ضمن المحاور الستة وتحديد النسبة المئوية لكل منها مع الرسوم البيانية ضمن برنامج وقاعدة بيانات إحصائية معدة لهذا الغرض من خلال الإجابة على الأسئلة مباشرة من قبل الرياضيين على شبكة الانترنت وبمساعدة الباحثان أو المشرف وعلى موقع الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي لجنوب آسيا والباسفيك <http://www.moodprofiling.com> ، ويتضمن البرنامج أيضا تحديد القياس وتنظم آلية تبويبية وتشمل تفاصيل عن الجنس والعرق والعمر والمهنة ووقت القياس وطبيعته ونوعه وفي ضوء ذلك يتم تقدير الحالة المزاجية للاعب وفقا لمعايير علمية وضعت لهذا الغرض في تحديد المزاج ضمن البرنامج المذكور .

راجين إبداء رأيكم حول صلاحية وملائمة المقياس

شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

التوقيع:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة والكلية :

الباحثان

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٤)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / دكتوراه

استبيان آراء السادة الخبراء والمتخصصين حول صلاحية البرنامج التدريبي
النفسي المقترح بصورته الأولية

حضرة الخبير المحترم
تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في
تعديل المزاج لدى لاعبي كرة اليد الشباب " .

وان احد أهداف البحث (بناء برنامج تدريبي لتنظيم الذات والمزاج لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب على
وفق استراتيجيات مختلفة) متضمنا (١٢) وحدة ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم
النفسية والتربوية والإرشاد النفسي والتربوي والعلوم الرياضية . فقد تم اختياركم كأحد الخبراء لإبداء آرائكم
وملاحظاتكم حول البرنامج المرفق طيا والمعد بصيغته الأولية من قبل الباحثان ، وبما ترونه ملائم للبحث من
حيث ما يأتي :

١ - الأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة فيه .

٢ - حذف وتعديل أو إضافة .

٣ - تسلسل الوحدات وأهميتها بما يخدم أهداف البحث .

شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

التوقيع:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة والكلية

الباحثان

اثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في.....

الوحدة الأولى :

زمن الوحدة : ٥٥ دقيقة

عنوان الوحدة : (التعارف والتعريف بالبرنامج)

- هدف الوحدة :

- التعارف بين أعضاء الفريق بعضهم مع البعض الآخر ثم يعرف الباحثان نفسه لأعضاء الفريق

محتوى الوحدة :

- تحديد أهداف البرنامج .
- التعريف بمحتويات البرنامج .
- بيان أسباب اختيار موضوع البحث والفوائد الناجمة من جراء تطبيقه على عينة البحث .
- الإجابة على الاستفسارات والأسئلة المطروحة من قبل عينة البحث قبل تطبيق البرنامج .
- إعطاء فرصة لكل لاعب تقديم نفسه مع تقديم الثناء والشكر للاعب بعد تقديم نفسه .
- أظهار الاهتمام بأعضاء الفريق والعمل على تحقيق الانسجام والاحترام المتبادل بين أعضاء الفريق
- تهيئه الجو النفسي الملائم لأعضاء الفريق لتنفيذ البرنامج .
- تزويد اللاعبين بكراس لتدوين بعض الملاحظات ولكتابة الواجبات المنزلية التي سيكلفهم بها الباحثان .
- تحديد مواعيد الجلسات والاتفاق مع أعضاء الفريق على القواعد الأساسية العامة للبرنامج والتي تشمل عدة نقاط منها :

- ١-المواظبة والالتزام بحضور الجلسات .
- ٢-المشاركة بشكل جدي بجلسات البرنامج .
- ٣-احترام آراء الآخرين ووجهات نظرهم .