



**ما وراء الإنفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية  
والهريمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة  
” دراسة تنبؤية فارقة ”**

**إعداد**

**أم.د/ رابعة عبد الناصر محمد مسحل**

**أستاذ مساعد بقسم علم النفس**

**بكلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية**

**جامعة الأزهر**

ما وراء الإنفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية  
لدى عينة من لاعبي كرة السلة "دراسة تنبؤية فارقة"

رابعة عبدالناصر محمد مسحل

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، جامعة الأزهر، مصر.

البريد الإلكتروني: [dr.rabaa.nasser@azhar.edu.eg](mailto:dr.rabaa.nasser@azhar.edu.eg)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة من لاعبي كرة السلة، والعلاقة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي، والكفاءة الانفعالية، والهزيمة النفسية، والكشف عن الفروق بين الجنسين في ما وراء الإنفعال، ومدى إمكانية التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي، والكفاءة الانفعالية، والهزيمة النفسية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن لتحقيق أهداف الدراسة، تكونت عينة البحث من عينة من لاعبي كرة السلة، وكان عددهم (95) فردا من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم ما بين (16 – 20) سنة، ولتحقق من ذلك تم تطبيق أربع مقاييس هم: مقياس ما وراء الإنفعال (اعداد الباحثة)، ومقياس التنظيم الذاتي (اعداد الباحثة)، ومقياس الكفاءة الانفعالية (اعداد الباحثة)، ومقياس (الهزيمة النفسية) (اعداد ابوحلاوة 2013)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى ما وراء الإنفعال لدى لاعبي كرة السلة أعلى من المتوسط، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية، وجود علاقة ذات دلالة احصائية سالبة بين ما وراء الإنفعال والهزيمة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات ما وراء الإنفعال وفقا لمتغير النوع (ذكور – إناث) لدى لاعبي كرة السلة لصالح الإناث، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لصالح مرتفعي ما وراء الإنفعال، ويمكن التنبؤ بما وراء الإنفعال في ضوء متغيرات الدراسة (التنظيم الذاتي، والكفاءة الانفعالية، والهزيمة النفسية) لدى لاعبي كرة السلة، والقمت الدراسة الضوء على ضرورة الاهتمام بالتدريب على ما وراء الإنفعال بهدف الوصول إلى مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية.

الكلمات المفتاحية: ما وراء الإنفعال، التنظيم الذاتي، الكفاءة الانفعالية، الهزيمة النفسية .



---

**Title: Meta- emotional in the light of self-Regulation and Emotional competence and Psychological Defeatism among basketball player "a significant predictive study"**

**DR\ Rabaa Abd-el-Naser Mohammed**

**Faculty of Humanistic studies, Al Azhar University, Egypt.**

**Email: dr.rabaa.nasser@azhar.edu.eg**

**Abstract:**

The study aimed to identify the level of emotional meta morphosis among a sample of basketball players, and the relationship between meta-emotion, self-regulation, emotional competence, and psychological defeat in a sample of basketball players, and to reveal the differences between high and low meta-emotion in self-regulation and emotional competence. Psychological defeat, revealing gender differences in meta-emotion, and predictability of meta-emotion through self-regulation, emotional competence, and psychological defeat Year , To verify this, four scales were applied: the emotional meta scale (prepared by the researcher), the self-regulation scale (prepared by the researcher), the emotional competence scale (prepared by the researcher), and the psychological defeat scale (prepared by Muhammad Al-Saeed Halawa 2013). The level of emotional metamorphosis among basketball players is higher than the average, and the results of the study concluded that there is a positive statistically significant relationship between emotional metamorphosis, self-regulation and Emotional competence, and there is a negative statistically significant relationship between emotional metastasis and Psychological Defeatism among basketball players, while there are significant differences Statistical significance between the average emotional meta scores according to the gender variable (males - females) for basketball players in favor of females, The results of the study also showed that there were statistically significant differences between high and low emotional metamorphosis in self-regulation, Emotional competence and psychological defeat in favor of high emotional metastasis, and emotional metastasis could be predicted in the light of the study variables (self-regulation, emotional efficiency, and psychological defeat) for basketball players, and the study time Highlighting the need to pay attention to training on emotional meta skills in order to reach a high level of self-regulation and emotional efficiency.

**Key words:** Meta- emotional, self-Regulation, Emotional competence, Psychological Defeatism

## مقدمة البحث:

تعد الانفعالات Emotion من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس، فهي تؤدي العديد من الوظائف التي تؤثر على الجانب السلوكي والمعرفي للفرد، حيث إنها تتضمن مكونات فسيولوجية ومعرفية وسلوكية.

وتبين دراسة (Anil,etal, 2020) أن الرفاهية العاطفية والوجدانية، وتفهم الفرد لانفعالاته وتوظيفها هي حالة من الصحة العقلية الإيجابية، وبذلك يكون الفرد قادرًا على التعامل مع عواطفه وجميع أنشطة الحياة، ويتفهم عواطفه، ويتعلم، ويتكيف مع جميع المواقف السلبية، ويجد حالة عاطفية إيجابية تؤدي في النهاية إلى النجاح.

ويذكر (مطر، 2017، 21) أن فهم الفرد لانفعالاته وإدراكها بشكل يتوافق مع مثيرات الموقف هو مستوى أعلى من مجرد الانفعالات تجاه المثيرات (اطلق عليه ما وراء الإنفعال)، كما أن فهم الإنسان لانفعالاته وانفعال الآخرين وسلوكه، من العوامل ذات أهمية في التواصل الجيد مع الآخرين، كما يوضح شطب (2018، 32) أن ما وراء الإنفعال لايركز فقط على طبيعة انفعالات الفرد نحو انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين المشاركين له في الموقف بل يركز أيضا على الوظائف التنفيذية للانفعال في مختلف جوانب الشخصية، كما أفادت دراسة السيد (2020، 408) أن ما وراء الإنفعال أمر مهم في بناء شخصية الفرد، حيث يرى أن الفرد الذي يدرك انفعالاته وقيمها ويراقبها، يستطيع أن ينظم ويدبر نفسه من خلال هذه الانفعالات، كما أنها تحدد ملامح شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو الهدف، وتحديد مستوى قدراته وطاقته وطريقته في الحياة .

وأشار (Richard,et al,2021) إلى أن ما وراء الإنفعال يساعد الفرد على التنظيم الذاتي بشكل أفضل، ولديه قدرة أفضل على التعامل مع المواقف الاجتماعية المعقدة، والاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين، وتحسين الصحة البدنية والعقلية لديه، ويشير Koven (2011) إلى أن ما وراء الإنفعال لها اثر مباشر على درجة تنظيم الفرد لانفعالاته وغير مباشر على درجة تنظيم الذاتي لمختلف مهامه، حيث يبين كلامن بريك (2018، 116) و ( Song , Nahm , 2013,2) أن ما وراء الإنفعال احد الجوانب الهامة التي تساعد على حدوث قدر جيد من الانسجام النفسى بين الفرد والمحيطين به ولها دور هام في سلوك الفرد وخاصة في المراحل النمائية من حياته .

وتذكر دراسة (Hoyle, 2010) أن التنظيم الذاتي الفعال هو حجر الأساس للتكيف النفسي، فالأفراد الذين ينجحون في التنظيم الذاتي يشعرون بالثبات والاستقرار النفسي والتحكم الشخصي الذي يسمح لهم بإدارة إدراكهم لأنفسهم والآخرين، والأفراد الذين يفشلون في تحقيق التنظيم الذاتي لا يستفيدون من الفوائد النفسية الناتجة من الاحساس بالثبات والتحكم كما يعانون من الأمراض النفسية .

ويرى (Merchant,2018) أن ما وراء الإنفعال يؤثر على عدد من المخرجات والنواتج التي تشمل سلوك الفرد وتنظيم انفعالاته، وتشير دراسة (petrides,2017) إلى أن المشاكل النفسية وسلوكيات الهزيمة النفسية لاتسببها الأحداث الخارجية ولكن من خلال المعتقدات حول الاحداث، وبين فيلاي، وبن حامد (2020، 160) أن وصول لاعبي كرة السلة إلى المستوى العالي يحتاج إلى التركيز على قدرات بدنية ونفسية وانفعالية ومهارات معينة دون غيرها في

مراحل معينة من التدريب الرياضي، لأن هذه القدرات الدور الاساسى في احراز النقاط والفوز في المباريات، ويؤكد أيضا على أن معظم الدراسات في لعبة كرة السلة أوضحت وجود ضعف كبير في أداء اللاعبين أثناء المباريات بالرغم من التحضير البدني والخططي الجيد والسبب يرجع إلى أن عملية التدريب تفتقر إلى الاهتمام بالقدرات النفسية والانفعالية لدى اللاعبين، ويشير حنتوش (2012، 361) إلى أن اللاعبين في البطولات العالمية يفقدون السيطرة على أعصابهم مما يؤدي إلى فقدان المهارات الأساسية والخططية التي تؤثر سلبا على نتائج المباراة، والانفعال هو العدو اللدود للاعبين حيث يفقدوهم التوازن النفسى وحسن التصرف وعدم رؤية مجرى المباريات، والانفعالات هي حجر الأساس الأول لأنها تؤثر على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد. كما اشارت دراسة (Shaver, et al, 2013,1019) إلى أن ما وراء الإنفعال محور الاهتمام والاستكشاف في مجالات علم النفس المعاصر، ويبين مطر (2015، 23) أن الجميع بحاجة للتخلص من ما وراء الإنفعال السلبي القائم على عدم الوعي بالانفعالات ونبذ وقمع الانفعالات السلبية ومن ثم التعامل السلبي معها، كما يوضح أن هناك ندرة شديدة في تناول ما وراء الانفعال، ولأسيما على المستوى العربي، ومن هنا جاءت محاولة البحث الحالي التعرف على دراسة العلاقة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة

#### مشكلة البحث وتساؤلاته:

يتعرض لاعبي كرة السلة أثناء التدريب والمباريات للكثير من العوامل النفسية التي تؤثر على اللاعبين وتكون السبب الحقيقي وراء انخفاض مستوى الأداء، ولعبة كرة السلة من الرياضيات التي تحتاج إلى جهد بدني وعقلي ونفسى لأنها تحتوى على متغيرات كثيرة منها الفنية والمهارية والبدنية والنفسية والانفعالية فوجود أى نقص أو خلل في الجانب الانفعالي والنفسى سيؤثر مباشرة على أداء اللاعب وعلى الفريق ونتائجه، ويبين نصير (2019، 270) أن التدريب الرياضى يعتمد على مجموعة من العناصر، ومن أجل رفع مستوى الأداء، لابد من تضافر العناصر البدنية والمهارية والخططية والجانب النفسى، حيث أكدت الدراسات على الارتباط الوثيق بين مستوى القدرات العقلية والإنفعالية والتفوق الرياضي، والرياضى الجيد هو الذى يمتلك تكاملا بين الخطط الجيدة والمهارات العالية والاستعداد النفسى والقابلية البدنية.

كما أشار حسو (2017) أن اللاعبين الذين يفتقرون السمات الايجابية والانفعالية لا يستطيعوا تحقيق أعلى الانجازات الرياضية، مهما بلغت قدراتهم ومستوياتهم البدنية والفنية، لأن اغلب اللاعبين وخاصة لاعبي كرة السلة يتعرضون إلى العديد من الضغوط النفسية والمواقف في المنافسات الرياضية والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب التعامل النفسية والانفعالية، وأوصى كاظم (2015) على ضرورة الاهتمام بتطبيق الاختبارات النفسية والانفعالية والمهارية من أجل التعرف على مستوى التقدم في كلا العنصرين النفسى والمهارى لدى لاعبي كرة السلة

وترى الباحثة أن ما وراء الإنفعال يساعد الفرد في النجاح ورفع مستوى أداءه من خلال إكتشاف الفرد انفعالاته، وتوظيفها، ومراقبتها والوعى بها، تعد الخطوة الأولى والأساسية للتعبير عن انفعالاته بطريقة صحيحة، ويوضح حسين (2018، 534) أن الجانب الانفعالي

جزءاً مهماً من شخصية الفرد لارتباطه القوي بالعديد من جوانب الشخصية الأخرى الجانب العقلي والحركي والسلوكي ويشتمل هذا الجانب على العديد من الانفعالات والعواطف منها الإيجابي والسلبي، وللإنفعال أثر قوي في تحريك السلوك وتنشيطه وهزيمته، وتشير طالب، وعبيد (2019، 405) إلى أن ما وراء الإنفعال هام للفرد في جميع جوانب حياته وبخاصة الأسرية والدراسية، نظراً لحاجته إلى امتلاك مستوى مرتفع منه لينعكس عليه وعلى من حوله عند التعامل في المواقف المختلفة .

وأشار شوقي (2018، 15) إلى أن التنظيم الذاتي يتضمن أبعاد معرفية وانفعالية ودفاعية وسلوكية تزود الفرد بالقدرة على تكييف أفعاله لظروف البيئة المتغيرة، كما توضح دراسة كلامن (Rose, J, Gilbert, 2015) ودراسة كيشار (2018) وجود علاقة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي، وتأثير استراتيجيات ما وراء الإنفعال على التنظيم الذاتي، وأشارت دراسة (Villavicencio, et al, 2016) وجود علاقة بين الانفعالات الايجابية وتنظيم الذات، والانفعالات الايجابية تتنبأ بتنظيم الذات لدى الفرد، ويذكر عباس (2019، 69) أن امتلاك الفرد درجات متدنية من الكفاءة الانفعالية يمكن أن يقف بالفرد عائقاً امام محاولات خروج الفرد من الازمات النفسية كما تقوده إلى حدوث مشكلات في التوافق الاجتماعي والتوافق التربوي والهنئي والعملي، ويبين (Cowden, 2017) بأن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية والانفعالية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، وتوضح دراسة الجميلي وآخرون (2012، 472) أن تعلم المهارات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة التي تؤثر تأثير كبيراً في شخصية اللاعب أو اللاعبة، والمواقف النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء.

وأشارت دراسة كلا من الجمال (2018) ودراسة قرني (2018) ودراسة Zong, et al, (2012) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الانفعالية

وترى الباحثة أن ما وراء الإنفعال من أهم متطلبات تطوير الذات فمن السهل نسبياً تعليم الفرد أي مهارة جديدة وتعديل جوانب السلوك لديه، لكن توظيف انفعالاته في تعلم كيفية التعامل مع انفعالاته واستخدامها في التنظيم الذاتي يحتاج وصول الفرد إلى كيفية استخدام ما وراء الإنفعال بدخوله إلى أعماق الفكر ليصدر الاستجابة المناسبة وبالتالي يصبح الإنفعال محور تفكيره فيقوم بتنظيمه والوعي به وتقييمه بشكل جيد مما يساعده في تنظيمه الذاتي ورفع مستوى الكفاءة الانفعالية والتغلب على الهزيمة النفسية، وتذكر دراسة (Lindenfield, 2014,3) أن تحكم الفرد في انفعالاته التي تصاحب التحولات الحياتية السارة والغير السارة، بذلك فهو يستجمع الدرجة الصحيحة من الإنفعال المناسب للموقف، ليعطى قوة إضافية إلى افكاره التي يرغب في ايصالها للآخرين، كما تعتبر أهمية أن يكتشف الفرد انفعالاته الذاتية وانفعالاته مع الآخرين، الخطوة الأولى والتي تعد تمهيداً للتعبير عن هذه الانفعالات، ويستخدم الفرد العقل الواعي لفحص إدارته وانفعالاته .

حيث تشير دراسة (Timothy, et al, 2019,149) إلى أن السلوك الإنهزامي يؤدي إلى انخفاض الحافر والمشاركة في السلوك الموجه نحو الهدف اليومي وان الفرد أكثر عرضة للاصابة بالإكتئاب، كما يبين (Callan, et al, 2014) أن الهزيمة النفسية سلوك واضح متعمد أو مقصود له آثار سلبية على الذات وانشطة الحياة.

وتشير الباحثة إلى أن لعبة كرة السلة واحدة من أهم الفعاليات الرياضية التي تحتاج أعداد بدني ونفسي وذهني وخططي لكي يتطور أداء اللاعبين سواء أثناء التدريب أم المنافسة، حيث يتعرض اللاعب لكثير من المواقف التي تكون مصحوبة بالاثارة والانفعال والتنظيم، وتؤثر الانفعالات بصورة كبيرة على أدائه الرياضي، وعلى مستوى قدرته ومهاراته، كما تلعب الإنفعالات دورا هاما في حياة الشخص الرياضي لأنها ترتبط بسلوكهم ودوافعهم وتحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل .

حيث يبين غازلي، وابريم (2020، 70) أهمية الحالة النفسية والانفعالية للاعب أو الفريق كمجموعة على أنها لم تعد من الأمور الثانوية، وإنما أصبحت ركنا أساسيا وهاما للارتقاء بمستوى الأداء للاعبين، ويوضح الزبيدي (2019) أن لعبة كرة السلة وما تحتاجه من مهارات عقلية وانفعالية وخططية تحتاج أن يمتلكها اللاعب بمستوى جيد للحفاظ على اتزانه النفسي أثناء اللعب والمحافظة على الخطط الموضوعية في اللعبة لتصحيح الافكار المشتته لهم والمحافظة على الطريقة الصحيحة لديهم في التفكير أثناء المباريات، وترى دراسة حميدى (2015) أن العامل النفسي يعد عاملا أساسيا في تحقيق الفوز والانجاز الرياضي، ويقف في مقدمة العوامل النفسية الجانب الانفعالي للاعبين لكونه أحد العوامل النفسية المرتبطة بتحقيق الفوز والانجاز الرياضي، لأن المواقف الانفعالية في المنافسات الرياضية ذات تأثير على الحالة البدنية والمهارية والخططية للاعب، ويوضح محمد (2017، 134) أن الانفعالات هي المسئولة عن تنظيم استجابات للاعب الرياضي حيث تظهر على شكل نموذجي في الاستجابة للاحداث الرياضية المهمة وعلى ذلك فإن كل سلوك يشمل جانبين أساسيين هما الجانب الانفعالي والجانب المعرفي، وأن القصور في الجانب الإنفعالي يؤدي إلى سوء توافق اللاعب الرياضي مع نفسه ومع الآخرين .

وفي ضوء ما تقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي هل توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة: ما وراء الانفعال، التنظيم الذاتي، الكفاءة الانفعالية، الهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة .

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الانفعالية لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية بين ما وراء الإنفعال والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟
5. هل توجد فروق في ما وراء الإنفعال وفقا لإختلاف (النوع\الذكور\الإناث) لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟

6. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟
7. هل يمكن التنبؤ بما وراء الإنفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة؟

### اهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في ناحيتين:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

1. تتمثل فيما ستقدمه الدراسة الحالية من خلال القاء الضوء على أحد المتغيرات المهمة في مجال علم النفس وهو ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي، والكفاءة الانفعالية، والهزيمة النفسية وإمكانية الاستفادة منها من قبل الباحثين
2. ندرة البحوث التي تناولت متغيرات (ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية) معاً لدى لاعبي كرة السلة .
3. الاهتمام بدراسة متغيرات يمكن أن تؤثر بصورة سلبية وأيجابية على أداء لاعبي كرة السلة في جميع النواحي النفسية، والاجتماعية، والانفعالية، والاداء المهاري، والتدريب، والمنافسات الدولية .
4. معظم الدراسات التي تناولت ما وراء الإنفعال ركزت على انماطه فقط عند الفرد تجاه تفاعلات الآخرين دون التركيز على مستواه لدى الفرد نفسه، والبحث الحالي يسعى لدراسة ما وراء الإنفعال لدى الفرد نفسه وعلاقتها بجوانب الشخصية الأخرى وسلوكياته المختلفة .

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. يسعى البحث الحالي إلى تقديم مقياس ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية يتناسب مع عينة من لاعبي كرة السلة
2. كما يسعى البحث إلى الكشف عن اختلاف مستوى ما وراء الإنفعال (مرتفع — ومنخفض) والنوع (ذكور – إناث) لدى عينة من لاعبي كرة السلة .
3. تبرز أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في إمكانية توظيف النتائج والمعلومات التي سيتم التوصل إليها لاجراء البرامج الارشادية والتدريبية التي تأخذ بعين الاعتبار تباين الأفراد في مستوى ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية.

### أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة من لاعبي كرة السلة .
2. التعرف على طبيعة العلاقة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة .

3. التعرف على الفروق في ما وراء الإنفعال تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) لدى عينة من لاعبي كرة السلة.
4. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطى درجات مرتفعى ومنخفضى ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتى والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة.
5. التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال لتنظيم الذاتى والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة.

### مصطلحات البحث:

#### 1- ما وراء الانفعال: Meta- emotional

تعرف الباحثة ما وراء الإنفعال " بأنها قدرة لاعبي كرة السلة على فهم انفعالاته الذاتية و انفعالات الآخرين (الزملاء، المنافسين، أعضاء الجهاز الفني والاداري، الجماهير) والوعي بها، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالاته وانفعال الآخرين والتعامل بها في المواقف التدريبية والتنافسية المختلفة للحصول على الأداء الجيد لتحقيق التفوق والانجازات الرياضية المختلفة".

تعرف اجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها لاعبي كرة السلة على مقياس ما وراء الإنفعال (اعداد الباحثة).

#### 2- التنظيم الذاتي: Self - Regulation

تعرف الباحثة التنظيم الذاتى " بأنه قدرة لاعبي كرة السلة على دراسة وتنظيم سلوكه، و ترتيب الموقف، والتخطيط، ووضع الاهداف، ومراقبة الذات، أثناء تحقيق الاهداف، وتقييم الذات والحكم عليها لتعديل السلوك، وتعزيز السلوك المستهدف لتحقيق الأهداف المطلوب تنفيذها بنجاح "

ويعرف التنظيم الذاتى إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها لاعبي كرة السلة على مقياس التنظيم الذاتى وتشير الدرجة المرتفعة على قوة التنظيم الذاتى لدى الفرد (اعداد الباحثة)

#### 3- الكفاءة الانفعالية: Emotional competence

وتعرف الباحثة الكفاءة الانفعالية " بأنها مجموعة من القدرات والمهارات والخبرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية التي يتمتع بها لاعبي كرة السلة التي تساعده على النجاح والتكيف بمهارة وابداع مع مطالب الحياة والبيئة التدريبية، من خلال الوعي الذاتى للفرد، وتعاطفه مع الآخرين، والمرونة في التعامل مع المواقف المختلفة وكفاءة الفرد في إدارة الانفعالات ".

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها لاعبي كرة السلة على مقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد الباحثة).

#### 4- الهزيمة النفسية: Psychological Defeatism

يعرف أبوحلاوة (2013، 183) الهزيمة النفسية "بأنها حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، وتتجسد في الشعور بالخزي وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترون بمشاعر الكابة والخزي، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية، مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دون بذل مجهود لتغييره، وذلك مع تبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل والميل إلى استضعاف الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئاً مادياً لا حياة فيه".

وتعرف اجرائياً "الدرجة التي يحصل عليها لاعبي كرة السلة على مقياس الهزيمة النفسية"

وتتبني الباحثة تعريف (ابوحلاوة 2013) حيث استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس الهزيمة النفسية (اعداد ابو حلاوة، 2013)

#### حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على عينة من لاعبي كرة السلة من الذكور والانات (بنادي كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ونادي دسوق، ونادي كفرالشيخ، وكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر) للعام (2020\2021) وذلك باستخدام مقياس ما وراء الانفعال، ومقياس التنظيم الذاتي، ومقياس الكفاءة الانفعالية، ومقياس الهزيمة النفسية .

#### الاطار النظري:

#### اولاً: ما وراء الإنفعال Meta- emotional

ظهر مصطلح ميتا Meta في أواخر السبعينات، حينما قدم Flavell (1979) ورقة بحثية له بأحد المؤتمرات العلمية بعنوان: Metacognition and Cognitive Monitoring: A new area of cognitive –developmental Inquiry عرض فيها لمفهوم Metacognition كمصطلح جديد في مجال علم النفس المعرفي، وعرض أيضاً في ورقته البحثية فهما جديداً لمفهوم معرفة ما بعد المعرفة Metacognitive Knowledge، ومفهوم خبرة ما بعد المعرفة Metacognitive Experience، كما اختبر عدة فروض وأعدت في مجال ما بعد المعرفة في مرحلة الطفولة Metacognition of childhood واعتبرها نقطة الانطلاقة في مجال النمو العقلي للعمليات المعرفية، ومنذ ذلك التاريخ، عكف الباحثون على مفهوم الميتا في مجالات عدة منها الميتا معرفية Metacognition، والميتا انفعالية Meta-emotion، والميتا تواصلية Meta-communication، والميتا ذاكرة Meta-memory. ويعتبر مصطلح Meta من المصطلحات التي دخلت مجال علم النفس لتفسر ما بعد المفهوم، أو ما بعد النظرية، أو ما بعد المنطق، أو ما وراء الاستغراق، حتى يتسنى لنا فهماً أعمق للمفهوم نتيجة لتعرضه للعديد من الدراسات والتجارب عليه. حتى أصبحت مصطلحاً يمكن إضافته لأي متغير في مجال علم النفس. ويتعامل الباحثون معه بأنه "ما وراء"، بينما يتعامل معه البعض الآخر "بالميتا". (شعيب، 2021، 60)

ظهر مصطلح ما وراء الإنفعال Meta- emotional على يد جوتمان وزملاؤه (Gottman et al, 1996) وارتبط هذا المفهوم باسمه، وقد صاغ تعرف لما وراء الإنفعال في البداية بما يماثل فكرة ما وراء المعرفة Meta\_ cognition والتي تعنى المعرفة حول المعرفة Cognition about cognition، وعرف ما وراء الإنفعال نحو الإنفعال Emotion about Emotion ,

Meta-emotion philosophy أو فلسفة ما وراء الانفعالات (Gottman et al,1996,4).

وسوف تستخدم الدراسة الحالية مصطلح من وراء الانفعال، وذلك لأن مقطع ما وراء الإنفعال يعنى مجموعة مهارات الوعى والادارة التنظيمية للعمليات المعرفية التي تتم قبل وبعد واثناء تعامل الفرد في المواقف الانفعالية

ويشير مطر (2017، 63) إلى أن الإنفعال ينتج عن تقييم الفرد للمثيرات من حوله، اما وراء الإنفعال فينتج عن تقييم الفرد للانفعالات نفسها، فالانفعال يكون موجها نحو المثيرات اما ما وراء الإنفعال يكون موجها نحو الانفعالات، ويتكون ما وراء الإنفعال فقط عندما ينتبه الفرد للانفعال، ويفكر فيه وقيمة، ومن ثم يتولد لديه مشاعر أو نفعال ثانوى نحو هذا الانفعال، وتصبح الانفعالات موضوعا لما وراء الإنفعال .

يعرف (lee, 2012) ما وراء الإنفعال "بأنه معتقدات الفرد وافكاره ومشاعره نحو انفعالاته الشخصية وانفعالات الآخرين".

ويعرف (Stettler,etal, 2014 , 162) ما وراء الإنفعال "بمدى قدرة الفرد على استخدام انفعالاته بنجاح حتى تساعده في توجيه تفكيره وسلوكه بطريقة تحسن من أدائه على المهام المختلفة .

ويعرف بريك (2016، 294) ما وراء الإنفعال "بأنه مجموعة منتظمة من مشاعر الفرد، والتي تجعله على دراية بعملياته العقلية التي يقوم بها خلال المواقف المختلفة "

ويعرف (IMaria,et al, 2019) ما وراء الإنفعال " على أنها مشاعر حول مشاعر المرء، تؤثر على قراراتهم وسلوكهم، ولها دورها الحاسم في تنظيم المشاعر وفي تعزيز الترابط مع القيم الخاصة بالفرد".

ويعرف عبد ربه (2020، 693) ما وراء الإنفعال " مستوى وعى الفرد بانفعالاته تجاه انفعالاته الذاتية وتجاه انفعالات المشاركين له في المهام المختلفة، ومدى قدرته على مراقبتها، وتنظيمها بما يساعده في توجيه عملياته العقلية أثناء تنفيذ المهام .

وتعرف الباحثة ما وراء الإنفعال " بأنها قدرة على الفرد على فهم انفعالاته وفهم انفعالات الآخرين والوعى بها ويكون ذلك من خلال الوعى الانفعالي وتنظيم الفرد لانفعالاته ومراقبة الانفعالات وكيفية التعامل مع الانفعالات وتنظيمها خلال المواقف المختلفة، واستغلالها في الأداء الجيد"

ويوضح (Wong,2010,3) نمط ما وراء الإنفعال بردود فعل الفرد تجاه الانفعالات , Reactions to emotions والتي تعكس في الغالب حكمة على الانفعالات أو تقييمه السلبي أو الايجابي لها ومن ثم اتباع سبل سلبية أو ايجابية في التعامل معها، ويظهر ايضا من خلال سلوك الفرد نحو الانفعالات .

و أشار بريك (2016) أن ما وراء الإنفعال كسمة ثنائية الارتباط والتأثير بمعنى أنها لا ترتبط بالفرد نفسه وتؤثر فيه فقط، بل ترتبط أيضا بالآخرين وتؤثر فيهم، ومفهوم ما وراء الإنفعال كحالة تأثيرها يكون على الفرد نفسه فقط

وترى الباحثة أن مستوى ما وراء الإنفعال يعتمد بشكل أساسي على وعى الفرد وانتباة لإنفعالاته الداخلية والخارجية ومشاعرة الذاتية وطريقة تفكيره حول تلك الانفعالات، مما يساعد في دراسة الاستجابة والخبرة وما تشمله من انفعالات وتنظيمها ومراقبتها بشكل مستمر، وتقييمها لتوجيه الانفعالات بطريقة أكثر إيجابية. وان يكون الفرد مدرك لحالته الانفعالية ومعرفة جوانب القوة والضعف وطريقة التفكير في اصدار الإنفعال وان يكون مدرك ايضا لانفعالات الآخرين وما ينتج عنها من انفعالات سلبية أو ايجابية وبهذا يظهر ما وراء الإنفعال من مجرد وصف حالة انفعال إلى الفكر في وجدان الفرد. وهذا ما تركز عليه الدراسة التعامل مع ما وراء الانفعالات كسمة مستقرة لدى لاعبي كرة السلة وليست كحالة نظرا لأن البيئة التدريبية والتعامل مع الفريق والمنافسات الدولية والمباريات مستمرة وليست طارئة .

### أهمية ما وراء الإنفعال لدى لاعبي كرة السلة :

ترى الباحثة أن ما وراء الإنفعال جزء هام في حياة الفرد لكي يحدث الإتزان بين انفعالاته الشخصية وانفعالات الآخرين ولكي يحصل على التنظيم الذاتي في تريب خطط حياتية وتحقيق أهدافه باستخدام الانفعالات الإيجابية المناسبة للمواقف .

ولاعبي كرة السلة يحتاج إلى ما وراء الإنفعال في التفاعل مع نفسه أو مع الآخرين أثناء التدريب لكي يحصل على أداء مهاري مناسب كما أن ما وراء الإنفعال تؤثر بشكل فعال على التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية للفرد لتحقيق ما يسعى اليه.

حيث يذكر (Mendonca, 2013) أن ما وراء الإنفعال يتميز بالخصائص الآتية:

- 1- يصاحب حدوث ما وراء الإنفعال مستوى يسى ما وراء العمليات المعرفية وهي المسؤلة عن تكوين الخبرة الانفعالية للأفراد نحو انفعالاتهم وتؤثر في كيفية تنظيم هذه الانفعالات
- 2- يتجاوز ما وراء الإنفعال ما وراء المعرفة، حيث أن الفرد يكون على وعى بتفكيره وعملياته المعرفية التي تتركز على الانفعال، ومما يؤدي إلى تنظيمه للانفعال
- 3- يعتبر ما وراء الإنفعال بمنزلة ما وراء الخبرة أو ما وراء المعرفة المتعلقة بالانفعال
- 4- يختلف الأفراد في نوع ما وراء الإنفعال لديهم، فقد تكون أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم سلبية أو إيجابية نحو انفعالاتهم وانفعالات الآخرين .

ويبين وهدان، وعلى (2018، 277) أن أهم خصائص ما وراء الإنفعال الخبرة الانفعالية التي تصاحب حدوثه أثناء التفكير في الانفعالات، كما يصاحب ما وراء الإنفعال حالة انفعالية تنعكس على الإنفعال نفسه وتنظمه، ووفقا لمبدأ الفروق الفردية، ويختلف ما وراء الإنفعال من فرد لآخر وفقا لأفكاره ومشاعره وسلوكياته سواء كانت سلبية أم إيجابية نحو انفعالاته وانفعالات الآخرين.

وترى الباحثة أن ما وراء الإنفعال يختلف من شخص إلى الآخر طبقا لأفكاره ومشاعره واستجابته في المواقف المختلفة سواء كانت ايجابية او سلبية نحو انفعالاته وانفعال الآخرين، وإن أهم خصائص ما وراء الإنفعال تفكير الفرد في الإنفعال أثناء حدوثه وتنظيم انفعالاته وتقييمها واستخدام منها بطريقة إيجابية .

وضع مطر (2015، 109) نموذجاً مقترحاً لمكونات ما وراء الإنفعال يتضمن:

- أ. وعى الفرد بالانفعال: وتشمل الانتباه للإنفعال، ووضوح الإنفعال
- ب. التقييم الشخصي للإنفعال: ولها خمسة معايير هي (التغيير المستجد، الاستحسان \ عدم الاستحسان، العلاقة بالهدف، الاتفاق مع المعايير، والقابلية للتحكم)
- ت. المشاعر نحو الإنفعال: ويتضمن مشاعر البهجة، الفخر، الخزي، النفور
- ث. تنظيم الإنفعال: ويحتوى على الإبقاء على الإنفعال، قمع الإنفعال صرف الانتباه، التجنب، تعديل الموقف، تعديل الإنفعال، وإعادة التقييم الشخصي للإنفعال .

ويوضح بريك (2018، 120) أن مفهوم ما وراء الإنفعال يتضمن ثلاثة مستويات من الوعى

- المستوى الأول: التعامل مع الانفعالات الشخصية ويشير إلى وعى الفرد بانفعالاته الشخصية
  - المستوى الثاني: التعامل مع انفعالات الآخرين، ويشير إلى وعى الفرد بانفعالات الآخرين
  - المستوى الثالث: ترجمة الوعى بانفعالاته الشخصية وانفعالات الآخرين إلى سلوكيات تتفق مع السياق الاجتماعي، حيث يتوافق وينسجم الفرد مع نفسه ومع الآخرين
- وتضع الباحثة مكون مقترح لما وراء الإنفعال يتضمن

- 1- الوعى الانفعالي: ادراك الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين من خلال دراسة العلاقة بين الافكار الداخلية والخارجية والانفعالات الصادرة أثناء المواقف المختلفة
- 2- وترتيب وتنظيم انفعالاته: قدرة الفرد على اثاره انفعالة واستعمالها في الوقت المناسب وتوجيه عملياته المعرفية وانتباه وتفكيره في التركيز على الانفعالاته لاداء مهام معينة
- 3- مراقبة وتقييم الانفعالات: قدرة لاعبي كرة السلة على مراقبة مشاعره الشخصية والتميز بين انفعالاته واستخدام العلميات العرفية والتفكير في توجيه انفعالاته وبالتالي سلوكه .

### أنماط ما وراء الانفعال:

وضح (بريك، 2018، 121) و(السيد، 2020، 417) أنماط ما وراء الإنفعال .

ويوجد نمطان لما وراء الانفعال، حيث يمثل النمط الاول " ماوراء الإنفعال الايجابي Positive Meta- emotional " فهو شكل من أشكال قبول الفرد لانفعالاته وتقييمه الايجابي لها وتدريب الإنفعال والذي يعد من أكثر الجوانب الايجابية لما وراء الإنفعال ويعنى قبول الفرد واحترام مختلف ردود الافعال والافعال السلبية، والنمط الثاني " ماوراء الإنفعال السلبي Negative Meta- emotional " وهو شكل من أشكال عدم قبول الانفعالات وتقييمه السلبي لها وتكون مشاعره سلبية تجاهها وتكون في صورة رفض ونبد الإنفعال ومعارضة الانفعال، أشد وأقصى أساليب ماوراء الإنفعال السلبي النقد والعقاب عند ظهور الإنفعال.

### ما وراء الإنفعال وعلاقته بالتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية:

تلعب الانفعالات دورا مهما ورئيسا في حياة الفرد، فهي تعد الأساس في علاقته الانسانية، وتزوده بالمعلومات المهمة حول تفاعله مع عالمه المحيط، كما تلعب دورا مهما ومؤثرا في كل العمليات المعرفية (مثل الإدراك والانتباه والذاكرة والتعلم) بالإضافة إلى تأثيرها على التفسير والاحكام والاستدلال واتخاذ القرار (Fodor, 2011)، ويشير الفرماوي، والسيد (2009، 140) إلى أن عدم وعى الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين وعدم القدرة على ضبطها يؤدي إلى ضعف التوافق في العلاقات الاجتماعية والعزلة وتدنى مستوى الصحة النفسية للفرد مما يؤدي إلى مشاكل صحية لذا يؤكد الباحثون على أهمية تدريب الأفراد على سمات ما وراء الإنفعال لما له من اثار ايجابية في نجاحهم الاكاديمي والاجتماعي وفي حمايتهم من الامراض الجسدية والنفسية

يوضح بن جامع (2010، 1) أن التفكير السليم في مسألة الانفعالات يستدعي أن نأخذ بنموذج سلوكي موحد تندمج فيه الانفعالات بالتفكير، فبدلا من تشجيع فكرة مقاومة الفرد لانفعالاته وحدها، أو محاولة تبديل أو تجنب التجربة الانفعالية، علينا دعوة الأفراد الى مبدأ تعلم العيش بانسجام مع انفعالهم، اذ لاشك أن اهتمام الفرد بقدراته والتي من ابرزها القدرة الوجدانية، سيصل به الى تحسين اداءه،

ويذكر محمد (2014، 263) أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من ما وراء الإنفعال لن تسيطر عليهم انفعالهم الحالية ولن يعجزوا عن تفاديها لانهم يدركون ما وراء الإنفعال وان ذلك سيساعدهم على بذل مزيد من الجهد العقلي للاستمرار في الوعي بها والنجاح في المواقف، فالانفعالات تساعد على التكيف في العمل وتحفز الفرد، وتأثيرها فعال على السلوك، فهي تساعد في توليد الافكار والخطط الجديدة .

ويوضح (Nelis et al: 2011) أن التنظيم المعرفي الانفعالي الجيد من قبل الفرد يساعده في تحديد الاستجابات السلوكية المحددة ويساعد في زيادة الدقة والسرعة في عمليات اتخاذ القرار المناسب للموقف، وأشارت دراسة (Ying Yao, et al, 2021) من المحتمل أن يؤدي الانخراط العميق في المزاج السلبي على مدى فترات طويلة من الزمن إلى اضطرابات عاطفية وضعف الصحة العقلية لدى الفرد، والتنظيم الذاتي كأحد استراتيجيات الوظائف التنفيذية يفسر أن القصور المعرفي cognitive impairment له مجموعة من الأعراض التي تتناظر وتلك الخاصة بالاضطرابات النفسية والانفعالية، وتشمل هذه الأعراض الانتباه الشديد والمركز على الذات، معايشة التهديد، عملية الاجترار، استثارة الأفكار اللاتوافقية، واستراتيجيات التنظيم الذاتي غير الفعالة (Delavar et al, 2014)، أوضحت دراسة (Kordel, 2012) أن الشخصية الانهزامية شخصية يسيطر عليها الشعور بالاعياء والوهن النفسى العام، وانهمار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على اخرين والنظرة السلبية للذات والاخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل والتسويق الدائم للاموار.

## ثانيا: التنظيم الذاتي: Self-Regulation

يعرفه اسماعيل (2013، 151) التنظيم الذاتي " بأنه العملية التي يقوم فيها الفرد بتعديل سلوكه لتحقيق أهدافه، معتمدا على أحداث تغيرات في العوامل المرتبطة بهذا السلوك سواء كانت هذه العوامل داخلية ام خارجية".

ويعرف (Eisenberg, Et al, 2014) التنظيم الذاتي " بأنه بمثابة عملية تحكم فعال وتوجيه، يؤدي إلى ردة الفعل كاستجابة للتغيرات في البيئة الداخلية والخارجية وتشتمل على استجابات انفعالية وروود فعل فسيولوجية ".

يعرف (Jeffrey, 2018) التنظيم الذاتي " بأنه يتضمن عدداً من العمليات الدقيقة المتكاملة، بما في ذلك تحديد الأهداف، والتخطيط الاستراتيجي، واستخدام الاستراتيجيات الفعالة للتنظيم، وتشفير المعلومات وتخزينها، والمراقبة وما وراء المعرفة، والعمل والتحكم الإرادي، وإدارة الوقت بفعالية، ومعتقدات التحفيز الذاتي (الكفاءة الذاتية، توقعات النتائج، الاهتمام الجوهري والتوجه نحو الهدف، وما إلى ذلك)، التقييم، والتفكير الذاتي، تجربة الفخر والرضا عن جهود الفرد، وإنشاء بيئة ملائمة".

ويعرف (Matthijs, et al, 2020) التنظيم الذاتي "هو القدرة على مراقبة وتعديل العواطف والسلوك والإدراك من أجل التكيف مع الظروف المتغيرة، يرتبط تطوير التنظيم الذاتي الملائم بتحسين التكيف الاجتماعي وتحقيق مستوى تعليمي أعلى في وقت لاحق من الحياة".

وتعرف الباحثة التنظيم الذاتي " بأنه قدرة الفرد على التخطيط والمرونة ومراقبة الذات أثناء تحقيق الأهداف والسلوك والقدرة على التغيير لتحقيق الأهداف من خلال ترتيب وتنظيم الموقف بدافعية وانفعال متزن ومواجهة اي عواقب لتحقيق الأداء المطلوب وتقييم الفرد أدائه والحصول على التعزيز.

### مجالات التنظيم الذاتي:

يشير (Avcı, 2013:525) إلى مجالات التنظيم الذاتي المجال المعرفي، والمجال الانفعالي، والمجال السلوكي

1-التنظيم الذاتي المعرفي:القدرة على تركيز الانتباه، والمرونة المعرفية، والمراقبة الذاتية، والعزو السببي، وحل المشكلات، واتخاذ القرار

2-التنظيم الذاتي الانفعالي: الادارة القوية للمشاعر غير السارة

3- التنظيم الذاتي السلوكي: اتباع القوانين، ضبط الاندفاع، حل النزاعات الذاتية، تأخير الارضاء .

وصنفها العبسي (2018، 18) إلى مهارة مراقبة الذات – تقييم الذات – تعزيز الذات – ضبط المتغيرات – التخطيط ووضع الأهداف

وصنفها (Effeney, et al, 2013) إلى التقييم الذاتي - تنظيم وتحويل المعلومات - تحديد الأهداف والتخطيط - البحث عن مصادر المعلومات - الاحتفاظ بالسجلات - ضبط البيئة - مكافأة الذات - مساعدة الأفراد.

### الكفاءة الانفعالية Emotional competence

الكفاءة الانفعالية مصطلح يشير إلى تطوير المهارات المرتبطة بالانفعالات والعواطف لدى الفرد.

ويعرف ( Stettler, Katz, 2014, 165) الكفاءة الانفعالية " بأنها مجموعة من العوامل أو القدرات الاجتماعية والإنفعالية المتداخلة والتي تؤثر على القدرة الكلية للتكيف الفعال والنشط مع مطالب الحياة وضغوطها وهذه العوامل هي تقدير الذات العميق والقدرة على الإدراك والفهم لإنفعالات الفرد وانفعالات الآخرين والقدرة على تكوين والإستمرار في علاقات جيدة والقدرة على التعبير وإدارة الإنفعال والتحكم " .

كما يعرف (Boogar, et al, 2016) الكفاءة الانفعالية " قدرة الفرد على إدارة الانفعالات والسلوك المسؤول، والحفاظ على علاقات ايجابية مع الآخرين "

وتعرف طلبية (2017: 95): الكفاءة الانفعالية بأنها: "الخصائص والقدرات والمهارات التي تمكن الفرد من فهم المشاعر والتعبير عنها والتحكم فيها والسيطرة عليها جيدا لتحقيق التوافق والتكيف الملائم. "

كما يعرفها الجمال (2018: 146) بأنها: "قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وامتلاك المهارات الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين " .

يعرف (Chu Chien, et al, 2020) (الكفاءة الانفعالية) أنه الكفاءة اللازمة للتعرف على مشاعر المرء ومشاعر الآخرين وإدارتها. تشمل الكفاءة العاطفية المهارات اللازمة للشعور والفهم والاستفادة بشكل فعال من قوة المشاعر كمصدر للطاقة والمعلومات والثقة والإبداع بالإضافة إلى المهارات اللازمة للتأثير على الآخرين.

وتعرف الباحثة الكفاءة الانفعالية بأنها "مجموعة من القدرات والمهارات والخبرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية التي تساعد الفرد على النجاح والتكيف مع مطالب الحياة، من خلال الوعي الذاتي للفرد، وتعاطفه مع الآخرين، والمرونة في التعامل مع المواقف المختلفة وكفاءة الفرد في إدارة الانفعالات".

### الهزيمة النفسية Psychological Defeatism

يعرف (Campellone, et al, 2016) الهزيمة النفسية " بأنها مجموعة من الافكار السلبية تجاه مقدرة الشخص على التفوق في تنفيذ السلوك الموجه نحو الهدف والتي تعيق السلوك والمشاركة في الانشطة " .

ويعرف العطار (2019، 389) الهزيمة النفسية " بأنها تعبر عن هزيمة الفرد لذاته وهي حالة أخطر ما فيها أن الشخص عندما يهزم ذاته لايحاول الدافع عنها، بينما في حالة محاولة الآخرين الحاق الهزيمة به فإنه يعمل جاهدا على مقابلة ومواجهة محاولة الآخرين الحاق الهزيمة به، ويكون الضرر الاكبر في حالة هزيمة الفرد لذاته " .

كما يعرف عاطف، وزكى (2020، 30) الهزيمة النفسية " بأنها حالة نفسية تتجسد في انكسار إرادة النفس، وضعف شخصية الفرد أمام نفسه وأمام الآخرين، وعدم قدراته على مواجهة المشكلات، والنفور من أنشطة الحياة الحاضرة والمستقبلية، والشعور بالدونية، واحتقار واستضعاف الذات ولوم الذات .

وتعرف الباحثة الهزيمة النفسية " استخدام الفرد الانفعالات السلبية بصورة مدمرة للذات تؤدي إلى الاستسلام وضعف الإرادة وتعوق الفرد عن مواصلة نشاطه وتبث العجز والتشاؤم ولوم الذات المستمر، وتجعل الفرد غير قادر على مواجهة المواقف.

#### قياس الهزيمة النفسية:

استخدمت دراسة عبدالصمد (2013) أبعاد الهزيمة النفسية من خلال ستة أبعاد وهي (ضعف الإرادة، الفراغ الروحي، والشعور بالخزي واحتقار الذات، الاستسلام للهزيمة، الوهن النفسي، القهر النفسى )

ودراسة ابو حلاوة، ورزق (2013) أوضحت أبعاد الهزيمة النفسية في ستة أبعاد ( الشعور بالخزي- استضعاف الذات – التشاؤم – المدركات المعرفية – الافتقاد إلى الحيوية الذاتية – جلد الذات )

أما دراسة عاطف، وزكى (2020) استخدمت أربع أبعاد رئيسية والتي على أسسها تم وضع مقياس الهزيمة النفسية وهي (الانكسار النفسى – والخواء الروحى – فقدان الدافعية والأمل في الحياة – إهانة الذات وتحقيرها )

وقامت الباحثة بتبنى مقياس ابو حلاوة، ورزق (2013) المكون من ستة أبعاد لقياس الهزيمة النفسية واعداده على البيئة المصرية وتناسبه مع صفات العينة

#### كيفية حدوث الهزيمة النفسية:

يوضح شلبي (2014، 2) أن حدوث الهزيمة النفسية بشكل تدريجي يتم من خلال المراحل التالية (الشعور بالاحباط، سيطرة الشعور بالوهم حيث يتوهم الشخص نفاذ الصبر والتعب، انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل نتيجة التعرض للضغوط، فقدان الحماس والبدء بالسخرية من الزملاء، الشعور باليأس والاستسلام، والشك بالنفس والفراغ )

#### دراسات سابقة:

#### أولاً: دراسات تناولت ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتى

##### 1- دراسة (Rose, J, Gilbert, 2015)

استهدفت الدراسة التدريب على بعض استراتيجيات ما وراء الإنفعال في تنظيم الذات والمهارات الاجتماعية والصحة البدنية والنجاح الأكاديمي، تكونت العينة من (127) المراهقين والشباب، واستخدام الباحث مقياس ما وراء الإنفعال، والمهارات الاجتماعية، والنجاح الأكاديمي وتنظيم الذات، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين ما وراء الإنفعال

والتنظيم الذاتي، وتأثير استراتيجيات ما وراء الإنفعال على التنظيم الذاتي والمهارات الاجتماعية والنجاح الأكاديمي لدى المراهقين.

## 2- دراسة كيشار 2018

استهدف البحث التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات ما وراء الإنفعال في تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوي بكلية التربية جامعة الطائف، وتكونت عينة البحث من (21) طالباً، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، الأولى (11) طالباً بالمجموعة التجريبية، والثانية (10) طلاب بالمجموعة الضابطة. حيث أعد الباحث (مقياس تنظيم الذات الأكاديمي، والبرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات ما وراء الإنفعال)، وتعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج بواقع (22) جلسة بمعدل جلستين أسبوعياً، وبعد انتهاء البرنامج التدريبي تم تطبيق مقياس تنظيم الذات الأكاديمي، وأظهرت النتائج تحسن مستوى تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب المجموعة التجريبية عند مقارنتهم بطلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي، واستمرارية أثر التدريب على البرنامج خلال القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد أربع أسابيع من القياس البعدي، وجود تأثير دال إحصائياً لما وراء الإنفعال على التنظيم الذاتي الأكاديمي .

## ثانياً: دراسات تناولت ما وراء الإنفعال و الكفاءة الانفعالية

### 1- دراسة (Zong, et al, 2012)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ما وراء الإنفعال لدى الوالدين والتعبير عن الانفعالات والكفاءة الاجتماعية – الانفعالية للأطفال، تكونت عينة الدراسة من (341) أولياء أمور وأطفالهم، واستخدمت الدراسة مقياس ما وراء الإنفعال، ومقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الاجتماعية – الانفعالية لأطفالهم.

### 2- دراسة (Lee, 2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتحسين مهارات ما وراء الإنفعال لدى الوالدين في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى أطفالهم بمرحلة ما قبل المدرسة، وتم التدريب على أمهات (51) طفلاً في مرحلة ما قبل المدرسة، وطبق عليهم مقياس الميمنة الانفعالية والكفاءة الانفعالية، وتوصلت النتائج إلى تحسن الكفاءة الانفعالية ومهارات ما وراء الإنفعال بين أفراد العينة مقارنة بالآخرين.

### 3- دراسة الجمال (2018)

هدفت الدراسة للتعرف على علاقة ما وراء الإنفعال لدى الأمهات بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدواني لدى أطفالهن في مرحلة الروضة، حيث بلغت عينة الدراسة (٦٧) من الأمهات و(٦٧) طفلاً بالروضة بمدينة الطائف، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباط موجب دال بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الانفعالية، وارتباط سالب بين ما وراء الإنفعال والسلوك العدواني، وأنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الانفعالية للطفل والسلوك العدواني للطفل من خلال ما وراء الإنفعال للأم.

#### 4- دراسة قرني(2018)

استهدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الاجتماعية – الانفعالية من وجهة نظرهن لاطفالهن المتعلمين وغير المتعلمين، تكونت عينة الدراسة من (77) من الامهات المتعلمين وغير المتعلمين بواقع (37) أما للاطفال المتعلمين و(40) اما للاطفال غير المتعلمين بالمرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة مقياس ما وراء الإنفعال ومقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، ومقياس شدة التعلثم، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الاجتماعية – الانفعالية، كما يسهم ما وراء الإنفعال في التنبؤ بالكفاءة الاجتماعية – الانفعالية .

#### ثالثا: دراسات تناولت ما وراء الإنفعال والهزيمة النفسية

##### 1-دراسة العطار(2019)

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي، والتدفق النفسي، والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك التعرف على مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بكلا من التدفق النفسى والهزيمة النفسية. أدوات الدراسة: مقياس الحديث الذاتي الإيجابي إعداد/ الباحث، ومقياس التدفق النفسى إعداد/ الباحث، ومقياس الهزيمة النفسية إعداد/ محمد السعيد أبو حلالة وراشد مرزوق راشد رزق (2013). عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (893) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم ما بين (18-23) سنة بمتوسط (20.52) سنة وانحراف معيارى قدره (1.02) سنة. نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، فيما عدا بعدى (حب الحياة- الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) من الحديث الذاتي الإيجابي، وبعد فقدان الوعى الذاتى من التدفق النفسى؛ حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهم. كما وجدت علاقة عكسية بين الحديث الذاتى الإيجابى وأبعاد الهزيمة النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أبعاد الحديث الذاتى الخمسة (حب الحياة - حب الذات - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية - التدعيم الذاتى-التحدى الإيجابى للذات) متغيرات لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسى والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

##### 2- دراسة عبدالعال، وسليمان (2020)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالى بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (421) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة سوهاج تتراوح أعمارهم بين (20-22) سنة، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفى في تطبيق أدوات الدراسة والإجابة عن أسئلتها، وقام الباحثان بإعداد أدوات الدراسة والتي تتمثل في مقياس هزيمة الذات، ومقياس التنظيم الانفعالى، ومقياس التفكير المستقطب، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى هزيمة الذات لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، ومستوى التنظيم الانفعالى لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، ومستوى التفكير المستقطب لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن هزيمة الذات يصلح استخدامها في التنبؤ

بالتفكير المستقطب وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها حث المتخصصين في العلوم الاجتماعية والنفسية والطب نفسية لمساعدة أفراد المجتمع على التخلص من آثار هزيمة الذات وما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهممة، وتفعيل دور الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى ووسائل الإعلام المختلفة عقد ورش وندوات خاصة لفئات المجتمع المختلفة لإيضاح آثار التفكير المستقطب في التفاعل الاجتماعي، بزيادة الوعي بالتنظيم الانفعالي وتوظيف أساليب التنظيم الانفعالي في مختلف المواقف.

#### رابعا: دراسات تناولت الفروق في النوع لما وراء الإنفعال

##### 1- دراسة شطب (2018)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ما وراء الإنفعال لدى الطلاب وعن الفروق بينهم وفقا للجنس والتخصص والفرقة، تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، واستخدام الباحث مقياس ما وراء الانفعال، اشارات النتائج إلى أن افراد العينة لديهم مستوى ضعيف في ما وراء الانفعالية، وجود فروق دالة احصائية لصالح الذكور والتخصص العلمي، ولم توجد فروق تبعا لمتغير الفرقة

##### 2-دراسة بريك (2018)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة أنماط ما وراء الانفعال لدى أعضاء هيئة التدريس بعمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود بمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص الأكاديمي والخبرة التدريسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦١) من أعضاء هيئة التدريس، وأسفرت النتائج على أن أكثر أنماط ما وراء الإنفعال شيوعا لدى أعضاء هيئة التدريس هو نمط تعليم الانفعالات، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس وفقا لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص الأكاديمي والخبرة التدريسية في أنماط ما وراء الانفعال

##### 3- دراسة طالب، وعبيد (2019)

هدفت الدراسة عن الكشف عن مستوى ما وراء الإنفعال لدى مقدمي الرعاية في دور المسنين، والكشف عن الفروق بينهم، وفقا للجنس والخبرة، وعن طبيعة العلاقة بين ما وراء الإنفعال وفاعلية الذات لديهم، تكونت عينة الدراسة (100) فرد، واستخدام الباحث مقياس ما وراء الإنفعال والفاعلية الذاتية، واشارات النتائج إلى ارتفاع مستوى ما وراء الإنفعال لدى افراد العينة، والى وجود فروق دالة احصائيا لصالح الاناث، وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين ما وراء الإنفعال والفاعلية الذاتية

##### 4- دراسة ابراهيم (2019)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ما وراء الإنفعال والكشف عن الفروق في مستوى ما وراء الانفعال وفقا لمتغير النوع والتخصص الاكاديمي، ودراسة العلاقة بين ما وراء الإنفعال والاعتراب النفسي، تكونت عينة الدراسة من (٦٧٥) من طلاب وطالبات كليتي العلوم والآداب بجامعة المنصورة، واسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى ما وراء الإنفعال لدى العينة، وجود علاقة سالبة بين الاعتراب النفسى وما وراء الانفعال، لا توجد فروق دالة احصائيا بين طلاب الجامعة وفقا لمتغير النوع .

#### 5-دراسة طالب، و عبید ( 2020 )

هدفت الدراسة التعرف على ما وراء الإنفعال لدى المرشدين التربويين، ودلالة الفروق في ما وراء الإنفعال لدى المرشدين التربويين وفقا لمتغير النوع (ذكور \ إناث)، وتكونت عينة الدراسة (236) مرشد ومرشدة في مدينة بغداد، واستخدمت الباحثة مقياس ما وراء الانفعال، وأسفرت النتائج، لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس في ما وراء الانفعال

#### 6-دراسة عبد ربه ( 2020 )

أجرى البحث على ( 636 ) طالبا وطالبة بالفرقتين (الثانية والرابعة) ( بالتخصصات العلمية) بخمس جامعات مصرية بالفصل الأول بالعام (2019/0202)م، بهدف الكشف عن مستوياتهم في البخل المعرفي وما وراء الإنفعال وعن الفروق بينهم وفقا للجنس والفرقة الدراسية، وعن العلاقة بينهما، وعن إمكانية التنبؤ بمستوياتهم بالبخل المعرفي من خلال مستوياتهم بما وراء الانفعال، وبالاعتماد على اختبار ( CRT ) لقياس مستوى البخل المعرفي (تعريف الباحث) ومقياس مستوى ما وراء الإنفعال) إعداد الباحث، أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة لديهم مستويات متفاوتة بالبخل المعرفي وما وراء الإنفعال رغم ظهورهم إجمالا بمستوى أعلى من المتوسط (في الأول وأقل من المتوسط في ما وراء الإنفعال ) وجود فروق لصالح الإناث في البخل المعرفي، ووجود فروق لصالح الذكور في مستوى ما وراء الانفعال، ووجود علاقة سالبة بين ما وراء الإنفعال والبخل المعرفي .

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

- تبين للباحثة مدى تأثير ما وراء الإنفعال في انجاز اللاعبين سواء في الالعاب الفردية أو الجماعية، كما أوضحت الدراسات السابقة أهمية ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية لدى الفرد

- ونظرا لأهمية التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية كما أشارت الدراسات السابقة – يسعى البحث الحالي إلى دراسة ما وراء الإنفعال و التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة .

- توجد ندورة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنظيم الذاتي والكفا الانفعالية والهزيمة النفسية وما وراء الإنفعال .

#### موقع البحث الحالي من البحوث السابقة:

1- يختلف البحث الحالي عن البحوث السابقة في اسلوب تناولة لما وراء الإنفعال لأن معظم الدراسات ركزت على أنماطه فقط عند الفرد تجاه انفعالات الآخرين دون التركيز على مستواه لدى الفرد، وبالتالي تعد فجوة بحثية يسعى البحث الحالي لاستكمالها، كما يتناول البحث علاقة ما وراء الإنفعال بجوانب شخصية أخرى وبسلوكياته المختلفة . وتناول ما وراء الإنفعال كسمة لدى لاعبي كرة السلة وليست كحالة طارئة.

- 2- هناك تضارب في نتائج الدراسات السابقة فيما يخص الفروق في ما وراء الإنفعال الراجعة إلى متغير الجنس، حيث توصلت دراسة (العلي، و السلطاني 2015) ودراسة بريك (2018) إلى عدم وجود مثل تلك الفروق، بينما توصلت دراسة (شطب، 2018) إلى وجودها بدلالة إحصائية لصالح الذكور، وذلك على عكس ما توصلت إليه دراسة (طالب، و عبيد، 2019) من وجودها ولكن لصالح الإناث، ولذلك يسعى البحث الحالي لفحص ذلك، والوقوف على وجود مثل تلك الفروق من عدمه لدى لاعبي كرة السلة .
- 3- يختلف البحث الحالي في المتغيرات التي يتناولها البحث عن البحوث السابقة التي عرضت في الدراسات السابقة والإطار النظري
- 4- يختلف البحث الحالي في العينة والأدوات .

### فروض الدراسة:

1. ما مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة الدراسة من الرياضيين من لاعبي كرة السلة؟
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد مقياس التنظيم الذاتي والدرجة الكلية لدى لاعبي كرة السلة .
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية والدرجة الكلية لدى لاعبي كرة السلة .
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الهزيمة النفسية والدرجة الكلية لدى لاعبي كرة السلة .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) لدى لاعبي كرة السلة .
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير مستوى ما وراء الإنفعال (مرتفع/منخفض).
7. يمكن التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي، الكفاءة الانفعالية و الهزيمة النفسية لدى لاعبي كرة السلة .

### الاجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: المنهج: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية والدور الذي تلعبه هذه المتغيرات كمتنبئات بما وراء الانفعال.

### ثانياً: عينة الدراسة

[ أ ] عينة الدراسة الاستطلاعية: هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها

والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث، ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية تكونت من (50) من لاعبي كرة السلة من (استاد دسوق ومحافظة كفرالشيخ، كلية التربية الرياضية بكفرالشيخ، نادي كلية التربية الرياضية بجامعة الاسكندرية، ممن تراوحت أعمارهم بين (16-20) سنوات بمتوسط قدرة (18.30) بإنحراف معياري قدره (1.41)

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية): تكونت عينة البحث الأساسية من (95) من ممن تراوحت اعمارهم بين (16-20) سنوات، بمتوسط قدرة (18.05) بإنحراف معياري قدره (1.36)

ويعرض جدول(1) توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة:

جدول(1)

يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على المتغيرات الديموجرافية للدراسة

| المتغير  | نادى كلية التربية الرياضية بالاسكندرية | نادى دسوق | نادى كفرالشيخ | كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر | الاجمالي |
|----------|--|-----------|---------------|------------------------------------|----------|
| الذكور   | 12                                     | 10        | 15            | 9                                  | 46       |
| الاناث   | 15                                     | 12        | 11            | 10                                 | 49       |
| الاجمالي | 27                                     | 22        | 26            | 19                                 | 95       |

ثالثاً: أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس ما وراء الإنفعال من اعداد الباحثة

قامت الباحثة باعداد مقياس ما وراء الإنفعال حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا المتغير لدى لاعبي كرة السلة.

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلى تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس ما وراء الإنفعال وتفضيل الباحثة تصميم مقياس خاص به للاستخدام في الدراسة الحالية.

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (5) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتى تترايط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن من خلال الشكل التالي توضيح تلك الخطوات:



### الخطوة الأولى: الإطلاع على المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيج لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي تناولت ما وراء الإنفعال انفعالية من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة في قياس ما وراء الإنفعال والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

1. مقياس ما وراء الإنفعال (إعداد بريك، 2016)
2. مقياس ما وراء الإنفعال (اعداد الجمال 2018)
3. مقياس ما وراء الإنفعال (اعداد \ محمد 2021)

### الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقية لهذه الفئة، كما راعت عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته، سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

### الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع اللاعبين والجهاز الفني، والمدربين، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس ما وراء الإنفعال (30) عبارة موزعين على ثلاثة أبعاد رئيسة

## جدول (2)

### أبعاد مقياس ما وراء الانفعال

| ارقامها | عدد العبارات | اسم البعد         |
|---------|--------------|-------------------|
| 10:1    | 10           | الوعي الانفعالي   |
| 11:20   | 10           | تنظيم الانفعالات  |
| 30:21   | 10           | مراقبة الانفعالات |
| 30-1    | 30           | الدرجة الكلية     |

### الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

1- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من السادة المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (7) لتحديد مدى ملائمة العبارات لقياس ما وراء الإنفعال مع مراعاة الاتقل نسبة الاتفاق بين المحكمين على (85%) وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة.
- تعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.
- فك العبارات المركبة.
- حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على 80% من إجمالي عدد المحكمين .

2- صدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس ما وراء الانفعال، اعداد بريك (2018) وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الاستطلاعية ن= (50) على المقياسين (0.749) وهو معامل ارتباط دال احصائياً عند مستوي (0.01)

### 2-الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتهي اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

## جدول (3)

## الاتساق الداخلى لمقياس ما وراء الإنفعال

| مراقبة الانفعالات |    | تنظيم الانفعالات |    | الوعى الانفعالي |    |
|-------------------|----|------------------|----|-----------------|----|
| الارتباط بالبعد   | م  | الارتباط بالبعد  | م  | الارتباط بالبعد | م  |
| **0.624           | 1  | **0.597          | 1  | **0.804         | 1  |
| **0.735           | 2  | **0.639          | 2  | **0.831         | 2  |
| **0.828           | 3  | **0.784          | 3  | **0.851         | 3  |
| **0.856           | 4  | **0.777          | 4  | **0.832         | 4  |
| **0.833           | 5  | **0.771          | 5  | **0.894         | 5  |
| **0.899           | 6  | **0.823          | 6  | **0.865         | 6  |
| **0.889           | 7  | **0.789          | 7  | **0.905         | 7  |
| **0.843           | 8  | **0.758          | 8  | **0.822         | 8  |
| **0.779           | 9  | **0.678          | 9  | **0.764         | 9  |
| **0.681           | 10 | **0.565          | 10 | **0.734         | 10 |

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=50  $\geq 0.354$  وعند مستوى 0.05  $\geq 0.273$

## 3-الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

## جدول (4)

## الاتساق الداخلى لمقياس ما وراء الإنفعال

| مراقبة الانفعالات | تنظيم الانفعالات | الوعى الانفعالي |                   |
|-------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| -                 | -                | -               | الوعى الانفعالي   |
| -                 | -                | **0.469         | تنظيم الانفعالات  |
| -                 | **0.695          | *0.298          | مراقبة الانفعالات |
| **0.824           | **0.881          | **0.729         | الدرجة الكلية     |

التيبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس ما وراء الإنفعال باستخدام الطرق التالية:

- (أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (50) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (5)
- (ب) طريقة التجزئة النصفية: وذلك بعد التصحيح بمعادلة سييرمان براون على عينة قوامها 50 مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول (5)

جدول (5)

معاملات الثبات بطريقة ألفا والتجزئة النصفية ن=50

| التجزئة النصفية | ألفا كرونباخ | الأبعاد           |
|-----------------|--------------|-------------------|
| 0.828           | 0.947        | الوعي الانفعالي   |
| 0.967           | 0.896        | تنظيم الانفعالات  |
| 0.804           | 0.936        | مراقبة الانفعالات |
| 0.993           | 0.949        | الدرجة الكلية     |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[1] التعليمات: يعتمد هذا المقياس على تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من اللاعبين قراءة العبارات جيدة واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام على سرية البيانات.

[2] طريقة التصحيح: تقدر الدرجة على المقياس وفقا لميزان التصحيح الخماسي وفقا للجدول التالي:

جدول (6)

أبعاد وأرقام عبارات المقياس

| الدرجة العظمى | الدرجة الصغرى | عدد العبارات | أرقام العبارات | الأبعاد الأساسية  |
|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------------|
| 50            | 10            | 10           | 10-1           | الوعي الانفعالي   |
| 50            | 10            | 10           | 20-11          | تنظيم الانفعالات  |
| 50            | 10            | 10           | 30-21          | مراقبة الانفعالات |
| 150           | 30            | 30           | 30             | الدرجة الكلية     |

[3] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوى ما وراء الإنفعال لدى المفحوص بينما تعنى الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى ما وراء الإنفعال لدى المفحوص.

## ثانياً: مقياس التنظيم الذاتي من اعداد الباحثة

قامت الباحثة باعداد مقياس التنظيم الذاتي حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا المتغير لدى لاعبي كرة السلة.

[ أ ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلى تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس التنظيم الذاتي وتفضيل الباحثة تصميم مقياس خاص به للاستخدام في الدراسة الحالية.

[ ب ] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (5) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتى تترايط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن من خلال الشكل التالي توضيح تلك الخطوات:



## الخطوة الأولى: الاطلاع على المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيج لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي تناولت التنظيم الذاتي من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة في قياس التنظيم الذاتي والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

1. مقياس التنظيم الذاتي (إعداد) سليمان 2021
2. مقياس التنظيم الذاتي اعداد كيشار 2018
3. مقياس التنظيم الذات الاكاديمية اعداد (Magno,2010) تعريب عابدين، و الشرقاوى 2016

## الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقية لهذه الفئة. كما راعت عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته، وسعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن

تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

#### الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع اللاعبين والجهاز الفني، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس التنظيم الذاتي (40) عبارة موزعين على أربعة أبعاد رئيسية.

#### الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

##### أولاً: الصدق:

1- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (7) لتحديد مدى ملائمة العبارات لقياس التنظيم الذاتي مع مراعاة الاتقل نسبة الاتفاق بين المحكمين على (85%) وقد أوصى المحكمين بتعديل صياغة (2) عبارتين

2- صدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس التنظيم الذاتي اعداد ضيف (2018) وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياسين (0.758) وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوى (0.01)

##### ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتهي اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

جدول (7)

#### الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الذاتي

| تعزيز الذات والنجاح | تقييم الذات     | مراقبة الذات أثناء تحقيق الأهداف | م | م | م | م |
|---------------------|-----------------|----------------------------------|---|---|---|---|
| الارتباط بالبعد     | الارتباط بالبعد | الارتباط بالبعد                  | م | م | م | م |
| **0.601             | **0.579         | **0.611                          | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **0.710             | **0.592         | **0.753                          | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **0.724             | **0.798         | **0.790                          | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **0.856             | **0.786         | **0.759                          | 4 | 4 | 4 | 4 |

|         |    |         |    |         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|
| **0.822 | 5  | **0.793 | 5  | **0.743 | 5  | **0.647 | 5  |
| **0.854 | 6  | **0.790 | 6  | **0.748 | 6  | **0.813 | 6  |
| **0.823 | 7  | **0.835 | 7  | **0.711 | 7  | **0.693 | 7  |
| **0.722 | 8  | **0.739 | 8  | **0.648 | 8  | **0.609 | 8  |
| **0.762 | 9  | **0.746 | 9  | **0.457 | 9  | **0.540 | 9  |
| **0.748 | 10 | **0.688 | 10 | **0.465 | 10 | **0.532 | 10 |

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=50  $\geq 0.354$  وعند مستوى 0.05  $\geq 0.273$

### 3-الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (8)

#### الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الذاتي

| تعزيز الذات والنجاح | تقييم الذات | مراقبة الذات أثناء تحقيق | التخطيط ووضع الأهداف |                                  |
|---------------------|-------------|--------------------------|----------------------|----------------------------------|
| -                   | -           | -                        | -                    | التخطيط ووضع الأهداف             |
| -                   | -           | -                        | **0.464              | مراقبة الذات أثناء تحقيق الأهداف |
| -                   | -           | *0.352                   | **0.549              | تعزيز الذات والنجاح              |
| -                   | **0.573     | **0.490                  | **0.512              | الدرجة الكلية                    |
| 0.796               | **0.610     | **0.787                  | **0.718              |                                  |

الاثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التنظيم الذاتي باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (50) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (9)

(ب) طريقة التجزئة النصفية: وذلك بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون على عينة قوامها 50 مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول (9)

جدول (9)

معاملات الثبات بطريقة ألفا والتجزئة النصفية ن=50

| الأبعاد                          | ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية |
|----------------------------------|--------------|-----------------|
| التخطيط ووضع الأهداف             | 0.872        | 0.828           |
| مراقبة الذات أثناء تحقيق الأهداف | 0.864        | 0.916           |

|       |       |                     |
|-------|-------|---------------------|
| 0.920 | 0.904 | تقييم الذات         |
| 0.931 | 0.921 | تعزير الذات والنجاح |
| 0.973 | 0.931 | الدرجة الكلية       |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

#### الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[1] التعليمات: يعتمد هذا المقياس على تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من اللاعبيين قراءة العبارات جيدة واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام على سرية البيانات.

[2] طريقة التصحيح: تقدر الدرجة على المقياس وفقا لميزان التصحيح الثلاثي وفقا للجدول التالي:

جدول (10)

| أبعاد وأرقام عبارات المقياس |                  |                 |                |                                  |
|-----------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------------------------|
| الدرجة<br>العظمي            | الدرجة<br>الصغري | عدد<br>العبارات | أرقام العبارات | الأبعاد الأساسية                 |
| 30                          | 10               | 10              | 10-1           | التخطيط ووضع الأهداف             |
| 30                          | 10               | 10              | 20-11          | مراقبة الذات أثناء تحقيق الأهداف |
| 30                          | 10               | 10              | 30-21          | تقييم الذات                      |
| 30                          | 10               | 10              | 40-31          | تعزير الذات والنجاح              |
| 120                         | 40               | 40              | 40             | الدرجة الكلية                    |

[3] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوى التنظيم الذاتي لدى المفحوص بينما تعنى الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي لدى المفحوص.

#### ثالثا: مقياس الكفاءة الانفعالية من اعداد الباحثة

قامت الباحثة باعداد مقياس الكفاءة الانفعالية حيث وجدت الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس هذا المتغير لدى لاعبي كرة السلة.

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت إلى تصميم المقياس منها قلة وجود بعض المقاييس المستخدمة لقياس الكفاءة الانفعالية وتفضيل الباحثة تصميم مقياس خاص به للاستخدام في الدراسة الحالية.

[ب] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (5) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتى تترايط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن من خلال الشكل التالي توضيح تلك الخطوات:



#### الخطوة الأولى: الاطلاع على المقاييس المشابهة

اطلعت الباحثة على ما أتيج لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي تناولت الكفاءة الانفعالية من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة في قياس التنظيم الذاتي والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وكانت أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

1. مقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد Tom2012 ترجمة سيد 2017)

2. مقياس الكفاءة الانفعالية (اعداد عباس 2019)

3. مقياس الجمال (2018)

**الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:** راعت الباحثة أن يكون المقياس بسيط في محتواه ويعبر عن الامكانيات الحقيقية لهذه الفئة. كما راعت عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته سعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

#### الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع اللاعبين ومعلمهم، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس: وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس الكفاءة الانفعالية (50) عبارة موزعين على خمسة أبعاد رئيسية.

### الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

#### أولاً: الصدق:

1- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (7) لتحديد مدى ملائمة العبارات لقياس الكفاءة الانفعالية مع مراعاة الاقل نسبة الاتفاق بين المحكمين على (85%).

2- صدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس الكفاءة الانفعالية اعداد (عباس، 2019) وبلغ معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الاستطلاعية ن=50 على المقياسين (0.789) وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوى (0.01).

#### ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذى تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذى تنتهى اليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:

جدول (11)

الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الانفعالية

| الوعي الذاتى    | التعاطف         | المرونة         | إدارة الانفعالات | الضبط الانفعالى |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| الارتباط بالبعد | الارتباط بالبعد | الارتباط بالبعد | الارتباط بالبعد  | الارتباط بالبعد |
| م               | م               | م               | م                | م               |
| 1               | 1               | 1               | 1                | 1               |
| 2               | 2               | 2               | 2                | 2               |
| 3               | 3               | 3               | 3                | 3               |
| 4               | 4               | 4               | 4                | 4               |
| 5               | 5               | 5               | 5                | 5               |
| 6               | 6               | 6               | 6                | 6               |
| 7               | 7               | 7               | 7                | 7               |
| 8               | 8               | 8               | 8                | 8               |
| 9               | 9               | 9               | 9                | 9               |
| 10              | 10              | 10              | 10               | 10              |
| **0.767         | **0.573         | **0.725         | **0.522          | **0.577         |
| **0.770         | **0.543         | **0.746         | **0.749          | **0.673         |
| **0.878         | **0.729         | **0.800         | **0.779          | **0.770         |
| **0.847         | **0.731         | **0.757         | **0.832          | **0.828         |
| **0.824         | **0.746         | **0.764         | **0.871          | **0.856         |
| **0.816         | **0.703         | **0.804         | **0.855          | **0.852         |
| **0.734         | **0.824         | **0.851         | **0.759          | **0.841         |
| **0.832         | **0.766         | **0.824         | **0.764          | **0.852         |
| **0.731         | **0.714         | **0.811         | **0.722          | **0.860         |
| **0.461         | **0.750         | **0.742         | **0.637          | **0.686         |

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=50  $\geq 0.354$  وعند مستوى 0.05  $\geq 0.273$

## 3-الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (12)

الاتساق الداخلى لمقياس الكفاءة الانفعالية

| الضبط<br>الانفعالي | إدارة الانفعالات | المرونة | التعاطف | الوعي الذاتي |                  |
|--------------------|------------------|---------|---------|--------------|------------------|
| -                  | -                | -       | -       | -            | الوعي الذاتي     |
| -                  | -                | -       | -       | **0.599      | التعاطف          |
| -                  | -                | -       | **0.637 | **0.575      | المرونة          |
| -                  | **0.457          | **0.528 | **0.297 | *            | إدارة الانفعالات |
| **0.422            | **0.518          | **0.565 | **0.476 | **           | الضبط الانفعالي  |
| **0.679            | 0.702**          | **0.756 | **0.563 | **0.664      | الدرجة الكلية    |

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=50  $\geq 0.354$  وعند مستوى 0.05  $\geq 0.273$ 

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الكفاءة الانفعالية باستخدام الطرق التالية:

(ت) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (50) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (13)

(ث) طريقة إعادة التطبيق: وذلك بفواصل زمني أسبوعين على عينة قوامها 50 مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول (13)

جدول (13)

معاملات الثبات بطريقة ألفا وإعادة التطبيق ن=50

| الأبعاد          | ألفا كرونباخ | إعادة التطبيق |
|------------------|--------------|---------------|
| الوعي الذاتي     | 0.920        | 0.949         |
| التعاطف          | 0.870        | 0.931         |
| المرونة          | 0.930        | 0.948         |
| إدارة الانفعالات | 0.912        | 0.947         |
| الضبط الانفعالي  | 0.930        | 0.962         |
| الدرجة الكلية    | 0.942        | 0.968         |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

### الخطوة الخامسة: التعليمات وطريقة التصحيح:

[1] التعليمات: يعتمد هذا المقياس على تقرير المفحوصين وطلبت الباحثة من اللاعبين قراءة العبارات جيدة واختيار ما يناسبهم مع الحفاظ التام على سرية البيانات.

[2] طريقة التصحيح: تقدر الدرجة على المقياس وفقا لميزان التصحيح الخماسي وفقا للجدول التالي

جدول (14)

| أبعاد وأرقام عبارات المقياس |               |              |                |                  |
|-----------------------------|---------------|--------------|----------------|------------------|
| الدرجة العظمى               | الدرجة الصغرى | عدد العبارات | أرقام العبارات | الأبعاد الأساسية |
| 30                          | 10            | 10           | 10-1           | الوعي الذاتى     |
| 30                          | 10            | 10           | 20-11          | التعاطف          |
| 30                          | 10            | 10           | 30-21          | المرونة          |
| 30                          | 10            | 10           | 40-31          | إدارة الانفعالات |
| 30                          | 10            | 10           | 50-41          | الضبط الانفعالى  |
| 150                         | 50            | 50           | 50             | الدرجة الكلية    |

[3] تفسير الدرجات: تفسر الدرجة المنخفضة بانخفاض مستوى الكفاءة الانفعالية لدى المفحوص بينما تعنى الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى الكفاءة الانفعالية لدى المفحوص.

مقياس الهزيمة النفسية: إعداد (ابو حلاوة، ورزوق 2013)

#### 1- وصف المقياس

يتكون المقياس في صورته النهائية من (53) عبارة مقسمة على (6) أبعاد وهي الشعور بالخزي ويتكون من (9) عبارات، واستضغار الذات ويتكون من (12) عبارة، والتشاؤم ويتكون من (8) عبارات، والمدركات المعرفية ويتكون من (8) عبارات، والافتقاد إلى الحيوية الذاتية ويتكون من (8) عبارات، وجلد الذات ويتكون من (8) عبارات، ويتم تصحيح العبارات في ضوء مقياس خماسى الاستجابة (يحدث دائما، يحدث غالبا، يحدث أحيانا، يحدث نادرا، لا يحدث ابدا) والتي تقابل بالدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الهزيمة النفسية، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الهزيمة النفسية

قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

1- الصدق: تم حساب الصدق في المقياس باستخدام صدق المحكمين، وتم الإبقاء على العبارات التي حظت على نسبة اتفاق (80%)، واستخدام الباحث صدق المحك الخارجي، وقد بلغ معامل الارتباط (0.766) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى 0.01

2- معاملات الثبات: قام الباحث بحساب معاملات الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ وبلغت قيمة الثبات (0.83) والتجزئة النصفين وبلغت قيمة الثبات (0.79) مما يؤكد ثبات المقياس

### الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

1- الاتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجداول التالية:  
جدول (15)

#### الاتساق الداخلي لمقياس الهزيمة النفسية

| التشاؤم |                 | استصغار الذات |                             | الشعور بالخزي |                   |
|---------|-----------------|---------------|-----------------------------|---------------|-------------------|
| م       | الارتباط بالبعد | م             | الارتباط بالبعد             | م             | الارتباط بالبعد   |
| 1       | **0.736         | 1             | **0.733                     | 1             | **0.653           |
| 2       | **0.892         | 2             | **0.770                     | 2             | **0.749           |
| 3       | **0.879         | 3             | **0.753                     | 3             | **0.813           |
| 4       | **0.898         | 4             | **0.829                     | 4             | **0.825           |
| 5       | **0.906         | 5             | **0.891                     | 5             | **0.845           |
| 6       | **0.849         | 6             | **0.817                     | 6             | **0.805           |
| 7       | **0.817         | 7             | **0.887                     | 7             | **0.828           |
| 8       | **0.835         | 8             | **0.811                     | 8             | **0.746           |
|         |                 | 9             | **0.787                     | 9             | **0.558           |
|         |                 | 10            | **0.666                     | 10            |                   |
|         |                 | 11            | **0.614                     | 11            |                   |
|         |                 | 12            | **0.573                     | 12            |                   |
| م       | جلد الذات       | م             | الافتقار للحبوية<br>الذاتية | م             | المدركات المعرفية |



| التشاؤم | استصغار الذات | الشعور بالخزي |
|---------|---------------|---------------|
| **0.690 | **0.683       | **0.771       |
| **0.723 | **0.749       | **0.893       |
| **0.889 | **0.845       | **0.902       |
| **0.865 | **0.849       | **0.916       |
| **0.854 | **0.852       | **0.882       |
| **0.931 | **0.888       | **0.886       |
| **0.896 | **0.880       | **0.831       |
| **0.846 | **0.799       | **0.591       |

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01  $n=120$   $\geq 0.254$  وعند مستوى 0.05  $\geq 0.195$

### 3-الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (16)

### الاتساق الداخلى لمقياس الهزيمة النفسية

| الافتقار للحيوية الذاتية | المدرجات المعرفية | التشاؤم | استصغار الذات | الشعور بالخزي | جدد الذات | الدرجة الكلية            |
|--------------------------|-------------------|---------|---------------|---------------|-----------|--------------------------|
| -                        | -                 | -       | -             | -             | -         | الشعور بالخزي            |
| -                        | -                 | -       | -             | **0.443       | -         | استصغار الذات            |
| -                        | -                 | -       | **0.414       | **0.611       | -         | التشاؤم                  |
| -                        | -                 | **0.460 | **0.503       | **0.451       | -         | المدرجات المعرفية        |
| -                        | **0.527           | **0.369 | **0.554       | **0.357       | -         | الافتقار للحيوية الذاتية |
| -                        | **0.674           | **0.658 | **0.590       | **0.681       | **0.398   | جدد الذات                |
| **0.720                  | **0.690           | **0.773 | **0.635       | **0.630       | **0.685   | الدرجة الكلية            |

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01  $n=50$   $\geq 0.354$  وعند مستوى 0.05  $\geq 0.273$

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الكفاءة الانفعالية باستخدام الطرق التالية:

(ج) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (50) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (17)

(ح) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بفواصل زمني أسبوعين على عينة قوامها 50 مفحوصاً ومفحوصة، والنتائج موضحة في جدول (17)

معاملات الثبات بطريقة ألفا وإعادة التطبيق ن=50

| الأبعاد                  | ألفا كرونباخ | اعادة التطبيق |
|--------------------------|--------------|---------------|
| الشعور بالخزي            | 0.908        | 0.919         |
| استصغار الذات            | 0.934        | 0.921         |
| التشاؤم                  | 0.945        | 0.928         |
| المدركات المعرفية        | 0.921        | 0.917         |
| الافتقاد للحبوية الذاتية | 0.929        | 0.912         |
| جلد الذات                | 0.939        | 0.910         |
| الدرجة الكلية            | 0.956        | 0.938         |

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ واعادة التطبيق وهو ما يعزز الثقة في المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام 2013 بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل الفا كرونباخ  $\alpha$ -chronbach coefficient.
- اختبار التواء للعينات المستقلة Independent samples T test والذي يتم احتساب القيمة التائية T في حالة المتغير الثنائي، وقد استخدمته الباحثة في المقارنة بين استجابات عينة الدراسة حسب متغير النوع (ذكر- أنثي).
- معاملات الارتباط
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- تحليل الانحدار المتعدد

## نتائج البحث:

### نتائج التساؤل الأول ومناقشتها:

ينص التساؤل الأول علي: ما مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة الدراسة من الرياضيين من لاعبي كرة السلة؟ وللإجابة على هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة الواحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الفعلي لدرجات الرياضيين على مقياس ما وراء الإنفعال والمتوسط الفرضي الذي يتحدد بنصف الدرجة على المقياس وجاءت النتائج كما هي مبينه في جدول (18)

جدول (18)

المتوسط والمتوسط الفرضي لأبعاد مقياس ما وراء الانفعال

| الأبعاد           | المتوسط الفرضي | المتوسط الفعلي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|-------------------|----------------|----------------|-------------------|--------|---------------|
| الوعي الانفعالي   | 25             | 37.17          | 8.51              | 14.012 | 0.01          |
| تنظيم الانفعالات  | 25             | 33.30          | 7.92              | 10.263 | 0.01          |
| مراقبة الانفعالات | 25             | 34.96          | 8.93              | 10.928 | 0.01          |
| الدرجة الكلية     | 75             | 105.44         | 20.91             | 14.263 | 0.01          |

يتضح من الجدول أن مستوى أبعاد ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية جاءت أعلى من المتوسط الفرضي والفرق دال احصائيا وهو ما يؤكد ارتفاع مستويات ما وراء الإنفعال لدى الرياضيين.

وتشير النتيجة إلى أن مستوى ما وراء الإنفعال لدى لاعبي كرة السلة أعلى من المتوسط ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الاهتمام بالجانب الانفعالي وتدريب اللاعبين على إدارة الانفعالات وتنظيمها ومراقبتها باستمرار.

ويتضح من الجدول التالي أن لاعبي كرة السلة تنسم انفعالاتهم بالنمط الايجابي وهذا النمط من أكثر الجوانب الايجابية في ما وراء الإنفعال حيث أن لديهم وعي بأنفعالاتهم وانفعال الآخرين ولديهم معرفة بالاسباب الكامنة وراء انفعالاتهم السلبية، ولديهم القدرة على التعامل مع انفعالاتهم السلبية، والقدرة على تنظيم الانفعالات ومراقبتها واستخدام الاستجابة المناسبة للموقف الانفعالي

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (العلي، والسلطاني، 2015) ودراسة (طالب، وعبيد 2019) حيث اشارات إلى أن افراد العينة لديهم مستوى أعلى من المتوسط في مستوى ما وراء الإنفعال لدى المراهقين والشباب

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية جوتمان (Gottman, 1996) والتي تفسر بأن افراد هذا النمط الايجابي على دراية ووعي انفعالي بأنفسهم وبالآخرين، ولديهم الخبرة الانفعالية بأنفسهم وبالآخرين، وتنظيم انفعالاتهم، ورفع تقدير الذات لديهم، ولديهم القدرة على تكوين روابط اجتماعية مع الآخرين، ولديهم درجة عالية على تحمل مشاعرهم السلبية وحل مشكلاتهم الانفعالية.

وتؤكد دراسة كلا من (بريك، 2018، 121) و (السيد، 2020، 417) على انه يوجد نمطان لما وراء الانفعال، حيث يمثل النمط الاول " ماوراء الإنفعال الايجابي -Positive Meta-emotional " فهو شكل من أشكال قبول الفرد لانفعالاته وتقييمه الايجابي لها وتدريب الإنفعال والذي يعد من اكثر الجوانب الايجابية لما وراء الإنفعال ويعنى قبول الفرد واحترام مختلف ردود الافعال والافعال السلبية، والنمط الثاني " ماوراء الإنفعال السلبي -Negative Meta-emotional " وهو شكل من اشكال عدم قبول الانفعالات وتقييمه السلبي لها وتكون مشاعره سلبية تجاهها وتكون في صورة رفض ونيد الإنفعال ومعارضة الانفعال، اشد واقصى اساليب ماوراء الإنفعال السلبي النقد والعقاب عند ظهور الانفعال

وهذه النتيجة تؤكد بأن لاعبي كرة السلة لديهم القدرة على تحويل انفعالهم وتوجيهها بما ينسجم مع الأهداف والمواقف من أجل تحقيق التوازن النفسى والصحة النفسية لهم

كما تشير نتائج هذه الدراسة إلى مدى أهمية ما وراء الإنفعال لدى لاعبي كرة السلة للحصول على أداء مهاري مرتفع وتدريب اللاعبين على الوعي الدائم بإنفعالهم وتنظيمها بما يتناسب مع الاستجابات المختلفة للمواقف ومراقبتها لتعديل الاستجابة السلبية وكيفية التعامل مع استجاباتهم السلبية .

وتوضح دراسة محمد (2017، 134) على أن الانفعالات هي المسئولة عن تنظيم استجابات اللاعب الرياضى حيث تظهر على شكل نموذجي في الاستجابة للاحداث الرياضية المهمة وعلى ذلك فإن كل سلوك يشمل جانبين اساسين هما الجانب الانفعالي والجانب المعرفي، وان القصور في الجانب الانفعالي يؤدي إلى سوء توافق اللاعب الرياضى مع نفسه ومع الآخرين .

وتذكر دراسة غازلي، وابريعم (2020، 70) أهمية الحالة النفسية والانفعالية للاعب أو الفريق كمجموعة على انها لم تعد من الاموار الثانوية، وإنما أصبحت ركنا أساسيا وهاما للارتقاء بمستوى الأداء للاعبين، كما توضح دراسة الزبيدي (2019) أن لعبة كرة السلة وما تحتاجه من مهارات عقلية وانفعالية وخططية تحتاج أن يمتلكها اللاعب بمستوى جيد للحفاظ على اتزانه النفسى أثناء اللعب والمحافظة على الخطط الموضوعية في اللعبة لتصحيح الافكار المشتته لهم والمحافظة على الطريقة الصحيحة لديهم في التفكير أثناء المباريات

#### نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد مقياس التنظيم الذاتى والدرجة الكلية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد التنظيم الذاتى وأبعاد ما وراء الإنفعال وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول(19)

جدول ( 19 )

معاملات الارتباط بين مقياس ما وراء الإنفعال (الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد التنظيم الذاتي والدرجة الكلية

| الدرجة الكلية | تعزيز الذات والنجاح | تقييم الذات | مراقبة الذات أثناء تحقيق الأهداف | التخطيط ووضع الأهداف | الأبعاد           |
|---------------|---------------------|-------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| **0.472       | **0.350             | 0.171       | **0.309                          | **0.451              | الوعي الانفعالي   |
| **0.492       | **0.324             | 0.190       | **0.500                          | **0.335              | تنظيم الانفعالات  |
| **0.553       | **0.423             | **0.270     | **0.523                          | **0.291              | مراقبة الانفعالات |
| **0.615       | **0.446             | *0.257      | **0.539                          | **0.435              | الدرجة الكلية     |

مستوى الدلالة عند 0.01 عند ن = 96 = (0.258) وعند 0.05 = (0.195)

يتضح من الجدول السابق ما يلي: وجود علاقة موجبة بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال وأبعاد مقياس التنظيم الذاتي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كيشار (2018)، ودراسة (Srinivasan, et al, 2016)، ودراسة (Rose J, McGuire, 2015) على وجود تأثير دال للميتا الانفعالية على التنظيم الذاتي

ويشير (Harris, et al, 2012) إلى أن التنظيم الذاتي يتكون من الانفعالات والافكار والسلوك التي يقوم به الفرد، ويراقبها ويكيفها من أجل تحقيق أهدافه التي يسعى لها مع مرور الوقت

وبيين (Berkeley , Larsen, 2018, 75) أن التنظيم الذاتي هي العمليات التي يستخدمها المتعلمون للتفاعل والحفاظ على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية لتحقيق الأهداف الشخصية

ويذكر كلامن (Norman , Furnes, 2016) أن بناء ما وراء الإنفعال هو بناء متعدد الأوجه ويتكون من معارف وخبرات واستراتيجيات، حيث تكون الاستراتيجيات عبارة عن شكل من أشكال التنظيم أو التحكم وتنضم استراتيجيات متعددة الاتجاهات يطبقها الفرد للتحكم في انفعالاته، ويوضح علام (2010) بان التنظيم الذاتي هو عملية تنشيط الافكار والسلوكيات، والانفعالات، والحفاظ عليها من أجل تحقيق الأهداف، وأشار (miller, et al, 2015) إلى أن التنظيم الذاتي ينتج عن القدرة على التحكم في السلوك والمعرفة والانتباه والانفعال عند المواجهة

وتبين دراسة كلا من (Nancy, 2015) ودراسة (Diapplo, 2015) ودراسة اسماعيل (2013) على وجود علاقة عكسية بين اضطرابات الإنفعال والتنظيم الذاتي لدى الفرد.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه دراسة (Koven , 2011 , 1256) من أن مستوى ما وراء الإنفعال لدى الفرد له أثر غير مباشر على درجة تنظيمه الذاتي أثناء المهام المختلفة، حيث اتضح من خلال تلك النتيجة أن ما وراء الإنفعال يؤثر التنظيم الذاتي للفرد، وأوضحته دراسة (Corte, 2011, 266) أن تنظيم الذات يمكن الفرد من أداء عدة مهام في وقت واحد من خلال التخطيط والتوجيه والمراقبة وتقييم الأنشطة

وتفسر الباحثة وجود علاقة موجبة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي على أن التنظيم الذاتي يتضمن جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية تساعد الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة كما أنها تساعد لاعبي كرة السلة على التخطيط الجيد ومراقبة الذات وتعزيز نفسة وتقييمها وبالتالي كلما ارتفع مستوى ما وراء الإنفعال يظهر النمط الايجابي من ما وراء الإنفعال وتأثير في الجانب التنظيم للفرد وتترجم من خلال افعاله وسلوكه، كما يذكر شوقي (2018، 15) على أن التنظيم الذاتي يتضمن أبعاد معرفية وانفعالية ودافعية وسلوكية تزود الفرد بالقدرة على تكييف أفعاله لظروف البيئة المتغيرة، ويرى (Ying Yao, et al , 2021) من المحتمل أن يؤدي الانخراط العميق في المزاج السلبي على مدى فترات طويلة من الزمن إلى اضطرابات عاطفية وضعف الصحة العقلية لدى الفرد وتبين دراسة (Delavar et al , 2014) أن التنظيم الذاتي كأحد استراتيجيات الوظائف التنفيذية تفسر القصور المعرفي cognitive impairment في التنظيم الذاتي له مجموعة من الأعراض التي تتناظر الاعراض الخاصة بالاضطرابات النفسية والانفعالية، وتشمل هذه الأعراض الانتباه الشديد والمركز على الذات، معاشية التهديد، عملية الاجترار، استثارة الأفكار اللاتوافقية، واستراتيجيات التنظيم الذاتي غير الفعالة، وتذكر دراسة (Pekrun, 2012) أن الانفعالات الايجابية تعزز تنظيم الذات لدى الفرد، وتوضح دراسة (Corte, 2016, 266) أن تنظيم الذات يمكن الفرد من أداء عدة مهام في وقت واحد من خلال التخطيط والتوجيه والمراقبة وتقييم الأنشطة، وتبين دراسة (Merchant, 2018) أن ما وراء الإنفعال تؤثر على عدد من المخرجات والنواتج التي تشمل سلوك الفرد وتنظيم انفعالاته وتنظيمه لذاته

#### نتائج الفرض الثاني وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية والدرجة الكلية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد الكفاءة الانفعالية وأبعاد ما وراء الإنفعال وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول

جدول ( 20 )

معاملات الارتباط بين مقياس ما وراء الإنفعال (الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد الكفاءة الانفعالية والدرجة الكلية

| الأبعاد           | الوعي الذاتي | التعاطف | المرونة | إدارة الانفعالات | الضبط الانفعالي | الدرجة الكلية |
|-------------------|--------------|---------|---------|------------------|-----------------|---------------|
| الوعي الانفعالي   | **0.494      | **0.343 | *0.249  | 0.054            | **0.273         | **0.397       |
| تنظيم الانفعالات  | **0.371      | **0.273 | *0.261  | 0.015            | 0.189           | **0.334       |
| مراقبة الانفعالات | **0.403      | 0.176   | **0.330 | **0.148          | **0.389         | **0.458       |
| الدرجة الكلية     | **0.514      | **0.318 | **0.341 | 0.035            | **0.349         | **0.543       |

مستوى الدلالة عند 0.01 عند ن = 96 = (0.258) وعند 0.05 = (0.195)

يتضح من الجدول السابق ما يلي: وجود علاقة موجبة بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال وأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الجمال (2018) ودراسة (Lee, 2013) حيث أشارات النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين جميع أبعاد ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد الكفاءة الانفعالية والدرجة الكلية

كما تؤكد دراسة قرني (2018) ودراسة (Zong, et al 2012) ودراسة (Cho & Shin 2015) ودراسة (Hurrell, et al. 2017) على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الانفعالية

وتفسر الباحثة بأن تدريب لاعبي كرة السلة على الانفعالات الايجابية والوعي بها وتنظيمها والتعبير عن انفعالاته بالشكل المقبول اجتماعيا في المواقف المختلفة أثناء التدريب واللعبة والمنافسات الدولية، فإن ذلك يسهم في رفع مستوى الكفاءة الانفعالية لديهم حيث يكونوا أكثر توافقا كما ينعكس على تحسين أدائهم الاجتماعي والانفعالي مع الآخرين وتعمل على زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات لديهم، ولديهم ووعي وإدراك لانفعالاتهم السلبية وتقبلها وإعادة توجيهها وتعديلها إلى المسار الصحيح والسوي،

ويذكر حمدي، والنويران (2014) تمتع الفرد بالكفاءة الانفعالية يسهم بفاعلية بسلوكياته وعمليات تعلمه، كما أنها تؤثر على شخصيته في شتى مناحي الحياة، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن ضعف الكفاءة الانفعالية والنضج الوجداني يزيد من ارتفاع اضطرابات الشخصية، وتوضح دراسة (Jomon, 2017) على أن ارتفاع الكفاءة الانفعالية منبئ بالنجاح في الدراسة والعمل وفي العلاقات الاجتماعية واداء المهام .

وتبين طالب، وعبيد (2019، 405) أن ما وراء الإنفعال هام للفرد في جميع جوانب حياته وبخاصة الاسرية والدراسية نظرا لحاجته إلى امتلاك مستوى مرتفع منه لينعكس عليه وعلى من حوله عند التعامل في المواقف المختلفة .

وتفسر الباحثة وجود علاقة موجبة ودالة بين ما وراء الإنفعال والكفاءة الانفعالية على انه كلما امتلاك لاعبي كرة السلة القدرة على تدريب الإنفعال والوعي وبها وإدارك الانفعالات وتنظيم الانفعالات ومراقبتها والتعامل معها بطريقة مناسبة يرفع من مستوى الكفاءة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، حيث تبين دراسة ( Nelis, 2011 ) على أن ارتفاع مستوى الكفاءة الانفعالية لدى الفرد يحسن من السعادة على المستويين النفسي والجسدي ويكون لديه القدرة على تنظيم ذاته وفهم الآخرين ويتعامل مع من حوله بمرونة ومهارة ومسؤولية ويقوى العلاقات الاجتماعية، وتوضح دراسة الحميدي (2020، 33) أن الانفعالات عاملا مهما في جودة حياة الانسان ورفاهيته وتوافقته مع البيئة والتكيف والتوافق مع الآخرين وبين نجاح الفرد في أداء مهامه كما تبين دراسة (Raccanello, et al, 2014) دور الانفعالات في التكيف النفسي والاكاديمي، لكون الانفعالات جزءا من الخبرة الانسانية .

### نتائج الفرض الثالث وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الهزيمة النفسية والدرجة الكلية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقات بين أبعاد الهزيمة النفسية وأبعاد ما وراء الإنفعال وكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (21)

جدول (21)

معاملات الارتباط بين مقياس ما وراء الإنفعال (الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد الهزيمة النفسية والدرجة الكلية

| الأبعاد           | الشعور بالخزي | استصغا ر الذات | التشاؤم  | المدركات المعرفية | الافتقاد للحبوية الذاتية | جلد الذات | الدرجة الكلية |
|-------------------|---------------|----------------|----------|-------------------|--------------------------|-----------|---------------|
| الوعي الانفعالي   | ** -0.366     | ** -0.352      | * -0.252 | -0.124            | -0.161                   | -0.181    | ** -0.365     |
| تنظيم الانفعالات  | ** -0.445     | ** -0.290      | -0.126   | -0.113            | ** 0.291                 | -0.274    | ** -0.378     |
| مراقبة الانفعالات | ** -0.496     | ** -0.265      | -0.140   | -0.107            | ** -0.422                | -0.356    | ** -0.431     |
| الدرجة الكلية     | ** -0.529     | ** -0.367      | * -0.210 | -0.139            | ** -0.357                | -0.330    | ** -0.467     |

مستوى الدلالة عند 0.01 عند ن 96 = (0.258) وعند 0.05 = (0.195)

يتضح من الجدول السابق ما يلي: وجود علاقة سالبة بين أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال وأبعاد مقياس الهزيمة النفسية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (wei & Ku, 2007) حيث توصلت إلى أن الاشخاص ذوي المستوى المرتفع من انماط الهزيمة النفسية يميلون أن يكون لديهم معتقدات سلبية عن انفسهم ولديهم تقدير ذات منخفض وكفاءة ذاتية منخفضة، ويحصلون على نسبة عالية في القلق والاكتئاب والاضطراب النفسي، ودراسة العطار (2019) التي توضح وجود علاقة عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد الهزيمة النفسية، ودراسة

عبدالعال، وسليمان (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة بين هزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة.

حيث تبين دراسة (Campellonea, et al, 2019) أن الانفعالات السلبية ومعتقدات الأداء الانهزامية تؤثر سلبيا على السلوك اليومي الموجه نحو الهدف، ويوضح عبد الصمد (2013) أن الهزيمة النفسية أشد خطورة على الأفراد والجماعات من كل الأسلحة التي اخترعها الانسان في الحروب، لأنها تؤدي إلى الهزائم الفكرية والحضارية والروحية وتؤدي إلى سلوك اليأس والتعاسة والانكسار.

كما بين حسب الله (2020) الهزيمة النفسية لها أثارها السلبية على كافة جوانب شخصية الفرد، فالمنهزم نفسيا قد يصاب بالبلادة الفكرية والاجتماعية فيصبح وحيدا منعزلا متمركزا حول ذاته متشائما، كما أنها قد تؤثر على صحته الجسمية، فيصبح مكسور القلب أو كما يطلق عليها أطباء القلب بمتلازمة القلب المكسور Broken Heart Syndrome،

وتوضح الباحثة أن الهزيمة النفسية قد تؤثر سلبيا على شخصية لاعبي كرة السلة وتقلل من الأداء الرياضي كما تؤثر على التدريب وتنمي لديهم الشعور باليأس وقلة الحيلة وعدم القدرة على اتخاذ القرار، والانكسار الذاتي، والاعياء والقهر النفسي التي تؤثر عليهم في شتى مجالات الحياة وحياتهم اليومية. وبين (Petrides et al, 2017) أن المشاكل النفسية وسلوكيات هزيمة الذات لا تسببها الأحداث الخارجية ولكن من خلال المعتقدات وافكار غير العقلانية حول التصورات المشوهة لهذه الأحداث التي تؤدي بدورها لهذه الاضطرابات الانفعالية.

وتفسر الباحثة وجود علاقة سالبة بين ما وراء الإنفعال والهزيمة النفسية على أن حدوث الهزيمة يرتبط بالجانب السلبي ويتكون من خلال معتقدات وافكار الفرد حول نفسه وتفسير الانفعالات بطريقة خاطئة مما يؤدي إلى هزيمة الذات وعندما يرتفع مستوى ما وراء الإنفعال يقل محتوى الهزيمة النفسية لدى لاعبي كرة السلة لتركيز الفرد على الجانب الايجابي

كما يرى (Irani, et al., 2013) أن هزيمة الذات من السلوكيات التي تؤدي إلى نتائج عكسية وعدم تحقيق الهدف، والتي تجعل الشخص عند الانخراط في مثل هذه السلوكيات يعاني من الشعور بعدم السيطرة وال فشل المتكرر ويتوقع مستقبلا سلبيا وليس ايجابيا، ويوضح عبدالعال، وسليمان (2020) أن أغلب الانفعالات تعكس ردود أفعال الآخرين تجاه الفرد وتمارس دورا مهما في صياغة مفهوم الذات لدى الفرد وهو جزء كبير من الشخصية التي يشكل المجال الانفعالي مكونا كبيرا منها، ويذكر (Kaya et al., 2017) ان الناس لديهم امكانيات للتفكير غير المنطقي وهزيمة الذات، وكذلك يمتلكون القدرة للتفكير العقلاني وحماية الذات، وان المعتقدات غير العقلانية تميل إلى أن تكون جامدة وتؤدي إلى المشاعر السلبية، وتميل إلى هزيمة الأهداف والغايات الاساسية للفرد، وتؤثر المعتقدات غير العقلانية بشكل عام على وظائف الأفراد من خلال انماط الهزيمة الذاتية العاطفية.

وأشارت دراسة (Campellone, et al., 2016) إلى أن هزيمة الذات عبارة عن افكار سلبية حول قدرة الفرد على النجاح في تنفيذ السلوك الموجة نحو الهدف والتي يمكن أن تمنع بدء السلوك أو المشاركة في اي نشاط

### نتائج الفرض الرابع وتحليلها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات اللاعبين، كما قامت باستخدام الاختبار الإحصائي اختبارات للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (22):

جدول (22)

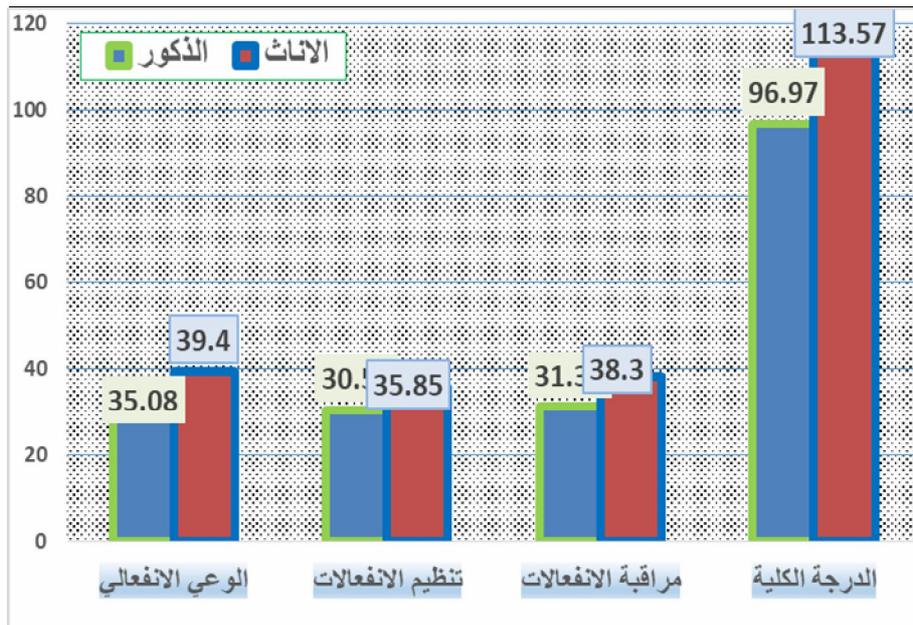
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق في أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية وفقاً للنوع

| مستوى الدلالة | قيمة ت | إناث (ن=49) |        | ذكور (ن=46) |       | المتغيرات         |
|---------------|--------|-------------|--------|-------------|-------|-------------------|
|               |        | ع           | م      | ع           | م     |                   |
| 0.05          | 2.564  | 6.48        | 39.40  | 9.71        | 35.08 | الوعي الانفعالي   |
| 0.01          | 3.413  | 6.91        | 35.85  | 8.17        | 30.56 | تنظيم الانفعالات  |
| 0.01          | 4.093  | 8.24        | 38.30  | 8.36        | 31.32 | مراقبة الانفعالات |
| 0.01          | 4.169  | 16.44       | 113.57 | 22.10       | 96.97 | الدرجة الكلية     |

قيمة ت دالة عند مستوى 0.01 عند د.ح = 2.58=94، وعند 0.05=1.96

يتضح من جدول (22) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعتي الذكور والإناث في جميع أبعاد مقياس ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ت دالة للأبعاد والدرجة الكلية وكانت الفروق لصالح المتوسطات الأعلى وهي لصالح الإناث ومن ثم فإن الفروق لصالح الإناث في أبعاد ما وراء الإنفعال والدرجة الكلية.



شكل (1) يوضح الفروق في ما وراء الإنفعال تبعاً لمتغير النوع

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت اليه نتائج دراسة (طالب وعبيد 2019) من وجود فروق دالة احصائيا لصالح الاناث في ما وراء الإنفعال.

بينما تختلف تلك النتيجة عما أشارت اليه نتائج دراسة (العلي، السلطاني، 2015) ودراسة (بريك، 2018) من عدم وجود فروق دالة احصائيا راجعه للجنس.

كما تختلف ايضا عما أشارت اليه نتائج دراسة (شطب، 2018) ودراسة (عبد ربه، 2020) من وجود فروق دالة احصائيا لصالح الذكور من طلبة الجامعة في ما وراء الإنفعال.

وتفسر الباحثة هذا الاختلاف مع نتائج تلك الدراسات لعدة اسباب أولها: اختلاف طبيعة العينة التي تناولت عينات اخرى غير طلبة الجامعات، ثانيا اختلاف طبيعة المقياس المستخدم في الدراسة، والثالث طبيعية البيئة المختلفة، كما أن البيئة الرياضية تحاول التركيز والتدريب بطريقة مختلفة.

وتفسر الباحثة النتيجة بأن الاناث في هذه المرحلة، اكثر وعيا بانفعالاتهم، واكثر قدرة على مراقبتها أثناء تنفيذ المهام المكلفين بها، واكثر قدرة على تنظيم الانفعالات وفقا لطبيعة كل موقف وذلك مقارنة بالذكور كان لديهم نقص في الوعي بانفعالاتهم الحقيقية تجاه المواقف المختلفة، ونقص القعدة على الملاحظة، ولديهم نقص في مراقبة الإنفعال أثناء تنفيذ المهام المختلفة، وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات مع الزملاء والجهاز الفني والمنافسين ليظهر ضعفهم في ما وراء الإنفعال مقارنة بالاناث .

## نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية والدرجة الكلية وفقاً لمتغير مستوى ما وراء الإنفعال (مرتفع/منخفض). وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات اللاعبين كما قامت باستخدام الاختبار الإحصائي اختبارات للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (23):

جدول (23)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق في أبعاد مقياس التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية والدرجة الكلية وفقاً لمستوى ما وراء الإنفعال

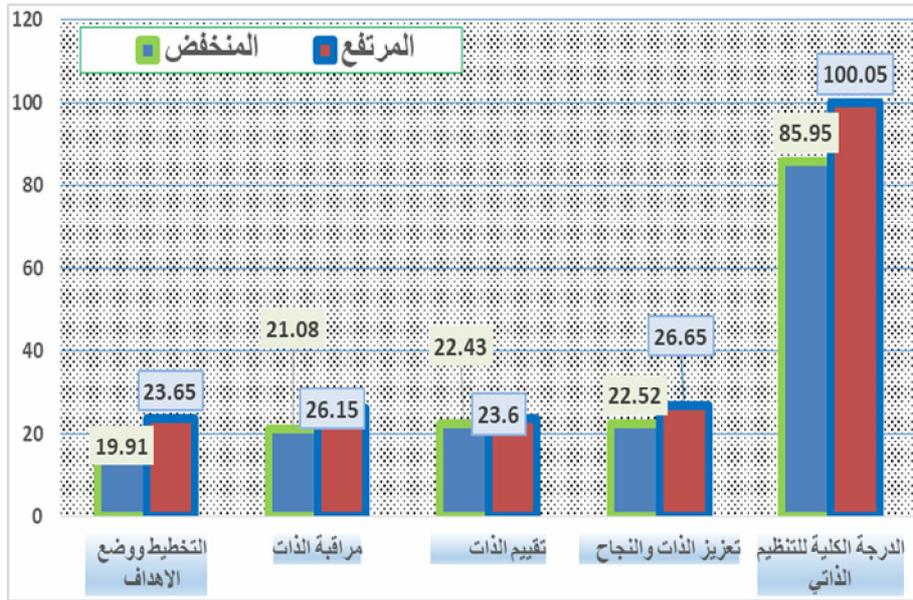
| مستوى<br>الدلالة | قيمة ت | مرتفع<br>(ن=20) |        | منخفض (ن=23) |        | المتغيرات                       |
|------------------|--------|-----------------|--------|--------------|--------|---------------------------------|
|                  |        | ع               | م      | ع            | م      |                                 |
| 0.01             | 3.189  | 2.99            | 23.65  | 4.43         | 19.91  | التخطيط ووضع<br>الخطط           |
| 0.01             | 3.820  | 3.86            | 26.15  | 4.69         | 21.08  | مراقبة الذات                    |
| 0.01             | 0.840  | 4.32            | 23.60  | 4.71         | 22.43  | تقييم الذات                     |
| 0.05             | 2.561  | 3.84            | 26.65  | 6.54         | 22.52  | تعزيز الذات والنجاح             |
| 0.01             | 4.167  | 3.91            | 100.05 | 15.66        | 85.95  | الدرجة الكلية<br>التنظيم الذاتي |
| 0.01             | 3.654  | 3.00            | 26.20  | 4.98         | 21.52  | الوعي الذاتي                    |
| 0.01             | 3.336  | 4.36            | 25.65  | 4.48         | 21.13  | التعاطف                         |
| 0.01             | 3.087  | 3.15            | 25.15  | 5.74         | 20.69  | المرونة                         |
| غ.د              | 1.356  | 3.91            | 19.65  | 6.34         | 21.86  | إدارة الانفعالات                |
| غ.د              | 0.707  | 2.91            | 22.55  | 6.50         | 21.43  | الضبط الانفعالي                 |
| 0.05             | 2.594  | 10.81           | 119.20 | 19.11        | 106.65 | الدرجة الكلية                   |
| 0.01             | 4.516  | 7.63            | 23.65  | 7.43         | 34.04  | الشعور بالخزي                   |
| 0.05             | 2.877  | 8.83            | 36.65  | 8.49         | 44.26  | استصغار الذات                   |
| غ.د              | 1.574  | 7.17            | 19.10  | 10.91        | 23.60  | التشاؤم                         |

|      |       |       |        |       |        |                      |
|------|-------|-------|--------|-------|--------|----------------------|
| غ.د  | 0.049 | 6.26  | 24.40  | 9.32  | 24.52  | المدركات المعرفية    |
| 0.05 | 2.291 | 6.21  | 18.75  | 9.84  | 24.60  | الافتقاد للحبوية     |
| 0.05 | 2.261 | 9.56  | 17.10  | 10.44 | 24.00  | الذاتية<br>جلد الذات |
| 0.01 | 3.273 | 34.16 | 138.55 | 38.34 | 175.04 | الدرجة الكلية        |

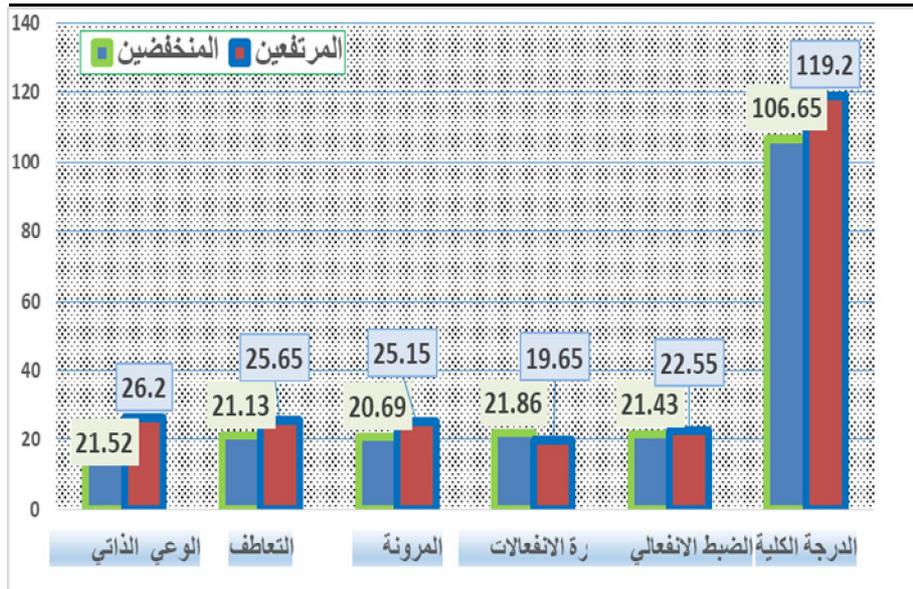
قيمة ت دالة عند مستوى 0.01 عند د.ح = 41= 2.7، وعند 0.05=2.02

يتضح من جدول (23) ما يلي:

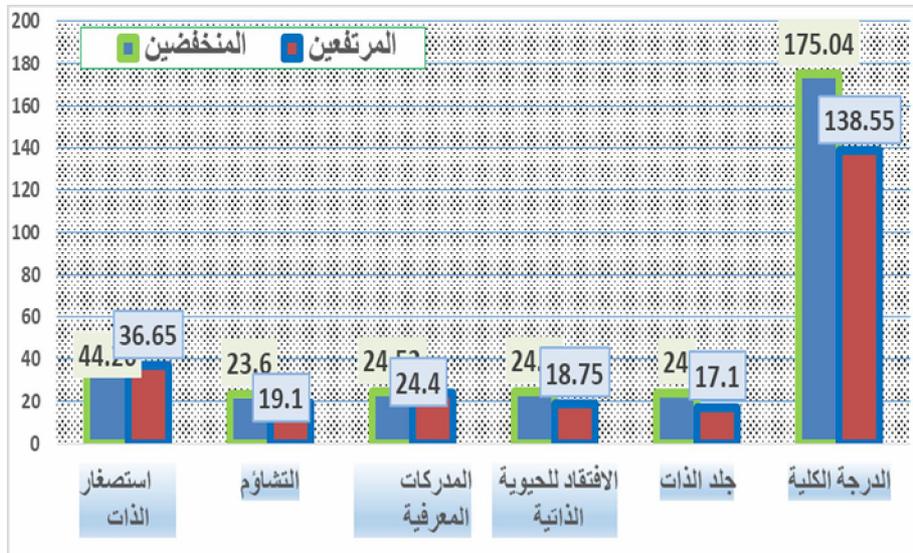
وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي المرتفعين والمنخفضين في ما وراء الإنفعال في أبعاد التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية عدا أبعاد ادارة الانفعالات والضبط الانفعالي من أبعاد الكفاءة الانفعالية وأبعاد التشاؤم والمدركات الانفعالية من أبعاد الهزيمة حيث كانت قيمة ت على الترتيب (4.167، 2.594، 3.273) دالة للأبعاد والدرجة الكلية للمقاييس عند مستوى دالة 0.01، 0.05، ويتضح أن الفروق لصالح مرتفعي ما وراء الإنفعال



شكل (2) يوضح الفروق بين مرتفعي ومنخفض ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي



شكل (3) يوضح الفروق بين مرتفعي ومنخفض ما وراء الإنفعال في الكفاءة الانفعالية



شكل (4) يوضح الفروق بين مرتفعي ومنخفض ما وراء الإنفعال في الهزيمة النفسية

ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي المرتفعين والمنخفضين في ما وراء الإنفعال في أبعاد التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لصالح مرتفعي ما وراء الإنفعال.

حيث تذكر دراسة محمد (2014، 263) أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من ما وراء الإنفعال لن تسيطر عليهم انفعالاتهم الحالية ولن يعجزوا عن تفاديها لانهم يدركون ما

وراء الإنفعال وان ذلك سيساعدهم على بذل مزيد من الجهد العقلي للاستمرار في الوعي بها والنجاح في المواقف

كما توضح دراسة المल्ली (2010) أن قدرة الفرد على النجاح في حياته الخاصة أو المهنية يعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية وان النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية والاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليا، وبين كراميش (2019، 39) أن للانفعالات لها دورا هاما في حياتنا اليومية وتعتبر من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم، حيث يواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الانسانية التي تتطلب أنماطا مختلفة من الانفعالات الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي تصبح جزء من سلوكياتهم وحياتهم اليومية وتنوع الانفعالات تبعا لكل موقف .

وأشار الفرماوى والسيد (2009، 140) الى أن عدم وعى الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين وعدم القدرة على ضبطها يؤدي إلى ضعف التوافق في العلاقات الاجتماعية والعزلة وتدنى مستوى الصحة النفسية للفرد مما يؤدي إلى مشاكل صحية لذا يؤكد الباحثون على أهمية تدريب الأفراد على سمات ما وراء الإنفعال لما له من اثار ايجابية في نجاحهم الاكاديمي والاجتماعي وفي حمايتهم من الامراض الجسدية والنفسية

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي في ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لصالح مرتفعي ما وراء الإنفعال إلى أن لاعبي كرة السلة مرتفعي ما وراء الانفعال، يستطيعون تنظيم انفعالاتهم والتحكم فيها وبيديرونها بطريقة جيدة لديهم وعى بانفعالاتهم السلبية، ولديهم القدرة على فهم عواطف ومشاعر الآخرين

وتبين دراسة (Lagaca , Gionet , 2009) أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من ما وراء الإنفعال يكون لديهم ميل أكبر لإجهاد أنفسهم في استخدام مواردهم العقلية لحل المشكلات التي تواجههم، وذلك على عكس الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من ما وراء الإنفعال يكون لديهم ميل أقل لإجهاد أنفسهم في استخدام مواردهم العقلية لحل تلك المشكلات

وتعز الباحثة تلك النتيجة إلى أن ما وراء الإنفعال تجعل لاعبي كرة السلة يشعر بأنه قادر على أداء مهامه اليومية ولديه قدرة عالية من لتنظيم الذاتى ومهارة أثناء التدريب مع الذاتى ومع أعضاء الفريق.

كما يرى (Besharat, 2014) أن الفرد مرتفعي ما وراء الإنفعال يتصفون بأن لديهم قدرة على تنظيم الإنفعال، وتنظيم الإنفعال يعمل على تقليل التوتر والاضطرابات وتقليل المعاناة الذى يصاحب اى استجابة .

كما أشار المعمورى (2008) على أن ارتفاع مستوى ما وراء الإنفعال لدى الفرد يدعم لدية عمليات التفكير في كل المواقف التي تواجهه وتساعدة على اجتيازها، وتوضح دراسة سيد

(2019) أن مرتضى ما وراء الإنفعال أكثر تنظيماً لانفعالاتهم وكلما ارتفع مستوى ما وراء الإنفعال ارتفع مستوى التنظيم الانفعالي.

### نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي، الكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية: وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لقياس مدى إمكانية التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي، الكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية. وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وعدم وجود ازدواج خطى بين المتغيرين المستقلين حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance inflation factor (1,00) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير إلى وجود ازدواج خطى بين المتغيرين وهي القيمة 10 مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test، أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة 96 وعدد المتغيرات المستقلة 3

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي، الكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية هو النموذج الخطى وبلغت قيمة R2 (0.482) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في الميتما انفعالية بدرجة 48% مما يعنى قدرة النموذج على تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (28.511) وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (0.01) وبلغت قيمة الثابت 29.344 وهي دالة احصائياً.

جدول (24)

تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات النفسية في التنبؤ بما وراء الانفعال

| الارتباط R | معامل التحديد | قيمة ف | المتغير المستقل    | قيمة الانحدار B | الانحدار المتعدد Beta | قيمة الدلالة الإحصائية |
|------------|---------------|--------|--------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|
|            |               |        | التنظيم الذاتي     | 0.735           | 0.425                 | 0.01                   |
| 0.694      | 0.482         | 28.511 | الكفاءة الانفعالية | 0.247           | 0.198                 | 0.02                   |
|            |               |        | الهزيمة النفسية    | -0.139          | -0.236                | 0.01                   |

وتشير النتائج في جدول (24) أن التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية يتنبأ إيجابياً بما وراء الإنفعال بينما الهزيمة النفسية تتنبأ سلبياً .

وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{ما وراء الإنفعال} = 29.344 + (0.735 \times \text{التنظيم}) + (0.0.247 \times \text{الكفاءة}) + (-0.139 \times \text{الهزيمة النفسية})$$

من خلال النظر إلى نتيجة الفرض قد اثبتت إمكانية التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية تنبأ إيجابيا بينما الهزيمة النفسية تنبأ سلبيا وهذا يؤكد مرة أخرى على مدى الارتباط بين المتغيرات كما أشارت إليه نتيجة الفرضين الأول والثاني والثالث وهو ما يتفق مع العديد من الدراسات.

وتذكر دراسة (Villavicencio, et al, 2016) وجود علاقة بين الانفعالات الايجابية وتنظيم الذات وأن الانفعالات الايجابية تتنبأ بتنظيم الذات لدى الطلاب، وبين شوقي (2018) أن التنظيم الذاتي جانباً مهماً للسلوك المعرفي والجسدي وطريقة فاعلة لإدارة السلوك نحو تحقيق هدف والتنظيم الذاتي الأساس ليمتلك الفرد الضبط الذاتي والقدرة على كبح الافعال والتنظيم الذاتي قدرة الفرد على فهم وضبط السلوك وانفعالاته وأفكاره .

وأشارت دراسة (Stettler, Katz, 2014) أن ما وراء الإنفعال يعتمد على استخدام الفرد لانفعالاته بنجاح لتساعده في توجيه سلوكه وتفكيره بطرق تعزز من نتائجه، كما توضح دراسة (Shin, et al, 2014) أن معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في الأداء من خلال معرفة انفعالاته، ومعرفة جوانب القوة والضعف لديه، والإحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها، ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات، ويعني إدراك الانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها، ويتضمن الوعي بالذات معرفة المضامين الايجابية والسلبية لما يشعر به اتجاه الآخرين وتقديم الاستجابة السوية

وتذكر دراسة كلا من قرني (2018) ودراسة الجمال (2018) على أن ما وراء الإنفعال تسهم في التنبؤ بالكفاءة الانفعالية، كما أكدت العديد من الدراسات على أن الانماط السلبية لما وراء الإنفعال لها علاقة ببعض الاضطرابات النفسية وهزيمة الذات مثل دراسة (Almasi, 2017)، كما توضح حسين (2018، 534) أن الجانب الانفعالي جزءاً مهماً من شخصية الفرد لارتباطه القوي بالعديد من جوانب الشخصية الأخرى الجانب العقلي والحركي والسلوكي ويشتمل هذا الجانب على العديد من الانفعالات والعواطف منها الايجابي والسلبي، وللانفعال اثر قوي في تحريك السلوك وتنشيطه .

وأشارت دراسة (Kordel, 2012) الى أن الشخصية الإنهزامية شخصية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسى العام، وإنهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل والتسويق الدائم للاموار، وترى دراسة (Timothy, et al, 2019, 149) أن السلوك الانهزامي يؤدي إلى انخفاض الحافز والمشاركة في السلوك الموجه نحو الهدف اليومي وان الفرد أكثر عرضة للاصابة بالاكنتاب وذهان الهوس، كما أوضحت دراسة (koven, 2011) أن هناك علاقة بين ما وراء الإنفعال واتخاذ القرار المناسب للفرد حيث يؤدي عدم وضوح الإنفعال إلى صعوبة في فهم واستقراء انفعال الشخص.

**التوصيات:**

1. الاهتمام بقياس مستوى ما وراء الإنفعال والكفاءة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة وعلاقة بالاداء الرياضى (منخفض - متوسط - مرتفع )
2. تدريب لاعبي كرة السلة على ما وراء الإنفعال لما لها من علاقة بالتنظيم الذاتى والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية
3. الاهتمام بما وراء الإنفعال مع الاعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى خلال التدريب والمنافسة والمباريات لدى الرياضيين.
4. ضرورة العمل على توعية وتدريب لاعبي كرة السلة على أهمية ما وراء الإنفعال ودورها الفعال في الارتقاء بالمستوى والاداء، والارتقاء بالحالة المزاجية الايجابية .
5. التركيز على النواحي السلوكية والنفسية والانفعالية وتطوير مهارات ما وراء الإنفعال لدى لاعبي كرة السلة التي تعد من القوى الاساسية المؤثره على كفاءة أداء اللاعب حتى يحقق افضل مستوى .
6. تأهيل اللاعبين نفسياً، وانفعالياً قبل المشاركة في المنافسات الدولية لكرة السلة .
7. ضرورة الاهتمام بالتدريب والاعداد النفسى والانفعال إلى جانب التدريب والاعداد البدنى في الفعاليات الرياضية .
8. ضرورة التركيز على التحضير النفسى والانفعالى والتنظيم الذاتى طوال المسار الرياضى للاعبين وعدم التركيز على الجانب المهارى والبدنى والخططى .
9. توجية اهتمام الباحثين بإجراء بحوث ودراسات في مجال ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتى على الالعاب الرياضية الفردية والجماعية
10. وضع خطط مستقبلية للارتقاء بمستوى اللاعبين إلى مستويات اعلى في ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتى والكفاءة الانفعالية .
11. تعزيز مفهوم الكفاءة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة لانها تساعد في التخلص من القلق والتوتر أثناء التدريب والمنافسات
12. وضع مجموعة من الاختبارات النفسية لما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتى والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية وتطبيقها على الفريق بين الحين والآخر
13. اعداد برامج للتدريب على مهارات ما وراء الإنفعال وإدراجها من ضمن المناهج التدريبية للفريق والمنتخبات بكررة السلة

**البحوث المقترحة:**

1. برنامج تدريبي قائم على أبعاد ما وراء الإنفعال في تحسين الكفاءة الاكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة
2. بحث العلاقة بين ما وراء الإنفعال وبعض المتغيرات النفسية والمعرفية لدى فئات عمرية مختلفة
3. فعالية برنامج قائم على مهارات ما وراء الإنفعال في خفض الصعوبات الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة
4. دراسة متغيرات البحث مع عينات من مراحل عمرية مختلفة

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ابو حلاوة، محمد السعيد، ورزق، وراشد مرزق (2013) "البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة "نموذج مقترح" مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد (73)، العدد (3)، ص(128-171).
- إبراهيم، دينا صلاح الدين (2019) "مهارات ما وراء الإنفعال وعلاقتها بالاعتراى النفسى لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد(2)، عدد (107)، ص(1002:960).
- اسماعيل، هبه حسين (2013) "اضطراب السيكلوثيميا وعلاقته بكل من السلام الداخلى وتنظيم الذات لدى الشباب من الجنسين" دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مجلد (23)، العدد(2)، ص(178-145).
- القطار، محمود مغازى (2019) "الحديث الذاتى الايجابى وعلاقتة بالتدفق النفسى والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية" المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (29) عدد (102)، ص (388 – 432).
- السيد، نبيل عبدالهادى احمد (2020) "أثر التفاعل بين ما وراء الإنفعال والمستوى التعليمى في مهارات التفكير المستقبلى لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد(30)، عدد(109)، ص(460:407).
- العيسى، أحمد سعيد محمد (2018) "فاعلية برنامج ارشادى في تنمية مهارات التنظيم الذاتى لدى طلبة الثانوية العامة واثرة على دافعية الانجاز" رسالة ماجستير، جامعة الاقصى، فلسطين.
- الجمال، رضا مسعد احمد (2018) "علاقة ما وراء الإنفعال لدى الامهات بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدوانى لدى أطفالهن في مرحلة الروضة"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (93)، ص (139:17).
- الزبيدي، عبدالودود أحمد خطاب (2019) "أثر برنامج نفسى بالمهارات العقلية في تطوير التفكير الخططى الهجومى للاعبى كرة السلة للشباب" المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد (22)، ص(81 – 61).
- الفرماوى، حمدى علي، والسيد، وليد راضوان (2009) "الميتا الانفعالية لدى العاديين وذوى الاعاقة الذهانية"، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- الجميلي، سعد حماد، والعبيدي، نداء ياسر، وبهنام، وبيداء خضر (2012) "بناء الحالة النفسية واثرها في مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة للطلبات" كلية التربية الرياضية، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (24)، العدد (3) ص(497-468).
- العلي، ماجدة هليل، و السلطاني، على محسن (2015) "ما بعد الإنفعال لدى طلبة المرحلة الإعدادية، العراق:مجلة كلية التربية جامعة المستنصرية، العدد (6)، ص(514-581).
- المللى، سهاد (2010) "النكاء الانفعالى وعلاقتة بالتحصيل الدراسى لدى عينة من المتفوقين والعاديين"، مجلة كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد (26)، العدد(3)، ص (135:191).
- المعموري، على حسين مظلوم (2008) "إدراة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتهما بأنماط التفكير لدى تدريسي الجامعة، رسالة دكتوراة، العراق، كلية التربية، جامعة المستنصرية

- الحميدي، حسن عبدالله (2020) " دور كل مهارات ما وراء المعرفة والكفاءة الانفعالية في التكيف مع الحياة الجامعيين بدولة الكويت " مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مجلد (48)، عدد (1)، ص (50:11)
- بريك، السيد رمضان (٢٠١٦) "مهارات الميتا انفعالية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود"، مجلة العلوم التربوية، الرياض، المجلد (٢٨)، العدد (2)، ص(٢٩٣-٣١٥).
- بريك، السيد رمضان (٢٠١٨) " أنماط ما وراء الإنفعال لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض المتغيرات"، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد (٥١)، ص (١١٤-١٤).
- بن جامع، ابراهيم (2010) " الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية القيادة"، رسالة ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية .
- حسب الله، عبد العزيز محمد (2020) "الدالة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الاندماج الأكاديمي عبر الإنترنت اعتمادا على أبعاد الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا "19Covid-19" كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد (31)، عدد (121)، ص (255:326).
- حمدي، فرحان، والنويران، محمد (2014) "فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض سلوك العدوان وتحسين تقدير الذات لدى الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في مدرسة الحلابات الغربي بالاردن"، مجلة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات عدد (34)، ص (251:274).
- حسين، أمال اسماعيل (2018) "علاقة الكفاءة الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة" مجلة كلية التربية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد (31)، ص (531-580).
- حميدي، على مطير (2015) "الثقة بالنفس وعلاقتها بسمات الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي فرق المراكز الأولى والأخيرة في الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم (2013-2014)" مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، المجلد (8) العدد (5)، ص (208 – 230).
- حسو، مؤيد عبد الرازق (2017) "فاعلية برنامج تدخل نفسي معرفي في الأنشطة النفسية الإيجابية على مستوى التفائل الرياضي للاعبين كرة السلة"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد 17، عدد 2، ص (٠).
- حنتوش، معيوف ذنون (2012) " السمات الدافعية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد (18)، عدد (59)، ص(359-378).
- سيد، محمد اسماعيل (2017) " فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره على الرجاء لدى طلاب المرحلة الثانوية: بحث تنبؤي - تجريبي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (27)، ع (96)، ص(287 – 347).
- سيد، محمد إسماعيل (2019) "تنظيم الإنفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الإنفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين: دراسة في نمذجة العلاقات"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد(58)، ص (123:236).
- سليمان، تهماني محمد (2021) "فعالية بعض الإستراتيجيات القائمة على نظرية العبء المعرفي في تنمية مهارات التفكير المنتج والتنظيم الذاتي في العلوم بالمرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (81)، ص (277-333).

شطب، أنس أسود (2018). "التفكير المستقبلي والبيئة الإبداعية المدركة وعلاقتها بما وراء الإنفعال لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة، العراق:كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم جامعة بغداد.

شعيب، على محمود على (2021) "دراسة للعلاقة بين الميhta ذاكرة والقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة" المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، لمجلد (4) العدد (1)، ص (58 – 85)

شوقي، سامر عدنان (2018) "التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة ابوظبي في دولة الامارات العربية المتحدة" مجلة جامعة القدس للابحاث التربوية والنفسية، جامعة القدس، مجلد (7)، العدد (21)، ص (151 – 164).

شلي، ياسر مصطفى (2014) "الهزيمة النفسية – الاسباب – الاثار – الوقاية والعلاج" سلسلة مطابع هيئة الشام الاسلامية . سوريا.

طلبة، هدى محمد محمدى (2017): المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الوجدانية لدى عينة من المراهقين ذوى متلازمة داون، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .

طالب، تهماني عبد الحسين، وعبيد، وانعام مجيد (2019) "ما وراء الإنفعال وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى مقدمى الرعاية في دور المسنين"، العراق:مجلة العلوم النفسية، بمركز البحوث النفسية، مجلد (41) عدد (8)، ص(310-353).

طالب، تهماني عبد الحسين، وعبيد، وانعام مجيد (2020) "انماط ما وراء الإنفعال لدى المرشدين التربويين"، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (47)، عدد (2)، ص (191 – 207).

عباس، حيدر جليل (2019) "قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الاساسية" مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، مجلد (25)، العدد(104) ص (67 – 119).

عابدين، حسن سعد محمود، و الشرقاوي، فتحى محمد (2016) "مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية " جامعة الإسكندرية، مجلة التربية، كلية التربية، مجلد (26)، عدد (6)، ص (153:234).

عبدالعال، خالد احمد، وسليمان، وائل احمد (2020) "القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة"، مجلة البحث العلمى في التربية، جامعة عين شمس، العدد(21)، ص(302:332).

علام، صلاح الدين محمود (2010) "علم النفس التربوى"، دار الفكر، عمان.

عبدالصمد، فضل ابراهيم (2013) الهزيمة النفسية، مقياس الهزيمة النفسية، في البيئة المصرية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المينا، مجلد(26)،

عدد (1)، ص(1-12).

عبد ربه، محمد عبدالرؤف (2020) "البخل المعرفى وعلاقته بما وراء الإنفعال لدى طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، مجلد (73)، ص (675:757).

غازلي، نعيمة، وابريعم، سامية (2020) "علاقات سمات الشخصية بالاحترق النفسى لدى لاعبي كرة السلة" المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضى التطبيقي، لعدد (7)، ص(70-87).

- عاطف، احمد محمد، وزكي، حسام محمود (2020) " الامن الفكرى وعلاقتة بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعى " دراسات عربية في التربية وعلم النفس، عدد(128) ، ص(23:58) .
- فيلاي، محمد، وبن حامد، نور الدين (2020) " أثر برنامج تدريبي نفسى في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة صنف أكابر: دراسة ميدانية لنوادى كرة السلة المسيلة ، مجلة الابداع الرياضي، مجلد (11)، العدد(2)، ص (105 – 121).
- قرني، سعاد كامل (2018) " أنماط ما وراء الإنفعال للأهيات كمنبئ بالكفاءة الاجتماعية الانفعالية من وجهة نظرهن لأطفالهن المتعلمين وغير المتعلمين بالمرحلة الابتدائية بالمنيا، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الاعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، العدد (24) ، ص (140:190).
- كريميش، عبدالملك فريد (2019) " بعض الكفايات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوى وعلاقتها بكل من الوعى بالذات والتنظيم الانفعالى لديهم" مجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مجلد (10) ، ع (1) ، ص(35:63).
- كيشار، أحمد عبدالهادى ضيف (2018) " فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات ما وراء الإنفعال في تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوى بجامعة الطائف" ، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط مجلد(34) ، عدد(12) ، ص (1:40).
- كاظم، أفراح رحمان (2015) "علاقية دافعية الانجاز والثقة بالنفس بدقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد" ، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق مجلد (8)، عدد(4)، ص (1-13).
- محمد، بئينة محمد فاضل (2017) " الذكاء الانفعالى للرياضيين" ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مجلد (36) ، ع423، ص (132 – 137)
- محمد، عبدالصبور منصور (2021) " فعالية برنامج إرشادى إنتقائى في تنمية مهارات الميتا انفعالية لدى التلاميذالموهوبين الصم" ، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد(33)، ص (537:580) .
- محمد، صلاح الدين عراقى (2014) " ما وراء الإنفعال ونمط التعلق الوالدى لدى الاطفال " مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة بنها، عدد (37) ، ص (251:284).
- مطر، عبد الفتاح رجب (٢٠١٥) " ما وراء الإنفعال لدى معلمى المعاقين فكريا وعلاقته بالمشكلات السلوكية لدى طلابهم" ، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، جامعة الطائف العدد (٧)، ص (١١٣-٧٩).
- مطر، عبدالفتاح رجب (2017) " سيكولوجية ماوراء الانفعالات لدى العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة، عمان، دار بداية للنشر والتوزيع.
- نصير، فرح حسن (2019) " الصلابة العقلية وأثرها في السلوك التنافسى لدى لاعبي المنتخب الأردنى لكرة السلة " المجلة التربوية الاردنية، مجلد (4)، عدد (2)، ص (265:288).
- وهدان، سربناس ربيع، وعلي، عبير حسن (٢٠١٨) " فعالية برنامج إرشادى لأهيات التلميذات ذوات الصعوبات الانفعالية في تنمية مهارات الإنفعال وإدارة الذات لدى بناتهن بمحافظة الطائف" ، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، السعودية، المجلد (٦)، العدد (٢٣) ، ص(٢٦٥-٣٣٩)

ثانيا: المراجع العربية مترجمة:

- Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed, Rizk, and Rashid Murzuq (2013) "The Factor Structure and Discriminatory Analysis of Psychological Defeat in the Light of Some Psychological Variables for University Students" A Suggested Model, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Volume (73), No. (3) , pg (128-171).
- Ibrahim, Dina Salah El-Din (2019) "Skills beyond emotion and their relationship to psychological alienation among university students", Journal of the College of Education, College of Education, Mansoura University, Vol. (2), No. 107, p. (960: 1002).
- Ismail, Heba Hussein (2013) "cyclothymia disorder and its relationship to inner peace and self-regulation among young people of both sexes" Psychological Studies, Egyptian Association of Psychologists, vol. (23), issue (2), pp. (145-178) .
- Al-Attar, Mahmoud Maghazi (2019) "Positive self-talk and its relationship to psychological flow and psychological defeat among students of the College of Education" The Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume (29) No. (102), pp. (388-432).
- El-Sayed, Nabil Abdel-Hadi Ahmed (2020) "The effect of the interaction between beyond emotion and the educational level on future thinking skills among students of the Faculty of Education, Al-Azhar University in Cairo", The Egyptian Journal of Psychological Studies, Vol. (30), No. (109), pg. (407):. 460).
- Al-Absi, Ahmed Saeed Muhammad (2018) "The effectiveness of a counseling program in developing self-regulation skills among high school students and its impact on achievement motivation" Master's Thesis, Al-Aqsa University, Palestine.
- El-Gamal, Reda Massad Ahmed (2018) "The relationship of mothers beyond emotionality with emotional competence and aggressive behavior of their children in the kindergarten stage", Arabic Studies in Education and Psychology, No. (93), p. (139: 17).
- Al-Zubaidi, Abdel-Wadoud Ahmed Khattab (2019) "The impact of a psychological program on mental skills in developing offensive tactical thinking for youth basketball players," European Journal of Sports Science Technology, issue (22), pp. (61-81).
- Al-Farmawi, Hamdi Ali, and Al-Sayed, Walid Radwan (2009) "The Emotional Metamorphosis of Ordinary People and People with Psychotic Disabilities", Amman, Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- Al-Jumaili, Saad Hammad, Al-Obaidi, Nidaa Yasser, Behnam, and Baida Khader (2012) "Building the psychological state and its impact on the level of skill performance in volleyball for female students" College of Physical Education, Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad, Volume (24), Issue (3) pg (468-497).
- Al-Ali, Magda Hillel, and Al-Sultani, Ali Mohsen (2015) "After Emotion for Preparatory Students, Iraq: Journal of the College of Education, Al-Mustansiriya University, Issue (6), pp. (514-581).

- Al-Malali, Suhad (2010) "Emotional intelligence and its relationship to academic achievement among a sample of the gifted and the ordinary," *Journal of the College of Education, Damascus University*, Vol. (26), No. (3), p. (135: 191).
- Al-Mamouri, Ali Hussein Mazloun (2008) "Emotion management and polarizing expression and their relationship to thinking patterns among university teachers, PhD thesis, Iraq, College of Education, Al-Mustansiriya University
- Al-Humaidi, Hassan Abdullah (2020) "The Role of All Metacognitive Skills and Emotional Efficiency in Adapting to University Life in the State of Kuwait" *Journal of Social Sciences, Kuwait University, Scientific Publication Council, Volume (48), No. (1), p. (11: 50)*
- Brik, Mr. Ramadan (2016) "Emotional meta-skills and their relationship to social support and academic specialization among preparatory year students at King Saud University", *Journal of Educational Sciences, Riyadh, Vol. (28), issue (2), pp. (293-315).*
- Brik, Mr. Ramadan (2018) "The Patterns of Beyond Emotion among Faculty Members at King Saud University and their Relationship to Some Variables", *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University, No. (51), pp. (114-140).*
- Ben Jameh, Ibrahim (2010) "Emotional intelligence and its relationship to leadership effectiveness", Master's thesis, Mentouri University of Constantine, Faculty of Humanities and Social Sciences. 18.
- Hassaballah, Abdul Aziz Muhammad (2020) "The discriminatory function between high and low academic integration via the Internet depending on the dimensions of psychological defeat as a result of the Corona pandemic "Covid-19" as predictive variables among university students in the light of some demographic variables", *Journal of the College of Education, University of Banha, volume (31), number (121), p. (255: 326).*
- Hamdi, Farhan, and Al-Nuwairan, Muhammad (2014) "The Effectiveness of a Counseling Program Based on Emotional Efficiency in Reducing Aggressive Behavior and Improving Self-Esteem for Eighth, Ninth, and Tenth Grades at Al-Hallabat Al-Gharbi School in Jordan", *Al-Quds Open Journal for Research and Studies No. (34), p. (251: 274).*
- Hussein, Amal Ismail (2018) "The Relationship of Emotional Efficiency to Self-Regulation among University Students," *Journal of the College of Education, College of Education, Al-Mustansiriya University, No. (31), pp. (531-580).*
- Hamidi, Ali Mutair (2015) "Self-confidence and its relationship to the characteristics of emotional response among the players of the first and last positions in the Iraqi Basketball Premier League for the season (2013-2014)" *Journal of Physical Education Sciences, Babylon University College of Physical Education, Volume (8) Issue (5), p. (208-230).*
- Hassou, Moayed Abdel Razek (2017) "The Effectiveness of a Cognitive Psychological Intervention Program in Positive Psychological Activities at the Level of Sports Optimism for Basketball Players", *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, Volume 17, No. 2, p.*



- Hantoush, Mayouf Thanoun (2012) "Motivational traits and their relationship to the emotional response of basketball players participating in the West Asian Championship", *Al-Rafidain Journal of Sports Sciences*, Vol. (18), No. (59), pp. (359-378).
- Sayed, Mohamed Ismail (2017) "The effectiveness of a program based on social-emotional competence in developing psychological resilience and its impact on hope among secondary school students: a predictive-experimental research", *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, Vol. (27), p. (96), Pg (287-347).
- Sayed, Mohamed Ismail (2019) "Emotion regulation and its relationship to self-compassion, beyond emotion, emotional self-efficacy and decision-making skills among a sample of managers: a study in relationship modeling", *Journal of Psychological Guidance*, Ain Shams University, Issue (58), pg (123): 236.
- Soliman, Tahani Mohamed (2021) "The effectiveness of some strategies based on the theory of cognitive burden in developing productive thinking and self-regulation skills in science at the preparatory stage", *Journal of the College of Education*, Sohag University, Volume (81), pp. (277-333).
- Shutb, Anas Aswad (2018.) "Future thinking and the perceived creative environment and their relationship to beyond emotion among university students, Ph.D. thesis, Iraq: College of Education for Pure Sciences Ibn Al-Haytham University of Baghdad.
- Shuaib, Ali Mahmoud Ali (2021) "A study of the relationship between meta-memory, anxiety and depression among a sample of university students." *International Journal of Research in Educational Sciences*, Volume (4), Issue 1, pp. (58-85)
- Shawqi, Samer Adnan (2018) "Self-organization of faculty members at Abu Dhabi University in the United Arab Emirates" *Al-Quds University Journal for Educational and Psychological Research*, Al-Quds University, Volume (7), Number (21), pp. (151-164) .
- Shalaby, Yasser Mustafa (2014) "Psychological defeat – causes – effects – prevention and treatment" Series of Islamic Sham Association Press. Syrian Arab Republic.
- Tolba, Hoda Mohamed Mohamedy (2017): Social support and its relationship to emotional competence among a sample of adolescents with Down syndrome, Master's thesis, Institute of Higher Studies for Childhood, Ain Shams University.
- Taleb, Tahani Abdul-Hussein, Obaid, and Anam Majid (2019) "Beyond emotion and its relationship to self-efficacy among caregivers in nursing homes", Iraq: *Journal of Psychological Sciences*, Psychological Research Center, Volume (41) No. (8), pg. (310–353).
- Talib, Tahani Abdul-Hussein, Obeid, and Anam Majid (2020) "Patterns beyond emotion among educational counselors", *Journal of Humanities and Social Sciences*, Volume (47), No. (2), pp. (191-207). 34. Abbas, Haider Jalil (2019) "Measuring the Emotional Efficiency of Students of the College of Basic Education," *Journal of the College of Basic Education*, Al-Mustansiriya University, Volume (25), Issue (104), pp. (67-119).

- Abdeen, Hassan Saad Mahmoud, and Al-Sharqawi, Fathi Mohamed (2016) "Self-regulation skills and psychological flexibility and their relationship to the quality of academic life among students of the Faculty of Education" Alexandria University, Journal of Education, Faculty of Education, Volume (26), No. (6) p. (153: 234).
- Abdel-Aal, Khaled Ahmed, and Suleiman, Wael Ahmed (2020) "The predictive ability of self-defeat and emotional regulation by polarized thinking among university students", Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University, issue (21), p. (302: 332).
- Allam, Salah Al-Din Mahmoud (2010) "Educational Psychology", Dar Al-Fikr, Amman.
- Abdel Samad, Fadl Ibrahim (2013) Psychological defeat, psychological defeat scale, in the Egyptian environment, Journal of Research in Education and Psychology, El Mina University, Volume (26), Number (1), p. (1-12).
- Abd Rabbo, Muhammad Abd al-Raouf (2020) "Knowledge miserliness and its relationship to beyond emotion among university students," Journal of the College of Education, Sohag University, vol. (73), pp. (675:757).
- Ghazli, Naima, and Abreem, Samia (2020) "The relationships of personality traits with psychological burnout among basketball players," International Journal of Psychological and Sports Sciences, Saudi Group for Applied Sports Psychology, issue (7), pp. (70-87).
- Atef, Ahmed Mohamed, and Zaki, Hossam Mahmoud (2020) "Intellectual security and its relationship to psychological defeat among university youth," Arab Studies in Education and Psychology, No. (128), pg. (23: 58).
- Filali, Muhammad, and Bin Hamed, Nouredine (2020) "The effect of a psychological training program on developing the self-confidence of basketball players class Akaber: a field study of the basketball clubs, Sports Creativity Journal, Volume (11), Issue (2) , pp. (105-121)
- Qarni, Souad Kamel (2018) "Paternal Post-Emotional Patterns of Mothers as Predictors of Social Emotional Efficiency from their Point of View of their Stuttering and Non-Stammering Children in the Primary Stage in Minya, Journal of Special Education, Faculty of Disability and Rehabilitation Sciences, Zagazig University, Issue (24), p. (140): 190). 44. Karmish, Abdel-Malik Farid (2019) "Some professional competencies of physical education and sports teachers in secondary education and their relationship to self-awareness and emotional regulation" Journal of Sports Creativity, University of Mohamed Boudiaf M'sila - Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities, Volume (10) , p. (1), pg. (35: 63).
- Kishar, Ahmed Abdel Hadi Dhaif (2018) "The Effectiveness of a Training Program Based on Some Beyond Emotion Strategies in Academic Self-Regulation for Students of the Educational Diploma at Taif University", Journal of the College of Education, Assiut University, Volume (34), No. (12), p. (1: 40).
- Kazem, Afrah Rahman (2015) "The relationship of achievement motivation and self-confidence with the accuracy of shooting from high jumping with handball", Journal of Physical Education Sciences, College of Physical Education, University of Al-Qadisiyah, Iraq, vol. (8), number (4), p. (1) -13).

- Muhammad, Buthaina Muhammad Fadel (2017) “The Emotional Intelligence of Mathematics”, Naif Arab University for Security Sciences, Volume (36), p. 423, pp. (132-137)
- Mohamed, Abdel-Sabour Mansour (2021) “The Effectiveness of a Selective Counseling Program in Developing Meta-Emotional Skills for Deaf Gifted Students”, Journal of the College of Education, Port Said University, Issue (33), pp. (537: 580).
- Muhammad, Salah al-Din Iraqi (2014) “Beyond Emotion and the Pattern of Parental Attachment in Children,” Journal of Psychological Counseling, College of Education, Benha University, No. (37), p. (251: 284).
- Matar, Abdul-Fattah Rajab (2015) “Beyond the emotion of teachers of the intellectually disabled and its relationship to the behavioral problems of their students”, Journal of Special Education and Rehabilitation, Taif University Issue (7), p. (79-113).
- Matar, Abdul-Fattah Rajab (2017) “The Psychology of Beyond Emotions for Ordinary People and People with Special Needs, Amman, Dar Bedaya Publishing and Distribution.
- Naseer, Farah Hassan (2019) “Mental toughness and its impact on the competitive behavior of the Jordanian basketball team players,” The Jordanian Educational Journal, volume (4), number (2), p. (265: 288). 53. Wahdan, Serbnas Rabea, and Ali, Abeer Hassan (2018) “The effectiveness of a counseling program for mothers of schoolchildren with emotional difficulties in developing their daughters’ emotional and self-management skills in Taif Governorate”, Journal of Special Education and Rehabilitation, Saudi Arabia, Vol. (6), No. (23 , pp. (265–339)

#### ثالثا: المراجع الاجنبية

- Anil ,Kakunje , Rajesh Mithur ,M Kishor ,(2020) Emotional well-being, mental health awareness, and prevention of suicide: Covid-19 pandemic and digital psychiatry, **Archives of Medicine and Health Sciences**.8.(1):147.
- Avci, S. (2013). Relations Between Self-Regulation ,Future Time Perspective and The Delay of Gratification in University Students. *Education*,133(4),PP 525-537.
- .Almasi ,(2017 )The Relationship of Meta-Emotion Dimensions and Positive and Negative Symptoms in the Patients of Chronic Schizophrenia , **Journal of Behavioral and Brain Science**.
- Besharat,m.(2014) , Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia, **Europe's Journal of Psychology** 10(2):352-362
- Boogar, I., Talepasand, S., & Dostanian, A. (2016).The prediction of resilience and social-emotional assets among preschoolers based on The House-Tree-Person Projective DrawingTurkish , **Journal of Psychology**, 31(77), 1-14.

- Berkeley, S., & Larsen, A. (2018). Fostering Self-Regulation of Students with Learning Disabilities: Insights from 30 Years of Reading Comprehension Intervention Research. **Learning Disabilities Research & Practice**, 33(2), 75-86.
- Chu Chien-Chi, Bin Sun, Huanlian Yang Muqiang Zheng, Beibei Li.(2020). Emotional Competence, Entrepreneurial Self-Efficacy, and Entrepreneurial Intention: A Study Based on China College Students' Social Entrepreneurship Project, **Front. Psychol.**
- Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. **Journal of Personality and Social Psychology**, 107(1), 142.
- Cho, E., & Shin, N. (2015). The Effects of Maternal Meta-Emotion and Emotion Socialization on Preschoolers' Emotional Intelligence. **Korean Journal of Child Studies**, 2(36), 145-166.
- Campellone, T. R., Sanchez, A. H., & Kring, A. M. (2016). Defeatist performance beliefs, negative symptoms, and functional outcome in schizophrenia: a meta-analytic review. **Schizophrenia bulletin**, 42(6), 1343-1352.
- Campellone, T.R., Sanchez, A.H., Fulford, D., & Kring, A.M. (2019). Defeatist performance beliefs in college students: Transdiagnostic associations with symptoms and daily goal-directed behavior. **Psychiatry Research**, 272, 149-154.
- Cowden, R. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: evidence from competitive tennis players. **South African Journal of Science**, p 50-55.
- Corte, E., Depaepe, F., Op't Eynde, P., & Verschaffel, L. (2011). Students' self-regulation of emotions in mathematics: an analysis of meta-emotional knowledge and skills. **ZDM**, 22 (2), 222-292.
- Delavar, B.; Dolatshahi, B.; Nouri, M.; Aryanfar, K. (2014). Metacognition and depression, state anxiety and trait anxiety symptoms. **Practice in Clinical Psychology**, 2(3), 220-225
- Diaplo, (2015) . self-regulation and its impact on emotion disorder during dialogue communication behavior on early childhood stage, **journal of personality disorder and neurosis** ,v25,pp347-359
- Eisenberg, N. Hofer, C. , Sulik, M. & Spinrad, T. (2014) . Self - Regulation, Effortful Control & their Socioemotional correlates In J. Gross. **Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford press.**
- Effene, G & Carroll, A & Bahr, N (2013). "Self-Regulated Learning: Key Strategies and Their Sources in Sample of Adolescent Males", **Australian Journal of Educational and Developmental Psychology**, V.(58), 58-74
- Fodor, (2011). Strategic decision making in small and medium enterprises, The impact of cognition and motivation on decision making processes. **ASCR.**
- Gottman, J.M., Katz, L., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. **Journal of Family Psychology**, 234-268.
- Hoyle, R. (2010) . Personality & Self - Regulation In R. Hoyle, **Hand Book of Personality and Self - Regulation. New York: Wiley - Blackwell Press.**



- Harris, K.R, Reid, R.R, & Graham, S. (2012). Self-Regulation Among Students With LD & ADHD. IN. Wong, B. (Ed.). Learning about **learning disabilities**. Academic press.
- Hurrell, K., Houwing, F., & Hudson, J. (2017). Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. **Journal of Abnormal Child Psychology**, (45), p,569–582.
- IraniWilliams,F.,Campbell,C.,McCartney,W.&Gooding,C.(2013). Leader derailment: Theimpactofselfdefeatingbehaviors. **Leadership & OrganizationalDevelopmentJournal**.34(1),p,85-97.
- IMaria Miceli , Cristiano Castelfranchi,(2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience, **New Ideas in Psychology**
- .Jomon ,romate,(2017 ).emotional competence and student engagement of the first year undergraduate student in Kerala. The international. **Journal of Indian psychology**,vol(4)43-54
- Jeffrey B. Vancouver (2018). Chapter Six - Self-Efficacy's Role in Unifying Self-Regulation Theories, **Advances in Motivation Science**.
- Kaya,C,Ugur,E,Sar,A.&Ercengiz,M.(2017).Self Handicapping and Irrational Beliefs about Appro valinasample of Teacher Candidates.**OnlineSubmission**.25(3),869-880
- Koven, N. (2011).Specificity of meta-emotion effects on moral decision-making. **Journal of Emotion**, 11(5),1255-1261
- Kordel, L. (2012). Live to Enjoy the Money You Make. New York: Literary Licensing. LLC.
- .Lee,A.(2012). Teacher meta-emotion philosophy as a moderator for predicting student outcomes from classroom climate: A Multilevel Analysis. **Ph.D. Thesis, Seattle Pacific University**.
- .Lee,S.Y. (2013). Effects of an intervention to promote parents' emotion coaching skills and their children's emotional competence. Unpublished **Master Thesis, Colorado State University, Colorado**.
- Lagace, D,G.,&Gionet,A.(2009). Parental Meta-Emotion and Temperament Predict Coping Skills in Early Adolescence. **Journal of Adolescence and Youth**, Volume 14, pp. 367-382.
- .Lagaca, D.G. & Gionet, A. (2009). Parental meta-emotion and temperament predict coping skills in early adolescence, **International J. of Adolescence and Youth**, (14) 4:p, 367 –382.
- Lindenfield, Gael (2014): Emotional Confidence, Harpe thorsons, London. **HarperCollins Publishers; UK ed. Edition**.
- paramedics.**Journal of Research in Personality**, 5(42),p, 1363-1358
- Miller,A.,seifer,R.,Crossin,R.,&Lebourgeois,M.(2015).Toddler's self-Regulation Strategies in a Challenge Context are Nap-Dependent,**Journal of Sleep Research**, 24, p,279–287
- Mendonca, D. (2013): Emotions about emotions, **Emotion Review**, 5, p,320-396.

- Matthijs Vink, Thomas Edward, Sanne Geeraerts, Pascal Pasc, Dienke Bosc, Marissa Hofsteeff, Sarah Durston, Wilma Vollebergh (2020) , Towards an integrated account of the development of self-regulation from a neurocognitive perspective: A framework for current and future longitudinal multi-modal investigations, **Developmental Cognitive Neuroscience**.
- Merchant ,Erin K, (2018), An exploration of the impact of attachment, parental meta-emotion, and emotion regulation in adoptive families, The University of North Carolina at Greensboro (UNCG ), Web Site: <http://library.uncg.edu>.
- Nancy,.( 2015) . social anxieties mood disorder fear of negative evaluation and self-regulation, behavior psychoanalysis ,**research therapy**,pp233-254.
- Nelis , Kotsou (2011). Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability **Project: Improving emotional intelligence, Emotion** 11(2):p,354-66
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “meta-emotion”: what is there to learn from research on metacognition?. **Emotion Review**, 8(2), pp,187–193.
- Petrides, K., Gomez, M. & Perez, Gonzalez, J. (2017). Pathways into Psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, pp,1-12.
96. Pekrun, R., , Linnenbrink-Garcia, L. (2012). Academic emotions and student engagement. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), Handbook of research on student engagement (pp. 259-282). **New York: Springer**
- Raccanello , M. Brondino, Margherita Pasini ,(2014 ) , Achievement emotions in technology enhanced learning: Development and validation of self-report instruments in the Italian context, **the Italian context ,interaction, design architecture, Journal** ,23 ,p,68-81.
- Richard D. Lane, Ryan Smith,(2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio-Emotional Skill, **Journal of Intelligence**.
- Rose J, McGuire-Snieckus R, & Gilbert L. (2015). Emotion coaching-a strategy for promoting behavioural self-regulation in children/young people in schools: A pilot study. The European **Journal of Social and Behavioural Sciences**, 13(2), 1766-1790
- Shin, N., Krzysik, L., & Vaughn, B. E. (2014). Emotion expressiveness and knowledge in preschool-age children: Age-related changes. **Child Studies in Asia-Pacific Contexts**.
- Stettler, N., & Katz, L. F. (2014). Changes in parents’ meta-emotion philosophy from preschool to early adolescence. **Parenting: Science and Practice**, 14(3-4), pp162-174.
- Srinivasan, P., & Pushpam, M. A. (2016). Exploring the influence of metacognition and metaemotion strategies on the outcome of students of ix std. American, **Journal of Educational Research**, pp,663-668.



- 
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C., & Ham, L. S. (2013): Metaemotion as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models **Psychology of Addictive Behaviors** .
- Song, S.J. & Nahm, E.Y. (2013). Relations between maternal meta-emotion philosophy and children's social competence: Focused on the mediation effects of children's met emotion philosophy, **Korean Journal of Developmental Psychology**, (26) p: 1 – 20.
- Timothy R. Campellone, Amy H. Sanchez, Daniel Fulford, Ann M. Kring (2019). Defeatist performance beliefs in college students: Transdiagnostic associations with symptoms and daily goal-directed behavior, **Psychiatry Research** .
- Villavicencio, F. T., & Bernardo, A. B. I. (2016). Beyond math anxiety: positive emotions predict mathematics achievement, self-regulation and self-efficacy. **The Asia-Pacific Education Researcher**, p, 415-422.
- Wong, M. (2010). The relations between teacher's meta-emotion, student's bonding to school and academic performance. Unpublished **Master Thesis**, the University of Hong Kong, Pokfulam, Hong Kong
- Wei, M. & Ku, T. (2007). Testing a Conceptual Model of Working through Self-Defeating Patterns, **Journal of Counseling Psychology**, p, 295-305
- Ying Yao, Likun Ge, Qian Yu, Xiaohong Du, Xiangyang Zhang, Ruth Taylor-Piliae, and Gao-Xia Wei, (2021), The Effect of Tai Chi Chuan on Emotional Health: **Potential Mechanisms and Prefrontal Cortex Hypothesis, Review Article**.
- Zong, B., Guang, Z., Hui, C., & Ping, H. (2012). Relations among parental meta-emotion philosophy, parental emotion expressivity, and children's social competence. **China Science journal**.