



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الموصل  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## فاعلية برنامج معرفي – سلوكي في خفض الحساسية الانفعالية ورفع الطلاقة النفسية لدى الطلاب في مادة الجمناستك

اطروحة دكتوراه تقدم بها

محمود شاكر محمود جاسم

إلى

مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل وهي جزء من متطلبات نيل

شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف الأستاذ الدكتور

ثامر محمود ذنون الحمداني

## ملخص الاطروحة

فاعلية برنامج معرفي - سلوكي في خفض الحساسية الانفعالية ورفع الطلاقة النفسية لدى الطلاب في مادة الجمناستك

المشرف	الباحث
أ.د. ثامر محمود ذنون الحمداني	محمود شاكر محمود جاسم
١٤٤٥هـ	٢٠٢٤م

هدفت الدراسة إلى: بناء مقياس الحساسية الانفعالية وتكييف مقياس الطلاقة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية الأساسية في جامعتي المستنصرية وديالى وإعداد برنامج معرفي - سلوكي والتعرف على فاعليته لخفض الحساسية الانفعالية ورفع الطلاقة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في مقياسي الحساسية الانفعالية والطلاقة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل , ولأجل التحقق من الأهداف , افترض الباحث: لا يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المعرفي - السلوكي في خفض الحساسية الانفعالية ورفع الطلاقة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى في الحساسية الانفعالية والطلاقة النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية , وكذلك لا توجد فروق في الاختبارات البعدية.

كما استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية , إذ بلغ مجتمع البحث ( ٣٢٧ ) طالبًا وطالبة من أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية الأساسية في جامعات الموصل وديالى والمستنصرية وقد تم تحديد نسبة العينة من المجتمع بحيث بلغت نسبة العينة من المجتمع (٧٤,٣١ %) بينما بلغت عينة المستبعدون وهم الإناث (٢٥,٦٩ %) , واشتملت أدوات البحث على مقياسي الحساسية الانفعالية والطلاقة النفسية كوسائل لجمع البيانات , وتم تطبيق البرنامج المعرفي - السلوكي على طلاب المجموعة التجريبية الذي أعده الباحث والمكون من ( ١٢ ) جلسة موزعة بواقع جلسة واحدة أسبوعيًا , وتم

تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيري الدراسة واستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) والوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة , وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات , أهمها: فاعلية وصلاحية مقياسي الحساسية الانفعالية والطلاقة النفسية , وللبرنامج المعرفي السلوكي أثر إيجابي واضح في خفض الحساسية الانفعالية ورفع الطلاقة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية في درس الجمناستك وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات , منها: اعتماد مقياس الحساسية الانفعالية والطلاقة النفسية والاستفادة وبشكل واسع ومهم من البرنامج المعرفي - السلوكي الذي أعده الباحث ومحاولة تطبيقه في دروس عملية أخرى وضرورة الاهتمام بالتهيئة النفسية لدى الطلاب في درس الجمناستك من أجل الارتقاء بالأداء للمهارات ، أي التهيئة النفسية المستمرة مع التأهيل البدني والخططي.

## **Thesis summary**

### **The effectiveness of a cognitive–behavioral program in reducing emotional sensitivity and raising psychological fluency among students in gymnastics**

**Researcher**

**Supervisor**

**Mahmoud Shaker Mahmoud Jassim**

**Thamer Mahmoud Dhanoun Al–Hamdani**

**2024A.D**

**1445A.H**

The study aimed to:

- 1–Preparing a cognitive–behavioral program to reduce emotional sensitivity and raise psychological fluency among second–year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Basic Education at the University of Mosul.
- 2–Building a measure of emotional sensitivity among second–year students in the departments of physical education and sports sciences.
- 3–Adapting the psychological fluency scale for second–year students in the departments of physical education and sports sciences.
- 4–Identifying the effectiveness of using a cognitive–behavioral program to reduce emotional sensitivity and raise psychological fluency among second–year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Basic Education at the University of Mosul.
- 5–Identifying the differences between the control and experimental groups in the pre– and post–tests on the two scales of emotional sensitivity and psychological fluency among second–year students in the

Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Basic Education at the University of Mosul.

**In order to verify the objectives, the researcher assumed:**

1–The cognitive–behavioral program has a positive effect in reducing emotional sensitivity and raising psychological fluency among second–year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Basic Education at the University of Mosul.

2–There are no significant differences between the pre–test and post–test in emotional sensitivity and psychological fluency for the control and experimental groups.

3–There are no significant differences in the scores of the emotional sensitivity and psychological fluency scales between the experimental control groups in the post–tests.

The researcher used both the descriptive method in the survey method and the experimental method in the method of the control and experimental groups to suit the nature of the research. The research population consisted of (327) male and female students from the departments of physical education and sports sciences in the colleges of basic education at the universities of Mosul, Diyala, and Al–Mustansiriya. The sample proportion of the population was determined so that The sample proportion was from the population. (74,31%) distributed among the exploratory experiment sample, the construction sample, the stability sample, and the application sample, while the sample of those excluded amounted to (25,69%) for various reasons. As for the cognitive–behavioral program application sample (experimental and control), it consisted of (20) students, and the

research tools included two scales. Emotional sensitivity, which the researcher built and adapted the second measure of psychological fluency according to the psychometric properties (validity and reliability) as a means of collecting data. The cognitive-behavioral program was applied to the students of the experimental group, which was prepared by the researcher, while the control group was not subjected to this program. The program was implemented in (12) sessions were distributed at the rate of one session per week. Equality was achieved between the two groups in the two variables of the study, and the researcher used the statistical program (SPSS) and the appropriate statistical methods for the study.

**The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:**

1-The effectiveness and validity of the emotional sensitivity scale that the researcher built in distinguishing between students with low and high emotional sensitivity in a gymnastics lesson.

2-Emotional sensitivity is one of the negative variables that hinder and hinder skill performance and learning difficult and complex motor skills in a gymnastics lesson.

3-The cognitive-behavioral program has a clear positive effect in reducing emotional sensitivity and raising psychological fluency among the students of the experimental group in the gymnastics lesson.

4-The experimental group outperformed the control group in the variable (emotional sensitivity) in the post-tests.

5-The experimental group outperformed the control group in the variable (psychological fluency) in the post-tests.

**The researcher recommended a set of recommendations:**

- 1–Adopting a measure of emotional sensitivity and psychological fluency and trying to apply them to other activities, whether individual or group.
- 2–Making extensive and important use of the cognitive–behavioral program prepared by the researcher and trying to apply it in other practical lessons.
- 3–It is necessary to pay attention to the psychological preparation of students in the gymnastics lesson in order to improve the performance of the skills, that is, continuous psychological preparation with physical and tactical rehabilitation.
- 4–Using the Emotional Sensitivity Scale as a standard or psychological touchstone to measure the degree of psychological preparation in individual and other group practical lessons and for the initial and final stages after making the scientifically appropriate modification to suit those stages.
- 5–Paying great attention to cognitive–behavioral programs through training teachers of departments and colleges of physical education and sports sciences, counselors, psychologists, and all workers in the educational and psychological fields on the use of cognitive–behavioral programs and the techniques used in the sessions.
- 6–Conduct similar studies and use cognitive–behavioral programs for the rest of the educational levels and for various activities.

**University of Mosul**  
**College of basic Education**



**The effectiveness of a cognitive–behavioral  
program in reducing emotional sensitivity and  
raising psychological fluency among students  
in gymnastics**

**A doctoral dissertation submitted by  
Mahmoud Shaker Mahmoud Jassim**

**To the Council of the College of Basic  
Education at the University of Mosul, which is  
part of the requirements for obtaining a  
doctorate degree in physical education and  
sports sciences**

**Supervised by  
Professor Dr.**

**Thamer Mahmoud Thanoun Al–Hamdani**