

التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الميداني

في رياضة المضمار

لدى طلبة السنة الثانية لقسم التربية البدنية والرياضية -
جامعة بسكرة

إعداد: د. قبقوب عيسى

العمل: قسم العلوم الإجتماعية-

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية - جامعة بسكرة- الجزائر

The psychological coherence and its relation with the field of performance.

Track sport for second year sport Stream students university of Biskra

The summary:

The aim of this study is to know the psychological coherence and its relation with the field of performance in Track sport.

The group of The study was compsed of the second year sport stream students from Biskra university in 2012/2013.

The number of students was 120 boys and girls , wheras the sample of the study was composed of 60 selected student .

Inorder to achieve the aim of the study ,the researcher applied two implements in evaluating the psychological harmony a field.

The researcher became sure from the aim of the first implement by calculating the personal aim for measurements.

Aso ,he calculated the firm for measurements by using Grounbach Alpha for the inside harmony which was 0.80 .

The result of the study had shown that there is apositive relation ship between the psychological coherence and the field of performance in track sport for the success ful students .Aso it had shown that there is the same relation for the failed students.

The study suggested that there would be psychological controls on the sport field and the studies should continue in this topic.

التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الميداني في رياضة المضمار لدي طلبة السنة الثانية
لقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة.

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين درجة التوافق النفسي والأداء
الميداني في رياضة المضمار.

تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الثانية لقسم التربية البدنية بكلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية بجامعة بسكرة للعام الدراسي 2013/2012 والبالغ عددهم
120 طالبا وطالبة ، أما عينة الدراسة فقد بلغت 60 طالبا أختيروا بطريقة قصدية.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق أداتين متمثلين في مقياس
التوافق النفسي ومقياس الأداء.

تحقق الباحث من صدق الأداة الأولى من خلال حساب الصدق الذاتي
للمقياس، كما أجرى حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل كرومباخ ألفا
(Gronbach Alpha) للاتساق الداخلي حيث بلغ 0.80 .

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين التوافق النفسي ومستوى
الأداء الميداني لرياضة المضمار للطلبة المتفوقين، كما بينت نتائج الدراسة أن
هناك علاقة إيجابية بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار
للطلبة غير المتفوقين، واقترحت الدراسة ضرورة تقنين اختبارات نفسية على
رياضي التربية البدنية والرياضية، والقيام بمزيد من الدراسات حول هذا
الموضوع.

1- مقدمة:

تسعى المجتمعات على اختلاف أشكالها والفلسفات إلى تطوير كافة سبل الحياة فيها بما يسهم في النهضة الشاملة لهذه المجتمعات، ولعل الرياضة واحدة من هذه الرياضيات ، التي تنمي الأفراد وتعكس توافقهم النفسي، وتلعب المؤسسات التعليمية دورا هاما في تحقيق التوافق السوي للطلاب، بما تكسبهم من عادات وقيم واتجاهات .

حيث يرى (راجح ، 1972) انه كلما كانت هذه العادات والقيم والاتجاهات تتفق مع ما يتلقاه الفرد في الأسرة والمجتمع الخارجي كلما كان نجاحه في تحقيق قدر مناسب من التوافق الذاتي والاجتماعي.

ويشير (دسوقي ، 1979) انه من المسلم به أن السلوك الإنساني يكمن وراء مجموعة الحاجات الجسمية والنفسية تخلق حالة من التوتر الذي يستمر إلى أن يبلغ الفرد الهدف الذي يشبع الحاجة، كما أن للخبرات السلوكية الانفعالية أهمية في توافق شخصية الفرد على اعتبار أن القوى الانفعالية الخاصة بالفرد هي محصلة خبراته الفردية.

ويذكر (السيد ، 1985) أنه في المجال الرياضي نجد أن التوافق الحسن يعد قدرة الفرد على المرونة والتحكم في انفعالاته وتعلم كيفية إخضاعها وسيطرتها، بما يناسب هذه الظروف الجديدة لمعظم الأنشطة الرياضية خاصة تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة.

ونعتبر أن النشاط الرياضي بنظمه وقواعده المتعددة ميدانا هاما من ميادين إعداد الفرد فيزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته بما يساعده على مسايرة العصر في تطوره ونموه ونقدمه.

والأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.

ويرى العديد من الباحثين أن رياضة المضمار تتطلب من الفرد أن يبذل أقصى إمكاناته واستعداداته البدنية والنفسية لمحاولة تحقيق المستوى المطلوب لأن ممارسة المضمار تحتاج إلى الكثير من المتطلبات النفسية بجانب المتطلبات البدنية حتى يتمكن العداء من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء الممارسة وعلى تكييف نفسه لملائمة هذه المواقف وان يكون لديه القدرة على الجمع بين الجهد البدني والنفسي، حيث هي التي تحدد مستوى فاعلية العداء.

2- مشكلة الدراسة :

حضي التوافق النفسي بقدر كبير من اهتمام المختصين في مجال علم النفس الرياضي في الآونة الأخيرة، لما يمثله من الجوانب المهمة للرياضي.

إذ يختلف الرياضيون من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الفردية، إذ نجد البعض ينزعجون عند حدوث أي تغيير غير متوقع في مجرى السباق لعدم حصولهم على ما يريدون، ويصل الأمر بهم إلى الاضطراب والانهيار لمجر تعرضهم للإحباطات ، وعلى العكس من ذلك هناك بعض الرياضيين لديهم القدرة أن يواجهوا هذه الضغوط بعقلانية ودرجة عالية من التحمل .

ومما لاشك فيه أن التوافق النفسي هو القدرة على توافق الفرد مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة، وتجديد أهداف وفلسفة سليمة لحياة يسعى إلى تحقيقها، ومن خلال تفاعل الفرد مع أسرته وأقاربه، يتعلم أنماطا سلوكية تحدد ما سوف يكسبه فيما بعد في علاقاته وتفاعله مع الآخرين بالإضافة إلى أن التوافق النفسي يؤدي إلى فهم الرياضي لذاته وتكيفه لمتطلبات الأداء.

وتأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين درجة التوافق النفسي بأبعاده الأربعة ودرجة الأداء الميداني في رياضة المضمار لدى طلبة قسم التربية البدنية، وكذا المقارنة بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين في المضمار .

3- فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة ايجابية بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار للطلبة المتفوقين.

2. توجد علاقة ايجابية بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار للطلبة غير المتفوقين.

4- أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى أنها تبحث في موضوع جدير بالأهمية وهو توافق النفسي لدى الطلاب الممارسي لرياضة المضمار ودرجة أدائهم ، لما يتضمنه التوافق من قدرة على تغيير سلوك الرياضي وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً، بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الفرد عن طموحه ومتطلبات المجتمع » وكل سلوك يصدر عن الفرد ما هو الأنواع من التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الوصول إلى توافق الحسن « (جيلفورد، 1975، 911).

وتشير الدراسات كذلك إلى أهمية الأنشطة الرياضية، وتأثيرها بصفة عامة والجوانب الانفعالية بصفة خاصة كما جاء في دراسة لوثر (Lothar ، 1972) إلى أن المواقف الرياضية تتيح للفرد فرصة الهروب من الضغوط النفسية وأنواع الإحباط المختلفة .

5- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة :

3. العلاقة بين التوافق النفسي بأبعاده الأربعة وبين مستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار للطلبة المتفوقين.

4. العلاقة بين التوافق النفسي بأبعاده الأربعة وبين مستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار للطلبة غير المتفوقين.

6- حدود الدراسة :

تحدد نتائج هذه الدراسة بما يلي :

سيتم تطبيق هذه الدراسة على طلبة قسم التربية البدنية في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2012/2013 والذي ينتهي في يوليو عام 2013 .
نتائج هذه الدراسة محددة بظروف إجرائها والعينة التي طبقت عليها.

7- مصطلحات الدراسة:

أ- التوافق النفسي:

عملية سلوكية سليمة ومرنة ومستمرة يقوم بها الفرد لتلبية حاجاته الداخلية والخارجية وفق إمكاناته الذاتية مع محاولة تحقيق التوازن والتلاؤم بينه وبين بيئته الطبيعية والاجتماعية .

ويقاس التوافق النفسي إجرائيا من خلال الأبعاد الأربعة (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) الذي يبين التوافق العام للطلبة الرياضيين.

1- التوافق الشخصي: كل ما يتعلق بقدرة الطالب على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق حاجاته وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي.

2- التوافق الصحي : هو مدى تمتع الطالب بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية، وتصوره بالارتياح النفسي إتجاه قدراته وإمكاناته، مع الاستمرار في النشاط دون ضعف لهتمته ونشاطه.

3- التوافق الأسري: هو تمتع الطالب بحياة سعيدة داخل أسرته، تقدره وتحبه، وان يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره من الثقة بالنفس وفهم ذاته.

4- التوافق الاجتماعي : هو القدرة على المشاركة الاجتماعية والشعور بالمسؤولية الاجتماعية، وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه ، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله.

ب- الأداء الميداني:

هي الدرجة النهائية التي يتحصل عليها الطالب في الاختبارات الميدانية لمادة المضمار آخر العام.

8- الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي ترتبط بموضوع هذه الدراسة:

أجرت (حسين ،1980) دراسة بعنوان " التوافق النفسي لطلبة كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته بمستوى الأداء في الجمباز، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطالبات للفرق الدراسية الأربعة في توافقهم العام واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة عشوائية من طالبات يبلغ عددهن(184) طالبة، ومن النتائج المتوصل إليها ، إن الطالبات الفرقة الرابعة أكثر تفوقاً من الفرق الدراسية الأخرى، وأن هناك علاقة دالة بين درجات التوافق العام ودرجات الأداء على الأجهزة بالنسبة للفرقة الأولى والثانية والرابعة، ولم تتحقق هذه العلاقة مع الفرقة الثالثة.

وقامت (عبد الباقي ،1982) بدراسة بعنوان " التوافق النفسي وعلاقته بالأداء العلمي في السباحة" وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق العام وأداء الطالبات في السباحة مستخدمة المنهج الوصفي على عينة قوامها (210) طالبة من طالبات الفرقة الأولى من كلية التربية الرياضية بالقاهرة ومن أهم النتائج إن هناك علاقة موجبة دالة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والعام والأداء العلمي للسباحة .

وأجرى (جابر، 1983) دراسة بعنوان " التوافق الصحي والانفعالي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي والقدرات الرياضية للطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق لكليات التربية الرياضية، وقدرت عينة الدراسة ب (415) طالبا، ومن أهم النتائج المتوصل إليها ، عدم وجود أية دلالة إحصائية لعوامل البحث كما وجد أيضا أن الطلاب يعانون من مشكلات سوء التوافق الصحي والانفعالي مما يشكل مشكلات تربوية ينبغي على المسؤولين مواجهتهما.

وقامت (رواش، 1993) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الأداء الحركي للطالبات في مادة التمرينات وكذلك التعرف على درجات التوافق النفسي للطالبات مستخدمة المنهج الوصفي على عينة قوامها (100) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ومن نتائج هذه وجود ارتباط ايجابي قوية بين مستوى الأداء في التمرينات والتوافق النفسي العام للأفراد العينة، كما إن التوافق الاجتماعي والمنزلي يرتبطان ارتباطا قويا بمستوى الأداء في التمرينات. وكان متوسطا بين مستوى الأداء والتوافق الانفعالي، وضعيفا بينه وبين التوافق الصحي.

كما قامت (عمارة وليبيب، 1983) بدراسة بعنوان " التعرف على التوافق النفسي للاعبين ولاعبات الألعاب الجماعية والفردية" ،و تهدف هذه الدراسة إلى تحديد درجة التوافق العام لدى الرياضيين وكذلك معرفة الفروق بين اللاعبيين واللاعبات، واستخدمت الباحثين المنهج الوصفي على عينة قوامها (128) لاعب ولاعبة في الألعاب الجماعية و(29) لاعب ولاعبة في الألعاب الفردية، وجاءت النتائج نسبية بان اللاعبات كن متوسطي التوافق بينما اللاعبون ضعيفي التوافق، وأن اللاعبات أكثر توافقا من اللاعبيين في التوافق المنزلي والاجتماعي وكذلك لاعبي الألعاب الجماعية. بينما لاعبي الألعاب الفردية أفضل في التوافق الانفعالي .

وأجرى (عبد الحميد وآخرون، 1984)، دراسة بعنوان " التوافق الشخصي والاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية" تهدف

هذه الدراسة إلى التعرف على التوافق بأبعاده الأربعة لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية واستخدام المنهج المسحي على عينة قوامها (60) مدرسا ومدرسة للتربية الرياضية من الحاصلين على بكالوريوس التربية الرياضية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة في التوافق المنزلي والصحي بين المدرسات والمدرسين المرحلة الإعدادية بينما كانت فروق دالة إحصائية في التوافق الاجتماعي لصالح المدرسات والانفعالي لصالح المدرسين.

كما قام (السيد، 1985) بإجراء دراسة بعنوان " التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في كرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية" تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بمجالاته الأربعة ومستوى الأداء للطالبات بين المجموعة مرتفعة الأداء في كرة الطائرة ومجموعة منخفضة الأداء واستخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها (152) طالبة وأكدت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق العام بأبعاده الأربعة ومستوى الأداء في كرة الطائرة، وكذلك تواجد علاقة عكسية بين التوافق الانفعالي ومهارات كرة الطائرة.

وقام (عبد الوهاب، 1986) بدراسة بعنوان " التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء بمسابقات المضمار والميدان" وتهدف هذه الدراسة إلى وضع مقياس للتوافق النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية، وكذلك دراسة العلاقة بين التوافق ببعديه الشخصي والاجتماعي ومستوى الأداء في مسابقات الميدان والمضمار، واستخدام المنهج الوصفي على جميع الطالبات الصف الرابع وأسفرت النتائج على وجود علاقة موجبة بين التوافق الشخصي ومستوى الأداء، وأن هناك علاقة غير دالة بين التوافق الاجتماعي ومستوى الأداء.

كما قامت كل من (عمر والنجار 1990) بدراسة بعنوان " التوافق الحركي وعلاقته بالتوافق النفسي لفتيات دار التوجيه بمحافظة الإسكندرية " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي والتوافق النفسي لفتيات دار التوجيه بمحافظة الإسكندرية ، واستخدمت الباحثتان المنهج المحي الوصفي على عينة قوامها (25) ، وأسفرت النتائج إلى افتقار فتيات دار التوجيه للتوافق الحركي

وكذلك انخفاض مستوى التوافق النفسي، ووجود علاقة إيجابية بين التوافق الحركي ومجالات التوافق النفسي.

و قام سبريلنغ (spring،1993) بدراسة الهدف منها التعرف على العلاقة بين التوافق الشخصي والانجاز في أنشطة التربية البدنية، وذلك بالمقارنة بين ثلاث مجموعات من الرياضيين وغير الرياضيين الجامعيين واستخدام اختبارات تقيس عدة جوانب للشخصية وأشارت النتائج التي تميز الرياضيين عن الغير الرياضيين في التوافق الشخصي.

كما قام (عبد الحكيم، 1995) بدراسة موضوعها " التوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي سباحي المنافسات واستخدم الباحث اختبار من إعداده، وكانت أهم النتائج وجود علاقة موجبة بين التوافق النفسي والمستوى الرقمي سباحي المنافسات.

و أجرى كل من (حمادي ورشيد، ناموس، 2007)، دراسة بعنوان " دراسة مقارنة في التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، تهدف هذه الدراسة التعرف على الفرق بين مبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش في اختبار التوافق النفسي ، وكذا التعرف على الفروق بين مبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش في مستوى الأداء أثناء المنافسة مستخدمين المنهج الوصفي بالطريقتين المحلية، على عينة قوامها (20) لاعبا من لاعبي الأندية محافظة ديالى بعقوبة وكان بين أهم النتائج وجود فرق معنوي بين لاعبي سيف المبارزة بالمقارنة مع لاعبي سيف الشيش في محاور التوافق النفسي لصالح لاعبي سيف المبارزة ماعدا المحورين (واقعية التفكير والمسؤولية الاجتماعية) حيث لم يظهر البحث وجود فروق بينهما.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المبارزة بالسيف وسلاح الشيش في مجموع الدرجة الكلية لاختبار التوافق النفسي لصالح لاعبي سيف المبارزة.

وأجرى (حسين وعبد اليمية، 2011) دراسة بعنوان " التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقة بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء".

هدفت الدراسة إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة كلية التربية الرياضية، وكذا التعرف على تقدير الذات لدى الطلبة كلية التربية الرياضية، والعلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واختبار عينة قوامها (120) طالبا، ينتمون إلى أربعة مراحل دراسية من أصل (295) طالبا، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وإمكانياتهم.

9- التعليق على الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات التي تناولت التوافق النفسي كمتغير مستقل وعلاقته بمتغير آخر، كدراسة

(عبد الباقي، 1982) و(عمارة ولبيب، 1983) و(عمر والنجار، 1990) وسبرلينغ (1993،spring) و(عبد الحكيم، 1995) و(حسن وعبد اليمية، 2011)، والدراسات القليلة التي تناولت الأداء كمتغير تابع، كما يلاحظ أن معظم الدراسات تناولت التوافق النفسي، كمحور أو محورين عكس ما ذهب إليه هذه الدراسة التي تناولت هذا المتغير في أربعة محاور، كما جاءت معظم الدراسات السابقة مطبقة على عينة من الطالبات دون سواهم، عكس هذه الدراسة .

وفي حدود اطلاع الباحث لم يجد دراسة تناولت هذا الموضوع، بافتراض واضح وأهداف على عينة من الطلبة الممارسون للرياضة ومن هنا يمكن أن تعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى الوطنية.

10- منهجية الدراسة وإجراءاتها :

10-1- منهج الدراسة :

استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي لأهمية هذا الأسلوب لمثل هذا النوع من الدراسات الوصفية التحليلية، حيث يحاول وصف طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بنيتها، وكشف العلاقات بين مكوناتها، بحيث يستطيع الباحث التفاعل مع هذه المعطيات ويصنفها ويحللها دون أي تدخل في مجرياتها .

10-2- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من طلبة السنة الثانية لقسم التربية البدنية البالغ عددهم 120 طالبا واختيار الباحث السنة الثانية لاعتقاده أنهم أكثر توافقا دراسيا وألفة من طلبة السنة الأولى، أما طلبة السنة الثالثة يعتبرون على أبواب التخرج، بالإضافة إلى خلو المقرر الدراسي من هذه المادة في السداسي الثاني .

عينة الدراسة تم تحديدها بعد ترتيب درجات الطلاب ترتيبا تنازليا، تم اخذ الربيع الأعلى وعددهم 30 والربيع الأدنى وعددهم 30، وبذلك أصبح حجم العينة (60) طالبا حيث يمثلون (50 %) من المجتمع الأصلي ، يتم تقسيم العينة إلى مجموعتين : مجموعة متفوقين ومجموعة غير متفوقين بناء على درجاتهم في الاختيار النهائي لمادة المضمار ، ليصبح عدد كل مجموعة (30) طالبا.

10-3- أداة الدراسة:

تكونت أداة الدراسة من مقياس زينب الشقير الذي يقيس التوافق النفسي العام للفرد بما يحتويه من النواحي مختلفة تدل في مجموعها على التوافق النفسي العام . ويتكون هذا المقياس من (80) فقرة تتوزع على أربعة أبعاد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر-60 درجة) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التوافق النفسي (وكذلك أبعاده الأربعة) وبينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة التوافق النفسي (وكذلك أبعاده الأربعة) .

التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الميداني في رياضة المضمار

المقياس يندرج من موافق ومحاييد ومعارض ، وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاثة درجات هي 2، 1 ، صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه التوافق ايجابيا ، بينما تكون التقديرات الثلاث في اتجاه عكسي (صفر، 1، 2) (كما هو موضح في الجدول رقم 1)

جدول رقم (1)

يبين فقرات مقياس التوافق النفسي :

مستويات التوافق للمقاييس الفرعية الأربعة:	الدرجة الكلية	اتجاه التصحيح	أرقام كل محور	محاور المقياس
1- من صفر-10 سوء توافق	من صفر- 40	2-1- صفر صفر-1-2	الفقرات الموجبة من 14-1 الفقرات السالبة: 15- 20	المحور الأول: التوافق الشخصي والانفعالي
2- من 11-20 توافق منخفض	من صفر- 40	2-1- صفر صفر-1-2	الفقرات الموجبة من 28-21 الفقرات السالبة: 29- 40	المحور الثاني: التوافق الصحي / الجسمي
3- من 21-30 توافق متوسط	من صفر- 40	1- صفر صفر-1-2	الفقرات الموجبة من 55-41 الفقرات السالبة: 56- 60	المحور الثالث: التوافق الأسري
4- من 31-40 توافق مرتفع	من صفر-40	1- صفر صفر-1-2	الفقرات الموجبة من 74-61 الفقرات السالبة: 80-75	المحور الرابع: التوافق الاجتماعي
5. من صفر-40 سوء توافق. 6. من 41-80 توافق منخفض	من صفر- 160	الدرجة الكلية للمقياس	مجموع العبارات الكلية للمقياس 80 عبارة	التوافق النفسي العام
3- من 81-120 توافق متوسط				
5- 160-121 6- توافق مرتفع				

10-4- صدق الأداة :

تم استخراج صدق الأداة من خلال الإجراءات التالية :

10-4-1- صدق التكوين Construst validity:

حيث حسبت الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمونها المقياس، كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد وبين الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول رقم (2).

جدول رقم (2)

يبين الارتباطات الداخلية للمقياس :

الأبعاد	التوافق الشخصي	التوافق الصحي	التوافق الأسري	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي
التوافق الشخصي	-	0.64	0.68	0.71	0.78
التوافق الصحي		-	0.69	0.82	0.85
التوافق الأسري			-	0.93	0.76
التوافق الاجتماعي				-	0.88
التوافق العام					-

يتضح أن جميع معاملات الارتباطات للأبعاد الأربعة ذات دلالة موجبة وكذلك بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس.

10-4-2- صدق التمييز:

كما تم الكشف عن الفروق بين الجنسين (100)، تم اختيارهم عشوائيا من العينة الكلية. وجاءت بقيمة "ت" دالة عند مستوى 0.01، مما يمكن القول

أن المقياس له قدرة على التمييز بين مجموعتي الذكور والإناث مما يطمئن كذلك على صلاحية استخدام المقياس .

10-4-3- الصدق الذاتي :

وقد قام الباحث بحساب معامل صدق الاختبار عن طريق الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد بلغ الهدف الذاتي للاختبار ككل 0.85 .

10-5- ثبات الأداة:

معامل ألفا (ألفا كرونباخ) Alpha Coefficient

حيث قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس بحساب معامل ألفا لعينة عشوائية مكونة من (20) طالبا وبلغ معامل ثبات كل الاختبار 0.80 وهي دالة عند مستوى 0.01.

وبناء على تلك الإجراءات للصدق والثبات يرى الباحث أن أداة الدراسة تتمتع بدلات صدق وثبات مما يبرر استخدامها في الدراسة الحالية .

10-6- درجة الأداء:

تم الاعتماد على درجات التحصيل الميداني لاختبارات لنهاية الموسم الدراسي 2012/2013 في مادة المضمار، وتم اختيار هذه الفترة من العام حتى يكون الطلبة قد وصلوا فيها إلى أعلى مستوى في مادة المضمار.

وذلك من خلال كشوفات التسجيل للامتحان النهائي وتراوحت درجات الطلبة المتفوقين ما بين (23-28) درجة، بينما درجات الطلبة غير المتفوقين ما بين (15-20) درجة .

10-7- المعالجة الإحصائية:

استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والمعاملات الارتباطية .

10-8- نتائج الدراسة ومناقشتها :

10-8-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

توجد علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الميداني لرياضي المضمار للطلبة المتفوقين ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3)

يبين العلاقة بين التوافق النفسي بأبعاده الأربعة ودرجة المضمار للطلبة المتفوقين:

الدلالة الإحصائية	قيمة ر	درجة المضمار		التوافق العام		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0.56	1.20	24.50	1.35	9.30	التوافق الشخصي
دالة	0.77	1.20	24.50	1.60	10.01	التوافق الصحي
دالة	0.74	1.20	24.50	1.56	10.70	التوافق الأسري
دالة	0.72	1.20	24.50	1.65	11.41	التوافق الاجتماعي
دالة	0.82	1.20	24.50	6.16	41.42	التوافق العام

ن=30، درجة الحرية ن-2 ، مستوى الدلالة 0.01

أظهرت نتائج بيانات الجدول رقم (3) وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين درجة التوافق النفسي بأبعاده الأربعة ودرجة المضمار للطلبة المتفوقين عند مستوى (0.01) ، مما يدل على التوافق الجيد لأفراد العينة . فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة على الأداة الكلية بالنسبة للتوافق النفسي (41.42) والانحراف المعياري (6،16) كما لوحظ في الجدول أن متوسط الحسابي لدرجات المضمار (24.50) بانحراف معياري 1.20 . ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن التوافق النفسي بأبعاده الأربعة يسهم في ارتفاع مستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار، إذ ما اعتبرنا أن هذه الرياضة الفردية من الرياضيات التي تتطلب جهداً بدنياً ونفسياً واجتماعياً لما تقدمه من تقديراً للذات وطموحاً كبيرين ولقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (فهيم، 1978) أن الفرد المتوافق هو من يكون ناجحاً في عمله، وقادراً على حل المشاكل دون أن يختل توازنه ويرى أن الاستقرار النفسي يؤدي إلى زيادة الإنتاج.

كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كوجلر (Kogler، 1993) أن نجاح الأداء يعتمد بالدرجة الأولى على الاحتفاظ بالثقة لتسهم في تحقيق النجاح، مما أكد (علاوي، 1992) أن التوافق النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على الأداء بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية للوصول إلى النجاح .

10-8-2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد علاقة إيجابية بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الميداني لرياضة المضمار للطلبة غير المتفوقين ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (4) .

جدول رقم (4)

يبين العلاقة بين التوافق النفسي بأبعاده الأربعة ودرجة المضمار للطلبة غير المتفوقين.

الأبعاد	التوافق العام		درجة المضمار		قيمة ر	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافق الشخصي	6.14	1.13	15.11	1.41	0.50	دالة
التوافق الصحي	14.40	1.68	15.11	1.41	0.56	دالة
التوافق الساري	09.22	1.60	15.11	1.41	0.73	دالة
التوافق الاجتماعي	17.33	1.44	15.11	1.41	0.74	دالة
التوافق العام	47.09	5.85	15.11	1.42	0.78	دالة

30، درجة الحرية ن- 2، مستوى الدلالة: 0.01

يتضح من بيانات الجدول رقم (4) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين درجة التوافق النفسي بأبعاده الأربعة ودرجة الأداء الميداني للمضمار لطلبة الغير المتفوقين عند مستوى 0.01 .

ويرى الباحث أن هؤلاء الطلبة قد يكونوا متفوقين في مواد دراسية أخرى مما أدى إلى وجود هذا ارتباط حيث يشير (الحماحي، 1983) أن النشاط الرياضي بشكل عام يساعد على تحقيق التوازن النفسي ويقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل ، والتوافق النفسي بأبعاده الأربعة يعتبر

عاملا هاما بالنسبة لأداء الرياضي ، وهو ما يراه الباحث خاصة أن العينة هم طلبة جامعيون، قد يكون العبء الدراسي غير مؤثر بشكل عكسي عن توافقهم ، وهو ما استقرأه من خلال المتوسط الحسابي بـ47.09 وانحراف معياري 5.85 بالنسبة للتوافق العام وهو معطي ذات دلالة إذ ما نظرنا إلى المتوسطات الجزئية وانحرافات القليلة لكل بعد من الأبعاد الأربعة ونفس الملاحظة بالنسبة للمتغير الثاني، نجد أن المتوسط الحسابي (15.11) بانحراف معياري 1.42 وهذا الارتفاع في المتوسط الحسابي للطلبة غير المتفوقين بالنسبة لمستوى الأداء في المضمار له مدلوله الإحصائي، وهو ما تشير إليه دراسة (الغريب، 1971)، إن الاستعدادات البدنية والحركية وكذا الاستعدادات العقلية والوجدانية هي عوامل تؤثر أما ايجابيا أو سلبيا على مستوى أداء الرياضي، وهو ما يراه الباحث أن هذه الفئة كانت لها القدرة الكبيرة في إبراز قدرات عالية رغم تصنيفهم ضمن المجموعة غير المتفوقين لكن النتائج المتوصل إليها، جاءت عكس ذلك أي وجود علاقة ايجابية بين توافقهم النفسي بأبعاده الأربعة ومستوى أداءهم الميداني لرياضة المضمار ، وهو ما يحقق كذلك صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة.

11- المقترحات:

- اعتمادا على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يقترح الباحث ما يلي:
7. ضرورة تقنين اختبارات نفسية على رياضي التربية البدنية ، لما يمتازون به من خصوصية ، وكمسار مهني للطلاب الرياضي.
 8. إجراء بحوث في دراسة الفروق الرياضية بين الطلبة والطالبات في التوافق النفسي لرياضة المضمار .
 9. ضرورة إقامة دورات تربوية ونفسية من شأنها تعزيز الدور الاجتماعي والنفسي ومدى التكيف وفهم الآخرين.

المراجع:

- 1) جابر، مصطفى خليل، (1983)، التوافق الصحي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي والقدرات الرياضية للطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية، الإسكندرية، مصر، دراسات وبحوث جامعة حلوان.
- 2) جليفلورد، ج.ب، (1975). ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية (ترجمة يوسف مراد). القاهرة: دار المعارف.
- 3) حسين، على عبد الحسن وعبد الله، عبد الزهرة. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم التربية، المجلد (11)، العدد (3) كان الأول، ص 177-218.
- 4) حمادي فراس طالب ورشيد، إياد حميد وناموس، ظافر، (2007)، "دراسة مقارنة في التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات. بكلية التربية الرياضية، جامعة ريفالي"، مجلة الفتح"، العدد 32، ص 238-248.
- 5) الحمامي، محمد محمد، (1983)، معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية، أغسطس، جامعة طنطا، ص 66.
- 6) دسوقي، كمال، (1979). النمو التربوي للطفل والمراهق. بيروت: دار النهضة العربية.
- 7) راجح، أحمد عزت، (1972). أصول علم النفس. الطبعة التاسعة، الظاهرة: دار المعارف.
- 8) رواش، كوثر محمود محمد، (1983). التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات، الإسكندرية، مصر: دراسات وبحوث جامعة حلوان.

9) السيد، عفاف احمد توفيق، (1985)، التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في كرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، مصر : دراسات وبحوث جامعة حلوان.

10) عايدة، السيد محمد حسن، (1980). " التوافق النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته بمستوى الأداء المعماري في الجمباز"، مجلة دراسات والبحوث، جامعة حلوان، الإسكندرية.

11) عبد الباقي، ثناء، (1982). التوافق النفسي وعلاقته بالأداء العلمي في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة .

12) عبد الحميد، كمال، (1984). التوافق الشخصي والاجتماعي المدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية، أغسطس، القاهرة: مجلة البحوث التربوية الرياضية.

13) عبد الكريم، أحمد موسى، (1995). التوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المنافسات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

14) عبد الوهاب، هناء، (1996). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء بمسابقات الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه غير منشورة، الإسكندرية. مصر.

15) علاوي، محمد حسين، (1992)، سيكولوجيا التدريب والمنافسات، الطبعة الثالثة، القاهرة : دار المعارف.

16) عمارة، ثناء ولبيب، ثناء، (1983)، التوافق النفسي للاعبين ولاعبات الألعاب الجماعية والفردية: مجلة التربية للقاهرة.

17) الغريب، رمزية، (1971)، سيكولوجية التعلم ، الطبعة الرابعة، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

(18) فهمي، مصطفى، (1978). التكيف النفسي. القاهرة: مكتبة مصر.

- 19) Kolge, Aladar .(1993). **Preparing the mind; improving fencing performance, through psychological preparation**, library of congress, p26.
- 20) Lotther,J,(1972).**SportsPsychology**.PrenticeHall , Newjercey .Englewood Clifçs.
- 21) Sprling, A. (1993), **The Relationship between Personality Adjustment and Achieument in Physical in Education Activates, Educational** , Journal of sports psychology, N 55.

مقياس التوافق النفسي

إعداد: أ.د. زينب شقير

رئيس قسم الصحة النفسية بتربية طنطا

الاسم:..... الجنس

الوظيفة..... المؤهل

أخي العزيز.....أختي العزيزة:

هل تود أن تعرف شيئاً عن شخصيتك؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة، لذا نرجو التعرف

على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

* تنطبق تماما. *تنطبق أحيانا. * لا تنطبق.

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف

والشعور الصادر منك تجاه كل موقف. فإذا أجبنا بأمانة ودقة على جميع

المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة.

أجب بوضع علامة (γ) تحت الاختيار المناسب، لا تترك موقف

بدون الإجابة عليه، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

• معلوماتك سرية للغاية.

شكرا لتعاونك

لا تنطبق لا	متردد أحيانا	تنطبق نعم	العبارة
			المحور الأول: 1- هل لديك ثقة في نفسك؟
			2- هل أنت متفائل بصفة عامة؟
			3- هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
			4- هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
			5- هل تشعر انك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
			6- هل تتطلع لمستقبل مشرق؟
			7- هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
			8- هل أنت سعيد وبشوش في حياتك؟
			9- هل تشعر انك شخص محظوظ في الدنيا؟
			10- هل تشعر بالانتران الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
			11- هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟
			12- هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟
			13- هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة؟
			14- هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وانك في حالة طيبة؟
			15- هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟
			16- هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا

التوافق النفسي وعلاقته بالأداء البدني في رياضة المضمار

			عموماً؟
			17- هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟
			18- هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟
			19- هل تميل لأن تتجنب المواقف المولمة بالهرب منها ؟
			20- هل تشعر بنوبات صداع (أو غثيان) من وقت لآخر؟
			المحور الثاني:
			21- هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟
			22- هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟
			23- هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر أنك قوي البنية؟
			24- هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة - حجم الجسم)؟
			25- هل تساعدك صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح؟
			26- هل تهتم بصحتك جيداً وتتجنب الإصابة بالمرض؟
			27- هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟
			28- هل تعطي نفسك قدراً كافياً من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟
			29- هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر- أو الغمض بالعين)؟
			30- هل تشعر بصداع وآلم في راسك من وقت لآخر؟

			31 - هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟
			32- هل تعاني من مشاكل واضطرابات الأكل(سوء هضم- فقدان شهية- شره عصبي)؟
			33- هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟
			34- هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟
			35- هل تتصب عرقا(أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟
			36- هل تشعر أحيانا انك قلق وأعصابك غير موزونة؟
			37- هل يعوقك وجع ظهرك أو يدك عن مزاولة العمل ؟
			38- هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام ؟
			39- هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيرا؟
			40- هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟
			المحور الثالث:
			41- هل أنت متعاوننا مع أسرتك؟
			42- هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟
			43- هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟
			44- هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟
			45- هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن

التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الميداني في رياضة المصمبار

			تأخذ به؟
			46- هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟
			47- هل تأخذ حثك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك؟
			48- هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟
			49- هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها؟
			50- هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟
			51- هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟
			52- هل أنت راضي عن ظروف الأسرة الاقتصادية (والتقافية)؟
			53- هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات أو مواهب؟
			54- هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة؟
			55- هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟
			56- هل تشعر أسرتك أنك عبء ثقيل عليها؟
			57- هل تتمنى أحيانا أن تكون لك أسرة غي أسرتك؟
			58- هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك؟
			59- هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك؟

			60- هل تشعر بان أسرتك تعاملك على انك طفلا صغيرا؟
			المحور الرابع: 61- هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والتروحية مع الآخرين ؟
			62- هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟
			63- هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟
			64- هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟
			65- هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟
			66- هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وانجازاتك؟
			67- هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟
			68- هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟
			69- هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا ؟
			70- هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم ؟
			71- هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية
			72- هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟
			73- هل تحاول الوفاء بوعدهم مع الآخرين لان وعد الحر دين عليه ؟
			74- هل تجد متعة كبيرة في تبادل

التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الميداني في رياضة المصارف

			الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟
			75- هل تفكر كثيرا قبل أن تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين (أو ترفضه)؟
			76- هل تفقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟
			77- هل يصعب عليك الدخول في مناقشات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سنك ؟
			78- هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم)؟
			79- هل تتخلي عن إهداء النصح لزميلك خوفا من أن يزعج منك ؟
			80- هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة ؟