

مخلص البحث باللغة العربية

بناء مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة

الباحث / أحمد عبد المعطي حسين

يهدف البحث إلى التعرف على التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة من خلال بناء مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث. يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي السباحة ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) لاعب ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٢٠٠) لاعب ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٥٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

**ويعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحثة أمكن التوصل إلى
الأستخلاصات والتوصيات الآتية:**

- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس التوافق لدى لاعبي السباحة.
- اوضحت النتائج ان لاعبي السباحة يتميزون بالتوافق النفسي بدرجة جيدة.
- الاهتمام بتطبيق مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة والاستفادة منهم.
- الاهتمام بتنمية التوافق النفسي الايجابي للاعبين عن طريق الانشطة الرياضية الجماعية.
- الاهتمام باداء مهارات السابحة مع اللاعبين وتنمية روح الفريق لديهم حتى يصبح لديهم الفرصة للتكيف الشخصي والاجتماعي .
- دراسة المتغيرات النفسية التي يمكن ان تساهم فى الارتقاء بمستوى الاداء للاعبى السباحة.

الكلمات المفتاحية : مقياس - التوافق النفسي - لاعبي السباحة

Search summary in Arabic

Building a measure of psychological compatibility among swimming players

Researcher / Ahmed Abdel-Moaty Hussein

The research aims to identify the psychological compatibility of swimming players by building a measure of psychological compatibility among swimming players. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, given its suitability to the nature of the research sample. The current research community is determined by swimming players, the researcher chose the research sample in a deliberate way and its strength is (٢٥٠) players, the basic study was conducted on a sample of (٢٠٠) players, and the exploratory study was conducted on a sample of (٥٠) players from the same research community and outside basic sample..

After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached:

- The effectiveness of the scale that was built in the current study to measure the compatibility of swimming players.
- The results showed that the swimming players are characterized by a good degree of psychological compatibility.
- Interest in applying the psychological compatibility scale for swimming players and benefiting from them.
- - Attention to the development of the positive psychological compatibility of the players through collective sports activities.
- - Paying attention to performing swimming skills with the players and developing their team spirit so that they have the opportunity for personal and social adjustment.
- - Studying the psychological variables that can contribute to raising the level of performance of swimming players.
- **key words: Scale - psychological compatibility - swimming players**

بناء مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة

الباحث / أحمد عبد المعطى حسين

مقدمة ومشكلة البحث :

التوافق النفسي يعني قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضي جميعها إرضاءً متزنًا ويعرف ذلك بالتوافق الذاتي، وهذا لا يفيد في صحة الفرد النفسية أي أن تخلو من الصراعات النفسية، إذ لا يخلو الإنسان أبدًا من هذه الصراعات، إنما تعني القدرة على حل الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشكلات النفسية والاجتماعية.

(٢١٧ :٤)

كما أن التوافق النفسي مجموعة سلوكيات ومحاولات متكررة ، يسلكها الفرد من خلال التفاعل مع الآخر، من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً ومع الآخر ثانياً وتحقيق أهدافه. ويظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له، والخلو من الحزن والفشل وتقبله لذاته.

ويشير سيمون **Simon, J.A...** (١٩٩٨) التوافق النفسي إلى تلك العمليات النفسية التي تساعد على التعامل مع المشكلات الحياتية والتغلب عليها، وتزويد الفرد بالقدرة على التحدي لمتطلبات الحياة بشكل عام. وهو بذلك يعني تطوير عادات جيدة وهذا يشمل توافق الطالب مع الحياة الدراسية، وتوافقه مع الأصدقاء الجدد. (١٤ :١٦٦)

وعملية التوافق ليست عملية جامدة (ثابتة) تحدث في موقف معين أو فترة زمنية معينة، بل إنها عملية مستمر دائمة، فعلى الإنسان أن يواجه سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب مما يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة التوازن والاحتفاظ بالعلاقة مع البيئة وهذا يعني أن الإنسان مطالب بإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة كلما أطاح بهذا الاتزان أو هدد هذه العلاقة أي مثير أو منبه داخلي أو خارجي، ويتبين من ذلك بأن عملية التوافق عملية دينامية وظيفية (٣ :١١٢).

وتضيف باري **Barry** (٢٠٠٦) أن التوافق حالة ضرورية، وخاصة مهمة، يجب أن يمتلكها الفرد؛ للتأقلم والعيش بسلام مع البيئة المحيطة به. لذلك فالتوافق يظهر في المواقف المختلفة من حياة الإنسان، فهو يظهر في المنزل، ومع العائلة، ومع الطلاب، والأساتذة في المدرسة أو الجامعة، ومع الأصدقاء في أماكن العمل. (١٢ :٢٤٥)

وتعتبر السباحة التنافسية إحدى مجالات السباحة التي تمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة وفيها يخضع السباح لبرنامج تدريبي منظم يهدف

في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود وهذا يتطلب بذل الجهد والانتظام في التدريب لفترات طويلة ومستمرة ، وقد شهد التاريخ في السنوات الأخيرة تقدماً علمياً ملحوظاً في مجال التدريب الرياضي وتدريب السباحة بصفة خاصة ، قد انعكس ذلك على زيادة البحوث فضلاً عن الكتب العلمية المتخصصة التي تسعى للاستفادة من الدراسات والبحوث العلمية وتنتج هذه الاستفادة في مجال تخطيط التدريب . (١١ : ١ ، ٩)

وتتبقى مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحث وعملة كمدرّب سباحة لاحظ بعض لاعبين السباحة يفكرون لبعض التوافق النفسي لديهم ، مما دفعه إلى الرجوع إلى التراث النظري والاطلاع على الدراسات السابقة لتحديد أبعاد المشكلة والتعرف على كل المدخلات التي تؤدي لافتقار التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة ، ويرى الباحث من خلال عملة أن يجب دراسة التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة .

ثانياً : أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية ، وأهميتها التطبيقية :-

أولاً : الأهمية النظرية:

١- تسليط الضوء على مفهوم التوافق النفسي .

٢- إبراز أهمية التوافق النفسي عند لاعبي السباحة

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

١- تساعد نتائج البحث لاعبين في التعرف على طبيعة التوافق النفسية .

٢- إمكانية الإفادة من الجانب النظري للبحث الحالي الذي يتضمن عرضاً لطبيعة التوافق النفسي في بحوث ودراسات لاحقة .

ثالثاً : هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة من خلال :-

١- بناء مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة .

رابعاً : تساؤلات البحث :

١- ما مستوى التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة ؟

خامسا :مصطلحات البحث :

التوافق النفسي :

هو مجموعة الظروف الداخلية التي تحرك الفرد لدي نقص أو حاجة معينة سواء كانت بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية. (٧ : ١٦٥)

الدراسات السابقة :

١ - دراسة الهام السيد احمد على (٢٠١٩م) (١) وكان عنوانها " تأثير التوافق النفسي على السلوك العدواني لدى لاعبات الكاراتيه بمحافظة صعيد مصر "، ومن اهم اهدافها التعرف على تأثير التوافق النفسي على السلوك العدواني لدى لاعبات الكاراتيه بمحافظة صعيد مصر وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة لاعبات الكاراتيه بمحافظة صعيد مصر وكانت اهم النتائج تلعب أبعاد التوافق النفسي دورا هاما في السلوك العدواني للاعبات الكاراتيه إذ تم ذلك وفق مبادئ وأسس سليمة وتحت إشراف فني متخصص سواء من (الأخصائي النفسي - الأخصائي الرياضي - المدرب الرياضي - الإداري الرياضي - أخصائي التدليك والعلاج الطبيعي) دورا سلبيا ويؤدي إلى زيادة السلوك العدواني لدى لاعبات الكاراتيه نتيجة لعدم التوافق النفسي لديهن لتحمل الضغوط والمشكلات الواقعة عليهن.

٢ - دراسة ولاء عبد الفتاح أحمد السيد (٢٠٢٠م) (١٣) وكان عنوانها " التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي الكرة الطائرة "، ومن اهم اهدافها التعرف على التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبي الكرة الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة لاعبي الكرة الطائرة وكانت اهم النتائج ان التوافق النفسي له علاقة طردية بمستوى الانجاز للاعبي الكرة الطائرة.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي السباحة .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) لاعب ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(٢٠٠) لاعب ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٥٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٥٠	٢٠٠	٢٥٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :-

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبي السباحة .
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي السباحة .
- أدوات جمع البيانات :
- استخدم الباحث في جمع البيانات :-
- مقياس التوافق النفسي للاعبين السباحة "اعداد الباحث".
- خطوات بناء مقياس التوافق النفسي للاعبين السباحة "اعداد الباحث":
- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالتوافق النفسي ومراجعة قوائم ومقاييس التوافق النفسي .
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس التوافق النفسي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

- التوافق الصحي والجسمي.

- التوافق الاجتماعي.

- التوافق الانفعالي.

- التوافق الرياضي.

- التوافق الاسرى.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

عرض المحاور المقترحة قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس التوافق النفسي للاعبين السباحة ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والسباحة . مرفق (١) - على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس التوافق النفسي للاعبين السباحة

(ن = ١٠)

م	المحاور	٣- التكرار	٤- النسبة المئوية للموافق
١	التوافق الصحى والجسمى	١٠	%١٠٠
٢	التوافق الاجتماعى	٨	%٨٠
٣	التوافق الانفعالى	٧	%٧٠
٤	التوافق الرياضى	٩	%٩٠
٥	التوافق الاسرى	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس التوافق النفسي للاعبين السباحة تراوحت (٧٠% ، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضى ٥ محاور .

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس التوافق النفسى للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي السباحة ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٧٢) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.

- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع التوافق النفسي للاعبين السباحة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- ◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:
- قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:
 - مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
 - حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- ◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:
- قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٧٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)
- ◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :
 - صدق المقياس :
 - صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول التوافق الصحي والجسمي

(ن=١٠)

٥- م	٦- العبارة	٧- التكرار	٨- النسبة المئوية
١	أكون مفعماً بالنشاط أثناء التدريب	١٠	%١٠٠
٢	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع	٨	%٨٠
٣	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد	٧	%٧٠
٤	أشعر بضيق في التنفس قبل المنافسة	١٠	%١٠٠
٥	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعني من التدريب	٨	%٨٠

النسبة المئوية ^{٨-}	التكرار ^{٧-}	العبارة ^{٦-}	م ^{٥-}
١٠٠%	١٠	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات الصعبة	٦
٨٠%	٨	ضغوط التدريب أو المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية	٧
٧٠%	٧	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر	٨
٩٠%	٩	أنا ارض عن مظهري الخارجي .	٩
١٠٠%	١٠	أعرق كثيرًا في بداية المنافسة	١٠
٨٠%	٨	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين	١١
٧٠%	٧	أنا واثق من قدراتي الجسمية في التدريب والمنافسة	١٢
٩٠%	٩	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد	١٣

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الأول (التوافق الصحي والجسمي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٣ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التوافق الاجتماعي

(ن=١٠)

النسبة المئوية ^{١٢-}	التكرار ^{١١-}	العبارة ^{١٠-}	م ^{٩-}
١٠٠%	١٠	أتردد في الكلام عندما أتواجد مع اشخاص جدد	١
٨٠%	٨	أشارك اللاعبين في المناسبات الاجتماعية .	٢
١٠٠%	١٠	كثيرًا ما تتقاطع آرائني مع المدرب واللاعبين	٣
١٠٠%	١٠	يحترم الآخرون مستواي في التدريب والمنافسة	٤

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التوافق الاجتماعي

(ن=١٠)

النسبة المئوية ^{١٦-}	التكرار ^{١٥-}	العبارة ^{١٤-}	م ^{١٣-}
٨٠%	٨	أصغي لأري زملائي اللاعبين وأعمل بما هو صحيح .	٥
١٠٠%	١٠	أستعين باللاعبين الآخرين في كثير من الأمور	٦
٨٠%	٨	أشعر بالراحة عندما أكون مع لاعبي النادي	٧
٧٠%	٧	اعتذر لو أخطأت بحق زملائي اللاعبين	٨

٩	يسألني اللاعبون الآخرون لحل مشاكلهم	٩	%٩٠
١٠	خجلي ببعدي عن المناسبات الاجتماعية	١٠	%١٠٠
١١	أهتم باللاعبين الآخرين و أعاملهم بأدب واحترام	٨	%٨٠
١٢	أفرح عندما أستقطب اهتمام الصحافة والجمهور	٨	%٨٠
١٣	احب أن أتدرب بمفردى	١٠	%١٠٠
١٤	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (التوافق الاجتماعى) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٤ عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التوافق الانفعالى

(ن=١٠)

١٧- م	١٨- العبارة	١٩- التكرار	٢٠- النسبة المئوية
١	أعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الرياضية	١٠	%١٠٠
٢	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء المنافسة .	٨	%٨٠
٣	افتخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع اللاعبين الآخرين	٨	%٨٠
٤	أدائي في المنافسة أفضل من التدريب	٧	%٧٠
٥	أتضايق عندما ينتقدي المدرب أمام اللاعبين	٩	%٩٠
٦	عندما يثيرني المدرب تزداد رغبتى بالفوز	١٠	%١٠٠
٧	أشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي اللاعبين	٨	%٨٠
٨	أنا لاعب ممتاز في الفريق	٧	%٧٠
٩	أنا مظلوم في الفريق	٧	%٧٠
١٠	أحب مساعدة اللاعبين الآخرين	١٠	%١٠٠
١١	يرتفع مستواي كثيرا عندما ألعب باسم بلدي	٧	%٧٠

تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التوافق الانفعالى

(ن=١٠)

٢١- م	٢٢- العبارة	٢٣- التكرار	٢٤- النسبة المئوية
١٢	ليس من السهولة أن تجرح مشاعري من قبل المنافسين	٨	%٨٠

١٣	أملتي قوي بكل ما أتمنى أثناء المنافسة	٨	٨٠%
١٤	أشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة .	١٠	١٠٠%
١٥	أشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التوافق الانفعالي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٥ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع التوافق الرياضي

(ن=١٠)

٢٥- م	٢٦- العبارة	٢٧- التكرار	٢٨- النسبة المئوية
١	أشعر بقلّة الاهتمام الإعلامي بأدائي وبلعبتي	٧	٧٠%
٢	أنا واثق من قدرتي على الفوز بالمنافسة .	١٠	١٠٠%
٣	أتجاوب بسرعة مع أي مدرب .	٨	٨٠%
٤	ألعب كما يريد المدرب وليس كما أريد .	٩	٩٠%
٥	أُتدرب في وقت المنافسة فقط .	٩	٩٠%
٦	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض اللاعبين .	٨	٨٠%
٧	أستطيع الاسترخاء قبل التدريب	٥	٥٠%
٨	أستمتع عندما أنافس اللاعبين الآخرين .	١٠	١٠٠%
٩	إدارة الفريق تنق بإمكانياتي الرياضية .	١٠	١٠٠%
١٠	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين .	٧	٧٠%
١١	أتجنب المنافس القوي .	٧	٧٠%
١٢	يوجد عدم تفاهم بين الإدارة والمدرب واللاعبين	٨	٨٠%
١٣	يهمني الفوز أكثر من الجائزة .	٧	٧٠%
١٤	أناقش المدرب في بعض الأمور التدريبية .	٨	٨٠%
١٥	أتبع التخطيط الجيد في التدريب .	٨	٨٠%
١٦	إدارة الفريق لا توفر الحاجات الضرورية للاعبين	١٠	١٠٠%
١٧	يصعب علي التركيز أثناء التدريب .	٩	٩٠%
١٨	أشعر بالرضا عن مستواي أثناء التدريب والمنافسات .	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التوافق الرياضي) قد تراوحت بين (٥٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وتم حذف العبارة رقم (٧)، ليكون المحور من ١٧ عبارة.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس التوافق الاسرى

(ن=١٠)

٢٩- م	٣٠- العبارة	٣١- التكرار	٣٢- النسبة المئوية
١	تعزز بي أسرتي عندما احصل على مرتبة متفوقة	١٠	١٠٠%
٢	تنظر الى اسرتي باحتقار	٢	٢٠%
٣	تعاملني أسرتي على أنني قوى الشخصية .	١٠	١٠٠%
٤	أتمنى لو كانت لي أسرة غير أسرتي .	٩	٩٠%
٥	تحاول أسرتي منعي من الاستمرار في الرياضة	٨	٨٠%
٦	حضور أسرتي يحفزني على الفوز في المنافسات .	١٠	١٠٠%
٧	تثق بي أسرتي وتراعي ظروفى التدريبية.	٩	٩٠%
٨	تساعدني أسرتي في شراء الملابس الرياضية	٨	٨٠%
٩	عند الخسارة يحاول بعض أفراد أسرتي إثارة غضبي	٩	٩٠%
١٠	كثرة المشاكل داخل أسرتي تؤثر في مستواي الرياضي	٩	٩٠%
١١	أشعر بالسعادة عندما أفضي وقت الفارغ مع أسرتي .	١٠	١٠٠%
١٢	استمتع بحياتي الأسرية رغم الانشغال بالتدريب والمنافسة	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التوافق الاسرى) قد تراوحت بين (٢٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وتم حذف العبارة رقم (٢)، ليكون المحور من ١١ عبارة .

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥٠) لاعب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية
للمحور التوافق الصحى والجسمى

ن = ٥٠

م	٣٤ - العبارة	٣٥ - معامل الارتباط
١	أكون مفعماً بالنشاط أثناء التدريب	*٠,٥٩٥
٢	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع	*٠,٤٩٤
٣	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد	*٠,٩١٠
٤	أشعر بضيق في التنفس قبل المنافسة	*٠,٧٨٤
٥	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعني من التدريب	*٠,٥٢٢
٦	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات الصعبة	*٠,٦١٧
٧	ضغوط التدريب أو المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية	*٠,٧٦٧
٨	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر	*٠,٦٣٨
٩	أنا ارض عن مظهري الخارجي .	*٠,٤٦٤
١٠	أعرق كثيراً في بداية المنافسة	*٠,٧٦٧
١١	تناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين	*٠,٥٣٧
١٢	أنا واثق من قدراتي الجسمية في التدريب والمنافسة	*٠,٧٨٨
١٣	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد	*٠,٦٤٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (التوافق الصحى والجسمى) والمحور التوافق الصحى والجسمى، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (التوافق الصحى والجسمى).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور التوافق الاجتماعي

ن=٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أتردد في الكلام عندما أتواجد مع اشخاص جدد	*٠,٤٩٩
٢	أشارك اللاعبين في المناسبات الاجتماعية .	*٠,٦٧٦
٣	كثيرا ما تتقاطع آرائي مع المدرب واللاعبين	*٠,٦٧٠
٤	يحترم الآخرون مستواي في التدريب والمنافسة	*٠,٦٤٨
٥	أصغي لأري زملائي اللاعبين وأعمل بما هو صحيح .	*٠,٤٧٤

تابع جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور التوافق الاجتماعي

ن=٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
٦	أستعين باللاعبين الآخرين في كثير من الأمور	*٠,٤٧٦
٧	أشعر بالراحة عندما أكون مع لاعبي النادي	*٠,٨٨٨
٨	اعتذر لو أخطأت بحق زملائي اللاعبين	*٠,٤٧٧
٩	يسألني اللاعبون الآخرون لحل مشاكلهم	*٠,٧١٣
١٠	خجلي ببعدي عن المناسبات الاجتماعية	*٠,٨٦٨
١١	أهتم باللاعبين الآخرين و أعمالهم بأدب واحترام	*٠,٥٧٨
١٢	أفرح عندما أستقطب اهتمام الصحافة والجمهور	*٠,٧١٤
١٣	أحب أن أتدرب بمفردي	*٠,٧٣٧
١٤	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي	*٠,٦٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التوافق الاجتماعي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (التوافق الاجتماعي).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التوافق الانفعالي

ن=٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الرياضية	*٠,٤٦٤
٢	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء المنافسة .	*٠,٥٨٤
٣	افتخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع اللاعبين الآخرين	*٠,٦٥١
٤	أدائي في المنافسة أفضل من التدريب	*٠,٥٦٦
٥	أتضايق عندما ينتقدي المدرب أمام اللاعبين	*٠,٧٤٤
٦	عندما يثيرني المدرب تزداد رغبتني بالفوز	*٠,٧٢٨
٧	أشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي اللاعبين	*٠,٥٩٠
٨	أنا لاعب ممتاز في الفريق	*٠,٥٥٢
٩	أنا مظلوم في الفريق	*٠,٧٣٧
١٠	أحب مساعدة اللاعبين الآخرين	*٠,٤٩٧

تابع جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التوافق الانفعالي

ن=٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١١	يرتفع مستواي كثير عندما ألعب باسم بلدي	*٠,٧٦٤
١٢	ليس من السهولة أن تجرح مشاعري من قبل المنافسين	*٠,٧٢٥
١٣	ألمي قوي بكل ما أتمنى أثناء المنافسة	*٠,٨٤٧
١٤	أشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة .	*٠,٤٧٢
١٥	أشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة	*٠,٤٧٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التوافق الانفعالي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (التوافق الانفعالي).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور التوافقي الرياضي

ن=٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أشعر بقلّة الاهتمام الإعلامي بأدائي وبلعبتي	*٠,٦١٥
٢	أنا واثق من قدرتي على الفوز بالمنافسة .	*٠,٥٦٠
٣	أتجاوب بسرعة مع أي مدرب .	*٠,٦٧٦
٤	ألعب كما يريد المدرب وليس كما أريد .	*٠,٤٦٢
٥	أتدرب في وقت المنافسة فقط .	*٠,٦٥٦
٦	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض اللاعبين .	*٠,٥٦٢
٧	أستمتع عندما أنافس اللاعبين الآخرين .	*٠,٤٦٥
٨	إدارة الفريق تثق بإمكانياتي الرياضية .	*٠,٧١١
٩	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين .	*٠,٥٩٠
١٠	أتجنب المنافس القوي .	*٠,٦٨٨
١١	يوجد عدم تفاهم بين الإدارة والمدرب واللاعبين	*٠,٦٧٥
١٢	يهمني الفوز أكثر من الجائزة .	*٠,٨٦٧
١٣	أناقش المدرب في بعض الأمور التدريبية .	*٠,٧٦٤
١٤	أتبع التخطيط الجيد في التدريب .	*٠,٤٠٠

تابع جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور التوافقي الرياضي

ن=٥٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١٥	إدارة الفريق لا توفر الحاجات الضرورية للاعبين	*٠,٨٦٢
١٦	يصعب علي التركيز أثناء التدريب .	*٠,٥٤١
١٧	أشعر بالرضا عن مستواي أثناء التدريب والمنافسات .	*٠,٦٦٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التوافقي الرياضي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية

يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (التوافق الرياضى).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور التوافق الاسرى

ن=٥٠

م	٥٥- العبارة	٥٦- معامل الارتباط
١	تعزز بي أسرتي عندما احصل على مرتبة متفوقة	*٠,٤٩٩
٢	تعاملني أسرتي على أني قوى الشخصية .	*٠,٧٩٠
٣	أتمنى لو كانت لي أسرة غير أسرتي .	*٠,٦٩١
٤	تحاول أسرتي منعي من الاستمرار في الرياضة	*٠,٥٤٦
٥	حضور أسرتي يحفزني على الفوز في المنافسات .	*٠,٤٩٧
٦	تثق بي أسرتي وتراعي ظروفى التدريبية.	*٠,٥٠٠
٧	تساعدني أسرتي في شراء الملابس الرياضية	*٠,٧٩٠
٨	عند الخسارة يحاول بعض أفراد أسرتي إثارة غضبى	*٠,٤٦٨
٩	كثرة المشاكل داخل أسرتي تؤثر في مستواي الرياضي	*٠,٦٤٣
١٠	أشعر بالسعادة عندما أقضي وقت الفراغ مع أسرتي .	*٠,٥٩٤
١١	استمتع بحياتى الأسرية رغم الانشغال بالتدريب والمنافسة	*٠,٧١٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التوافق الاسرى) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الخامس (التوافق الاسرى)

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٥٠

م	٥٨- المحاور	٥٩- معامل الارتباط
١	التوافق الصحى والجسمى	*٠,٦٩٦
٢	التوافق الاجتماعى	*٠,٧٨٩
٣	التوافق الانفعالى	*٠,٨١٨
٤	التوافق الرياضى	*٠,٨٨٩
٥	التوافق الاسرى	*٠,٨٤٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٤)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	٦١- المحاور	٦٢- معامل الفاكورنباخ
١	التوافق الصحى والجسمى	*٠,٧٨٦
٢	التوافق الاجتماعى	*٠,٧٧٤
٣	التوافق الانفعالى	*٠,٨١٥
٤	التوافق الرياضى	*٠,٨٧٧
٥	التوافق الاسرى	*٠,٦٩٠

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٦٩٠ ، ٠,٨٧٧) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

٦٤- القيمة	٦٣- البيان
٠,٨٠٢	معامل الارتباط بين الجزئين
٠,٦٥٢	معامل جتمان
٠,٧٥٨	معامل الفا للجزء الاول
٠,٨٠٠	معامل الفا للجزء الثانى

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٨٠٢) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٥٨) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠,٨٠٠) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢١/٩/١٢م) الي الفترة (٢٠٢١/٩/٢٣م) على عينة عشوائية من لاعبي السباحة وقوامها (٥٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
 - توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة (٢٠٢١/٩/٢٦م) الي الفترة (٢٠٢١/١٢/٢م) على عينة اساسية وقوامها (٢٠٠) لاعب.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا^٢

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي (ما مستوى التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث

على عبارات استبيان (التوافق النفسي) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (١٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث

على المحور الأول (التوافق الصحي والجسمي)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الأهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أكون مفعماً بالنشاط أثناء التدريب	٧٣,٥٠	١٧	٨,٥٠	٣٦	١٨,٠٠	٣٦	٥١١	٨٥,١٧	١٤٧,٩١
٢	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع	٦٦,٥٠	٣٢	١٦,٥٠	٣٦	١٨,٠٠	٣٦	٤٩٦	٨٢,٦٧	٩٦,١٦
٣	أتعب بسرعة عند القيام بأي جهد	٦٩,٥٠	٢٠	١٠,٥٠	٤١	٢٠,٥٠	٤١	٤٩٨	٨٣,٠٠	١٢١,٠٣
٤	أشعر بضيق في التنفس قبل المنافسة	٨٠,٥٠	١١	٥,٥٠	٢٨	١٤,٥٠	٢٨	٥٣٣	٨٨,٨٣	٢٠٢,٣٩
٥	أشعر بانني سالم من أي عائق نفسي أو عقلي يمنعني من التدريب	٧١,٥٠	٣١	١٥,٥٠	٢٧	١٣,٥٠	٢٧	٥١٥	٨٥,٨٣	١٢٧,٨١
٦	أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات الصعبة	٦٠,٥٠	٢٨	١٤,٥٠	٥١	٢٥,٥٠	٥١	٤٧٠	٧٨,٣٣	٧٠,٣٩
٧	ضغوط التدريب أو المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية	٦٤,٥٠	٣٠	١٥,٥٠	٤٢	٢١,٥٠	٤٢	٤٨٦	٨١,٥٠	٨٥,٧٢
٨	تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر	٧٥,٥٠	٣٣	١٦,٥٠	١٦	٨,٥٠	١٦	٥٣٥	٨٩,١٧	١٦٢,١٩
٩	أنا ارض عن مظهري الخارجي .	٧٣,٥٠	٣٥	١٧,٥٠	١٨	٩,٥٠	١٨	٥٢٩	٨٨,١٧	١٤٧,٣٧
١٠	أعرق كثيراً في بداية المنافسة	٦٨,٥٠	٢٠	١٠,٥٠	٤٤	٢٢,٥٠	٤٤	٤٩٢	٨٢,٥٠	١١٢,٤٨
١١	تتناسق أعضاء جسمي يميزني عن باقي اللاعبين	٧٢,٥٠	١٠	٥,٥٠	٤٥	٢٢,٥٠	٤٥	٥٠٠	٨٣,٣٣	١٤٧,٢٥
١٢	أنا واثق من قدراتي الجسمية في التدريب والمنافسة	٦٥,٥٠	٣٢	١٦,٥٠	٣٧	١٨,٥٠	٣٧	٤٩٤	٨٢,٣٣	٩٣,٣١
١٣	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد	٧٠,٥٠	١٥	٧,٥٠	٤٥	٢٢,٥٠	٤٥	٤٩٥	٨٢,٥٠	١٢٧,٧٥

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوافق الصحي والجسمي) لاستبيان (التوافق النفسي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨,٣٣ %، ٨٩,١٧ %)

جدول (١٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (التوافق الاجتماعي)

ن=٢٠٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أتردد في الكلام عندما أتواجد مع اشخاص جدد	٧٤,٠٠	٢٤	١٢,٠٠	٢٨	١٤,٠٠	٢٨	٨٦,٦٧	٥٢٠	١٤٨,٩٦
٢	أشارك اللاعبين في المناسبات الاجتماعية .	٧٣,٥٠	٣٢	١٦,٠٠	٢١	١٠,٥٠	٢١	٨٧,٦٧	٥٢٦	١٤٦,١١
٣	كثيرا ما تتقاطع آرائي مع المدرب واللاعبين	٧٣,٠٠	٣٥	١٧,٥٠	١٩	٩,٥٠	١٩	٨٧,٨٣	٥٢٧	١٤٣,٥٣
٤	يحترم الآخرون مستواي في التدريب والمنافسة	٦٧,٥٠	١٩	٩,٥٠	١٩	٢٣,٠٠	٤٦	٨١,٥٠	٤٨٩	١١٠,٥٣
٥	أصغي لأري زملائي اللاعبين وأعمل بما هو صحيح .	٧٣,٥٠	١٣	٦,٥٠	١٣	٢٠,٠٠	٤٠	٨٤,٥٠	٥٠٧	١٥٠,٦٧
٦	أستعين باللاعبين الآخرين في كثير من الأمور	٦٧,٥٠	٢٩	١٤,٥٠	٣٦	١٨,٠٠	٣٦	٨٣,١٧	٤٩٩	١٠٥,٤٣
٧	أشعر بالراحة عندما أكون مع لاعبي النادي	٦٩,٥٠	١٦	٨,٠٠	١٦	٢٢,٥٠	٤٥	٨٢,٣٣	٤٩٤	١٢٤,٠٣
٨	اعتذر لو أخطأت بحق زملائي اللاعبين	٧٤,٠٠	٢٥	١٢,٥٠	٢٧	١٣,٥٠	٢٧	٨٦,٨٣	٥٢١	١٤٨,٨٧
٩	يسألني اللاعبون الآخرون لحل مشاكلهم	٧١,٥٠	٣٠	١٥,٠٠	٢٧	١٣,٥٠	٢٧	٨٦,٠٠	٥١٦	١٣١,١٧
١٠	خجلي يبعثني عن المناسبات الاجتماعية	٧٣,٥٠	٣٠	١٥,٠٠	٢٣	١١,٥٠	٢٣	٨٧,٣٣	٥٢٤	١٤٥,٥٧
١١	أهتم باللاعبين الآخرين و أعمالهم بأدب واحترام	٧٠,٥٠	١٦	٨,٠٠	١٦	٢١,٥٠	٤٣	٨٣,٠٠	٤٩٨	١٢٩,٧٩
١٢	أفرح عندما أستقطب اهتمام الصحافة والجمهور	٧٣,٠٠	٢٥	١٢,٥٠	٢٩	١٤,٥٠	٢٩	٨٦,١٧	٥١٧	١٤١,٧٣
١٣	أحب أن أتدرب بمفردي	٧٢,٠٠	٢١	١٠,٥٠	٣٥	١٧,٥٠	٣٥	٨٤,٨٣	٥٠٩	١٣٦,٠٣
١٤	أعمل على تكوين	٧٢,٥٠	١٩	٩,٥٠	٣٦	١٨,٠٠	٣٦	٨٤,٨٣	٥٠٩	١٤٠,٢٣

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوافق الاجتماعي) لاستبيان (التوافق النفسي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨١,٥٠%، ٨٧,٨٣%)

جدول (١٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الثالث (التوافق الانفعالي)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أعتمد على نفسي في تلبية احتياجاتي الرياضية	٦٢,٠٠	٣٥	١٧,٥٠	٣٥	٢٠,٥٠	٤١	٨٠,٥٠	٤٨٣	٧٤,٢٣
٢	أستطيع التحكم بأعصابي أثناء المنافسة	٨٢,٥٠	١٥	٧,٥٠	١٥	١٠,٠٠	٢٠	٩٠,٨٣	٥٤٥	٢١٧,٧٥
٣	افخر بإنجازاتي عندما أتحدث مع اللاعبين الآخرين	٧٢,٥٠	٢٩	١٤,٥٠	٢٩	١٣,٠٠	٢٦	٨٦,٥٠	٥١٩	١٣٨,١٣
٤	أدائي في المنافسة أفضل من التدريب	٧١,٥٠	٢٣	١١,٥٠	٢٣	١٧,٠٠	٣٤	٨٤,٨٣	٥٠٩	١٣٢,٠١
٥	أضايق عندما ينتقدي المدرب أمام اللاعبين	٦٧,٠٠	١٥	٧,٥٠	١٥	٢٥,٥٠	٥١	٨٠,٥٠	٤٨٣	١١١,٧٣
٦	عندما يثيرني المدرب تزداد رغبتني بالفوز	٦٠,٠٠	٤٥	٢٢,٥٠	٤٥	١٧,٥٠	٣٥	٨٠,٨٣	٤٨٥	٦٤,٧٥
٧	أشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي اللاعبين	٧٥,٠٠	١٧	٨,٥٠	١٧	١٦,٥٠	٣٣	٨٦,١٧	٥١٧	١٥٨,١٧
٨	أنا لاعب ممتاز في الفريق	٧٠,٠٠	٢٩	١٤,٥٠	٢٩	١٥,٥٠	٣١	٨٤,٨٣	٥٠٩	١٢١,٠٣
٩	أنا مظلوم في الفريق	٧٣,٠٠	٢٩	١٤,٥٠	٢٩	١٢,٥٠	٢٥	٨٦,٨٣	٥٢١	١٤١,٧٣
١٠	أحب مساعدة اللاعبين الآخرين	٧٢,٥٠	٣٢	١٦,٠٠	٣٢	١١,٥٠	٢٣	٨٧,٠٠	٥٢٢	١٣٨,٦٧
١١	يرتفع مستواي كثيراً عندما ألعب باسم بلدي	٦٨,٥٠	٢٧	١٣,٥٠	٢٧	١٨,٠٠	٣٦	٨٣,٥٠	٥٠١	١١١,٩١
١٢	ليس من السهولة أن تجرح مشاعري من قبل المنافسين	٧٤,٥٠	٩	٤,٥٠	٩	٢١,٠٠	٤٢	٨٤,٥٠	٥٠٧	١٦٠,٦٩
١٣	ألمي قوي بكل ما أتمنى	٧١,٥٠	٢٤	١٢,٠٠	٢٤	١٦,٥٠	٣٣	٨٥,٠٠	٥١٠	١٣١,٧١

أثناء المنافسة										
١٩٠,٦٩	٨٧,٨٣	٥٢٧	١٥,٥٠	٣١	٥,٥٠	١١	٧٩,٠٠	١٥٨	١٤	أشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة
٧٩,٩٦	٨٠,٦٧	٤٨٤	٢١,٠٠	٤٢	١٦,٠٠	٣٢	٦٣,٠٠	١٢٦	١٥	أشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوافق الانفعالي) لاستبيان (التوافق النفسي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٠,٥٠ %، ٩٠,٨٣ %)

جدول (١٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الرابع (التوافق الرياضى)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أشعر بقلّة الاهتمام الإعلامي بأدائي ويلعبتي	٦٣,٠٠	٣٢	١٦,٠٠	٣٢	٢١,٠٠	٤٢	٤٨٤	٨٠,٦٧	٧٩,٩٦
٢	أنا واثق من قدرتي على الفوز بالمنافسة	٧٧,٥٠	٢١	١٠,٥٠	٢١	١٢,٠٠	٢٤	٥٣١	٨٨,٥٠	١٧٥,٦٣
٣	أتجاوب بسرعة مع أي مدرب .	٧٤,٠٠	٢٧	١٣,٥٠	٢٧	١٢,٥٠	٢٥	٥٢٣	٨٧,١٧	١٤٨,٨٧
٤	ألعب كما يريد المدرب وليس كما أريد .	٧٤,٥٠	١٥	٧,٥٠	١٥	١٨,٠٠	٣٦	٥١٣	٨٥,٥٠	١٥٥,٨٣
٥	أتدرب في وقت المنافسة فقط .	٧٢,٥٠	١٨	٩,٠٠	١٨	١٨,٥٠	٣٧	٥٠٨	٨٤,٦٧	١٤٠,٧٧
٦	أجد صعوبة في التفاهم مع بعض اللاعبين .	٧٢,٠٠	٢٢	١١,٠٠	٢٢	١٧,٠٠	٣٤	٥١٠	٨٥,٠٠	١٣٥,٦٤
٧	أستمتع عندما أنافس اللاعبين الآخرين	٧٦,٠٠	١٥	٧,٥٠	١٥	١٦,٥٠	٣٣	٥١٩	٨٦,٥٠	١٦٦,٢٧
٨	إدارة الفريق تثق بإمكانياتي الرياضية .	٧١,٠٠	٢٧	١٣,٥٠	٢٧	١٥,٥٠	٣١	٥١١	٨٥,١٧	١٢٧,٨١
٩	أجد صعوبة في أداء بعض التمارين .	٧٦,٠٠	٢٦	١٣,٠٠	٢٦	١١,٠٠	٢٢	٥٣٠	٨٨,٣٣	١٦٣,٩٦
١٠	أتجنب المنافس القوي .	٧٥,٥٠	١٦	٨,٠٠	١٦	١٦,٥٠	٣٣	٥١٨	٨٦,٣٣	١٦٢,١٩
١١	يوجد عدم تفاهم بين الإدارة والمدرب واللاعبين	٧٤,٥٠	٢١	١٠,٥٠	٢١	١٥,٠٠	٣٠	٥١٩	٨٦,٥٠	١٥٣,١٣
١٢	يهمني الفوز أكثر من الجائزة .	٦٦,٠٠	٤٣	٢١,٥٠	٤٣	١٢,٥٠	٢٥	٥٠٧	٨٤,٥٠	٩٨,٤٧
١٣	أناقش المدرب في بعض الأمور التدريبية .	٧١,٠٠	٢٠	١٠,٠٠	٢٠	١٩,٠٠	٣٨	٥٠٤	٨٤,٠٠	١٣٠,١٢
١٤	أتبع التخطيط الجيد في التدريب	٦٩,٠٠	٢١	١٠,٥٠	٢١	٢٠,٥٠	٤١	٤٩٧	٨٢,٨٣	١١٧,٤٩
١٥	إدارة الفريق لا توفر الحاجات الضرورية للاعبين	٧١,٠٠	٣١	١٥,٥٠	٣١	١٣,٥٠	٢٧	٥١٥	٨٥,٨٣	١٢٧,٨١

١٦٠,٠٣	٨٧,٨٣	٥٢٧	١٢,٠٠	٢٤	١٢,٥٠	٢٥	٧٥,٥٠	١٥١	١٦	يصعب علي التركيز أثناء التدريب .
١١٠,٥٩	٨٢,٥٠	٤٩٥	٢٠,٥٠	٤١	١١,٥٠	٢٣	٦٨,٠٠	١٣٦	١٧	أشعر بالرضا عن مستوي أثناء التدريب والمنافسات .

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوافق الرياضي) لاستبيان (التوافق النفسي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٠,٦٧%، ٨٨,٥٠%)

جدول (٢٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الخامس (التوافق الاسرى)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	تعزتي بي أسرتي عندما احصل على مرتبة متفوقة	٦٥,٠٠	٢١	١٠,٥٠	٢١	٢٤,٥٠	٤٩	٤٨١	٨٠,١٧	٩٦,١٣
٢	تعاملني أسرتي على أي قوى الشخصية	٦٦,٠٠	٣٠	١٥,٠٠	٣٠	١٩,٠٠	٣٨	٤٩٤	٨٢,٣٣	٩٦,٥٢
٣	أتمنى لو كانت لي أسرة غير أسرتي .	٦٥,٥٠	٢٢	١١,٠٠	٢٢	٢٣,٥٠	٤٧	٤٨٤	٨٠,٦٧	٩٧,٨١
٤	تحاول أسرتي منعي من الاستمرار في الرياضة	٦٨,٥٠	٢٦	١٣,٠٠	٢٦	١٨,٥٠	٣٧	٥٠٠	٨٣,٣٣	١١٢,٢١
٥	حضور أسرتي يحفزني على الفوز في المنافسات .	٧٥,٥٠	٢٥	١٢,٥٠	٢٥	١٢,٠٠	٢٤	٥٢٧	٨٧,٨٣	١٦٠,٠٣
٦	تثق بي أسرتي وتراعي ظروفى التدريبية.	٧١,٥٠	٢٦	١٣,٠٠	٢٦	١٥,٥٠	٣١	٥١٢	٨٥,٣٣	١٣١,٢٩
٧	تساعدني أسرتي في شراء الملابس الرياضية	٧٢,٠٠	٢٠	١٠,٠٠	٢٠	١٨,٠٠	٣٦	٥٠٨	٨٤,٦٧	١٣٦,٤٨
٨	عند الخسارة يحاول بعض أفراد أسرتي إثارة غضبي	٦٤,٠٠	٢٢	١١,٠٠	٢٢	٢٥,٠٠	٥٠	٤٧٨	٧٩,٦٧	٩٠,٥٢
٩	كثرة المشاكل داخل أسرتي تؤثر في مستوي الرياضي	٦٥,٠٠	٢٩	١٤,٥٠	٢٩	٢٠,٥٠	٤١	٤٨٩	٨١,٥٠	٩١,٣٣
١٠	أشعر بالسعادة عندما أقضي وقت	٦١,٠٠	٢٣	١١,٥٠	٢٣	٢٧,٥٠	٥٥	٤٦٧	٧٧,٨٣	٧٦,٥٧

									الفارغ مع أسرتي .	
٨٧,٦١	٨١,٨٣	٤٩١	١٩,٠٠	٣٨	١٦,٥٠	٣٣	٦٤,٥٠	١٢٩	استمتع بحياتي الأسرية رغم الانشغال بالتدريب والمنافسة	١١

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوافق الاسرى) لاستبيان (التوافق النفسي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٧,٨٣% ، ٨٧,٨٣%)

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج التساؤل الاول :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية. ويرى الباحث ارتفاع مستوى التوافق النفسى لدى لاعبى السباحة جاء مرتفعاً. ويرى الباحث أن هذه النتيجة جاءت لتوفير وإشباع حاجات كثيرة للاعبين على المستوى الأسرى والاجتماعي والشخصي بجانب ما يقدم من خدمات متنوعة داخل النادى من شأنها رفع مستوى التوافق النفسى لدى لاعبى السباحة كأساليب التقنية الحديثة، المكافآت الشهرية، وتهيئة الوسط الملائم للتدريب، وحمام السباحة والادوات المجهزة وغيرها وأن هناك اهتمام ملحوظ من قبل المدربين باللاعبين وزيادة دافعيتهم وإثبات الذات. والتوافق النفسى من المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية الإنسان وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئى والاجتماعي، إذ يختلف الأفراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية فى شتى المجالات وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية. (٦ : ٢٣). والشخص الذى يريد اشباع حاجاته للتقدير والمكانه ، لو اتبع فى ذلك اسلوب الاعتداء على غيره ليؤكد وجوده ومكانته كان تكيفه سيئاً وفى كلا المثالين لا نستطيع ان نطلق لفظ التوافق على اى منهما لان عمله التكيف لم تنته بنجاح فلم يتم اشباع الحاجات بطريقه سليمة . مما سبق يمكن القول ان التوافق هو هدف عمليه التكيف وان التوافق اعم واشمل من التكيف ، وان الذى يحدد التوافق ما اذا كان توافقا جيداً ام سيئاً هو الاساليب التكيفية التى يتبعها الفرد للوصول الى عمليه التوافق. (٨ : ٩٦)

ويفسر الباحث هذه النتيجة بان لاعبي السباحة قد حقق قدرا من النضج العقلي والمعرفي والاجتماعي والأخلاقي وهذا النضج يبسر له رؤية الحياة من زاوية واسعة فيميل إلى التحرر من النظرة الأنانية الضيقة إلى النظرة الاجتماعية بشكل تؤهله للتوافق والانسجام مع مجتمعه لكي يكفل راحته النفسية وإشباع حاجاته الأساسية والتي هي شرط هام من شروط الصحة النفسية، ووفق هذا يعد التوافق النفسي والاجتماعي مظهراً رئيسياً من مظاهر الصحة النفسية للاعبين والذي يتضمن قدرتهم على تغيير سلوكهم وعاداتهم عندما يواجهوا موقفاً جديداً أو مشكلة أو صراعاً نفسياً تغيراً يناسب الظروف الجديدة والتوافق معها بما يجعله متلائماً مع الأفراد الآخرين ومع البيئة والمجتمع . (٢ : ٣٦٨) .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة العزي (٢٠٠٢) (٩) والذي أشار إلى تمتع طلبة جامعة الموصل بالتوافق النفسي والاجتماعي .

ودراسة عبد الله (٢٠٠١) (٥) والتي توصلت إلى تمتع طلبة جامعة بغداد بالتوافق النفسي والاجتماعي حيث كان متوسط درجات الطلبة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي أعلى من المتوسط النظري إلا أنها اختلفت مع نتائج دراسة جابر (١٩٩٥) (١٠) التي توصلت إلى عدم تمتع طلبة جامعة بغداد بالتوافق النفسي والاجتماعي.

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذي ينص على :-

ما مستوى التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة ؟

٦٥ - الإستخلاصات والتوصيات

٦٦ - أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن :-

١- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس التوافق النفسي (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٧٠) عبارة

٢- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس التوافق لدى لاعبي السباحة.

٣- اوضحت النتائج ان لاعبي السباحة يتمييزون بالتوافق النفسي بدرجة جيدة.

٦٧ - ثانياً: التوصيات:

إستناداً إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:-

١- الاهتمام بتطبيق مقياس التوافق النفسي لدى لاعبي السباحة والاستفادة منهم.

٢- الاهتمام بتتمية التوافق النفسي الايجابي للاعبين عن طريق الانشطة الرياضية الجماعية.

- ٣- الاهتمام باداء مهارات السابحة مع الالعيبين وتنمية روح الفريق لديهم حتى يصبح لديهم الفرصة للتكيف الشخصى والاجتماعى .
- ٤- دراسة المتغيرات النفسية التى يمكن ان تساهم فى الارتقاء بمستوى الاداء للاعبى السابحة.
- ٥- إجراء دراسة تستهدف تعرف مدى فاعلية برنامج أرشادي فى تنمية التوافق النفسى والاجتماعى لدى الالعيبين.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- الهام السيد احمد على (٢٠١٩م): تأثير التوافق النفسي على السلوك العدوانى لدى لاعبات الكاراتيه بمحافظات صعيد مصر، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٢- جنان سعيد احمد الرحو (١٩٩٤): الأمن النفسى للمراهقين وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية /ابن رشد.
- ٣- حافظ بطرس بطرس (٢٠٠٨): التكيف والصحة النفسية للطفل. ط١، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- ٤- حسين عبد الحميد أحمد رشوان (٢٠٠٥): علم الاجتماع النفسى (المجتمع- الثقافة- الشخصية) مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- ٥- رجاء ياسين عبد الله (٢٠٠١):العلاقات الاجتماعية بين طلبة الجامعة وصلتها بالتوافق النفسى والتحصيل الدراسى ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد.
- ٦- عبد الرزاق وهيب العزاوي(٢٠٠٦م): بناء مقياس التوافق النفسى لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية فى العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- ٧- عدنان يوسف العثوم وآخرون (٢٠٠٥): علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٨- غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٩م): علم الصحة النفسى، القاهرة مكتبة الانجلو المصرىة.
- ٩- لمياء حسن العزى (٢٠٠٢): السلوك الايثارى وعلاقته بالتوافق النفسى والاجتماعى ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة الموصل ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الموصل، كلية التربية.
- ١٠- محمد حسن جابر (١٩٩٥): السلوك الايثارى وعلاقته بالتوافق النفسى والاجتماعى ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة الموصل ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الموصل، كلية التربية.
- ١١- محمد علي القط(٢٠٠٠م):السباحة بين النظرية والتطبيق،مكتب العزيزى للكمبيوتر ، الزقازيق.
- ١٢- نادية عواد عبد الغفار (١٩٩١م): تأثير العوامل البيئية على عملية اتخاذ القرارات الإدارية فى منظمات الأعمال السعودية، ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز.
- ١٣- ولاء عبد الفتاح أحمد السيد(٢٠٢٠م): التوافق النفسى وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- ١٤- **Simon, J.A., Kalichman, S. & Santrock, J. (١٩٩٨):** Human Adjustment, Wisconsin: Brown & Benchmark.