

العلاقة بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

د/ هبة سعيد عبد المنعم محمد

د/ إيهاب عزت عبد اللطيف

المقدمة ومشكلة البحث:

التوافق مفهوم أساسى فى علم النفس بصفة عامة، وفى الصحة النفسية بصفة خاصة، ومعظم سلوك الفرد ما هو إلا محاولة من جانبه لتحقيق التوافق إما على المستوى الشخصى أو على المستوى الإجماعى، كذلك فإن مظاهر عدم السواء فى معظمها ليست إلا تعبيراً عن سوء التوافق أو الفشل فى تحقيقه، ومفهوم التوافق مفهوم نسبي محكوم بالثقافة التى ينخرط فيها الفرد، فقد يعانى فرداً ما من سوء التوافق فى مجتمع ما ويحس بالاعترا ب وحين ينتقل إلى مجتمع آخر يحس بالانتماء والتوافق مع المجتمع الجديد، كما أن المفهوم النسبي للتوافق محكوم بالزمن الذى يعيش فيه الفرد، كما أنه محكوم ببيئة الفرد "فهو توازن ثابت بين الكائن الحى وبين البيئة التى يعيش فيها، أو هو حالة من العلاقات المتجانسة مع البيئة بحيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحاجاته مع مراعاة ما يوجد فى البيئة من متغيرات". (٨ : ٢١)

فالتوافق النفسى هو وسيلة الوصول إلى الصحة النفسية والتكيف السوي لدى الأفراد هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته هدفها تحقيق السعادة للفرد، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التى يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته، وهى ذات محددات وشروط معينة، وتختلف من مرحلة عمرية لأخرى وتحققها وسائل وآليات مختلفة مثل إشباع الحاجات وتحقيق التآلف بين الدوافع المختلفة والتناسق والتكامل لكفايات الفرد وميوله. (٥ : ٦٢)

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة فى تشكيل حياة الفرد فى المستقبل كما تعتبر هذه المرحلة هى المكمل لمرحلة التعليم قبل الجامعى فتمثل أهمية المرحلة الجامعية فى أنها تساهم فى النمو البدنى والنفسى والإجماعى والعقلى المتزن، حتى يتسم هؤلاء الطلاب بالصحة النفسية.

(١٣ : ١٢٨)

ويرى الباحثان أن الكليات والجامعات المختلفة تختلف فيما بينها من حيث البيئة ونوعية الطلبة المقبولين للدراسة فيها، وكل ذلك يؤثر على مدى سهولة وقدرة الطالب على التوافق مع الكلية التى يدرس فيها، حيث يبين أركوف Arkoff (٢٠٠٨م) أن درجة سهولة توافق الطالب مع كليته تعتمد على مدى حاجة الطالب لتلك الكلية كما تعتمد أيضاً على مدى تحقيق الكلية لتلك الحاجة، ومتطلبات الكلية ومدى تلبية الطالب لتلك المتطلبات ويمكن قياس توافق الطالب مع كليته من خلال تحصيله الأكاديمى ونموه الشخصى والنفسى والإجماعى والأسرى وهذا يعنى أن الطالب المتوافق سوف يطور قدراته العقلية والقدرات الأخرى الكامنة لديه ويستطيع التغلب على جميع الصعاب التى تقابله.

(١٨ : ٢٠٤)

والعوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها (١٤ : ٧٠)

ويرى علماء علم النفس أن التوافق النفسي يمثل الجانب الإيجابي للذات، ذلك الذي يظهر صداه بشكل واضح في الأداء الأكاديمي، فكلما كان الفرد أكثر توافقاً، كلما كان أكثر إيجابية في الجوانب الحياتية والتعليمية. (٢٢ : ٥٠)

ويعد التوافق النفسي أحد المفاهيم النفسية ذات الصلة بالعمليات التربوية والاجتماعية والتي تسهم في عملية إعداد الرياضي وتطوير قابليته البدنية والمهارية والنفسية من خلال التفاعل بين العوامل المؤثرة في تحقيق الانجاز الأفضل ويأتي ذلك من خلال إيجاد نوع من العلاقة بين مجالات التوافق النفسي المختلفة. (٥ : ٦٤)

كما إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (١٤ : ٧١)

ونظراً لأهمية التوافق النفسي في ميادين التعليم والتدريب وأثره على مستوى الأداء الحركي، لذا فإن عجز الفرد الرياضي في توافقه النفسي يعني فشله في التعامل مع بيئته وعجزه أيضاً عن حل المشكلات التي تواجهه على اختلافها ومنها في مجال التعلم الأكاديمي حيث أن التعلم عملية عقلية تتدخل فيها كثير من العوامل النفسية والفسولوجية والعقلية والاجتماع، كما تتأثر الظروف الفيزيائية المحيطة بالمتعلم وبطرق التدريس ومحتويات المناهج الدراسية وبمقدار ما يوجد لدى الفرد من دوافع وحواجز تدفعه على بدء عملية التعليم وعلى الاستمرار في بذل الجهد والطاقة، كما أن هدف التعلم هو تنمية قدرات المتعلم فضل عن تنمية شخصيته بسائر سماتها وخصائصها وجوانبها (بدنياً - نفسياً - عقلياً - اجتماعياً).

ومن هنا يتضح لنا أهمية التوافق النفسي من خلال علاقته بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة فالشخص المتوافق أي الذي ينجح في التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائماً بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية مما يترتب عليه النجاح في الأداء. (١٤ : ٧٢)

والتوافق النفسي له تأثير كبير على مستوى أداء الأنشطة الرياضية المختلفة وفي الوقت نفسه ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تنمي الكثير من العوامل والمظاهر النفسية الهامة في عملية التوافق النفسي والذي يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة. (١٣ : ١٠٦)

ويتفق محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٤م) أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية لتحقيق التوافق النفسي يكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر

والأحداث مما جعل الفرد يمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها إذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تتسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به وللانفعالات جانب شعوري يشير إلى إحساس وتأثر الفرد بالانفعالات وجانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والأطراف والتعبيرات العضلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس. (١١ : ٣٥٧) (٥ : ٦٤)

والإنفعال بهذا الوصف يعبر عن حالة الإستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفا من المواقف التنافسية التي تثير فيه الخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب، أو تثير فيه الفرح أو السعادة أو الحماس، وتتوقف شدة الخوف أو الفرح تبعاً لإدراك الفرد وتأثره بنوع الموقف التنافسي الذي أثار هذا الإنفعال وقوته. (١ : ٢٣١)

كما أن الإنفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضارة جسمانيا وإجتماعيا فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف إلى خفقان القلب وسرعة النبض والشعور بالهبوط وتصيب العرق وفقدان السيطرة على الأداء. (١٣ : ٩٨)

يتأثر أداء الرياضي للمهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به، تلك المتغيرات التي يحدث بعضها حالة الإستثارة الإنفعالية لدى الرياضي، ويتمثل الدور الرئيسي لها في إمداد اللاعب بالطاقة اللازمة للأداء، فالرياضي الذي لديه قدر ملائم من الإستثارة يكون لديه طاقة أفضل والإستثارة الإنفعالية في المجال الرياضي نتاج إنفعالات نوعية عديدة كالخوف، الغضب، والثقة. (٧ : ٨٩، ٩٠)

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٣م) أننا لو قمنا بعملية تحليل للخصائص النفسية للرياضة نجد أن لاعبي الأنشطة الفردية مرتفعين في درجة الإستثارة أكثر من لاعبي الأنشطة الجماعية نظراً لأن لاعبي الأنشطة الفردية يستجيبون إلى مواقف المنافسة بإعتبار أنه مصدر تهديد شخصي حيث يتحملون نتائج أدائهم في المنافسة بشكل مباشر بدرجة أكبر من رياضي الرياضات الجماعية نظراً لأن الأنشطة الفردية تتطلب تعبئة الطاقة النفسية بدرجة عالية في وقت قصير نظراً لأن زمن اللعب في هذه الأنشطة لا يستغرق دقائق لذا يتعرض فيها اللاعب لدرجة عالية من الإنفعال. (٣ : ٤٠ - ٤٧)

وتستخدم الاستثارة الانفعالية للتعبير عن حالة الرياضي الانفعالية قبل المسابقات الرياضية، ويتفق محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)، أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) على أن الأنشطة الرياضية تتطلب مستويات مختلفة من الإستثارة حيث تكون الاستثارة الانفعالية عالية في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة مثل رفع الأثقال، بينما في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الصغيرة مثل الرماية بالقوس والسهم والبنديقية تكون الاستثارة الانفعالية منخفضة، كما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية ضروري للأداء الرياضي الذي يتطلب القوة العضلية والسرعة، بينما يكون هذا الارتفاع معوق للأداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي. (١١ : ١٦٤) (٢ : ١٥)

كما تتميز الألعاب (الجماعية والفردية) بمستوياتها المختلفة وتعدد ممارسيها وأغراضها، إذ إن الاهتمام المتواصل للتقدم وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي، سواء كان باستخدام العلوم الرياضية والتطبيقية أو الوسائل العلمية وأساليب التدريس الحديثة من أجل حل المشاكل التي تواجه المتعلمة في تحقيق أحسن أداء فني أو أفضل مستوى، إن هدف المدرسات أو القائمين في العملية التعليمية والقادة أو كل من يعمل في المجال الرياضي هو إيجاد واستعمال أفضل الطرائق والأساليب وأكثرها كفاءة لبناء الشخصية الرياضية المتكاملة، ويحاول علم النفس الرياضي فهم سلوك وخبرة الطلبة بالنشاط الرياضي من خلال البحث في الحالات النفسية، وتعتبر الاستثارة الانفعالية إحدى المواضيع المهمة في علم النفس الرياضي، وينظر إليها على أساس من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الطلبة في ممارسة الألعاب الرياضية (الجماعية والفردية) على حد سواء، ويحتل هذا الموضوع المركز الرئيسي في التأثير على الوظائف النفسية والجسمية أو كلاهما، ويعتبر علم النفس الرياضي هو الوسيلة المناسبة التي تصف هذا العامل بشكل دقيق والذي يضم مجموعة من العناصر الأساسية التي تعبر عن الحالة النفسية للطلّاب، ويعد موضوع الاستثارة الانفعالية أحد الانفعالات النفسية الأساسية المهمة التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهارى، كذلك لها دور مهم على أداء الطلاب في كلية التربية الرياضية شأنها شأن الصفات البدنية.

وقد لاحظ الباحثان من خلال مجال عملها بالكلية أنه بإقتراب مواعيد الإمتحانات تنتاب الطلاب حالة من الخوف والغضب والقلق وتظهر هذه الحالة بصورة واضحة أثناء الامتحانات العملية وتختلف هذه الحالة بالنسبة لطبيعة النشاط الذي يمارسه الطالب وذلك بالرغم من كون هؤلاء الطلاب في الفرقة الرابعة أى إنهم متواجدون في الكلية لمدة ثلاث سنوات سابقة، لذا يكوننا قد استطعنا التوافق النفسي مع كل ما يوجد بالكلية من مواد دراسية سواء كانت فردية أو جماعية وتعد الإستثارة الانفعالية من العوامل التي تؤثر على الأداء بشكل كبير لذا تتحدد أهميه البحث في معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية وما يمتلك الطلاب من هاتين الصفتين عند أداء الامتحانات العملية ضمن الألعاب الرياضية (الجماعية والفردية) من أجل معرفه الفروق في التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عندهم أثناء أداء هذه الألعاب لمعالجتها وتطويرها مستقبلا، إذا يأمل الباحثان الخروج ببعض النتائج التي تساهم في الارتقاء بالعملية التعليمية من خلال إعداد جيل رياضي يؤمن بان عملية التعلم الاكاديمي العملي والنظري ترتبط بالمكونات الداخلية لشخصية الفرد وبقدرته على خلق العوامل التي تؤهله للنجاح في مجالات الحياة المختلفة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:-

- ١- العلاقة بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
 - ٢- الفروق بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- فروض البحث:**

- ١- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

المصطلحات المستخدمة:

التوافق النفسي*:

" ما يشعر به الفرد نحو ذاته وما يدركه عن ميوله التي تحدد طبيعته استجابته للآخرين وما يملك من كفاءة في مواجهة المواقف المتأزمة انفعالياً ."

الاستثارة الانفعالية:

" حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال، لذا فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة إن كانت ايجابية أو سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه ."

(١١ : ٤٣٨)

الدراسات السابقة

- ١- أجرت إيثار عبد الكريم (٢٠٠٢م) (٤) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدرس الجمناستك واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٠٢) طالبا وطالبة ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي، توجد فروق في التوافق النفسي بين الطلبة والطالبات.
- ٢- أجرى موهانراج ولاث Mohanraj, & Lath (٢٠٠٥م) (٢٠) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين البيئة الأسرية والتوافق والتحصيل الدراسي لدى البالغين، وتألفت العينة من (١٠٩) مرافقين تراوحت أعمارهم بين (١٤، ١٥، ١٦) سنة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي

* تعريف إجرائي

التحليلي، ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة بين عوامل محددة للبيئة الأسرية المتعلقة بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي، وأن البيئة الأسرية تؤثر في التوافق النفسي والتحصيل الدراسي، وقد أدركت غالبية أفراد العينة أن أسرهم متماسكة ومنظمة وموجهة نحو الإنجاز وأن المستوى الإقتصادي والإجتماعي للأسرة له دور كبير في تحقيق التوافق وإرتفاع مستوى التحصيل الدراسي.

٣- أجرى محمد حسين حميدى وآخرون (٢٠٠٦م) (١٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية لدى عدائي ١٠م حواجز، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) عداء، ومن أهم النتائج أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية، تقليل المسافة قبل الحاجر، هناك تأثير للبرامج التدريبية في تطور الزمن من البداية إلى المانع الأول وللمجاميع التدريبية الثلاث.

٤- أجرى فريدلاندر وآخرون **Friedlander, et al** (٢٠٠٧م) (١٩) دراسة بهدف التعرف على الدعم الإجتماعي وتقدير الذات والضغط كمنبآت للتوافق النفسي بين الطلاب الجامعيين في السنة الأولى، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٥٧) طالباً، ومن أهم النتائج أن الطلاب الذين يتلقون الدعم الإجتماعي من الآباء والأمهات والأصدقاء كانوا أكثر قدرة على تقدير التوافق النفسي المجتمع الجديد الذي ينتمون إليه وكانوا أكثر تقديراً لذواتهم وكانوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط من غيرهم.

٥- أجرى عبد الله وآخرون **Abdullah, et al** (٢٠٠٩م) (١٧) دراسة استهدفت اختبار عمليات التوافق لدى طلاب السنة الأولى في جامعة ماليزية حكومية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً من طلاب السنة الأولى في ست كليات مختلفة في ماليزيا، ومن أهم النتائج التوافق مطلوب لدى طلاب السنة الأولى في الجامعة لينجحوا في دراستهم الجامعية، وأن التوافق الإجمالي للطلاب كان بمستوى معتدل وأن الطلاب الإناث كانوا أفضل من الذكور فيما يتعلق بالتوافق النفسي والتوافق الدراسي والتوافق العاطفي الشخصي .

٦- أجرت شيماء على خميس (٢٠١٠م) (٦) دراسة بهدف التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٨) لاعباً، ومن أهم النتائج امتلاك عينة البحث لاستثارة انفعالية مرتفعة وذات مهارية منخفضة، هناك علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لعينة البحث.

٧- أجرت هناء شبيب عبد المقصود (٢٠١٠م) (١٦) دراسة بهدف التعرف على أثر التوافق النفسي على الإغتراب النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٧) طالب وطالبة بواقع (٨١) طالب، (٤٦) طالبة من طلاب الفرقة الأولى، ومن أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة

إحصائياً بين التوافق النفسي و الإغتراب النفسي، ووجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح ذوى التوافق النفسي المرتفع فى التحصيل الدراسي والإغتراب النفسي.

٨- أجرى على عبد الحسن حسين (٢٠١١م) (٩) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والإجتماعى وتقدير الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٢٠) طالباً، ومن أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والإجتماعى وتقدير الذات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفى التحليلى نظراً لمناسبته لإجراءات هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الرابعة تخصص (كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد - ملاكمة - سلاح - مصارعة) بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٢٦٨) طالب بواقع (٦٠) طالب تخصص كرة السلة - ٤١ طالب تخصص كرة الطائرة - ٥٥ طالب تخصص كرة اليد - ٣٧ طالب تخصص ملاكمة - ٣٩ طالب تخصص سلاح - ٣٦ طالب تخصص مصارعة).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص (كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد - ملاكمة - سلاح - مصارعة)، حيث تم سحب (٢٥) طالب من كل تخصص فبلغ عددهم (١٥٠) طالب، تم استبعاد عدد (٣٠) طالب بواقع (٥) طالب من كل تخصص وذلك لإجراء المعاملات العلمية المستخدمة عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددهم (١٢٠) طالب، وجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

توزيع عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية)

البيان	نوع النشاط	العدد الكلى	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية
طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية	الألعاب الجماعية	كرة يد	٢٥	٢٠
		كرة سلة	٢٥	٢٠
		كرة طائرة	٢٥	٢٠
	الألعاب الفردية	ملاكمة	٢٥	٢٠
		سلاح	٢٥	٢٠
		مصارعة	٢٥	٢٠

١٢٠	٣٠	١٥٠	المجموع الكلى للعينة
-----	----	-----	----------------------

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس التوافق النفسي. (إعداد الباحثان)

خطوات بناء المقياس:

بالرجوع إلى المقاييس الخاصة بقياس التوافق النفسي وجد الباحثان أن هذه المقاييس لا تتناسب مع طبيعة البحث والهدف منه، لذلك قام الباحثان بتصميم هذا المقياس مع اتخاذ الخطوات التالية في بناءه:-

١- تحديد المحاور الأساسية للمقياس:

تم الاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث المرتبطة بالتوافق النفسي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، كما قام الباحثان بمقابلة بعض الأساتذة المتخصصون في مجال علم النفس الرياضي (ملحق ١) وذلك للاستفادة من خبرتهم في وضع محاور المقياس، ومن خلال ذلك تمكن الباحثان من وضع خمسة محاور وقاموا بوضع تعريف لكل محور من هذه المحاور، وتم عرض هذه المحاور في استمارة استطلاع رأى (ملحق ٢) على السادة الخبراء المتخصصين وجدول (٢) يوضح آراء السادة الخبراء حول محاور المقياس.

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول محاور المقياس التي تم عرضها عليهم

ن = ١٠

م	المحاور	التكرارات	النسب المئوية
١	التوافق الإجتماعى	١٠	٪١٠٠
٢	التوافق الدراسى	٩	٪٩٠
٣	التوافق الصحى والبدنى	٩	٪٩٠
٤	التوافق الإسرى	٨	٪٨٠
٥	التوافق الإنفعالى	٨	٪٨٠

يتضح من جدول (٢) موافقة السادة الخبراء على محاور مقياس التوافق النفسى حيث إرتضى الباحثان بنسبة ٪٨٠ كحد أدنى لرأى الخبراء.

بعد عرض محاور المقياس على السادة الخبراء واتفاق الخبراء على مناسبة محاور المقياس للهدف الذى أعد من أجله قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس وذلك فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل محور وقد راعا الباحثان فى صياغة العبارات ما يلى:

١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.

٢- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة. ٣- عدم الازدواجية للعبارة.

٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه.

وكان مجموع العبارات (٧٠) عبارة موزعة على (٥) محاور وقد تم عرض المحاور بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للمحور الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٣) وجدول (٣) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

جدول (٣)

محاور المقياس وعدد عبارات كل محور

م	المحاور	عدد العبارات
١	التوافق الإجتماعى	١٦
٢	التوافق الدراسى	١٣
٣	التوافق الصحى والبدنى	١٣
٤	التوافق الإسرى	١٤
٥	التوافق الإنفعالى	١٤
	المجموع	٧٠

يتضح من جدول (٣) المحاور وعدد عبارات كل محور والعدد الكلى لعبارات المقياس

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل محور:

قام الباحثان بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- التقدير الكمي لعبارات محاور المقياس (ملحق ٤).

٢- التقدير الكيفى وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات (ملحق ٤).

ويوضح جدول (٤) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (٤)

تعديلات السادة الخبراء على محاور المقياس

المحاور	عدد عبارات المحاور	عدد العبارات التى تم استبعادها	عدد العبارات التى تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التى تم إضافتها	العبارات النهائية بعد التعديل
التوافق الإجتماعى	١٦	(٧) أرقام (١, ٤, ٥, ٧, ١٠, ١٥, ١٦)	(٢) أرقام (٨, ١٣)	(٣) أرقام (١٠, ١١, ١٢)	١٢
التوافق الدراسى	١٣	(٤) أرقام (١, ٤, ٧, ١٢)	(٣) أرقام (٣, ٨, ١٠)	(٣) أرقام (١١, ١٢, ١٣)	١٢
التوافق الصحى والبدنى	١٣	(٢) أرقام (١٠, ١١)	-	-	١١
التوافق الإسرى	١٤	(٣) أرقام (٩, ١٣, ١٤)	-	(٢) أرقام (١٢, ١٣)	١٣
التوافق الإنفعالى	١٤	(٤) أرقام (٥, ١٠, ١٢, ١٣)	(٢) أرقام (١, ١٤)	(٢) أرقام (١١, ١٢)	١٢

يوضح جدول (٤) محاور المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التى تم تعديل

صياغتها والعدد النهائى لمحاور المقياس بعد تعديل الخبراء.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (ملحق ٥) قام الباحثان بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ٦) وجدول (٥) يوضح التوزيع العشوائى لعبارات كل محور من محاور المقياس.

جدول (٥)

التوزيع العشوائى لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	المحور	أرقام العبارات موزعة عشوائيا	المجموع
١	التوافق الإجتماعى	١, ٦, ١١, ١٦, ٢١, ٢٦, ٣١, ٣٦, ٤١, ٤٦, ٥١, ٥٦	١٢
٢	التوافق الدراسى	٢, ٧, ١٢, ١٧, ٢٢, ٢٧, ٣٢, ٣٧, ٤٢, ٤٧, ٥٢, ٥٧	١٢
٣	التوافق الصحى والبدنى	٣, ٨, ١٣, ١٨, ٢٣, ٢٨, ٣٣, ٣٨, ٤٣, ٤٨, ٥٣	١١
٤	التوافق الإسرى	٤, ٩, ١٤, ١٩, ٢٤, ٢٩, ٣٤, ٣٩, ٤٤, ٤٩, ٥٤, ٥٨, ٦٠	١٣
٥	التوافق الإنفعالى	٥, ١٠, ١٥, ٢٠, ٢٥, ٣٠, ٣٥, ٤٠, ٤٥, ٥٠, ٥٥, ٥٩	١٢
٦٠	المجموع		٦٠

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائيا قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية.

الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ١١/٥ إلى ١٦/١١/٢٠٢٣م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (٣٠) طالب والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

المعاملات العلمية المستخدمة

أولاً: مقياس التوافق النفسى:

أ- حساب صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

تم عرض محاور المقياس وعبارات كل محور على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبر الباحثان نسبة اتفاق السادة الخبراء على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلى لعبارات ومحاور المقياس:

قام الباحثان بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه ودرجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولين (٦)، (٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

ن = ٣٠

المحاور العبارات	التوافق الإجتماعي	التوافق الدراسي	التوافق الصحي والبدني	التوافق الإسرى	التوافق الإنفعالي
١	*٠.٤٨٢	*٠.٥٨٣	*٠.٤٦٩	*٠.٤٣٤	*٠.٤٨٢
٢	*٠.٤٩٣	*٠.٤١١	*٠.٥٩٤	*٠.٥١٠	*٠.٤٣٩
٣	*٠.٤٦٥	*٠.٤٧١	*٠.٤٨٢	*٠.٤٣٣	*٠.٣٨٨
٤	*٠.٤٣٦	*٠.٤٥٦	*٠.٤٩٦	*٠.٤٢٢	*٠.٥٢٢
٥	*٠.٤٦٤	*٠.٤٣٤	*٠.٤٩٤	*٠.٤٥٦	*٠.٥٣٤
٦	*٠.٥٤٢	*٠.٥١٠	*٠.٤٣٢	*٠.٤٢٨	*٠.٤٦٦
٧	*٠.٣٩١	*٠.٤٣٣	*٠.٤٨٦	*٠.٤٣٥	*٠.٣٦٧
٨	*٠.٦٤٤	*٠.٤٢٢	*٠.٤٦٦	*٠.٤١٩	*٠.٤٥٣
٩	*٠.٥٣٩	*٠.٤٥٦	*٠.٤٣٣	*٠.٤٤٧	*٠.٤٢٠
١٠	*٠.٤٨٥	*٠.٤٢٨	*٠.٤٣١	*٠.٥٠٨	*٠.٤٩٩
١١	*٠.٤٣٧	*٠.٤٣٥	*٠.٥٠٨	*٠.٤١٢	*٠.٤٦٦
١٢	*٠.٣٩٩	*٠.٤١٩		*٠.٤٠٢	*٠.٣٩٩
١٣				*٠.٣٩٠	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ ، *مستوي الدلالة

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة

إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي

(الاتساق الداخلي لمحاور المقياس)

ن = ٢٠

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	التوافق الإجتماعي	١٢	*٠.٦٨٨	دال
٢	التوافق الدراسي	١٢	*٠.٧٢٦	دال
٣	التوافق الصحي والبدني	١١	*٠.٧٩٢	دال
٤	التوافق الإسرى	١٣	*٠.٧٤٥	دال
٥	التوافق الإنفعالي	١٢	*٠.٧٨١	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ ، *مستوي الدلالة

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية

للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٦٨٨ ، ٠.٧٩٢) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٥) محاور بعباراتهم وعددهم (٦٠) عبارة قام الباحثان باستخدام:

١- طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و" معامل ألفا كرونباخ " لمحاور مقياس التوافق النفسى

ن = ٣٠

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			جتمان	سبيرمان - براون
١	التوافق الإجتماعى	١٢	*٠.٦٣١	*٠.٥٢٢
٢	التوافق الدراسى	١٢	*٠.٦٧٨	*٠.٦٠٣
٣	التوافق الصحى والبدنى	١١	*٠.٥٩٠	*٠.٦١٢
٤	التوافق الأسرى	١٣	*٠.٦٢١	*٠.٦٥٥
٥	التوافق الإنفعالى	١٢	*٠.٦١٠	*٠.٧٤٥
	الدرجة الكلية	٦٠	*٠.٦٥٤	*٠.٦٣٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٥٢٢، ٠.٧٤٥) بمعادلة "سبيرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠.٥٩٠، ٠.٦٧٨) بمعادلة "جتمان" وقد تراوحت ما بين (٠.٦٧٩، ٠.٧٩٢) بمعادلة "ألفا كرونباخ" مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالى.

٢- طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح فى جدول (٩).

جدول (٩)

معامل الثبات لاستمارة استبيان التوافق النفسى لعينة البحث

ن = ٣٠

م	المحاور	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى	
			س١	ع±	س٢	ع±
١	التوافق الاجتماعى.	درجة	٢٣.٨٠	١.٦٥٤	٢٣.٩٠	١.٥٦٣
٢	التوافق الدراسى.	درجة	٢٣.٧٦	١.٥٧٩	٢٣.٨٨	١.٣٧٤
٣	التوافق الصحى والبدنى.	درجة	٢١.٢٠	١.٤١٨	٢١.٣٥	١.٣٦٨
٤	التوافق الأسرى.	درجة	٢٤.٧٣	٢.٣١٦	٢٤.٨٩	٢.١٧١
٥	التوافق الانفعالى.	درجة	٢٣.٦٧	١.٤٢٤	٢٣.٧٥	١.١٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور استمارة الاستبيان قيد البحث عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس. وبعد أن قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح فى صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٦٠) عبارة موزعة على خمسة محاور. (ملحق ٦)

طريقة تصحيح المقياس

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثى (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات على المقياس كالتالي (٦٠ - ٨٠) توافق نفسى منخفض، (٨١ - ١٢٠) توافق نفسى متوسط، (١٢١ - ١٨٠) توافق نفسى عالى.

ثانياً: مقياس الاستثارة الانفعالية

وهو مقياس أعده فى الأصل كل من (دورثى وهاريسون) وقام بإعداده إلى الصورة العربية أسامة كامل راتب (١٩٩٧م)، ويتكون المقياس من (٥٠) فقرة وسيتم الإجابة على كل عبارة فى ضوء مقياس مدرج من خلال ميزان ثلاثى (غالبا - أحيانا - نادرا) ويتراوح مدى الدرجات من (٥٠ - ١٥٠) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر.

وتقسم الدرجات كالتالى:- (٣درجه غالبا) (٢ درجه أحيانا) (١ درجه نادرا)

وقد لاحظ الباحثان أن عبارات المقياس مصممة بطريقة تتناسب مع اللاعبين، ولذلك قامت بتعديل عبارات المقياس بحيث تتناسب مع طالبات الكلية، وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى فى مدى تناسبها مع العينة والتي تحقق أهداف البحث. (ملحق ٧)

أ- حساب صدق المقياس

تم حساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذى يبلغ عددها (٣٠) طالب عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لهذا الاستبيان، كما هو موضح بالجدول رقم (١٠).

جدول (١٠)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاستثارة الانفعالية

ن = ٣٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*.٤١١	٤١	*.٤٨٥	٣١	*.٣٩١	٢١	*.٤٣٦	١١	*.٤٨٢	١
*.٤٦٦	٤٢	*.٤٣٥	٣٢	*.٤٥١	٢٢	*.٤٤٣	١٢	*.٣٦٨	٢
*.٣٩٩	٤٣	*.٤٣٢	٣٣	*.٥٤٦	٢٣	*.٤١٤	١٣	*.٤٢١	٣
*.٤٧٦	٤٤	*.٥٥٣	٣٤	*.٥٣١	٢٤	*.٥٢٢	١٤	*.٤٤٥	٤
*.٤٦٤	٤٥	*.٤٣٣	٣٥	*.٤٨٦	٢٥	*.٤٩٦	١٥	*.٤٦٩	٥
*.٤٣٥	٤٦	*.٣٨٨	٣٦	*.٤٨٣	٢٦	*.٣٧٨	١٦	*.٤٣٧	٦
*.٥٤٤	٤٧	*.٤٣١	٣٧	*.٤٦٦	٢٧	*.٤٩٤	١٧	*.٥٩٤	٧
*.٤٥١	٤٨	*.٤٦٨	٣٨	*.٤٥٤	٢٨	*.٤٣٢	١٨	*.٤٨٢	٨
*.٤٦٨	٤٩	*.٦١٧	٣٩	*.٣٩٨	٢٩	*.٣٧٤	١٩	*.٥٦٢	٩
*.٤١٩	٥٠	*.٣٨٩	٤٠	*.٤٠٣	٣٠	*.٤١١	٢٠	*.٤١٥	١٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.361$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، مما يدل على صدق الاستبيان فيما وضع من أجله.

حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل ثبات درجة مقياس الاستثارة الانفعالية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددها (٣٠) طالب باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (١١).

جدول (١١)

معامل الثبات لدرجة مقياس الاستثارة الانفعالية

ن = ٣٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	س _٢ ± ع _٢	س _١	س _١ ± ع _١	س _٢		
*.٦٩٨	١٠.٩٥٤	١١٦.٢٧	٩.٧١٢	١١٨.٨٧	درجة	مقياس الاستثارة الانفعالية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.361$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لدرجة مقياس الاستثارة الانفعالية قيد البحث، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

بعد إجراء المعاملات العلمية أصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الدراسة الأساسية

(ملحق ٨).

الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق استمارتي الاستبيان في صورتها النهائية على أفراد عينة البحث الأساسية والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وذلك قبل الإمتحان مباشرة خلال الفترة من ١١/٢٦ إلى ١٢/٧/٢٠٢٣م على عينة مكونة من (١٢٠) طالب، ثم تلى ذلك تفريغ البيانات المتجمعة في الاستمارات المعدة لهذا الغرض تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً، وقد استعان الباحثان بعدد (٥) من زملاء المدرسين المساعدين بالكلية للمساعدة في عملية توزيع الاستمارات.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على

المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- معامل ألفا كرنباخ.
- تحليل التباين.
- اختبار دلالة الفروق "L.S.D".

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية قيد البحث

ن = ١٢٠

الاستثارة الانفعالية		وحدة القياس	المحاور
الألعاب الفردية	الألعاب الجماعية		
*٠.٧٣٥-	*٠.٨٠٣-	درجة	التوافق الإجتماعي
*٠.٧٦٩-	*٠.٨٣٧-	درجة	التوافق الدراسي
*٠.٧٦٤-	*٠.٨٩١-	درجة	التوافق الصحي والبدني
*٠.٦٥٣-	*٠.٧٢٦-	درجة	التوافق الإسرى
*٠.٦٢٥-	*٠.٧١١-	درجة	التوافق الإنفعالي

* مستوى الدلالة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين محاور التوافق النفسي

ومقياس الاستثارة الانفعالية.

جدول (١٣)

تحليل التباين بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية
لبعض الألعاب الجماعية والفردية قيد البحث

ن = ١٢٠

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
التوافق النفسي	بين المجموعات	٢١.٧٠٠	٢	١٠.٨٥٠	١.٢٠٢
	داخل المجموعات	٥١٤.٧٠٠	٥٧	٩.٠٣٠	
	التباين الكلي	٥٣٦.٤٠٠	٥٩		
الاستثارة الانفعالية	بين المجموعات	٧.٣٠٠	٢	٣.٦٥٠	٠.١٧٥
	داخل المجموعات	١١٩١.٣٠٠	٥٧	٢٠.٩٠٠	
	التباين الكلي	١١٩٨.٦٠٠	٥٩		
الألعاب الجماعية	بين المجموعات	٣٦٠.٥٣٣	٢	١٨٠.٢٦٧	*٩.٨٣٨
	داخل المجموعات	١٠٤٤.٤٥٠	٥٧	١٨.٣٢٤	
	التباين الكلي	١٤٠٤.٩٨٣	٥٩		
الألعاب الفردية	بين المجموعات	١٩٢.٩٠٠	٢	٩٦.٤٥٠	*١٥.٩٣١
	داخل المجموعات	٣٤٥.١٠٠	٥٧	٦.٠٥٤	
	التباين الكلي	٥٣٨.٠٠٠	٥٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠.٥$ = ٣.٠٩ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية في التوافق النفسي، بينما توجد فروق بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية في درجات الاستثارة الانفعالية، وعلى ذلك تم استخدام أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية
لبعض الألعاب الجماعية والفردية قيد البحث

ن = ١٢٠

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات			دلالة الفروق L.S.D
			١	٢	٣	
التوافق النفسي	كرة يد	١٠١.٢٠٠		٠.٩٥٠	١.٤٥٠	٢.٤٠٣
	كرة سلة	١٠٠.٢٥٠			٠.٥٠٠	
	كرة طائرة	٩٩.٧٥٠				
الألعاب الجماعية	ملاكمة	١٠٦.٧٠٠		٠.٣٥٠	٠.٨٥٠	٢.٥٤٥
	سلاح	١٠٦.٣٥٠			٠.٥٠٠	
	مصارعة	١٠٥.٨٥٠				

تابع جدول (١٤)

دلالة الفروق L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغيرات	الاستثارة الانفعالية
	٣	٢	١				
٠.٤٨٩	*٦.٠٠٠	*٣.٢٠٠		١١٤.٠٥٠	كرة يد	الألعاب الجماعية	
	*٢.٨٠٠			١١٠.٨٥٠	كرة سلة		
				١٠٨.٠٥٠	كرة طائرة		
١.١٤٢	*٤.٣٥٠	*٢.٧٠٠		١٢٣.٣٥٠	ملاكمة	الألعاب الفردية	
	*١.٦٥٠			١٢٠.٦٥٠	سلاح		
				١١٩.٠٠٠	مصارعة		

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية في التوافق النفسي ، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الجماعية (بين كرة اليد وكرة السلة وبين كرة اليد وكرة الطائرة و بين كرة السلة وكرة الطائرة)، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الفردية في درجات الاستثارة الانفعالية (بين الملاكمة والسلاح وبين الملاكمة والمصارعة وبين السلاح والمصارعة).

مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين محاور التوافق النفسي ومقياس الاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية، ويرى الباحثان أن الطالب الذي لديه دافعية للتعلم سيقوم بإجراء التغيرات العملياتية التكيفية اللازمة من أجل الوصول إلى حالة التوافق النفسي والتي تتمثل في إقامة علاقات صداقة مع زملائه قائمة على الاحترام المتبادل، وإقامة علاقة طيبة مع معلميه وأسرته وتنفيذ تعليماتهم بدون تذمر والانصياع لأنظمة وقوانين الكلية التي يدرس فيها والحرص على حضور المحاضرات والانتباه في أثناء الشرح وطرح الأسئلة والمشاركة في المناقشة وضبط النفس، وكل هذه العمليات التوافقية يقوم بها الطالب من أجل التحصيل والنجاح، ومن خلال ذلك يمكن القول بأن التوافق النفسي هو الاندماج الإيجابي مع الزملاء والأسرة والشعور نحو الأساتذة بالمودة والإخاء والاحترام والاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي بالجامعة والاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة وحسن استخدام الوقت والإقبال على المحاضرات وضبط الإنفعالات.

والتوافق النفسي أحد المفاهيم النفسية ذات الصلة بالعمليات التربوية والاجتماعية والتي تسهم في عملية إعداد الرياضي وتطوير قابليته البدنية والمهارية والنفسية فالشخص المتوافق أي الذي ينجح في التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائما بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية. (٥ : ٦٢) (١٤ : ٧٢)

كما إن رفع الروح المعنوية في مواجهة الاستثارة الانفعالية تعتبر مهمة لدى الطلاب الذين يجب أن يهتم القائمون بالتدريس لهم باستخدام الطريقة المناسبة وقد يتطلب ذلك التحكم بالقلق

وزيادة الثقة فى النفس، ويستطيع المعلم أن يلعب دوراً مهماً فى ذلك من خلال استعمال طرق للتهيئة النفسية تعمل على إعداد الطلاب للتغلب على التحديات التي يواجهها والحد من قلق الإمتحان وإجتياز الإختبارات بنجاح وتحقيق التوازن بين المطالب الأكاديمية والنفسية والإجتماعية. (٢٢ : ٨)

وبين غريب أحمد غريب (٢٠٠٩م) أن الدوافع تعتبر القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو أهدافه التي يسعى دوماً لإشباعها لتحقيق التوافق، والطلاب المتوافق نفسياً غالباً ما يكون لديهم القدرة على أن يسيطر على إنفعالاته السلبية. (١٠ : ١٢٥)

ويرى الباحثان أن إعداد الطالب نفسياً من المهام الضرورية التي يقوم بها المعلم لما لها من دور فى التأثير فى بقية جوانب الإعداد الأخرى، لذا فإن طبيعة التدريب وما يمتلكه الطالب من إعداد نفسى جيد تؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من أدائه المهارى وتؤثر فى نتيجته عند أدائه الامتحانات العملية سواء كانت فى الألعاب الجماعية أو فى الألعاب الفردية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إيثار عبد الكريم (٢٠٠٢م) (٤) على عبد الحسن حسين (٢٠١١م) (٩) أن الطلبة المتوافقين دراسياً يكون تحصيلهم الدراسى أفضل كما أنهم يمتلكون قدرات عقلية أفضل وهم أكثر اتزاناً مقارنة بنظرائهم ذوى التوافق الدراسى المنخفض وهم أكثر تقديراً لذواتهم، ودراسة موهانراج ولاث، Mohanraj, & Lath (٢٠٠٥م) (٢٠) فكلما ارتفع المستوى المادى والتعليمى للأسرة كلما زاد ذلك فى توافق الطالب وإنجازه التعليمى والعكس صحيح، ودراسة هناء شبيب عبد المقصود (٢٠١٠م) (١٦) وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التوافق النفسى والإغتراب النفسى، ووجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التوافق النفسى والتحصيل الدراسى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح ذوى التوافق النفسى المرتفع فى التحصيل الدراسى والإغتراب النفسى، ودراسة شيماء على خميس (٢٠١٠م) (٦) امتلاك عينة البحث لاستثارة انفعالية مرتفعة وذات مهارية منخفضة.

ودراسة عبد الله وآخرون Abdullah, et al (٢٠٠٩م) (١٧) أن التوافق مطلوب لدى الطلاب فى الجامعة لينجحوا فى دراستهم الجامعية، وأن التوافق الإجمالى للطلاب كان بمستوى معتدل وأن الطلاب الإناث كانوا أفضل من الذكور فيما يتعلق بالتوافق النفسى والتوافق الدراسى والتوافق العاطفى الشخصى.

ودراسة كل من محمد حسين حميدى وآخرون (٢٠٠٦) (١٢) أن تدريبات الاسترخاء الذاتى والتخيلى قد أثرت وبشكل واضح فى خفض درجة الاستثارة الانفعالية.

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسى والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ".

يتضح من نتائج جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية في التوافق النفسي، بينما توجد فروق بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية في درجات الاستثارة الانفعالية، وعلى ذلك تم استخدام أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها. حيث يتضح من نتائج جدول (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية في التوافق النفسي حيث يرى الباحثان أنه لا توجد فروق في التوافق النفسي بين مجموعة الألعاب الجماعية ومجموعة الألعاب الفردية لأن الطالب هو طالب الفرقة الرابعة وقد إكتسب خلال تواجده بالكلية خبرة جعلته قادر على التوافق النفسي مع المواد الدراسية التي يتم تدريسها إليه، كما أن الطالب هو طالب التخصص لذا فقد حدث قدر من التوافق بين الطالبة ومادة تخصصهم سواء كانت فردية أو جماعية.

كما يؤكد **مصطفى حسين باهى وآخرون (٢٠١٢م)** أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تنمى الكثير من العوامل والمظاهر النفسية الهامة في عملية التوافق النفسي والذي يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية الجيدة. (١٣ : ١٠٦)

بينما توجد فروق دالة إحصائية في درجات الإستثارة الإنفعالية بين مجموعة الألعاب الجماعية (كرة اليد وكرة السلة وبين كرة اليد وكرة الطائرة وبين كرة السلة وكرة الطائرة)، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعة الألعاب الفردية في درجات الاستثارة الانفعالية (بين الملاكمة والسلاح وبين الملاكمة والمصارعة وبين السلاح والمصارعة)، ويرى الباحثان أن الاستثارة الانفعالية تستخدم للتعبير عن حالة الرياضى الانفعالية قبل المسابقات الرياضية.

ويتفق **محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)**، **أسامة كامل راتب (١٩٩٨م)** على أن الأنشطة الرياضية تتطلب مستويات مختلفة من الإستثارة حيث تكون الاستثارة الانفعالية عالية في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة مثل رفع الأثقال، بينما في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الصغيرة مثل الرماية بالقوس والسهم والبنديقية تكون الاستثارة الانفعالية منخفضة، كما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية ضروري للأداء الرياضى الذي يتطلب القوة العضلية والسرعة، بينما يكون هذا الارتفاع معوق للأداء الرياضى الذي يتطلب التوافق الحركى. (١١ : ١٦٤) (٢ : ١٥)

ويرى الباحثان أنه بالنظر إلى المتوسطات الحسابية لمقياس الإستثارة الإنفعالية في جدول (١٦) نجد أن الألعاب الفردية حققت متوسطات أعلى من الألعاب الجماعية.

ويرى **أسامة كامل راتب (٢٠٠٣م)** أننا لو قمنا بعملية تحليل للخصائص النفسية للرياضة نجد أن لاعبي الأنشطة الفردية مرتفعين في درجة الإستثارة أكثر من لاعبي الأنشطة الجماعية نظرا لأن لاعبي الأنشطة الفردية يستجيبون إلى مواقف المنافسة بإعتبار أنه مصدر تهديد شخصى حيث يتحملون نتائج أدائهم في المنافسة بشكل مباشر بدرجة أكبر من رياضى الرياضات الجماعية نظرا لأن الأنشطة الفردية تتطلب تعبئة الطاقة النفسية بدرجة عالية في وقت قصير نظرا لأن زمن اللعب

فى هذه الأنشطة لا يستغرق دقائق، لذا يتعرض فيها اللاعب لدرجة عالية من الإنفعال. (٣ : ٤٠ - ٤٧)

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى جزئياً والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً فى التوافق النفسى والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ".
الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات

- ١- وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق النفسى والاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث.
- ٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى درجات التوافق النفسى عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً فى درجات الاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية.
- ٤- إمكانية التعرف على الاستثارة الانفعالية عند الألعاب الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، الملاكمة، السلاح، المصارعة).
- ٥- هناك علاقة عكسية بين التوافق النفسى والاستثارة الانفعالية لعينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

- ١- مراعاة أن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية ضرورى للأداء الرياضى الذى يتطلب القوة العضلية والسرعة، بينما يكون هذا الارتفاع معوق للأداء الرياضى الذى يتطلب التوافق الحركى.
- ٢- تأكيد أعضاء هيئة التدريس على كيفية التعامل مع الاستثارة الانفعالية ضمن الامتحانات العملية.
- ٣- أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للطلاب بشكل مستمر فى سبيل التعرف على الحالات الانفعالية لديهم.
- ٤- مراعاة الظروف الاقتصادية والمعيشية والمستوى الاقتصادى للأسرة فكلما ارتفع المستوى المادى والتعليمى للأسرة كلما زاد ذلك فى توافق الطالب وإنجازه التعليمى والعكس صحيح.
- ٥- إجراء دراسات أخرى لمعرفة الاستثارة الانفعالية بين طلاب المراحل الدراسية الأخرى.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣): مبادئ علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٨): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٣): علم النفس الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- إيثار عبد الكريم (٢٠٠٢): علاقة التوافق النفسى بالتحصيل الدراسى لدرس الجمناستيك، مجلة الرياضة المعاصرة، العدد الأول، المجلد الأول.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٤): الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- شيماء على خميس (٢٠١٠): الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبى بعض فرق الكرة الطائرة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثالث، جامعة بابل، العراق.
- ٧- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠١٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- عبد المطلب أمين القريطى (٢٠٠٥): مدخل إلى الصحة النفسية، مكتبة كلية التربية جامعة عين شمس.
- ٩- على عبد الحسن حسين (٢٠١١): التوافق النفسى والإجتماعى وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الحادى عشر.
- ١٠- غريب أحمد غريب (٢٠٠٩): علم الصحة النفسية، ط٣، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد حسين حميدى، محسن على السعداوى، صريح عبد الكريم (٢٠٠٦): تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتى - التخيلى) فى الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول فى عدو ١١٠م حواجز، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس، المجلد الثانى، جامعة بابل، العراق.
- ١٣- مصطفى حسين باهى، هناء عبد الوهاب، حسين أحمد حشمت (٢٠١٢): الصحة النفسية فى المجال الرياضى (نظريات- تطبيقات)، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٤- مصطفى حسين باهى، حسين أحمد حشمت (٢٠٠٦): التوافق النفسى والتوازن الوظيفى، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ١٥- مصطفى حسين باهى، أحمد عبد الفتاح سالم، محمد فوزى عبد العزيز، هيثم عبد المجيد محمد (٢٠٠٦): الإحصاء التطبيقى باستخدام الحزم الجاهزة SPSS & STAT، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

١٦- هناء شبيب عبد المقصود (٢٠١٠): التوافق النفسي وأثره على الإغتراب النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 17- **Abdullah, M.C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J., (2009):** Adjustment among First Year Students in a Malaysian University, *European Journal of Social Science*, 8(3), pp. 496-505.
- 18- **Arkoff, Abe, (2008):** Adjustment and mental health, McGraw-Hill, New York, Inc.
- 19- **Friedlander, L.J., Reid, G.J., Shupak, N., & Cribbie, R., (2007):** Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university mong first- year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 46(3), 223-236.
- 20- **Mohanraj, R., & Lath (2005):** Perceived Family Environment in Relation to Adjustment and Academic Achievement. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(1-2), pp. 18-23.
- 21- **Samuel O., Salami (2011):** Psychosocial Predictors of adjustment mong First Year College of Education Students, *China Education Review*, February, Vol. 8, No. 2, 239-248.
- 22- **Seligman, M.E.P. (2000):** Positive psychology: An introduction, *journal of American Psychologist*, Vol. 55, P:P 5-14.