

دراسة التكيف النفسي وعلاقته الارتباطية بالمستوى الرقمي لفعالية ركض 3000م

طالبة الماجستير - لهيب أحمد شاكر

أ.م.د. كامل عبود حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mastersport74@gamil

kamelAbod@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: التكيف النفسي، المستوى الرقمي، ركض 3000م.

ملخص البحث

أنتضح أهمية البحث الحالي في افتقار الدراسات في واقع البيئة العراقية على حد علم الباحثين إلى دراسة تتضمن المتغيرات النفسية كالتكيف النفسي لدى لاعبي المطاولة ، وبرغبة من الباحثين في محاولة للبحث في تفسيرات وعلاقات تحكم هذه الظواهر، كذلك إعطاء معلومات ومؤشرات عن مدى العلاقة الارتباطية بين التكيف النفسي وعلاقة تأثيره بالإنجاز كونه متغيراً مهماً و أساسياً في أداء الرياضي والتدريب والمنافسة مما يساعد في تحسين مستوى برامج الإعداد النفسي قصير وطويل المدى بما يسهم في رفع مستوى الأنجاز وهدف البحث الى تعرف مستوى التكيف النفسي والمستوى الرقمي لعينة البحث وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين التكيف النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لفعالية 3000م. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها مع طبيعة مشكلة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة وكان عددها (8) لاعبين من اندية محافظة ديالى لفعالية 3000م للموسم الرياضي (2014-2015) وكانت أعمارهم (16-18) سنة ، تضمنت اجراءت البحث الميدانية استخدام مقياس التكيف النفسي لعينة البحث وكذلك اختبار ركض 3000م وكما يأتي. استنتج الباحثان الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التكيف النفسي والمستوى الرقمي لفعالية ركض 3000م .

Studying the Psychological Accomplishment and its Relation to the Digital Level of Ran 3000m

Assistant Prof. Dr. Kamil Aboud Hussein

M.A. Student Lahib Ahmed Shakir

Abstract

Key Word: Psychological Accomplishment

The importance of the study arises first from the absence of studies in the Iraqi environment , as far as the researchers know, that include the psychological changes such as the psychological accomplishment of players of endurance, for instance. Second, the researchers desire in trying to search in the explanations and relations that control such phenomena. Besides, giving information and indicators about the relation between the psychological accomplishment and its relation and effect on achievements as basic and important variable in the performance, training and competition of an athletic. That will help in improving the level of the long and short term of psychological preparation programs resulting in elevating the level of achievement and goal of the research in recognizing psychological acc and the digital levels of the sample of research. Third, recognizing the relation between the psychological accommodation and the digital level of 3000m. The researchers followed the descriptive method with the relational technique that suits the nature of the problem. The sample of the research was chosen intentionally. It included eight (16-18) year old players from Diyala clubs from the season (2014-2015). The research procedures included using a measurement of psychological accomplishment of the sample and testing 3000m as follows:

The researchers concluded that there is an innate relation between the psychological accommodation and the digital level of 3000m.

1-المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بنفسية اللاعبين في أثناء التدريب والمنافسة، والسعي لتوفير المناخ النفسي المناسب لهم في مختلف البيئات التدريبية والتنافسية، ويسعى المدربون والمختصون في البحث دائماً عن الصحة النفسية المثالية للاعبين، كون الإعداد النفسي في العملية التدريبية أصبح مكملاً للأعداد البدني والمهاري، إن لم يكن يتفوق عليه. وعند الحديث عن التكيف النفسي في المجال الرياضي، فإنه يتطلب تكامل عدد من القدرات البدنية والمهارية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية، إذ إن توفر هذه القدرات للاعب يزيد من إمكانية اكتساب المهارات وتطوير الدافعية وتكوين هوية إيجابية بوصفه لاعباً متفوقاً كما التكيف النفسي هو أحد مفاهيم علم النفس الرياضي المترابط مع المناخ النفسي، إذ إنه عملية يسعى لها اللاعب (الفرد) لتلبية مطالبه وحاجاته والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة وللتغيرات التي تحدث فيها. ومن هذا المنطلق فإن التكيف النفسي يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين اللاعب (الفرد) وبين البيئة المحيطة به، إذ إنه تلك العملية المستمرة التي من خلالها يغير من سلوكه أو بنائه النفسي ليحدث علاقة إيجابية بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى (عباس، سندس: 2014:19).

وتتضح أهمية البحث الحالي في افتقار الدراسات في واقع البيئة العراقية على حد علم الباحثين إلى دراسة تتضمن المتغيرات النفسية كالتكيف النفسي لدى لاعبي المطاولة، وبرغبة من الباحثين في محاولة للبحث في تفسيرات وعلاقات تحكم هذه الظواهر، تمكن من خلال نتائج هذه الدراسة المساعدة في حسن توظيف تلك المتغيرات وتوجه المنافسة وتعزيزها بما يحقق أفضل مستوى من الانجاز للاعبين في التدريب والمنافسات، كذلك إعطاء معلومات ومؤشرات عن مدى العلاقة الارتباطية بين التكيف النفسي وعلاقة تأثيره بالانجاز كونه متغير مهم وأساس في أداء الرياضي والتدريب والمنافسة مما يساعد في تحسين مستوى برامج الإعداد النفسي قصير وطويل المدى بما يسهم في رفع مستوى انجاز لدى لاعبي ركض 3000 م . ويهدف البحث الى تعرف مستوى التكيف النفسي والمستوى الرقمي لعينة البحث وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين التكيف النفسي وعلاقتة بالمستوى الرقمي لفعالية ركض 3000م.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

للوصل الى اهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة وكانت عددها (8) لاعبين من اندية محافظة ديالى لفعالية ركض 3000م للموسم الرياضي (2014-2015) وكانت أعمارهم (16-18) سنة، قام الباحثان بإيجاد الحالة الاعتدالية لعينة البحث من ناحية: الطول، والعمر، والكتلة، باستخدام معامل الالتواء، إذ يدل ($3 \pm$) على وجود تجانس بين أفراد العينة، وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث

عناصر التجانس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء $3 \pm$
الطول(م)	169.45	1.707	169.75	0.853
العمر(سنة)	18.75	0.75	18.50	0.755
الكتلة (كغم)	60.25	1.20	60.54	0.562

2-3 وسائل جمع المعلومات:

المصادر الأجنبية والعربية وشبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)، الملاحظة والتجريب.

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة الأكثر أهمية في موضوع البحث بغية القيام بإجراءات البحث الميدانية وهي:
جهاز حاسوب، ساعة توقيت، صافرة، استمارة مقياس التكيف النفسي، استمارة لتسجيل نتائج اختبار ركض 3000م.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

تضمنت إجراءات البحث الميدانية استخدام مقياس التكيف النفسي لعينة البحث وكذلك اختبار ركض 3000م وكما يأتي.

2-5-1 مقياس التكيف النفسي:

استخدم الباحثان مقياس التكيف النفسي العام (ملحق 1)، المطور من قبل (غيث سعاد، 2004) في الجامعة الأردنية، والمستخدم في العراق من قبل الباحثة (عباس سندس: 2014:61) ويتكون المقياس من (40) فقرة تقيس (4) أبعاد وهي:

1- البعد الشخصي: ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام الاتية :

(1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ، 33 ، 37) .

2- البعد الانفعالي: ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام الاتية:

(2 ، 6 ، 10 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، 30 ، 34 ، 38) .

3- البعد الأسري: ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام الآتية:

(3 ، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 31 ، 35 ، 39) .

4- البعد الاجتماعي، ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام الآتية:

(4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، 32 ، 36 ، 40) .

اما تصحيح مقياس التكيف النفسي :

فتتضمن الاجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل، هي: (أبدأ، قليلا، أحيانا، معظم الوقت، دائما).

ويعتمد تصحيح المقياس على مفتاح خماسي من واحد إلى خمسة،(1,2,3,4,5) ويتم عكسها في حالة الفقرات السلبية، (1,2,3,4,5) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة اللاعب الكلية التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه. هذا وتتراوح الدرجات على المقياس بين (40) درجة والتي تمثل أدنى حد يمكن أن يحصل عليه اللاعب، و (200) درجة والتي تمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب. والوسط الفرضي هو (120) .

2-5-2 اختبار الانجاز لفعالية ركض 3000م:

هو اختبار المستوى الرقمي لانجاز 3000م حسب القانون الدولي للاعب القوى اذ يستوجب على المختبرين قطع 3000م باقل زمن ممكن اذ تم احتساب الانجاز كدرجة خام تقاس بالزمن وتم تحديد مراكز اللاعبين حسب الانجاز وذلك لاجراء العمليات الاحصائية.

2-6 التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2015/4/12) على عينة قوامها (5) لاعبين وعلى ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم الوقوف على المشكلات التي من الممكن ان تعترض الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من سلامة وصحة جميع الإجراءات المنفذة وبما فيها الشروط العلمية تم التطبيق الميداني لمقياس التكيف النفسي بعد التأكد من صدق وثباته وموضوعيته المقياس اذ قام الباحثان بتوزيع مقياس التكيف النفسي على عينة البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين وكان الباحثان قد التقيا العينة وحثهم على الاجابة الصحيحة وتم جمع الاستمارات بعد انتهاء النتائج التي تراوحت (30 دقيقة). وبعدها تم اجراء اختبار 3000م وذلك بتاريخ (2015/4/15)

وبعدها تم تسجيل النتائج في استمارات اعدت لهذا الغرض وجراء العمليات الاحصائية المناسبة.

2-8 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التكيف النفسي والمستوى الرقمي لفعالية ركض 3000م وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتكيف النفسي والمستوى الرقمي لفعالية (ركض 3000م)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التكيف النفسي	190.13	5.44
(انجاز ركض) 3000 م	11.84	0.46

من الجدول (1) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي للتكيف النفسي العام للاعبين بلغ (190.13) وبانحراف معياري (5.44) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمستوى الرقمي لفعالية ركض 3000م (11.84) وبانحراف معياري (0.46) .

الجدول (2) قيم معامل الارتباط بين التكيف النفسي و المستوى الرقمي لفعالية ركض (3000م)

المتغير	ر المحسبة	ر الجدولية	الدلالة
التكيف النفسي	0.757	0.707	معنوي
(انجاز) 3000م			

الارتباط معنوي لان قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) هي (0.707) .
 يبين لنا الجدول (2) أعلاه أنّ قيم معامل الارتباط لأفراد عينة البحث تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (6) في متغيرات التكيف النفسي والمستوى الرقمي مما يدل على ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين التكيف النفسي والمستوى الرقمي بلغت قيمتها 0.757 ويعزو الباحثان في الحصول على هذه النتيجة الى طبيعة الفعالية التي تتطلب بعض الصفات النفسية لتحقيق الانجاز اذ ان تحمل المشاق والصعاب التي تبرز من خلال زيادة مسافة الركض والتحضير لها في مراحل الاعداد تعد من اهم مؤشرات التكيف النفسي السليم(مرسي:1976:7).

اذ تبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بضغط أو توتر حدث لسبب ما وتنتهي حين يقوم هذا الشخص بسلوك يؤدي إلى خفض التوتر، وقد يستجيب الفرد للتوتر النفسي بواسطة سلوك تعلمه من قبل وتنشئ ضرورة تكيف جديد إذا كان السلوك المتعلم سابقا غير كاف لمواجهة الضغط النفسي، هنا يجمع الفرد عناصر متعددة من خبراته المتعددة ليحدد أسلوب الاستجابة الجديدة للموقف الجديد وفي هذا قد يضطر إلى نوع من التركيب الجديد لخبرات سابقة بحيث يغير أساليبه السابقة في الاستجابات (Calhoun:1990:329).

ويعزو الباحثان ان التكيف مسألة ملزمة بالشخص نفسه ، والموقف الذي يحيط به أو المكان الذي يعيش فيه، وتعمل فيها مجموعة أخرى من العوامل. ولكن مقارنة حالات التكيف المختلفة عند العديد من الأشخاص تكشف عن وجود سلسلة من الخطوات التي تمر بها عملية التكيف اذ يشترك فيها الأشخاص، والتكيف النفسي هو "عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة (بترس:2008:46) والكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة ومفاجئاتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال (الرفاعي:1986:76).

ويرى الباحثين ان أهمية التكيف هو تلك العملية المستمرة التي يهدف الفرد من خلالها السعي إلى أن يغير من سلوكه وكذلك يزيد من إمكانية اكتسابه المهارات أو تطوير الدافعية وتكوين هوية إيجابية بوصفه فرداً فعالاً في المجتمع.

ومن وجهة نظر الباحثان ان ظهور الفروق المعنوية بين النتائج فضلاً عن متطلبات المنافسة التي تعتمد التدريب الشاق والطويل وهذا أدى الى الارتقاء في تطوير الصفات النفسية.

4- الخاتمة:

استنادا الى النتائج التي حصل عليها البحث استنتج الباحثان الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التكيف النفسي و المستوى الرقمي لفعالية ركض 3000م مما يدل على اهمية الارتقاء بالمهارات و الصفات النفسية ويوصي الباحثان الى ضرورة تخصيص الاوقات خلال البرامج التدريبية للاعداد النفسي المباشر للاعبين و أعدادهم وتعليمهم على مواجهة الصعاب و المشاق التي تعيق تحقيق الانجاز.

المصادر والمراجع:

- بطرس، بطرس حافظ؛ المشكلات النفسية وعلاجها. ط1: عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2008.
- الرفاعي ، نعيم الرفاعي؛ الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف: منشورات جامعة دمشق 1986.
- عباس، سندس راضي ، علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بإنجاز لاعبي البولينغ ، رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2014.
- غيث ، سعاد ؛ أثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الصف الخامس في محافظة الزرقاء، رسالة دكتوراه غير منشورة ، عمان، الجامعة الأردنية 2004م.
- مرسي ، سيد عبد الحميد، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني ، ط1، مكتبة الخانكي، القاهرة، 1976.
- Calhoun , James F. and Acocellan ,Joan R., <Psychology of Adjustment and Humana Relationships >.NY :Mc Grow Hill ,9 nc, Titled ,1990.

ملحق (1) مقياس التكيف النفسي

عزيزي اللاعب : هذه بعض العبارات التي يستخدمها اللاعبون ليصفوا أنفسهم أو ليصفوا شعورهم .

ضع اشارة (√) في الخانة التي تصف شعورك .

أجب بصدق اذلا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة

الرقم	العبارات	أبداً	قليلاً	أحياناً	معظم الوقت	دائماً
1.	أشعر أنني إنسان له قيمة .					
2.	أعاني من تقلبات في المزاج من دون معرفة السبب .					
3.	أتعاون مع أفراد أسرتي .					
4.	أجرح عند الضرورة شعور الآخرين .					
5.	لا أثق بنفسي .					
6.	أشعر بالسعادة .					
7.	تحدث خلافات بيني وبين أخوتي .					
8.	أتمتع بشعبية بين الزملاء .					
9.	أجعل حياتي مليئة بالتفاؤل .					
10.	أشعر بالحزن والاكتئاب .					
11.	أحب أفراد أسرتي .					
12.	أتجنب مقابلة الغرباء .					
13.	أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه					
14.	أحب نفسي .					
15.	أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم .					
16.	أشارك في النشاط الاجتماعي .					
17.	لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد .					
18.	أشكو من القلق .					
19.	أثق في أفراد أسرتي .					
20.	أشعر أن زملائي يكرهوني .					
21.	أشعر أنني مظلوم وسيء الحظ .					
22.	لا أعضب بسرعة .					
23.	أشعر أنني غريب بين أفراد أسرتي .					
24.	أقبل نقد الآخرين .					
25.	أعدل من أفكاري أو سلوكي عند الضرورة					
26.	أشعر برغبة في البكاء .					
27.	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي					

		أشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتتي	.28
		أشعر أنني أقل من غيري .	.29
		أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري	.30
		أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي .	.31
		أشعر أن علاقتي حسنة مع الآخرين .	.32
		أعمل على حل المشكلات التي تواجهني .	.33
		أشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين	.34
		أحب أن أقضي كثيرا من الوقت مع أفراد أسرتي .	.35
	الرد	أشعر بالراحة إذا أنصاع الزملاء لإرادتي	.36
		أتردد كثيرا قبل قبولي بالأمر .	.37
		أشعر أن حياتي مليئة بالفرح .	.38
		أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي .	.39
		أنتزع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها .	.40

