

اضطرابات السيطرة الانفعالية وعلاقتها بالتكيف النفسي للطلّابات ذات الاختصاص الرياضي

أ.م. د سمير صبري حسن، م.د ميادة طه متعب

dr.sameer.sport@uodiyala.edu.iq

رئاسة جامعة ديالى

تاريخ نشر البحث 2024/6/25

تاريخ استلام البحث 2024/2/25

المخلص

يهدف البحث إلى التعرف على اضطرابات السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطلّابات ذات الاختصاص الرياضي ومعرفة العلاقة الارتباطية بين اضطرابات السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطلّابات ذات الاختصاص الرياضي اما فرض البحث فكان وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين اضطرابات السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطلّابات ذات الاختصاص الرياضي .

وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته أهداف البحث . وتألّفت عينة البحث من (150) طالبة من بعض كليات التربية البدنية في محافظة بغداد تم اختيارهم بصورة عشوائية وتم اختيار مقياس النصيري (2015) لقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية والذي يتألّف من (36) فقرة موزعة على أربعة مجالات ومقياس التكيف النفسي والذي يحتوي على أربعة مجالات ايضا وقد عرض الباحث المقياسين على بعض الخبراء والمختصين كميّار لصلاحية المقياس وتمت الموافقة على المقياس بنسبه (88%) وهي نسبة عالية يمكن الاعتماد عليها وتم استخراج الاسس العلمية للمقياسين وبعد استخدام الوسائل الإحصائية بواسطة برنامج التحليل الإحصائي الـ (spss) تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها . واستنتج الباحث :

1. ظهور فروق عشوائية في مستوى الاضطرابات السيطرة الانفعالية لعينة البحث
2. تمتاز عينة البحث المتمثلة بطالّبات الاختصاص الرياضي بتكيف نفسي عالي.
3. وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطلّابات ذات الاختصاص الرياضي.

الكلمات المفتاحية: اضطرابات السيطرة الانفعالية، التكيف النفسي ، الطالّابات

Emotional control disorders and their relationship to psychological adaptation of female students with sports specialization

Assistant Professor Dr. Samir Sabry Hassan, Asst. Dr. Mayada Taha Moataeb

dr.sameer.sport@uodiyala.edu.iq

Presidency of the University of Diyala

Date of receipt of the research 2/25/2024 Date of publication of the research 6/25/2024

Abstract

The research aims to identify emotional control disorders and psychological adaptation of female students with sports specialization and to know the correlation between emotional control disorders and psychological adaptation of female students with sports specialization. The research hypothesis was the existence of a statistically significant correlation between emotional control disorders and psychological adaptation of female students with sports specialization.

The descriptive approach was used using the survey method and correlation relationships to suit the research objectives. The research sample consisted of (150) female students from some colleges of physical education in Baghdad Governorate. They were randomly selected. The Al-Nusairi scale (2015) was chosen to measure emotional control disorders, which consists of (36) paragraphs distributed over four areas, and the psychological adjustment scale, which also contains four areas. The researcher presented the two scales to some experts and specialists as a criterion for the validity of the scale. The scale was approved at a rate of (88%), which is a high percentage that can be relied upon. The scientific foundations of the two scales were extracted. After using statistical methods using the SPSS statistical analysis program, the results were presented, analyzed and discussed. The researcher concluded:

- 1-Random differences appeared in the level of emotional control disorders for the research sample.
- 2-The research sample, represented by female students specializing in sports, is characterized by high psychological adjustment.
- 3- There is a statistically significant correlation between emotional control and psychological adjustment for female students specializing in sports.

Keywords: Emotional control disorders, psychological adjustment, female students

1-التعريف بالبحث 1-1 المقدمة واهمية البحث

يُعد علم النفس الرياضي من اهم العلوم في المجال الرياضي وله ارتباط مباشر بالجوانب النفسية والتي تحظى بالإقبال الكبير من قبل الباحثين والمختصين لمعرفة النفس البشرية ومميزات كل مرحلة عمرية والذي يهتم بدراسة سلوك الانسان وشخصية.

وعلم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس العام ، الذي يبحث في سلوك اللاعب وخبرة المرتبطين بالنشاط الرياضي ، ويبحث في الخصائص والسمات و الحالات النفسية للشخصية الرياضية من اجل تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي والنتائج المطلوبة .

ويتعرض الفرد الى اضطرابات السيطرة الانفعالية (Emotional control disorders) إلى ما يتعرض له الكائن الحي من تهيج أو استثارة يتجلى فيما يطرأ عليه من تغيرات فسلجية مثل ارتفاع في ضغط الدم وكذلك قد تحدث زيادة في معدل ضربات القلب.. الخ وكذلك ما ينتاب الفرد من مشاعر وأحاسيس وجدانية قوية ، وهنا قد يعمل على القيام بسلوك معين يخفف هذه الاستثارة. وتعرف السيطرة الانفعالية بانها ((تعد مجموعة وظائف أنفعالية تعمل على تنظيم السلوك مع مرور الوقت و تجاوز المتطلبات الآنية لصالح المتطلبات البعيدة المدى ومن خلال استخدام هذه الوظائف سوف يتمكن الفرد من إدارة انفعالاته وتقويم أفكاره كي يؤدي أفعاله بشكل أفضل((عثمان، فاروق السيد: 2001: ص55)

لذا تطلب من نجاح اداء الرياضي مجموعة قدرات ومهارات واسعة كالضبط الانفعالي و التكيف والتوازن النفسي وغيرها فاللاعب الذي يمتلك تلك المهارات يستطيع التفاعل مع الآخرين بسهولة وبإمكانه أن معالجة المواقف الضاغطة التي تصادفه.

أن الوعي باضطرابات السيطرة الانفعالية المهمة يلزمها الإصرار لإنجاح توظيفها بما يتناسب وحاجات الرياضي حيث ينتج ضعف السيطرة الانفعالية مشكلات سلوكية ونفسية كثيرة وقد يشعر البعض بالقصور في مواجهة الاحداث وذلك لاعتقادهم بان قدراتهم البدنية ليست في مستوى مناسب يمكنهم من مواجهة متطلبات الموقف .

وللتكيف النفسي دور مهم في التصدي للمواقف الضاغطة وكلنا يعرف ان الانسان يمارس النشاط الحركي والذي له تأثير كبير على اداء الطلبة من خلال جعلهم أكثر انتماء وأكثر تكيفا مع البيئة الجامعية ومتغيراتها المختلفة وكذلك أكثر ثقة وتصالحا مع نفسه . حيث أن ممارسة الأنشطة البدنية تساعد الطالب على التحكم في تعبيراته الانفعالية وتعديل سلوكه بما يتلاءم مع عالمه المحيط به ،إن اضطرابات السيطرة الانفعالية تدخل في تكوين شخصية الطالب فإذا كانت قناعاته بذاته عالية فيشكل ذلك مفهوماً إيجابياً عن ذاته ويتكيف معها والعكس صحيح ، الأمر الذي يتطلب منه من اللاعب تقييماً وتنظيماً لأفكاره وأعماله وانفعالاته تنظيماً ذاتياً .

لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة التي تهتم بشخصية الطلبة خصوصاً الفتاة ودراسة جوانب مهمة من شخصيتها وهي اضطرابات السيطرة الانفعالية و التكيف النفسي وتحديد العلاقة بين هذه المتغيرات كونها تمثل جوانب نفسية مهمة في حياة كل طالبة .

2-1 مشكلة البحث:

ان للبيئة الجامعية دور كبير في بناء شخصية الطالب وتوجيه الطالب الى واكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيراً في تكوين الخبرات وخصوصاً الفتيات فمن خلال السيطرة الانفعالية نجد ان ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدنا على طرح القلق جانباً وتجعل من شخصيتها أكثر شعوراً بالثقة والتكيف النفسي مع ذاتها ومع الغير .

إن مفهوم اضطرابات السيطرة الانفعالية له علاقة في تكوين شخصية الفتاة الجامعية وهذا يشكل مفهوماً إيجابياً عن ذاتها والعكس صحيح ، " الرياضي الذي لديه تحكم انفعالي يستطيع بذل أقصى الجهد والمثابرة للوصول إلى الأداء المطلوب (النصيري ، قصي صباح 2015 ، ص55). ولتحقيق ذلك يتطلب أن يكون لدى الفتاة أدراك عالي بقدراتها البدنية والنفسية عالية لتمكينها من تحقيق تكيف نفسي مع الذات ، إذ إن التكيف له دور مهم في نمو شخصية الفتاة سلوكياً وفعالياً . ومن هنا تبرز مشكلة البحث ، إن الظروف التي تمر بها لطلبة خصوصاً عندما تحمل لقب (طالبة رياضية) في أن واحد الأمر الذي يتطلب منه تنظيمياً متواصلاً لانفعالاتها لأن مفهومها عن ذاتها يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء يفقدها الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون تكيفها مع نفسها ومع الآخرين قليلاً ويكون سلوكها مغايراً للمواقف التي تمر بها .

إن ما ذهب إليه الباحث في السطور أعلاه هو مقدمة لكي تطرح مشكلة البحث في التساؤلين الآتيين:
- ما مستوى اضطرابات السيطرة الانفعالية و التكيف النفسي للطلبات الممارسات للأنشطة الرياضية؟
- هل لاضطرابات السيطرة الانفعالية علاقة بالتكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي؟
أن الإجابة على هذين التساؤلين ستفتح أمامنا كتربيين الأبواب الواسعة لتطوير وتنمية شخصية الطالبة إذ أننا سنقدم صورة وصفية واضحة للمربين الرياضيين وصولاً إلى تقديم حلول ملائمة معتمدة على الطريقة العلمية فضلاً عن ذلك فإن عدم وجود دراسة في اضطرابات السيطرة الانفعالية وعلاقتها بالتكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي بحسب علم الباحثون لذا أخذنا على عاتقنا الولوج في هذه المشكلة والتطرق إليها من خلال هذه الدراسة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- اضطرابات السيطرة الانفعالية للطلبات ذات الاختصاص الرياضي.
- 2- التكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي .
- 3- العلاقة الارتباطية بين اضطرابات السيطرة الانفعالية و التكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي .

1-4 فرض البحث :

- 1- توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً بين اضطرابات السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من الطالبات ذات الاختصاص الرياضي في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.
- 1-5-2 المجال الزماني: من 2023/1/3 ولغاية 2023/6/1 .
- 1-5-3 المجال المكاني : ملاعب كليات الجامعة.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدام الباحث في بحثه هذا منهج وصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته أهداف البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تألفت عينة البحث من طالبات كليات للتربية البدنية في بعض الجامعات في محافظة بغداد بلغ عددهن (150) طالبة من طالبات المرحلة و الثالثة الرابعة من اصل مجتمع البحث البالغ (812) حسب ما سجل بقسم التسجيل بالكليات قيد البحث وشكلت عينة البحث نسبة (18.47 %) وكما هو مبين في الجدول (1):

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث المتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية بحسب الكليات والاقسام

ت	الكلية والجامعة	عدد العينة
1	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / الجامعة المستنصرية	30
2	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة بغداد	30
3	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة الاسراء	30
4	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة (للبنات) / جامعة بغداد	30
	كلية التربية الاساسية (قسم التربية البدنيه) الجامعة المستنصرية	30
	المجموع	150

3-2 أدوات البحث :

استخدم الباحث الادوات التالية :

المصادر والمراجع العلمية ، البحوث والدراسات – المقاييس النفسية - الشبكة الدولية (الانترنت)

4-2 مقاييس البحث:

2-4-1 مقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية:

بعد الاطلاع على المقاييس المتوفرة قام الباحث باختيار مقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية

(النصيري : 2015) والذي يتكون من (36) فقرة تتوزع على أربعة مجالات وهي

- التعبير عن المشاعر وعددها (9) فقرات
- الإدراك الانفعالي وعددها (9) فقرات
- تحديد الأهداف وعددها (8) فقرات
- واتخاذ القرار وعددها (10) فقرات

وهذه الفقرات مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وتحتوي كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة، مصاغة باتجاه إيجابي وهذه الفقرات هي :

(1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,28,29

(30,31,32,33,34,35,36) ، اما بدائل الإجابة فهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتحسب الدرجات

(1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية ، وهناك (4) فقرات مصاغة باتجاه سلبي وهي (10,12,13,27) تحسب

درجتها (1,2,3,4,5) على التوالي، ، وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (180) واقل درجة (36)

2-4-2 مقياس التكيف النفسي : (كرامه ، خلود بشار. 2012. ص76)

تم اختيار مقياس التكيف النفسي بعد ما قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع المحلية العربية

في لقياس النفسي والدراسات والبحوث المختلفة. تم، اختيار مقياس التكيف النفسي ل (كرامه ، خلود بشار.

2012. ص76) وقد عرضت الباحثون المقياس على بعض الخبراء والمختصين كمعيار لصلاحية المقياس

وتمت الموافقة على المقياس بنسبه (88%) وهي نسبة عالية يمكن الاعتماد عليها ويحتوي المقياس على اربع

مجالات وهي (الثقة بالنفس- تحديد الأهداف الواقعية- الاستقلالية- السيطرة) والجدول (2) يبين الفقرات

السلبية والايجابية للمقياس التكيف النفسي .

الجدول (2) يبين فقرات المقياس الايجابية والسلبية

ت	المجال	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	المجموع الكلي
1	الثقة بالنفس	14-13-12-11-10-9-8-3-2-1	7-6-5-4	14
2	تحديد الاهداف الواقعية	12-10-9-8-6-5-4-3-2-1	11-7	12
3	الاستقلالية	14-13-12-10-9-7-6-5-4-3-2-1	11-8	14
4	السيطرة	-12-11-9-8-7-5-4-3-2-	13-10-6	13
53	المجموع			

والجدول (3) يوضح بدائل مقياس التكيف النفسي .

جدول (3) يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التكيف النفسي

الأوزان	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ أبداً
الايجابي	5	4	3	2	1
السلبى	1	2	3	4	5

5-2 التجربة الاستطلاعية :

طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (10) طالبات من خارج عينة البحث (من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية) وتم توزيع الاستمارات عليهم ، وبعد التطبيق الاستطلاعي اتضح أن التعليمات واضحة والفقرات مفهومة بالنسبة للعينة وكذلك البدائل هي الأخرى واضحة ، وقد تبين أيضاً أن الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين تراوح بين (12-15) دقيقة.

6-2 الاسس العلمية للمقياس :

6-2-1-الصدق الظاهري :

تحقق الباحث من الصدق لمقياسي التكيف النفسي واضطرابات السيطرة الانفعالية ، عندما تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية وعلم النفس الرياضي حيث اكدوا على صلاحية المقياسين لقياس ما وضع من اجله .

6-2-2 الثبات :

يقصد بالثبات الدقة والاتساق في أداء الأفراد ، والاستقرار في النتائج عبر الزمن، فالاختبار الثابت يعطي النتائج نفسها إذا طبق على المجموعة نفسها من الأفراد مرة ثانية. (Brown, Scott (2006.p88) ولقد قام الباحثون باستخراج الثبات بطريقتين هما :

2-6-2-1 طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest :

تم تطبيق مقياسي البحث من قبل الباحث على عينة مكونة من (10) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث، وقد تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور فترة بلغت (14) يوم . وبعد الانتهاء من التطبيقين تم حساب ثبات المقياسين بواسطة حساب درجات أفراد عينة الثبات في التطبيق الأول وكذلك حساب درجاتهن في التطبيق الثاني وبعدها تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين درجات التطبيق الأول والثاني، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (الثبات) لمقياس التكيف الذاتي (0,85) وكذلك بلغت قيمة معامل الارتباط (الثبات) لمقياس اضطرابات السيطرة الانفعاليه (0,86) وهو معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليه ..

2-2-6-2 معادلة الفا كرونباخ :

تعتمد فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في الاختبار وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي إن كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً (عودة ، أحمد سليمان .1998. ص66). ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياسين استخدمت الباحثون إجابات عينة البحث البالغ عددها (150) طالبة ، وقد بلغ معامل الثبات معامل الارتباط (الثبات) لمقياس التكيف الذاتي (0,89) ولمقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية (0,83) وهو معامل ثبات عالياً مما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها .

2-7 تطبيق مقياسي البحث (التجربة الرئيسية):

بعد الانتهاء من استخراج الاسس العلمية للمقياسين تم تطبيق المقياسين (التكيف النفسي ومقياس اضطرابات السيطرة الانفعاليه) على عينة البحث البالغة (150) طالبة خلال الفترة الواقعة ما بين (2023/4/1-2023/5/11) كما قام الباحث بتوزيع استمارة المقياس وبشكل فردي على عينة البحث وعند إستلام استمارة المقياس يتم التأكد من إن جميع افراد عينة الدراسة قد أجابوا على جميع فقرات المقياسين وقد بلغ الوقت المستغرق لتطبيق مقياسي البحث (من 20 الى 25 دقيقة).

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية بواسطة برنامج التحليل الإحصائي الـ spss لاستخراج ما يأتي:-

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- اختبار t-test.
- 5- الارتباط البسيط (بيرسون).
- 6- معادلة الفا كرونباخ.
- 7- معادلة سبيرمان- براون.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**1-3 عرض النتائج**

من اجل التعرف على مقياسي البحث (اضطرابات السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي) للطلبات ذات الاختصاص الرياضي قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري في تلك المتغيرات بحسب كلية كما موضح بالجدول (4):

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي البحث اضطرابات السيطرة الانفعالية و التكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي بحسب الكلية والقسم

ت	الكلية	اضطرابات السيطرة الانفعالية		التكيف النفسي	
		ع	س	ع	س
1	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية	0.188	3.744	0.743	2.584
2	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	0.143	4.987	0.443	3.667
3	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الاسراء	0.198	5.454	0.699	3.707
4	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد	0.121	7.642	0.544	4.088
5	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (قسم التربية البدنية) / الجامعة المستنصرية	0.175	4.554	0.376	7.843

1-1-3 عرض نتائج التي حققتها العينة في الاجابة على مقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية للاعبين للطلبات ذات الاختصاص الرياضي بحسب الكلية والقسم .

قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري و المتوسط النظري و القيمة التائية المحسوبة والجدولية والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية للطلبات ذات الاختصاص الرياضي

الدالة	مستوى الدلالة	t القيمة التائية		المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
Ua,hzd	0.05	4.88	3.94	97.5	9.49	139.00	150

من خلال الجدول (5) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لمقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية قد بلغت (139.00) بالانحراف المعياري بلغت قيمته (9,49) و المتوسط الفرضي للمقياس بلغ (97.5) و بلغت قيمة t المحسوبة (3.94) وهي اصغر من قيمة (T) الجدوليه والبالغة (4.88) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل ان الفروق التي ظهرت فروق عشوائية .

1-2-3 عرض نتائج مقياس التكيف النفسي للطلبات ذات الاختصاص الرياضي :

قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري و المتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6)**يبين استجابات العينة على مقياس التكيف النفسي للطالبات ذات الاختصاص الرياضي**

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
501	126.00	5.66	93	11.98	2,87	0,05	معنوية

أظهرت نتائج الجدول (6) ان الوسط الحسابي لمقياس التكيف النفسي قد بلغ (126.00) بانحراف المعياري (5.66) والمتوسط النظري (93) وبلغت قيمة t المحسوبة (11,98) اما قيمة (T) الجدولية فقد بلغت (2,87) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الطالبات ذات الاختصاص الرياضي يتمتعن بمستوى عالي من التكيف النفسي .

3-1-3 عرض نتائج علاقة الارتباط بين اضطرابات السيطرة الانفعالية و التكيف النفسي للطالبات ذات الاختصاص الرياضي

جدول (7)**يبين معاملات الارتباط بين متغيري البحث اضطرابات السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطالبات ذات الاختصاص الرياضي**

الدلالة	مستوى الخطأ	درجة الحرية	قيمة r الجدولية	قيمة r المحسوبة	t
معنوي	0,05	149	0,189	0,90	مقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية
معنوية					مقياس التكيف النفسي

أظهرت نتائج الجدول (7) وجود علاقة ارتباط بين مقياسي اضطرابات السيطرة الانفعالية ومقياس التكيف النفسي حيث بلغت قيمة (r) المحسوبة لمقياس اضطرابات السيطرة الانفعالية (0.90) ومقياس التكيف النفسي (0.71) وقد بلغت قيمة قيمة r الجدولية (0.189) بدرجة حرية (149) ومستوى دلالة (0.05)

2-3 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجدول (4) ان عينة البحث المتمثلة بالطالبات ذات الاختصاص الرياضي التي لديها و ليس لديهن اضطرابات السيطرة الانفعالية ومستوى عالي من التكيف النفسي ويرى الباحث ان ظهور هذه العلاقة المعنوية والتي تحقق هدف البحث وفرضيته لها دلالات تشير الى أهمية ممارسة النشاط الرياضي من خلال عناصرها المتعددة في اعداد او تعديل سلوك الطالبة بالاتجاه الذي يطور شخصيتها وبالتالي يؤثر في تكيفها النفسي اذ ان النشاط الرياضي يساعد الطالبة على تفريغ الطاقة السلبية وهو المجال المناسب لاشباع حاجات وميول الطالبة ومجال استثمار طاقاتها الكامنة في مجالات نافعة تمكنها من اكتشاف نفسها والتعرف الى قدراتها وقابلياتها ومن ثم تنميتها .

"تكون الأنشطة الرياضية بمثابة أدوات فعالة بالنسبة لانتقال القيم والسلوكيات الحميدة لممارسها" (عبد الحفيظ ، 2001 ، 45) .

مما يدل على قدرة الطالبة على الاضطرابات قليلة نوعا ما بالرغم من المواقف الحياتية التي تعيشها الفتاة في ظل الاوضاع الغير مستقرة في البلاد حيث يرى الباحث ان الطالبات قد تعودن ان يتاقلمن على هذه المواقف رغم صوبتها وشدتها اضافة الى انهن ومن خلال النشاط الرياضي الذي يمارسن ساعد ذلك على تفرغ الطاقة السلبية التي تحدث نتيجة هذه الاضطرابات عن طريق التعبئة النفسية و التحكم بالانفعالات وتوجيه سلوكياتها وتحقيق الأهداف كذلك الاعراف والقيم المجتمعية جعلت من الفتاة أنسنة خجولة تتحمل المواقف والخبرات الغير سارة بل وتتعايش معها حيث انها اصبحت في بعض الاحيان نمطا يوميا اعتادت عليه " تعمل السيطرة الانفعالية على التحكم بالمدخلات العقلية وتعمل على تنظم الطاقة النفسية في الحالات الانفعالية تبعا للأهداف الداخلية للنظام الانفعالي " (عبد الحفيظ ، 2001 ، ص112): " أن السيطرة الانفعالية تمكن عقل الإنسان ليكون قادرا على الربط المؤقت بين أي مثير واستجابة وهذا يعني الحاجة الضرورية للسيطرة الانفعالية في المواقف الجديدة والتي تتضمن تسلسل الاستجابات ه الأخطاء " (Banduravol. 89, 1997p65).

أن الباحث يرى انه عندما تكون الفتاة قادرة على التحكم بانفعالاتها سوف تتسم بالمرونة والقدرة على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة التي تواجهها .

ويعزو الباحث ظهور علاقات الارتباط بين اضطرابات السيطرة الانفعالية و التكيف النفسي الى ان النشاط الرياضي يعمل على نمو الشخصية الايجابية للفتاة من خلال زرع الثقة ونمو الدافعية وهذه السمات تزيد من قناعاتهن بقيمة انفسهن وتكيفهن مع النفس ومع الاخرين ويؤكد (باندورا 1999) " كلما كان مستوى التكيف النفسي عاليا كان الاداء افضل ويزداد من احتمال دافعية الفرد على بذل مجهودا أكبر حتى يصل الى مرحلة تحقيق " (علاوي ، . 1998 ، ص34)

ويعتقد (Eisenberg 1999) " أن المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته تولد فيه فهم الذات وهذا يساهم في خلق تقويم إيجابي لذواتهم أما إذا فهم الأفراد خبرتهم بما تعوق تحقيق أهدافه فانه يلجا الى تقييم ذاته بشكل سلبي "

(Eisenberg. N (1999) ان ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين اضطرابات السيطرة الانفعالية التكيف النفسي تدل على التوقعات الايجابية للعينة يمكن تفسيره بان السيطرة الانفعالية عند الطالبات يمكن إدراكها من خلال الواقع العملي وتكيفه مع أحداث الحياة الضاغطة وما يصاحب ذلك من مواقف تمتاز بالصعوبة والأزمات وان قدرتها على التعامل بواقعية مع هذه المواقف تحقق لها التوازن مع نفسها والأخرين، وكذلك طبيعة دراستهن العملية والنظرية وما يفرض عليهن من أن يتمتعن بتحكم بانفعالاتهن حيث تؤهلن لان يصبحن قدوة في المجتمع.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1. ظهور فروق عشوائية في مستوى الاضطرابات السيطرة الانفعالية لعينة البحث
2. تمتاز عينة البحث المتمثلة بطالبات الاختصاص الرياضي بتكيف نفسي عالي.
3. وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين السيطرة الانفعالية والتكيف النفسي للطالبات ذات الاختصاص الرياضي.

2-4 التوصيات :

- 1- استخدام مقياسي البحث (التكيف النفسي والسيطرة الانفعالية) على عينات كليات اخرى ولفئات مختلفة .
- 2- ربط متغيرات البحث بمتغيرات نفسية اخرى كالصلابة والتحمل النفسي.
- 3- عمل ورشات عمل وندوات حولة اهمية الاعداد النفسي والارشاد والتوجيه للطلبة والطالبات بجميع المراحل الدراسية .

المصادر:

- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد، و مصطفى، حسين باهي: الاجتماع الرياضي مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ط1. (2001)
- عثمان، فاروق السيد: القلق وادارة الضغوط النفسية، ط، دار الفكر العربي، القاهرة – مصر (2003).
- كرامه ، خلود بشار: العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف النفسي لدى الراشدين ، رسالة ماجستير ،جامعة دمشق ، كلية التربية ، دمشق.(2012)
- . النصير ، قصي صباح وحسين جاسم : اثر برنامج إرشادي في تعديل السلوك و خفض الإخفاقات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير. 2015
- مجيد ، سوسن شاكر:الاختبارات النفسية ، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط (1) . 2010
- محمد حسن علاوي ، سايكولوجية الجماعات الرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر (1998) .
- ملحم، سامي محمد : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن(2000)
- Eiseinberg. N .Altrouistic , Cognition , Emotion and Behavior Hillsdale ,1999.
- Bandura. A, Self-efficacy: Toward upnifying theory of behavioral change. psychology review, vol. 89, 1997

ملحق (1)

مقياس اضطرابات السيطرة الانفعالي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي إطلاقاً
1	باستطاعتي التعبير عن مشاعري بكل سهولة.					
2	أعبر عن مشاعري بحرية ودون قيود.					
3	باستطاعتي الاحتفاظ بهدوئي حتى ولو كنت متضايقاً.					
4	أدرك طبيعة انفعالاتي وسبل التحكم فيها.					
5	باستطاعتي أدراك انفعالات الآخرين من دون اخباري فيها.					
6	أشعر بعواطف الآخرين نحوي من خلال تعابير وجوههم.					
7	أتمكن من توجيه طاقاتي الايجابية لتحقيق أهدافي.					
8	أحرص على تحديد أهدافي وخططي المستقبلية					
9	أضع لنفسي أهدافاً واضحة لأتمكن من تحقيقها.					
10	حينما أتخذ قراراً يساورني الشك في صحته.					
11	أحاول جمع أكبر عدد من المعلومات قبل اتخاذ أي قرار.					
12	أتردد في اتخاذ قرارات مهمة في حياتي.					
13	أراجع في قراراتي بعد اتخاذها وأقرر شيئاً آخر.					
14	أحرص على أن تكون مشاعري مناسبة للمكان والزمان					
15	باستطاعتي السيطرة على حالات الإجهاد التي تعوق أدائي					
16	من السهل عليّ التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين.					
17	باستطاعتي تميز مشاعر المسترشدین الصادقة وغير الصادقة.					
18	أتعرف على ما يشعر به زملائي من خلال نبيرة الصوت.					

				أتعرف على مشكلات الآخرين من خلال النظر إليهم	19
				أحرص على تنفيذ الأهداف التي وضعتها بنجاح.	20
				اعمل لمستقبلي وفق خطة رسمتها لنفسي.	21
				يغمرني الحماس حينما أسعى لتحقيق أهدافي.	22
				باستطاعتي تحديد مزايا كل بديل من بدائل القرار وعيوبه.	23
				باستطاعتي اتخاذ القرار في المواقف الصعبة بصورة جيدة.	24
				اختيار البديل ناتجاً عن دراسة متأنية ومعلومات أكيدة.	25
				أظهر الاتصال البصري عند التعبير عن مشاعري.	26
				أنا حساس أكثر مما ينبغي لانتقادات الآخرين.	27
				باستطاعتي التعبير عن إعجابي بشيء قاله أو فعله شخص ما.	28
				أدرك الفرق بين شعوري بالخوف وشعوري بالضيق.	29
				أدرك مسبقاً المواقف التي تستثير غضبي.	30
				اتفهم انفعالات الآخرين وأتعامل معهم بالشكل المناسب.	31
				حينما أختار هدفاً فإنني جاهز لأعمل بكل جهدي.	32
				أهدافي في الحياة تتفق مع ما أؤمن به.	33
				كثرة البدائل أو قلتها لا تسبب لي إرباكاً في اتخاذ القرار.	34
				أرغب أن تكون جميع قراراتي صائبة تخدم المجتمع.	35
				أستغرق الوقت لأخذ بالحسبان كل البدائل قبل اتخاذ قرار ما.	36

الملحق (2) مقياس التكيف النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أحيانا يكون مستوى طموحي أكبر من قدراتي العقلية والبدنية.					
2	أحيانا أجد ان الهدوء لايجدي نفعاً في المواقف التي تتطلب الشدة					
3	أنا صريح مع نفسي					
4	أنتابني بعض الحالات التي تشعرني بان لامعنى لوجوي					
5	أستطيع تحديد أهداف حياتي بوضوح					
6	أستهزئ بثقتي بنفسي حتى لو تكررت أخطاءاتي					
7	ثقتي العالية بنفسي تسبب لي بعض المشاكل					
8	لايثنيني عن عزيمتي وتحقيق اهدافي اي ظرف طارئ					
9	أجد أحيانا ان الإنسان الصادق والمستقيم لا مكان له في مجتمع يسوده النفاق والمحسوبية					
10	أقبل الحياة مهما كانت صعبة .					
11	لا أقلق على مستقبلي المهني لانني امتلك قدرات كثيرة تؤهلني لإيجاد البديل					
12	قلما انظر الى الوراء فانا وُلِدَ اليوم					
13	بعض الناس تفسر ثقتي العالية بنفسي غرور					
14	أضع لنفسي أهدافا مستقبلية أحاول تحقيقها					
15	أحاول التأقلم مع كافة الظروف مهما كانت صعبة					
16	أدى أولويات في تخطيط حياتي المستقبلية اسعى جاهرا لتحقيقها بحسب أهميتها					
17	لايهمني رأيء الآخرين بادائي لانني على يقين بقدراتي					
18	أضع لنفسي خططا مستقبلية تناسب طموحاتي					

				19	مهما بلغت من الوصول لتحقيق اهدافي سوف اخلق اهدافا جديدة وهكذا
				20	افكر كثيرا بالسفر والهجرة لان المستقبل في بلدي يسير نحو الهاوية
				21	ارى الحياة مدرسة كبيرة والذكي هو من ينتهز الفرص لانها لا تتكرر داما
				22	الاخفاق في الوصول للهدف لن يثني عن عزيمتي في تكملة ابدات
				23	احاول تحقيق اهداف بغض النظر عن الوسيلة المستخدمة
				24	اشعر بانني انمي لجيل لا يعرف المستحيل رغم مخالفة عائلتي لهذا الرأي
				25	اسعى بان تكون لي شخصية خاصة بي تختلف عن الاخرين
				26	افكر في بناء نفسي دون مساعدة احد
				27	احاول العمل الجاد والحصول على الاموال الازمة لتأمين حياتي المستقبلية
				28	اتمسك بارائي حتى لو لم تعجب الاخرين
				29	انا مصمم ان اكون متميزا ومختلفا عن الاخرين
				30	احاول ان اكون قويا لا اعتقادي ان الضعيف ليس له مكان بين الناجحين
				31	ارى ان لكل شخص حرية التعبير عن رايه بكافة المجالات حتى ولو كان مغايرا لاراء الاخرين
				32	تكنولوجيا المعلومات ساعدتني كثيرا للاطلاع على العالم الخارجي وتحديد طريقي
				33	امتلك موهبة خاصة توهمني للوصول دون مساعدة احد
				34	اسيطر على انفعالاتي في اغلب الاحيان
				35	اجد ان الجراة والصراحة والاصرار اساس الاستقلالية عند لانسان
				36	الانتقاد والرفض ومحاربة الباطل وابداء الرأي بحرية من اساسيات قوة الشخصية لدى الانسان
				37	اتصرف بحكمة في المواقف الصعبة و اتجاهل الاشخاص الخطا
				38	عندما ارى حالة ظلم لا استطيع ضبط نفسي دون

					التدخل وانصاف المظلوم	
					اسعى دائما لتكون صورتى ايجابية امام الاخرين	39
					ارى ان الانسان يفقد الكثير لعدم السيطرة على اعصابه	40
					اشعر بالراحة عندما يخضع لي الآخرون .	41
					اعبر عن انفعالاتي كما هي من فرح وحزن وعصبية وصراخ وتكسير غير مباليا للاخرين وماسيقولون عني	42
					اعتقد من علامات الرقي عند الانسان الهدوء والسيطرة	43
					اعتقد الهدوء والاتزان لدى البعض يفسر على انه جبن	44
					يرادوني شعور انني اعيش في غابة لا يستطيع الصمود فيها سوى القوي	45