مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية للطلاب في لعبة المصارعة

م. د عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

[1] مديرية تربية ديالى، العراق.

*الايميل: abdalkafoor1964@gmail.com

تاريخ استلام: 2026/06/15 **تاريخ نشر: 2026/08/25**

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي للطلاب في لعبة المصارعة، و التعرف على مستوى (المهارات النفسية) لدى المصارعين الطلاب، والتعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية لدى المصارعين الطلاب، أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة ، وشملت عينة البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى – المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2025 – 2026 وعددهم (70) طالب وهم جزء من مجتمع البحث (200) طالب ونسبتهم (35%) ، وأداتا البحث مقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية ، وأستعان الباحث بعدد من الأجهزة والأدوات، وأستخرج الأسس العلمية من خلال الوسائل الإحصائية، وخرج الباحث بعدد من الاستنتاجات منها ، ان عملية التدريب على المهارات النفسية يتلائم مع طبيعة مستوى الطلاب واعمارهم ، وانهم في اشد الحاجة الى التدريب على المهارات النفسية الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب ورغم هذه الفروق الا انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وانفعالاتهم وتوجيهها الوجهة الصحيحة الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة الطالب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس، وجود فروق معنوية في مستوى التوافق النفسي والمهارات للمصارعين، ويوصي الباحث، ضرورة الاهتمام الجانب النفسي من خلال القيام ببرامج تساهم في دعم التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة بصورة عامة وخصوصا طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومساعدته وتدريبه على هضم الية ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.

الكلمات المفتاحية:

التوافق النفسي ـ المهارات النفسية ـالطلاب ـ المصارعة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/gg45m108

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

Psychological compatibility and its relationship to students' psychological skills in wrestling

Asst. Dr. Abdul Ghafoor Radam Kitan Al-Azzawi

[1] Diyala Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: abdalkafoor1964@gmail.com

Received: 15-06-2026 **Publication: 25-08-2026**

Abstract

This research aims to identify the level of psychological adjustment among students in wrestling, to identify the level of psychological skills among student wrestlers, and to identify the relationship between the level of psychological adjustment and psychological skills among student wrestlers. The researcher used the descriptive method with correlational relationships as it is suitable for the nature of the problem. The research sample included students from the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, third year, academic year 2025-2026, numbering (70) students, who are part of the research population of (200) students, representing (35%). The research instruments were the Psychological Adjustment Scale and the Psychological Skills Scale. The researcher used a number of devices and tools and extracted the scientific foundations through statistical methods. The researcher reached a number of conclusions, including that the process of training in psychological skills is appropriate to the nature of the students' level and age, and that they are in There is a strong need for psychological skills training to help them overcome any training-related pressures. Despite these differences, they have not yet reached the level that enables them to control their psychological state and emotions and direct them in the right direction. This weakens the student's resolve to continue training with the same intensity and enthusiasm. There are significant differences in the level of psychological adjustment and skills among wrestlers. The researcher recommends the necessity of focusing on the psychological aspect by implementing programs that contribute to supporting the psychological and social adjustment of students in general, and especially physical education and sports science students, and helping and training them to understand the mechanisms and skills of self-control and emotional regulation.

Keywords:
Psychological Adjustment - Psychological Skills - Students - Wrestling.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

1- التعريف بالبحث:

1- 1 المقدمة وأهمية البحث:

تسعى المؤسسات التعليمية الى تطوير طلبتها من خلال اتباع الاساليب والطرق الحديثة وفق مناهج علمية متطورة تتضمن معلومات ونماذج علمية لمختلف الاختصاصات العلمية الغرض منها رفع امكانيات وقابليات الطلبة من جميع النواحي المهارية والبدنية والنفسية، ويعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند لدى الطلاب في الجوانب العملية، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية، وهو المؤشر الحقيقي الدال على تقدم المجتمع وصواب نهجه الفكري والإنساني، وان هذا التقدم ما هو إلا انعكاس طبيعي للبحث الدؤوب عن الطرائق والوسائل التقنية الحديثة المستخدمة في الدراسات والبحوث، إذ أثرت هذه البحوث المعرفية الإنسانية بعوامل الرقي والتفوق، وظهر ذلك من خلال الإنجازات العالية ولا سيما في المجال الرياضي، ومن اجل تطوير هذه الالعاب ينبغي توظيف الطرائق والاساليب الحديثة المناسبة والتي ترتكز على عدة علوم ذات ارتباط بالرياضة منها علم النفس الرياضي والذي له اسهام كبير في تطوير هذه الالعاب. وتعد الانشطة الرياضية وبمختلف مسمياتها ومنها رياضة المصارعة والتي تعتبر من ضمن الالعاب الفردية التي تدخل ضمن مفردات ومناهج كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي نشاط مهم من الناحية الحياتية حيث تهدف الى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الانسانية بين الطلبة، فضلا الى تطوير القابليات البدنية و المهارية والنفسية بالإضافة الى تطوير الاجهزة الحيوية و الوظيفية لجسم الرياضي وتحفيز الجوانب الفكرية والادراكية، وكذلك هي عنصر مهم من عناصر تقويم شخصية الطلبة من خلال التسلح بالمعارف والمعلومات واتقان المهارات وتعتبر لعة المصارعة من الالعاب التي أخذت مساحة ليست بالقليلة في نفوس الجماهير ومن الممكن ممارستها في أي مكان مجرد توفر الأجهزة و الأدوات الخاصة باللعبة واهمها البساط، ومما زاد في أهمية هذه الرياضة هو الشكل الحركي الجمالي لقسم من المسكات والذي يجلب انتباه وحضور الجمهور لمشاهدة النزالات، أضافة الى النتائج التي حققها أبطال هذه الرياضة في المنافسات الخارجية وخير مثال البطولة العربية ألأخيرة والتي اختتمت مؤخرا في الجزائر وحصول مصارعينا على العديد من الميداليات وتفوقوا على باقي الألعاب،وشكلت في بعض المحافظات فرق نسوية واقيمت بطولة للمصارعة في كردستان العراق شاركت فيها عدت فرق، وتمتاز رياضة المصارعة بجانب من الاستثارة والشد العصبي والنفسي الذي يتطلب الاهتمام بالجانب النفسي والتدريب على المهارات النفسية قبل المنافسات من أجل مواجهة ضغوط المنافسة ومواجهة المنافسين بثقة و بعزيمة واصرار، ويعد التوافق النفسي من المتغيرات والمواضيع النفسية التي أخذت جانب من الأهمية من قبل المختصون والباحثين وخاصة في الجانب الرياضي لاسيما في هكذا العاب والتي يلعب فيها هذا المتغير دور في ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء المهاري لدى المصارعين خاصة والرياضيين عامة قبل وأثناء المنافسات، والمهارات النفسية تعتبر واحدة من الجوانب النفسية الضرورية التي تساهم في تطور الرياضي نحو الأفضل.

حيث من خلال المهارات النفسية يستطيع الطالب التعرف على استعداده النفسي للمنافسات وبروزه وتقدمه نحو الأمام مرتبط بتحسين ورفع مستوى مهاراته النفسية، وكذلك الاهتمام بقومات نجاح اللاعب وهذا ألأمر لا يتم الا من خلال معرفة قدرات العديد من الرياضيين وتهيئتهم في كيفية مواجهة التحديات والمشكلات والضغوط قبل وخلال المنافسات وهذا يتحقق عن طريق وضع أهداف واقعية ممكن تحقيقها بالمستقبل القريب،ودخولهم للمنافسة بروح التحدي المقرون بالتوافق النفسي وهم يواجهون منافسيهم. ومن خلال ذلك جاءت أهمية البحث الحالي من خلال دراسة المهارات النفسية واعطائها جانب من الاهمية عن طريق الممارسة والتطبيق في النشاط الممارس حيث ان اهمية هذه المهارات ليست أقل أهمية من المهارات الفنية المسكات فلابد من إخضاعها الى عملية التطوير في النشاط الرياضي لأنها في النهاية تكون ذو فائدة ومنفعة للبرنامج التدريبي ويستفاد منها المصارعين خاصة والرياضيين عامة، وقد يشكل هذا البحث أضافة علمية ومصدر يستفاد منه الباحثون والطلبة في مشاريعهم البحثية.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

1- 2 مشكلة البحث:

تشكل المهارات النفسية على جانب من الاهمية والتأثير ورفع مستوى الأداء المهاري للمصارعين خاصة والرياضيين عامة، وان أي قصور في هذه المهارات سيكون له تأثير سلبي على مستوى الأداء المهاري للمصارعين، ومن خلال خبرة الباحث العملية وعمله في هذا المجال ضمن ألأتحاد الفرعي وأكاديمي بنفس الوقت لاحظ أن هناك فروق فردية وتباين في درجة التوافق النفسي لدى المصارعين وهذا التباين والفروق كان سبب في التباين والفروق الفردية في مستوى الأداء المهاري، ومن خلال مضمون الدراسة الحالية وما يترتب من نتائج وجد الباحث أن هناك ضرورة من دراسة المهارات النفسية لمعرفة مدى فائدة هذه المهارات في عملية الأداء المهاري وتحقيق الإنجاز الرياضي. علما انه لم يعثر الباحث على دراسة طبقت على هذه الرياضة، وتحددت مشكلة البحث في محاولة قياس المهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى – المرحلة الثالثة باعتبارها احدى الشرائح الرياضية المهمة في المجتمع.لذا أرتاء الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال الاجابة عن السؤال الاتي هل هنالك علاقة بين التوافق النفسي وبين المهارات النفسية لدى المصارعين بوصفها احد المقررات الدراسية المعتمدة في مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في القطر ويأتي البحث الحالي منسجما مع التوجهات الحديثة للوصول الى حافات العلوم من خلال استخدام التطبيقات والبرامج العلمية المختلفة لتقدير اساليب التدريس والتدريب في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3 أهداف البحث:

1- 3 - 1التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المصارعين الطلاب.

1-3 -2التعرف على مستوى (المهارات النفسية) لدى المصارعين الطلاب.

1-3-3 التعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والمهارات النفسية لدى المصارعين الطلاب.

1-4 فروض البحث:

1-4-1 وجود علاقة أرتباط بين مستوى التوافق النفسي وكذلك المهارات النفسية للمصارعين الطلاب.

1-4-2 وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعد القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي.

1-4-3 وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعد الثقة بالنفس والبعد الصحي والجسمي والرياضي لمقياس التوافق النفسي وابعاد مقياس المهارات النفسية.

1-4-4 وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعد دافعية الانجاز الرياضي لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي لمقياس التوافق النفسي.

1- 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:عينة من المصارعين الطلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثالثة

1-5-2 المجال الزماني: من 1/ 10/ 2025 -20/ 4/ 2026.

1-5-3 المجال المكان: قاعة التدريب في الكلية.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التوافق النفسي: قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح، من خلال اهدافه و امكانياته و الفرص المكفولة له، و في اطار بيئته الاجتماعية و الاقتصادية (Suinn R. M. ; 1994;P48)).

1-6-2 المهارات النفسية: براعة اللاعب الرياضي في حسن توظيف و استثمار قدراته العقلية و الانفعالية لتحقيق الاهداف الحركية و الخططية خلال مواقف التدريب و المنافسة الرياضية. (بدر، 2014، 38)

2- منهج البحث واجراءاته :

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج ألوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة البحث.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمراحلها (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) وعددهم (200) طالب وشملت عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (90) طالباً، وقد أستبعد الباحث (10) طلاب لأسباب مختلفة ليصبح العدد المتبقي (80) طالباً حيث أجرى الباحث عليهم التجربة بعد أن قام باستبعاد (10) طلاب لغرض أجراء التجربة الاستطلاعية ليصبح عدد أفراد عينة البحث (70) طالبا، ونسبتهم الى مجتمع البحث (5 3 %).

2-3 أدوات البحث

(وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات أو عينات أو أجهزة.... الخ) (وجيه محجوب، 1988)

وعلى هذا الأساس استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:

- المصادر العربية.
- مقياس التوافق النفسي (عبد الرزاق وهيب، 2006).بناء وتكييف
- مقياس التوافق النفسي (علي عبد الحسين 2022) تكييف
- مقياس المهارات النفسية (نغم خالد، 2002)

2-3-1 مقياس التوافق النفسي

اعتمد الباحث مقياس التوافق النفس الذي يعد من المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات البحث الذي قام بتكييفه وبنائه (عبد الرزاق وهيب العزاوي 2006) حيث النسخة الاصلية (لروتر" roter 1989).ويتمتع المقياس بمؤشرات صدق عالية، وتكون المقياس بصورته النهائية من (74) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق مدرج ثلاثي، وقد اتبعت طريقة (ليكارت Lekart) في المقياس الحالي فإذا كانت الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (دائما) تعطى (3) درجات لهذه الفقرة وعكسها إذا أجيب عنها (نادرا) تعطى (1) درجة لهذه الفقرة و(2) درجتين لـ (أحيانا) أمّا إذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها دائما) تعطى (1) درجة وإذا كانت الإجابة (نادرا) فتعطى (3) درجات و(2) درجتين لـ (أحيانا)، ثم قام الباحث (علي عبد الحسين 2022) بتكييفه باستخراج الاسس العلمية من خلال صدق و ثبات الاختبار بطريق التجزئة النصفية والموضوعية وتم ايجاد الخطأ المعياري على وفق المعادلة (ع خ = ع ت 1- ث) اذ ان ع خ= الخطأ المعياري للمقياس. و ع ت = الانحراف المعياري لدرجات الاختبار. وث 11 = معامل ثبات الاختبار)، وبتطبيق المعادلة باستخدام معامل الثبات بطريقة الخطأ المعياري (71. 8) تعد هذه القيمة مقبولة، ولتكون فقراته (66) فقرة بعد التكييف، حيث بلغت الدرجة العظمى بعد التكييف (198) والدرجة الصغرى (66)، وبنفس الطريقة تكون الاجابة وفق مدرج ثلاثي وقد اتبعت طريق (ليكارت Lekart) في المقياس الحالي ايضا وبدائل الاجابة هي (تنطبق دائما 3درجة) (تنطبق احيانا2 درجة) (لا تنطبق 1درجة) واعلى درجة يحصل عليها المختبر على المقياس الاصلي ل (العزاوي) هي (222)، واقل هي (74) والمتوسط الفرضي (115).

2-3-2 مقياس المهارات النفسية:

يتكون من (6) محاور هي: (مهارة القدرة على التصور الذهني – مهارة القدرة على تركيز الانتباه – مهارة القدرة على الثقة بالنفس – مهارة القدرة على الاسترخاء – مهارة القدرة على مواجهة القلق – مهارة القدرة على دافعية الانجاز الرياضي). ويتضمن (24) فقرة، إذ أن كل محور من المحاور الستة تمثله (4) فقرات، وتتم الإجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق علي تماما)، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات للفقرات التي في اتجاه المحور طبقا للدرجة التي حددها الرياضي أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة إلى الفقرات التي في عكس اتجاه البعد على النحو الآتي: 1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=2، 6=1 اذ تراوحت درجة المقياس الصغرى (24) من خلال ضرب اقل قيمة للبدائل وهو الرقم (1) مضروبا بعدد فرات المقياس ال(24) والناتج 24 وهي القيمة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

الصغرى، اما القيمة العظمى للمقياس بلغت (144) من خلال ضرب اعلى قيمة للبدائل وهو (6) مضروبا بعدد فقرات المقياس ال (24) والناتج هو 144 وه القيمة العظمى

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية (تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها) (ناجي ؛ احمد، 1987)، وعليه قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبين من غير عينة البحث الأساسية في يوم الاثنين المصادف 2026/1/26 الساعة العاشرة صباحا في قاعة المصارعة، وكانت الغاية من التجربة التعرف على مستوى كفاءة المقياسين ومدى صلاحيتهما وملاءمتهما للعينة وكفاءة فريق العمل المساعد ومعرفة الوقت وصلاحية الأجهزة وأدوات القياس، وخرجت هذه التجربة بنتائج منها كفاءة وصلاحية المقاييس لعينة البحث من خلال الاجابة ووضوح فقرات المقاييس، وكانت الاجابة ضمن الوقت لم يتجاوز ال(15) دقيقة لكل مقياس، وبينت كفاءة فريق العمل المساعد والاجهزة والادوات الخ

2-4-2 الأسس العلمية للمقاييس:

إن الشروط العلمية للاختبار هي شروط يجب توفرها في كل اختبار بحيث لا تعتمد نتائجه ما دامت هذه الشروط غير متوفرة فيه، وعليه سعى الباحث إلى أيجاد الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (اختبار التوافق النفسي، اختبار المهارات النفسية)

1-2-4-2 الصدق:

(يكون الاختيار صادقاً إذا كان مظهره يشير إلى انه اختبار صادق كأن يكون شكله معقولاً وأن تشير فقراته إلى ارتباطها بالسلوك المقاس. (ذوقان عبيدات واخرون، 1992)

هذا وتحقق الباحث من صدق المقياسين من خلال عرضهن على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي ملحق (1) وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملاءمتها لقياس ما وضعت من اجله، وتم الاعتماد على نسبة اتفاق السادة الخبراء (75 %)، اذ يشير (بلوم واخرون، 1983) الى ان " على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وامكانية اجراء تعديلات أن وجدت بنسبة لا تقل عن (70 %) ". وكانت نسبة أتفاق آراء الخبراء (85 %) لمقياس التوافق النفسي، بعد تعديل كلمة الوظيفة الى الدراسة والضابط الى الاستاذ من قبل الخبراء وحصل مقياس المهارات النفسية على (90 %)حسب اراء الخبراء والمختصين وهي نسبة عالية.

2-2-4-2 الثبات:

إن الاختبار يعد ثابتاً (إذا كان يؤدي إلى النتائج نفسها في حالة تكراره خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين) (صالح بن حمد، 1995).

وعلى هذا الأساس أوجد معامل الثبات للمقياسين عن طريق إعادة الاختبارات إذ طبقت الاختبارات على عينة من المصارعين وعددهم (10) مصارعين من خارج عينة البحث الأساسية بتاريخ 2026/2/12 ثم أعيدت الاختبارات بعد أسبوعين أي بتاريخ 2026/2/26 بعدها قام الباحث باستخراج معامل الثبات من خلال تطبيق قانون الارتباط (بيرسون) وظهر أن الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية بلغت (0،79). لمقياس التوافق النفسي و(5. 86) لمقياس المهارات النفسية، وهي تعد نسبة ثبات جيدة.

3-2-4-2 الموضوعية:

من الصفات المهمة للاختبار الجيد هو أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها وان يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤدوه، وأنّ يكون هناك تفسير واضح للجميع، وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه، إذ أن الموضوعية بمفهومها العام تعني "التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيها".(عبدالمجيد: 2000: 44) ـ فقد قام الباحث باحتسابها "عن طريق الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين , يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت" (علاوي ؛ م نصرالدين، 2007)' وذلك عند تطبيق

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

الاختبارات المبحوثة إذ دلت النتائج بعد معالجتها إحصائيا أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية وبعيدة عن التحيز.

2-5 التجربة الأساسية للبحث:

بعد التأكد من الأسس العلمية للاختبارين قام الباحث بتوزيع استمارات اختباري التوافق النفسي والمهارات النفسية على أفراد عينة البحث الأساسية بتاريخ 5/ 3/ 2026 باتباع أسلوب الاتصال الفردي المباشر معهم وشرح أهمية البحث وأهدافه وضرورة الإجابة عن الأسئلة جميعها التي يحويها الاختبار بعناية وصدق عاليين لأن هذا الأمر مهمً جداً لكي يعطي المختبر الإجابات بصورة دقيقة جداً، وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتفريغ بياناتها اعتماداً على مفاتيح الأسئلة وبذلك حصل على الدرجات الخام لهذا الاختبار ثم قام باعتماد جدول تقويم ثابت لإجابات الاختبار بتحويل هذه الدرجات إلى الدرجات النهائية.

2-6 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- الدرجة المعيارية.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينة واحدة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على أداتي البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يلي:

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس التوافق النفسي للطلاب.

جدول (1)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسطين النظري والمحسوب لدى أفراد عينة البحث في مقياس التوافق النفسي

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
مقياس التوافق النفسي	70	91،65	6،75	133	69	4،630	2،074	معنوي

يتبين من الجدول (1) أن الوسط الحسابي لمقياس مقياس التوافق النفسي كان (91،65) والانحراف المعياري كان (6،75)، وان المتوسط الفرضي كان (133) وعند مقارنته بالوسط الحسابي (91،65) يتبين انه اكبر من الوسط الحسابي وهذا يدل على ان عينة البحث ليس لديهم توافق نفسي ويظهر من خلال الجدول ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة(4،630) اعلى من القيم التائية الجدولية والبالغة (2،074) عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجات الحرية (69)، وهذا يعني ان الفروق التي ظهرت فروقا معنوية

3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس المهارات النفسية للطلاب.

جدول (2)

مستوى المهارات النفسية لاعبي المصارعة

ابعاد المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اختبار التائي لعينة واحدة		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
القدرة على التصور	17،531	5،688	14	4،94	2،074	معنوي
القدرة على الاسترخاء	18،321	5،837		5،05		معنوي
القدرة على مواجهة القلق	18،087	6،734		5،61		معنوي

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

القدرة على التركيز الانتباه	17،908	6،369			4،71	معنوي
الثقة بالنفس	18،294	7،477			5،82	معنوي
دافعية الانجاز الرياضي	17،690	6،772			5،13	معنوي
مجموع الابعاد	96،966	36،810	84		7،90	معنوي

قيمة (ت) الجدولية =(2،074) عند نسبة خطأ ≤ (0،05) وبدرجة الحرية (69)

يظهر من الجدول(2) ان جميع القيم التائية المحسوبة سواء للعينة ككل او لكل بعد من الابعاد الستة هي اعلى من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (69) وهذا يعني ان الطلبة لديهم المهارات النفسية، اذ ان قيم الاوساط الحسابية للمهارات النفسية اكبر بقليل من الوسط الفرضي، اما درجات المحتسبة لاختبار التائي لجميع الابعاد كانت اكبر من الجدولية وهي(2،074) وبذلك كانت الابعاد جميعها معنوية، وكذلك في درجة المقياس الكلي ايضاً اظهرت اختبار(ت) المحسوبة اكبر من الدرجة الجدولية.

3-3 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط ب بين ابعاد مقياسي التوافق النفس:

جدول (3)

يبين عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين ابعاد مقياس (المهارات النفسية) ومكونات مقياس التوافق النفسي

(المكون الشخصي والانفعالي المكون الصحي والجسمي والمكون الأسري والاجتماعي والرياضي)

ابعاد المهارات النفسية	مكونات التوافق النفسي		
	المكون الشخصي والانفعالي	المكون الصحي والجسمي	المكون الأسري والاجتماعي و الرياضي
القدرة على التصور	.122	.212(*)	.054
القدرة على الاسترخاء	.076	.012	.212(**)
القدرة على مواجهة القلق	.131	.065	.078
القدرة على التركيز الانتباه	.196	.056	.045
الثقة بالنفس	.125	.234(**)	.098
دافعية الانجاز الرياضي	.098	.145	.432(**)

قيمة (ر) الجدولية =(0،232) عند نسبة خطأ ≤ (0،05) وبدرجة الحرية (69)

4-3 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائياً من خلال الجدول (1) حيث يظهر من خلال الجدول ان مستوى التوافق النفسي كان دون المتوسط بالرغم من ظهور فروق معنوية ويرى الباحث في ذلك أن حياة الطالب او الاعب بما ينطوي تحتها من متغيرات على مستوى الطموح والرغبات، ومع تدنى الاحوال المعيشية والذي ينعكس على متطلبات الإنسانية تدريجيا، وبدوره يرجح حالة الافتقار للتوافق النفسي والذي ينعكس سلبا على شعوره بالأمان والاطمئنان . الأمر الذي يكون بالنتيجة حافزاً يدفع بالجامعات والمؤسسات التربوية ذات العلاقة بالبحث والتقصي في هذه المتغيرات من أجل مساعدة الطالب للوصول الى حالة من التكيف والتوافق مع الوضع الجديد.

اما نتائج التعرف على المهارات النفسية فيظهر من خلال الجدول(2) ان مستوى المهارات النفسية كان فوق المتوسط، وهذا يعني ان لاعبي المصارعة يتمتعون بمستوى متوسط من المهارات النفسية

ويعزو الباحث الى ان التدريب على المهارات النفسية يناسب الطلبة الرياضيين مع اختلاف اعمارهم أو مستوياتهم" (اسامة كامل، 2000) . ويرى الباحث انه اذا توفرت عوامل نفسية من شانها تساعد الطلبة في تحقق التوافق النفس سوف يكون هذا عامل ايجابي لتحقيق التوافق النفسي لدى الطلبة وبعكسه

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

سوف واجه الطلبة العدد من المشكلات والعقبات خلال التدريس والتدريب على المهارة، وان الطلبة في اشد الحاجة الى التدريب على المهارات النفسية الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريس و التدريب ورغم هذه الفروق الا انهم لم يصلوا بعد الى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وانفعالاتهم وتوجيهها الوجهة الصحيحة الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس. وبهذا الصدد يشير (Bandura 1997) نقلا عن القرميدي " إذا اعتقد الفرد بأنه يمتلك قدرة لإنجاز الأهداف المطلوبة فانه يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا، وان التوافق بشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدراته | كما تعد وسيطا معرفيا للسلوك تسهم في تحديد أشكال درجات الجهد الذي سيبذله الفرد، كما تسهم في كيفية إدراكه للمهام التي يمكن أن يقوم بها.

اما الجدول (3) فيبين نتائج العلاقة بين ابعاد مقياس (المهارات النفسية) وابعاد مقياس التوافق النفسي (المكون الشخصي والانفعالي المكون الصحي والجسمي والمكون الأسري والاجتماعي والرياضي) وكذلك تبين من الجدول (3) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية عند مستوى (0،05) بين بعد (المكون الشخصي والانفعالي) لمقياس التوافق النفسي ومقياس المهارات النفسية في بعد (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)،لا توجد علاقة ارتباطية معنوية، ويعزو الباحث الى ذلك وجود درجة من الانخفاض والتدني في ابعاد المهارات النفسية من جانب و الدرجة المتوسطة والمتقاربة لبعد (المكون الشخصي والانفعالي) لمقياس التوافق النفسي وبعد المهارات النفسية (القدرة على ضبط النفس من جانب آخر للعينة، وبنفس الوقت يؤكد ذلك بان يكون هناك اهتمام لهذا البعد بصورة خاصة أهمية واسعة في عملية الاعداد النفسي للطلبة وذلك لدوره الإيجابي وأثره الكبير على سلوك الطلبة وأدائهم على البساط أثناء المنافسات كما ان الاعداد النفسي يساعد في عملية " البحث عن الاسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة في تطويع وتعديل السلوك الشخصي والانفعالي بما يسهم ايجابياً في الوصول لقمة مستويات الاداء سواء كان على مستوى قصير المدى او طويل المدى" (مفتي ابراهيم، 1998)

وظهرت لنا علاقة ارتباط دالة معنوياً بين دافعية الانجاز الرياضي والبعد الأسري والاجتماعي والرياضي، ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبي المصارعة تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والضمير الحى والمسئولية والقيادة. وهذا يأتي من خلال تهيئة الجو الاسري والعائلي والاجتماعي من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن لان المصارع لا يتمكن من مواجهة منافسه خصوصا أذا كان خصمه يمتاز بالشراسة والصلابة وهنا يجد صعوبة وتواجهه مشكلات فنية ونفسية خلال النزال ويصعب عليه تقديم الأداء ألأمثل والتفكير الذهني السليم إلا في حالة وجود الاتزان الانفعالي، " تتحول القوة الداخلية للإنسان في حالة الاستقرار النفسي والعائلي الى صور متعددة مثل الطاقة الجسمية، والنفسية، والعقلية، وهناك نوعان من الطاقة (الإيجابي، والسلبي)، وتوجه الطاقة الحيوية عن طريق الشعور الواعي، والشعور غير الواعي)، أو ضبط في الاضطراب النفسي، والجهاز الجسمي، والنفسي، والذكاء، والقدرات الخاصة هي الأجهزة المسئولة عن النجاح في المواقف كافة " (مرسي رشاد،2001). ومن خلال ذلك يتبين لنا أن هناك علاقة ارتباطية ما بين دافعية الإنجاز الرياضي والتي تعد كمهارة نفسية المفضلة والمميزة لدى الطلبة المصارعين بصورة خاصة في الإنجاز الرياضي.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

أستنتج الباحث ما يلي:-

1- وجود تباين في مستوى مكونات التوافق النفسي لدى الطلاب.

2- وجود تباين في مستوى ابعاد المهارات النفسية. لدى الطلاب.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

3- وجود ارتباطات ذات فعالية عالية بين مهارة القدرة على الاسترخاء لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي والرياضي لمقياس التوافق النفسي لدى الطلاب.
4- وجود ارتباطات ذات فعالية عالية بين بعد الثقة بالنفس والبعد الصحي والجسمي والرياضي لمقياس التوافق النفسي وابعاد مقياس المهارات النفسية لدى المصارعين.
5- وجود ارتباطات ذات فعالية عالية بين بعد دافعية الانجاز الرياضي لمقياس المهارات النفسية والبعد الأسري والاجتماعي لمقياس التوافق النفسي لدى الطلاب.
6- ان التدريب على المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف اعمارهم أو مستوياتهم"
7- الطلاب في اشد الحاجة الى التدريب على المهارات النفسية الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من أي ضغط من ضغوط التدريب ورغم هذه الفروق

2-4 التوصيات:

ويوصي الباحث بما يلي:

1- ضرورة الاهتمام الجانب النفسي من خلال القيام ببرامج تساهم في دعم التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة بصورة عامة وخصوصا طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال تطوير مهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
2- ضرورة إعطاء وقت كافي للتدريب على المهارات النفسية لغرض رفع مستوى الأداء المهاري.
3- تفعيل دور المرشد النفسي ضرورة ملحة لمعالجة الحالات النفسية من خلال المهارات النفسية.
4- إعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي والاجتماعي للطالب الجامعي عامة وطالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص، ومساعدته وتدريبه على السيطرة على الانفعالات ومواجهة الضغوط والتحديات.
5- التدريب المتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة منها في الارتقاء بالأداء المهاري.

المصادر:

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- طارق محمد بدر الدين: خرائط موجات الفصوص المخية اثناء اداء بعض المهارات النفسية " دراسة حالة في الاسكواش " البحرين، المؤتمر العلمي الرياضي السادس و الخمسين للمجلس الدولي للصحة و التربية البدنية و الرياضي و الترويح، المنامة، 2014.
- بلوم، ينيامين س، واخرون: " تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني "، ترجمة محمد امين المفتي واخرون، القاهرة، دار ماكروهين، 1983.
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي (مفهومه، أدواته،أساليبه) ط4، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1992.
- صالح بن حمد العسان: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، الرياض: مكتبة العبيكان،1995.
- عبد الرزاق وهيب ياسين العزاوي: بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الألعاب الفردية في العراق جامعة ديالى كلية التربية الرياضية- رسالة الماجستير، 2006.
- قيس ناجي ؛ بسطو يسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.
- محمد حسن علاوي ؛ محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.
- مرسي رشاد عبد العزيز: "أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي"، الطبعة الأولى، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر 2001.
- مروان عبد المجيد: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، عمان: مؤسسة الوراق، 2000.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/gg45m108

- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- نادر احمد القرميدي: التوافق النفس و علاقته بالمتغيرات الشخصية و الوظيفية دراسة ميدانية مقارنة بين القطاعين العام و الخاص الاردني، بحث منشور، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز، كلية الاقتصاد و العلوم الادارية، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الاردن، 2005.
- نغم خالد نجيب الخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002 .
- وجيه محجوب و آخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988

Suinn R.M. Psycology in Sport , 3rd dition , India , Surjeet publications , 1994.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/gg45m108