
<i>Received/Geliş</i>	<i>Article History Accepted/ Kabul</i>	<i>Available Online / Yayınlanma</i>
24 /4/2018	28 /4/2018	30 /4/2018

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

**م. د. هيام سعدون عبود / الجامعة / ديالى - مركز الطفولة والأمومة
م. د. نسيمه عباس صالح / وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى**

الملخص

تتحدد مشكلة البحث بالخوف الذي يصيب طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة لممارسة الفعاليات التي تتسم بالصعوبة ومن المحتمل أن تؤدي الى وقوع إصابات بدنية تولد لديهم الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان النفسي مما يؤثر سلبا على توافقهم النفسي وبالتالي على دقة الاداء . أما هدف البحث يتمثل بمعرفة الخوف والتوافق النفسي لدى العينة ومعرفة العلاقة بين المتغيرين ، ومن اجل ذلك استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي والوسائل الاحصائية اللازمة والاستنتجت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والتوافق النفسي في فعاليات الساحة والميدان . واوصت الدراسة على التشجيع المستمر وتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات والتخفيف من حالات الخوف أثناء اداء المهارات و وضع برامج ارشادية للتخلص من ظاهرة الخوف أثناء الاداء وممارسة الانشطة الرياضية والتاكيد على الاداء بشكل صحيح .

الكلمات المفتاحية: (الخوف - التوافق النفسي - فعاليات الساحة والميدان)

**Fear and its relationship with the psychological compatibility of university students in
The Trak and field**

**Hiyam sadoon about
Naseema Abbas Saleh**

Abstract

The problem of research is determined by the fear that affects the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences as a result of the exercise of activities that are difficult and likely to lead to physical injuries that generate a sense of danger and psychological insecurity, which negatively affect their psychological compatibility and thus the accuracy of performance. The purpose of the research is to identify the fear and psychological compatibility of the sample and to know the relationship between the variables. For this purpose, the two researchers used the descriptive method and the necessary statistical means. The study concluded that there is a significant correlation between fear and psychological compatibility in the field and field activities. And to reduce the fear during the performance of skills and the development of programs to guide the elimination of the phenomenon of fear during the performance and exercise sports activities and emphasis on performance correctly.

Key word: Fear - psychological compatibility - arena and field events

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد ألعاب المساحة والميدان إحدى أنواع الرياضيات الأساسية والتي تتطلب من ممارسيها المزيد من التركيز والرغبة فضلاً عن المواصفات البدنية العالية لأنها من الألعاب التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة والخطورة مما يزيد احتمال وقوع إصابات بدنية لأنها تقتضي السرعة والجهد البدني العالي المستوى لتحقيق أرقام قياسية جديدة .
ومن المعروف ان المجال الرياضي فيه المزيد من الألعاب التي تتميز بصعوبتها وخطورتها فأتثناء ممارستها يتعرض فيها الطلبة للمزيد من الرضوض والكسور مما يؤدي الى خلق نوع من الخوف الذي يعد من الاضطرابات النفسية التي ترافقه تغيرات واضحة تتمثل بضيق التنفس وبسرعة نبضات القلب والتعرف والدوار والارتباك مما يؤثر على مدى سير الاداء الحركي ودقته .

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمه عباس صالح

ويعرف (نزار الطالب) ((الخوف هو حالة نفسية تثير الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة))⁽¹⁾ .
حيث التوافق في المجال الرياضي هدفه فهم متطلبات المهارة الذي يقوم الفرد بأدائها لمواجهة الاحباطات والصراعات والعقبات
بدرجة تسمح له التوفيق بين الحركة وأبعادها .

ويعرف (وجيه محجوب) ((التوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف))⁽²⁾ .
ونظراً لتعدد مواقف الحياة التي تواجه الفرد مما يعرضه لأخطار تهدد حياته فيحصل لديه رد فعل تجاه ذلك مما يجعله خائفاً
مضطرباً ، فينتج عن هذا الاضطراب سوء توافقه نفسياً .
ويعرف التوافق النفسي هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد
والبيئة⁽³⁾ .

وبالنظر لما يلعبه الجانب النفسي من دور بارز في المجال الرياضي ؛ لذلك تتجلى أهمية البحث في محاولة التشجيع ومساعدة
الطالبات في التغلب على الخوف والتردد الذي يتناهم أثناء ممارسة الفعاليات الصعبة من خلال خلق الرغبة والتشويق وتقوية الثقة
بالنفس لكسر عمل الخوف لديهم .

1-2 مشكلة البحث :

يعد التوافق من المفاهيم النفسية له علاقة وثيقة بالخوف الذي يصيب طلبة كلية التربية الرياضية نتيجة لممارسة الكثير من
الفعاليات التي تتميز بصعوبتها ومن المحتمل تؤدي إلى أضرار بدنية تولد لديهم الاحساس بالخطر وعدم الاطمئنان النفسي مما يؤثر
سلباً على توافقهم النفسي الذي له دور كبير على أداء الفرد للفعاليات الرياضية ؛ لذا ارتأت الباحثة معرفة الخوف وعلاقته
بالتوافق النفسي .

1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف إلى الخوف لدى طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف إلى التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3- التعرف إلى علاقة الخوف بالتوافق النفسي لدى الطالبات .

1-4 فرض البحث

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الخوف والتوافق النفسي .

⁽¹⁾ علم النفس الرياضي، نزار الطالب ؛ : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) ، ص 210 .

⁽²⁾ علم الحركة - التعلم الحركي، وجيه محجوب ؛ : (دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، الموصل) ، ص 41 .

⁽³⁾ أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات) ، صالح أحمد الدايري ؛ ط 1 : (دار صفا للنشر والتوزيع ، عمان ، 2008) ، ص 15 .

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمه عباس صالح

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الأولى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ، البالغ عددهن (30) طالبة .

1-5-2 المجال الزمني / المدة من 12 / 3 / 2017 لغاية 16 / 3 / 2017 .

1-5-3 المجال المكاني / القاعة الداخلية في كلية التربية الأساسية .

1-6 تحديد المصطلحات

التوافق : هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ⁽¹⁾ .

الخوف : بأنه احد الانفعالات البدائية العنيفة والمعوقة احياناً ويتميز بتغيرات جسمية شاسعة وسلوك الهرب وطابع الكتمان وهو رد فعل انفعالي يشمل مشاعر ذاتية امام أي خطر ⁽²⁾ .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهومي الخوف والتوافق وتعريفاتها

يعد الخوف من المفاهيم النفسية التي تخل بالاتزان البدني ويسبب كثيراً الى الصحة النفسية التي صارت تحتل مركزاً وأهمية لا يقلان عما يخصص للصحة البدنية فحيث تكون المخاوف التي تكون الاضطرابات النفسية والجسمية ⁽¹⁾ .

ويعرفه (نزار ، 2000) بأنه ((حالة نفسية تتسبب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة تهدده او تهدد كيانه ⁽²⁾ .

وفي مجال التربية الرياضية تظهر اشكال عدة للخوف يمكن ان تنتاب الطالب خلال الدروس العملية كالرفض الى دخول حوض السباحة مثلاً او الخوف من اداء حركة معينة في درس الجمناستيك كما يمكن ان يتخذ الخوف أشكالاً أخرى منها الهرب من اداء بعض الفعاليات أو الحركات التي يشعر الطلبة بها بأنها تؤذيهم بدنياً أو نفسياً ⁽³⁾ .

ومن خلال الاستعراض السابق لمفهوم الخوف بوصفه حالة طبيعية يمكننا القول ان للخوف فائدة كبيرة في المجال الرياضي لأنه يحفزنا لمعرفة الخطورة ومصدر الخطر ، ولأعبو الجمناستيك مثلاً يقومون باداء حركات ذات صعوبة عالية وهم قد يشعرون بالخوف

⁽¹⁾ علم الحركة - التعليم الحركي، وجيه محبوب ؛ (دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، جامعة الموصل) ، ص 41 .

⁽²⁾ ذخيرة علوم النفس ، كمال دسوقي ؛ ط 1 : (دار الدولة للنشر ، 1988 ، القاهرة) ، ص 54 .

¹ - التحليل النفسي والصحة العقلية ، زيعور ، علي ، ط 1 : (دار النهضة العربية ، 1974 ، لبنان) ، ص 279 .

² - علم النفس الرياضي ، الطالب ، نزار والويس ، كامل ، ط 2 : (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000) ، ص 203 .

³ - التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، العنزي ، فريح عويد ؛ مجلة دراسات والجزيرة العربية ، العدد 111 ، جامعة الكويت ، ص 175 .

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمه عباس صالح

في أثناء تعلم الحركة ، أما في حالة التكرار والممارسة فان حالة الخوف قد لا تتناهم ويخاف اللاعب من السقوط او الارتطام بالجهاز ، وعليه فان حالات الخوف تظهر كثيراً في أثناء مزاوله النشاط الرياضي ولاسيما حالة حمى البداية¹ .
ي طرح العلماء التوافق النفسي على انه توافق الفرد مع ذاته وتوافق مع الوسط المحيط به وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به ، فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً ويضيف علماء النفس بقولهم ان التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي² .
ويعرف (حامد زهران ، 2002) ((التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر))³ .
ومن وجهة نظر الباحثان فالخوف : هو مجموعة انفعالات وتوترت تصيب الرياضي عند ممارسته لبعض المهارات التي تتسم بالصعوبة مما يؤدي إلى الاحباط في الاداء .
وتعرف الباحثان التوافق هو قدرة الفرد على خفض التوتر والاضطرابات والصراعات النفسية والتمتع بحالة من الاستقرار مما يساعده على مواجهة الكثير من المواقف المفاجئة بصورة إيجابية .

2-1-2 أشكال الخوف⁴

- يمكن أن تتاب الرياضي أشكال عدة للخوف نوجز منها الآتي :
- الخوف من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنياً ومهارياً .
 - الخوف من المنافس الأكثر خبرة .
 - الخوف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلاً .
 - الخوف من الهزيمة في المباراة (الخوف من الفشل) ، أو قد يخاف اللاعب عندما يلعب في ملعب المنافس .
 - الخوف من تشجيع الجمهور لخصمه .
 - الخوف من الأرضية غير الجيدة لاجراء السباق (عدم توفر وسائل الأمن والسلامة) .
 - الخوف من الحكم صاحب التجربة القاسية مع اللاعب سابقاً .

أما كامل لويس يرى في حالة الخوف الشديد فإن الفرد يستجيب برد فعل سلمي يأخذ الأشكال الآتية⁵ :

- 1- الرفض
- 2- الهروب
- 3- التردد
- 4- الجمود
- 5- فقدان السيطرة على النفس .

2-1-3 الخصائص الشخصية للرياضي المتوافق نفسياً⁽¹⁾

1 - علم النفس الرياضي ، حنتوش ، معيوف ذنون ؛ (دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ، ص 30 .
2 - التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتعمد في التعليم الثانوي ، بلحاج ، فحروحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تيزي روزا ، الجزائر ، 2011 ، ص 117 .
3 - التوجيه والارشاد النفسي ، حامد عبد السلام زهران ؛ ط 3 : (عالم الكتب ، 2002 ، القاهرة) ، ص 94 .
4 - مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، عكلة سليمان الحوري ، ط 1 : (دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2008 ، الموصل) ، ص 145-146
5 - علم النفس الرياضي ، كامل لويس : (دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، بغداد) ، ص 212 .

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمه عباس صالح

إن شخصية الرياضي تمر بمراحل مختلفة أي من مرحلة الأشبال المبكرة إلى مرحلة المتقدمين التي يفترض فيها الرياضي أن يكون قد أصبح متوافقاً نفسياً مع الآخرين ، ويوجد لديه قدر كبير من التناسق في السمات التي تميزه عن الرياضي غير المتوافق نفسياً ، ومن هذه الخصائص :

- 1- التمتع بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وانسجامه مع معايير مجتمعه .
- 2- النمو السليم والغير متطرف في الانفعالات .
- 3- الذاتية والاستقلالية والابتكار والبحث عن ما هو جديد .
- 4- التمتع بالخبرة الروحية والتوحد مع الآخرين .
- 5- أن يتصف بالمسألة وعدم الشعور بالاحباط .
- 6- عدم الاصابة بأي مرض من أمراض النفس - جسمية .
- 7- الثبات الانفعالي والتفكير العلمي الشامل .
- 8- المساهمة الفعالة والاجيائية في نشاطات المجتمع المختلفة .
- 9- التعاون والتكامل مع الفريق الواحد وأن تكون الطموحات مناسبة لمستوى القدرات .

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة اياد ناصر حسين 2011⁽²⁾

(الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك الفني)

أهداف البحث :

- 1- التعرف على الخوف لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .
- 2- التعرف على التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .
- 3- التعرف على العلاقة بين الخوف والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

أهم الاستنتاجات :

- 1- وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك .
- 2- إن بعض الطالبات لديهن درجة كبيرة من الخوف وهذا يؤثر على ادائهن في التحصيل الدراسي .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

⁽¹⁾ مصدر سبق ذكره ، عكلة سليمان الحوري ؛ ص 153 .

⁽²⁾ الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك لطالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، اياد ناصر حسين ، بحث

غير منشور <http://www.iast.net/2012> .

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمة عباس صالح

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث .

2-3 مجتمع وعينة البحث

طبقت الباحثتان بحثهما الحالي على عينة عددها (30) طالبة من طالبات المرحلة الأولى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2016 - 2017 إذ اختيرت العينة منه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث البالغ (60) طالبة حيث مثلت النسبة (50%) من مجتمع الأصل .

3-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبار والقياس .
- الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم^(*)
- مقياس الخوف^(**) .
- مقياس التوافق النفسي^(***) .
- شبكة الانترنت .

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث

- أقلام جاف .

4-3 المقاييس المستخدمة في البحث

1-4-3 مقياس الخوف (محمد عبد 1992)

استخدمت الباحثتان مقياس الخوف المعد من قبل محمد عبد 1992 والمتكون من (20) فقرة ، ولكل فقرة (5) بدائل هي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، ودرجات البدائل هي (1-5) وتم حساب أعلى درجة للمقياس $20 \times 5 = 100$ ، أما أقل درجة للمقياس هي $20 \times 1 = 20$.

1- الصدق الظاهري لمقياس الخوف:

للتأكد من صدق فقرات المقياس قامت الباحثتان بتوزيع فقراته على مجموعة من الخبراء المختصين وطلب منهم ابداء رايهم حول مدى صلاحية الفقرات وبعد الطلاعهم على الفقرات أكد الجميع صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذى وضع من اجله.

^(*) ينظر ملحق (1) .

^(**) ينظر ملحق (2) .

^(***) ينظر ملحق (3)

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. د. نسيمه عباس صالح

2-معامل الثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثتان بتوزيعه على مجموعة من طالبات كلية التربية الاساسية _قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ديالى والبالغ عددهن (30) طالبة لمعرفة الخوف وبعد مرور (7) ايام اعيد التوزيع المقياس مرة اخرى على نفس المجموعة وبعدها تم تفرغ النتائج حيث ظهر فيه معامل الثبات (0، 81) والذي يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة

3-4-2 مقياس التوافق النفسي

تم استخدام المقياس المعد من قبل (زينب شقير 2003) ، ويتكون من (63) فقرة ، ويجاب عليها بالبدائل التالية (تنطبق - أحياناً - لا تنطبق) ، وأدنى درجة هي صفر ، وأعلى درجة هي (160) درجة .

الصدق الظاهري لمقياس الخوف:

للتأكد من صدق فقرات المقياس قامت الباحثتان بتوزيع فقراته على مجموعة من الخبراء المختصين* وطلب منهم ابداء رايهم حول مدى صلاحية الفقرات وبعد الطلاعهم على الفقرات أكد الجميع صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذى وضع من اجله.

2-معامل ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثتان بتوزيعه على مجموعة من طالبات كلية التربية الاساسية _قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ديالى والبالغ عددهن (30) طالبة لمعرفة الخوف وبعد مرور (7) ايام اعيد التوزيع المقياس مرة اخرى على نفس المجموعة وبعدها تم تفرغ النتائج حيث ظهر فيه معامل الثبات (0، 86) والذي يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة

3-5 التجربة الرئيسة

طبقت التجربة الرئيسة على عينة البحث في يوم الأحد المصادف 2017/3/12 ، إذ تم توزيع الاستمارات على العينة وكما مبين في أداة القياس ، ثم جمعت الاستمارات وتم تحليلها من قبل الباحثتان .

3-6 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثتان الوسائل الاحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- دلالة معنوية الارتباط

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. د. نسيمه عباس صالح

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة t الجدولية والوسط الفرضي لمجموعة البحث حول مقياس الخوف

المتغير	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط فرضي	درجة حرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية
الخوف	36,13	7,30	60	29	17,95	2,045

من خلال الجدول (1) تبين أن الوسط الحسابي لمقياس الخوف بلغ (36,13) وبانحراف معياري (7,30) ووسط فرضي (60) ، في حين بلغت قيمة t المحتسبة (17,95) وقيمة t الجدولية (2,045) ، وبما أن المحسوبة أعلى من الجدولية فهذا معناه وجود فرق ولكنه غير دال إحصائياً لأن الوسط الحسابي أقل من الوسط الفرضي .

جدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة وقيمة t الجدولية والوسط الفرضي لمجموعة البحث حول مقياس التوافق النفسي

المتغير	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط فرضي	درجة حرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية
التوافق النفسي	95	20,97	160	29	16,97	2,045

من خلال الجدول (2) تبين أن الوسط الحسابي لمقياس التوافق النفسي بلغ (95) وبانحراف معياري (20,97) ووسط فرضي (160) ، في حين بلغت قيمة t المحتسبة (16,97) وقيمة t الجدولية (2,045) ، وبما أن المحسوبة أعلى من الجدولية فهذا معناه وجود فرق ولكنه غير دال إحصائياً لأن الوسط الحسابي أقل من الوسط الفرضي .

2- مناقشة النتائج

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة r المحسوبة وقيمة r الجدولية بين مقياسي الخوف والتوافق النفسي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة r المحسوبة	قيمة r الجدولية	الدلالة
الخوف	36,13	7,30	0,396	0,361	وجود علاقة
التوافق النفسي	95	20,97			

* قيمة r الجدولية بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 28 = 0,361

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. د. نسيمه عباس صالح

بيّن الجدول (3) بأن الوسط الحسابي لمقياس الخوف بلغ (36,13) وبانحراف معياري (7,30) في حين بلغ الوسط الحسابي لمقياس التوافق النفسي (95) وبانحراف معياري (20,97) بينما بلغت قيمة ر الجدولية (0,361) بدرجة حرية 28 و مستوى دلالة (0,05) . وبما أن قيمة ر المحتسبة أكبر من قيمة ر الجدولية ، إذن توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين ؛ إذ أثبتت هذه الدراسة بأن الخوف يؤثر على التوافق النفسي ، أي كلما زاد مستوى الخوف أدى إلى اضطراب التوافق النفسي .

وتعزو الباحثتان إلى تأثير الخوف على التوافق النفسي إلى الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في المجال الرياضي والذي يتمثل بضعف الاداء النفسي مما سيولد الكثير من المؤثرات النفسية المتمثلة بالانفعالات كالخوف والقلق مما يؤدي إلى الاضطراب والارتباك وفقدان الثقة بالنفس والتردد ، وهذا ينعكس سلباً على نفسية الطالبة وبالتالي على توافقها النفسي أثناء اداء المهارة . وتتفق الباحثتان مع (نزار الطالب وآخرون) ((على أن حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التعلم وسرعة الانجاز ، إذن فالمهارة التي ليس للمتعلم استعداد لتعلمها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن ممارستها والتدريب عليها ، وهذا يتطابق مع قوانين ثورندايك وهي (الاستعداد التمرين والممارسة ، الواقع ، الأثر النفسي) ((⁽¹⁾ .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والتوافق النفسي في فعاليات الساحة والميدان .
- 2- وجود اختلاف في درجة الخوف والتوافق لدى الطالبات أثناء اداء المهارات الصعبة .

5-2 التوصيات

- 1- دور المدرسين والتدريسين بالاهتمام بالاعداد النفسي الطالباتوالطلاب لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي .
- 2- التشجيع المستمر وتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات والتخفيف من حالات الخوف أثناء اداء المهارات
- 3- وضع برامج ارشادية للتخلص من ظاهرة الخوف اثناء الاداء وممارسة الانشطة الرياضية والتأكيد على الاداء بشكل صحيح .
- 4- اجراء بحوث مشاهجة على متغيري الخوف والتوافق النفسي في الالعاب والفعاليات الرياضية الأخرى .

المصادر

- 1- الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء ، ايد ناصر حسين ؛ بحث غير منشور 2012/ http://www.iast.net .

⁽¹⁾ علم النفس الرياضي، نزار الطالب وكامل الويس : (دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، بغداد) ، ص 42 .

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمة عباس صالح

- 2- التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بلحاج ، فحروخة ، جامعة تيزي روزا ، 2011، الجزائر .
- 3- التوجيه والارشاد النفسي ، حامد عبد السلام زهران ، ط 3 : (عالم الكتب ، 2002، القاهرة) .
- 4- حنتوش ، معيوف ذنون ؛ علم النفس الرياضي : (دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .
- 5- التحليل النفسي والصحة العقلية ، زيعور ، علي ، ط 1 : (دار النهضة العربية ، 1974، لبنان) .
- 6- أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات) ، صالح أحمد الداھري ؛ ط 1 : (دار صفا للنشر والتوزيع ، 2008 ، عمان) .
- 7- علم النفس الرياضي ، الطالب ، نزار الويس ، كامل ، ط2: (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000) .
- 8- مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، عكله سليمان الحوري ؛ ط 1 : (دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2008 ، الموصل) .
- 9- التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، العنزي ، فريح عويد ؛ مجلة دراسات والجزيرة العربية ، العدد 111 ، جامعة الكويت .
- 10- علم النفس الرياضي ، كامل الويس : (دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993، بغداد) .
- 11- ذخيرة علوم النفس ، كمال دسوقي ؛ ط 1 : (دار الدولة للنشر 1988، ، القاهرة) .
- 12- علم النفس الرياضي ، نزار الطالب : (دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، بغداد) .
- 13- علم الحركة – التعلم الحركي ، وجيه محجوب: (دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989، الموصل) .
- 14- علم الحركة – التعليم الحركي ، وجيه محجوب ؛ (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) .
- 15- مقياس التوافق النفسي، زينب شقير ، (كلية التربية ، الطبعة الاولى ، 2003، طنطا).
- 16- التقويم والقياس النفسي التربوي ، رمزية الغريب ، (مكتبة الانجلو المصرية ، 1996، القاهرة) .

الملحق (1) المختصين والخبراء الذين ابدو رأيهم حول صلاحية الفقرات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	استاذ دكتور	احمد رمضان محمد	علم النفس الرياضي – كرة قدم	كلية التربية الاساسية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
2	استاذ دكتور	ماجدة حميد كمبش	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
3	استاذ دكتور	سها عباس عبود	تعلم حركي – علم النفس الرياضي – كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمة عباس صالح

4	استاذ دكتور	الاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي – كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
5	استاذ دكتور	كامل عبود	علم النفس الرياضي – ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
6	استاذ مساعد دكتور	علي صبحي خلف	علم النفس – جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ملحق (2)

مقياس الخوف (محمد عبد 1992)

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	الخوف الذي أشعر به قبل بدء المنافسة يساعدي على الاجادة .					
2	مستوى ادائي يصل القمة في المنافسات المهمة جدا .					
3	كلما ازدادت أهمية المنافسة أشعر انني لم استطع اظهار أحسن ما عندي من قدرات .					
4	عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة					
5	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على ارتياكي لبقية المنافسة					
6	قبل المنافسة عندما تزداد دقات قلبي أو أحس ان نفسي اسرع من المعتاد فإن ذلك يساعد على بذل أقصى جهدي .					
7	قبل المنافسة المهمة أشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطراب وعدم اجادتي عند الاداء .					
8	عندما اكون عصبية أو خائفة قبل بدء المنافسة فإنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة .					
9	عندما أشعر قبل المنافسة إني متوتر وخائف فإنني أشعر بالضغط على أعصابي أثناء المنافسة .					

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمة عباس صالح

10	اشتراكي ضد منافسات بدرجة عالية جداً من اللياقة يساعد على زيادة حماسي .
11	الخوف الذي أشعر فيه قبل المنافسة يعيقني على الاجادة .
12	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك يدفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الأخطاء .
13	عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فإنني أجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة
14	تظهر إجادتي في المنافسة المهمة أشعر بأنني غير واثق من نفسي ولكن متى تنتهي المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد .

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
15	قبل المنافسة المهمة أشعر بأنني حائف من نفسي ولكن متى متى تنتهي المنافسة فإن ثقتي بنفسي تزداد .					
16	أكون عصبية وقلقة قبل المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي وأركز كل اهتمامي على الاداء .					
17	عندما تزداد دقات قلبي وأشعر بأن تنفسي أسرع من المعتاد فإن ذلك لا يساعدني على بذل أقصى جهدي في المنافسة					
18	مستوى ادائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً .					
19	قبل المنافسة يظهر عليّ التوتر والخوف وأحتاج إلى فترة من الوقت لكي أعود إلى حالتي الطبيعية .					
20	اشتراكي مع منافسات على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على الخوف في المنافسة .					

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمة عباس صالح

الملحق رقم (3)

مقياس التوافق النفسي

لا تنطبق	متردد أحياناً	تنطبق	العبارة
			1 المحور الأول : هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟
			2 هل أنت متفائل بصفة عامة ؟
			3 هل لديك رغبة بالحديث عن نفسك وعن إنجازاتك أمام الآخرين ؟
			4 هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة ؟
			5 هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟
			6 هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟
			7 هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا ؟
			8 هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس ؟
			9 هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟
			10 هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائماً ؟
			11 هل أنت ناجح ومتوافق مع الحياة ؟
			12 هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموماً ؟
			13 هل تشعر بالقلق من وقت لآخر ؟
			14 هل تعتبر نفسك عصبي المزاج نوعاً ما ؟
			15 هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها ؟
			16 هل تشعر بنوبات صراع أو غثيان من وقت لآخر ؟
			17 المحور الثاني : هل لديك قدرات ومواهب مميزة ؟
			18 هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية ؟
			19 هل أنت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة - حجم الجسم)؟
			20 هل تساعدك صحتك على مواصلة الأعمال بنجاح ؟
			21 هل تهتم بصحتك جيداً وتتجنب الإصابة بالمرض ؟
			22 هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟
			23 هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر - أو الغمز العيني)؟

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمه عباس صالح

24	هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟
25	هل تشعر أحياناً بحالات برودة أو سخونة؟
26	هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل (سوء هضم - فقدان شهية - شره عصبي) ؟
27	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟
28	هل تشعر بالإجهاد وضعف الهمة من وقت لآخر؟
29	هل تتصبب عرقاً (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟
30	هل تشعر أحياناً انك قلق وأعصابك غير موزونة؟
31	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مواصلة العمل؟
32	هل تعاني من إمساك (أو إسهال) كثيراً؟
33	هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟
34	المحور الثالث : هل تشعر أنت متعاوناً مع أسرتك؟
35	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟
36	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟
37	هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟
38	هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟
39	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟
40	هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟
41	هل تفتخر أمام الآخرين انك تنتمي لهذه الأسرة؟
42	هل تشجعك أسرتك على إظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟
43	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة؟
44	هل تشعرك أسرتك أنك عبء ثقيل عليها؟
45	هل تمنى أحياناً أن تكون لك أسرة غير أسرتك؟
46	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك؟
47	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك؟
48	هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفلاً صغيراً؟
49	المحور الرابع : هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويقية مع الآخرين؟

الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان

م. د. هيام سعدون عبود م. د. نسيمة عباس صالح

50	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟
51	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن ؟
52	هل تتمنى أن تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين ؟
53	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان صائباً ؟
54	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك ؟
55	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك ؟
56	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيراً ؟
57	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم ؟
58	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية ؟
59	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟
60	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران ؟
61	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين ؟
62	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث معهم) ؟
63	هل تتخلى عن إسداء النصح لزميلك خوفاً من أن يزعجك منك ؟