

مقارنة قوة الأنا والاتزان الانفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة من الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية

م. م حيدر عبد علي حمزة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى مقارنة قوة الأنا والاتزان الانفعالي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة، وكان عددهم (40) طالبا أي بواقع (20) طالب يمثلون الطلبة الممارسين على مستوى الاندية والمنتخبات الوطنية ومثلهم غير الممارسين للرياضة اي على مستوى الفرق الشعبية ، وتم معالجة البيانات احصائيا بواسطة البرنامج الاحصائي الاكسل ومنه استخدم (الوسط الحسابي والانحراف المعياري و T للعينات المستقلة ومعامل الارتباط البسيط بيرسون) حيث أستنتج الباحث ما يأتي :-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تبين انه توجد فروق معنوية لصالح الطلبة الممارسين في متغير الاتزان الانفعالي بينما اظهرت النتائج انه توجد فروق معنوية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين في متغير قوة الانا ولصالح الطلبة غير الممارسين ويفارق بسيط .

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث في حدود عينة البحث كانت التوصيات كالاتي :-

1- يوصي الباحث على ضرورة التأكيد على البرامج التربوية والنفسية التي تساعد على تنمية

جوانب الشخصية لطلبة كليات التربية الرياضية والرياضيين.

2- عمل معسكرات تدريبية وسفرات علمية للطلبة لغرض الاحتكاك مع طلبة من جامعات اخرى

مما يزيد من شخصية الفرد واتزانه.

The abstracte

comparison the force ego and the equanimity emotive for students sports education college kufa university that training or not training for sports games)

: Assisstant of Teacher Haider Abd Ali hamza

The aim of study is to comparison the force Ego and the equanimity emotive for student who is training and not training for activity sports.the researcher used the description studing and suitable nature of investigation the researcher consists of sample from student of sport education college for kufa university. The numbers of students are (40) students they perform Twenty students training on the level of clubs and national teams and the other who not training on the level in the popular teams after treatment the statement calculation by statistics programme Exel and he used(leverage ,simple correl ,T.Test, stdev), in the results that

The researcher gets they found some thing for training students in the change of equanimity emotive ,while results appeared som thing between the students who training and not training in the changing of the force Ego to students not training in the simple ways , in the end theresu Its that the research get in the sample research to;

1- The researcher recommend on the necessity on the psychological and educational programmes that help the groth of the personality sides for students of sports education colleges and sporters.

2- doing training military and scientific picnic for students for touching fraction with other students from other colleges in the universities and this is increasing the personality of berson and his ambalance.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث و أهميته :-

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الأساسية في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، وأن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية معتمدة على علوم عدة مترابطة فيما بينها ومرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وأن من بين هذه العلوم المساهمة بشكل كبير في تطور الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها وعند جميع الفئات الرياضية الممارسة لها هو علم النفس الرياضي .وإن التقدم الحاصل في كليات التربية الرياضة يعد مرآة لتطور جميع الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية متضمنة التطور في الإعداد البدني والمهاري والنفسي لجميع ممارسي هذه الألعاب في كليات التربية الرياضية ، باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع إنتشاراً في المؤسسات الرياضية ، والتي يعتمد عليها في تطوير الفئات الأخرى من خلال سنوات التدريب والدراسة الاكاديمية باعتبارهم على اطلاع ومواكبة مع التطور العلمي في المجال الرياضي.

ومن أجل الارتقاء بمستوى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، لابد من دراسة سلوكهم أثناء سعيهم في تحقيق طموحاتهم عند ممارستهم لتخصصاتهم الرياضية متمثلة بمصادرهما الأساسية ضمن إحدى مكونات الشخصية في قوة الأنا ، وما يرافق ذلك من أفعال مصاحبة أثناء سلوك الطلبة عند ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى في الكلية والمنافسات الرياضية داخل الجامعة او خارجها، ومن هذا فأن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريس والتدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات الطلبة من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء درس التربية الرياضية وما ينشودون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية سعياً نحو التقدم في المستوى العلمي والرياضي .

وعليه تكمن أهمية البحث في دراسة قوة الأنا والالتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي والمقارنة بينهما باعتبارهما مكونان أساسيان من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من ألتزان انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات الدراسة الجامعية مهما كان ذلك في الدرس او التدريب أو المنافسات أو ضمن العلاقات الاجتماعية المصاحبة لحياة الطالب الممارس وبمستويات عالية ، وذلك من خلال سعي الباحث في إمكانية قياس كل من قوة الأنا والالتزان الانفعالي وتحديد ما يتميز به الطالب الممارس عن الطالب غير الممارس ضمن متغيرات البحث وإيجاد الفرق بينهما في هذه المتغيرات لإتاحة الفرصة في معرفة دور كل منها في تعزيز السمات الشخصية للطالب.

1-2 مشكلة البحث :-

مع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس الرياضي الذي يشغل مكانة مهمة في المساعدة على إعداد وتحضير الرياضيين للسباقات والبطولات المحلية والدولية عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للاعب، ولا يتم ذلك الا من خلال التوافق بين الوظائف البدنية والنفسية والاجتماعية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف والظروف المحيطة به التي تؤثر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي، مما يؤثر على مردود النتائج والانجازات والتي يطمح الى تحقيقها في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ومن خلال ملاحظات الباحث الميدانية في مجال التدريس، وجد بأن هنالك مشكلة تكمن في قوة المصدر الدينامي لأحد مكونات الشخصية المساهم في إشباع حاجات الفرد والمتمثلة بقوة الأنا ، وصعوبة تحديد مقدار الالتزان الانفعالي مع الانفعالات المصاحبة للطالب ضمن مطالب وضغوط الحياة ، وصعوبة تحديد العلاقة الأرتباطية بين القوة والالتزان الانفعالي في سعي الطالب نحو تحقيق طموحاته المستقبلية ، وهذه المشكلة تنطلق في سلوك الطلبة كونهم لاعبي بعض الاندية المحلية او لاعبي المنتخبات الوطنية نحو زملائهم الطلبة الغير ممارسين او تجاه الاستاذ من خلال عدم الرضا او ظهور انفعالات باشكال مختلفة ، لذا يسعى الباحث الى التعرف على اسباب هذه المشكلة من خلال التعرف على قوة الانا والالتزان الانفعالي للطلبة الممارسين وغير الممارسين .

1-3 أهداف البحث :-

1. التعرف على قوة الأنا والالتزان الانفعالي للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.
2. التعرف على الفرق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في قوة الانا والالتزان الانفعالي.

1-4 فروض البحث :-

- 1- وجود فروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في قوة الأنا والالتزان الإنفعالي لطلاب كلية التربية الرياضية .

5-1 مجالات البحث :-

1. المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
2. المجال المكاني : قاعات كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة.
3. المجال الزمني : الفترة من 2013/3/15 ولغاية 2013/5/20.

6-1 مصطلحات البحث.

- قوة الانا: ومن خلال ذلك فإن " الأنا هو الذي يوجه و ينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم و يضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل بسعة جاهداً إلى الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع⁽¹⁾ .
- الاتزان الانفعالي: يعد الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية ، وأن انعدام الاتزان الإنفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التعبير⁽²⁾.
- الطلبة الممارسين وغير الممارسين:الطلبة الممارسين الذين مارسو الرياضة على مستوى الاندية والمنتخبات الوطنية ومن هم على مستوى عالي في الأداء بينما الطلبة غير الممارسين هم الذين مارسو الرياضة على مستوى الفرق الشعبية أو لأغراض الترفيه.

2- الدراسات النظرية .

2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 مفهوم قوة الأنا :-

"الأنا" هي إحدى المكونات الثلاثة التي تؤلف في تكوينها وحدة متفاعلة دينامية لتشكل شخصية الفرد والمتمثلة بـ (الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى) ، و هذا ما أشار إليه أحد المصادر على أن (فرويد وضع منظومات نفسية ثلاث هي الهو ، و الأنا ، و الأنا الأعلى ، و تتبع نشأة كل منها وخص لكل منظومة وظائف نفسية معينة وازعاً بذلك أسس ما يسمى في التحليل النفسي المعاصر بأسم سيكولوجية الأنا)⁽³⁾¹، ومن هذا نجد أن الأنا هي جسر التواصل بين الهو ومطالبها، و بين

(1) - يوسف موسى المقداد و علي محمد المعايير: علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002، ص31.

(2) - رائد عبدالامير عباس. قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2011، ص54.

(3) سيجموند فرويد: الموجز في التحليل النفسي، ترجمة سامي محمود و عبد السلام النقاش ، القاهرة ، مكتبة الأسرة ، 2000، ص161.

الأنا الأعلى المتمثلة بالضمير المحاسب للامتثال للقيم و التوجيهات في تحسين السلوك، إذا أشار (ميللر) إلى أن " فرويد ذكر بأن بناء شخصيتنا تتكون من ثلاث مكونات وأن العلاقة فيما بينها هي الكفيلة بتفسير حياتنا النفسية و ذلك من خلال مفهوم هذه المكونات وهي⁽⁴⁾:-

أهو ID : و هو نسق سيكولوجي يتألف من المكونات الغريزية والدوافع و الانفعالات الموروثة، و يتركز ألهو حول مبدأ اللذة ، أو ما يصطلح فرويد على تسميته بنزعة اللبido، لأن هدفه الأساسي هو الحصول على اللذة و دفع الألم ، حيث لا يعرف معنى التأجيل ، ومن خصائص ألهو أنه بعيد عن المنطق و العقل لكونه يتصف بالهيو والاندفاع ، ولا يتمثل بالطرق المنطقية والأخلاقية .

الأنا Ego : وهو جزء من ألهو الذي يتلاءم مع الواقع و هو النظام السيكولوجي و الذي يتصف على عكس ألهو بالتعقل و الرزانة و الحكمة ، و من ثم أنه يتركز حول مبدأ الواقع ، وهدفه الأساسي هو تلبية رغبات ألهو بشكل يتلاءم مع الواقع و لا يثير غضب الأنا الأعلى .

الأنا الأعلى Super Ego : وهو النظام النفسي الذي يمثل جميع القيم الأخلاقية والعادات الاجتماعية ، ويتشكل الأنا الأعلى بفعل الأوامر والنواهي (التريية) ، ومنه نستوحي ما ينبغي و ما لا ينبغي القيام به ، وهو ما يماثل في حياتنا النفسية مفهوم المثالية الأخلاقية ، وما يقابل في الاصطلاح الأخلاقي العادي مفهوم الضمير⁽²⁾

وإضافةً إلى ذلك أشار " سيجموند فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي ذكر بأن الشخصية الإنسانية تتكون من ألهو والأنا والأنا الأعلى ، وأشار إلى أن ألهو هي القوة الغريزية التي تعمل على تحقيق رغبات الإنسان من دون ضوابط ولا محرمات أو ممنوعات ، والأنا الأعلى هو الضمير المثقل بالذنب ، الذي يقول لا تستطيع أن تنال ذلك الشيء ، أما الأنا فهو القوة العاقلة التي تقول دعونا نرى ماذا نستطيع أن نفعل لنحل الإشكال⁽²⁾.

ومن أجل توضيح الفرق بين الأنا و قوة الأنا، فإن الأنا بمفهومه البسيط يشير إلى الجانب التكويني للشخصية ضمن مكونات الشخصية الثلاث (الهو ، و الأنا ، و الأنا الأعلى) و نشبهها بالتشريح كما هو الحال في تشريح جسم الإنسان من حيث الأجهزة والعضلات من حيث أليافها ، أما قوة الأنا فتشير إلى الجانب الدينامي بين مكونات الشخصية ، من جانب الفرد و العالم الخارجي من جانب آخر ، وهو ما نسعى للغوص به من معالم معتمدين على الجانب الدينامي وهو ما نشبهه بالفلسفة في عمل أجهزة الجسم ، لذلك ندرس الجانب الدينامي مستندين على الجانب التكويني للإحاطة بالموضوع من مختلف جوانبه ، ويشير إلى الأنا الدينامية من خلال مفهومه للأنا بأنها " قوة ضابطة تتسم بالواقع و تحاول ضبط نزعات ألهو وهو جزء من النفس نما من ألهو و تمايز و تم

4- Rice, P. Human development. Fourth Edition. New Jersey, Prentice Hall . (2001

Berger, K. S. The Developing Person Through Life Span. Fifth edition , New York. Worth Publisher.. (1- 2001

(2) - ثائر أحمد و خالد محمد : سيكولوجيا الشخصية ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع للنشر و التوزيع ، 2010 ، ص16.

تهذيبه عن طريق التفاعل الاجتماعي ، وهو يمثل الجزء الواعي من النفس و يلعب دور الوسيط بين مطالب الليبدو ، وقواعد الوسط و كثيراً ما يعاني الأنا من القلق نتيجة التعارض بين مطالب الفرد الليبديية ومطالب العالم الخارجي ، فيحاول أن يعدل السلوك ليحافظ على الذات ، وظيفية الأنا هي سلطة الإشراف على السلوك و القيام بمهمة الحفاظ على الذات بإدراك المنبهات الخارجية⁽³⁾ ، وذكر (Twentyman 2001) نقلاً عن إحدى الدراسات بأن الأنا الدينامية القوية "هي الأنا الواعية أو الجانب المعقول من شخصية الفرد ، و مسؤولية الأنا هي محاولة التوفيق بين دوافع الإنسان الفطرية من جهة و بين الواقع الخارجي من جهة أخرى ، أي ربط العلاقة و تنشيطها بين الفرد والعالم الخارجي وضبط السلوك على أساس إشباع حاجات الفرد في حدود معينة مقبولة ، والقدرة على تحمل الضغوط الداخلية و الخارجية⁽⁴⁾

2-1-2 الاتزان الإنفعالي:-

يعد الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية ، وأن انعدام الاتزان الإنفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التعبير ،وحياة الفرد معقدة تتداخل فيها العديد من العوامل والمتغيرات والأسباب ، ويرجع السبب في ذلك التعقيد جوانب عدة منها تكوينية في البناء الجسمي ومنها دينامية في الحياة الدؤويه في الممارسة واكتساب المعارف وعلاقة كل ذلك بالأحداث الضاغطة من جانب آخر منطلقاً من الحياة الخارجية في المجتمع والأسرة ورفاق العمل لتصب في مجال الحياة الخاصة ، ومدى تلاعب ذلك بين مطالب الفرد وبين المواقف المحيطة به ، ودور الانفعالات المصاحبة في تنشيط الأجهزة واستثارة الفرد وتنظيم أداءه في تحقيق ما يؤديه من أفعال .

ومن أجل التوازن بين الحياة المصاحبة ومطالب الفرد ، لابد من مواجهة جميع الحالات التي ترافق الأحداث ، وأن نكون متفائلين حتى مع حالات الفشل أو الخسارة في تحقيق المطالب أو في المنافسات الرياضية ، ومن أجل البقاء في استفاقة نفسية تامة تحت ضغوط الأحداث المتراكمة ، لابد للفرد رياضياً كان أو غير رياضي أن يواجه الحياة بانفعالات متزنة ، من خلال السيطرة على مثل هكذا انفعالات وإمكانية الفرد في التعبير عن ما يغور في أعماقه بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب وطبيعة المواقف التي تتطلب هكذا انفعال ، للبقاء في المواجهة الواعية البعيدة عن حالات المبالغة في إظهارها وبعيداً عن الاضطرابات المصاحبة للضغوط المتعددة ، وهذا ما يشير في مكنونه إلى مفهوم الاتزان الإنفعالي ، ومن أجل الاستدلال عن معنى الاتزان الانفعالي فهو يشير إلى " قدرة الشخص في السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبالشكل الذي يتناسب مع قدرته وطاقته على استيعاب المواقف الحياتية⁽¹⁾، وهذا ما أكده مصدر آخر عندما

(3) - صالح حسن الداهري : علم النفس ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، 2008، ص28.

(4) -محمود محمد سعيد : قوة الأنا والشعور بالمسؤولية و الضبط الزائد "العنادية" لدى المراهقين المعوقين بصرياً و المبصرين - رسالة ماجستير - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية ، 2007، ص28.

(1) - ثائر احمد وخالد محمد : مصدر سابق ، ص 306 .

أشار إلى معنى الاتزان الإنفعالي ووصفه بأنه " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة ، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة (2) ، وأشار مصدر آخر إلى معنى الاتزان الإنفعالي بأنه " مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج الإنفعالي أو عدم الاتساق وراء تأثيرات الأحداث الخارجية العابرة والطارئة ويصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً، وكذلك الاتزان الإنفعالي يشير إلى انه " سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة ، ويظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات (3) .

2-1-2-1 سمات الشخص المتزن أنفعالياً :-

بعد أن تم الاستدلال على مفهوم وأهمية الاتزان الإنفعالي ، لابد أن يرافق ذلك بعضاً من مميزات الشخص المتزن ، فمنها جاءت على شكل استدراج ومنهلاً ما جاء على شكل نقاط ، ولتوضيح كل منهما ، فإنه أشار أحد المصادر إلى أن " الفرد المتزن يميل إلى الهدوء ، أما غير المتزن فيميل إلى القلق (4) ، وكذلك أن الفرد المتزن أنفعالياً (يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة ، فهو شخص يشعر بالتفاؤل والبشاشة والاستقرار النفسي والتحرر من الشعور بالإثم والقلق والوحدة النفسية) (1) ، وأن الشخص المتزن هو " شخص هادئ ورزين ومنضبط ، ومحب للراحة وممتلئ بالحيوية ، ومتجاوب مع الآخرين ، وقيادي ناجح (2) ،

3- منهجية البحث وأجراءته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمقارنات لملاءمته وطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه لان المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (3) .

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

(2) - احمد عبد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص 49 .
(3) - محمد بني يونس : مبادئ علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 ، ص 495 .
(4) - احمد يحيى الزق : علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009 ، ص 259 .
(1) - محمود محمد سعيد : (المصدر السابق) ص 40 .
(2) - زياد بركات : الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرهما في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم - مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) - العدد (1) - المجلد (24) ، 2010 ، ص 87 .
(3) - وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002، ص367.

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (305) طالب وتم اختيار عينة منهم بواقع (40) طالباً أي بنسبة 13% من المجتمع الاصيلي ومن مختلف المراحل الدراسية الاربعة وبالطريقة العشوائية الطبقية أي بواقع (10) طلاب من كل مرحلة خمسة طلاب يمثلون الطلبة الممارسين ومثلهم يمثلون الطلبة غير الممارسين .

3-3 أدوات البحث :-

ويقصد بأدوات البحث جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في مرحلة بحثه .

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- الملاحظة.

3- مقياس الانا الاعلى.

4- مقياس الاتزان الانفعالي.

3-4 إجراءات البحث :-

3-4-1 المقاييس المستخدمة في البحث:-

3-4-1-1 مقياس الانا(4):

استخدم الباحث الصورة النهائية لمقياس قوة الانا المعد من قبل الباحث رائد عبد الامير يتكون المقياس في صيغته النهائية من (28) فقرة موزعة الى ستة مجالات هي (العمليات العقلية، الدافعية، القيم الاخلاقية ، التفاعل الاجتماعي ، مفهوم الذات، الثقة بالنفس).

3-4-1-1-1 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الانا بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة واحدة لكل فقرة من فقراته وذلك إذا أجاب المفحوص بإحدى الإجابات المدونة قرين كل سؤال في مفتاح التصحيح(*) .

يتضمن مقياس قوة الأنا (28) فقرة موزعة على (6) مجالات منها (18) فقرة ايجابية وهي الفقرات رقم (1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 3 ، 14 ، 15 ، 16 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 26) والفقرات السلبية (10) فقرات وهي (4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 17 ، 24 ،

(4) - رائد عبدالامير عباس . (المصدر السابق) ، ص286 .
(*) - ينظر ملحق(1).

25، 27 ، 28) ، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً) ، وأن
مفتاح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1) ومفتاح الإجابة على
الفقرات السلبية هي (دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3) ، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي
(أتدرب بشكل متواصل من أجل أن أكون لاعب متميز) تقابل الفقرة (7) من فقرات المقياس
الأصلية ، و (المشاكل التي أتعرض أليها تنسيني كيفية التعامل السليم مع الآخرين) تقابل الفقرة
(16) من فقرات المقياس الأصلية .

3-4-1-2 مقياس الاتزان الانفعالي (1) :

بني هذا المقياس وطبق في البيئة العراقية من قبل (رائد عبدالامير) في المجال الرياضي
لقياس السلوك الانفعالي لدى لاعبي الالعاب الفرعية والفردية الناشئين وقد تكون المقياس من (5)
مجالات لإيضاح اغلب واهم جوانب الشخصية لطالب التربية الرياضية الممارس وغير الممارس المراد
معرفتها للتعامل معهم إزاءها أثناء التدريس والتدريب وكانت المجالات لهذا المقياس هي (الاتزان
الانفعالي العقلي،الفسبولوجي ، الحركي ، الاجتماعي ، الاستقرار النفسي) ليصل في النهاية إلى(28)
فقرة(*) .

3-4-1-2-1 طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الاتزان الانفعالي
بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة كل من بدائل الاجابة وحسب ما موضح في
مفتاح التصحيح .

يتضمن مقياس الاتزان الإنفعالي (28) فقرة موزعة على (5) مجالات منها (13) فقرة ايجابية
وهي الفقرات رقم (2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 21 ، 27 ، 28) ،
والفقرات السلبية (15) فقرة وهي (1 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 19 ، 20 ، 22 ،
23 ، 24 ، 25 ، 26) ، ومحاور الإجابة على المقياس ثلاثية هي (دائماً - أحياناً - نادراً)
، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات الإيجابية هي (دائماً 3 - أحياناً 2 - نادراً 1) ومفتاح الإجابة
على الفقرات السلبية هي (دائماً 1 - أحياناً 2 - نادراً 3) ، وفقرات كشف موضوعية الإجابة هي
(عندما يواجه المدرب لي مسؤولية معينة أشعر بأن قلبي يدق في جميع أجزاء جسمي) تقابل الفقرة
(9) من فقرات المقياس الأصلية ، و (أشعر بغضب كبير عندما لا أستطيع تحقيق ما أريد) تقابل
الفقرة (7) من فقرات المقياس الأصلية .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

(1) - رائد عبدالامير.(المصدر السابق)،ص288.
(*) - ينظر ملحق (2).

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2013/3/19 وعلى عينة بواقع (5) طلاب لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياسين واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياسين .

3-5-1 الاسس العلمية للمقياسين.

3-5-1-1 صدق المقياسين:

اعتمد الباحث الصدق الظاهري ليتثبت من صلاحية مقياسيه في مدى قياس فقراتهما للطبة الممارسين وغير الممارسين ومدى وضوح عباراتهما. حيث يرى ايبل ان افضل طريقة في معرفة الصدق الظاهري للمقياس او الاختبارات هو ان تعرض على لجنة من الحكام المتخصصين لفحص فقراته فحصاً منطقياً ظاهرياً للوقوف على مدى قياسها للسمة او الظاهرة المراد قياسها.⁽³⁾

3-5-1-2 ثبات المقياسين :

ويقصد بثبات الاختبار او المقياس مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار او المقياس الظاهرة التي وضع من اجلها، والثبات يعزى الى اتساق القياس، أي انه يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متشابهة⁽⁴⁾

وللتحقق من ثبات المقياسين اعتمد الباحث طريقة اعادة الاختبار لاستخراج معامل الثبات حيث طبق المقياسين على عينة مكونة من (10) طلاب، ثم اعيد تطبيقهما على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول.

وبعدها تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني وظهر ان قيمة معامل الثبات لمقياس الانا بلغت (0.85) بينما بلغت قيمة معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي (0.87) ويعد هذا معاملاً جيداً لقياس الثبات لكل منهما.

3-6 التجربة الرئيسية:- تم اجراء التجربة الرئيسية في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 25-26/3/2013 حيث قام الباحث بتطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (40) طالباً والذين يمثلون الطلبة الممارسين وغير الممارسين في الكلية اي بواقع (20) طالب لكل مجموعة .

3-7 الوسائل الإحصائية :-

(3) - Ebel, Robert, L. Essentials of Educational Measurement, 2nd. ed. V.J. Prentice-Hall, 1972. P.551.

(4) - محمد جاسم الياسري . القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، عمان: مؤسسة الوراق للنشر، 2002، ص29.

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي Excel ومنه استخدم كل من :-

- الوسط
- الانحراف
- T لتحديد الفروق
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية للاتزان الانفعالي للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كلية التربية الرياضية .

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاتزان الانفعالي للطلبة الممارسين	57.05	7.01	4.14	2.02	معنوي
2	الاتزان الانفعالي للطلبة غير الممارسين	49.25	4.27			

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحث من التجربة الرئيسية التي أجريت على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية لمعرفة الفرق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين في متغير الاتزان الانفعالي .

ومن خلال عرض وتحليل نتائج اختبار الاتزان الانفعالي بلغت قيمة الوسط الحسابي للطلبة الممارسين (57.05) وانحراف معياري قدره (7.01) بينما الاتزان الانفعالي للطلبة غير الممارسين بلغ الوسط الحسابي له (49.25) وانحراف معياري (4.27) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.14) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.02) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الطلبة الممارسين وذلك بالاستناد الى الوسط الحسابي الذي يبين ان الطلبة الممارسين هم اكثر اتزاناً من الطلبة غير الممارسين وهذا ناتج عن الخبرة والممارسة المستمرة اذ إن خبرة الرياضيين لها دور مهم بالتحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها في المنافسات ، فالرياضي الذي يحصل على درجات ضعيفة في هذا العامل يكون ذات صفات أولها عدم الاتزان الإنفعالي والوقوع تحت تأثير الشعور الإنفعالي وضعف الثبات وسهولة الإثارة وفقدان الاتزان عند الإثارة وقلق ، وأن أصحاب

الدرجة العالية يتميزون بالثبات الانفعالي والهدوء والنظر إلى الأشياء بتبصر وذو اهتمامات مستمرة وعلاقات ثابتة والقدرة على تنظيم السلوك وابتعد عن الخلافات⁽¹⁾.

الجدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية لمتغير قوة الانا للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كلية التربية الرياضية .

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
1	الانا الاعلى لطلبة المستوى العالي	61.25	7.51	3.93	2.02	معنوي
2	الانا الاعلى للطلبة الهواة	69.2	5.96			

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38).

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة بلغت قيمة الوسط الحسابي للطلبة الممارسين (61.25) وانحراف معياري (7.51) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للطلبة غير الممارسين وعلى التوالي (69.2) (5.96) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.93) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.02) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الطلبة غير الممارسين في قوة الانا اي انه في هذه المرحلة يكون هناك نضوج في مستوى الشخصية وبالتالي لم يظهر فرق كبير بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين وهذا ما أشار إليه " سيجموند فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي ذكر بأن الأنا هو القوة العاقلة التي تقول دعونا نرى ماذا نستطيع أن نفعل لنحل الإشكال ويعتبر الأنا ، الإطار الذي يرى الإنسان من خلاله نفسه ويحدد على أساسه أنماط سلوكه ووظيفة الأنا الأساسية هي محاولة التوفيق بين الواقع الخارجي من جهة وبين الدوافع وحاجات الفرد ورغباته من جهة أخرى وضبط السلوك على أساس إشباع هذه الحاجات والرغبات في الحدود التي يرسمها المجتمع⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

من خلال إجراءات البحث الميدانية والمعالجات الإحصائية ، أسفرت نتائج البحث عن الاستنتاجات والتوصيات الآتية :

5-1 الاستنتاجات :

(1) - احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، بغداد: مطبعة النبراس، 2009، ص16.
(2) - راند عبد الامير عباس. (المصدر السابق)، ص236.

- 1- اظهرت النتائج فرق معنوي في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلبة الممارسين.
- 2- هناك فرق معنوي في متغير قوة الانا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلبة غير الممارسين.

2-5 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث على ضرورة التأكيد على البرامج التربوية والنفسية التي تساعد على تنمية جوانب الشخصية لطلبة كليات التربية الرياضية والرياضيين .
- 2- عمل معسكرات تدريبية وسفريات علمية للطلبة لغرض الاحتكاك مع شخصيات اخرى مما يزيد من شخصية الفرد واتزانه.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية :-

- القرآن الكريم .
- احمد عبد مطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 .
- احمد عريبي عودة وغازي صالح محمود. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، بغداد: مطبعة النبراس، 2009.
- احمد يحيى الزق : علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009 .
- أديب أخلادي : المرجع في الصحة النفسية ، ط1 ، غريان ، ليبيا ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، 2002 .
- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- زياد بركات : الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرهما في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم - مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) - العدد (1) - المجلد (24) ، 2010 .
- محمد جاسم الياسري . القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1، عمان :مؤسسة الوراق للنشر ، 2002.
- محمد بني يونس : مبادئ علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 .
- محمود محمد سعيد : قوة الأنا و الشعور بالمسؤولية و الضبط الزائد "العدائية" لدى المراهقين المعوقين بصرياً و المبصرين - رسالة ماجستير - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية ، 2007.

- سيجموند فرويد: الموجز في التحليل النفسي ، ترجمة سامي محمود و عبد السلام النقاش ، القاهرة ، مكتبة الأسرة ، 2000.
- صالح حسن الداهري : علم النفس ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، 2008.
- عباس نوح سليمان. السلوك العدواني وعلاقته بالشعور بالذات والامن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ،رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،2002.
- رائد عبدالامير عباس. قوة الانا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى ناشئي الالعاب الفردية والفرقية في محافظة بابل، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2011.
- ثائر أحمد و خالد محمد : سيكولوجيا الشخصية ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع للنشر و التوزيع ، 2010 .
- يوسف موسى المقداد و علي محمد المعايرة: علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002.

- Berger, K. S. The Developing Person Through Life Span. Fifth edition , (2001 .New York. Worth Publisher).

- Ebel, Robert, L. Essentials of Educational Measurement, 2nd. ed. V.J. Prentice-Hall, 1972.

- Rice, P. Human development. Fourth Edition. New Jersey, Prentice Hall . (2001)

الملاحق

ملحق (1) يبين مقياس قوة الأنا

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	نادراً
1	عندما اواجه مشكلة ابحث بسرعة عن أي وسيلة للتخلص منها			
2	عندما أفكر بشيء أفضل أن أفعله .			
3	أنظم وأخطط لأعمالي لتكون حياتي واضحة وسلسة .			
4	أتجنب مواجهة المنافس والفرق القوية لمنع الخسارة .			
5	عندما أواجه مواقف صعبة لا أستطيع اتخاذ موقف محدد .			

			6	أعرف بالضبط متى وكيف أحقق ما أريد .
			7	حاجتي للفوز تجعلني أتدرب بشكل جيد .
			8	لا أهتم بالفوز بقدر اهتمامي بالمشاركة في المنافسات الرياضية .
			9	من أجل أن أفوز بالمباراة أكون عدواني ضد المنافسين .
			10	تدفعني الخسارة إلى بذل أقصى جهد لإثبات وجودي في المباراة القادمة.
			11	عندما لا أستطيع تحقيق الأشياء من المحاولة الأولى أتركها للزمن
			12	عندما أواجه مشكلة أبحث بسرعة عن أي وسيلة للتخلص منها .
			13	عندما أنفذ أي عمل أضع مخافة الله أمام عيني .
			14	إذا ارتكبت خطأ أحاسب نفسي قبل أي شخص .
			15	في المنافسات الصعبة أبقى محافظاً على هدوئي حتى وأن لم يشارك معي زملائي من اللاعبين الجيدين .
			16	عندما أتعرض لضغوط واضطرابات نفسية أبقى متمسكاً بالقيم الأخلاقية.
			17	عندما أواجه مشكله أعتد على مساعدة الآخرين في التخلص منها
			18	أنا أول من يقوم بمصادقة اللاعبين الجدد .
			19	أسعى إلى تكوين صداقات مع الجنس الآخر .
			20	في البطولات أنا أول من يسعى إلى رفع معنويات جميع الزملاء .
			21	أستطيع توضيح الأسباب أن كان أدائي ضعيف .
			22	أتدرب بشكل جيد لأثبت وجودي أمام الآخرين .
			23	عندما أشعر بالجوع والعطش أبحث بسرعة عن أي وسيلة للحصول على الشراب والطعام .
			24	أذهب إلى التدريب فقط عندما يستدعي مزاجي إلى ذلك .

			25	أتردد في أداء المهارات الجديدة أو الصعبة حتى وأن توفرت الفرصة لذلك
			26	أعتمد على نفسي عند القيام بأي عمل .
			27	خوفي من الفشل يجعلني أتردد في القيام بأي عمل .
			28	عندما لا أستطيع تحقيق شيء أتحجج بالمرض أو الإصابة .

ملحق (2) يبين مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء .			
2	أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية .			
3	أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هنالك جمهور كثير يشاهد أدائي .			
4	أتقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر.			
5	أستثار كلما يكون التدريب صعب .			
6	عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي .			
7	عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب .			

			8	عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابي .
			9	أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة .
			10	عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية .
			11	أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات
			12	أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة .
			13	أستثار وأغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين .
			14	أتحمل مزاح الآخرين عندما أفضل في أداء أي مهمة .
			15	عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقل اهتمامي بالتدريب .
			16	أفرح عندما يقدم لي المدرب نصيحة.
			17	أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعب بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .
			18	أنا متواضع أثناء تعاملي مع الآخرين .
			19	أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة .
			20	أصبح عصبياً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة .
			21	أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي .
			22	أتوتر وأصبح عصبياً عندما أسمع من الآخرين كلام غير

			لائق .	
			إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجهه بالمثل .	23
			أتحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي .	24
			أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرض الأظافر أو الشفة و عادات أخرى .	25
			أستثار وأصبح عصبياً عندما أفشل في أداء أي مهمة .	26
			ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر	27
			أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح .	28