



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

علاقة التكيف النفسي بالأداء المهاري لمهارة الارسال الجانبي من الاسفل لدى
طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بحث مقدم كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية
وعلوم الرياضة

من قبل الطالبة

أسيل علي فاضل

بإشراف

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف

2021 م

1442 هـ

الآية القرآنية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى

(هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَّرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا
عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ ۚ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ ۚ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ).

صدق الله العظيم

(سورة يونس الآية 5)

الاهداء

إلى من أفضّلها على نفسي

إلى من علمتني

(أمّي الحبيبة).

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه

إلى صاحب الوجه الطيب

إلى رفيق روحي وأماني:

(والدي العزيز).

إلى أصدقائي وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني إلى كل من لم يبخل عليّ
بمعلومة وإن كانت بسيطة ، اليكم جميعاً أُضع بين يديكم هذا البحث، وهو ثمره
تعاون دام لأشهر لأحصد بفضل الله وفضلكم نتائج بحثي مع امتناني لكل من
ساعدني

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين الذي وفقنا وأعانا على

إنهاء هذا البحث والخروج به بهذه الصورة المتكاملة.

أود أيضًا أن أشكر التدريسين في كليتي، وبشكل خاص دكتورتي الفضيحة (د.

نعيمة زيدان خلف) وجمع التدريسيات الفاضلات ، على إرشاداتهم القيمة طوال

فترة دراستي، فقد زودتني ملاحظاتهم بالخبرة الصحيحة التي مكنتني من اختيار

الاتجاه الصحيح وإكمال رسالتي بنجاح. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أشكر والديّ

على مشورتهما الحكيمة ودعمها الودين وكما أود ان اشكر زملائي العزيزات .

| ت | المحتويات | رقم الصفحة |
|-------|---|------------|
| أ | العنوان | 1 |
| ب | الايه القرانية | 2 |
| ت | الاهداء | 3 |
| ث | الشكر والتقدير | 4 |
| ج | تنبث المحتويات | 5 |
| ح | مستخلص البحث | 6 |
| 1 | الباب الاول | 7 |
| 1 | التعريف بالبحث | 8 |
| 1_1 | مقدمه واهميه البحث | 8 |
| 1_2 | مشكله البحث | 9 |
| 1_3 | اهداف البحث | 9 |
| 1_4 | فرض البحث | 9 |
| 1_5 | مجالات البحث | 9 |
| 1_6 | تحديد المصطلحات | 10 |
| 2 | الباب الثاني | 11 |
| 2 | دراسات النظرية والدراسات المشابهة | 12 |
| 2_1 | الدراسات النظرية | 12 |
| 2_1_1 | مفهوم التكيف النفسي | 12 |
| 2_1_2 | أهمية التكيف النفسي | 12 |
| 2_1_3 | اهداف التكيف النفسي | 12 |
| 2_1_4 | العوامل المؤثره على التكيف النفسي | 13 |
| 2_1_4 | المهارات الأساسية الهجومية بكره الطائرة | 14 |
| 2_1_5 | مهارة الارسال | 15 |
| 2_1_6 | اهميه مهارة الارسال | 15 |
| 2_1_7 | الاداء الفني لمهارة الارسال الجانبي | 16 |
| 2_1_8 | الدراسات السابقة | 16 |
| 3 | الباب الثالث | 18 |
| 3 | منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | 19 |
| 3_1 | منهج البحث | 19 |
| 3_2 | مجتمع البحث وعينته | 19 |
| 3_3 | ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات | 19 |
| 3_4 | اختبار المتغير التابع و مواصفاته | 20 |
| 3_5 | التجربه الاستطلاعية | 21 |
| 3_6 | خطوات اجراء البحث | 21 |
| 3_7 | إجراءات التجربة الرئيسية | 22 |
| 3_8 | الوسائل الإحصائية | 22 |
| | المصادر | 23 |
| | الملاحق | 24 |

مستخلص البحث

عنوان البحث

علاقة التكيف النفسي بالأداء المهاري لمهارة الارسال الجانبي من الاسفل لدى طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الباحثة.

المشرفة

اسيل علي فاضل

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف

تعد التربية البدنية والرياضة أحد المجالات التي يستطيع فيها الفرد التعبير عن نفسه وتحرير طاقته في شكل مهارات حركية في مختلف الأنشطة الرياضية وانشطة التربية البدنية في المدرسة احد اوجه هذه المجالات التي تتضمنها الخطط التعليمية لتحقيق الأهداف التربوية ويعتمد الاعداد النفسي بشكل خاص على شخصية الفرد وما يمتلكه من مهارات نفسية وكيفية تقيمها من قلبه عن طريق التعلم والمران، وتبرز اهمية البحث بدراسة متغير التوافق النفسي باعتباره من العوامل المؤثرة على طبيعة الاداء والتكيف وتحقيق الاهداف مع واقع المجتمع الذي يدرس فيه، ان بعض الطالبات يفتقرون الى تكامل المهارات النفسية وقلة ضبط النفس والتكيف اثناء اداء المهارة وقد يؤثر في تحقيق الاداء المطلوب، وتم اختيار منهج يتلاءم ووظيفة المشكلة وهو المنهج الوصفي، وتمثلت عينة البحث بطالبات مرحلة رابعة كلية التربية بدنية وعلوم رياضة للبنات

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1_1 مقدمة واهميته البحث

1_2 مشكلة البحث

1_3 اهداف البحث

1_4 مجالات البحث

1_4_1 المجال البشري

1_4_2 المجال الزماني

1_4_3 المجال المكاني

1-5 تحديد المصطلحات

الباب الاول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهميته البحث

تعد التربية البدنية والرياضة أحد المجالات التي يستطيع فيها الفرد التعبير عن نفسه وتحرير طاقته في شكل مهارات حركية في مختلف الأنشطة الرياضية وانشطة التربية البدنية في المدرسة احد اوجه هذه المجالات التي تتضمنها الخطط التعليمية لتحقيق الأهداف التربوية.

ويعتمد الاعداد النفسي بشكل خاص على شخصية الفرد وما يمتلكه من مهارات نفسية وكيفية تقييمها من قلبه عن طريق التعلم والمران⁽¹⁾

وقد اصبحت الالعاب الرياضية تتميز بالخصوصية، حيث ان الكرة الطائرة احدى الالعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في الاداء، بالإضافة الى انها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي من شأنها تؤثر على الاداء المهاري⁽²⁾، يعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والاساسية المتصلة بشخصية الفرد الطالب وبصحته النفسية

وتتميز الالعاب الفرقية سرعة تتطلب مستوى عالي من التكيف النفسي طوال مدة التعليم فالطلبة الذين يكون لديهم تكيف سلب يواجهون صعوبات كثيرة في التعليم للمهارات على العكس من الطلاب الذين يكون لهم تكيف نفسي ايجابي فانهم لا يعانون من تلك الصعوبات وبالتالي يكون تعليم المهارات سهل عليهم، لذا نجد الشخص المتوافق نفسياً هو القادر على ادراك المواقف واجتماعيا والتصرف والتأقلم مع مجريات الظروف التي يتطلبها الموقف والاستمرارية بنجاح، ومن هنا ترى الباحثة ان الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد في السنوات الأخيرة بعدما تبين ان هناك علاقة بين العوامل النفسية والأداء.

¹ علاوي محمد حسن ؛ مدخل في علم النفس الرياضي. ط 4 القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002، ص193

² عبد الناصر القدومي دراسة مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة كم يقدرونها بانفسهم، دراسات العلوم التربوية ، 2006، ص33

وتبرز أهمية البحث بدراسة متغير التوافق النفسي باعتباره من العوامل المؤثرة على طبيعة الاداء والتكيف وتحقيق الاهداف مع واقع المجتمع الذي يدرس فيه .

1-2 مشكلة البحث

جاءت مشكلة البحث لمعرفة هل ان هذه الصفة النفسية (التكيف النفسي) لها علاقة بمستوى الاداء المهاري لمهارة الارسال، وايضا لزيادة الاهتمام بالجانب النفسي للطلبة الذي يطور حالات الاداء المهاري، والذي يكون في مجال مهمل من معظم البرامج التعليمية، ان اعداد الطالبات لتعلم مهارات الكرة الطائرة لابد ان يكون عن طريق رفع استعدادهم الذاتي والتكيف النفسي والتهيئة لما يراد منهم من انجاز الطاقة النفسية ليتحقق الوصول الى مستوى اداء جيد، ان بعض الطالبات يفتقرون الى تكامل المهارات النفسية وقلة ضبط النفس والتكيف اثناء اداء المهارة وقد يؤثر في تحقيق الاداء المطلوب .

كل هذا جعل الباحثة تختار هذه الدراسة لمعرفة مستوى هذه العلاقة، ولتكون اول خطوة للمساهمة في دراسة جانب من جوانب علم النفس الا وهو التكيف النفسي الذي حسب عام الباحثة لم يتطرق اليه المدرسون او البحوث والدراسات السابقة .

1-3 هدفا البحث

1. التعرف على مستوى التكيف النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة
2. التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

1-4 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق النفسي واداء مهارة الارسال الجانبي من الاسفل

٥-١ مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : - البات المرحلة الرابعة - كلية التربية بدنية وعلوم رياضة
للبنات

1-5-2 المجال الزماني : - للمدة 2021/ 1 /25 لغاية 2021/ 6 /20

1-5-3 المجال المكاني : - القاعة الداخلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

1-6 تحديد المصطلحات

التكيف النفسي مفهوم التكيف الكائنات الحية تميل إلى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة،
فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغير⁽³⁾

³ رجاء محمد ونادية شريف؛ الفروق الفردية وتطبيقاتها؛ ط:١، (الكويت ، دار القلم ١٩٨٩) ص٥٦

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التكيف النفسي

2-1-2 أهمية التكيف النفسي

2-1-3 أهداف التكيف النفسي

2-1-4 العوامل المؤثر على التكيف النفسي

2-1-5 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

2-1-6 مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل

2-1-7 أهمية مهارة الإرسال الجانبي

2-1-8 الأداء الفني لمهارة الإرسال الجانبي

2-2 الدراسات السابقة

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التكيف النفسي

مفهوم التكيف : الكائنات الحية تميل إلى تغيير سلوكها استجابة للتغيرات البيئية ، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغيير، مثال ذلك: تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته، وإذا لم يجد إشباعا لهذه الحاجات في بيئته، فإما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته، وهذا السلوك أو الإجراء يسمى بالتكيف⁽⁴⁾

والتكيف بالمعنى النفسي: هو تفسير السوك الانساني بانه مجموع التوافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها وتكون هذه المطالب نفسية اجتماعية، وتتضح من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين، والتي تؤثر في التكوين السيكولوجي للفرد⁽⁵⁾ ، والتكيف بالمعنى النفسي : الذي يرتبط بوجود دوافع معينة تدفع الفرد للقيام بمحاولات للوصول الى هدفه وتعترضه عدة عقبات ويقوم بعدة محاولات أو يلجأ أحيانا الى الانسحاب او الهروب من الموقف ، وفي هذه الحالة تبقى الصعوبة قائمة فهو عملية يمارسها الفرد شعوريا أو لا شعوريا تهدف إلى تغيير سلوكه ليصبح أكثر توافقا مع بيئته ومع متطلبات دوافعه⁽⁶⁾.

2-1-2 اهمية التكيف النفسي

يميل معظم الناس إلى التكيف وتحقيق التوازن في حياتهم عند مواجهة ظروف قاسية أو متطرفة، وهو ما أسماه العلماء بـ "المرونة". ... ويعد التكيف النفسي الإيجابي أو المرونة استجابة طبيعية للأحداث السلبية التي يمر بها الإنسان؛ لتقية الإصابة بالاضطرابات النفسية

2-1-3 اهداف التكيف النفسي

⁽⁴⁾ رجاء محيد ونادية شريفة؛ الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية: (الكويت : دار القلم 1989 م)، ص56 .

⁽⁵⁾ أشرف محمد عبد الغني ، صبحي محمد سيد؛ الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية: (مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، 2004)، ص132

⁽⁶⁾

عملية دينامية مستمرة، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة، كما تدل على مفهوم بيولوجي استخدم في نظرية التطور والبقاء، فالكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة، ومفاجأتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال.

4-1-2 العوامل المؤثر على التكيف النفسي⁽⁷⁾

أولاً - التوافق النفسي ومطالب النمو

من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (جسمياً، وعقلياً، وانفعالياً واجتماعياً). ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد.

ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المرحلة التي تليها.

ثانياً - التوافق النفسي ودوافع السلوك

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك.

ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية، وأمثلتها الحاجات الحيوية وإشباعها ضروري لحياة الفرد والعوامل النفسية الاجتماعية مثل: الحاجات النفسية (الأمن والاجتماع وتأكيد الذات) وإشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

ثالثاً - التوافق وحيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات

⁷. <https://www.tadwiina.com>

والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي.

2-1-5 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة⁽⁸⁾

إن الألعاب الرياضية يتميز بعضها عن بعض بأنواع المهارات الاساسية الخاصة بها، لذلك كان على كل لاعب يمارس اية فعالية رياضية ان يتعرف على مهاراتها وان يتقنها بدرجة عالية حتى تمكنه من معرفة خطط اللعب والتعاون مع افراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية والتي تسهل على الفريق احراز الفوز والتقدم ، ان اتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وان الافتقار في إتقانها يعني افتقار الفريق الى عملية توظيف هذه المهارات من اجل تحقيق نتائج ايجابية ، كما ذكر سابقاً ان لكل فعالية مهارات خاصة بها فالكرة الطائرة هي احدى الفعاليات الرياضية التي تتميز بالعديد من المهارات والتي تتمثل بـ* :

1. مهارة الإرسال .
 2. مهارة استقبال الارسال .
 3. مهارة الاعداد (التمرير) .
 4. مهارة الضرب الساحق .
 5. مهارة حائط الصد
 6. مهارة الدفاع عن الملعب .
- كذلك يمكن تقسيم المهارات على :
- أولاً : المهارات الهجومية وتشمل :-

1. الإرسال (من الاعلى – من الاسفل)
2. الاعداد (من الاعلى – من الاسفل)
3. الضرب الساحق .
4. حائط الصد الهجومي .

ثانياً : المهارات الدفاعية وتشمل :

1. استقبال الارسال .
2. حائط الصد الدفاعي .

⁸ (نجلاء واخرون؛ المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1: (بغداد، مطبعة الموالم، 2012)، ص 90.

3. الدفاع عن الملعب .

2-1-6 مهارة الإرسال

يعد الإرسال من المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة وله دور في حسم المباريات وتعريف مهارة الإرسال:- الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب⁽⁹⁾.

2-1-7 أهمية مهارة الإرسال

يعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب، وتتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان، فضلاً عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية⁽¹⁰⁾.

كما تكمن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجادة أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلاً عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس إلى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أدائه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما إن الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها أهمية التفوق في السنوات الماضية، ففي بعض الأحيان على المدرب أن يختار ستة لاعبي إرسال كبار عندما يريد أن يفوز لا أكثر⁽¹¹⁾.

⁹ (نجلاء وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

¹⁰ (محمد صالح فليح ؛ اثر تعلم انواع مختلفة من الارسال في دقة اداء للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، 1999، ص16

¹¹ (نجلاء وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

2-1-8 الاداء الفني لمهارة الارسال الجانبي

الوقوف فتحاً والركبتان منتنيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة، وتمسك الكرة أسفل وباليدين اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن) وتقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة)، وتضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانيه)، وتمرجح الذراع الضاربة أسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة⁽¹²⁾

2-2 الدراسات السابقة

دراسة ا.م.د حيدر عبد الرضا طراد⁽¹³⁾

"فاعلية برنامج إرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل"

و هدف الدراسة التعرف على:

تقنين مقياس التكيف النفسي على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل والتعرف على مستوى التكيف النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل والتعرف على الفرق في مستوى التكيف النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل حسب متغير الجنس وبناء تطبيق برنامج إرشادي لخفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية

التربية الرياضية والتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

¹² (علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط1: (مصر، دار الفكر العربي للطباعة، 1999)، ص57.

¹³ (حيدر عبد الرضا طراد؛ فاعلية برنامج إرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2018، ص88

أما الفرض فكان هناك علاقة معنوية بين التكيف النفسي ودقة الاستقبال لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة .

واستخدام الباحث المنهج الوصفي والدراسات المقارنة في قياس التكيف النفسي لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة . أما العينة فكانت من لاعبين منتخب جامعة القادسية بالكرة الطائرة للعام (2020-2021)

واستخدم الباحث الاختبارات المناسبة للعينة لاستخراج النتائج بعد معالجتها احصائية وقد توصل الباحث الاستنتاجات الآتية :

1. يمتلك طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة بابل درجة منخفضة من التكيف النفسي
2. الطلاب لديهم تلوث نفسى أعلى من الطالبات
3. للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي فاعل في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
4. فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة

3-4 اجراءات البحث

3-5 الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

إن البحوث العلمية جميعها تلجا في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم ووظيفة المشكلة، وعليه اختارت الباحثة المنهج الوصفي ، نظرا لملا عتمته طبيعة الدراسة أن «أسلوب المنهج الوصفي إلى تحديد الظروف والقيم والعلاقات الإنسانية المتعددة فهو الطريق أو الطريقة التي توصل الإنسان من نقطة إلى أخرى أو هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر والسلوكية»⁽¹⁴⁾

3-2 مجتمع البحث وعينته:

بعد اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي التي تمثل المجتمع تمثيلا صادقا حقيقيا، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي دراستها، وتعرف بانها أنموذج يمثل جانبا آخر من وحدات المجتمع الأصل، اختير عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات مرحلة رابعة كلية التربية بدينية وعلوم رياضة للبنات.

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- صافرة
- كرات
- شبكة
- استبيان
- مقياس
- حاسبة
- اقلام
- مصادر عربية واجنبية

4_3 اختبار المتغير التابع و مواصفاته

⁽¹⁴⁾ سعيد اسماعيل؛ قواعد اساسيه في البحث العلمي ط1: (بيروت، مؤسسه الرسالة ١٩٩٤)، ص ٦٢.

1. اختبار الاول⁽¹⁾

اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال جانبي من الاسفل بالكرة

الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الاسفل والاعلى بالكرة الطائرة من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيرى و الرئيس و النهائي).

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (٣ ،)

مواصفات الأداء: تقوم الطالبة المختبرة بأداء مهارة الإرسال جانبي من الاسفل من منتصف منطقة الإرسال المحددة بـ (٩ م) إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة محاولة إسقاطها في النصف المقابل من الملعب تعطى ثلاث محاولات لكل طالبة مختبرة لأداء الإرسال من الاسفل ومثلها لأداء الإرسال الجانبي

التسجيل: يقوم مقومين اثنين *بتقويم ثلاث محاولات للإرسال من الاسفل لكل طالبة مختبرة ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً أن الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (١٠) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات يتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالبة مختبرة، وهذا الحال ينطبق على الإرسال جانبي من الاسفل.

2_ اختبار الثاني⁽²⁾

- اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال من الاسفل

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإرسال من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيرى و الرئيس و النهائي) . -

الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (3) ، استمارة تقويم -

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء مهارة الإرسال من منتصف منطقة الإرسال المحددة بال (9) امتار إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة (من دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في النصف المقابل من الملعب .

1- ناهدة عبد زيد . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد :كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٧٨ .
2 - محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٢٢١ .

شروط الأداء : يحصل المختبر على (صفر) في حالة أداء الإرسال بالطريقة الغير متفق عليها .

التسجيل : يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل مختبر ويمنح عنها ثلاث 83 84

3-5 التجربة الاستطلاعية :

كان بالنية اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة رابعة جامعة بغداد كلية التربية بدنية وعلوم رياضة للبنات وهم من خارج مجتمع البحث، والبالغ عددهم (15) طالبة، للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحثة في تطبيق الاستبيان وجمع نتائج الانجاز، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الساعة عاشره صباحا في قاعة داخلية في ملعب كرة طائرة في تربية بدنية وعلوم رياضة للبنات.

وكان الغرض من هذه التجربة :

1. التأكد من مدى وضوح التعليمات و فقرات الاستبيان.
2. التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق بغية تلافيتها عند تطبيق الاستبيان بصيغته النهائية

3-5 خطوات إجراء البحث .

3-5-1 تحديد المقاييس النفسية .

تم تحديد مقياس التكيف النفسي

3-5-1-1 مقياس التكيف النفسي:

استخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي العام في الجامعة الأردنية ، ويتكون المقياس من (40) فقرة تقيس (4) أبعاد وهي :

- 1- البعد الشخصي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (37 ، 33 ، 29 ، 25 ، 21 ، 17 ، 13 ، 9 ، 5 ، 1)
- 2- البعد الانفعالي : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (38 ، 34 ، 30 ، 26 ، 22 ، 18 ، 14 ، 10 ، 6 ، 2)
- 3- البعد الأسري : ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (39 ، 35 ، 31 ، 27 ، 23 ، 19 ، 15 ، 11 ، 7 ، 3)

4- البعد الاجتماعي ، ويتشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية : (40 ، 36 ، 32 ، 28 ، 24 ، 20 ، 16 ، 12 ، 8 ، 4)

أما تصحيح مقياس التكيف النفسي : فتتضمن الاجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل، هي : (أبدا ، قليلا ، أحيانا ، معظم الوقت ، دائما) .

ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد إلى خمسة، (5,413,2.1)، ويتم عكسها في حالة الفقرات السلبية، (1,2,3,4,5) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة اللاعب الكلية التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه، هذا وتتراوح الدرجات على المقياس بين (40) وهي تمثل أدنى حد يمكن أن يحصل عليه الطالب، و(200)، وهي تمثل أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب والوسط الفرضي (120)

3-6 اجراء التجربة الرئيسية

كان المفترض اجراء التجربة الرئيسية وتوزيع المقياس على الطالبات واجراء الاختبارات المهارية ولكن الظروف الصحية بسبب جائحة كارونا وتنفيذ لقرارات الكلية احالت من تطبيق الاجراءات البحثية.

3-7 الوسائل الإحصائية :

لو تم اتمام اجراءات البحث لكن استخدمت الحقيبة الاحصائية لمعالجة النتائج

المصادر

- 1_أشرف محمد عبد الغني ، صبحي محمد سيد؛ الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية : (مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، 2004)، ص132
- 2_حيدر عبد الرضا طراد؛ فاعلية برنامج إرشادي في خفض التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2018، ص88
- 3 رجاء محيد ونادية شريفة؛ الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية: (الكويت : دار القلم 1989 م)، ص56 .
- 4 _ (سعيد اسماعيل؛ قواعد اساسيه في البحث العلمي ط1 : (بيروت، مؤسسه الرسالة ١٩٩٤) ، ص ٦٢ .
- 5_علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط1 : (مصر، دار الفكر العربي للطباعة، 1999)، ص57.
- 6_محمد صالح فليح ؛ اثر تعلم انواع مختلفة من الارسال في دقة اداء للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد، 1999، ص16
- 7 _ نجلاء واخرون؛ المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1 : (بغداد، مطبعة الموالم، 2012)، ص90.
- 8_نجلاء واخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان الخبراء والمحكمين

حول مقياس (التكيف النفسي)

الاستاذ الافاضل

تروم الباحثة بأجراء بحثها المرسوم علاقة التكيف النفسي بالأداء المهاري لمهارة
الارسال الجانبي من الاسفل لدى طالبات المرحلة الرابعة)

ويعرف التكيف النفسي هو سمة وظيفية أو معرفية أو سلوكية تساعد الكائن الحي في بيئته.
ويندرج التكيف النفسي ضمن نطاق الآليات النفسية المتطورة (EPMS)، ومع ذلك، تشير تلك
الآليات إلى مجموعة أقل تقييداً. ... تعتمد مبادئ التكيف النفسي على نظرية التطور لداروين
وهي مهمة لمجالات علم النفس التطوري والبيولوجيا والعلوم المعرفية.

علما ان بدائل الاجابة هي (ابدا، قليلا، احيانا، معظم الوقت، دائما)

مع جزيل الشكر والتقدير

| ت | العبارات | تصلح | لا تصلح | التعديلات |
|----|---|------|---------|-----------|
| ١ | أشعر أنني إنسان له قيمة . | | | |
| ٢ | اعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب . | | | |
| ٣ | أتعاون مع افراد اسرتي . | | | |
| ٤ | اجرح عند الضرورة شعور الآخرين . | | | |
| ٥ | لا اثق بنفسي . | | | |
| ٦ | أشعر بالسعادة . | | | |
| ٧ | تحدث خلافات بيني وبين اخواني . | | | |
| ٨ | اتمتع بشعبية بين زملاء . | | | |
| ٩ | اجعل حياتي مليئة بالتفاؤل . | | | |
| ١٠ | اشعر بالحزن والاكتئاب | | | |
| ١١ | أحب افراد أسرتي . | | | |
| ١٢ | أتجنب مقابلة الغرباء . | | | |
| ١٣ | اتمنى لو كنت شخصا أفضل مما أنا عليه . | | | |
| ١٤ | أحب نفسي | | | |
| ١٥ | أشعر ان افراد أسرتي لا يحبون بعضهم . | | | |
| ١٦ | اشارك في النشاط الاجتماعي . | | | |
| ١٧ | لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد . | | | |
| ١٨ | اشكو من القلق. | | | |
| ١٩ | أثق في افراد أسرتي . | | | |
| ٢٠ | أشعر ان زملائي يكرهوني . | | | |
| ٢١ | أشعر انني مظلوم وسيء الحظ . | | | |
| ٢٢ | لا اغضب بسرعة . | | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| ٢٣ | أشعر أنني غريب بين افراد أسرتي . | | |
| ٢٤ | أقبل نقد الآخرين . | | |
| ٢٥ | اعدل من افكاري أو سلوكي عند الضرورة . | | |
| ٢٦ | أشعر برغبة في البكاء. | | |
| ٢٧ | أشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي . | | |
| ٢٨ | أشعر أنني اقل من غيري. | | |
| ٢٩ | أطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها . | | |
| ٣٠ | أشعر انه ليس من السهل جرح مشاعري . | | |
| ٣١ | أشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي . | | |
| ٣٢ | أشعر أن علاقاتي حسنة من الآخرين . | | |
| ٣٣ | اعمل على حل المشكلات التي تواجهني . | | |
| ٣٤ | أشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين . | | |
| ٣٥ | أحب أن اقضي كثيرا من الوقت مع افراد اسرتي . | | |
| ٣٦ | أشعر بالراحة إذا انصاع الزملاء لإرادتي | | |
| ٣٧ | أتردد كثيرا قبل قبولي بالأمور . | | |
| ٣٨ | أشعر أن حياتي مليئة بالفرح | | |
| ٣٩ | أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي | | |
| ٤٠ | أطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها . | | |

استمارة الاساتذة والمحكمين في مدى صلاحية فقرات التكيف النفسي

| الرقم | الاسم واللقب العلمي | العمل | مكان التخصص |
|-------|---------------------|-------|-------------|
| ١ | | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | ٢ |
| | | | ٣ |
| | | | ٤ |