

قوة الأنا وعلاقتها بالتوتر النفسي في تعليم مهارات الجمناستك لدى طالبات كلية التربية الرياضية

أ.د. ياسين علوان إسماعيل

م.م. سـلام محمد حمـزة

شهـد المعـتـصـم

خيـون

العراق. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية

yassin_alowan2006@yahoo.com

الملخص

اشتمل البحث على مقدمة البحث وأهميته فضلاً عن مشكلاته التي تبلورت في ملاحظة الباحثون في قلة البحوث التي تناولت دراسة قوة الأنا وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) في تعليم مهارات الجمناستك على حد علم الباحثين وقد هدف البحث الى :

- 1- التعرف على قوة الأنا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للعام الدراسي (2013/2014).
- 2- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين قوة الأنا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للعام الدراسي (2013/2014) .
- وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأساليب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية وهذا ما يتلائم مع طبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على (39) طالبة يمثلن المرحلة (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للعام الدراسي (2013/2014) وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :
- 1- يتحلين طالبات الكلية في درس الجمناستك بمستوى مرتفع في قوة الأنا والتوتر النفسي .
- 2- وجود علاقة ارتباط عكسية بين قوة الانا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) .
- ومن هذه الاستنتاجات يوصي الباحثون بي .
- 1- الإفادة من مقياسي البحث من قبل الباحثين واستخدامهما في بحوثهم ودراساتهم .
- 2- حث الكوادر التدريسية على الاهتمام بالإعداد النفسي لدى الطالبات فيما يتعلق بقوة الأنا والتوتر النفسي .
- 3- اجراء دراسات مشابهة على الطلبة او على ألعاب اخرى .

الكلمات المفتاحية : قوة الانا ، التوتر النفسي ، مهارات الجمناستك

1- المقدمة :

ان الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علما مهما لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير الأداء الرياضي وللمظاهر النفسية دور هام في نتائج الاختبارات فهي تؤثر في مستوى اداء اللاعبين وقدراتهم .

يشير معجم علم النفس والتحليل النفسي إلى قوة الأنا Ego Strength هي " قدرة الشخص على ان يحقق وهذا يدل على الصحة النفسية وعلى مهارة الانا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الامر الى النجاح والسلامة " (فرج عبد القادر، 1987)

ويعد التوتر النفسي من اهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما انها من اكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الانساني واكثرها تعقيدا لتداخلها مع مفاهيم اخرى بديلة ومستخدم في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعنوان وملازمة لأغلب اللاعبين لما يسعون اليه من فوز او خوف من الخسارة والفشل .

وتعد رياضة الجمناستك الفني من الرياضات التي تسهم بشكل فعال في تهيئة الفرد وتنمية قدراته البدنية والحركية معتمدة على الاستخدامات الجيدة للأجهزة ، وانطلاقا من نوعية الاسلوب في تقويم المهارات وتعليمها للوصول الى التوافق الحركي المطلوب لأنها الحصيلة النهائية المراد الوصول اليها.

وعليه تكمن أهمية البحث في دراسة قوة الأنا والتوتر النفسي باعتبارهما مكونين أساسيين من مكونات الشخصية ومصدرا لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من اتزان انفعالي في سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة الألعاب الرياضية مهما كان ذلك في التدريب او المنافسات او ضمن العلاقات الاجتماعية ومن خلال ذلك سعى الباحثون الى قياس كل من قوة الانا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، إضافة الى ايجاد العلاقة بين هذه المتغيرات لإتاحة الفرصة في معرفه دور كل منها في تعزيز سمات الطالبات .

وان ضعف الثقة والإرادة بالنفس وقلة العزيمة خلال ممارسة اداء المهارات الرياضية المختلفة تعد من المشكلات التي تواجه عدد من الطالبات عند ممارستهن لبعض الألعاب

والمهارات الرياضية ومنها مهارات الجمناستك الفني خلال تعلمهن أثناء الدروس المخصصة لهن ، اضافة الى مظاهر التوتر النفسي لديهن الذي يؤدي الى تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة هذه المهارات وتعلمها بشكل صحيح ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث التي تبلورت في ملاحظة الباحثون في قلة البحوث التي تناولت دراسة قوة الأنا وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) في تعليم مهارات الجمناستك على حد علم الباحثين . ويهدف البحث الى

- 1- التعرف على قوة الأنا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للعام الدراسي (2013/2014).
- 2- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين قوة الأنا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للعام الدراسي (2013/2014) .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأساليب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية وهذا ما يتلائم مع طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع وعينه البحث :

2-2-1 مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الأولى ، الثانية ، الثالثة) للموسم الدراسي (2013/2014) والبالغ عددهن (42) طالبة.

2-2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (39) طالبة وكانت نسبة العينة من المجتمع 78% وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

1- المصادر والمراجع

2- مقياسي البحث (قوة الانا) للباحث (علي صالح مهدي) و(التوتر النفسي) للباحث (هدى جلال محمد) .

3-حاسبه محمولة لابتوب

4- الاستبانة

5- الوسائل الإحصائية

6- ساعة الكترونية

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات مقياس (قوة الانا ، التوتر النفسي):

ومن اجل التأكد من صلاحية فقرات مقياسي البحث تم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين في (مجال علم النفس الرياضي) وقد اتفقت كافة اراء الخبراء والبالغ عددهم (10) على الفقرات كافة ولكلا المقياسين .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (محبوب،2002)

حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك للتحقق من مدى وضوح التعليمات ووضوح فقرات المقياس ومدى دقتها والوقت المستغرق للإجابة والتعرف على الأخطاء مسبقا قبل إجراء التجربة الأساسية حيث تم إجراء التجربة على عينه من الطالبات عددهن (5) طالبة من المراحل الثلاثة اختيرن بأسلوب عشوائي وقد أوضحت التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة للجميع

2-4-3 الصدق :

وقد تحقق هذا النوع (الصدق الظاهري منه) عند عرض مقياسي البحث مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال (علم النفس الرياضي) لإقرار صلاحية الفقرات حيث اجتمعت اراء الخبراء على صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله .

2-4-4 الثبات :

تم التحقق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين على عينه التجربة الاستطلاعية نفسها حيث وجد ان معامل الارتباط بين التطبيقين قد بلغ (0,80) لمقياس (قوة الانا) و (0,76) لمقياس (التوتر النفسي) مما يدل على انه مؤشر جيد لثبات المقياسين .

2-4-5 التجربة الأساسية :

طبقت التجربة الأساسية على عينه البحث والبالغة (39) طالبة بهدف إتمام إجراءات البحث والسعي نحو تحقيق أهداف البحث المعينة .

2-4-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة بيانات مقياسي البحث (قوة الانا والتوتر النفسي).

جدول (1)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
قوة الانا	71	4,6	56
التوتر النفسي	91	6,8	78

من خلال الجدول اعلاه تبين ان قيمه الوسط الحسابي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في مقياس قوة الانا بلغت (71) وان قيمة الانحراف المعياري بلغت (4,6) والوسط الفرضي (56) .

بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للطالبات في مقياس التوتر النفسي (91) وبانحراف معياري (6,8) وبوسط فرضي (78) .

وهذا يدل على ان قيمة الوسط الحسابي للطالبات في مقياس قوة الانا اكبر من قيمة الوسط الفرضي لها ، ويرى الباحثون ان ذلك يدل على ان طالبات كلية التربية الرياضية لديهن قوة الانا اعلى من الوسط الفرضي وهذا مؤشر يدل على ان الطالبات لديهن طموح وسعي ورغبة في تحقيق مهارات الجمناستك على مختلف الاجهزة سعيا نحو النجاح والتعلم واتقان المهارات وهذا ما تؤكد له المصادر على ان قوة الانا هي "الانا الواعية او الجانب المعقول في

شخصية الفرد ومسؤولية الانا هي محاولة التوفيق بين دوافع الانسان النظرية من جهة وبين الواقع الخارجي من جهة اخرى أي ربط العلاقة وتنشيطها بين الفرد والعالم الخارجي وضبط السلوك على اساس اشباع حاجات الفرد في حدود معينة مقبولة والقدرة على تحمل الضغوط الداخلية والخارجية" (Twenty,2002)

أي وسط بين واجبات تعلم الاداء المهاري والنجاح في المادة .
اما فيما يخص التوتر النفسي يرى الباحثون بان ارتفاع قيمة الوسط الحسابي عن الوسط الفرضي والبالغ (91) يدل على ان الطالبات يتميزن بتوتر نفسي عالي ايضا عند ممارسة مهارات الجمناستك ، اضافة الى صعوبة ممارسة المهارات وخوفا من السقوط في الفشل او الاصابة "العملية التي يتم من خلالها تقييم حدث ما بانه مؤذ او مهدد او يحمل تحديا وتقييم قدرة الفرد على التعامل معه والسيطرة عليه " (اليونسيف، 1995)

3-2 تحديد نوع وقوة العلاقة الارتباطية بين (قوة الانا والتوتر النفسي).
بعد الاعتماد على قانون معامل الارتباط (بيرسون) بين قوة الانا والتوتر النفسي تبين بان قيمة العلاقة الارتباطية بلغت (-0,56) وهذا يدل على ان نوع العلاقة الارتباطية عكسية حيث كلما زادت قوة الانا كلما ادى ذلك الى انخفاض قيمة التوتر النفسي وهذا ما يساهم في سعي الطالبات نحو التعلم والنجاح في مهارات الجمناستك وعلى مختلف الأجهزة ومهما كانت صعوبة المهارات وطريقة ادائها.

اما قوة العلاقة الارتباطية فإنها تشير الى وجود قوة عالية بين المقياسين وهذا ما يدل على تأثير كل منهما على الآخر فان لقوة الانا دور مهم وبارز على التوتر النفسي لدى الطالبات وهذا ما يؤكد احد المصادر على دور قوة الانا في خفض التوتر النفسي وتحقيق رغبات الطالبات في النجاح .

اذا يشير المصدر الى ان " كل ما يقوم به الشخص من سلوك يعود الى الانا ، فهي تتكفل بحل الصراعات الشخصية وتحقيق توافقها او توجيهه وتضغط عليه لكي يتصرف بطريقة معينة ولذلك فان كل ما يفعله الشخص يعود الى وظائف الانا ونشاطها" (عدنان

حب الله، 2004)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- يتحلين طالبات الكلية في درس الجمناستك بمستوى مرتفع في قوة الأنا والتوتر النفسي .
- 2- وجود علاقة ارتباط عكسية بين قوة الأنا والتوتر النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للمراحل (الاولى ، الثانية ، الثالثة) .

4-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من مقياسي البحث من قبل الباحثين واستخدامهما في بحوثهم ودراساتهم .
- 2- حث الكوادر التدريسية على الاهتمام بالإعداد النفسي لدى الطالبات فيما يتعلق بقوة الأنا والتوتر النفسي .
- 3- اجراء دراسات مشابهة على الطلبة او على العاب اخرى .

المصادر

- اليونيسيف : مساعدة الطفل الذي يعاني من صدمة نفسية ، عمان، الأردن، مكتب اليونيسيف الإقليمي في الشرق الأوسط وشمال افريقيا ،1995.
- فرج عبد القادر طه (وآخرون) : معجم علم النفس والتحليل النفسي ، ط 1 ، ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1987 .
- وجيه محبوب :البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر،2002.
- عدنان حب الله : التحليل النفسي للرجولة والانوثة من فرويد الى لاكان ، بيروت ،دار الفارابي ، 2004.

- هدى جلال محمد: بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية : رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- Twent man, johnathan (2002), Strong Eag: Boston, Houghton Mifflin.