



Sports fears and their relationship to emotional intelligence among first-stage students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at College of Education for girls

M.Sc. Reem AbdAlkareem Sh. ¹, M.Sc.Shahad Rafee Abd.²

¹University of mosul/ College of Education for girls/ Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aims to identify the level of sports fears and emotional intelligence among first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls. It also aims to explore the relationship between sports fears and emotional intelligence among first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls. The researchers used a descriptive correlational method to match the nature of the current research. The research sample included 96 female students in the first year of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls. The researchers concluded that there is a high level of sports fears among first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education for Girls. They also found a low level of emotional intelligence among first-year students in the same department. The researchers recommended training on breathing techniques and relaxation: students can be taught deep breathing and relaxation techniques to control sports fears and calm their nerves. They also recommended improving self-confidence by enhancing their skills and developing their sports abilities and providing positive guidance.

Keywords: Sports Fears, Emotional Intelligence, Physical Education.



المخاوف الرياضية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات

م.م ريم عبدالكريم شويت¹ م.م شهد رافع عبدالرزاق²

^{1,2} جامعة الموصل، كلية التربية للبنات / قسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى المخاوف الرياضية و مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات، كما يهدف الى التعرف على المخاوف الرياضية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات. واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته طبيعته البحث الحالي، واشتملت عينة البحث على طالبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات والبالغ عددهم (96) طالب. واستنتجت الباحثتان ظهور مستوى مرتفع من المخاوف الرياضية والتي يعاني منها طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات. كما استنتجتا وجود مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات. وقد اوصت الباحثتان بالتدريب على التقنيات التنفسية والاسترخاء: يمكن تعليم الطلاب تقنيات التنفس العميق والاسترخاء للتحكم في المخاوف الرياضية وتهدئة الأعصاب. كما اوصتا بتحسين الثقة بالنفس من خلال تعزيز مهاراتهم وتطوير قدراتهم الرياضية والتوجيه بطريقة إيجابية.

الكلمات المفتاحية: المخاوف الرياضية، الذكاء العاطفي، التربية البدنية.



1-التعريف بالبحث

1.1 المقدمة واهمية البحث

يعد الخوف إحدى القوى الفعالة التي تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشخصية ونموها، فإذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعا للمجتمع وتصبح له قيمة بنائية فائقة، والخوف إذا كان من هذا النوع البنائي، كثيرا ما يمر مروراً عابراً لا يسترعي النظر، إذ يعتبر وقاية أو وزناً للأمور أو فطنة. (توم، 1985، 146). طمأ للخوف مستويات شتى فمنه المستوى البسيط الذي يعد مهماً في تحفيز الطالب على النجاح والمثابرة والتقدم، ومنه الشديد الذي يعرض الطالب للمعاناة في بعض الأعراض النفسية التي يمكن أن تصبح حجرة عثرة في تحصيله العلمي، وهو من بين الاضطرابات التي تترك أثراً غير محسوب في الفرد فتجعل منه إنساناً غير منتج وتصيبه بالعجز عن أداء مسؤولياته ولعل أكثر ما يتأثر به الطالب نتيجة لهذا الخوف هو عجزه عن التحصيل الدراسي بالصورة التي تتفق مع إمكانياته العقلية (العنزي، 2003، 175). ويعد الخوف من الأمور الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها الطلاب خلال الدروس العملية في التربية الرياضية، كالرفض إلى دخول حوض السباحة مثلاً أو الخوف من أداء حركة معينة في درس الجمناستك ولكن عندما يصبح هذا الخوف مفرطاً ويؤثر على قدرة الطالب على الاستمتاع بالنشاط الرياضي أو يمنعه من المشاركة بشكل كامل في الدرس، فإن ذلك يشكل مشكلة تحتاج إلى التعامل معها، لذلك يجب على كلية التربية الرياضية أن تسعى لتوفير بيئة تعليمية آمنة ومشجعة للطلاب، وذلك عن طريق التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب بالإضافة إلى الجوانب الرياضية.

والذكاء الانفعالي مفهوم عصري، له تأثير واضح على مجرى سير حياة الإنسان، وتأثير مهم في طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته، حيث أن هناك قاسم مشترك بين الانفعالات والتفكير وبين العقل والقلب، وهناك تعاون فيما بينها لإتاحة الفرصة للإنسان لاتخاذ القرارات الصحيحة والتفكير بشكل سليم، فالشخص الذي يعاني من اضطراب عاطفي أو عدم اتزان عاطفي لا يستطيع السيطرة على عواطفه أو التحكم بانفعالاته حتى وأن كان على مستوى عالي من الذكاء (أبو رياش وآخرون (Abu Rewash, 2006, 58). وعلى مر العصور قام العلماء بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال باعتبارهما متكاملين وليس متضادين، لذلك نجد أن النظريات التي تضيفي صفة الذكاء على الانفعال ليست حديثة، ووضعت خطاً تفصيلية حول كيف يمكن جعل الانفعالات



أكثر ذكاءً. وهذا ما أشار إليه سالا (Sala 2001,43). إن الانفعال والتفكير عمليتان متفاعلتان ومتداخلتان لا يمكن فصلهما، والذكاء الانفعالي يقوم على فكرة مفادها أن نجاح الفرد في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يتوقف على ما يوجد لدى الفرد من قدرات عقلية فقط (الذكاء المعرفي)، ولكن أيضاً على ما يمتلكه من مهارات انفعالية واجتماعية، تشكل مكونات هذا الذكاء.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في محاولة لمساعدة طلبة الكلية للحيلولة دون تعرضهم للمخاوف الرياضية خلال الدروس العملية التي قد تسبب لهم التأخر والتدهور الأكاديمي من خلال التعرف إلى هذه المخاوف التي تواجهه والذكاء الانفعالي تبرز أهميته بأنه يعتني بطبيعة الأفراد والجماعات في المجتمع ويمكن الفرد من أن يضع في العلاقة بين انفعالاته وتفكيره من ناحية وبين تفكيره وانفعالات الآخرين الذين يتعامل معهم من ناحية أخرى، أن القاعدة الأساسية للذكاء الانفعالي تتضمن معرفتنا بانفعالاتنا، واستخدامها لصنع قراراتنا من خلال تعلم طرق التفكير التي تتضمن حل المشكلات، والتخطيط، واتخاذ القرارات، وذلك لمساعدة الأشخاص في نقل المهارات الاجتماعية والشخصية، وتحويلها إلى المواقف الحياتية كأدوات للتعلم طويل المدى، وبذلك يتم تعلم الكفاءة الانفعالية بطريقة مباشرة.

2.1 مشكلة البحث

من المتعارف عليه أن الطلاب الذين يرغبون في الالتحاق بكلية التربية الرياضية يتعرضون لاختبارات قبول تحدها الكلية، وتشمل هذه الاختبارات جانب المهارات الرياضية لعدة ألعاب رياضية واللياقة البدنية. ومع ذلك، ينتاب الكثير من الطلاب الذين يبدأون الدراسة ويحضرون المحاضرات التدريبية حالة من التردد والخوف والقلق بسبب صعوبة بعض المهارات الرياضية التي يجب أدائها، وخاصةً خلال الدروس العملية التي تتطلب مهارات حركية وبدنية معينة، وبالرغم من أهمية هذه القضية النفسية، فإن الدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي لم تعالج بشكل كافٍ مخاوف الطلاب في الجانب الرياضي. وبناءً على ذلك، قام الباحثان بإجراء دراسة لتحليل هذه الظاهرة النفسية المهمة. ويعد الذكاء الانفعالي أحد الجوانب الأساسية للطلبة في كلية التربية الرياضية، وهذا الجانب الانفعالي المرتبط بالذكاء له دور فعال في التحكم في سلوك الطالب وانفعالاته النفسية والعاطفية، وبالتالي يؤثر على استقراره النفسي، وأداءه الرياضي وحياته بشكل عام، والذكاء الانفعالي هو أساس



الاستقرار النفسي ، وهو منبع شحذ الهمم والطاقات وكلما زادت معرفة المدرسين والطلبة بهذا الجانب زادت قدرتهم على التعامل معه بشكل أفضل، من خلال ما تقدم تحدت مشكلة البحث في التساؤل الاتي :

ما هو شكل ونوع العلاقة بين المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات؟.

3.1 اهداف البحث

1- التعرف على مستوى المخاوف الرياضية لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

2- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

3- التعرف على المخاوف الرياضية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

4.1 فرضية البحث

1- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

5.1 مجالات البحث

1- المجال البشري: طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

2- المجال الزمني: العام الدراسي 2022/12/11 ولغاية 2023/2/8

3- المجال المكاني: العراق / نينوى / كلية التربية للبنات / القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضية.



6.1 تحديد المصطلحات

1. المخاوف الرياضية: ويعرفه الطالب والويس (2000): بأنه "حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة تهدده أو تهدد كيانه (الطالب والويس، 2000، 203)

وتعرف الباحثتان المخاوف الرياضية نظرياً:

مجموعة من المخاوف في المجال الرياضي نتيجة عدم التكيف مع البيئة الرياضية المحيطة، ويعبر الرياضي في هذه الحالة عن مخاوفه وتحولها إلى انفعالات تأخذ أشكال مختلفة، مثل القلق والتوتر والخوف والغضب، والتي يمكن أن تؤثر على سلوك الرياضي وتحول دون تحقيقه لإنجازات رياضية.

2. الذكاء الانفعالي

الذكاء الانفعالي: "القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، لتحفيز أنفسنا على إدارة الانفعالات جيداً في أنفسنا وفي علاقاتنا مع "الآخرين" (Cartright, 2008 & Solloway).

ويعرفه (Mayer & Salovey, 1997) "القدرة على إدراك الانفعالات بدقة وتقييمها والتعبير عنها، مع القدرة على توليد المشاعر أو الوصول إليها والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الانفعالية، والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الانفعالي والعقلي" (Mayer & Salovey, 1997, 3).

وتعرفه الباحثة إجرائياً من خلال الدرجة الكلية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الأداة المستخدمة للكشف عن درجة الذكاء الانفعالي.

2. الاطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الاطار النظري

1.1.2 الخوف في المجال الرياضي

إن تحقيق أعلى درجات المستوى الرياضي يتقرر أكثر فأكثر من خلال الصفات الشخصية والوضع العاطفي للفرد ومعنى ذلك أن العوامل النفسية تزداد أهمية بالنسبة لقدرة الانجاز، فالانفعالات النفسية المتمثلة بالخوف والشجاعة والصدمة النفسية عوامل مؤثرة في تحديد المستوى الرياضي المطلوب والنشاط الرياضي بصورة عامة،



وكما هو معلوم أن الفرد الرياضي يعتريه الخوف في أوضاع معينة إذ تظهر عليه علامات الخوف على شكل تهيجات غير مألوفة أو قوية .

ومن خلال الاستعراض السابق لمفهوم الخوف بوصفه حالة طبيعية يمكننا القول أن للخوف فائدة كبيرة في المجال الرياضي ، لأنه يحفزنا لمعرفة الخطورة ومصدر الخطر ، فلاعبو الجمناستك مثلاً يقومون بأداء حركات ذات صعوبة عالية وهم قد شعروا بالخوف في أثناء وتعلم الحركة أما في حالة التكرار والممارسة فإن حالة الخوف قد لا تتأهبهم ، ويخاف اللاعب من السقوط أو الارتطام بالجهاز ، وعليه، فإن حالات الخوف تظهر كثيراً في أثناء مزاوله النشاط الرياضي ولا سيما حالة حمى البداية (حنتوش ، 1987 ، 30) .

2.1.2 أسباب الخوف في المجال الرياضي :

قسم (ليفشي) في البحث الذي أجراه على بعض الرياضيين أسباب الخوف إلى ثلاثة أقسام هي القسم الأول :- الخوف الصادر عن انعدام الثقة بصحة تنفيذ التمارين الرياضية وهذا يحدث عندما لا ينال الرياضي من التدريب ما يكفي لتنمية الثقة بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين أو ربما يأتي من ضعف ثقة اللاعبين بقدره مدربهم على تعليم المهارة كما يجب القسم الثاني : الخوف الصادر عن إمكانية حدوث إصابة في أثناء تأدية المهارة وهذا الخوف متأثراً من تجربة سابقة حدثت للرياضي القسم الثالث : الخوف من شيء غير معروف ومحدد وهذا يمكن أن يكون ناتج عن ضعف الإعداد البدني والمهاري للرياضي (عودة ، 2007 ، 129 - 130) . ويشير البعض أنه كلما ارتفعت الحالات الذاتية للمجازفة بالنسبة للرياضي وكذلك درجة الخطورة التي تظهر من التمارين ازدادت احتمالات نشوء الخوف لدى الرياضي

3.1.2 أشكال الخوف في المجال الرياضي

يمكن أن تتأهب 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 لإجراء السباق (عدم توفر وسائل الأمن والسلامة).
- الخوف من الحكم صاحب التجربة القاسية مع اللاعب سابقا .

وتختلف درجة الخوف الذي ينتاب الرياضيين باختلاف خبراتهم السابقة فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضة للخوف من الحالات السابقة عند مقارنته باللاعب المتقدم صاحب الخبرة ، كما أن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في ألعاب المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الفردية .(الحوري ، 2008، 145-146)

2.1.2 الذكاء الانفعالي

1-2-1-2 مفهوم الذكاء الانفعالي :

ظهرت تعريفات متعددة لمفهوم الذكاء الانفعالي من قبل الباحثين والمختصين، عكست في معظمها أهمية هذا المفهوم ودوره في الحياة الإنسانية والمكونات أو العناصر الأساسية. أما ابراهام (Abraham, 2000,169) يعرفه بأنه: "مجموعة من المهارات التي تعزى إليها الدقة في تقدير وتصحيح مشاعر الذات واكتشاف الملامح الانفعالية للآخرين واستخدامها لأجل الدافعية والانجاز في حياة الفرد". أما فورنهام (Furnham, 2006,819) يعرف الذكاء الانفعالي بأنه: "القدرة على إدراك وفهم وتناول العواطف والانفعالات وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين". أما جورج (George, 2000,1033) يعرفه بأنه: "القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الانفعالية وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين". أما عثمان (2000, 174) يعرف الذكاء الانفعالي بأنه: "القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها فصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة".



2-2-1-2 أهمية دراسة الذكاء الانفعالي :

يشتمل الذكاء الانفعالي على مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تؤثر على تنوع المحتوى الانفعالي للأشخاص من حيث قدرتهم على مواجهة وفهم المشكلات، فكلما زاد فهمنا للمشاعر أدى ذلك إلى الوصول لمستوى أعلى لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية. (اليوسفي ، 2011 ، 2) ويرى،(Maurice 2004)، أن العوامل الانفعالية والانفعالية تلعب دوراً مهماً في عملية التعلم، كما أن الضعف في مهارات الذكاء الانفعالي يعيق أداء العقل جزئياً أو كلياً كعدم القدرة على فهم الانفعالات كالخوف والقلق والغضب والتحكم بها . (Maurice ,2004,40)

2-2-1-3 أبعاد الذكاء الانفعالي:

يتكون الذكاء الانفعالي من مجموعة من الخصائص التي تميز الأفراد الأكثر فاعلية في العمل والحياة، وهي عبارة عن مجموعة من القدرات والمهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز هؤلاء الأفراد، ولقد استطاع الباحثون أن يضعوا هذه القدرات والمهارات ضمن أبعاد مثل (إدراك الانفعالات وضبطها، التعاطف، والأمل، والتفائل، والتواصل الاجتماعي)، وفيما يلي تعرض الباحثة أهم مكونات الذكاء الانفعالي ومهاراته وأبعاده ضمن بعض النماذج:

1. أبعاد الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي :

يتضمن نموذج القدرات (Mayer & Selovey,1997:3) الأبعاد الآتية :

(أ) الوعي الانفعالي والمعرفة الانفعالية : ويشتمل قدرة الفرد على إدارة الانفعالات بطريقة ملائمة والتعبير عنها وتفسير الانفعالات بدقة .

(ب) استخدام الانفعالات : ويشتمل على استخدام الانفعالات الاستخدام الأمثل والمناسب لتسهيل عملية التفكير والمزج بين الانفعالات والأحاسيس .

(ج) فهم الانفعالات : ويشتمل قدرة الفرد على فهم الانفعالات وتحليلها إلى أجزاء ، وتبسيط المشاعر والانفعالات المعقدة في المواقف المختلفة .



(د) إدارة الانفعالات : ويشتمل على قدرة الفرد على إدارة المشاعر الذاتية ومشاعر وانفعالات الآخرين وضبطها والسيطرة على الحالة المزاجية .

2.2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة (الزبيدي، ١٩٨٢) "المخاوف المدرسية ومصادرها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد"

هدفت الدراسة التعرف إلى المخاوف المدرسية التي يعاني منها تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس الابتدائي وما هي مصادر هذه المخاوف من وجهة نظر المعلمين والمعلمات وهل هناك فرق في المخاوف بين الذكور والإناث. وقد تألفت عينة الدراسة من (٩٠٠) تلميذ وتلميذة وبواقع (٤٥٠) من الذكور و(٤٥٠) من الإناث من مدارس مدينة بغداد و استخدمت الباحثة مقياس المخاوف المدرسية كأداة لجمع البيانات ، وبعد تحليل استجابات عينة البحث إحصائياً باستخدام الوسائل الآتية معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية ، ومعادلة فيشر ، ومربع (كاي) أظهرت النتائج أن الإناث والذكور يعانون من مخاوف مدرسية تتعلق بالخوف من الرسوب، والخوف من الامتحانات، والخوف من المعلم، والخوف من بعض الزملاء في المدرسة ، والخوف من الاشتراك في الفعاليات والأنشطة المدرسية وأخيراً الخوف من صعود ونزول السلالم).

2-2-2 دراسة (Afzalur & Clement, 2002) :

تعد هذه دراسة عبر الثقافات، ومما هدفت إليه الدراسة التعرف على العلاقة بين خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي وهي (الوعي الذاتي . التنظيم الذاتي . الدافعية . العواطف - المهارات الاجتماعية)، وبين طرق التعامل مع الصراع وحل مشكلاته، وتكونت عينة الدراسة من طلاب (MBA) عددها (1395) اختيرت من سبع بلدان وهي (الولايات المتحدة - اليونان . الصين . بنجلاديش - هونج كونج - مكاو- جنوب أفريقيا - البرتغال)، وتم جمع البيانات عن الدراسة من خلال استبيانات قدمت لهؤلاء الطلاب، وكان مما أسفرت عنه النتائج أن الوعي الذاتي يرتبط إيجابياً بالتنظيم الذاتي والعواطف والمهارات الاجتماعية، وأن المهارات الاجتماعية ترتبط بالدوافع ، وأن الدوافع ترتبط إيجابياً بطريقة حل المشكلات، وترتبط سلبياً بطريقة التفاوض والحوار.



3. إجراءات البحث

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

3-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية في كلية التربية للبنات والبالغ عددهم (101) والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبطريقة الحصر الشامل واشتملت عينة البحث على (96) طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة وتم تقسيمهم الى (16) طالب للتجربة الاستطلاعية بنسبة (15.841%) من المجتمع الاصلي و (20) طالبة للثبات بنسبة (19.801%) ، و (60) طالبة للتطبيق بنسبة (59.405%) واستبعدت الباحثتان (5) طالبة بنسبة (4.950%) بسبب الغياب.

3-3 وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

3-3-1 مقياس المخاوف الرياضية (وصف المقياس)

استخدمت الباحثتان مقياس المخاوف الرياضية المعد من قبل (يوسف ويونس، 2012) المطبق على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ تكون المقياس بصيغته النهائية من (38) فقرة كما في ملحق (1) ، حيث يحتوي المقياس على خمسة بدائل (تنطبق بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ، تنطبق بدرجة قليلة جداً) وهي تحمل الاوزان (1،2،3،4،5) ، وتبلغ اعلى درجة للمقياس (190) وأدنى درجة (38) وكلما ارتفعت درجة اللاعب على المقياس دل ذلك على مستوى عالي من المخاوف الرياضية والعكس صحيح.

3-3-1 مقياس الذكاء الانفعالي (وصف المقياس)

استخدمت الباحثتان مقياس عثمان ورزق (2001) لقياس متغيرات الدراسة فقد تكونت الأداة من (58) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (إدارة الانفعالات، والتعاطف، وتنظيم الانفعالات، والمعرفة الانفعالية، والتواصل الاجتماعي). ويتكون المقياس من (58) فقرة وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (1-5) درجة مرتبة تنازليا على مقياس (ليكرت) الخماسي (دائماً غالباً أحياناً نادراً ابداً) وهي تحمل الاوزان



(1،2،3،4،5)، وتبلغ أعلى درجة للمقياس (290) وأدنى درجة (58) وكلما ارتفعت درجة اللاعب على المقياس دل ذلك على مستوى عالي من الذكاء الانفعالي والعكس صحيح

3-3-3 المعاملات العلمية لمقياس المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي:

3-3-3 1- الصدق الظاهري

يعد صدق الأداة من الخصائص الأساسية المهمة التي يجب توافرها في الأداة التي يعتمد عليها أي بحث. ويعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها " (حسانين، 1995، 183). إذ يعتبر صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد. (عمر وآخرون، 2010، 189) وللحصول على صدق مقياسي لمقياس المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي تم عرضهما على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص (*) في علم النفس الرياضي وبعد جمع استمارات الاستبيان وتقريرها تبين

وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (80-100%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقاييس المستخدمة في البحث الحالي.

3-3-3 2- طريقة التجزئة النصفية

يشير الثبات الى درجة الاستقرار في النتائج في تقدير سلوك او صفة ما. (النبهان، 2004، 229) وقد اجري الثبات على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهن (20) طالبة واستخدمت الباحثتان طريقة التجزئة النصفية ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي الذي يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الإجابة عليه إلى قسمين زوجي وفردى لفقرات المقياس، فالفقرات ذات الأرقام الفردية تمثل الجزء الأول من المقياس، وتمثل الفقرات ذات الأرقام الزوجية الجزء الثاني وبعدها حسب معامل الارتباط بين الجزئين باستخدام معامل الارتباط بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.65) لمقياس المخاوف الرياضية وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (0.79) وقد بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.68) لمقياس الذكاء الانفعالي وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (0.89) ويعد معاملي الثبات الذين تم الحصول



عليهما مؤشراً جيداً لثبات فقرات مقياس المخاوف الرياضية ومقياس الذكاء الانفعالي وبذلك يصبح المقياسين بصيغتهما النهائية صالحين للتطبيق على عينة البحث.

3-4 التجربة الاستطلاعية لأداتي البحث:

تم تطبيق المقياس على عينة بلغ عدد افرادها (16) طالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (16-19) دقيقة. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات ان وجدت.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصاحب الباحثان.
- تحديد الوقت المستغرق للإجابة.

3-5 التطبيق النهائي لأداتي البحث:

تم تطبيق مقياسي المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي بصيغتهما النهائية على عينة البحث المكونة من (60) طالب من المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات في تاريخ 2023/1/31 للحصول علي النتائج لغرض إيجاد العلاقة بينهما.

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخراجها بالحقبة الإحصائية (spss):

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - معامل الفا كرو نباخ.
- ت لعينة واحدة غير مستقلة - معامل الارتباط - النسبة المئوية - المتوسط الفرضي (علاوي، 1998، 146)



4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الأول: التعرف على مستوى المخاوف الرياضية لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

لأجل التعرف على مستوى المخاوف الرياضية لعينة البحث، قامت الباحثتان بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس المخاوف الرياضية

المعالم الاحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
المخاوف الرياضية	60	122.521	12.254	114	9.225	0.009	دال

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ ، وأمام درجة حرية (59)، قيمة (ت) الجدولية = (2.006)

يتبين من الجدول رقم (2) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس المخاوف الرياضية قد بلغت (122.521) درجة، وبانحراف معياري قدره (12.254) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي لمقياس وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (9.225) درجة عند مستوى معنوية (0.05)، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.006) درجة، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولصالح المتوسط الحسابي لعينة البحث أي ان عينة البحث لديهم مستوى مرتفع في المخاوف الرياضية . وقد تعزى النتيجة إلى ان الرياضة تعتبر من المجالات المهمة في حياة الإنسان وخاصةً بالنسبة للشباب، ويمكن أن تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية والجسدية والعقلية. ومع ذلك، هناك عدد من الأسباب التي قد تؤدي إلى ارتفاع المخاوف الرياضية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، ومنها ان الخوف من الإصابات الرياضية: قد يتعرض الطلاب لإصابات رياضية خلال التمارين والمباريات، وهذا يمكن أن يسبب لهم مخاوف وقلق حيال الآثار الطويلة الأمد لهذه الإصابات.



كما للخوف من الفشل الرياضي الذي قد يشعر به الطلاب وعدم القدرة على الوصول إلى المستوى المطلوب في الرياضة، مما يمكن أن يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ويزيد من مخاوفهم.

في حين ان الخوف من الضغط النفسي: قد يشعر الطلاب بالضغط النفسي من المدربين والزملاء والأهل، حيث يمكن أن يفرض عليهم الضغط لتحقيق النجاح في الرياضة، مما يزيد من مخاوفهم ويؤثر على أدائهم الرياضي. وتضيف الباحثتان ان الخوف من الإحراج الاجتماعي: قد يشعر الطلاب بالإحراج الاجتماعي إذا لم يتمكنوا من أداء التمارين أو المهام الرياضية بكفاءة، مما يمكن أن يزيد من المخاوف الرياضية .

وأخيرا فان اختلاف التنشئة الاجتماعية والوالدية فكثير من الأفراد يخشى فقدان دعم عائلته له في حالة الإخفاق في الأداء العملي والنظري سواء كان هذا الدعم الذي يتلقاه ماديا أو معنويا من أفراد عائلته أم الأصدقاء في الكلية. فضلا عن عدم تشجيع الطالب خلال أداء المهارات الحركية ربما يسبب له نوع من الخوف وهذا ما يؤكد (عودة ، 2007) من أن استخدام مبدأ التشجيع باستمرار يؤدي دورا مهما في التغلب على حالة الخوف والتردد (عودة ، 2007، 131).

4-2 عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الثاني: التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

لأجل التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لعينة البحث، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس الذكاء الانفعالي

المعالم المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة(ت) المحتسبة	sig	الدالة
الذكاء الانفعالي	60	134.212	16.254	174	12.251	0.000	دال

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ ، وأمام درجة حرية (59)، قيمة (ت) الجدولية = (2.006)



يتبين من الجدول رقم (2) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس المخاوف الرياضية قد بلغت (134.212) درجة، وبانحراف معياري قدره (16.254) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي لمقياس وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (12.251) درجة عند مستوى معنوية (0.05)، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.006) درجة، مما يدل على ان الفرق معنوي ولصالح المتوسط الفرضي ، أي ان عينة البحث لديهم مستوى منخفض في الذكاء الانفعالي لان المتوسط الحسابي اقل من المتوسط الفرضي .

وتعزو البحتة النتيجة الى عدة أسباب منها قلة الاهتمام بتطوير الذكاء الانفعالي فقد لا يتم تعزيز تنمية الذكاء الانفعالي في المناهج الدراسية أو في البرامج التعليمية للطلاب، مما يؤدي إلى عدم تطوير هذه القدرة بشكل كافي اذ يمكن أن يؤثر القلق والتوتر على القدرة على فهم المشاعر وتحليلها، وتعتبر كلية التربية الرياضية بما فيها التدريبات والمنافسات الرياضية بيئة محفزة للقلق والتوتر.

و لقلة الخبرة في التعامل مع المشاعر التي قد يفتقر اليها طلبة المرحلة الأولى من كلية التربية الرياضية إلى الخبرة في التعامل مع المشاعر بشكل فعال، حيث أنهم لم يتعرضوا للعديد من التجارب التي تساعد على تحسين الذكاء الانفعالي وتضيف الباحثان ان قلة التواصل والتفاعل الاجتماعي اذ يمكن أن يتأثر الذكاء الانفعالي بالتواصل الاجتماعي، وقد تعاني بعض الطلاب في كلية التربية الرياضية من عدم القدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي بشكل كافي، مما يؤثر على قدرتهم على فهم المشاعر وتحليلها. وأخيرا فان الضغط النفسي والتحديات الرياضية التي قد يتعرض الطلاب في كلية التربية الرياضية للضغط النفسي والتحديات الرياضية المتعلقة بالمنافسات الرياضية

3-4 عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الثالث: التعرف على المخاوف الرياضية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.



الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط لعينة البحث بين المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي

المعالم الإحصائية المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة
المخاوف الرياضية	60	122.521	12.254	-0.482
الذكاء الانفعالي		134.212	16.254	

يتبين من الجدول رقم (3) ولأجل التعرف على العلاقة بين كل من مقياسي بين المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي تبين أن قيمة (ر) بينهما كانت (-0.482) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,202) عند درجة حرية (59) وأمام مستوى معنوية (0.05) $\square$ وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، أي كلما ارتفع مستوى المخاوف الرياضية انخفضت قيمة الذكاء الانفعالي والعكس صحيح. وتشير الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي، إذ يتضح أن الطلبة الذين يعانون من المخاوف الرياضية يكون لديهم مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي، وعلى العكس، الطلاب الذين لا يعانون من المخاوف الرياضية يكون لديهم مستوى أعلى من الذكاء الانفعالي. ويمكن تفسير هذه العلاقة عكسية بأن الطلاب الذين يعانون من المخاوف الرياضية يكونون أكثر تركيزاً على المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق، مما يؤثر على قدرتهم على فهم وتحليل المشاعر بشكل صحيح. كما أن المخاوف الرياضية يمكن أن تؤدي إلى تشتيت الانتباه وتقليل التركيز، مما يؤثر على القدرة على إدارة المشاعر والتفكير بوضوح. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي تطوير الذكاء الانفعالي إلى تقليل المخاوف الرياضية، حيث يمكن للطلاب الذين لديهم مستوى عالي من الذكاء الانفعالي التعامل بشكل فعال مع المشاعر السلبية وتحويلها إلى مصادر للتحفيز والتحسين. وبشكل عام، فإن تطوير الذكاء الانفعالي يمكن أن يساعد في تحسين أداء الطلاب في كلية التربية الرياضية وتقليل المخاوف الرياضية، وذلك من خلال تعزيز القدرة على فهم وتحليل المشاعر بشكل صحيح وإدارتها بشكل فعال.



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. ظهور مستوى مرتفع من المخاوف الرياضية والتي يعاني منها طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

2. ظهور مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

3. وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين كل من متغير المخاوف الرياضية والذكاء الانفعالي لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات.

2-5 التوصيات:

1. التدريب على التقنيات التنفسية والاسترخاء: يمكن تعليم الطلاب تقنيات التنفس العميق والاسترخاء للتحكم في المخاوف الرياضية وتهدئة الأعصاب.

2. تحسين الثقة بالنفس: يمكن تحسين الثقة بالنفس لدى الطلاب من خلال تعزيز مهاراتهم وتطوير قدراتهم الرياضية والتوجيه بطريقة إيجابية.

3. التركيز على التحفيز الداخلي: يمكن تشجيع الطلاب على التركيز على التحفيز الداخلي، أي المحفزات التي تأتي من داخل الفرد، مثل الشغف والإرادة، بدلاً من الاعتماد على المحفزات الخارجية.

4. التخطيط والتحضير المسبق: يمكن تخفيف المخاوف الرياضية لدى الطلاب عن طريق التخطيط والتحضير المسبق للأنشطة الرياضية المختلفة، والاستعداد الجيد قبل الانطلاق.

5. التواصل مع المدرسين والمرشدين النفسيين: يمكن الاستفادة من خبرة المدرسين والمستشارين وطلب المساعدة في تحديد العوامل المؤثرة في المخاوف الرياضية للطلاب والعمل على التغلب عليها.



6. التدريب على تحسين الوعي الذاتي: يمكن تعليم الطلاب كيفية التفكير بشكل أفضل حول مشاعرهم وأحاسيسهم واحتياجاتهم والتعرف على أنماط تفكيرهم الشخصية، مما يساعدهم على التفكير بشكل أكثر فاعلية وتحسين ردود فعلهم.

7. تعزيز التحكم في العواطف: يمكن تعزيز التحكم في العواطف لدى الطلاب من خلال تعليمهم مهارات التعامل مع المشاعر السلبية والإيجابية وكيفية التعامل معها بشكل مناسب.

المصادر

- توم ،دجلال (1985) : مشكلات الأطفال اليومية، ترجمة إسحاق ،رمزي ،دار آسيا ،بيروت، لبنان.
- حسانين محمد صبحي(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- حنتوش، معيوف ذنون . (1987) : علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
- الحوري، عكلة سليمان (2008) : مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ،دار ابن الأثير للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- الزبيدي ، خلدون نجيب رشيد (١٩٨٢) : المخاوف المدرسية ومصادرها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة بغداد
- الطالب،نزار والويس ، كامل (2000) : علم النفس الرياضي ، ط 2 ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة بغداد. 12
- عثمان، فاروق السيد ورزق، محمد عبدالسميع (2001): الذكاء الانفعالي مفهوم وقياس، مجلة علم النفس، 15(61).
- عثمان، فاروق (2000). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عمر، محمود احمد وآخرون (2010): القياس النفسي والتربوي، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.



- العنزي، فريح عويد (2003) : التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، العدد 111 ، جامعة الكويت 14.
- عودة، احمد عريبي . (2007) ، المدرب وعملية الإعداد النفسي ، ط 1 ، المكتبة الوطنية ، بغداد.
- النبهان، موسى (2004): أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- اليوسفي ، مشيرة عبد الحميد (2011) : سيكولوجية الموهبة والتفوق. كلية التربية ، جامعة المنيا .
- يوسف ، ناظم شاكر و يونس وليد ذنون (2012): دراسة المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19 ، العدد 62 .
- Abraham, R. (2000). The Role of Job Control as a Moderator of Emotional Dissonance and Emotional Intelligence–Outcome Relation. Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied , 134(2), 169–189.
- Afzalur, R.& Clement,P. (2002) . Amodel of Emotional Intelligence and Conflict Management Strategies:A Study in Seven Countries. International Journal of Organizational Analaysis , 10 (4) , 302–326
- Abu Rewash, Abdul Hussein al-Hakim, Omaira & Sharif, (2006). Motivation and emotional intelligence, Dar AL-Faker for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Cartwright, A., & Solloway, A. (2008). Emotional Intelligence: Activities for Developing You and Your Business. Available at: www.amazon.co.uk ./
- Eble,R.J(1972):Essentials of Educational Measurement2 nd,Eng Wood cliffs-Prentice-Hill, New Jersey.



- Furnham, A. (2006). Trait Emotional intelligence and Happiness Social. Behavior and Personality, 31(8),815–824.
- George.J.(2000). Emotional and leadership: The role of Emotional intelligence. Human Relations,53(8),1027–1055.
- Maurice, e. (2004). The Connection Between Social– Emotional Learning and Learning Disabilities. Implications for Intervention, Learning Disability Quarterly, The Council for Learning Dis abilities. Maurice,27, (1) , 53 Win. Mayer , J., Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. In P. Salovey & DJ. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implication for Educators. New York: Basic Books , 1 , 3–31.
- Sala, F. (2001). It's lonely at the top executives, emotional intelligence self. (mis) perceptions Elections visional consortium for research on emotional intelligence in organizations, McBer, Retrieved September 26, 2005 from www.eiconsortium.org.