

دراسة مقارنة لبعض الظواهر النفسية بين الرياضيين وغير الرياضيين

لطلاب كلية التربية شقلاوة

م.م. منيرة عثمان حسن

العراق. جامعة صلاح الدين. كلية التربية شقلاوة

monera.othman@gmail.com

الملخص

أصبحت التربية الرياضية في الوقت الحاضر إحدى مظاهر الرقي والتقدم للمجتمعات ، فالتربية الرياضية مظهر حضاري تحول شعوبها الى شعوب محبة لذا عملت الدول على نشرها على مستويات كافة ، وفي ضوء ذلك ظهرت عدة أنشطة رياضية ولقطاعات أبناء للمجتمع كافة فمنها ترويحي أو علاجي أو اجتماعي مع مراعاة العمر ، الجنس ، المهنة وذلك لما للتربية الرياضية من أهمية و قيمه بالغتين. حيث إن هناك علاقة كبيرة بين الرياضة والمجال النفسي ، نظراً لأن الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص ، فقد أكدت البحوث والدراسات الحديثة فيه إن كثير من الأمراض المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على النتائج الرياضية الجيدة يرجع سببها الى العوامل والأسباب النفسية كثيرة . فقد أكد أرسطو ان الروح أو النفس تعتبر عدد من الوظائف الحيوية الخاصة بالكائنات الحية ، أي انها وظائف للجسد وتمتاز بها عن الجماد فالسلوك يظهر بسبب عمليات جسمية ، كان أرسطو يحاول أن يفهم الطرق التي يفكر بها البشر وعمل على صياغة قوانين في تداعي المعاني سادت فترة طويلة حوالي عشرون قرون من الزمن لذلك بعد المؤسس الأول لعلم النفس. يسهم علم النفس الرياضي في زيادة الدافعية نحو تحقيق إنجاز نحو أفضل وذلك مراعاة حاجات الرياضيين وغير الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن ان يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية . كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة.

الكلمات المفتاحية: الظواهر النفسية ، الرياضيين ، وغير الرياضيين ، لطلاب

Acomparative study of some psychological phenomena between athletes and non-athletes

For students of the Faculty of Education, Shaqlouh

millimeter. Munira Othman Hassan

Iraq. Salahaddin University. Shaqlawa College of Education

monera.othman@gmail.com

Summary

Physical education has become at the present time one of the manifestations of the advancement and progress of societies. Physical education is a civilized aspect that transforms its people into loving peoples, so countries have worked to spread it at all levels. Gender, profession

This is because of the importance and value of physical education. Since there is a great relationship between sports and the psychological field, given that recent psychological studies have increased the interest of sports education specialists in sports psychology in particular, recent research and studies have confirmed that many well-known diseases as well as sports failures and lack of good sports results are caused by There are many psychological factors and causes. Aristotle emphasized that the soul or soul is considered a number of vital functions of living organisms, that is, they are functions of the body and are distinguished from inanimate objects. About twenty centuries so after the first founder of psychology. Sports psychology contributes to increasing the motivation towards achieving a better achievement by taking into consideration the needs and desires of athletes and non-athletes and reminding them of the important gains and fame that they can obtain when achieving high achievements. A player's level of training often differs from their level in the game

Keywords: psychological phenomena, athletes, and non-mathematicians, for students

1- المقدمة:

أصبحت التربية الرياضية في الوقت الحاضر إحدى مظاهر الرقي والتقدم للمجتمعات ، فالتربية الرياضية مظهر حضاري تحول شعوبها الى شعوب محبة لذا عملت الدول على نشرها على مستويات كافة ، وفي ضوء ذلك ظهرت عدة أنشطة رياضية ولقطاعات أبناء للمجتمع كافة فمنها ترويحي أو علاجي أو اجتماعي مع مراعاة العمر ، الجنس ، المهنة وذلك لما للتربية الرياضية من أهمية و قيمه بالغتين. حيث إن هناك علاقة كبيرة بين الرياضة والمجال النفسي ، نظراً لأن الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية الرياضية بعلم النفس الرياضي بشكل خاص ، فقد أكدت البحوث و الدراسات الحديثة فيه إن كثير من الأمراض المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على النتائج الرياضية الجيدة يرجع سببها الى العوامل والأسباب النفسية كثيرة فقد اكد أرسطو ان الروح أو النفس تعتبر عدد من الوظائف الحيوية الخاصة بالكائنات الحية ، أي انها وظائف للجسد وتمتاز بها عن الجماد فالسلوك يظهر بسبب عمليات جسمية ، كان أرسطو يحاول أن يفهم الطرق التي يفكر بها البشر وعمل على صياغة قوانين في تداعي المعاني سادت فترة طويلة حوالي عشرون قرون من الزمن لذلك بعد المؤسس الأول لعلم النفس . يسهم علم النفس الرياضي في زيادة الدافعية نحو تحقيق إنجاز نحو أفضل وذلك مراعاة حاجات الرياضيين وغير الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن ان يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية . كثيرا ما يختلف مستوي اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة. من خلال دراساتها لمختلف طلاب اقسام تربية شقلاوة بأن القلة من الطلاب جامعة صلاح الدين كلية التربية شقلاوة يمارسون الرياضة عن طريق اشتراكهم في الفرق الرياضية المختلفة تحت تشجيع المختصين فضلاً عن دوافعهم ورغباتهم الشخصية ، حيث أن الغالبية العظمى من هؤلاء الطلاب لا يشاركون في الأنشطة الرياضية وتقتصر مشاركتهم على وقت الفراغ ، ولأحظنا أن الكثير من يعزف ويتعد عن ممارسة الرياضة أو الاستمرار بها وخاصة بعد انتشار الأجهزة الإلكترونية . حيث من المؤكد تؤدي هذه الظروف الى التأثير على حياة الشباب المستقبلية ، لذا أرد دراسة مقارنة بعض الظواهر النفسية لدى الرياضيين وغير الرياضيين لمعرفة مدى تأثير الرياضة على بعض الظواهر النفسية .

ويهدف البحث الى:

- التعرف على الفروق المتعلقة ببعض بعض الظواهر النفسية لدى الرياضيين وغير الرياضيين لطلبة بعض اقسام المختلفة في كلية التربية شقلاوة - جامعة صلاح الدين.
- فروض البحث:
- الطلاب الغير الرياضيين أكثر تأثراً بالعوامل النفسية من طلاب غير الرياضيين .
- مجالات البحث:
- المجال البشري/طلاب جامعة صلاح الدين/كلية التربية شقلاوة
- المجال الزمني/٢٠٢٢/٦/١٤
- المجال المكاني/كلية التربية شقلاوة

2- اجراءات البحث:

2-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث من طلاب كلية التربية شقلاوة/جامعة صلاح الدين البالغ عددهم (١٢٠) طالباً من مختلف الاقسام (قسم اللغة الانكليزية ، قسم اللغة العربية ، قسم اللغة الكردية ، قسم الفيزياء) وبواقع (٣٠) طالب من كل قسم ، (١٥) منهم رياضيين و(١٥) غير رياضيين وبذا يكون حجم العينة (١٢٠) طالب

2-3 أدوات ووسائل جمع الإحصائية:

استخدمت الباحثة استمارة الاستبيان جاهزة تتكون من (٣٠) سؤالاً سهله المفردات مألوفة لدى الطلاب . كوسيلة لجمع المعلومات الخاصة بالبحث تتلاءم مع طبيعة المشكلة المطلوبة

2-4 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة قانون النسبة المئوية لكل سؤال من أسئلة الاستبيان وذلك لملائمتها منج البحث وبرنامج spss الإحصائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل نتائج البحث:

الجدول (1) يبين عدد التكرارات والنسبة المئوية للإجابة الطلبة

اسئلة	الرياضيون التكرار	الرياضيون النسبة المئوية	غير الرياضيون التكرار	غير الرياضيون النسبة المئوية
١	١١	1.9%	٢٠	6.16%
٢	٢٠	6.16%	٣٥	29.1%
٣	١٨	١٥%	٢٨	23.3%
٤	٢٢	18.3%	٢٩	24.1%
٥	١٨	١٥%	٢٤	٢٠%
٦	٢٥	20.8%	٣٥	29.1%
٧	١٠	3.8%	١٩	15.8%
٨	٣٣	27.5%	٤٤	36.6%
٩	٢١	17.5%	٣٢	26.6%
١٠	٢٦	21.6%	٣٩	32.5%
١١	١٧	14.1%	٢٩	24.1%
١٢	١٥	12.5%	٢٦	21.6%
١٣	١٩	15.8%	٢٨	23.3%
١٤	١٤	11.6%	٣٢	26.6%
١٥	١٤	11.6%	٢٦	21.6%
١٦	١٢	١٠%	٢١	17.5%
١٧	١٤	11.6%	٣٨	31.6%
١٨	٢٤	٢٠%	٤٠	33.3%
١٩	١١	9.1%	٢٨	3.23%
٢٠	١٨	١٥%	٢٧	22.5%
٢١	٢٣	19.1%	٣٧	30.5%
٢٢	٢٠	16.6%	٢٩	24.1%
٢٣	٣٦	٣٠%	٤٨	٤٠%
٢٤	٢٥	20.8%	٣٢	26.6%
٢٥	٢٠	16.6%	٢٥	20.8%
٢٦	٦	٥%	١٣	10.8%
٢٧	٢٠	16.6%	٣٠	٢٥%
٢٨	٢٦	21.6%	٣٨	31.6%
٢٩	١٨	١٥%	٢٤	٢٠%
٣٠	٤٠	33.3%	٥٢	43.3%

بعد إن تم الحصول على المعلومات و معالجتها إحصائياً تم عرض و مناقشة النتائج كما يلي:
حول نتائج إجابات عينة البحث للسؤال الأول و الذي يتضمن النزعة العدوانية للطلاب ، ضن ان هناك فرق واضح لصالح الطلاب الرياضيين إذا بلغت نسبتهم المئوية 1.9% بينما بلغت نسبة غير الرياضيين 16.6% ويعزي ذلك إلى أن الرياضيين ويستنزفون الطاقة الزائدة عند اشتراكهم في الفرق الرياضية مما يخلصهم الكثير من الضغوط النفسية نتيجة تراكم هذه الطاقة اما السؤال الثاني الذي يتضمن صعوبة تحكم في الانفعالات فقد بلغت نسبة الرياضيين 16.6% بينما كانت نسبة غير الرياضيين 29.1% وهذا يؤكد أن الرياضيين يمتلكون قابلية التحكم في انفعالاتهم أكثر منه من غير الرياضيين، ونرى أنه سبب ذلك هو أن الرياضي أكثر تعرضاً للمواقف السلبية الكثيرة أثناء اللعب وبسبب ما يفرضه عليهم قانون اللعبة فإنهم أكثر صبراً وتحملاً من غير الرياضيين وبالتالي فإنهم أي الرياضيين يكون أكثر اتزاناً وغيرهم.

اما الأسئلة (٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٤)

والمتمضمنة شعورهم بالقلق ، والفوارق في نسبة الإجابات للأسئلة واضحة لصالح الرياضيين إذا بلغت نسبة الرياضيين 15% وبالنسبة لغير الرياضيين في شعورهم بالقلق ، اما حول تقلب الحالة المزاجية فقد كانت 18.3% بالنسبة للرياضيين و 24.1% للغير الرياضيين وهذا ما يؤيد قدرة الرياضيين في الادارة والتصميم

اما الطلاب الذين لا يستطيعون تحديد ميولهم الحقيقية بالضبط فقد كانت نسبة ١٥% للرياضيين و ٢٠% لغير الرياضيين، إذ يمتلك الرياضيون وضوح الهدف وبالتالي معرفة وتحديد ميولهم الحقيقية نتيجة ما يتعرض له هؤلاء أثناء المباريات مما يساعدهم في اتخاذ القرار الصحيح وبسرعة ، اما عدم معرفة الطلاب لقدراتهم الحقيقية فقد كانت نسبة الرياضيين في ما ارتفعت هذه النسبة لدى الغير الرياضي إلى أما بالنسبة لطول بالنسبة أما نسبة الطلاب الذين يجدون صعوبة في تركيز انتباههم فقد بلغت للرياضيين 20.8% فيما ارتفعت هذه النسبة لدى الغير الرياضيين إلى 29.1% .

إن نسب الطلاب الذين يجدون صعوبة في تركيز انتباههم فقد بلغت ٨،٣% للرياضيين وارتفعت النسبة إلى 15.8% لغير الرياضيين ، وان نسبة الذين يعانون السرحان هي 27.5% وللرياضيين للغير الرياضيين ، ونسبة الذين يعانون من النسيان في الرياضيين هي 17.5% ولدى غير الرياضيين 26.6% وان نسبة الذين يترددون في تحمل المسؤولية لدى الرياضيين 21.6% حيث ارتفعت هذه النسبة لدى غير الرياضيين إلى 32.5% وأن نسبة الذين ليس باستطاعتهم العمل والجهد والمثابرة في تحقيق أهدافهم من الرياضيين 14.1% فيما كانت 24.1% لدى غير الرياضيين

، اما فيما يخص الثقة بالنفس بين نسبة الرياضيين 11.6% بينما كانت لدي غير الرياضي 26.6%.

ان النسب المذكورة في أعلى تشير بوضوح إلى دور الرياضة والتربية الرياضية في مساعدة الطلاب الرياضيين على التركيز والتفكير المنظم والانتباه وعدم السرحان او تشتت في الفكر كما أنها تساعدهم على معرفة ميولهم ورغباتهم الحقيقية وتعلمهم والصبر والشجاعة والثقة بالنفس والمثابرة وعدم اليأس في تحقيق أهدافه فضلا عن استعدادهم في تحمل المسؤولية وإتمام الأعمال الموكلة إليهم وبشكل صحيح والعكس صحيح بالنسبة للغير الرياضي.

هنا يتجل له دور الرياضة الكبير في التوجيه السليم للرياضيين وتربيتهم تربية تتماشى مع واقعهم وتطلعات هم المستقبلية.

اما الأسئلة (١٢-13) فقد ظهر ما يأتي:-

أن نسبة الذين تنقصهم القدرة على التعبير عن آرائهم من الرياضيين هي ١٢,٥% فيما بلغت نسبة غير الرياضيين 21.6% وأن نسبة الذين يشعرون بأن تفكيرهم غير منظم من الرياضيين هي 15.8% وغير الرياضيين 23.3% .

وبالنسبة للسؤال (١٦) فإن نسبة الذين لا يرون قيمة لمعظم الأشياء التي يتعلمونها من الرياضيين هي 10% اما غير الرياضي فهي 17.5% وتوضح النسب أعلاه أن الرياضة تساعد على التفكير السليم والمنظم ومعرفة قدراتهم وقيمة مما يقدمونه من أعمال وتساعدهم كذلك في التعبير عن النفس والاعتزاز بما ينفع حياتهم ومجتمعهم .

أما نسب الأسئلة (١٥ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١) فكانت كما يأتي:

أن نسبة الذين يشعرون بالنقص نسبة إلى آخرين من الرياضيين كانت 11.6% وغير الرياضي 21.6% ، وأن نسبة الذين يشعرون بأنهم عنيدون من الرياضيين هي 11.6% وارتفعت النسبة لدى غير الرياضيين إلى 31.6% وأن نسبة الذين يشعرون بالوحدة من الرياضيين ٢٠% ومن غير الرياضيين 33.3% ، وأن نسبة الذين يشعرون بأنهم غير محبوبين من الرياضيين 9.1% ومن غير الرياضيين 23.3% ، وأن نسبة الذين يضايقهم ميلهم الشديد لحب الظهور من الرياضيين هي ١٥% و 22.5% لغير الرياضيين ، وإن نسبة الذين كثيراً ما يشعرون بجرح إحساسهم من الرياضيين 19.1% ومن غير الرياضيين 30.8% .

وتوضح النسب أعلاه ان الرياضيين أكثر ارتباطا في مجتمعهم نتيجة اختلاطهم و معيشتهم للناس ضمن المجال الرياضي لذا فإنه علاقة وانت تتسم دائما بالمحبة و ابتعادهم عن الغرور والأنانية وحب الظهور أمام الناس مظهر المتعالي وهي تعلمهم التواضع والخلق العالي فضلا

عن المرونة والصبر والابتعاد عن العناد والشموخ الذي ينقص غير الرياضيين . كل ذلك بفضل المشاركة في الألعاب الرياضية واختلاط بالفرق الأخرى وبمجتمعات أخرى غير مجتمعهم الخاص .

وقد أظهرت نتائج الأسئلة (٢٢ - ٢٣ - ٢٤) ما يأتي:

أن النسب الذين تنقصهم القدرة على مواجهة المشاكل من الرياضيين هي 16.6% وغير الرياضيين هي 24.1% ، وإن نسبة الرياضيين الذين لا يستطيعون الإقلاع عن بعض العادات هي ٣٠% وبينما ارتفعت نسبة الغير الرياضي إلى ٤٠% وأن نسبة الذين يحاولون إيجاد تبريرات لأخطائهم من الرياضيين 20.8% وغير الرياضيين 26.6% وهنا يبرز بوضوح دور الرياضة في مساعدة الفرد في الإحساس بالانطلاق ومواجهة مشاكلهم فضلا عن ارادتهم في الإقلاع عن بعض العادات السيئة التدخين مثلاً لأنهم أكثر صبرا وهدوءاً كما أنها تساعدهم في إيجاد الحلول الصحيحة للأخطاء التي يقومون بها وذلك لتجنبها في المستقبل .

اما الأسئلة (٢٥ - ٢٦ - ٢٨) فقد كانت كما يأتي:

أن نسبة الذين كثيرا ما يصابون بالأرق من الرياضيين 16.6% ومن غير الرياضيين 20.8% وأن نسبة الذين تتناهم فكرة التفكير بالانتحار من الرياضيين ومن غير الرياضية ونسبة الذين يشعرون بالتعب بدون مع السبب من الرياضيين ٥% ومن غير الرياضيين 10.8% وأن نسبة يشعرون بالتعب دونما سبب من الرياضيين 21.6% ومن غير الرياضيين ٣١.٦% فالرياضة إذا تساعد الرياضة على النوم الهادئ والعميق لاسيما بعد أن مجهود التمرين أو مباراة لذا فإنهم تجنبون الأرق ويتعدون عن التعب دونما سبب فضلا عن ان الرياضة تساعد على صفاء الفكر والذهن ومواجهة مشاكلهم و قدرتهم في وضع الحلول لها دون اللجوء إلى التفكير بالانتحار أو ما شابه ذلك جاء بفضل تعلمهم الحلول الصحيحة والمناسبة والسريعة أثناء المباراة وقد أظهرت نتائج الأسئلة (٢٧ - ٢٩ - ٣٠) ما يأتي:

إن نسبة الذين يراقبون حرصهم الشديد على دقة التامة في تصرفاتهم من الرياضيين هي 16.6% وغير الرياضيين ٢٥% ونسبة الذين كثيرا ما يتصرفون دون تفكير من الرياضيين 15% وغير الرياضية 20% أما نسبة الذين كثيرا ما ينتابهم اليأس من الرياضيين 33.3% ومن غير الرياضيين 43.3% . أنضح من النسب أعلاه إلى الرياضيين أكثر حرصاً ودقة وتفكير في تصرفاتهم داخل وخارج الملعب لأن ذلك قد عودهم الجرأة والصبر والمثابرة وعدم اليأس في حل مشاكلهم التي تواجههم وأنا أكثر تصرفاتهم تكون مبنية على أساس من التفكير السري والمسبق والمخطط والابتعاد عن العشوائية والتصرف .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للرياضة أثر تربوي على الشباب كما وإنها تساعدهم ليكونوا أكثر صلابة وقوة وجلدًا
- 2- للرياضة أثر اجتماعي على حياة الشباب ليكونوا أكثر تلاءماً مع الظروف الحياتية المختلفة وتساعدهم على مواجهة المشاكل بروح معنوية عالية وبأنسب الطرق
- 3- ممارسة الرياضة لها تأثير واسع في تحقيق النمو النفسي السليم والذي يؤدي إلى التغلب على كثير من المشكلات بطرق غير مباشرة في مجالات الحياة الأخرى
- 4- الرياضيون يمتازون بصحة نفسية أقوى وأصلب من غير الرياضيين

4-2 التوصيات:

- 1- اهتمام الدولة بالرياضة عن طريق توفير المدرس الرياضي المختص ابتداءً من المرحلة الابتدائية وانتهاءً بالمرحلة الجامعية خاصة بعد فترة كوفيد ١٩ وانتشار المرض أدى الى اهمال دروس الرياضة في المدارس.
- 2- من الضروري اشراك اكبر عدد ممكن من الطلاب في ممارسة الرياضة
- 3- الاهتمام بالبرامج الرياضية الداخلية والخارجية فضلاً عن نشر الوعي الرياضي بين الطلاب عن طريق الندوات واللقاءات وإصدار كتيبات او موضوعات خاصة بالرياضة .
- 4- توفير الرحلات والطلعات للطلاب لمشاهدة وحضور المباريات والبطولات ليشعل فيهم روح الرياضة ويجعلهم يمارسون الرياضة وبالتالي الاستفادة منها .

المصادر

- خليل إبراهيم سليمان: اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في بعض الظواهر النفسية (مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، جامعة موصل ، المجلد الرابع ، العدد الثامن ، ١٩٩٨).
- ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن: علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية ، (دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨)
- شبكة الانترنت

ملحق (١) استمارة آراء الطلاب من بعض أقسام كلية التربية شقلاوة حول تحديد اهم النقاط لقياس

ظواهر النفسية للطلاب

١	كثيراً ما انزع للعدوان	
٢	اجد صعوبة في التحكم في انفعالاتي	
٣	دائماً قل في ابسط الامور	
٤	اعاني من تقلب حالتي المزاجية	
٥	لا أعرف ميولي الحقيقية	
٦	لا أعرف قدراتي الحقيقية	
٧	أجد صعوبة في تركيز انتباهي	
٨	أعاني من السرحان	
٩	أعاني من كثرة النسيان	
١٠	اتردد في حمل المسؤولية	
١١	لا أستطيع المثابرة على تحقيق ما اصبو اليه	
١٢	تتقصني القدرة علي التعبير عن آرائي	
١٣	كثيراً ما أشعر بأن تفكير غير منظم	
١٤	تتقصني الثقة بالنفس	
١٥	أشعر بالنقص بالنسبة لأخريين	
١٦	لا أرى قيمة لمعظم الأشياء التي اعملها	
١٧	أنني عنيد	
١٨	كثيراً ما أشعر بالوحدة	
١٩	أشعر بأنني غير محبوب	
٢٠	بضايقتني ميلي الشديد لحب الظهور	
٢١	كثيراً ما أشعر بجرح أحساسي	
٢٢	تتقصني القدرة على مواجهة المشكلات	
٢٣	لا أستطيع أن اقلع عن بعض العادات	
٢٤	أحاول دائماً إيجاد تبريرات لأخطائي	
٢٥	كثيراً ما أصاب بالأرق	
٢٦	أفكر بالانتحار	
٢٧	بضايقتني حرص علي الدقة التامة في جميع تصرفاتي	
٢٨	أشعر بالتعب دون سبب	
٢٩	كثيراً ما أتصرف دون تفكير	
٣٠	كثيراً ما ينتابني اليأس	