ألإنهزام النفسي وعلاقته بالتسويف الأكاديمي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين

م.د. فرهاد إبراهيم كريم

جامعة كويه - سكول التربية الرياضية

farhad.kareem@koyauniversity.org

المستخلص:

هدف البحث التعرف على الإنهزام النفسي والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين ، بالإظافة إلى التعرف على العلاقة بين الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي، فضلاً إلى التعرف على العلاقة بين الانهزام النفسي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى أفراد عينة البحث. وتركزت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحث للعديد من مظاهر التسويف ألاكاديمي لدى طلاب كليات التربية الرياضية بشكل عام وفعالية(٤٠٠م حواجز)على وجه الخصوص، وانتقال تلك المظاهر السلبية من خلال التسويف المصاحب بالإنهزام النفسي الذي أثر بشكل أو بآخر على مستوى التحصيل لديهم في ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) طالباً للصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين، المسجلين في الصف الثاني للعام الدراسي(٢٠٢٠/٢٠٢١). واعتمد الباحث في دراسته المنهج الارتباطي. وتم استخدم مقياس الإنهزام النفسي الذي قام كل من(حازم علوان، وفرهاد إبراهيم،٢٠١٧) ببنائه والمتكون من (٤٥) فقرة، ومقياس التسويف الاكاديمي الذي طوره أبو غزال(٢٠١٢: ١٣١- ١٤٩) والمتكون من(٢١) فقرة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط بين الإنهزام النفسي والتسويف الأكاديمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الإنهزام النفسي والتسويف الأكاديمي.

الانهزام النفسي في المجال الرياضي: هي حالة من انهيار المقاومة النفسية للطلبة والشعور بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية، التي تواجه طلبة كليات التربية الرياضية، نتيجة لعوامل إحباط ويأس، وتشاؤم، من ناحية استيعاب المواد الدراسية من الناحيتين النضرية والعملية(التطبيقية) مما يجعله محطماً من الناحية النفسية أو الوجدانية أو الاجتماعية أو والفكرية وحتى الاقتصادية.

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات منها تميز افراد عينة البحث بمستوى منخفض من الانهزام النفسي ومستوى متوسط من التسويف الاكاديمي وتميز افراد عينة البحث بمستوى متوسط في التحصيل مع وجود فاعلية قليلة بين متغيري الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي يقابلها فاعلية متوسطة أو قريبة من المتوسط بين متغيري الانهزام النفسي والتسويف والتحصيل لدى عينة البحث.

وعدد من التوصيات منها عقد محاضرات وندوات نوعية لتوجيه الطلبة الجدد لمساعدتهم في التأقلم مع الجامعة ومعرفة الأسباب التي تدفع الطلاب للتسويف، ومساعدتهم على كيفية تنظيم وادارة الوقت وتقديم المزيد من الخدمات والأنشطة الترفيهية لإبتعادهم من مسببات الإنهزام النفسي والتسويف فضلاً عن إجراء المزيد من البحوث التي تبحث في أسباب الانهزام .

الكلمات المفتاحية: الإنهزام النفسي، التسويف الاكاديمي، تحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز.

abstract

The study aimed to identify self- defeatism and academic procrastination in second stage students of physical education /Salahaddin University, as well as to identify the relationship between them, moreover, to identify the relationship between self- defeatism and 400 m hurdles achievement in the sample of the study. The sample of the study consisted of (46) 2nd stage students of physical education /Salahaddin University in academic year (2020-2021). The researcher used correlational method in his study. Self- defeated scale was used which was developed by (Hazm Alwan and Farhad Ibrahim, 2017) which consists of 45 sections, also academic procrastination scale which developed by (Abu Ghazal, 2012) which consists of 21 sections. The results showed a significant relationship between Self- defeat and academic procrastination and significant difference in the relationship between Self- defeat and academic procrastination.

Self- defeat: it is a state of collapse of students psychological resistance, inability feeling, helplessness, and lack of personal effectiveness, which faces physical educations fourth- stage students as a result of Frustration, despair and pessimist in terms of understanding the study materials from the cognitive and practical aspects which makes him/her devastated in terms of psychological, emotional, social, intellectual and economical aspects.

The researcher reached a number of conclusions, including the distinction of the research sample members with a low level of self- defeat ism and a medium level of academic procrastination, and the research sample individuals were distinguished by an average level of achievement with a low effectiveness between self- defeatism and academic procrastination variables, offset by a medium or close to average effectiveness between self- defeatism academic, procrastination and achievement in the sample. And reached to a number of recommendations, including holding qualitative lectures and seminars to guide new students to help them adapt to the university and to know the reasons that drive students to procrastinate, and help them how to organize and manage time and provide more services and entertaining activities to keep them away from the causes of self- defeatism and procrastination, as well as conducting more research looking at reasons of defeatism.

Key words: self- defeat, academic procrastination, 400m hurdles achievement.

المقدمة واهمية البحث:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي من المراحل المهمة في حياة الطالب الجامعي، حيث تتبلور شخصيته وقدراته العقلية والبدنية من خلال ما يكتسبه من مهارات ومعارف، ومن خلال النضج النفسي، والجسمي، والعقلي، والاجتماعي، وخاصة في الصف الثاني لهذه المرحلة الدراسية حيث يتطلع المتعلم إلى المستقبل القادم بطموحات عريضة. حيث

يعتبر الطالب في الصف الثاني ملماً بكثير من الامور التي صادفته في الصف الاول ويعمل على التوافق معها من جميع النواحي بغية الوصول إلى الاستقرار النفسي في اتخاذ القرارات في المستقبل القريب. وتعد هذه الفئة أي فئة طلاب الجامعة من أهم فئات المجتمع التي ينظر لها بأنها سوف تقود بناء المجتمع وتطويره ايماناً منها بأن الخبرة المعرفية والمهنية هي الاساس في كل ما يمس ويحرك الحياة المعاصرة .

وتعتبر فعاليات الساحة والميدان من الفعاليات التي تحتاج في ادائها إلى مستوى عالي من القوة من الناحيتين البدنية والنفسية وعلى وجه الخصوص تلك الفعاليات التي تتميز بصعوبة الاداء ومنها ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) ، وما يميزها عن فعاليات أخرى من سرعة الانطلاق ومرحلة تزايد السرعة والوصول إلى اقصى سرعة ومن ثم المحافظة عليها التي يحتاج فيها الطالب إلى قدرات بدنية ومهارية عالية ومن ثم اتباع الخطوات الفنية الصحيحة لعبور الحاجز وبتفا صيله ومن ثم كيفية المحافظة على سرعته اثناء الركض بين الحواجز في إطار عدد الخطوات بين الحواجز بخطا ثابتة وموزونة،وإن صعوبة الفعالية تكون سبب بإنخفاض التحصيل لديه قد لايستطيع من أداء الفعالية بكفاءة ترفع من درجة التحصيل لديه، وإن صعوبة الفعالية تؤدي إلى عزوف الطلاب عن حضور في الدروس العملية للفعالية(٤٠٠م حواجز) وحتى اثناء الامتحانات العملية لها، محاولة منهم تعويض عدم الحضور لتلك الدروس في فعاليات اخرى لرفع درجاتهم أثناء الامتحانات العملية منها أو النظرية بحسب اعتقاداتهم، ممايؤدي إلى تسويفهم للمادة الدراسية.

قد يكون للتطور التكنولوجي والحياة المعاصرة وما بها من تسارع وعدم ثبات واعتماد الطلاب على الوسائل الحديثة في إنجاز مهامه، تأثير على أنجازات الفرد بسبب أو بغير سبب وقد يؤدي هذا الامر إلى ما سيمى بالعادة لدى الطلاب بحيث يصبح عملية التسويف والتأجيل في إنجاز مهماته جزء من شخصيته وجزء من حياته اليومية، بهذه الحالة يصبح التسويف ظاهرة سلبية بحيث تؤدي إلى الفشل وما يترتب على ذلك من حياة سلبية(الربيع وآخرون:٢٠١٣، ١٩٨-٢٤٣).

وقد يلجأ الطلاب للتعامل مع التسويف الاكاديمي بأساليب مختلفة كالإنكار، والتبرير، والتعويض، في أمور وأوقات أخرى وقد تشكل تلك الأساليب معوقات أمام الطلاب في تحقيق أهدافهم، وإنجاز مهامهم، الأمر الذي يُؤدّي إلى شعور الطلاب بالتوتر والكدر، والتأجيل والتسويف، وترجع درجة ونوع أسباب التسويف الأكاديمي؛ إلى درجة اختلاف الطلاب في هذه السمات، ويتوقف تحديد ذلك على المرحلة العمرية، أو الأكاديمية للطلاب، وعلى المهام المكلف بها، والبيئة الأكاديمية والظروف النفسية، والاجتماعية للطلاب.

فلقد تعمّقت آثار التسويف الاكاديمي بين أوساط طلاب الجامعة في الاقليم وأصبح سمة رئيسية في حياتهم اليومية، يحاكي صراعهم مع أحقيّة وجودهم في واقع مؤلم يتحكم في سلوكهم الغير وتقلبات الظروف لتعزيز سيكولوجية القهر، وغياب الكثير من القيم، كالتفاعل الإيجابي والتسامح وسيكولوجية تبادل العطاء، وغياب التخطيط والرؤيا الإيجابية نحو المستقبل، إضافة إلى غياب الشعور بالأمن الاقتصادي والطمأنينة من المستقبل، مما يدفعه أن يسير في طريق اللامبالاة، ويميل إلي الانسحاب والاتكالية، وأحياناً أخرى يترك الأمر للقدرية. كل ذلك جعل من الطلاب

الجامعيين يعيشون حالة من الانهزام النفسي بتفا صيله المؤلمة بسبب تسويفهم من أداء الواجبات الاكاديمية الملقات على عاتقهم، وبالتالي يؤدي بهم إلى انخفاض وتدني مستوى التحصيل لديهم.

ويمكن تعريف التسويف الاكاديمي بأنه تأجيل المهمات ألتي يجب أن تنجز في الوقت الحالي لوقت لاحق خوفاً من الفشل، والرغبة في تجنُّب الأنشطة، والوعد بالقيام بها متأخراً، وا ستخدام الأعذار لتبرير التأجيل وتجنب لوم الذات؛ لينتج عنه عدم راحة غير موضوعي(Ellis Schouwenburg, 1992, Solomon & Rothblum, 1984) .

تبرز اهمية البحث من كونها تبحث في ظاهرتين هامتين للطلاب في الأسرة الجامعية، إذ إن الإنهزام النفسي والذي يكون سببه التسويف الاكاديمي والذي اصبح سمة غالبة لدى الطلاب للتهرب من المسؤوليات، ومحاولة تأجيلها ظمن تبريرات واهية، مما يخلق مشكلة كبيرة تضر بسير العملية التعليمية، وتحقيق الانجاز الاكاديمي، وانتقال اثرها إلى تكوين شخصية أنهزامية من المسؤوليات الملقات على عاتق الطلاب.

وكما تكمن أهمية البحث أيضاً من خلال معرفة أسباب عدم حضور الطلاب للدروس العملية منها والنظرية لركض فعالية (٤٠٠م حواجز) وعدم أداء الفعالية بشكل جيد أثناء الدروس وحتى أثناء الإمتحانات العملية، قد يكون سببه التسويف المستمر من قبل الطلاب لدرس الساحة والميدان بشكل عام و ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) بشكل خاص، مما يؤدي إلى ظهور حالات الإنهزام النفسي لدى الطلاب سببه التسويف في حضور الدروس والامتحانات العملية للفعالية. ومعرفة طبيعة متغيرات الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي، بمكوناتها وابعادها وتمييزها عن باقي الاضطرابات الجسمية والنفسية الاخرى ذات العلاقة، واستخدام نتائج البحث لأغرض االتشخيص في العملية الارشادية، ويمكن ايضاً الا ستفادة من نتائج هذه الدرا سة من قبل المهتمين بالدرا سات والبحوث النفسية، كمقدمة لدرا سات لاحقة كفهم العوامل المختلفة ذات العلاقة بالانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي.

وبمراجعة التراث السيكولوجي لم يجد الباحث أية دراسة سابقة بحثت العلاقة الارتباطية بين الإنهزام النفسي والتسويف الاكاديمي من جهة والإنهزام النفسي وفعاليات الساحة والميدان وعلى وجه الخصوص ركض فعالية (٤٠٠م حواجز) من جهة أخرى .

مشكلة البحث:

تعتبر فعاليات الساحة والميدان من الفعاليات التي تحتاج في ادائها إلى مستوى عالي من القوة من الناحيتين البدنية والنفسية وعلى وجه الخصوص تلك الفعاليات التي تتميز بصعوبة الاداء ومنها ركض فعالية(٤٠٠م حواجز)، وما يميزها عن فعاليات أخرى من سرعة الاستجابة لإطلاقة البداية ومن ثم مرحلة تزايد السرعة والوصول إلى اقصى سرعة ومن ثم المحافظة عليها ومن ثم اتباع الخطوات الفنية الصحيحة لعبور الحاجز وبتفاصيله ومن ثم كيفية المحافظة على سرعته اثناء الركض بين الحواجز في إطار عدد الخطوات بين الحواجز بخطى ثابتة وموزونة،التي يحتاج فيها الطالب إلى قدرات بدنية ومهارية وحالة نفسية عالية قد لايستطيع من أداء الفعالية بكفاءة ترفع من درجة التحصيل لديه، وإن صعوبة الفعالية تؤدي إلى عزوف الطلاب عن حضور في الدروس العملية للفعالية(٤٠٠م حواجز) وتسويفهم للمادة بشكل عام وحتى اثناء الامتحانات العملية لها، مبررين تسويفهم محاولة منهم تعويض التسويف

لفعاليات الساحة والميدان الاخرى في الدروس القادمة وإن ظاهرة التسويف قد تكون اسبابها الفعالية بحد ذاتها أو المادة الدراسية أو المدرس والمناخ الجامعي، وإن معرفة اسباب التسويف الاكاديمي هي ضرورة ملحة للوقوف على ايجاد الحلول المناسبة لها من قبل المعنيين بالعملية التدريسية. وإن للتسويف الاكاديمي اثار سلبية على الطلاب بشكل عام سواء فيما يتعلق بإنجازه الاكاديمي أو شخصيته وقد تلمس الباحث هذه المشكلة على نطاق واسع من خلال عمله كلاعب وكمدرس لمادة الساحة والميدان وكثرة تذمر المدرسين من تاجيل الطلاب لإنجاز واجباتهم الاكاديمية على الرغم من حثهم لهم على القيام بها ولكن دون جدوى وبهذا يمكن اعتبار التسويف الاكاديمي من اهم المشكلات المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وما لها من تبعات سلبية على العملية الاكاديمية إذ أكدت بعض الدراسات إن الطلاب ممن لديهم نزعة قوية للتسويف الاكاديمي يحصلون على درجات منخفضة في الامتحانات مقارنة بالطلاب غير المسوفين أو قد تكون هناك اساب أخرى لأنخفاض التحصيل وزيادة التسويف لديهم ومن هذه الاساب ارتفاع درجة ومستوى الانهزام النفسي لرفع درجاتهم أثناء الامتحانات العملية منها أو النظرية بحسب اعتقاداتهم، ممايؤدي إلى تسويفهم للمادة الدراسية.

ومن خلال مراجعة الادب التربوي والارشاد النفسي المتعلق بكل من الإنهزام النفسي والتسويف الاكاديمي والتحصيل لاحظ الباحث أهمية المفاهيم المتناولة قيد الدراسة والفئة المستهدفة والمتمثلة بطلاب المرحلة الجامعية وعلى وجه التحديد طلاب كليات التربية الرياضية، حيث لم يتم دراستها بشكل كاف.

يعد التسويف في أداء المهمات والواجبات أمرا شائعا بين الطلاب الجامعيين، وبالتالي فإن تكرار هذا السلوك يعد سلوكا هازما للذات وظاهرة يمكن أن نعدها مشكلة شائكة بالنسبة لهؤلاء الطلاب؛ لما لها من عواقب سلبية على الطلابالجامعيين أنفسهم والمجتمع. حيث قد يؤدي التسويف إلى ظهور بوادر الانهزام النفسي من لوم الذات، والندم، وضعف الإنجاز الأكاديمي، وفقدان الفرص والتي تؤدي بدورها لتدني مستوى التحصيل الاكاديمي لدى الطلاب.

تعتبر ظاهرة التسويف الاكاديمي من أهم المشكلات المتعلقة بعمل الطالب المستقبلي، ومن الظواهر المنتشرة بين طلاب كليات التربية الرياضية بشكل عام وطلاب الصف الثاني في درس الساحة والميدان وفي ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) على وجه الخصوص، وما لها من تبعات سلبية كبيرة على مستوى الطلاب وتدني درجاتهم في التحصيل، وخاصة في ظل وجود المشتتات المختلفة واهمها التطور السريع لوسائل التواصل الاجتماعي وإختراق هذه الشبكات للبيوت دون تنسيق أو إذن مسبق. وبناءً على ما أكدته الدراسات السابقة فإن سلوك التسويف الاكاديمي يعد ظاهرة منتشرة بين أوساط طلاب الجامعة، ومن حلال ملاحظة الباحث كونه تدريسي لمادة الساحة والميدان، أتضح لديه إن لطلاب الصف الثاني نصيب من التسويف الاكاديمي مقارنة ببعض الصفوف الاخرى، كالتذمر من تقديم الواجبات، في وقتها المحدد ومحاولاتهم المتكررة من تأجيل إنجاز هذه المهمات والواجبات الاكاديمية، والتلكأ في الاستعداد لها مبكراً، وحسب علم الباحث لا توجد دراسات تناولت إنتشار ظاهرة التسويف الاكاديمي والانهزام النفسي في كليات التربية الرياضية في دروس الساحة والميدان في الاقليم ولا حتى في العراق.

كما أن الباحث قد لاحظ بعض المضـاهر السـلبية للتسـويف الاكاديمي والانهزام النفسـي لدى طلاب كلية التربية الرياضـية. إذ يرى الباحث إن تدني أو انخفاض مسـتوى التحصـيل الاكاديمي من الناحيتين النظرية والعملية اثناء الوحدات التعليمية أو الامتحانات العملية قد يكون سـببه تسـويفهم الاكاديمي على أداء الطلاب وكفائتهم ومسـتواهم التحصيلي وتأثيرات التسويف الاكاديمي في مستوى الانهزام النفسي لديهم. ومن هنا تمثلت مشكلة الدراسة من خلال الاجابة على السؤال التالي: هل هناك علاقة بين الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي لدى طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين في تحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز).

أهداف البحث:

- التعرف على الإنهزام النفسي والتسويف الأكاديمي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين .

- التعرف على العلاقة بين الانهزام النفسـي وتحصـيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصـف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

- التعرف على العلاقة بين التسـويف الاكاديمي وتحصـيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصـف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

فروض البحث:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصـائية بين الانهزام النفسـي والتسـويف الاكاديمي لدى طلاب الصـف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الريا ضة – جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم(٤٦) طالب.

المجال الزماني: ابتداء من٢٠٢١/١/٣١ ولغاية ٢٠٢١/٣/١٠.

المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة - صلاح الدين.

تحديد المصطلحات:

الانهزام النفسي: هي حالة من انهيار المقاومة والشعور بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية، التي تواجه المتعلم، نتيجة لعوامل إحباط ويأس، وتشاؤم، من ناحية ا ستيعاب المواد الدرا سية من الناحيتين المعرفية والتطبيقية مما يجعله محطماً من الناحية النفسية أو وجدانية أو اجتماعية أو أخلاقية(أحمد، السيد: ٢٠٠٨، ٢٤).

التسـويف الاكاديمي: هو ميل الطابة لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها،ينتج عنه شـعور الطلاب بالتوتر(أبو غزال،٢٠١٢، ١٣٣) ويعرفه أحمد وفق هذا الاتجاه على أنه " تأجيل الطالب لمهمة ضرورية بدون مبرر، ويقوم

بذلك بالرغم من إحساسه بعدم الارتياح لهذا التأجيل، ونتيجة ذلك يصاحبه مشاعر القلق، والتوتر الذي يقوده إلى انخفاض في التحصيل الدراسي(أحمد: ٢٠٠٨ ،٦).

تحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز): هو مقدار ما يحصل عليه طلاب الصف الثاني من نتاجات التعلم نتيجة مرورهم بخبرة تدريسية معينة،الامر الذي يكشف لنا عن مدى تقدم الطلاب تجاه أهداف معينة(زيتون:٢٠٠١، ٢٧٦).

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: إن طبيعة المشكلة التي تواجه الباحث في بحثه هي التي تفرض عليه استعمال المنهج الملائم للو صول إلى المعلومات والبيانات الدقيقة لتحقيق أهداف البحث، وعلى هذا الأ ساس ا ستعمل الباحث المنهج الو صفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث. وقد اعتمد الباحث على جمع البيانات من خلال تطبيق مقياس الإنهزام النفسي الذي تم بنائه من قبل كل من (حازم علوان، وفرهاد إبراهيم:٢٠١٧)، ومقياس التسويف الاكاديمي المعد من قبل (أبو غزال:٢٠١٢) فضلاً عن درجات تحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) ومن ثم أجري التحليل الاحصائي المناسب.

مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين ، والبالغ عددهم (٥٢) طالب أما عينة البحث فكانت عددها (٤٦) طالب بنسبة (٨٢%) من مجتمع الدراسة الكلي وتم أختيارهم بالطريقة العشوائية والمسجلين للعام الدراسي(٢٠٢٠ - ٢٠٢١).

قام الباحث بتدقيق جميع استمارات الاستبيان بعد إستلامها من طلاب عينة البحث من أجل صحة وسلامة الاستجابة عليها، وتم التأكد من إن جميع الاستبيانات صالحة لإدخالها في برنامج التحليل الأحصائي (Spss) والبالغ عددها (٤٦) استمارة لكل من مقياس الإنهزام النفسي وكذلك (٤٦) استمارة لمقياس التسويف الاكاديمي.

الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

لكي يتمكن الباحث من إنجاز بحثه وتكملته على الوجه الأمثل كان لابد له من الاستعانة بالأدوات والوسائل والأجهزة التي تساعده في إتمام بحثه وهي "جميع الوسائل والأدوات التي سيستعملها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه وهي:

١- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة.

٢- مقياس الانهزام النفسي الذي تم بنائه من قبل كل من(حازم علوان، وفرهاد إبراهيم: ٢٠١٧).

٣- مقياس التسويف الاكاديمي المعد من قبل(أبو غزال:٢٠١٢).

٤- اختبار تحصيل ركض (٤٠٠م حواجز) .

٥- استمارة تفريغ البيانات.

٦- حاسبة الكترونية نوع(hp) pemtium4عدد (١).

- إجراءات البحث الميدانية:

- التجربة الاستطلاعية: بعد تهيئة الاختبارات والمقاييس الخاصة بالبحث قام الباحث بتطبيقها على طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين للتأكد من صلاحيتها حيث تم توزيع الاستمارات الخاصة بكل من مقياسي الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي على ستة طلاب يوم الاحد الموافق (٣١/ ١/٢٠٢١) وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية ث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:-

- مدى وضوح فقرات المقياسين لعينة التجربة الاستطلاعية ودرجة استجابتهم لها.
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياسين.
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.
- الوقوف على المعوقات و السلبيات التي قد تصادف الباحث اثناء التجربة الرئيسية.
- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على كل مقياس.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياسين وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة عن فقرات مقياس الانهزام النفسي بين (١٦-٢٠) دقيقة وبمعدل(١٨) دقيقة، بينما كان معدل الاجابة على مقياس التسويف الاكاديمي (١٤) دقيقة.

ولغرض تحديد تحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين تم احتساب الوقت المستغرق الذي حققه كل من الطلاب في تحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز)، وبعد الانتهاء من اختبار التحصيل، طُبقّ مقياسي الانهزام النفسي الذي تم بنائه من قبل كل من(حازم علوان، وفرهاد إبراهيم، ٢٠١٧) ومقياس التسويف الاكاديمي المطور من قبل(أبو غزال،٢٠١٢) على مجتمع البحث باكمله والمتمثل ب(٤٦) طالب من طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم النفس الرياضي، وكانت نسبة الاتفاق التي حُصل عليها(١٠٠%) على صلاحية المقياسين .

أدوات الدراسة: استخدم الباحث في الدراسة مقياسين الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي واختبار تحصيل ركض فعالية (٤٠٠م حواجز).

أولاً- مقياس الانهزام النفسي:

استخدم الباحث مقياس الانهزام النفسي والذي تم بناءه من قبل كل من(حازم علوان و فرهاد إبراهيم:٢٠١٧).

وصف المقياس وتصحيحه: تكون مقياس الانهزام النفسي بصورتها النهائية من(٤٥) فقرة، موزعة موزعة على(خمسة) أبعاد(مجالات) وهي(المجال أو البعد النفسي الرياضي والمجال أو البعد الاجتماعي الرياضي ومجال أو بعد الامان الرياضي والمجال أو البعد الاقتصادي الرياضي والمجال أو البعد التربوي الرياضي) وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال(خمسة) بدائل مرتبة تنازلياً وفق طريقة ليكرت(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) وتكون الأوزان تبعاً

لمضـمون الفقرة، الفقرة السـلبية تعطى لها(١،٢،٣،٤،٥) درجة، والعكس صـحيح بالنسـبة للفقرة الإيجابية وتضـمن المقياس(١٩) فقرة أيجابية و(٢٦) فقرة سـلبية، وتكون الدرجة العليا للمقياس هي(٢٢٥) درجة، أما الدرجة الدنيا للمقياس فهي(٤٥) درجة والمتوسط الفرضي (١٣٥) درجة.

الأسس العلمية لمقياس الإنهزام النفسي:

الصـدق الظاهري من ضـمن صـدق المحتوى (صـدق المحكمين): تحقق الباحث في الدراسـة الحالية من الصـدق من خلال عرضـه على خمسـة محكمين (*) في أختصـاص علم النفس الرياضـي حول مدى صـلاحية المقياس للتطبيق على افراد عينة البحث، وتم إتفاق الخبراء على صلاحية المقياس.

للتطبيق على العينة المذكورة وبنسـبة(١٠٠%) لأن المقياس تم بنائه على نفس المرحلة الدراسـية أي طلاب كليات التربية الريا ضية في بعض جامعات الاقليم ومن ضمنها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الريا ضة جامعة صلاح الدين وبهذا يمكن ا ستخدامه في هذا لبحث، ويشير (عويس) إلى أنه" يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصـين والخبراء في المجال الذي يقيسـه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السـلوك الذي وضـعه لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس: ١٩٩٩ ،٥٥).

ثبات المقياس:

طريقة الفا كرونباخ: قام كل من (حازم علوان، وفرهاد ابراهيم) بإيجاد معا مل الثبات بطريقتي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الانهزام النفسي، حيث بلغ معامل الاتساق أو التجانس الداخلي(٠،٨٩) قام الباحث أيضاً في الدراسة الحالية باستخراج معامل الثبات لمقياس الانهزام النفسي بطريقة، الفا كرونباخ وكما موضح في الجدول (١).

جدول(١) يبين معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الانهزام النفسي

مقياس الانهزام النفسي	معامل الفا كرونباخ
الدرجة الكلية	٠،٨٧

يبين الجدول (١) إن معامل الثبات بطريقة بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الانهزام النفسـي بلغ (٠،٨٧). وهذه النتيجة مرتفعة *ودالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥).

* أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص، الاسم الاختصاص الكلية الجامعة

أ.د حازم علوان منصور	علم النفس الرياضي التربية الرياضية، كويه
أ.د ناظم هاشم الوتار	علم النفس الرياضي التربية الرياضية، الموصل
ا.م.د خالد حسين	علم النفس الرياضي التربية الرياضية، كويه
أ.م.د علي قادر	علم النفس الرياضي التربية الرياضية، السليمانية
أ. م.د علي حسين علي	علم النفس الرياضي التربية البدنية وعلوم الرياضة، صلاح الدين

ثانياً- مقياس التسـويف الاكاديمي: اسـتخدم الباحث مقياس التسـويف الأكاديمي الذي أعده معاوية أبو غزالة(٢٠١٢).

و صف المقياس وتصحيحه: يتكون مقياس التسويف الاكاديمي بصورتها النهائية من(٢١) فقرة، وتكون الاستجابة لهذه الفقرات من خلال أسـلوب ليكرت الخماسـي، بحيث تمثل الدرجة(تنطبق علي بدرجة منخفضـة جداً:(١)، تنطبق علي بدرجة منخفضـة:(٢)، تنطبق علي بدرجة متوسـطة:(٣)، تنطبق علي بدرجة كبيرة:(٤)، تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً:(٥) فمعناها تعطي هذه الاجابات درجات من(١- ٥) على التوالي وهذا يعني كلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤ شراً لزيادة السلوك السلبي أي ارتفاع درجة التسويف الأكاديمي وتضمن المقياس(٧) فقرة إيجابية و(١٤)فقرة سـلبية وتكون الدرجة العليا للمقياس هي(١٠٥) درجات ، أما الدرجة الدنيا للمقياس فهي(٢١) وبمتوسـط فرضـي قدره (٦٣) درجة.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي:

صدق المقياس: تحقق أبو غزال(٢٠١٢) من صدق الاداة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وحساب معامل الاتساق الداخلي.

الصـدق الظاهري من ضـمن صـدق المحتوى(صـدق المحكمين): تم التأكد من صـدق المقياس من قبل الباحث من خلال عرضـه على ثلاثة محكمين(*) في أختصـاص علم النفس الرياضـي حول مدى صـلاحية المقياس للتطبيق على افراد عينة البحث، وتم إتفاق الخبراء على صلاحية المقياس للتطبيق على العينة المذكورة وبنسبة(١٠٠%) لأن المقياس مسـتخدم في البيئة العربية في العديد من الدراسـات ولطلاب جامعات مختلفة، أي لنفس المرحلة العمرية والأكاديمية لهذا يمكن اسـتخدامه في هذا لبحث، ويمكن اعتماد صـدق المحكمين نوعا من الصـدق الظاهري (Ferguson, 1984,104). وهذا الإجراء يمثل وسـيلة من وسـائل إيجاد الصـدق في بناء المقاييس النفسـية ويسـمى بالصـدق الظاهري(عيسوي: ١٩٨٥، ٥٤).

ثبات المقياس:

طريقة الفا كرونباخ:

إن الثبات يشـير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتسـاق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضـع من أجلها أشـتق كرونباخ، صـورة عامة لمعادلة معامل الثبات، وسـماه المعامل ألفا، (على أسـاس معادلة كودر – ريتشـاردسـون) (أحمد: ١٩٨٢،٢٤٢). وهو من أكثر مقاييس الثبات شـيوعاً (رودني: ١٩٨٥، ١٦٣)، وهذا النوع من الثبات يدعى التجانس الداخلي،

---

* **أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص**

أ.د مؤيد عبد الرزاق حسو علم النفس الرياضي التربية الرياضية الموصل

أ. د أحمد قاسم محمد علم النفس الرياضي التربية الرياضية دهوك

أ.م.د أري أنور زبير علم النفس الرياضي التربية الرياضية كويه

وهو يشـــير إلى قوة الاتباطات بين الفقرات في الاختبار(عودة، وملكاوي: ١٩٩٢، ١٦١). ولغرض الحصـــول على ثبات المقياس أستخدم الباحث.

تحقق ابو غزال بإيجاد معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ، وقام الباحث أيضاً في الدراسة الحالية باستخراج معامل الثبات لمقياس التســـويف الأكاديمي بطريقة، الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الاتســـاق الداخلي(٠,٨٩) وكما موضـــح في الجدول (٢).

جدول(٢) يبين معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس التسويف الاكاديمي

مقياس التسويف الاكاديمي	معامل الفا كرونباخ
الدرجة الكلية	٠,٨٩

يبين الجدول(٢) إن معامل الثبات بطريقة بطريقة الفا كرونباخ لمقياس التســـويف الأكاديمي بلغ (٠,٨٩). و هذه النتيجة مرتفعة *ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

- التجربة الرئيسية للبحث:

بعد أكمال متطلبات التجربة الاســـتطلاعية للبحث اصـــبح كل من مقياس الانهزام النفســـي والتســـويف الاكاديمي ودرجات ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) جاهزة للإستخدام ، وتم تطبيقها على طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين لتحقيق أهداف البحث المخطط لها.

الاساليب والوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

للإجابة على أســـئلة الدراســـة، قام الباحث بادخال البيانات على برنامج الحقيبة الاحصـــائية (spss) وذلك لإجراء المعالجات الاحصائية التالية:

١- حساب المتو سطات الحسابية(Arithmitic Mean) والانحرافات المعيارية(Standard Deviation) لإ ستجابات أفراد عينة البحث لمعرفة درجة الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين .

٢- **حساب معامل الارتباط بيرسون،** لتحديد طبيعة العلاقة ودرجة قوتها بين كل من الانهزام النفسي والتسويف الأكاديمي من جهة وبين والإنهزام النفسي وتحصيل ركض فعالية (٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين من جهة أخرى.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالهدف الاول: التعرف على درجة الإنهزام النفســـي والتســـويف الأكاديمي وتحصـــيل ركض فعالية (٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين .

وللإجابة على هذا السـؤال قام الباحث بإسـتخراج المتوسـطات الحسـابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الثلاثة الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز).

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة لكل من الانهزام النفسي والتسويف الأكاديمي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز).

متغيرات البحث	الأوساط الحسابيية	الانحرافات المعيارية	الدلالة
الانهزام النفسي	١٣٣,٩٣	٨,١٦	معنوي
التسويف الأكاديمي	٥٩,٠١	١٨,٠٥	
تحصيل ٤٠٠م حواجز	٨٠,٦٩	١,٩٣	

يبين جدول رقم(٣) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغرات البحث للانهزام النفسي قد بلغ (١٣٣,٩٣)، وبإنحراف معياري قدره(٨,١٦) بينما بلغ المتوسط الحسابي للتسويف الاكاديمي(٥٩,٠١) وبإنحراف معياري قدره(١٨,٠٥) في حين بلغ الوسط الحسابي لتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز)(٨٠,٦٩) وبإنحراف معياري قدره (١,٩٣).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: التعرف على العلاقة بين الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation) للتعرف على العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس الانهزام النفسي ودرجاتهم على مقياس التسويف الاكاديمي وكما موضح في الجدول (٤).

جدول (٤)يبين نتائج معامل الارتباط (بيرسون)(Pearson Correlation) للعلاقة بين الانهزام النفسي وبين التسويف الاكاديمي لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

متغيرات البحث	قيمة(ر) المحسوبة	قيمة(ر) الجددولية	sig	الدلالة
الانهزام النفسي	٠,٤٧	٠,٢٤٣	٠,٠١	معنوي
التسويف الأكاديمي				

***دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ≥ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (ن- ١=٤٥) ، وقيمة (ر) الجدولية = ٠,٢٤٣**

يبين جدول(٤) بوجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى(٠,٠٥) بين الانهزام النفسي ،والتسويف الاكاديمي والبالغة (٠,٤٧) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٠,٢٤٣) اتضحت معنوية الارتباط بين المتغيرين لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين وهذا يعني أنه كلما زاد درجة الانهزام النفسي ارتفعت معها درجة التسويف الاكاديمي والعكس صحيح، وعليه تتحقق الفرضية الاولى القائلة هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

وبناءا على هذه النتيجة يمكن القول بأن التسويف الاكاديمي والذي يشير إلى الاستنفاذ أو الفشل خاصة في المجال الاكاديمي يعود السبب في ذلك إلى أن كثيراً من الطلاب المسوفون يعتبرون المهمات الأكاديمية مهمات غير ممتعة، وتزيد من شعورهم بالقلق، ويخافون من الفشل فيها؛ مما يؤدي إلى الانهزام النفسي نتيجة لنقص تقديرهم لذاتهم ونقص فعاليتهم الّذاتية في هذه المهام، ويلعب ضغط الأقران دوراً في عمليّات الّتسويف(النواجحة:٢٠١٧، ٢٦٦).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث (الهدف الثالث): التعرف على العلاقة بين الانهزام النفسي وتحصيل ركض فعالية ((٤٠٠م حواجز)) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين .

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation) للتعرف على العلاقة بين الانهزام النفسي وتحصيل ركض فعالية (٤٠٠م حواجز) وكما موضح في الجدول (٥).

جدول (٥) يبين نتائج معامل الارتباط (بيرسون) (Pearson Correlation) للعلاقة بين الانهزام النفسي وبين وتحصيل ركض فعالية (٤٠٠م حواجز) لدى طلاب الصف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح‌الدين

متغيرات البحث	قيمة(ر) المحسوبة	قيمة(ر) الجددولية	sig	الدلالة
الانهزام النفسي	٠,٤٠	٠,٢٤٣	٠,٣٧	معنوي
تحصيل ٤٠٠م حواجز				

* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ≤ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (ن- ١=٤٥) ، وقيمة (ر) الجدولية = ٠,٢٤٣

يبين جدول(٥) بوجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى(٠,٠٥) بين الانهزام النفسي ،وتحصيل ركض فعالية (٤٠٠م حواجز) والبالغة(٠,٤٠) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٠,٢٤٣) اتضـحت معنوية الارتباط بين المتغيرين لدى أفراد عينة البحث وبناءاً على هذه النتيجة يمكن القول بأن التسـويف الاكاديمي الناتج من الانهزام النفسـي الذي يعاني منه طلاب الصـف الثاني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضـة – جامعة صـلاح الدين عند ممارسـة المسـؤولية لمهام الاكاديمية لركض فعالية(٤٠٠م حواجز) يؤدي إلى قدرته على العطاء الاكاديمي من خلال قلة الانهزام النفسي لديه ،وعليه فأن المستوى المتوسط الطلاب في ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) يكون أحد اسبابه قلة أو إنخفاض التسويف الاكاديمي الناتج من الانهزام النفسي المنخفض . (النواجحة: مصد سبق ذكره، ٢١١).

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالهدف الثاني والفرض الاول: من خلال التعرف على العلاقة بين الانهزام النفسي وتحصيل ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) من جهة والتسـويف الاكاديمي من حهة أخرى لدى افراد عينة البحث بعد تطبيق مقياسـي الانهزام النفسـي والتسـويف الاكاديمي واختبار فعالية(٤٠٠م حواجز) الخاص قيد البحث أشـارت نتائج البحث بوجود ارتباط موجب بين الانهزام النفسـي وتحصـيل فعالية ركض (٤٠٠م حواجز) وبتقديرات معتدلة أو قريبة من المتوسـط ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى قدرة الطالب على التأقلم مع الظروف الراهنة التي يعيشها المجتمع بشكل عام والطالب على وجه الخصوص في الاقليم من مشاكل اقتصادية وانتشار فايروس كورونا العالمي والحضر من التجوال بين الحين والاخر والعديد من المشـاكل الاخرى التي تواجه العملية التعليمية وتعرض الطالب لمواقف حياتية مؤلمة في حياته تمثل له الكثير من فقدان الامل،والصـراعات ،والاحباطات ،والازمات،مما يجعله يبتعد عن المثابرة والتحدي ويتجه نحو الاهمال واللامبالاة،ويعزى ذلك ايضـاً (غانم: ٢٠٠٦،٧١) أن الازمات النفسـية والاجتماعية والاقتصـادية التي تواجه الفرد بشكل عام والطالب الجامعي على وجه الخصوص تحتاج منه قوة عزم واصرار لمواجهتها، وإن لم يستطع يكن عرضة للمرض النفسـي ومنها القلق أنواعه، الإكتئاب والفصـام، الاكتئاب والهوس، الانحرافات الجنسـية، اضـطرابات

الشخصيةوالتي تؤدي إلى الانهزام النفسي الذي يعد من أشد العوامل قسوة وعنفاً في تدهور سعادة حياة الطالب، وتدميرها بل و سعادة وأمن المحيطين به ايضاً. كل ذلك أدى إلى تأقلم الطالب بشكل أو بأخر مع الو ضع الراهن والقيام بالواجبات الأكاديمية في أوقاتها المحددة إلى حد ما، مقارنة مع كل العوامل السلبية التي يعيشها الطلاب. وينظرون إلى الحياة بشكل عام والحياة التعليمية بشكل خاص من منظور عدم ربط الواقع الراهن بسلوكيات سلبية رغم صعوبة الواقع من خلال زيادة قدرة الطالب على المقاومة والتحدي والابتعاد عن مسببات الشعور بالعجز واليأس، وتوليد افكار ايجابية والفاعلية الشخصية اثناء مواجهته للعوامل التي تؤدي إلى الانهزام النفسي اثناء تطبيق وتعلم المواد الدراسية من الناحيتين المعرفية والتطبيقية. مما يساعده في التخلص من العوامل السلبية النفسية والوجدانية وحتى الاخلاقية. مما ساعد بحصول الطالب على درجة متو سطة أو معتدلة من الانهزام النفسي والذي بدوره في الحصول على درجات متوسطة أو فوق المتوسط في فعالية ركض (٤٠٠م حواجز). إن تعرض الطالب في بداية الامر لمستوى معين من الضغوط النفسية لم يكن بكفيل إلى الانهزام النفسي جراء الاداء الغير جيد أو ضعف اللياقة البدنية والتعب النفسي من حيث شدة وصعوبة اداء فعالية (٤٠٠م حواجز)، وهذا يتفق مع دراسة (الطائي والخفاف: ٢٠١٤، ٢٥١-٢٥٢) حيث إن الطالب يمر بمراحل قبل أن يصل إلى مرحلة الانهزام أو الانهاك النفسي وعدم الرغبة في موا صلة التطبيق أو اللعب، ففي بداية الامر يتعرض الطالب إلى ضغط بدني ونفسي كبيرين ثم يبدأ بمحاولة مقاومة ومواجهة تلك الضغوطات والاجهادات التي يتعرض لها ويحاول استعادة الثقة بنفسه وتوازنه.

أما فيما يخص بمناقشة الهدف الثالث والفرض الثاني: في التعرف على العلاقة بين كل من الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي بفعالية ركض فعالية(٤٠٠م حواجز) لدى أفراد عينة البحث. حيث أكدت العديد من الدراسات إن التسويف المنتظم والعالي الناتج من الانهزام النفسي يرتبط أرتباطاً موجباً بالتحصيل الاكاديمي والدراسي وعدم الالتزام بالوقت المحدد بمواقيت الدراسة يكون سبباً في تدني مستوى التحصيل الاكاديمي(choi & Moran:2009.195-211). وإن مواجهة الواقع وعدم التهرب من الواجبات وابتكار أعذار غير مبررة ووهمية، وهذا ما أكد عليه (Rakes & Dunn, 2010) بأن التاقلم مع الظروف ينتج من استمرار الضغوط على الطلاب ولفترات طويلة كما هو الحال بالنسبة لطلاب الجامعات في الاقليم، مما يزيد من درجات ومستويات التقديرات نتيجة التأقلم مع الوضع الراهن، وإن التقارب في مستويات الانهزام النفسي لديهم يمكن أن يكون نتيجة تشابه الظروف والاحوال التي يمر بها افراد عينة البحث إلى حد متقارب، من حيث تعرضهم لنفس المناهج سواء أكان بمرحلة الثانوية العامة أو المرحلة الجامعية. حيث إن نسبة انتشار التسويف لدى طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين مقارنة بالصفوف الاخرى اقل بمعدلات فوق المتوسط ويعزو الباحث قلة تسويف طلاب الصف الثاني بأنهم منتقلون من المرحلة الاعدادية الى المرحلة الجامعية ويتعاملون مع بيئة تعليمية مختلفة ونظام تعلمي مختلف في تناول المواد الدراسية واوقات الدرس وفترات الاستراحة بيت المحاضرات، ونظام تعلمي بمستوى آخر فيحاولون اثبات ذواتهم ووجودهم داخل الكلية، والإجتهاد في الدراسة وذلك للحصول على درجات تحصيل مقبولة الى حد ما ومن خلالها تكوين صورة ذاتية إيجابية ،وترك انطباع جيد لدى الاقران من الزملاء وان هذا النوع من التفكير نابع من

أن للتسـويف عواقب سـلبية متعددة كالتحصـيل الأكاديمي المتدني (458 - 454. Tice & Baumeister, 1997) ،والانقطاع المسـتمر عن الحلقات الدراسـية (Semb, Glick & Spencer, 1979.23-25)) وانخفاض معدل حضـور الحصـص الصـفية، والتسـرب أو الهروب من اوقات المحاضـرات (Ellis & Knaus W.J. (2000:37 إضـافة إلى بروز عواقب انفعالية للتسـويف الأكاديمي، فعندما يكو ن الأفراد مدركين لسـلوك التسـويف لديهم فإنهم يخبؤن عدداً من المشاعر الداخلية السلبية كالشعور بعدم الكفاءة والشعور بالذنب والتوتر والذعر والانهزام النفسي، كما يعاني أصحاب سـلوك التسـويف الأكاديمي من مسـتويات عالية من الانهزام النفسـي وصـعوبات في النوم (العنزي والدغيم:٢٠٠٣، ١٠٤-١٣٧).

ومن جهة أخرى أشـارت العديد من ,الدراسـات(:Steel, 2007:454 - 458- Solomon & Rothblum, 1984 503-509) إلى أن للتسويف الأكاديمي الناتج من الانهزام النفسي أسباب منها الخوف من الفشل، كره المادة أو المهمة الدراسـية أو طريقة اسـتيعابه للمادة التعليمية، فقد تقود إلى درجة عالية من القلق وتدني مسـتوى احترام الذات أو إنعكاس تعبيرات ذاتية سلبية.

وتشير بعض الدراسات إن مستوى الانهزام النفسي قد يكون مرتبط بالسيطرة على إدارة الوقت وادارة مخططاتهم المستقبلية من خلال قدرة الطلاب على التغلب على العوائق التي تقف امامهم ،وهذا يؤثر بشكل وا ضح على مستويات التسويف لديهم ،لانهم في الغالب قادرون على التقدم نحو التخلص من هذه الحالات السلبية، وما يتبعها من انعكا سات على حياتهم النفسية والاجتماعية وفي النهاية على مستواهم الاكاديمي. وحسب رأي الباحث إن إدارة الوقت ومهارات إدارة الحياة تعد من المهارات التي يكتسبها الطالب في المؤ سسات التعليمية ، ويستدل الباحث على ذلك با ستعدادات الطالبلإنجاز الو ظائف والمهام التعليمية المطلو بة منه في الاو قات، ولو أعطي الطا لب الو قت الكافي، إلا إن عملية التأجيل والتسـويف قلت في السـنوات الاخيرة، وقد تكون من مسـبباتها هي الانهزام النفسـي. كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الثقافة والتربية التي تعلمها من خلال متابعة البرامج والقراءة عن احترام الوقت بكونه عامل أسـاسـي في حياة الانسان ومحور أساسي من محاور التطور والنمو.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- تميز طلاب افراد عينة البحث بمستوى منخفض من الانهزام النفسي.
- تميز طلاب افراد عينة البحث بمستوى متوسط من التسويف الاكاديمي.
- تميز طلاب افراد عينة البحث بمستوى متوسط في تحصيل فعالية ركض (٤٠٠م حواجز).
- توجد فاعلية قليلة بين متغيري الانهزام النفسي والتسويف الاكاديمي عينة البحث.
- توجد فاعلية متوسطة أو قريبة من المتوسط بين متغيري الانهزام النفسـي والتسـويف والتحصـيل لفعالية ركض (٤٠٠م حواجز) لدى عينة البحث.

التوصيات:

- تعيين اخصائي نفسي وأخر اجتماعي في الجامعات لمساعدة الطلبة في مواجهة وحل مشاكلهم.

- عقد محاضـــرات وندوات نوعية لتوجيه الطلبة الجدد في الجامعة لمســـاعدتهم في التاقلم مع الدروس التي يسوفون فيها.

- العمل على إثارة اهتمام المســؤولين بالبحث عن الأســباب التي تدفع الطلاب للتســويف، ووضــع خطط واستراتيجيات لخفضه.

- تصميم برامج إرشادية لمساعدة الطلاب على كيفية تنظيم وادارة الوقت تجنباً للإنهزام والتسويف الأكاديمي.

- تقديم المزيد من الخدمات والأنشــطة الترفيهية للطلاب لزيادة رضــاهم عن الدراســة الجامعية وابتعادهم من مسببات الإنهزام النفسي والتسويف على حد سواء.

- إجراء المزيد من البحوث التي تبحث في أسباب الانهزام والتسويف والمشكلات التي تواجه الطلاب.

المصادر:

- الربيع، فيصــل وشــواشــرة، عمر وحجازي تغريد، التســويف الأكاديمي وعلاقته بأســاليب التفكير لدى الطلاب الجامعيين في الأردن،،ط١،(٢٠١٣)، مجلة المنارة، ٢٠. (١).

- الطائي، احمد حازم والخفاف، نغم خالد، بناء مقياس الانهاك النفسي لممارسي الانشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد((٢٠)، العدد(٦٤) كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، (٢٠١٤).

- أبو غزال، معاوية، التسويف الأكاديمي، انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلاب الجامعيين،ط٨، المجلة الاردنية في العلوم التربوية،(٢٠١٢) ،(٢).

- أحمد، محمد عبد السلام، القياس النفسي التربوي، مكتبة النهضة المصرية،(١٩٨٢).

- ألسيد، أحمد، أنهزامية الذات لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة التربية،(٢٠٠٨).

- العنزي، فريح والدغيم، محمد، سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة(العدد٥٢ الجزء الثاني)، (٢٠٠٣).

- النواجحة، زهير عبد الحميد، القلق الوجودي والتســويف الاكاديمي لدى طلاب جامعة الازهر بغزة، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد(١٥)،العدد(٢)، (٢٠١٧).

- رودني، دوران، أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة محمد سعيد صابريني وآخرون، الأردن، دار الأمل،(١٩٨٥).

- زيتون وزيتون، تصنيف الأهداف المدرسية، ط١،مصر، دار المعارف، (٢٠٠١).

- علون، حازم و ابراهيم ،فرهاد، بناء مقياس الانهزام النفسي لدى طلبة الصف الرابع لبعض كليات التربية الرياضية في إقليم كوردستان، مجلة جامعة السليمانية للعلوم الانسانية،(٢٠١٧).

- عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسين،أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط١ ،مكتبة الكتاني للتوزيع، أربد، الأردن، (١٩٩٢).

- عويس،خير الدين علي أحمد، دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، (١٩٩٩).

- عيسوي، عبد الرحمن محمد، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، (١٩٨٥).

- غانم، محمد، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية،ط ١، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة، (٢٠٠٦)..

- Choi, J. & Moran, S. (2009): Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. The Journal of Social Psychology.

- Ellis, A. &Knaus, W.J. (2000): Overcoming Procrastination. New York: New American Library.

- Ferguson, George (1984): Statistic analysis in psychology and education. McGraw Hill. New York.

- Rakes, G.& Dunn, K. (2010): The Impact of Online Graduate Students' Motivation and SelfRegulation on Academic Procrastination, Journal of Interavtive Online Learning, Vol. 9, No. 1, Spring, p 78-93.

- Semb, G, Glick, D.M., & Spencer, R.E. (1979): Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology courses. Teaching of Psychology, 6.

- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984): Academic Procrastination Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology, 31, 503-509.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. Psychological Bulletin, 8.

- Tice،D. and Baumeister:(1997). R. Longitudinal study of procrastination performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science.

JZSB p-ISSN: 1813-0852, e-ISSN: 2617-3034