

Adaptive performance in terms of positive coping among participants in Middle Euphrates physical training and police games

Karar Abdel Kazim Haif^{1,*}, Prof. Dr. Shaima Ali Khamis²

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon Iraq.

² College of Nursing, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: saifcena93@gmail.com

Received: 06/01/2024

Accepted: 04/02/2024

Abstract

The current study is important because it determines the amount of adaptation efficiency of physical training and police game players in terms of positive coping abilities.

The research problem concerned with the presence of some examples of failure and deterioration in athletic performance, which may have been directed and adjusted by training and practice, or even by human coaching. Certain habits were not successfully addressed by the directives and modifications, and no scientific research was undertaken to develop professional behavior and sports performance for these persons. The study aims to develop two measures of adaptive competence and positive coping in physical training and police game participants. Identifying and predicting adaptive competence in terms of positive coping for players in physical training and police games. The researcher used a descriptive approach in the survey method and mutual and predictive relationships, and the research community included players from the physical training and police games departments in the police commands of the Middle Euphrates governorates (Babylon - Karbala - Najaf - Al-Qadisiyah - Al-Muthanna) for the year (2022-2023). There are (268) players in all. From among them, (120) were chosen at random for the sample for constructing the standards, and (120) were also chosen for the main experiment. The most notable findings were that physical training and police officers in the Middle Euphrates have high levels of adaptive efficiency and positive coping. The discovery of a substantial direct association between adaptive skill and positive confrontation with statistical significance. Based on estimated values of positive coping among physical training and police players in the Middle Euphrates, it is possible to determine the level of adaptive efficiency. On the one hand, the most significant advice were to pay attention to players' psychological preparation during training units. Physical and skill preparation, on the other hand, is prioritized. Coaches must work hard to improve adaptation efficiency among their players. Through positive confrontation-related practical or theoretical training modules.

Keywords: Adaptive efficiency, physical training, training units.

الكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط

كرار عبد الكاظم حايف*¹، أ.د شيماء علي خميس²

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

² كلية التمريض، جامعة بابل، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: saifcena93@gmail.com

الخلاصة

تكمن اهمية البحث الحالي في معرفة مستوى الكفاءة التكيفية للاعبين التدريب البدني والعباب الشرطة بدلالة ما يمتلكونه من مجابهة ايجابية , اما مشكلة البحث فتناولت وجود بعض من حالات الاخفاق والتراجع في الاداء الرياضي, ولعل هذا الاخفاق قد تم توجيهه وتعديله بالتدريب والممارسة او حتى بالتوجيهات الشخصية, لكن النتائج التي افرزتها تلك التوجيهات والتعديلات لم تحقق الانجازات وكذلك لم يكن هنالك ادنى عمل بحثي وبصيغته العلمية لمداولة تلك السلوكيات بهدف معالجتها او حتى انمائها وتطوير السلوك المهني والاداء الرياضي لها بما يكفي , وقد هدف البحث الى بناء مقياسي الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة , والتعرف على طبيعة علاقة الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية والتنبؤ بالكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية للاعبين التدريب البدني والعباب الشرطة , أما منهجية البحث واجراءاته الميدانية فقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات المتبادلة والتنبؤية , واشتمل مجتمع البحث على لاعبي أقسام التدريب البدني والعباب الشرطة في قيادات شرطة محافظات الفرات الاوسط (بابل – كربلاء – النجف – القادسية- المثنى) للعام (2022-2023) والبالغ عددهم (268) لاعباً, اختير منهم بالطريقة العشوائية البسيطة (120) لاعباً لعينة بناء المقاييس و(120) لاعباً ايضاً لعينة للتجربة الرئيسية , اما عن اهم الاستنتاجات تبلورت بان لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط لديهم مستوى عال من الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية , و ظهور علاقة ارتباط طردية قوية ذات دلالة احصائية معنوية بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية , وهناك امكانية للتنبؤ بمستوى الكفاءة التكيفية على اساس القيم التقديرية للمجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط. في حين كانت اهم التوصيات الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية من جانب والاهتمام بالأعداد البدني والمهاري من جانب اخر , وعلى المدربين العمل على تحقيق الكفاءة التكيفية لدى اللاعبين وجعله بالمستوى الجيد من خلال الوحدات التدريبية العملية أو النظرية لما له علاقة مع المجابهة الايجابية .

الكلمات المفتاحية: الكفاءة التكيفية، التدريب البدني، الوحدات التدريبية.

المقدمة وأهمية البحث :

يسعى لاعبي التدريب البدني والعب الشرطة في مراحل حياتهم إلى تحقيق التوافق بمختلف أنواعه على المستوى الشخصي والمهني والرياضي والتعليمي والعائلي والاجتماعي, وهذا يتطلب مهارات وقدرات وجدانية تساعدهم لتحقيق ذلك , لذا أصبح الاهتمام بالمهارات والكفاءات التكيفية أمراً ضرورياً لأنها تعد إحدى وسائل توافق اللاعب مع بيئته على اعتبار أن مشاعر اللاعب وانفعالاته اثناء التدريب او المباريات او المهمات التي يكفون بها هي بمثابة عوامل موجبة للسلوك وطريقة للتفكير وعملية إصدار الأحكام واتخاذ القرارات, وبهذا الصدد ان اللاعبين الذين يمتلكون كفاءة تكيفية عالية يتصف تفكيرهم بالتحليل والمنطقية عند محاولتهم التوصل إلى حلول فعالة للمشكلات التي تواجههم ولديهم القدرة على انجاز المهمات المقدمة لهم بنجاح , اما اللاعبين الذين يمتلكون مستوى منخفضاً من الكفاءة التكيفية يتجه تفكيرهم نحو الداخل مما يجعلهم مترددين في سلوكهم عند مواجهتهم للمشكلات مقابلين من كفاءتهم التكيفية عند مجابهة مهام معينة فيصيبهم الكسل والاستسلام بسهولة, وبالتالي أداء هذه المهمات بأداء ضعيف وأحياناً تركها بدون أداء . وان المجابهة الايجابية رد فعل يلجأ اليه اللاعب عندما يجابه الضغوط , الا انها اصبحت كمنبئ لقدرة اللاعب على مجابهة الموقف الاصل قبل حصول الضغوط ونتيجة لما يمر به اللاعب من ظروف عصيبة ومشكلات يتعرض لها سواء كانت اثناء التدريب او المباراة او المهام المهنية التي يكفون بها ليلقى انعكاساتها السلبية في محور انجازه فان القدرة على ضبط الانفعالات ومجابهة الضغوط النفسية والتسلح ضد القلق تعد من المهارات التي تعكس مستوى جيد من الصحة النفسية , وهذا بدوره يؤثر على كيفية مجابهة اللاعبين للمواقف المزعجة والمؤلمة وحتى المفرحة منها فالضعف في مجابهة تحديات الحياة المختلفة تؤدي إلى عدم الاستقرار على المستوى الرياضي والمهني وبالتالي يمزق اللاعبين ويصيبهم بالقلق والاضطراب والعجز وضعف في التوافق والتكيف النفسي مما يؤثر سلباً في تحقيق الكفاءة التكيفية . ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على مستوى الكفاءة التكيفية للاعبي التدريب البدني والعب الشرطة بدلالة ما يمتلكونه من مجابهة ايجابية, وذلك باستخدام اساليب احصائية متقدمة تفترض وجود هذه التأثيرات وتفسر تأثير تلك المتغيرات.

الكلمات المفتاحية : الكفاءة التكيفية , المجابهة الايجابية

الجزء العملي :**اجراءات البحث الميدانية :**

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات المتبادلة والتنبؤية , واشتمل مجتمع البحث على لاعبي أقسام التدريب البدني والعب الشرطة في قيادات شرطة محافظات الفرات الاوسط (بابل – كربلاء – النجف – القادسية- المثنى) للعام (2022-2023) والبالغ عددهم (268) لاعباً.

عينة التجربة الاستطلاعية للمقاييس :

تكونت من (28) لاعباً يمثلون أقسام التدريب البدني والعب الشرطة في قيادات شرطة محافظات الفرات الاوسط , ممن لم يشتركوا في عينة البناء وعينة التطبيق الرئيسية , وهي تشكل نسبة مئوية مقدارها (10.44%) من المجتمع المبحوث.

عينة بناء المقاييس:

تكونت عينة بناء المقاييس من (120) لاعباً , وهي تشكل نسبة مئوية مقدارها (44.77%).

عينة التطبيق الرئيسية:

تكونت عينة التطبيق الرئيسية من (120) لاعباً , وهي تشكل نسبة مئوية مقدارها (44.77%).

الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:**الوسائل البحثية :**

- المقابلات الشخصية.
- المقاييس.
- المصادر والمراجع العلمية.

الأجهزة والأدوات المستعملة :

- حاسبة يدوية نوع (كاسيو) عدد (1).
- جهاز حاسوب نوع (DELL) عدد (1).
- ساعة توقيت نوع (KENKO) عدد (2) .

إجراءات قياس المتغيرات :**إجراءات بناء مقياس الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية :**

تحقيقاً لمتطلبات الهدف الأول يتطلب ذلك القيام ببناء مقاييس نفسية تتمتع بأسس علمية رصينة وفق الخطوات والإجراءات الآتية :

أولاً : التخطيط لبناء المقاييس وتحديد الهدف والغرض من بنائها :

ان الهدف من بناء مقاييس الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية هو وضع ادوات قياس علمية والغرض من بنائها التعرف على ما يمتلكه لاعبي التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط من كفاءة تكيفية ومجابهة الايجابية.

ثانياً : تحديد الإطار النظري للمقياسين:

بعد ان تم تحديد الهدف من مقياسي الكفاءة التكيفية والمجاهبة الايجابية , تبني الباحث نموذج (بار أون Bar On (1997) إطاراً نظرياً في تكوين مجالات وصياغة الفقرات المعنية بقياس الكفاءة التكيفية , وكذلك تبني نظرية (لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1984) إطاراً نظرياً لصياغة الفقرات المعنية بقياس وتحديد مجالات المجابهة الايجابية, ووضعت تعريفات نظرية لهذه المفاهيم الرئيسية.

ثالثاً : تحديد مجالات المقاييس :

استطاع الباحث تحديد (3) مجالات لمقياس الكفاءة التكيفية , فضلاً عن تحديد (11) مجال لمقياس المجابهة الايجابية ومن اجل التعرف على مدى صلاحية تلك المجالات لجأ الباحث إلى عرض المجالات والتسميات مع التعريف الإجرائي لكل مجال على مجموعة من الخبراء والمختصين في اختصاص (علم النفس العام و علم النفس الرياضي و الاختبار والقياس) البالغ عددهم (13) خبيراً ومختصاً ضمن استبانة أعدت لهذا الغرض لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات والتعريفات التي وضعت لها وتحليل آراء الخبراء إحصائياً بعد فرز الاستمارات الخاصة بذلك، استعمل الباحث اختبار (كا²) حسن المطابقة والنسبة المئوية لبيان اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين لقبول مجالات المقاييس والجدولان (2-1) يبينان ذلك.

جدول (1) يبين نتائج قيم (كا²) المحسوبة والنسب المئوية ونوع الدلالة لبيان صلاحية مجالات مقياس الكفاءة التكيفية

ت	المجالات	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
1	اختبار الواقع	12	%92.30	1	%7.69	9.30	0.002	دالة
2	المرونة	12	%92.30	1	%7.69	9.30	0.002	دالة
3	حل المشكلات	11	%84.61	2	%15.38	6.23	0.013	دالة

جدول (2) يبين نتائج قيم (كا²) المحسوبة والنسب المئوية ونوع الدلالة لبيان صلاحية مجالات مقياس المجابهة الايجابية

ت	المجالات	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
1	المجاهبة بالتصدي	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
2	البحث عن مساندة	9	%69.23	4	%30.76	1.92	0.166	غير دالة
3	التخطيط والتفكير في حل المشكلة	12	%92.30	1	%7.69	9.30	0.002	دالة
4	قمع النشاطات المتعارضة	12	%92.30	1	%7.69	9.30	0.002	دالة
5	المجاهبة بكبح مصدر الضغط	10	%76.92	3	%23.07	3.77	0.052	غير دالة
6	التحكم الذاتي	12	%92.30	1	%7.69	9.30	0.002	دالة
7	التجنب والهروب	10	%76.92	3	%23.07	3.77	0.052	غير دالة
8	التفسير الإيجابي للحدث	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
9	تقبل المسؤولية	12	%92.30	1	%7.69	9.30	0.002	دالة
10	الابتعاد	9	%69.23	4	%30.76	1.92	0.166	غير دالة
11	اللجوء إلى الدين	10	%76.92	3	%23.07	3.77	0.052	غير دالة

رابعاً : وضع الصيغة الأولية للمقياس:

لوضع الصيغة الأولى لمقياس الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية قام الباحث بإجراء خطوات علمية عدة , وفي ما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

• **جمع الفقرات وإعدادها وصياغتها :**

من أجل جمع وإعداد وصياغة عدد مناسب من الفقرات المعنية بقياس مجالات الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية سعى الباحث الى الاطلاع على المصادر والأدبيات والدراسات السابقة , اذ قام الباحث بصياغة (42) فقرة معنية بقياس مجالات الكفاءة التكيفية , وصياغة (45) فقرة معنية بقياس مجالات المجابهة الايجابية .

• **تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقاييس :**

اعتمد الباحث على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقاييس , ثم عُرضت الفقرات على متخصص في اللغة العربية من اجل ان تكون خالية من الاخطاء اللغوية , وقد تم الاخذ بالملاحظات والتعديلات التي ابداهها وبهذا تكون الفقرات خالية من الاخطاء اللغوية .

• **اختيار بدائل الاجابة للمقاييس:**

اعتمد الباحث بدائل الاجابة الخماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً ، أبداً) لمقياسي (الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية) .

خامساً : تحديد صلاحية فقرات المقاييس:

بعد جمع وأعداد الفقرات وتحديد بدائل الإجابة , عرض المقياسي على السادة الخبراء , ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة وتأشير إمكانية تعديلها أو نقل بعض الفقرات إلى مجال آخر. وتم الاتفاق على بدائل الإجابة للمقاييس والجدولان (3) و(4) يبينان ذلك.

جدول (3) يبين نتائج قيم (كا²) والنسب المئوية ونوع الدلالة لبيان صلاحية فقرات مقياس الكفاءة التكيفية

ت	المجالات	ارقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²)	مستوى الدلالة	الدالة المعنوية
1	اختبار الواقع	14,12,11,6	4	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		13,9,7,5,2	5	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		10,8,3,1	4	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
		4	1	10	%77	3	%23	3.77	0.052	غير دالة
2	المرونة	12,11,9,6,5,1	6	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		14,13,8,2	4	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		15,10,7,4,3	5	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
		12,9,6,3,1	5	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
3	حل المشكلات	8,7,4,2	4	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		13,11,10,5	4	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة

تبين نتائج الجدول (3) أن قيم (كا²) المحسوبة لأغلب فقرات المقياس كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) لذا تم قبولها، في حين تم رفض فقرة واحدة لعدم دلالة قيم (كا²) المحسوبة عندها ، وبهذا أصبح المقياس مكون من (41) وكما مبين في الجدول اعلاه.

جدول (4) يبين نتائج قيم (كا²) والنسب المئوية ونوع الدلالة لبيان صلاحية فقرات مقياس المجابهة الايجابية

ت	المجالات	ارقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا ²)	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
1	المجابهة بالتصدي	5,4,2,1	4	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		7,6	2	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		8	1	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
		3	1	10	%77	3	%23	3.77	0.052	غير دالة
2	التخطيط والتفكير في حل المشكلة	6,4,1	3	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		8,5	2	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		7,3,2	3	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
3	قمع النشاطات المتعارضة	4,3	2	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		7,6,5,2	4	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		8,1	2	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
4	التحكم الذاتي	6,4	2	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		5,3,2,1	4	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		7	1	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
5	التفسير الايجابي للحدث	7,6,3,1	4	13	%100	0	%0	13	0.000	دالة
		5,4,2	3	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
6	تقبل المسؤولية	7,3,2	3	12	%92	1	%8	9.30	0.002	دالة
		5,4,1	3	11	%85	2	%15	6.23	0.013	دالة
		6	1	10	%77	3	%23	3.77	0.052	غير دالة

تبين نتائج الجدول (4) أن قيم (كا²) المحسوبة لأغلب فقرات المقياس كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) لذا تم قبولها، في حين تم رفض (2) فقرة لعدم دلالة قيم (كا²) المحسوبة عندها ، وبهذا أصبح المقياس مكون من (43) وهي موزعة على مجالات المقياس وكما مبين في الجدول اعلاه.

سادساً : إعداد تعليمات المقاييس :-

قام الباحث بوضع تعليمات للمقاييس وهي كالآتي :-

- 1- عدم ذكر الاسم .
 - 2- لا يحق لك الاستعانة بزميل آخر للإجابة .
 - 3- وضع علامة (□) أمام كل فقرة وفي الحقل الذي ينطبق عليك .
- وقد راعى الباحث في هذه التعليمات أن تكون موضوعية وواضحة وسهلة الفهم ، وان إجاباتهم سوف تحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط ، فضلاً عن ذلك إخفاء الغرض الحقيقي من المقاييس إذ لم يذكر اسم المقاييس بغية الحصول على بيانات دقيقة ، كما تضمنت التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة على الفقرات ، وقد اعد الباحث التعليمات بكل مقياس ووضعت في واجهة استمارة المقياس.

سابعاً : التجربة الاستطلاعية للمقاييس :-

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على افراد العينة البالغ عددهم (28) لاعب من لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط تم اختيارهم عشوائياً من عناصر مجتمع البحث للفترة الزمنية الممتدة من يوم (الأحد) الموافق (2022/12/11) ولغاية يوم (الخميس) الموافق (2022/12/15) ، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة من قبل الأفراد المختبرين ، وان بدائل الإجابة والفقرات كانت واضحة بالنسبة للاعبين وان الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقاييس كان ما بين (10-15) دقيقة، ولم يتم تسجيل اي سلبات خلال التجربة الاستطلاعية ، وبذلك أصبحت المقاييس بتعليماتها وفقراتها وبدائل إجابتهما جاهزة للتطبيق على أفراد عينة البناء .

ثامناً : تطبيق المقاييس على أفراد عينة البناء :

تم تطبيق مقياسي الكفاءة التكيفية والمجاهبة الايجابية على عينة البناء والبالغ عددهم (120) لاعب من لاعبي أقسام التدريب البدني والعباء الشرطة في قيادات شرطة محافظات الفرات الاوسط (بابل – كربلاء - النجف - القادسية – المثنى) خلال الفترة الزمنية من يوم الاحد الموافق (2023/1/8) ولغاية يوم الخميس الموافق (2023/1/12).

تاسعا : موضوعية الاستجابة :

تم اختيار (3) فقرات من كل مقياس ، ثم صياغة فقرات مشابهة لها بالمعنى والمضمون ولكن مختلفة في النص ، وتم اتخاذ الإجراءات الآتية :

- 1- تم تكرار الفقرات (2-41) و (33-43) و(24-39) لمقياس الكفاءة التكيفية , وتكرار الفقرات (8-39) و (37-43) و(22-33) لمقياس المجابهة الايجابية.
- 2- استخراج الفرق المطلق بين الدرجتين (الأصلية – المكررة) عند الفقرات المتشابهة لكل استمارة .
- 3- استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة .
- 4- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموع هذه الفروق المطلقة .
- 5- تم جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي لاعب من أفراد العينة , وعند خضوع هذه الاستمارات لموضوعية الاستجابة وتطبيق الإجراءات السابقة لم يتم استبعاد أية استمارة وجميعها كانت صالحة لأغراض التحليل باستثناء (8) استمارات لم يكتمل اجابتها , وبعد خضوع هذه الاستمارات إلى الكشف عن موضوعية الاستجابة وتطبيق الإجراءات اللازمة , وبهذا بلغ عدد الاستمارات الجاهزة للتحليل الإحصائي (112) استمارة لكل مقياس من المقياسين .

عاشرا : تصحيح المقاييس:

بعد تطبيق المقياس وجمع استمارات الإجابة تم استخراج الدرجات الكلية باستعمال مفتاح التصحيح المُعد من قبل الباحث لهذا الغرض , وأعطيت بدائل الإجابة الخماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً ، أبداً) لمقياسي الكفاءة التكيفية والمجاهبة الايجابية وأعطيت اوزان الدرجات (5-4-3-2-1) للفقرات الإيجابية والدرجات (1-2-3-4-5) للفقرات السلبية ومنها تحددت درجات الكفاءة التكيفية والمجاهبة الايجابية لكل لاعب من لاعبي التدريب البدني والعباء الشرطة في الفرات الاوسط من أفراد عينة البناء .

أحدى عشر : التحليل الإحصائي للفقرات:

• القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) :

لغرض استخراج قدرة فقرات مقياس الكفاءة التكيفية والمجاهبة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباء الشرطة , قام الباحث بعد عملية جمع البيانات وتفريغها بإجراء عملية ترتيب الدرجات الخاصة بكل مقياس ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة ، ثم اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا للمقياس ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا في المقياس، وذلك لبيان قدرة المقياس على التمييز بين اللاعبين ذوي الدرجات العليا والدرجات الدنيا في المتغيرات ، إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (30) لاعباً , وبعد اتباع الخطوات الاحصائية تم تحليل فقرات المقياس عن طريق استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد بوساطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين لكل فقرة على حدة ، وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز كل فقرة من فقرات مقياس الكفاءة التكيفية والمجاهبة الايجابية .

• أسلوب معامل الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث أسلوب آخر للكشف عن كفاءة فقرات المقياس يختلف عن الأسلوب السابق (المجموعتين الطرفيتين) ويستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة، وقد تم حسابه للمقياس من ثلاثة جوانب هي:

1- معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

لإيجاد هذا المعامل فقد تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لكل مقياس.

2- معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال :

لإيجاد هذا المعامل فقد تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة ودرجة المجال لكل مقياس .

3- معامل الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس :

لإيجاد هذا المعامل للمقياس فقد تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس.

اثني عشر : وصف المقاييس بإشكالها النهائية :

1- مقياس الكفاءة التكيفية:

تكون المقياس بصيغته النهائية من (35) فقرة موزعة على (3) مجالات ، تتم الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وقد منحت الدرجات من (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية ، أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (175) درجة ، وأقل درجة يحصل عليها (35) درجة، الوسط الفرضي للمقياس (105) ، وكلما كانت درجة المستجيب أعلى من درجة الوسط الفرضي دل ذلك على امتلاكه مستوى عاليا في الكفاءة التكيفية .

2- مقياس المجابهة الايجابية:

تكون المقياس بصيغته النهائية من (37) فقرة موزعة على (6) مجالات ، تتم الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وقد منحت الدرجات من (1,2,3,4,5) على التوالي لل فقرات الإيجابية وبالعكس لل فقرات السلبية ، أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (185) درجة ، وأقل درجة يحصل عليها (37) درجة، الوسط الفرضي للمقياس (111) ، وكلما كانت درجة المستجيب أعلى من درجة الوسط الفرضي دل ذلك على امتلاكه مستوى عالياً في المجابهة الايجابية .

ثلاثة عشر : التجربة الرئيسية :

بعد استكمال بناء وتقنين مقاييس الكفاءة التكيفية ومقياس المجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفترات الاوسط للعام (2022-2023) باشر الباحث بتطبيق المقاييس على افراد عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (120) لاعب تم اختيارها من افراد المجتمع بالأسلوب العشوائي المتناسب، خلال المدة المحصورة بين يوم الاحد المصادف (4 / 6 / 2023) ويوم الخميس المصادف (8 / 6 / 2023) وبعد الانتهاء من تطبيق المقاييس قام الباحث بجمع الاستمارات وتفرغ بياناتها وترتيبها تمهيدا لأجراء المعالجات الاحصائية عليها، وعليه لا بد أن يكون لدينا (120) استمارة وعند تدقيق الاستمارات تبين ان جميع الاستمارات تمت الاجابة عليها من قبل الافراد المختبرين ، باستثناء (7) استمارات استبعدت لعدم اكتمال اجابتها و(8) استمارات استبعدت بأجراء موضوعية الاستجابة، وبهذا بلغ عدد الاستمارات الجاهزة للتحليل الإحصائي (105) استمارة لكل مقياس .

الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

عرض النتائج ومناقشتها :

اولا : عرض نتائج مقياس الكفاءة التكيفية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفترات الاوسط :

جدول (5) يبين الوصف الاحصائي لنتائج مقياس الكفاءة التكيفية

النسبة المئوية	التكرارات	فئات الدرجات
3.80%	4	116 – 121
5.71%	6	122 – 127
10.47%	11	128 – 133
11.42%	12	134 – 139
20%	21	140 – 145
23.80%	25	146 – 151
16.19%	17	152 – 157
8.57%	9	158 – 164
100%	105	المجموع
0.359	142.903	الوسط الحسابي
1.036	145	الوسيط
116	141	المنوال
164	10.625	الانحراف المعياري
48	-0.592	الالتواء

• الدرجات المعيارية لمقياس الكفاءة التكيفية :

جدول (6) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة لمقياس الكفاءة التكيفية

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	ت
49	142	18	25	116	1
51	144	19	26	117	2
52	145	20	28	120	3
53	146	21	30	122	4
55	148	22	31	123	5
56	149	23	34	126	6
57	150	24	35	127	7
58	151	25	36	128	8
59	152	26	38	130	9
60	153	27	40	132	10
60	154	28	41	133	11
61	155	29	42	134	12
62	156	30	44	136	13
64	158	31	44	137	14
66	160	32	45	138	15
68	162	33	46	139	16
70	164	34	48	141	17

• عرض وتحديد المستويات المعيارية لمقياس الكفاءة التكيفية :

تم تحديد المستويات معتمدا على المدى الحقيقي للمقياس , ولكون المقياس مكونا من (35) فقرة وان بدائل الاجابة خماسية , فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها الطلبة (175) درجة وادنى درجة (35) درجة , ويتم طرح القيمة العليا من القيمة الدنيا مقسومة على عدد المستويات , وبهذا فقد تم تحديد خمسة مستويات وبذلك تم استخراج قيمة طول الفئة , وبإضافة قيمة طول الفئة للدرجة الدنيا للمقياس بالتدرج نحصل على المستويات الخمسة , والجدول (13) يبين ذلك.

المدى = اعلى درجة - اقل درجة = 175 - 35 = 140

طول قاعدة المستوى = المدى ÷ عدد المستويات المطلوبة = 140 ÷ 5 = 28

جدول (7) يبين توزيع اللاعبين حسب المستويات المعيارية ونسبهم المئوية في مقياس الكفاءة التكيفية

النسبة المئوية	دالاتها في المقياس	التكرارات	الحدود بالدرجات	المستوى
39.47%	عال جداً	41	147 – 175	الاول
58.09%	عال	61	118 – 146	الثاني
2.85%	متوسط	3	89 – 117	الثالث
0%	ضعيف	0	60 – 88	الرابع
0%	ضعيف جداً	0	35 – 59	الخامس

من خلال ما تقدم سابقاً تبين أن مستوى الكفاءة التكيفية لدى لاعبي التدريب البدني والعب الشراطة في الفترات الاوسط هو مستوى مرتفع , ويعلل الباحث ذلك الى قدراتهم في التكيف النفسي على الرغم من اختلاف المتغيرات السريعة والمتباينة التي تواجههم اثناء التدريب او المباراة , مما أكسبهم القدرة على التخطيط في مجابهة المهام المكلفين بها بشكل اكبر اثناء التدريب بصورة عامة وخلال المباريات بصورة خاصة , فهم قادرين في التعرف على الاسباب المؤدية الى انخفاض مستوياتهم البدنية والنفسية والمهارية والخطئية , والقدرة على التعامل معها والتغلب عليها من خلال التدريب والممارسة لرفع مستوى الاداء العالي للفوز بالمباريات على الرغم من صعوبتها في بعض الاحيان . مما يستوضح بذلك ان اللاعب الذي يتمتع بالكفاءة التكيفية فهو يمتلك مستوى عال من الذكاء الوجداني والايجابية والمرونة في مجابهة التحديات والمنافسات الرياضية المختلفة والمتنوعة , ومما لا شك فيه أن الخبرة التي اكتسبها من خلال التدريب والممارسة جعلته قادر على مجابهة الصعوبات وتحقيق الانجاز الرياضي , ويرى الباحث أن هناك مجموعة من الظروف الوظيفية والرياضية والاجتماعية تؤدي باللاعبين الى أن يعد نفسه (كفئاً ومنجزاً) ومتعدد المواهب وعندما يولد لديه هذا المفهوم يصاحبه شعور عالي في تقدير الذات يمكن تفسيره ان اللاعبين قد حققوا قدراً من النضج العقلي والمعرفي والاجتماعي والاخلاقي , وبالنتيجة فان السلوك الناجم عن هذه النظرة يحقق مستوى من الكفاءة التكيفية فضلا عن ان وصول اللاعبين الى الانجاز الرياضي العالي يعني انه قد حقق اهم رغباته في الحياة وهذا الامر يشعره بذاته وكيانه وشخصيته، فضلا عن

ان البيئة المهنية وما يتضمنها من علاقات غنية من شأنها ان تساعد على تكوين مفهوم ذات واقعي من خلال مقارنة نفسه بزملائه اللاعبين مما يؤدي الى توليد عدد كبير من الافكار وتحقيق الكفاءة التكيفية.
ثانياً : عرض نتائج مقياس المجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط:
جدول (8) يبين الوصف الاحصائي لنتائج مقياس المجابهة الايجابية

النسبة المئوية	التكرارات	فئات الدرجات
5.71%	6	119 – 124
7.61%	8	125 – 130
8.57%	9	131 – 136
18.09%	19	137 – 142
19.04%	20	143 – 148
16.19%	17	149 – 154
13.33%	14	155 – 160
11.42%	12	161 – 167
100%	105	المجموع
0.600	التفطح	الوسط الحسابي
1.226	الخطأ المعياري	الوسيط
119	اقل درجة	المنوال
167	اعلى درجة	الانحراف المعياري
48	المدى	الالتواء

• الدرجات المعيارية لمقياس المجابهة الايجابية :

جدول (9) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة لمقياس المجابهة الايجابية

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	ت	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	ت
48	144	21	28	119	1
49	145	22	29	120	2
49	146	23	30	122	3
50	147	24	31	123	4
51	148	25	33	125	5
52	149	26	34	126	6
53	150	27	34	127	7
54	152	28	35	128	8
56	154	29	36	129	9
57	155	30	37	130	10
58	157	31	38	131	11
59	158	32	38	132	12
60	159	33	39	133	13
61	160	34	41	135	14
62	162	35	41	136	15
63	163	36	42	137	16
64	164	37	43	138	17
65	165	38	45	140	18
65	166	39	46	142	19
66	167	40	47	143	20

• عرض وتحديد المستويات المعيارية لمقياس المجابهة الايجابية :

تكون المقياس من (37) فقرة وان بدائل الاجابة خماسية , فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها الطلبة (185) درجة وادنى درجة (37) درجة , ويتم طرح القيمة العليا من القيمة الدنيا مقسومة على عدد المستويات , وبهذا فقد تم

تحديد خمسة مستويات وبذلك تم استخراج قيمة طول الفئة , وبإضافة قيمة طول الفئة للدرجة الدنيا للمقياس بالتدرج نحصل على المستويات الخمسة , والجدول (16) يبين ذلك .

$$\text{المدى} = \text{اعلى درجة} - \text{اقل درجة} = 185 - 37 = 148$$

$$\text{طول قاعدة المستوى} = \text{المدى} \div \text{عدد المستويات المطلوبة} = 148 \div 5 = 29.6 \approx 30$$

جدول (10) يبين توزيع اللاعبين حسب المستويات المعيارية ونسبهم المئوية في مقياس المجابهة الايجابية

المستوى	الحدود بالدرجات	التكرارات	دلالتها في المقياس	النسبة المئوية
الاول	155 – 185	26	عال جداً	24.76%
الثاني	124 - 154	73	عال	69.52%
الثالث	93 - 123	6	متوسط	5.71%
الرابع	62 – 92	0	ضعيف	0%
الخامس	37 – 61	0	ضعيف جداً	0%

من خلال ما تقدم سابقاً يتبين أن مستوى المجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط هو مستوى مرتفع , ويعمل الباحث ذلك إن لاعب التدريب البدني والعب الشرطة يعيش زمناً كثيراً فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية , وأمتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما يجعل اللاعب يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للإنجاز الرياضي , فنجد في حاجة دائمة إلى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة , إذ يواجه اللاعب في مسيرة المهنية والرياضية الكثير من الصعوبات والضغوط التي يمر بها في كل يوم إذ أصبح التعرض للضغوط سمة العصر وأن عدم مجابهة الضغوط لها تأثير على الصحتين النفسية والجسمية للاعب وإن من الركائز المهمة التي تجعل اللاعب قوياً هي امتلاكه قدرة على المجابهة التي تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة والتكيف معها. إذ إن لاعبي التدريب البدني والعب الشرطة اتسموا بالمجابهة الايجابية العالية لكونهم يملكون خبرة في المجابهة بالتصدي لعدد من المواقف وذلك من خلال وضع خطوات ايجابية محاولة منهم لتغيير مصدر الضغط , وايضا هم قادرين على التخطيط والتفكير في حل المشكلات من خلال التفسير الايجابي للحدث والتحكم الذاتي , وايضاً قادرين على استخدام المجابهة بكبح مصدر الضغط فسنوات الخدمة والخبرة جعلت منهم قادرين على المجابهة بكبح مصدر الضغط من حامل انتظار توفر الفرصة المناسبة للتخلص من مصدر ويعد الكبح هنا ايجابياً عندما يسعى الفرد سلوكياً لتوفير هذه الفرصة من خلال قمع النشاطات المتعارضة وتقبل المسؤولية , كما أن المجابهة الايجابية تشكل في مجملها القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة او غير المواتية التي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي وإذا ما كان هذا اللاعب غير قادر على التعامل بمرونة مع ما يوجهه من أحداث صادمة او ضاغطة تشكل خبرات مؤلمة للذات تظهر نتائجها السلبية في حياته المقبلة على المستوى النفسي والرياضي والوظيفي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي.

عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها :

بغية تحقيق الهدف الثالث لهذه الدراسة وهو التعرف على طبيعة العلاقة بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط , قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية والنتائج يبينها الجدول (11).

جدول (11) يبين العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث

المتغيرات	الكفاءة التكيفية	المجابهة الايجابية
الكفاءة التكيفية	1	0.922
المجابهة الايجابية	0.922	1

*معامل الارتباط معنوي عند مستوى دلالة اقل من (0.05) .

تبين من خلال الجدول (17) ان قيمة معامل الارتباط بين متغيرات البحث دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) , نستدل على ان هنالك علاقة ارتباط قوية (طردية وموجبة) بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية .

وفيما يخص هذه العلاقة استدلل الباحث إلى ان هنالك تأثير للمجابهة الايجابية على الكفاءة التكيفية فكما ارتفع مستوى المجابهة الايجابية ارتفع معه وبشكل طردي مستوى الكفاءة التكيفية , إذ أظهرت النتائج قيمة معامل الارتباط بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية هي (0.922) بمستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط طردية وموجبة بين المتغيرين , ويعزو الباحث وجود علاقة الارتباط بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية إلى انه كلما كان (لاعب التدريب البدني والعب الشرطة) يتمتع بمجابهة ايجابية جيدة كلما تمتع بكفاءة تكيفية جيدة , لان الكفاءة التكيفية تتطلب من اللاعب ان يكون مبدعاً في عمله وذلك من خلال اتسامه (بالأصالة والطلاقة والمرونة في تقبل أفكار الآخرين والاستعداد لمواجهة المخاطر التي قد تواجهه في عمله والحساسية لحل المشكلات المختلفة الخ) .

عرض وتحليل القيمة التنبؤية للكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية:

لاستخراج القيم التنبؤية او المتوقعة لمؤشر الكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية استعمل

4-3-1 عرض وتحليل نتائج نسبة مساهمة المجابهة الايجابية بالكفاءة التكيفية:

لجأ الباحث الى استخدام الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة مساهمة المجابهة الايجابية بمتغير الكفاءة التكيفية , والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول (12) يبين دلالة معامل الارتباط ونسبة مساهمة المجابهة الايجابية بالكفاءة التكيفية

المتغيرات	طبيعة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	معامل التفسير R2 نسبة المساهمة	قيمة معامل الاعتراض	نسبة الثقة بمعامل الارتباط	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجابهة الايجابية والكفاءة التكيفية	بسيط	0.922	0.850	0.387	0.613	34.413	0.000	دالة احصائيا

يظهر من خلال الجدول (18) أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) لمعامل الارتباط البسيط قد بلغت (0.850) إذ تُعد عاملاً مرتفعاً , وأن العلاقة بين المتغيرين المبحوثين علاقة قوية , من خلالها يبرهن انه معامل قويا طبقا للمعيار المطلق لمعامل التحديد (R2), وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل (المجابهة الايجابية) يفسر ما نسبة (85.0%) , من التغيرات التي تطرأ على قيم المتغير التابع المتمثل بـ (الكفاءة التكيفية) وتفسير التباين بينهما , أما الجزء الآخر من تباين النتيجة فيمكن ان يعود إلى عوامل اخرى أو أخطاء القياس , وهذا يعني ان التنبؤ بالكفاءة التكيفية لا يعتمد فقط على المجابهة الايجابية بل هناك عوامل أخرى يمكن من خلالها التنبؤ بـ (الكفاءة التكيفية) , ويشير ذات الجدول إلى أن قيمة اختبار (F), المحسوبة لمعامل الارتباط البسيط قد بلغت (34.413) , وهي دالة عند مستوى دلالة (0.000), وهذا معناه ان التباين المشترك بين المتغيرين كان كبيرا اي هناك تأثير معنوي للمتغير المستقل (المجابهة الايجابية) الداخلة في المعادلة وهذا مؤشر بكفاءة المعادلة مما يتيح امكانية استعمالها وتعميمها , وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط , وأن النموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين أفضل تمثيل , وليبيان مدى الثقة في معامل الارتباط البسيط المحسوب أستعمل الباحث معامل الاعتراض , وهو مؤشر للدلالة عن الصفات والخصائص التي لا يشترك فيها المتغيران ومن خلاله حصل الباحث على مؤشر التنبؤ وهو يعبر عن النسبة المئوية للثقة في معامل الارتباط المحسوبة من خلال المعادلة الآتية:

$$\bullet \text{ مؤشر التنبؤ بمعامل الارتباط المحسوب} = \sqrt{R2 - 1 - 1} = 1$$

وقد أسفرت نتائج استخدام هذه المعادلة عن نسبة جيدة ومقبولة من الثقة بهذه العلاقة إذ بلغت (0.613).

عرض وتحليل نتائج التنبؤ بالكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية :

استكمالا للإجراءات أعلاه لغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة للكفاءة التكيفية من خلال المجابهة الايجابية استعمل الباحث معادلات الانحدار الخطي البسيط التي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة ويسلط الضوء على شكل الانحدار الخطي والقيم الخاصة بمعاملات الانحدار الخطي بين الكفاءة التكيفية وتقديرات المتغيرات المبحوثة والجدول (13) يبين ذلك.

جدول (13) يبين المعادلة التنبؤية للمتغيرات المساهمة مع الكفاءة التكيفية

المتغيرات	طبيعة المعامل	قيمة المعامل	الخطأ المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الثابت	أ	97.452	6.703	17.642	0.000	معنوي
المجابهة الايجابية	ب	0.309	0.054	5.704	0.000	معنوي

يتبين من الجدول أعلاه والخاص بقيم معادلة الانحدار الخطي البسيط والمعادلة التنبؤية أو القيمة المتوقعة للكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط , إمكانية استنباط المعادلة التنبؤية او استنباط القيمة المتوقعة للكفاءة التكيفية بدلالة المجابهة الايجابية لأي لاعب تدريب بدني والعب شرطة في الفرات الاوسط (عينة البحث) وكما يأتي :

$$\text{القيمة التنبؤية للكفاءة التكيفية (ص)} = \text{الثابت أ} + (\text{ب} \times \text{درجة المجابهة الايجابية})$$

• مثال للمعادلة :

إذا كانت درجة لاعب التدريب البدني والعب الشرطة (ص) في مقياس المجابهة الايجابية (145) وهي قريبة من درجة الوسط الحسابي للعينة فإن الدرجة المتوقعة في الكفاءة التكيفية هي :

$$\text{الكفاءة التكيفية} = 97.452 + (145 \times 0.309) = 142.257$$

- وهي درجة قريبة من الوسط الحسابي للعينة في الكفاءة التكيفية اذا علمنا ان الوسط الحسابي لها كان (142.9038) , مما يدل على ان التنبؤ كان دقيقاً.
- الاستنتاجات :** في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، وما لحقها من تفسيرات يمكن أن يخرج الباحث باستنتاجات عدة وهي كالآتي :-
- 1- المقاييس التي تم بنائها من قبل الباحث صالحة لقياس الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط.
 - 2- لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط لديهم مستوى عالٍ من الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية.
 - 3- ظهور علاقة ارتباط طردية قوية ذات دلالة احصائية معنوية بين الكفاءة التكيفية والمجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط.
 - 4- هنالك امكانية للتنبؤ بمستوى الكفاءة التكيفية على اساس القيم التقديرية للمجابهة الايجابية لدى لاعبي التدريب البدني والعباب الشرطة في الفرات الاوسط.
 - 5- تمكن الباحث من وضع المعادلة التنبؤية كفؤة في توقع درجة الكفاءة التكيفية للاعبين بدلالة مجابتهم الايجابية.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل الباحث إلى أهم التوصيات ، وكانت كالآتي :-

- 1- الاستفادة من مقاييس البحث الحالي من قبل الباحثين والمختصين لقياس المتغيرات التي أعدت لأجلها .
- 2- الاهتمام باللاعبين من ذوي المجابهة الايجابية وتوكلهم بالمهام لما يتميزون به من كفاءة وامانة والجدية في العمل اثناء التدريب او المباريات.
- 3- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية من جانب والاهتمام بالأعداد البدني والمهاري من جانب اخر .
- 4- على المدربين العمل على تحقيق الكفاءة التكيفية لدى اللاعبين وجعله بالمستوى الجيد من خلال الوحدات التدريبية العملية أو النظرية لما له علاقة مع المجابهة الايجابية والشغف الرياضي.
- 5- إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات البحث الحالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى على لاعبي الاندية , وعلى عينات أكبر في مختلف الأنشطة الرياضية .

References

- اسعد حميد تركي الزويني : المجابهة الايجابية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى تدريسيي الجامعة , رسالة ماجستير , جامعة المستنصرية , كلية التربية للعلوم الانسانية , 2021.
- امل سليمان العنزي : اساليب مواجهة الضغوط لدى الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة الملك سعود , 2005 .
- انور قاسم الشبول : استراتيجيات التدبير واثرها على الكفاء الذاتية المدركة ومركز الضبط لذوى التحصيل المرتفع والمنخفض في المرحلة الاساسية العليا , اطروحة دكتوراه غير منشوره , جامعة عمان العربية , عمان , الاردن , 2010.
- حسن مصطفى عبد المعطي : ضغوط احداث الحياة واساليب مواجهتها دراسة حضارية مقارنة بين المجتمع المصري والاندونيسي , المجلة المصرية للدراسات النفسية , مجلد (3) , عدد (8) , 2006 .
- حسين هادي علي التميمي : التدفق النفسي والمجابهة الايجابية وعلاقتها بالهوية المنجزة عند طلبة الجامعة , اطروحة دكتوراه , جامعة ديالى , كلية التربية للعلوم الانسانية , 2020 .
- حنان فوزي ابو لحيه : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها وعلاقتها بالاجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل في قطاع غزة , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة الازهار , غزة , 2018 .
- حيدر عباس ابراهيم الجاوشني : الكفاءة التكيفية وعلاقتها بالحساسية العاطفية عند طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية للعلوم الانسانية , 2019 .
- رافع الزغول و عماد عبد الرحيم الزغول : علم النفس المعرفي , ط1 , دار الشروق للطباعة والنشر , عمان , الاردن , 2003 .
- علي العلي : دليل تطبيق مقياس اساليب مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة , مصر , القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 2003 .
- عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري : الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية , العراق , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2016 .

الملاحق

ملحق (1)
م/ مقياس الكفاءة التكيفية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اتعامل مع القرارات والتعليمات والواجبات الصادرة من مدربي بانضباط					
2	عند توجيه المدرب أوامر وواجبات فأني أوفق في تنفيذها					
3	اتحمل الضغوط اليومية التي تعرض اليها في التدريب					
4	ابحث عن أفضل الاشياء او المعلومات التي تخدمني اثناء التدريب لتطوير مستوى ادائي.					
5	اتقبل الافكار والاساليب التي يطرحها المدرب لتطوير مستوى ادائي					
6	اميل إلى المبالغة في التدريب لتطوير مستوى ادائي					
7	استطيع تغيير اسلوبي في التدريب بما يتناسب مع المواقف التي تعرض لها اثناء اللعب					
8	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي					
9	أشارك في الوحدات التدريبية على الرغم من اصابتي بوعكة صحية					
10	اتفهم الاوضاع ببساطة عندما ينصب مدير جديد					
11	أشعر بتوتر في حالة ارتكابي أي أخطاء اثناء اللعب					
12	أجد صعوبة في فهم طرائق التدريب التي يستخدمها المدربون اثناء التدريب					
13	ينتابني الخوف والقلق عندما تواجهني مشكلة مع مدربي بدلاً من محاولة حلها					
14	اجد صعوبة في توضيح رأيي الشخصي لمدربي					
15	عندما واجه مشكلة فإن اول شيء أقوم به هو التوقف عن فعل اي شيء مكتفياً بالتفكير فيها					
16	أدرك اسباب المشكلة التي تعرض لها وأسعى الى حلها					
17	عندما تعرض لمشكلة بسبب زملائي اللاعبين أتجنب ألقاء اللوم عليهم عند محاولة حلها					
18	اجيد اسلوب الحوار الناجح مع زملائي اللاعبين					
19	اتقبل الافكار المطروحة من زملائي اللاعبين مهما كان شكلها.					
20	اتفهم خلاصات زملائي اللاعبين داخل الفريق فيما بينهم واسعى الى حلها					
21	إذا تدخلت في حل مشكلة لأحد زملائي اللاعبين أبذل اقصى ما عندي لحلها					
22	اتقبل زملائي اللاعبين على الرغم من اختلاف مستوياتهم					
23	لا يفهم زملائي اللاعبين طريقة تفكيري					
24	تؤدي معظم محاولاتي في حل المشكلات بين زملائي اللاعبين الى خسارة علاقتي بهم					
25	عندما احاول حل مشكلة افكر بكل الاحتمالات ثم اختار افضلها					
26	إذا ما كلفت بحل مشكلة لاحد زملائي اللاعبين اختار الحل الاقل ضرراً					
27	عندما تفشل محاولاتي لحل المشكلة لا يعني عدم قدرتي على حلها					
28	استطيع مواجهة اي مشكلة مهما كان نوعها					
29	افقد السيطرة على نفسي عند الخسارة					

					اجد صعوبة في مواجهة مشاعر الاحباط عند الخسارة	30
					اميل الى الهرب بعد الخسارة لا قطع التواصل مع ما يحدث من حولي	31
					اعرف نقاط ضعفي واعاني من معالجاتها	32
					لدي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية الناتجة بعد الخسارة بسهولة	33
					اعمل على ارضاء الجمهور حتى ان اسلوبهم في التشجيع غير لائق	34
					انا مؤمن ومتأكد أن معظم المشاكل يمكن ان تحل	35

ملحق(2)
م/ مقياس المجابهة الايجابية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادر اً	ابدأ
1	امارس التدريبات الرياضية بصفة منتظمة للحفاظ على مستوي البدني والمهاري					
2	اسعى لتطوير مستوى ادائي لتحسين قدرتي في فهم المواقف الصعبة التي اجابهها					
3	اتعامل مع الصعوبات على انها تحديات وعلي الانتصار عليها					
4	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي اثناء مجابته لأي عمل فيه توتر كبير					
5	أعمل جاهداً بأن اكون لاعباً مثالياً					
6	تحديد موعد اقامة المنافسات مسبقاً لا يثير حماسي في التدريب لتحقيق الفوز					
7	أقنع نفسي ان هنالك مكافئة بعد أنجاز اي واجب صعب كلفت به					
8	أواظب على الحضور الى التدريبات مبكراً					
9	تربكني كثرة الواجبات التي اكلف بها اثناء التدريب او اللعب					
10	احاول تنشيط نفسي وتشجيعها عند الشعور بالكسل والتعب لتجاوز هذه الحالة					
11	عندما اشعر بالحزن نتيجة الخسارة اشغل نفسي بعمل اخر					
12	أطلب من مدربي أن يقلل الواجبات التي أكلف بها					
13	مكافئتي من عدمها بعد تحقيق الانجاز تثير قلقي					
14	اتعامل بحسن نية مع زملائي اللاعبين حتى وان كانت سلوكياتهم معي سلبية					
15	يتألم زملائي اللاعبين ويساعدونني عندما اتعرض لإصابة رياضية					
16	عندما يتأخر الراتب احاول الاستقراض من احد زملائي اللاعبين					
17	ليس لدي القدرة على مواجهة زميلي اللاعب إذا اخطأ في حقي					
18	اطلب من زميلي اللاعب ان يؤجل النقاش في موضوع يسبب لي التوتر الى وقت آخر					
19	زملائي اللاعبين لا يسألون عني إذا تغيبت عن التدريبات					
20	لا اتقبل تصرفات زملائي اللاعبين السيئة					

					عندما يكون ادائي ضعيف في شيء ما افكر انه كان ذلك بسبب الحظ	21
					احاول فهم الاسباب التي ادت الى حدوث المشكلة للوصول الى حلول مناسبة لها	22
					اتقبل فشلي في اداء بعض المهمات وابحث عن بدائل اخرى لكي اتغلب على الفشل	23
					انظم المعلومات والافكار الخاصة بالمشكلة قبل اتخاذ الحل المناسب لها	24
					عندما اتعرض لمشكلة ما اومن بقدرتي على حلها	25
					اتخذ قراراتتي في حل المشاكل التي تواجهني بتهور شديد	26
					ارى ان التفكير الايجابي يقلل من المشكلات التي اتعرض يومياً	27
					اعتقد ان مجابتهتي للمشكلات توصلني لمستقبل آمن	28
					اسارع الى تقديم طلب نقلي الى قسم اخر في حال مشاجرتي	29
					عندما اكلف بواجبات كثيرة اعمد الى طلب اجازة مرضية	30
					ارفع صوتي عالياً في أي موقف يزعجني	31
					علي الخروج من المكان الذي يسبب لي الانزعاج لكي لا يصدر مني انفعال غير محسوب	32
					اعترف بالخطأ الذي ارتكبه واحاول تصحيحه	33
					لا أعتذر من مدربي واللاعبين عندما أتأخر عن التمرين	34
					ابرر الخطأ الذي اقع به بكل بساطة وشفافية	35
					اوضح قصوري للمدرب عندما اخفق فيما كلفني به	36
					مستعد لمجابهة أي خطر يقع لبلدي	37