

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي

فعائلي (200) و(400) متر

م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

جامعة بغداد/كلية الفنون الجميلة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العجز المتعلم (المكتسب) لدى عدائي فعائلي (200) و(400) متر ، والتعرف على قيم الرقمية لزمن إنجاز عدائي فعائلي (200) و(400) متر ، والتعرف على نسبة مساهمة وأثر العجز المتعلم (المكتسب) بزمن إنجاز عدائي فعائلي (200) و(400) متر ، وأنتهجت الباحثة منهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من العدائين المشاركين في بطولة تصفيات أندية العراق العراق للموسم 2017 ، لفعائلي (200) و(400) متر البالغ عددهم (76) عداء موزعين على (19) نادي مشارك في البطولة ، تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية بنسبة (100%) تم تقسيمهم إلى عينة الاسس والمعاملات العلمية للمقياس (عينة تحليل الفقرات) والتي بلغ عددها (40) عداء بواقع (20) عداء من كل مسافة من المسافتين قيد البحث ، وعينة إستطلاعية لتجريب المقياس والبالغ عددهم (6) عدائين ، والعينة الرئيسة البالغ عددهم (30) عداء بنسبة (39.474%) من المجتمع الأصل بواقع (15) عداء من كل مسافة من المسافتين قيد البحث ، وتم تكييف مقياس العجز المتعلم (المكتسب) ليكون ملائماً للراكضين وذلك مروراً بمحددات القياس والتقويم النفسي ، وتم تطبيق المقياس بصورته النهائية على العينة الرئيسة ، وتم قياس زمن الانجاز من نتائج بطولة تصفيات الاندية ، وبعد معالجة النتائج أستنتجت الباحثة بأن عدائي (200) (400) متر لم يكن لديهم مستوى من العجز المتعلم (المكتسب) بشكل ملحوظ ، ويرتبط ويسهم ويؤثر زيادة العجز المتعلم (المكتسب) بتراجع زمن إنجاز عدائي (200) متر ، ويرتبط ويسهم ويؤثر زيادة العجز المتعلم (المكتسب) بتراجع زمن إنجاز عدائي (400) متر.

1 - التعريف بالبحث:

1-1: مقدمة البحث وأهميته:

أن البيئة الرياضية لا تتجرد من كونها بيئة اجتماعية تجمع اللاعبين في التدريب والمنافسات في مختلف ميادينها ، ويتعرض اللاعبون للكثير من المواقف التي تسبب ردود أفعال نفسية مختلفة بحسب نوع وإثارة هذه المواقف للاعبين ، وأن العدائين لفعائلي (200) و(400) متر

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمته بإنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

على الرغم من كون فعليتهم هي من ضمن فعاليات الألعاب الفردية لكن التدريب والمنافسة فيها تكون جماعية مما يسعى المدربون جاهدين إلى أحاطة الراكضين برعاية خاصة لتنمية التقدير والاحترام الذاتي ، والثقة ، وتحمل المسؤولية ، والتعامل بالنظام والترتيب ، والاعتماد على النفس ، فضلاً عن الانضباط واحترام القوانين ، وكل ذلك ربما يزيد من أهمية هذا الأهتمام بهم لتلافي تضاعف المشكلات أو الإضطرابات السلوكية التي قد تنشأ لديهم ، لأسباب عديدة والتي يتصدرها تراجعهم في إتمام الواجبات المطلوبة منهم ، مما قد يؤثر أمتداده في بناء شخصيتهم مستقبلاً ، ومن هذه الظواهر التي تفسر شعورهم بالعزو السببي لفشلهم في بعض المنافسات من أحرار المراكز المتقدمة إلى اسباب خارجية من جهة وتدفع بهم إلى حالة العجز المكتسب وعدم الاكتراث بالنتائج المستقبلية .

ويُعرف العجز المتعلم (المكتسب) :- (Learned Helplessness) بأنه مشكلة تتعلق بالدافعية إذ قد يفشل الشخص في مهمة أو أكثر في الماضي مما قد يولد لديه اعتقاداً انه غير قادر على عمل أي شيء حتى يحسن أدائه في تلك المهام، وهذا الإحساس قد يصاحب اللاعب في جميع مراحل حياته إذا لم يتم علاجه بالطريقة المناسبة ، وسيولد لديه شعوراً بعدم قدرته على التحكم في بيئته مما سيعيق تعلمه في مواقف أخرى من حياته، وبالتالي هذا الإعتقاد الخاطيء عن الذات، يؤدي إلى قناعة بأنه مهما حاول التغيير في مواقف الفشل التي تعرض لها في مراحل سابقة، فلن ينجح؛ لأنه عاجز عن أحداث أي تحسن وتغيير فيها، إن هذه التراكمات المعرفية الخاطئة ، التي كونها الفرد عن نفسه ستؤدي إلى تكوين حالة إدراكية إنفعالية ، أصطلح على تسميتها بحالة العجز المتعلم⁽¹⁾ .

وكذلك فإن العجز المتعلم (المكتسب) :- بحسب الإنموذج الأصلي لنظرية العجز المتعلم لـ (Seligman & Maire) ، فإن العجز المتعلم يظهر عندما يمر الفرد بخبرة عدم القدرة على السيطرة أولاً ، ويتعلم منها أن نواتج تلك الخبرة تعيق السيطرة لديه ، ثم يعمم هذا الإعتقاد إلى مواقف جديدة تولد له مزيداً من الصعوبات ، وفي البحوث الأولى على العجز المتعلم لدى الإنسان ، يبين المشاركون هذا المظهر في أنواع مختلفة من الخبرات ، تعلم تجنب الصوت المرتفع ومهمات حل المشكلات المتنوعة ، واختبارات الذكاء ، ولقد أستخدم إنموذج العجز المتعلم لإعطاء معنى لمجموعة متنوعة من سلوكيات التكيف الفاشلة بكونها أضطراب (دافعي ، معرفي ، إنفعالي ، سلوكي) " (2) .

(1) Shieds , K. **The conflicts of Learned helplessness in motivation.** [on – line].Available:at.1997. <http://ematusov.soe.udel.edu/final.paper.pud/pwfsfp/htm>

(2)Cemaicilar , Z,& Canbeyli , R, & Sunar, D: learned helplessness Therapy, and personality Traits : An Experimental study. **Journal of social psychology** ; Feb (2003) vol.(143)Issue(1) ,p(65).

1 - 2: مشكلة البحث:

لا يمكن أغفال أهمية دور العامل النفسي في العملية التدريبية والمنافسات وما يمكن أن يؤثر في حالة العدائين في مختلف فعاليات ألعاب القوى ، مما حظي بالعديد من الأهتمامات والتي منها الدراسات الأكاديمية التي تسعى للوصول بهم بأفضل ما يمكن من السلامة والصحة النفسية، مما أثمر ذلك بنتائج كثيرة لمختلف الظواهر المبحوثة ضمن البيئة الرياضية ، وكما هو معلوم أن بعض الظواهر لا يمكن ملاحظتها بشكلٍ تكهني من لدن الباحثين ما لم يعمدوا إلى قياسها سايكومترياً ، أي يستلزم تشخيصها بعملية القياس ، ومن مراجعة الباحثة إلى الأندية الرياضية المشاركة في تصفيات الجمهورية والمداولة مع بعض المدربين لهذه الأندية حول المشكلات النفسية التي يعاني منها راکضو المسافات القصيرة بحكم تماسهم المباشر مع هؤلاء العدائون وجدت الحاجة إلى قياس ظاهرة العجز المُتعلّم (المُكتسب) وما يمكن لها أن تؤثر في إنجاز اللاعبين ، إذ كما هو معلوم لا يمكن التنبؤ بمستويات الإنجاز من خلال القياس النفسي بحسب ما جاء به إتفاق معظم الدراسات النفسية في علم النفس الرياضي وإنما يمكن التعرف على ما تسهم به الظواهر أو المشكلات النفسية بذلك الإنجاز ، لتكمن بذلك مشكلة الدراسة في محاولة من الباحثة إلى الأجابة عن التساؤل الاتي :-

هل يؤثر ويسهم العجز المُتعلّم (المُكتسب) بإنجاز عدائي فعائليتي (200) و(400) متر ؟

1- 3: أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى العجز المُتعلّم (المُكتسب) لدى عدائي فعائليتي (200) و(400) متر.
- 2- التعرف على قيم الرقمية لزمن إنجاز عدائي فعائليتي (200) و(400) متر.
- 3- التعرف على نسبة مساهمة وأثر العجز المُتعلّم (المُكتسب) بزمن إنجاز عدائي فعائليتي (200) و(400) متر .

1- 4: مجالات البحث:

1-4-1: المجال البشري:- عينة من اللاعبين المشاركين في بطولة تصفيات أندية العراق للموسم 2017 .

1-4-2: المجال الزمني:- للمدة الزمنية الممتدة من 2017/1/3 ولغاية 2017/1/17.

1-4-3: المجال المكاني:- مضمار ركض كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد/ الجادرية

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية :

2- 1: منهج الدراسة :

أنتهجت الباحثة منهج البحث الوصفي (Descriptive Research) والذي يُعرف بأنه " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعائتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة⁽¹⁾. وللتعرف على الإنحدار الخطي تم إعتداد أسلوب العلاقات الإرتباطية (Correlation Research) من هذا المنهج .

2-2: مجتمع الدراسة وعينتها :

تتمثل حدود مجتمع البحث بالعدائين المشاركين في بطولة تصفيات أندية العراق العراق للموسم 2017 ، لفعائتي (200) و(400) متر البالغ عددهم (76) عداء موزعين على (19) نادي مشارك في البطولة وكما مبين تفصيلهم في الجدول (1) ، تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية بنسبة (100%) وذلك لكونهم متاحين للباحثة ويحققون أغراض دراستها ، فضلاً عن توافر الإمكانيات اللازمة لإجراءات دراستها ، كما أن خصوصية الدراسة التي تتبنى تكيف مقياس ملائم لعينتها تقضي تقسيم هذه العينة إلى عينة الاسس والمعاملات العلمية للمقياس (عينة تحليل الفقرات) والتي بلغ عددها (40) عداء بواقع (20) عداء من كل مسافة من المسافتين قيد البحث ، وعينة إستطلاعية لتجريب المقياس والبالغ عددهم (6) عدائين ، والعينة الرئيسية البالغ عددهم (30) عداء بنسبة (39.474%) من المجتمع الأصل بواقع (15) عداء من كل مسافة من المسافتين قيد البحث.

جدول (1)

يبين توزيع أفراد مجتمع البحث موزعين على الأندية الرياضية المشاركة في تصفيات الموسم الرياضي (2017) المسجلين رسمياً في الأتحاد المركزي العراقي بألعاب القوى

ت	النادي	راكضو (200) متر	راكضو (200) متر	المجموع
1	الجيش	2	2	4
2	نفت الجنوب	2	2	4
3	الكهرباء	2	2	4
4	الزبير	2	2	4
5	الثورة	2	2	4
6	نفت بغداد	2	2	4
7	قلعة صالح	2	2	4
8	مركز تخصصي	2	2	4
9	الخضر	2	2	4
10	ديالى	2	2	4
11	الحلة	2	2	4

(1) عبدالله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم ؛ **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية** ، عمان ، دار إثراء للنشر والتوزيع ، 2010، ص 269 .

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
 م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

4	2	2	جسر ديالى	12
4	2	2	المشخاب	13
4	2	2	واسط	14
4	2	2	العراق	15
4	2	2	الرمادي	16
4	2	2	الصويرة	17
4	2	2	الاشوري	18
4	2	2	القرنة	19
76	38	38	المجموع	

2-3: أدوات البحث العلمي والأجهزة والوسائل المستعملة فيه :

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
 - 2- إستمارات لجمع البيانات ونتائج الاختبارات .
 - 3- إستبانة إستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين .
 - 4- مقياس العجز المتعلم (المكتسب)
 - 5- مضمار ساحة وميدان .
 - 6- ساعة توقيت ألكترونية عدد (5) .
 - 7- مسدس إطلاق البداية .
- 2-4 : إجراءات الدراسة :

2-4-1 : تحديد المتغيرات المبحوثة وأداة القياس :

بناءً على ما جاء في مشكلة الدراسة فأن المتغيرات تتحدد بما يلي :-

- 1- العجز المتعلم المكتسب لعدائي كل من المسافتين (200) و(400) متر .
- 2- زمن إنجاز عدائي فعليتي (200) و(400) متر .

إذ أعتمدت الباحثة مقياس العجز المكتسب وفق منظور (سليجمان)* نقلاً عن حنان أحمد ظاهر⁽¹⁾. إذ يلاحظ بأنه يتألف من (26) فقرة متعددة البدائل (3) وفق تصحيح مقياس (ليكارت) ، وكلما زادت الدرجة فهي دلالة على زيادة العجز المتعلم (المكتسب) .
 أما زمن إنجاز عدائي فعليتي (200) و(400) متر فقد تم الحصول عليه من مشاركتهم في البطولة التي سيلي ذكرها .

* أنظر الملحق (1)

(1) حنان أحمد ظاهر ؛ السلوك البيئي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم (المكتسب) ومهنة المستقبل: رسالة ماجستير ، جامعة دمشق ، كلية التربية ، 2014 ، ص 163 .

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

2-4-2 : الأسس والمعاملات العلمية وتحليل فقرات مقياس العجز المتعلم (المكتسب) :

1-2-4-2 : الصدق الظاهري والمنطقي للمقياس :

بغية التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عمدت الباحثة لتصميم إستبانة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين الأكاديميين أعدتها لهذا الغرض ، والبالغ عددهم (10) لإستحصل اتفاقهم عن فقرات المقياس من حيث التعديل أو الحذف أو الدمج أو الشطر أو الإضافة عليها فضلاً عن صدق مضمون عباراتها ، وأخذت بما نسبته (80%) فأكثر من ذلك الإتفاق إذ لم يتم حذف أي من الفقرات ، إذ تم تعديل (12) فقرة منه ليكون ملائماً لخصوصية العينة المستهدفة من العدائين في ألعاب القوى ، فضلاً عن تعديل البدائل من (3) إلى (5) وفق تصحيح مقياس (ليكارت) أيضاً .

2-2-4-2 : القدرة التمييزية للفقرات المعدلة :

أن عملية تعديل (12) فقرة تفرض التحقق من القدرة التمييزية لها ، إذ تحققت الباحثة من ذلك بأسلوب المجموعتين الطرفيتين لعينة الأسس والمعاملات العلمية البالغة (40) عداء بضربها بنسبة (27%) ليكون العدد في كلاً من المجموعتين (11) عداء بعد تطبيق الصورة المعدلة من المقياس عليهم وكما مبين في الجدول (2) :-

جدول (4)

يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس العجز المتعلم المكتسب

الرقم	المجموعة	س	\pm ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة	التمييز
2	العليا	2.91	0.302	14.142	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.09	0.302				
3	العليا	3.73	0.467	9.068	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.45	0.688				
4	العليا	3.55	0.522	7.255	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.73	0.647				
6	العليا	3.64	0.505	7.877	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.64	0.674				
7	العليا	3.91	0.302	10.442	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.55	0.688				
8	العليا	2.09	0.302	1.414	0.173	دال	مميزة
	الدنيا	1.91	0.302				

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة بإنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

9	العليا	3.27	0.467	7.255	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.45	0.688				
10	العليا	3.91	0.302	11.431	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.36	0.674				
14	العليا	3.82	0.405	10	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	2	0.447				
19	العليا	3.64	0.505	7.877	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.64	0.674				
24	العليا	3.73	0.467	11.068	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.18	0.603				
26	العليا	3.91	0.302	5.547	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	2.09	1.044				

درجة الحرية (ن+2-2) = 20 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

2-4-3: الإتساق الداخلي للفقرات المعدلة :-

يلاحظ بأن المقياس قد تغيرت الدرجة الكلية له من جراء تعديل بدائل الفقرات من (3-5) وبذلك يستلزم التحقق من الإتساق الداخلي لكل فقرة بإيجاد معامل الارتباط بين وزنها وبين الدرجة الكلية للمقياس وكما مبين في الجدول (3) :-

جدول (3)

يُبين معاملات إتساق فقرات العجز المتعلم المكتسب

ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الإتساق	ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الإتساق
1	0.704	0.000	مقبولة	14	0.587	0.000	مقبولة
2	0.539	0.000	مقبولة	15	0.885	0.000	مقبولة
3	0.659	0.000	مقبولة	16	0.422	0.000	مقبولة
4	0.522	0.000	مقبولة	17	0.538	0.000	مقبولة
5	0.826	0.000	مقبولة	18	0.772	0.000	مقبولة
6	0.771	0.000	مقبولة	19	0.447	0.000	مقبولة
7	0.925	0.000	مقبولة	20	0.555	0.000	مقبولة
8	0.444	0.000	مقبولة	21	0.877	0.000	مقبولة
9	0.582	0.000	مقبولة	22	0.493	0.000	مقبولة
10	0.709	0.000	مقبولة	23	0.544	0.000	مقبولة
11	0.756	0.000	مقبولة	24	0.755	0.000	مقبولة
12	0.499	0.000	مقبولة	25	0.473	0.000	مقبولة
13	0.666	0.000	مقبولة	26	0.668	0.000	مقبولة

ن = 40 درجة الحرية ن - 2 = (38) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

4-2-4-2 : ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بمعادلة (ألفا كرونباخ) ، إذ بلغ (0.906) بخطأ معياري قدره (0.053) وفسرت ما نسبته أكثر من (50 %) إذ بلغت (0.821) وهي بذلك قيمة ثبات عالية ومقبولة للمقاييس السايكرومترية من نوع الورقة والقلم .

4-2-5 : المقياس بصورته النهائية :-

بعد إستكمال الاسس والمعاملات العلمية للمقياس أصبح يتألف من (26) فقرة بخمسة بدائل ، بدرجة كلية (130) درجة* ، ووسط فرضي (78) .

4-2-3 : إجراء التجربة الإستطلاعية :

تم تطبيقها على العينة الإستطلاعية البالغ عددهم (6) عداء في يوم 2017/1/3 لأغراض تنظيمية لملاءمة المكان والتوقيت ووقت تطبيق مقياس العجز المتعلم (المكتسب) على عدائي كل من المسافتين ، ولم تواجه الباحثة أي معوقات تذكر .

4-2-5 : تطبيق (الدراسة الرئيسية) :

عمد الباحثة إلى تطبيق مقياس العجز المتعلم المكتسب على عينة البحث الرئيسة المحددين مسبقاً بـ (30) عداء بواقع (15) عداء لكل من مسافة (200) و(400) متر ، وتم اعتماد نتائج زمن الإنجاز من اللجنة المنظمة للبطولة في الاتحاد المركزي لألعاب القوى ، وتم تبويب بيانات كل عداء في إستمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً فيما بعد .

2-5 : الوسائل الإحصائية :

تم إستعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₄) ، (statistical package for social sciences) ، لمعالجة نتائج كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الالتواء ، ومعادلة ألفا كرونباخ ، ومعامل الارتباط البسيط (Person) ، ومعامل (الإنحدار) الخطي ، ونسبة المساهمة ، والخطأ المعياري للتقدير، واختبار (F) الخاص بجودة مطابقة الإنحدار الخطي ، واختبار الميل (الأثر) باختبار (T) الخاص بالأنحدار الخطي .

* أنظر ملحق (2) .

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

3: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 : عرض نتائج التوزيع الطبيعي لنتائج اختبارات متغيرات الدراسة وتحليلها :-

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية والتوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	الوسط الفرضي للمقياس
العجز المتعلم (المكتسب) لراكضي (200) متر	الدرجة	15	71.27	72	3.515	-0.085	78
العجز المتعلم (المكتسب) لراكضي (400) متر	الدرجة	15	64.87	65	3.796	-0.487	
انجاز ركض (200)	الثانية	15	25.191	24.99	1.59	0.968	
انجاز ركض (400)	الثانية	15	50.026	50.03	0.519	0.028	

من ملاحظة نتائج الجدول (4) يتبين إن قيم معاملات الإلتواء الثلاثة محددة فيما بين (+3) وهي ضمن منحنى كاوس للتوزيع الطبيعي ، مما يعني جاهزية المتغيرات المبحوثة لمعالجات الإنحدار الخطي ، كما يلاحظ أن العينة من العدائين لم يتعد وسطها الحسابي الوسط الفرضي للمقياس .

3-2 : عرض نتائج الارتباط ونسبة المساهمة والإنحدار الخطي لنتائج مقياس العجز المتعلم

بناتج انجاز ركض (200) متر وتحليلها :-

جدول (5)

يُبين قيم معامل الارتباط البسيط والإنحدار ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (200) متر

المقياس	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الارتباط المتعدد $(R)^2$	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
العجز المتعلم (المكتسب)	0.904	0.818	0.804	0.704

ن = 15 مستوى الدلالة (0.05) القيم دالة إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

تبين نتائج الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط البسيط لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (200) متر بلغت (0.904) ، وبلغ الإنحدار الخطي (0.818) بنسبة مساهمة (0.804) وبخطأ معياري للتقدير (0.704) ، وبغية فحص جودة توفيق أنموذج الإنحدار الخطي استخدمت الباحثة اختبار (F) الخاص بجودة توفيق مطابقة الإنحدار وكما يُبين في الجدول (4):

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

جدول (6)

يبين نتائج اختبار (F) الخاص بجودة توفيق مطابقة نموذج الانحدار الخطي لنتائج مقياس العجز المتعلم
بنتائج إنجاز ركض (200) متر

المقياس النفسي	الانجاز	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
العجز المتعلم (المكتسب)	ركض (200) متر	الإحذار	28.935	1	28.935	58.361	0.000	دال
		الأخطاء	6.445	13	0.496			

ن = 15 مستوى الدلالة (0.05) دال إذا كانت قيمة درجة (Sig) $\geq (0.05)$

من ملاحظة نتائج الجدول (6) يتبين أن قيمة اختبار (F) الخاص بالانحدار الخطي لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج إنجاز ركض (200) متر قد بلغت (58.361) بدرجة (sig) (0.000) $> (0.05)$ مما يدل على جودة التوفيق عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجتي حرية (1 و 13)، وفي أدناه عرض لقيم تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر) وأخطائها المعيارية ودلالاتها وكما مبين في الجدول (7):-

جدول (7)

يبين تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر) والأخطاء المعيارية لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج إنجاز ركض (200) متر

المتغيرات	بيتا β	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	المعنوية
الحد الثابت	-3.961	3.82	1.037	0.319	غير معنوي
العجز المتعلم (المكتسب)	0.409	0.054	7.639	0.000	معنوي

مستوى الدلالة (0.05) ن = 15 دال إذا كانت قيمة درجة (Sig) $\geq (0.05)$

تبين نتائج الجدول (8) أن في الحد الثابت بلغ مقدار الأثر (-3.961) بخطأ معياري (3.82)، وقيمة (ت) المحسوبة (1.037) بدرجة (sig) $< (0.05)$ وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة (0.05)، أما في نتائج اختبار مقياس العجز المتعلم (المكتسب) فقد بلغ مقدار الأثر (0.409) بخطأ معياري مقداره (0.054)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.639) بدرجة (sig) $> (0.05)$ وهي معنوية عند مستوى الدلالة (0.05).

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

2-3 : عرض نتائج الارتباط ونسبة المساهمة والانحدار الخطي لنتائج مقياس العجز المتعلم
بنتائج انجاز ركض (400) متر وتحليلها :-

جدول (9)

يُبين قيم معامل الارتباط البسيط والانحدار ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (400) متر

المقياس	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الانحدار الارتباط المتعدد $(R)^2$	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
العجز المتعلم (المكتسب)	0.953	0.908	0.901	0.164

ن = 15 مستوى الدلالة (0.05) القيم دالة إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

تبين نتائج الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط البسيط لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (400) متر بلغت (0.953) ، وبلغ الانحدار الخطي (0.908) بنسبة مساهمة (0.901) وبخطأ معياري للتقدير (0.164) ، وبغية فحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي استخدمت الباحثة اختبار (F) الخاص بجودة توفيق مطابقة الانحدار وكما مبين في الجدول (10):-

جدول (10)

يبين نتائج اختبار (F) الخاص بجودة توفيق مطابقة أنموذج الانحدار الخطي لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (400) متر

المقياس النفسي	الانجاز	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
العجز المتعلم (المكتسب)	ركض (400) متر	الانحدار	3.421	1	3.421	127.767	0.000	دال
		الأخطاء	0.348	13	0.027			

ن = 15 مستوى الدلالة (0.05) دال إذا كانت قيمة درجة (Sig) $\geq (0.05)$

من ملاحظة نتائج الجدول (10) يتبين أن قيمة اختبار (F) الخاص بالانحدار الخطي لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (400) متر قد بلغت (127.767) بدرجة (sig) $(0.000) > (0.05)$ مما يدل على جودة التوفيق عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجتي حرية (1 و 13) ، وفي أدناه عرض لقيم تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر) وأخطائها المعيارية ودالاتها وكما مبين في الجدول (5):-

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمته بإنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

جدول (11)

يُبين تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر) والأخطاء المعيارية لنتائج مقياس العجز المتعلم بنتائج انجاز ركض (200) متر

المتغيرات	بيتا β	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	المعنوية
الحد الثابت	41.578	0.749	55.545	0.000	معنوي
العجز المتعلم (المكتسب)	0.13	0.012	11.303	0.000	معنوي

مستوى الدلالة (0.05) ن = 15 دال إذا كانت قيمة درجة (Sig) $\geq (0.05)$
تبين نتائج الجدول (11) أن في الحد الثابت بلغ مقدار الأثر (41.578) بخطأ معياري (0.749) ، وقيمة (ت) المحسوبة (55.545) بدرجة (sig) $> (0.05)$ وهي معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) ، أما في نتائج اختبار مقياس العجز المتعلم (المكتسب) فقد بلغ مقدار الأثر (0.13) بخطأ معياري مقداره (0.012) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.303) بدرجة (sig) $> (0.05)$ وهي معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) .

4- مناقشة النتائج :

من مراجعة نتائج الجدول (4) يتبين أن عينة البحث من العدائين في المسافتين المبحوثة لم يكن العجز المكتسب لديهم بمستوى عالٍ أو يمكن ملاحظته ، إلا أن نتائج المعالجات الإحصائية في الجداول الأنفة الذكر تؤكد ارتباطه ومساهمته وأثره في زمن أنجاز الركض ، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى أن الراكضين يميلون إلى تبرير فشلهم أو عدم تمكنهم من تحقيق الصدارة في الإنجاز إلى عوامل خارجية ، مما يبعث لديهم حالة العجز المكتسب من هذه المواقف فضلاً عن الظروف البيئية التي تدعوهم للتركيز على الذات بحسب طبيعة منافساتهم في أحراز التفوق على الاقران المتسابقين معهم ، وعند عدم اتمام المهمة يدعو بهم إلى التبرير بعوامل الفشل التي ترتبط بإمكانياتهم بحسب ما افرزته نتائج استجاباتهم على فقرات المقياس ، وان علاقة العجز ومساهمته بزمن الانجاز تعزوه الباحثة الى صلة العجز المتعلم بالدافعية وكما هو معروف دور الدافعية وضرورتها للإنجاز .

إذ تذكر مقبولة ناصر " إن القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف يشتمل البقاء في قمة ردود الأفعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص، ومن جهة أخرى فإن الوعي بالذاتي المرتفع يتطلب استعداداً لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية " (1) .

(1) مقبولة ناصر الخالدي ، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان : رسالة ماجستير ، جامعة نزوى ، كلية التربية ، 2014.

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

وتذكر إيمان وريا " إن الشعور الجيد والمملوء بالمشاعر الإيجابية التي تظهر الصورة الجيدة للإنسان عن العالم، تجعل جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطلع به من مهام إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل المستمر، الذي بدوره ينمي تقدير الذات والثقة بالنفس وهذه العوامل والسمات النفسية تزيد من الصلابة النفسية تجاه الصدمات والأزمات النفسية التي يمكن أن تعصف بالفرد " (1) .

ويذكر عبدالله جاد " أن مرتفعي الضغوط من الشباب عادة ما تكون إستجابات المواجهة لديهم في صورة تكيف سلبي كممارسة العنف وتوقع الفشل والإستسلام والاحباط فيصل بهم الحال إلى حالة الشعور بالعجز وبهذه المعطيات أخذ اسم هذه الحالة يرتبط بالاسباب التي يعزو بها الشباب نجاحهم أو فشلهم فالسمة الأساسية للعجز المتعلم هي ميل الفرد لعزو فشله لذاته ومن هنا ينخفض تقديره لذاته " (2) .

ويرى السيد محمود "أن العجز المتعلم (المكتسب) يستخدم للإشارة إلى نتائج سلوكية وفسولوجية تأتي من التعرض للاحداث المؤلمة وغير الممكن التحكم فيها - هذه النتائج لا تحدث بوساطة الاحداث نفسها ولكن تحدث بوساطة النقص في التحكم السلوكي " (3) .

ويذكر محمد إبراهيم " يتحول العجز المتعلم من ممارسة إلى حالة يعيشها الفرد عندما يدرك أن الاحداث او المواقف التي يمر بها تحدث بشكل خارج عن إرادته ومهما بذل من جهد فإن نتيجة محاولاته ستبوء بالفشل ولا يقف الامر عند هذا الحد بل يجعل الفرد يصل لمرحلة او نقطة الشعور بالقهر من خلال المطالب البيئية في تجربة فاشلة لتحقيق أمر يريده " (4) .

ويرى عزت كاشف " إن تهيئة الجو النفسي للاعب قبل الاشتراك في المسابقة يعد مبررا موضوعيا لأن يعمل اللاعب على تطوير خصائصه وقدراته الانفعالية ، وحينئذ يمكنه أن يهيئ

(1) إيمان عبد الكريم وريا الدوري ؛ التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات :

الجزائر ، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد25-27، 2012، ص239-265.

(2) عبد الله محمود جاد ؛ السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الأكتئاب

والعدوان : جامعة المنصورة ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية ، 2006 ، ص 400 -445 .

(3) السيد محمود الفرحاتي ؛ دراسة تنبؤية للعجز المكتسب والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة

التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية : رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة ، كلية التربية ،

2012، ص 57 .

(4) محمد إبراهيم صديق ؛ الشعور بالوحدة النفسية واساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طلاب المرحلة

الثانوية بالعاصمة المقدسة : رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، 2009 ، ص22 .

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

لنفسه حالة من الهدوء والطمأنينة بهدف أن يقلل من أهمية المنافسة حتى لا يسبب التفكير الدائم في ظروفها وأحداثها زيادة في درجة الاستثارة الانفعالية لنفسه " (1) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 : الاستنتاجات :

1- ان عدائي (200) (400) متر لم يكن لديهم مستوى من العجز المتعلم (المكتسب) بشكل ملحوظ .

2- يرتبط ويسهم ويؤثر زيادة العجز المتعلم (المكتسب) بتراجع زمن إنجاز عدائي (200) متر.

3- يرتبط ويسهم ويؤثر زيادة العجز المتعلم (المكتسب) بتراجع زمن إنجاز عدائي (400) متر.

2-5 : التوصيات :

1- من الضروري الاهتمام بالقياس السايكومتري لحالات العجز المكتسب لعدائي (200) و(400) متر .

2- لابد للنادية الرياضية في العاب القوى ان تضع ضمن سياستها دورات لتطوير المدربين لتلافي تفاقم الحالات النفسية التي يمر بها اللاعبين .

3- من الضروري ان تعتمد وزارة الشباب والرياضة نتائج الدراسات التي تعنى بالاندية الرياضية وتضمينها بكراسات تنقيفية لمدربي هذه الاندية .

4- الاهتمام بدراسات مشابهه على بقية الفعاليات في العاب القوى .

المصادر العربية والاجنبية :

(1) إيمان عبد الكريم وريا الدوري ؛ التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات : الجزائر ، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد25-27، 2012.

(2) حنان أحمد ظاهر ؛ السلوك البيئي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم (المكتسب) ومهنة المستقبل : رسالة ماجستير ، جامعة دمشق ، كلية التربية ، 2014 .

(3) السيد محمود الفرحاتي ؛ دراسة تنبؤية للعجز المكتسب والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية : رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة ، كلية التربية 2012

(4) عبدالله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العنوم ؛ مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، عمان ، دار إثراء للنشر والتوزيع ، 2010.

(1) عزت كاشف ؛ الإعداد النفسي للرياضيين : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991، ص 69.

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة إنجاز راضي فعاليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

- (5) عبد الله محمود جاد ؛ السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الأكتئاب والعدوان : جامعة المنصورة ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية ، 2006 .
- (6) عزت كاشف ؛ الإعداد النفسي للرياضيين : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991.
- (7) محمد إبراهيم صديق ؛ الشعور بالوحدة النفسية واساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالعاصمة المقدسة : رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، 2009 .
- (8) مقبولة ناصر الخالدي ، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسطنة عمان : رسالة ماجستير ، جامعة نزوى ، كلية التربية ، 2014 .
- (1) Cemaicilar , Z,& Canbeyli , R, & Sunar, D: learned helplessness Therapy, and personality Traits : An Experimental study. **Journal of social psychology** ; Feb (2003) vol.(143)Issue(1) ,p(65).
- (2) Shieds , K. **The conflicts of Learned helplessness in motivation.** [on – line].Available:at.1997.

<http://ematusov.soe.udel.edu/final.paper.pud/pwfsfp/.htm>

ملحق (1)

يوضح صورة مقياس العجز المتعلم المكتسب كما ورد من المصدر

ت	العبارة	موافق	لا أدرى	غير موافق
1	أرى أن النجاح في الحياة يعتمد على الحظ أكثر من اعتماده على قدرات الفرد الحقيقية .			
2	أشعر بأنني لا أجيد فن التعامل مع الآخرين لنيل احترامهم			
3	تحدد علاقتي بزملائي في الدراسة من خلال علاقتي مع المدرسين			
4	لا أشعر بالدافعية بإنجاز اي عمل اقوم به			
5	أعتقد بأنه لا توجد لي فرصة للتفوق مهما بذلت من جهد			
6	ضعف تحصيلي يشعرني بأنني غير فعال في الصف			
7	حصولي على درجات مرتفعه سببه مساعدة والدي لي			
8	عدم دخولي الكلية التي ارغب بها سيؤثر على مستقبلي			
9	العلاقة غير الجيدة مع المدرسين تؤثر على نجاحي في الحياة			
10	إستمرار فشلي في المدرسة جعلني اقوم بسلوكيات غير مرغوبة مع اسرتي			
11	اتوقع ان يؤدي فشلي في اموري الحياتية إلى فشلي في المستقبل .			
12	أشعر أن بذل الجهد في معظم أمور الحياة ليس مهماً في احراز النجاح			
13	التقرب من مواقع السلطة يشعرني بالارتياح			

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة بإنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

14	اشعر ان فشلي الدراسي يسبب لي الشعور بالعجز في معظم امور حياتي		
15	يصعب علي التحكم بمشكلاتي		
16	النجاح في المستقبل لا يمكن التحكم فيه		
17	فشلي في تكوين صداقات داخل المدرسة يؤثر على تحصيلي الدراسي		
18	أمتلك الكفاءة لعمل اي شيء .		
19	صعوبة فهمي في المدرسة سببه عدم وضوح شرح المدرس		
20	اشعر بالتهميش في محيط اسرتي		
21	اعتقد ان أي نجاح يحتاج الى مساعدة الاخرين ودعمهم		
22	اشعر ان مستقبلي غير واضح		
23	ارى ان فرص النجاح في الحياة غير متكافئة		
24	تأثيري في سلوك زملائي امر صعب		
25	اعتمد في اتخاذ قراراتي على الحظ والصدفة		
26	اعتقد ان فشلي في الامتحان سببه صعوبة الاسئلة		

ملحق (2)

يوضح صورة مقياس العجز المتعلم المكتسب بصيغته النهائية

ت	العبارة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي تماماً	تنطبق علي تماماً
1	أرى أن النجاح في الحياة يعتمد على الحظ أكثر من أعماده على قدرات الفرد الحقيقية .					
2	أشعر بأنني لا أجيد فن التعامل مع اقراني الاعبين لنيل احترامهم					
3	تحدد علاقتي بزملائي في النادي من خلال علاقتي مع المدرسين					
4	شعوري بدافعية ضعيفة عند إنجاز اي عمل اقوم به					
5	أعتقد بأنه لا توجد لي فرصة للتفوق مهما بذلت من جهد					
6	ضعف أنجازي يشعرنني بأنني غير فعال في النادي					
7	حصولي على مراكز متقدمه سببه مساعدة مدربي لي					
8	عدم دخولي المنافسة التي ارغب بها سيؤثر على مستقبلي					
9	العلاقة غير الجيدة مع مدربي تؤثر على تفوقي في					

العجز المتعلم (المكتسب) ومساهمة بإنجاز راضي فعليتي (200) و(400) متر
 م.م. أخلاص عبد الحميد محمد

الانجاز					
10	إستمرار فشلي في المنافسات جعلني اقوم بسلوكيات غير مرغوبة مع اسرتي .				
11	أتوقع ان يؤدي فشلي في اموري الحياتية إلى فشلي في المستقبل				
12	أشعر أن بذل الجهد في معظم أمور الحياة ليس مهماً في احراز النجاح				
13	التقرب من مواقع السلطة يشعرنني بالارتياح				
14	اشعر ان فشلي في المنافسات يسبب لي الشعور بالعجز في معظم امور حياتي				
15	يصعب علي التحكم بمشكلاتي				
16	النجاح في المستقبل لا يمكن التحكم فيه				
17	فشلي في تكوين صداقات داخل النادي يؤثر على إنجازي في المنافسات				
18	أمتاك الكفاءة لعمل اي شيء .				
19	صعوبة تمكني من الإنجاز سببه ضعف خبرة المدرب				
20	اشعر بالتهميش في محيط اسرتي				
21	اعتقد ان أي نجاح يحتاج الى مساعدة الاخرين ودعمهم				
22	اشعر ان مستقبلي غير واضح				
23	ارى ان فرص النجاح في الحياة غير متكافئة				
24	تأثيري في سلوك زملائي الاعبين امر صعب				
25	اعتمد في اتخاذ قراراتتي على الحظ والصدفه				
26	اعتقد ان فشلي في المنافسة سببه صعوبة البطولة				

Abstract

The Learned Helplessness and its contribution to the completion of player running (200) and (400) meters

Aklas Abd Alhamed Mohammad

The study aimed to identify the level of the learner's deficit (Aids) to player running (200) and (400) meters, and digital values to the time of completion of player running (200) and (400) meters, identifying the rate of contribution and the impact of the learner's deficit (Aids) time bound completion player running (200) and (400) meters, the researcher approached the descriptive method of searching in a relational relations on a sample of participants in Iraq Clubs Cup Championship season 2017 player running (200) and (400) meters of (76) Running Distributors (19) participating in the championship club, was selected as the research sample of them intentional way by (100%) were divided into scientific foundations and transactions sample gauge (sample analysis of paragraphs) which (40) Running at (20) running from each distance from under research, EXPLORATORY Sample The pilot-scale numbered (6) ran away, sample the Chairperson's (30) running by (39.474%) of the community of origin by (15) running from each distance from under discussion, and the measure of the learner's deficit (Aids) to fit ,passing through the measurement settings, calendar, and the application of the scale psychological final form on the lofty Austin USEAC, and the measurement of the time of the achievement of the results of the Clubs Cup Championship, after processing the results the researcher concluded that player running (200) and (400) meters did not have the level of the learner's deficit (Aids) REMARKABLY, and contributes to and affects the increase of deficit is linked to the learner (Aids) down the time of completion of player running (200) and (400) meters.