

المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي
المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة

أ.م.د/ مصطفى محمد أمين الأشقر
م.د/ وهيب رمضان ياسين السيد
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى
مدرس بقسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
مقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم النفس الرياضى أحد العلوم الأساسية لدراسة وتحليل المشكلات النفسية التى يتعرض لها الرياضيون بشكل عام ولاعبى المنتخبات الجامعية بشكل خاص أثناء عمليات التدريب والمنافسات الرياضية نظراً لما تلعبه الناحية النفسية من دور هام وحيوى فى التأثير على الأداء الرياضى والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية إذا ما تم ضبطها.

ويتفق كل من جمعة فاروق حلمى (2013م) ويحيى عمر شقورة (2012م)، وشون وآخرون (2010) Chon, et.al ، وماستن Masten, A.S. (2009م)، على أن المرونة النفسية تعد من المتغيرات الإيجابية لعلم النفس الإيجابى، والذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة فى شخصية الفرد وثقته فى قدراته وإمكاناته لتحقيق ذاته وقدرته على الإستقرار والهدوء فى بعض المواقف التى تتميز بالمخاطر والتحديات والصعوبات والضغوطات المتعددة؛ وهذا ما تعنيه المرونة النفسية فى علم النفس الإيجابى والتى تهدف إلى وقاية الأفراد من الإضطرابات النفسية وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة. (9: 121)(33: 3)(39: 362)(51: 17)

وتؤكد كل من ياسمينا محمد يونس (2018م) وهارتلى Hartly (2013م) وأنجر Ungar (2008م) على أن المرونة النفسية عنصر أساسى فى قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة بطريقة ناجحة، والقدرة على التعافى واستعادة الحيوية النفسية والاحتفاظ بالسعادة والاتزان النفسى من خلال توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للتوافق الإيجابى الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة المختلفة مع المحافظة على الهدوء والاتزان الانفعالى وسرعة التعافى من هذه الضغوط، كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف فى الحياة الأكاديمية والمهنية والأسرية والاجتماعية. (32: 560)(44: 241)(59: 168-169)

ويرى فرايبرغ سميث Freiberg smith (2009م)، أن المرونة النفسية توصف فى المجال الرياضى بأنه تهيئة الظروف نفسياً، وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة بالنفس التى تؤدى حتماً إلى تطور الانفعالات الإيجابية، والمساعدة على تركيز الإنتباه والمثابرة وبذل الجهد والتى تعد عوامل أساسية فى جعل الفرد الرياضى أكثر استعداداً للبذل والعطاء، والتصميم فى مواجهة الأزمات والتأثيرات البيئية المحيطة. (42: 81)

ويرى صبرى إبراهيم عمران (2016م)، أن المرونة النفسية تمثل أحد العوامل الهامة للرياضى والتي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل المهارية والبدنية والخطيئة؛ حيث أنها تؤثر بشكل مباشر فى السلوك الحركى والانفعالى للرياضى والتي يساعد بشكل كبير فى تحقيق أفضل النتائج. (16: 280)

وتذكر رؤى صلاح قدورى (2006م) أن المرونة النفسية تجعل اللاعب قادر على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها فضلاً عن ذلك المساهمة فى تحكم الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعال. (12: 102)

ويرى الباحثان أنه كلما تمتع اللاعب بمستوى عالى من المرونة النفسية كلما انعكس ذلك على مستوى طموحه وتوافقه النفسى والإجتماعى بصورة واقعية، فى حين أن الاضطراب الانفعالى وفقدان الثقة بالنفس وعدم التوافق النفسى والإجتماعى عوامل تؤدى إلى خفض مستوى طموحه وبالتالي تؤثر على مدى تحقيقه لذاته.

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الهامة فى المجال الرياضى وخاصة لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية لأنهم يتعرضون إلى مطالب التدريب الرياضى المستهلك للوقت والجهد ومطالب الدراسة الجامعية، فتتضاعف مشكلة الضغوط لدى هذه الشريحة من الطلبة ويؤثر هذا الوضع على أداء الرياضيين ويقلل من قدرتهم على بذل الجهد فيتدنى كل من كفاءتهم وتحصيلهم الأكاديمى. (2: 3)

وتتفق كلاً من منال شمس الدين عفيفى (2018م)، وشيرى مسعد حليم (2017م)، على أن الضغوط الأكاديمية تأتي فى مقدمة أشكال الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعى لما تمثله هذه الضغوط من تأثير سلبي على الأداء الأكاديمى للطلاب فيعانى الطالب الجامعى من تعدد الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم وكثرة التكاليفات والأبحاث المطلوبة فى جميع المقررات وأحياناً فى وقت واحد، وقلة الوقت المتاح للدراسة والإستذكار؛ مما يؤدي إلى انخفاض دافعيتهم للتعلم وسوء توافقه، وينعكس سلبياً على تحصيلهم الدراسى. (9: 27) (14: 135)

ويتفق كل من ربي عبد المطلوب معوض، ورفعة سعود السبيعي (2018م)، Miller, B. & Soyer, M. (2016م)، و Bataineh, M. (2013م)، ميلر Miller (2012م)، Leung, G., Yeung, K. & Wong, D. (2010م)، على أن الطالب الجامعى يتعرض للعديد من مصادر الضغوط الأكاديمية ومن بينها (ضعف القدرة على التركيز، وضعف مهارات إدارة الوقت، والفشل فى الامتحانات، والنقد من جانب الأساتذة والزملاء،

وصعوبة بعض المناهج الدراسية، والمنافسة الشديدة بين الطلبة وتوقعات الأباء والأساتذة، وصعوبة الدراسة بشكل عام، وكثرة المتطلبات الأكاديمية طوال الفصل الدراسي، وقلّة الدافعية. (11: 15)(49: 29)(37: 85)(52: 102)(50: 92)

ويرى أحمد عمر عبدالله (2015م)، أنه يختلف تأثير الضغوط الأكاديمية من فرد لآخر وفقاً لإدراكه لمصادر تلك الضغوط بناءً على خبراته السابقة ومخزونه الشخصي من أساليب مواجهة الضغوط فيحدد كيفية التعامل معها والاستجابة لها. (3: 187)

هذا؛ ويؤدى نقص امتلاك الطلاب لآليات التعامل مع المشكلات الأكاديمية إلى شعورهم بالضغوط الأكاديمية في حين أن الطلبة الذين لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات متنوعة لمواجهة مشكلاتهم الأكاديمية والاستعداد للامتحانات وتنظيم حياتهم الإجتماعية والقدرة على تحمل المصائب أثناء تأدية المهام الأكاديمية لا يشعرون بتلك الضغوط الأكاديمية. (49: 37)

ولذلك فإن إيجاد طريقة للتكيف مع المطالب الأكاديمية للجامعة تمثل أساساً مصدراً للضغوط لدى الطلبة والذي بدوره يؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء الأكاديمي والدافعية لديهم، وبالتالي يلجأ الطلاب إلى تعلم طرقاً أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط الأكاديمية. (58: 124)

وتعد دافعية الإنجاز الرياضى سمة نفسية شبه ثابتة ذات منشأ داخلى وأحد التغيرات الأساسية التى تحدد نشاط ما يقوم به الفرد بهدف الوصول إلى درجة من الإنجاز وأن غياب الشعور بالإنجاز وتحقيق الهدف يمكن أن يطور مشاعر سلبية كالإحباط والإنسحاب. (8: 187)

كما يرى سنجر R. Singor. (2000م)، إلى أن التفوق الرياضى هو حصيلة كل من التعليم والدافعية، وتعتبر الدافعية من بين العوامل التى يتأثر بها الأداء الرياضى مثل (القدرات البدنية، وشخصية اللاعب، ومستواه المهارى)، ويستمر تأثير الدافعية قبل وأثناء أداء المهارة بل وفى تنفيذها أثناء المباراة. (56: 175)

كما تشير منى عبد الحليم (2009م)، إلى أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضى والتى يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال أو الإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجازات الرياضية وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية كما يدخل فى نطاق هذا التهديد رغبة اللاعب فى التفوق والتميز. (28: 231)

ويتفق كل من محمد محمود بنى يونس (2007م)، وسانتروك J, Santrock (2003م)، وأسامة كامل راتب (2001م)، إلى أن دافعية الإنجاز تساعد اللاعبين على تحقيق ذاتهم من خلال ما يحققونه من نجاحات أكثر فى حياتهم؛ حيث يتصفون بمستوى عالى من فاعلية الذات والقدرة على إدراك قدرتهم واستطاعتهم وامتلاكهم القدر الكبير من الدافعية

الداخلية والثقة بالنفس والمثابرة في مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل التفوق والنجاح. (26 : 23)(55 : 14)(4 : 165)

ويؤكد كل من أسامة كامل راتب (2007م)، ومحمد حسن علاوى (2006م)، على أن كل فرد لديه استعدادان شخصيان مستقلين يمكن اعتبارهما بمثابة سمات شخصية ويمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الإنجاز ودافع تجنب الفشل، حيث أن دوافع النجاح هي التي توجه سلوك اللاعب لتوظيف إمكانياته في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق النجاح؛ بينما دوافع تجنب الفشل هي التي تستثير قلق اللاعب حول إقدامه على معالجة المشكلات المختلفة.

(5: 88، 89)(22: 259)

لذا؛ يشير محمد العربي شمعون (2002م)، أنه عند وقوع اللاعب تحت الضغط في بداية المباراة يصعب عليه التخلص من التوتر الذي يؤدي إلى عدم الدقة والوقوع في الأخطاء ويؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والدافع إلى الإنجاز. (19: 191)

والجامعة كمؤسسة تعليمية وتربوية تهتم بالنشاط الرياضي للطلبة بصورة عامة وتقوم باختيار الطلبة المتميزين في المجالات الرياضية المختلفة لتنمية ما لديهم من مهارات رياضية والإفادة منها في الاشتراك بالمنتخبات الرياضية الجامعية، وهذا الأمر يتطلب الاشتراك ببرامج التدريب الرياضي التي تستغرق الكثير من الوقت والجهد للطلبة، لذا فمن واجب الجامعة أن تقدم لدى هؤلاء الطلاب بما يضمن تكيفهم بشكل سوى لتحقيق النجاح الدراسي الأكاديمي إلى جانب تحقيق النجاح في الجانب الرياضي. (2: 29)

ويتعرض الكثير من لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة إلى عدد من التغيرات والتحديات والكثير من الضغوط سواء الأكاديمية أو الرياضية نظراً لطبيعة المرحلة الجامعية ومتطلبات الحياة الأكاديمية بينها، ومن هذه الضغوط عدم القدرة على تحديد الأهداف والتوازن بين المتطلبات الدراسية الأكاديمية وبين المتطلبات الرياضية وكذلك عدم القدرة على تقييم المواقف بشكل جيد قبل الإستجابة بما يمثل عائقاً بين متطلبات الدراسة الأكاديمية وما تشملها من ضغوط أكاديمية وبين تحقيق التفوق الرياضي في النشاط الرياضي لديهم، وبالتالي فإن دافعية الإنجاز الرياضي تتخفف لدى البعض أثناء فترة البطولة نتيجة عدم التوفيق بين الضغوط الأكاديمية وضغوط المنافسة الرياضية، ومن هنا فإن لاعبي المنتخبات الرياضية بالجامعات يحتاج إلى قدر وافر من المرونة النفسية التي تمكنهم من التصدي لهذه الضغوط لتخطي العقبات والمثابرة لإنجاز أهداف أكاديمية ورياضية في نفس الوقت.

ومن هذا المنطلق يرى الباحثان أن توافر قدرًا من المرونة النفسية يتيح لدى طلاب ولاعبي منتخبات جامعة المنصورة القدرة على وضع وتحديد أهداف ذات معنى لأنها تعتبر من أهم الأسس الدافعة للنشاط الذاتي للفرد وتوظيف إمكانياته عند الوصول إلى الأهداف

المنشودة بكفاءة والتي تميزهم بالثقة بالنفس والفاعلية لتحقيق ما يسمى بالإنجاز الرياضى أو الأكاديمى.

لذا؛ فقد أظهر المسح البحثى الذى قام به الباحثان عن عدم وجود دراسة فى حدود علم الباحثان عنيت بالربط بين المتغيرات الدراسة الثلاثة المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة وتأسيساً على ما تقدم جاء هذا البحث للكشف عن المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.

أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة ذات قيمة نظرية وتطبيقية وربما تثرى بعضاً من مجالات الإرشاد النفسى وإلقاء الضوء على متغيرات البحث (المرونة النفسية، والضغوط الأكاديمية، ودافعية الإنجاز الرياضى) لدى الطلاب الجامعين الرياضيين والمشاركين بمنتخبات الجامعة، وفيما يأتى أهمية الدراسة من الجانبين:

الأهمية النظرية:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المتغيرات التى تتناولها للتعرف على المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.
- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من حيث أنها تجرى على عينة ذو طابعين مميزين هما (تربوية أكاديمية، ورياضية فى نفس الوقت).
- ندرة الدراسات التى أجريت حول موضوع الدراسة على المستوى المحلى على الفئة المستهدفة، وهى بالتالى تسد فراغاً علمياً وبحثياً فى مجال علم النفس الرياضى والإرشاد النفسى فى هذا المجال.
- تتبنى أهمية الدراسة من كونها قد تساعد فى فتح المجال أمام مزيد من الدراسات مستقبلاً وتيسير الضوء على موضوع البحث والاهتمام بها أكثر.

الأهمية التطبيقية:

- توفير أداء سيكومترية خاصة بقياس المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث؛ مما يساعد الباحثين فى البيئة العربية على استخدامهم.
- تتضح أهمية الدراسة عملياً وفقاً لما تخرج به الدراسة من نتائج تسهم فى توضيح العلاقة بين المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.

- مساعدة المسؤولين عن هذه الفئة في تصميم البرامج الإرشادية المناسبة لتنمية قدراتهم ومساعدتهم على توافر قدر كبير من المرونة النفسية وخفض مستوى الضغوط الأكاديمية لتحقيق الإنجاز الرياضى فى النشاط الرياضى الممارس لديهم.
- تنفيذ نتائج الدراسة الحالية قيادات الجامعة فى وضع السياسات والخطط المناسبة للتعامل مع هؤلاء الفئة من الطلاب الرياضيين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
2. ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
3. ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
4. ما العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.
5. ما دلالة الفروق فى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى تبعاً لمتغير الجنس لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.
6. ما دلالة الفروق فى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى تبعاً لمتغير نوع النشاط لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.

مصطلحات البحث:

- المرونة النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية: * (تعريف إجرائى) : قدرة استغلال (الطالب/اللاعب) مكامن القوة لتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية لديهم لتوليد الطاقة الإيجابية التى تدفعهم لتطوير كفاءتهم الذاتية للتكيف الإيجابى مع عناصر التهديدات المصاحبة الأكاديمية أو الرياضية وتجاوز تأثيراتها السلبية.
- الضغوط الأكاديمية: تعرفها منال شمس الدين عفيفى (2018م)، بأنها التحديات أو المشكلات والصعوبات التى يدركها الطالب الجامعى وتعيق إنجاز مهامه الدراسية وتحقيق أهدافه، ويصدر الطالب استجابات انفعالية سلبية تعبر عن صعوبة توافقه مع البيئة الدراسية المحيطة به. (27: 9)
- دافعية الإنجاز الرياضى: يعرفها محمد حسن علاوى (2006م)، بأنها استعداد للاعب الرياضى لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والإمتياز عن طريق إظهار

قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة. (22: 352)

- لاعب منتخب الجامعة: * (تعريف اجرائي): هو كل طالب أو لاعب مقيد لدى سجلات رعاية الشباب بالجامعة للألعاب الرياضية المختلفة والذي يمثل جامعتة في اللقاءات الرياضية داخلياً وخارجياً.

الدراسات المرجعية:

قام الباحثان بإجراء مسح للدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أدوات البحث والإجراءات المنهجية التي تم استخدامها وكذلك أهم النتائج والتوصيات للإستفادة منها في هذا البحث ونظراً لاختلاف توقيت إجراء هذه الدراسات والأبحاث، لذا فسوف يقوم الباحث بعرضها وفقاً لمتغيرات البحث من خلال الترتيب التنازلي تبعاً للتاريخ الخاص بكل دراسة بحثية على حدة وفيما يلي يتم عرض هذه الدراسات:

أولاً: الدراسات المرجعية الخاصة بمتغير المرونة النفسية:

1- دراسه رؤى صلاح قدورى (2016م) (12)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية لاعبي الألعاب الجماعية (كرة يد، كرة قدم، كرة سلة) المتقدمين في مدينة الموصل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعته البحث، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي بعض الألعاب الجماعية المتقدمين في مدينة الموصل كرة يد، كرة قدم، كرة سلة)، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية حيث اشتملت على (40) لاعباً، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس المرونة النفسية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: أن جميع أفراد عينه البحث من اللاعبين المتقدمين في مدينة الموصل في الألعاب الجماعية (كرة يد، كرة قدم، كرة سلة) يتسمون بدرجة عالية وجيدة من المرونة النفسية، كما لا توجد فروق بين المرونة النفسية بين الأنشطة الرياضية الأخرى.

2- دراسة صبرى إبراهيم عطيه عمران (2016م) (16)، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعه المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعه المنيا فى العام الجامعى (2014م/2015م)، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وتمثلت فى (170) لاعب ولاعبة بواقع (109) لاعب (61) لاعبة فى مختلف الأنشطة الرياضية، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس المرونة النفسية، ومقياس السلوك التنافسي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها دراسه ما يلي: يتمتع لاعبي منتخبات جامعه المنيا بالمرونة النفسية والسلوك التنافسي، وتتأثر المرونه النفسية والسلوك التنافسي بنوع النشاط الممارس، وتتأثر المرونة النفسية والسلوك التنافسي وفقاً لمتغير النوع.

3- دراسة عبداللطيف فرج الخججاج (2017م) (17)، وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي للمرونة النفسية على مستوى قلق الطلاب بقسم علوم التربية البدنية درنة جامعة عمر المختار بليبيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (35) طالب، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس المرونة النفسية، وقائمة القلق كحالة وكسمة)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: توصل الباحث إلى مقياس المرونة النفسية ومحاوره (التواصل الإجتماعي، الضبط الإنفعالي، الإستقلالية، تقدير الذات، القيم الأخلاقية، الهادفية)، وتمتع مقياس المرونة النفسية له بمعاملات علمية سليمة.

4- دراسة ولاء محمود أبو زيد (2018م) (31) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والدافعية للإنجاز والثقة الرياضية لدى الرياضيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة) والبالغ عددهم (725) لاعب، والألعاب الفردية (مصارعة، ألعاب قوى، كاراتيه) والبالغ عددهم (420) لاعب بمحافظة جنوب الصعيد (سوهاج، قنا، الأقصر، أسوان) بمجموع كلي (1145) كعينة أساسية و(150) لاعب كعينة استطلاعية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس المرونة النفسية، ومقياس مصادر الثقة الرياضية، ومقياس دافعية الإنجاز)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعدي دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل لدى الرياضيين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية والثقة الرياضية لدى الرياضيين.

5- دراسة إبراهيم رشاد محمد (2019م) (1)، وهدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي ومستوى الطموح لدى الطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته لتحقيق أهداف البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية بنين وبنات للعام الجامعي (2017م/2018م)، وقام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (400) طالب وطالبة (200) طالب و(200) طالبة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات ما يلي (مقياس المرونة النفسية، ومقياس التوافق النفسي، ومقياس مستوى الطموح)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة مايلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية طالبات في المرونة النفسية وكذلك في التوافق النفسي والإجتماعي، ومستوى الطموح، إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح والتوافق النفسي والإجتماعي في ضوء المرونة النفسية.

ثانيًا: الدراسات المرجعية الخاصة بمتغير الضغوط الأكاديمية:

6- دراسة جياكوبي وزملاؤه Giacobbii & Lynn & Wetherington & Bodendorf (2004) (43)، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها لدى السباحات في إحدى الجامعات الأمريكية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (5) سباحات في إحدى الجامعات الأمريكية، ومن أدوات جمع البيانات (المقابلة الشخصية ومقياس مصادر الضغوط)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: ضغوط التدريب والمنافسات والضغوط المرتبطة بالأداء والفوز والعلاقات الشخصية والبعد عن الأهل والبيت والتحصيل الأكاديمي هي أكثر العوامل المسببة للضغوط أما استراتيجيات وأساليب التكيف فشملت الحصول على الدعم الاجتماعي والتنفيس الانفعالي والمرح والفكاهة والتركيز على المهمة وحل المشكلات.

7- دراسة أحمد عايد على حنامة (2007م) (2)، وهدفت إلى التعرف على أثر التحكم بالضغوط الأكاديمية والتدريبية في أداء لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية الأكاديمية والرياضي في الجامعة الهاشمية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكون مجتمع البحث من جميع لاعبي منتخبات (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة) والبالغ عددهم (64) لاعباً وتكونت عينة الدراسة بصورتها النهائية من (32) لاعباً وتمثل نسبة (50%) من المجتمع الأصلي تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية (16) لاعب وضابطة (16) لاعب، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس للضغوط الأكاديمية والتدريبية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية والتدريبية وكل من مقياس الضغوط الأكاديمية والضغوط التدريبية على حدة، وتقييم الأداء الرياضي للاعبين من وجهة نظر المدربين لصالح المجموعة التجريبية، وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي كان فاعلاً فيما يتعلق في التحكم بالضغوط الأكاديمية والتدريبية.

8- دراسة خان (2013) Khan, M. J. (47)، وهدفت إلى التعرف إلى معرفة تفسير الضغوط الأكاديمية على أداء الطلبة وتأثيرها على المتغيرات الديموغرافية مثل (النوع، والعمر، والمستوى التعليمي عليها)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وتكونت العينة من (150) طالب وطالبة مأخوذة من جامعات مختلفة تمتد أعمارهم بين (18 إلى 25) سنة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات مقياس الضغوط الأكاديمية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الضغوط الأكاديمية ترتبط سلبياً بالأداء الأكاديمي للطلبة، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الضغوط الأكاديمية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العمر فالضغوط الأكاديمية كانت أعلى لدى الطلاب الأصغر سناً من الطلبة الأكبر سناً.

9- دراسة أحمد عمرو عبد الله (2015م) (3)، وهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفاعلية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي واشتملت عينة الدراسة من (150) طالبًا جامعيًا (72) ذكور (78) إناث بكلية الآداب جامعة القاهرة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط الأكاديمية وفاعلية الذات الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الأكاديمية، ولم توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية.

10- دراسة يوسف محمد شلبي، ووسام حمدي القصبى (2017م) (34)، وهدفت إلى التعرف على وضع نموذج بنائى يوضح التأثيرات السلبية المباشرة وغير المباشرة على الضغوط الأكاديمية المدركة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينه بلغ قوامها (191) طالب بواقع (100) ذكور (91) إناث بكلية التربية شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الملك خالد، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية للطلاب، ومقياس دافعية الإنجاز لطلاب الجامعة، ومقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الطلاب أكثر استخدامًا لإستراتيجية المواجهة لحل المشكلات الأكاديمية، وأن الطلاب الذكور أعلى في دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي بمقارنتها بالطلاب والطالبات.

11- دراسة شيماء محمد عرفه الجوهري (2019م) (15)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة الدراسة من (523) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة كفر الشيخ، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس الصمود النفسى، ومقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات مقياس الصمود النفسى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية الأبعاد والدرجة الكلية لدى طلبة كلية التربية.

ثالثًا: الدراسات المرجعية الخاصة بمتغير دافعية الإنجاز الرياضى:

12- دراسة حسام أحمد خليفة، ويوسف كامل العوضى (2005م) (10)، وهدفت إلى التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين فى أسبوع شباب الجامعات المصرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (96) لاعبًا من طلاب الجامعات المصرية، ومن أدوات جمع البيانات (قائمة دافعية

الإنتاج، وقائمة حاله المنافسة الرياضية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز الرياضى بأبعاده وقلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة ولصالح المنتخبات التي حصلت على المراكز الأربعة الأولى في الترتيب.

13- دراسة جمهور (2011) Jomhour, H. (45)، وهدفت إلى التعرف على دافعية الإنجاز الرياضى وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية (الجنس، والتخصص، ومستوى الطالب الدراسي، ونوع اللعبة التخصصية التي ينتمى إليها اللاعب)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (130) لاعب ولاعبة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس دافعية الإنجاز الرياضى، ومقياس مفهوم الذات)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: درجة مفهوم الذات ودافعية الإنجاز جاء بدرجة متوسطة لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس، وظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة بين مفهوم الذات ومستوى دافعية الإنجاز الرياضى لدى أفراد عينة البحث.

14- دراسة عمرو أحمد فؤاد (2013م) (18)، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخبات الرياضية الفردية والجماعية بجامعة المنيا في العام (2011م/2012م) والبالغ عددهم (233) لاعبًا، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية على عينة قوامها (110) لاعبًا ممثلون (47%) من مجتمع البحث بواقع (36) لاعب جماعى (22) لاعب فردى (52) لاعب جماعى (20) لاعبًا فردى، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس حالة الطلاق النفسية، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى، ومقياس الثقة الرياضية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: الرياضيين الذين لديهم مستوى عالى من حالة الطلاقة النفسية لديهم مستوى عالى من الدافع للإنجاز أكثر وأقل من الخوف من الفشل، لاعبي منتخبات جامعة المنيا أعلى من اللاعبات في مستوى حالة الطلاقة نفسيًا، لاعبي الألعاب الجماعية بمنتخبات جامعة المنيا لديهم حالات طلاقة نفسية أعلى من لاعبي الألعاب الفردية.

15- دراسة (2013م) (35)، Al-Zobaidi, M; Al-Dabbagh, A; & Al-Hayali, A. وهدفت إلى التعرف على مستوى المناخ النفسى والإجتماعى ومستوى دافعية الإنجاز لاعبي المنتخبات جامعة الموصل للألعاب الجماعية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطى، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الجماعية للعام الدراسي (2011م/2012م)، والبالغ عددهم (64) لاعبًا ومن وسائل وأدوات جمع البيانات مقياس المناخ النفسى والإجتماعى ومقياس دافعية الانجاز الرياضى، ومن أهم النتائج التى

توصلت إليها الدراسة ما يلي: أظهرت امتلاك مستويات جيدة من دافعية الإنجاز الرياضى لدى أفراد عينة البحث، وأخيراً ظهور علاقة معنوية بين المناخ النفسى والإجتماعى ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخبات جامعة الموصل للألعاب الجماعية.

16- دراسة ثابت عارف أشتيوى (2017م) (7)، وهدفت إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي الألعاب الجماعية فى الجامعات الفلسطينية وتحديد العلاقة بينهما بالإضافة إلى تحديد الفروق فى مستواها، وفقاً لمتغيرى (الجامعة، ونوع اللعبة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على عينه بلغ قوامها (190) لاعباً من لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس الثقة بالنفس، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضى)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق فى مستوى الثقة بالنفس تبعاً إلى متغير الجامعة ونوع اللعبة، وكذلك وجود فروق فى مستوى دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجامعة.

17- دراسة هيفاء عبدالله جمهور (2017م) (29)، وهدفت إلى التعرف إلى طبيعة بعض المتغيرات النفسية محل الدراسة ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي الألعاب الفردية فى الجامعة الأردنية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى لمناسبتها لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث عدد لاعبي الألعاب الفردية والمسجلين فى سجلات دائرة النشاط الرياضى فى الجامعة الذين يضعون لبرامج تدريبية منظمة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الألعاب الفردية من الجامعة الأردنية والبالغ عددهم (40) لاعب ولاعبة وهو ما يمثل (74%) من مجتمع الدراسة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (ومقياس دافعية الإنجاز، وموقع الضبط، ومقياس القلق، ومقياس الإجهاد النفسى)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات النفسية (موقع الضبط، والإجهاد النفسى، والقلق، ودافعية الإنجاز الرياضى)، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات موضع الدراسة تعزى لجنس اللاعب.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحثان أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية والإطار العام للدراسة لهذه الدراسة، وكذلك إجراءات البحث من خلال تحديد مشكلة البحث الحالية، وصياغة أهداف وتساؤلات البحث، وتحديد المنهج المستخدم، واختيار العينة، واختيار أنسب الأساليب الإحصائية التى تتفق مع هدف البحث، كما اعتمد الباحثان على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج كقاعدة أساسية للمعالجة البحثية للدراسة الحالية.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة للعام الجامعي (2020م/2021م)، والذي اشتمل على (219) لاعب ولاعبة في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية.

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة للعام الجامعي (2020م/2021م)، واشتملت على (104) لاعب ولاعبة بواقع (68) لاعب، و(36) لاعبة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (1): توصيف مجتمع وعينة البحث

م	المتغيرات	مجتمع البحث (ن=219) (100.0%)		العينة الأساسية (ن=104) (47.49%)		العينة الاستطلاعية (ن=31) (14.16%)		
		%	ك	%	ك	%	ك	
1	الجنس	نكور	127	57.99%	68	31.05%	19	8.68%
		إناث	92	42.01%	36	16.44%	12	5.48%
2	نمط اللعبة	جماعية	135	61.64%	72	32.88%	18	8.22%
		فردية	84	38.36%	32	14.61%	13	5.94%

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان أدوات جمع البيانات التالية:

المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك من خلال:

الإطلاع على الموضوعات المرتبطة بحدود الدراسة والبحث في شبكة المعلومات الدولية سواء في كل من (البيئة العربية، والبيئة الأجنبية)، والتي تناولت متغيرات البحث وذلك لبناء وقياس متغيرات البحث.

أولاً: مقياس المرونة للاعبين المنتخبات الرياضية الجامعية - (إعداد الباحثان):

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس قيد البحث: قياس مستوى المرونة النفسية للاعبين المنتخبات الرياضية الجامعية.

الإطلاع على الاطار النظري الخاص بمقاييس المرونة النفسية.

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة في قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: أنجر Ungar (2008م) (59)، وهارتلي Hartly (2013م) (44)، رؤى صلاح قدورى (2016م) (12)، صبرى إبراهيم عطيه عمران (2016م) (16)، عبداللطيف فرج الخخجاج (2017م) (17)، ولاء محمود أبو زيد (2018م) (31)، إبراهيم رشاد محمد (2019م) (1) وتم استخلاص عدد (3) أبعاد لبناء المقياس، هم: (البعد العقلي، البعد الانفعالي، البعد الإجتماعي).
وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد من خلال المسح المرجعي والتي بلغ عددها ثلاث أبعاد، قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشادًا ببعض المقاييس النفسية في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى السابق ذكرها، واستطلاع آراء عدد (7) محكمين في مجال علم النفس التربوى والرياضى - ملحق (1).

قام الباحثان بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (45) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس بواقع (15) عبارة لكل بعد - ملحق (2).

وقد راعى الباحثان عند صياغة العبارات ما يلي: مراعاة الدقة في إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار، وكذلك مراعاة التنوع للعبارات ما بين (إيجابية-سلبية) حتى لا تكون استجابات أفراد عينة الدراسة على وتيرة واحدة.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

- تم عرض عبارات المقياس على المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس المرونة النفسية، وقد طلب من المحكمين ما يلي:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس المرونة النفسية لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجامعية.

جدول (2)

عبارات مقياس المرونة النفسية وفقاً لآراء المحكمين (ن = 7)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
نسبة الموافقة %	ن	نسبة الموافقة %	ن	نسبة الموافقة %	ن
100%	1	71.42%	16	85.71%	31

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
نِسْبَة الموافقة %	الترتيب	نِسْبَة الموافقة %	الترتيب	نِسْبَة الموافقة %	الترتيب
85,71%	2	100%	17	100%	32
57,14%	3	85,71%	18	100%	33
100%	4	71,42%	19	42,85%	34
85,71%	5	85,71%	20	85,71%	35
85,71%	6	100%	21	85,71%	36
42,85%	7	71,42%	22	57,14%	37
85,71%	8	85,71%	23	85,71%	38
100%	9	100%	24	85,71%	39
71,42%	10	71,42%	25	100%	40
100%	11	85,71%	26	71,42%	41
57,14%	12	71,42%	27	100%	41
100%	13	100%	28	28,57%	43
71,42%	14	85,71%	29	85,71%	44
71,42%	15	71,42%	30	57,14%	45

ومن خلال دراسة جدول (2)، يتبين: تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (28,57%) إلى (100%)، وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها 70.0% فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 70.00%، حيث بلغ عددها (7) عبارات وهم (3، 7، 12، 34، 43، 37، 45) وبذلك بلغ العدد الإجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (38) عبارة- ملحق (3).

تم تحديد ميزان ليكرت الخماسي لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (تتطبق دائماً، تتطبق كثيراً، تتطبق أحياناً، تتطبق قليلاً، لا تتطبق أبداً) بدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للمفردات الإيجابية والعكس للمفردات السلبية. ثانياً: مقياس الضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية - (إعداد الباحثان): خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس: قياس مستوى الضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية. تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية: قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: جياكوبى وزملاؤه Giacobbii & Bodendorf & Wetherington & Lynn (2004) (43)، ودراسة أحمد عايد على حتامة (2007م) (2)، ودراسة خان (2013) Khan, M. J. (47)، أحمد عمرو عبد الله (2015م) (3)، ودراسة يوسف محمد شلبى، ووسام حمدى القصبى (2017م) (34)، ودراسة شيماء محمد عرفه الجوهري (2019م) (15)، وتم استخلاص عدد (9) أبعاد لبناء المقياس،

هم: (ضغوط سير الدراسة، ضغوط المناهج والمقررات الدراسية، ضغوط المهام والتكليفات الدراسية، ضغوط المستقبل، ضغوط البيئة الأكاديمية، ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم، ضغوط الزملاء، ضغوط الأساتذة، الضغوط المالية).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الضغوط الأكاديمية للاعبين المنتخبين الرياضية الجامعية، وتم عرضها على السادة المحكمين، وذلك لإبداء الرأي حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع- ملحق (5).

جدول (3)

آراء المحكمين في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية للاعبين المنتخبين الرياضية الجامعية (ن=7)

م	البعد	آراء السادة المحكمين			النسبة %	
		موافق	غير موافق	دمج مع	تعديل	الموافقة
	ضغوط سير الدراسة	7	-	5	-	100%
	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	6	1	-	-	85.71%
	ضغوط المهام والتكليفات الدراسية	7	-	-	-	100%
	ضغوط المستقبل	2	5	-	-	28.57%
	ضغوط البيئة الأكاديمية	6	-	1	-	85.71%
	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	7	-	-	-	100%
	ضغوط الزملاء	5	2	8	√	71.42%
	ضغوط الأساتذة	6	1	7	√	85.71%
	الضغوط المالية	3	4	-	-	42.85%

يتضح من جدول (3): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين 28.57% إلى 100%، وقد ارتضى الباحثان نسبة موافقة 70%، وبذلك تم حذف محوري (ضغوط المستقبل) الذي حصل على نسبة موافقة 28.57%، ومحور (الضغوط المالية) الذي حصل على نسبة موافقة 42.85%، وتم دمج محوري (ضغوط سير الدراسة، مع ضغوط البيئة الأكاديمية)، كما تم دمج محوري (ضغوط الزملاء، وضغوط الأساتذة) وإعادة تعديل المسمى الخاص بهما وجاءت الأبعاد على الترتيب على النحو التالي:

1. البعد الأول: ضغوط سير الدراسة والبيئة الأكاديمية.
2. البعد الثاني: ضغوط المناهج والمقررات الدراسية.
3. البعد الثالث: ضغوط المهام والتكليفات الدراسية.
4. البعد الرابع: ضغوط العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
5. البعد الخامس: ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم.

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الضغوط الأكاديمية وفقاً لرأي السادة المحكمين والتي بلغ عددها خمس أبعاد، قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس،

وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشادًا ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (7) محكمين في مجال علم النفس الرياضي. قام الباحثان بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (62) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (4) - ملحق (6). وقد راعى الباحثان عند صياغة العبارات ما يلي: مراعاة الدقة في إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار. عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

- تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية، وقد طلب من المحكمين ما يلي:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس الضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية.

جدول(4)

عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية وفقاً لآراء المحكمين (ن = 7)

البعد الأول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
نسبة الموافقة %	م								
100%	1	100%	14	85,71%	29	71,42%	40	100%	52
85,71%	2	57,14%	15	100%	30	85,71%	41	71,42%	53
100%	3	85,71%	16	85,71%	31	100%	42	71,42%	54
85,71%	4	100%	17	100%	32	85,71%	43	85,71%	55
85,71%	5	85,71%	18	71,42%	33	28,57%	44	100%	56
42,85%	6	71,42%	19	100%	34	71,42%	45	71,42%	57
85,71%	7	100%	20	100%	35	100%	46	100%	58
100%	8	28,57%	21	85,71%	36	71,42%	47	85,71%	59
85,71%	9	85,71%	22	85,71%	37	100%	48	71,42%	60
100%	10	85,71%	23	71,42%	38	42,85%	49	100%	61
71,42%	11	71,42%	24	57,14%	39	85,71%	50	71,42%	62
100%	12	85,71%	25			28,57%	51		
85,71%	13	71,42%	26						
		85,71%	27						
		42,85%	28						

ومن خلال دراسة جدول (4): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (28,57%) إلى (100%)، وقد ارتضى الباحثان بالعبارات التى حصلت نسبة مئوية قدرها (70.0%) فأكثر، وتم حذف العبارات التى حصلت على نسبة أقل من (70.0%)، حيث بلغ عددها (9)

عبارات وهى (6)، (15)، (21)، (28)، (39)، (44)، (49)، (51)، (62) وبذلك بلغ العدد الاجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (53) عبارة. -ملحق (7) تم تحديد ميزان خماسى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، باستخدام سلم الإستجابة الخماسى بطريقة "ليكرت" على النحو الآتى (أوافق بشدة) = (5) درجات، (أوافق) = (4) درجات، (محايد) = (3) درجات، (أعارض) = (2) درجة، (أعارض بشدة) = (1) درجة، مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة فيحال العبارات السلبية على النحو الآتى: (أوافق بشدة) = (1) درجة، (أوافق) = (2) درجة، (محايد) = (3) درجات، (أعارض) = (4) درجات، (أعارض بشدة) = (5) درجات.

ثالثاً: مقياس دافعية الإنجاز الرياضى:- ملحق (9)

اعتمد الباحثان على مقياس دافعية الإنجاز الرياضى تصميم "جولس" Go Wills وقام بتعريبه وتعديله محمد حسن علاوى (1998م)، وتم قصر محاور المقياس على بعدين رئيسيين هما: (بعد دافع إنجاز النجاح)، و(بعد دافع تجنب الفشل)، وعدد عبارات المقياس (20) عبارة، (10) عبارات تخص بعد دافع إنجاز النجاح وهى (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20)، وكلها عبارات إيجابية فى اتجاه البعد ماعدا العبارات رقم (4، 8، 14) فهى عبارات عكس اتجاه البعد، وعدد (10) عبارات تخص بعد تجنب الفشل (الخوف من الفشل) وهى (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19) وكلها عبارات إيجابية فى اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم (11، 17، 19) فهى عبارات فى عكس اتجاه البعد.

كما يتراوح مدى درجات المقياس ما بين (20 : 100) درجة؛ حيث تشير الدرجة (20) إلى أقل مستوى لدافعية الإنجاز والدرجة (100) إلى أعلى مستوى لدافعية الإنجاز، كما يبلغ المتوسط الفرضى للمقياس (60) درجة.

المقياس خماسى الدرجة: لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، باستخدام سلم الإستجابة الخماسى بطريقة "ليكرت" على النحو الآتى (بدرجة كبيرة جداً) = (5) درجات، (بدرجة كبيرة) = (4) درجات، (بدرجة متوسطة) = (3) درجات، (بدرجة قليلة) = (2) درجة، (بدرجة قليلة جداً) = (1) درجة. (20 : 181، 182)

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة قوامها (31) لاعب من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث فى الفترة من (2020/11/21م) إلى (2020/11/26م)، واستهدفت التعرف على مدى وضوح التعليمات الخاصة بأداتى جمع البيانات، ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية، وقد

أظهرت نتائجها ووضوح التعليمات، مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وتم إجراء المعاملات العلمية الخاصة بأداتي جمع البيانات.

المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية:

الصدق: تم إيجاد صدق الإتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح جداول (5)، (6) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (5)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس المرونة النفسية لدى لاعبي المنتخب الرياضي بجامعة المنصورة (ن=31)

قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م
البعد الاجتماعي		البعد الانفعالي		البعد العقلي	
*0.78	3	*0.60	2	*0.67	1
*0.82	6	*0.51	5	*0.72	4
0.15	9	*0.54	8	*0.74	7
*0.54	12	*0.60	11	*0.51	10
*0.70	15	*0.70	14	0.19	13
*0.55	18	*0.79	17	*0.83	16
*0.79	21	*0.54	20	*0.76	19
*0.68	27	*0.56	23	*0.79	22
0.17	31	0.14	24	*0.73	25
*0.57	34	*0.64	26	*0.75	28
*0.51	38	*0.70	29	*0.70	32
		*0.61	30	*0.79	36
		*0.60	33		
		*0.56	35		
		*0.70	37		

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (5)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما يوجد ارتباط غير دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد في عبارات (9، 13، 24، 31)، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات مقياس المرونة النفسية.

جدول (6)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجامعية (ن=31)

قيمة (ر)	الأبعاد	م
*0.73	البعد العقلي	1

2	البعد الانفعالي	*0.79
3	البعد الاجتماعي	*0.69

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (6)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس المرونة النفسية.

الثبات: تم حساب معامل ألفا كرونباخ من خلال تجانس العبارات مع بعضها، ويوضح جدول (7)، قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية.

جدول (7)

قيم الثبات لمقياس المرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية (ن=31)

م	الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
1	البعد العقلي	*0.77
2	البعد الانفعالي	*0.87
3	البعد الاجتماعي	*0.72
	المرونة النفسية	*0.80

* قيمة مرتفعة

من جدول (7)؛ يتضح أن: وجود قيم ثبات مرتفعة بلغت (0.80) للمقياس، مما يدل على ثبات مقياس المرونة النفسية.

بعد إجراء المعاملات العلمية، تم حذف عدد (4) مفردات وهم (9، 13، 24، 31)، وبذلك بلغت الصورة النهائية لمفردات المقياس من (34) مفردة موزعة على (3) أبعاد بواقع (27) مفردة إيجابية و(7) مفردة سلبية ملحق (4)، باستخدام تقدير استجابات ميزان ليكرت الخماسي وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (170) درجة والحد الأدنى (34) درجة.

جدول (8)

أرقام العبارات النهائية الخاصة لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية

م	البعد	أرقام العبارات	المجموع
1	البعد العقلي	32/28/25/22/20/17/14/9/7/4/1	11
2	البعد الانفعالي	33/31/29/27/26/23/21/18/15/12/10/8/5/2	14
3	البعد الاجتماعي	34/30/24/19/16/13/11/6/3	9
	مقياس المرونة النفسية	(34) عبارة	

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط الأكاديمية:

الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح جداول (9)، (10) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (9)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية (ن=31)

م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
ضغوط سير الدراسة	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	ضغوط المهام والتكليفات الدراسية	ضغوط العلاقات الاجتماعية	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م
1	*0.80	2	*0.49	3	*0.72	4	*0.92	5	*0.89
6	*0.77	7	*0.50	8	*0.66	9	*0.89	10	*0.86
11	*0.73	12	*0.61	13	*0.56	14	*0.93	15	*0.92
16	*0.80	17	*0.44	24	*0.83	20	*0.93	21	*0.90
18	*0.49	19	0.24	29	*0.86	25	*0.90	26	*0.88
22	*0.48	23	*0.61	34	0.11	30	*0.86	31	0.21
27	*0.44	28	*0.42	39	*0.92	35	0.17	36	*0.87
32	*0.50	33	*0.52	42	*0.87	47	*0.90	43	*0.82
37	*0.60	38	*0.43	46	*0.58	52	*0.82	48	*0.90
40	*0.52	41	0.09	51	*0.77			53	*0.86
44	*0.64	45	*0.47						
49	*0.44	50	*0.58						

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (9)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، بينما يوجد ارتباط غير دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد في عبارات (19، 31، 34، 35، 41)، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (10)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية (ن=31)

م	الأبعاد	قيمة (ر)
1	ضغوط سير الدراسة	*0.71
2	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	*0.59
3	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات الدراسية	*0.77
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية	*0.85
5	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	*0.87

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (10)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (11)

قيم الثبات لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجامعية (ن=31)

م	الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
1	ضغوط سير الدراسة	*0.74
2	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	*0.70
3	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات الدراسية	*0.88
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية	*0.91
5	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	*0.95
	الضغوط الأكاديمية	*0.89

* قيمة مرتفعة

يتضح من جدول (11)، وجود قيم ثبات مرتفعة بلغت (0.89) للمقياس، مما يدل على ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية.

عد إجراء المعاملات العلمية، تم حذف عدد (5) مفردات وهم (19، 31، 34، 35، 41)، وبذلك بلغت الصورة النهائية لمفردات المقياس من (48) مفردة موزعة على (5) أبعاد، بواقع (8) مفردة إيجابية و(40) مفردة سلبية باستخدام تقدير استجابات ميزان ليكرت الخماسي وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (240) درجة والحد الأدنى (48) درجة - ملحق (8).

جدول (12)

أرقام العبارات النهائية الخاصة لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	البعد	أرقام العبارات	المجموع
1	ضغوط سير الدراسة	44/39/36/33/30/26/21/18/16/11/6/1	(12)
2	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	45/40/34/31/27/22/17/12/7/2	(10)
3	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات الدراسية	46/41/37/35/28/23/13/8/3	(9)
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية	47/42/29/24/19/14/9/4	(8)
5	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	48/43/38/32/25/20/15/10/5	(9)
	مقياس الضغوط الأكاديمية	عبارة (48)	

المعاملات العلمية لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

الصدق: تم إيجاد صدق الإتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح جداول (13)، (14) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (13)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية (ن=31)

قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م
دافع تجنب الفشل		دافع إنجاز النجاح	
*0.60	1	*0.92	2
*0.69	3	*0.84	4
*0.65	5	*0.74	6
*0.71	7	*0.91	8
*0.82	9	*0.86	10
*0.96	11	*0.72	12
*0.67	13	*0.88	14
*0.69	15	*0.81	16
*0.73	17	*0.94	18
*0.54	19	*0.81	20

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (13)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية للبعد، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضى.

جدول (14)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية (ن=31)

قيمة (ر)	الأبعاد	م
*0.83	دافع إنجاز النجاح	1
*0.69	دافع تجنب الفشل	2

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (14)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضى.

الثبات: تم حساب معامل ألفا كرونباخ من خلال تجانس العبارات مع بعضها، ويوضح جدول (15)، قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس دافعية الإنجاز الرياضى.

جدول (15)

قيم الثبات لمقياس دافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية (ن=31)

م	الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
1	دافع إنجاز النجاح	*0.80
2	دافع تجنب الفشل	*0.72
	دافعية الإنجاز الرياضى	*0.77

* قيمة مرتفعة

يتضح من جدول (15)، وجود قيم ثبات مرتفعة بلغت (0.77) للمقياس، مما يدل على ثبات مقياس دافعية الإنجاز الرياضى.

بعد إجراء المعاملات العلمية، بلغت الصورة النهائية لمفردات المقياس من (20) مفردة موزعة على بعدين بواقع (10) مفردة لكل بعد ملحق (9)، باستخدام تقدير استجابات ميزان ليكرت الخماسى وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (100) درجة والحد الأدنى (20) درجة.

جدول (16)

أرقام العبارات النهائية الخاصة لكل بعد من أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضى

م	البعد	أرقام العبارات	المجموع
1	دافع إنجاز النجاح	20/18/16/14/12/10/8/6/4/2	(10)
2	دافع تجنب الفشل	19/17/15/13/11/9/7/5/3/1	(10)
	مقياس دافعية الإنجاز الرياضى	(20) عبارة	

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة الأساسية والبالغ عددها (104) لاعب ولاعبة بعد التأكد من المعاملات العلمية الخاصة بالصدق والثبات وذلك فى الفترة من (2020/12/5م) إلى (2020/12/17م) وذلك عن طريق التطبيق بالنظام الورقى والإلكترونى، وبعد الإنتهاء من عملية التطبيق تم تجميع وتنظيم وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية.

الأساليب الإحصائية:

تمت المعاملات العلمية والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS)، الاصدار (22) لاجراء ما يلى:

- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل ألفا كرونباخ.
- الخطأ المعياري.

اختبار دلالة الفروق لعينيتين (ت).

وقد قام الباحثان باستخدام المستوى التقديرى الناتج عن تفسير قيمة المتوسط الحسابى بعد حسابه بناءً على عدد الخيارات والفئات في المقاييس المستخدمة، وفيما يلي وصفاً لخطوات التفسير في حالة استخدام مقياس ليكرت الخماسى:

- يتم حساب المدى، حيث يساوى $4=1-5$
- يتم حساب طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات (الخيارات)، اذن $5/4=0.80$
- فتكون الفئة الأولى لقيم المتوسط الحسابى هي: من 1 الى $0.80+1$ ، وهكذا بالنسبة لبقية قيم المتوسطات الحسابية.

جدول (17)

المستوى التقديرى للمتوسطات الحسابية والنسب المئوية (ن=5)

م	قيم المتوسط الحسابى	قيم النسب المئوية	التفسير
1	من 1 الى 1.80	من 20.00 الى 36.00	منخفض جداً
2	من 1.81 الى 2.60	من 36.20 الى 52.00	منخفض
3	من 2.61 الى 3.40	من 52.20 الى 68.00	متوسط
4	من 3.41 الى 4.20	من 68.20 الى 84.00	مرتفع
5	من 4.21 الى 5.00	من 84.20 الى 100.00	مرتفع جداً

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث وردًا على ما طرح من تساؤلات وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحثان ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالى:
ما مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية؟.

جدول (18)

مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة (ن=104)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	النسبة المئوية	المستوى التقديرى
1	العقلى	3.75	0.18	75.00%	مرتفع
2	الانفعالى	3.96	0.32	79.20%	مرتفع
3	الاجتماعى	3.53	0.22	70.60%	مرتفع
	مقياس المرونة النفسية	3.78	0.15	75.60%	مرتفع

أشارات نتائج جدول (18)، إلى أن استجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على مقياس المرونة النفسية جاء بمستوى تقديرى مرتفع بلغت نسبته المئوية (75.60%)؛ حيث تراوحت

النسبة المئوية لأبعاد المقياس ما بين (70.60%) و(79.20%)، وجاءت أبعاد المقياس على الترتيب كما هو موضح بالجدول السابق.

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى تحلى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة بالمرونة النفسية التي تؤدي بدورها إلى شعور اللاعب بثقة كبيرة في نفسه تؤهله لتحقيق النجاح المطلوب، بما يدفعهم إلى تحقيق أعلى مستوى بدني وفني سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية وهذا يعرضهم لكثير من المواقف الضاغطة والضغوط الأكاديمية الدراسية والمشكلات النفسية الأمر الذي يحتم عليهم الإتيان بالمرونة النفسية سواء من المرونة الانفعالية والمرونة العقلية أو المرونة الإجتماعية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي ومحاولة تجنب الفشل.

وهذا ما تؤكدته دراسة (Subha, Mailk 2010م)، على أن المرونة النفسية تعد من المتغيرات الإيجابية التي تسهم في شعور الفرد بالسعادة النفسية وإدراكه لقدراته الذاتية في تحقيق التفوق والتفاؤل والإقبال على الحياة. (57: 241)

كما يبين شون وآخرون (Chon, et.al 2010م)، أن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية هم أشخاص يستطيعون التكيف مع المواقف المحبطة من حولهم بحيث يتجاوزونها ويمضون في الحياة بثبات مستخدمين قدراتهم الكامنة في حل أصعب المشكلات كما أن لديهم كفاءة ذاتية وتقدير ذاتي مرتفع يمكنهم من تحقيق النجاح في حياتهم. (39: 362)

ما مستوى الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.

جدول (19)

مستوى الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة (ن=104)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري
1	ضغوط سير الدراسة	3.12	0.45	62.40%	متوسط
2	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	3.08	0.35	61.60%	متوسط
3	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات الدراسية	3.21	0.29	64.20%	متوسط
4	ضغوط العلاقات الاجتماعية	2.70	0.34	54.00%	متوسط
5	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	3.29	0.30	65.80%	متوسط
	الضغوط الأكاديمية	3.09	0.18	61.80%	متوسط

تشير نتائج جدول (19)، إلى أن استجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على مقياس الضغوط الأكاديمية جاء بمستوى تقديري متوسط بلغت نسبته المئوية (61.80%)؛ حيث تراوحت النسب المئوية لأبعاد المقياس ما بين (54.00%) و(65.80%)، وجاءت أبعاد المقياس على الترتيب كما هو موضح بالجدول السابق.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وجود مستوى الضغوط الأكاديمية بدرجة متوسطة لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، ويمكن تفسير ذلك إلى حرص إدارة الجامعة والكليات على توفير بيئة تعليمية لطلابها بدرجة متساوية من حيث الأساتذة الأكفاء والبرامج الدراسية المناسبة لاحتياجات الطلاب والوسائل التعليمية التي تعينهم على تعلمهم بدرجة أفضل وكذلك توفير درجة من التعامل في كل درجة من العلاقات الإنسانية بينهم وبين أساتذتهم والممارسات الإدارية المتبعة معهم.

وتعد الضغوط الأكاديمية من أهم محبطات التطور الأكاديمي للطلبة وبناء على تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلبة الجامعيين عام (2006م) وجد أن الضغوط الأكاديمية كانت فيها أكبر عائق دراسي يواجهه الطلبة فقد أفاد (32%) من الطلبة أن الضغوط الأكاديمية كانت هي السبب الرئيسي وراء حذف مكرر أو الحصول على درجة منخفضة. (46: 175)

ويتفق كل من ربي عبد المطلوب معوض، ورفعة سعود السبيعي (2018م)، و Miller, M. & Soyer, B. Kirikkanat (2016م)، و Bataineh, M. (2013م)، Miller (2012م)، Leung, G., Yeung, K. & Wong, D. (2010م)، على أن الطالب الجامعي يتعرض للعديد من مصادر الضغوط الأكاديمية ومن بينها (ضعف القدرة على التركيز، وضعف مهارات إدارة الوقت، والفشل في الامتحانات، والنقد من جانب الأساتذة والزملاء، وصعوبة بعض المناهج الدراسية، والمنافسة الشديدة بين الطلبة وتوقعات الأباء والأساتذة، وصعوبة الدراسة بشكل عام، وكثرة المتطلبات الأكاديمية طوال الفصل الدراسي، وقلة الدافعية. (11: 15)(49: 29)(37: 85)(52: 102)(50: 92)

ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.

جدول (20) مستوى الضغوط الأكاديمية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة

(ن=104)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري
1	دافع إنجاز النجاح	4.15	0.36	83.00%	مرتفع
2	دافع تجنب الفشل	3.81	0.35	76.20%	مرتفع
	دافعية الإنجاز الرياضي	3.98	0.31	79.60%	مرتفع

تشير نتائج جدول (20)، إلى أن استجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي جاء بمستوى تقديري مرتفع بلغت نسبته (79.60%)؛ حيث تراوحت النسب المئوية لبعدي المقياس ما بين (67.20%) و(83.00%)، وجاءت أبعاد المقياس على الترتيب كما هو موضح بالجدول السابق.

ويعزو الباحثان إلى أن الدافعية تقوم بدور رئيسي في الرياضة من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك التي تؤدي إلى زيادة المثابرة في التدريب والإرتقاء بمستوى المهارة أو من حيث الوظيفة التنشيطية المتمثلة في أفضل حال للإستثارة أثناء المنافسة؛ حيث يعتبر جانب الدافعية مؤثر وفعال في سلوك اللاعب ودافع نحو تحقيق الأهداف والمستويات الأفضل.

ويؤكد كل من Roy et al (2011م)، Blumenstein, et,al (2008م)، محمد حسن علاوى (2002م)، إلى أن اللاعب الذى لديه دافع الإنجاز عال يميل إلى مزاولة التدريب الرياضى الذى يتميز بالشدّة العالية والضغط المرتبطة به وذلك اعتماداً على كيفية تنمية وتطوير السمات النفسية بأحدث الأساليب العلمية، كما يستمر في التدريب حتى بعد إنتهاء الفترة التدريبية الواحدة، والعمل على مضاعفة وتوجيه طاقته نحو تحقيق المستويات العالية. (38:9) (54:85) (21:156)

وتشير نتائج جدول (20) أن بعد دافع إنجاز النجاح جاء أعلى بعد بنسبه مئوية بلغت (83.00%)، حيث يعزو الباحثان ذلك لأن اللاعبين يسعون دائماً للتميز في رياضتهم كما يعتبرون ذلك من أهدافهم الأساسية ويحظى بالإهتمام والتشجيع والثناء والتقدير في المنافسات. كما تشير نتائج جدول (20)، أن بعد دفع تجنب الفشل حصل على نسبة مئوية بلغت (76.20%) ويرجع الباحثان ذلك إلى تميز اللاعبين في ذلك البعد إلى أنه مرتبط بالخوف من الفشل والذي يؤثر على انفعالات اللاعب وبشكل تكوين نفسى مرتبط بالخوف من الفشل، والذي يتمثل في الاهتمام المعرفى بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء.

كما يتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة محمد سالم سعيد العجيلي (2005م) (23)، إلى أن اللاعبين الذين يتجنبون الفشل يهتمون بالنتيجة والفوز ويتجنبون الهزيمة بقدر الإمكان مما يجعلهم يشعرون بضغط داخلية تؤدي إلى زيادة شعورهم بالتوتر أثناء المنافسة وكذلك يشعرون بالحرج عندما لا يكونون في أحسن صورة أمام مشجعيهم.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من محمد فاروق فتح الله (2014م) (25)، ودراسة خان Khan (2011م) (48)، ودراسة وائل محمد جابر (2006م) (30)، على أن دافعية الإنجاز الرياضى ذات أهمية لدى الرياضيين كما أنه يعد مصدراً لإحداث تغيير كبير فى أداء اللاعب فهو يدفع الرياضيين إلى زيادة مهاراتهم ومعارفهم حتى يكونوا بارعين فى رياضتهم المفضلة.

ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية مع الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.

جدول (21)

قيم معاملات الارتباط بين المرونة النفسية مع الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى

لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة (ن=104)

م	المتغير المستقل (المرونة النفسية)			المتغيرات التابعة		
	الدرجة الكلية	الاجتماعي	العقلي			
1				ضغوط سير الدراسة	الضغوط الأكاديمية	
	*0.21-	0.13	*0.31-	0.03		ضغوط المناهج والمقررات الدراسية
	0.18	*0.30-	*0.29	0.13		ضغوط المهام والتكليفات الدراسية
	*0.44	*0.46-	*0.62	*0.22		ضغوط العلاقات الاجتماعية
	*0.58-	0.01-	*0.57-	0.18-		ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم
	0.28	*0.29-	*0.49	0.06-		
	0.08-	*0.29-	0.09	0.07	الدرجة الكلية	
2	*0.63	0.12	*0.65	*0.28	دافع انجاز النجاح	دافعية الإنجاز الرياضي
	0.17	*0.45	*0.36	0.09	دافع تجنب الفشل	
	*0.46	*0.32	*0.59	*0.21	الدرجة الكلية	

* قيمة (ر) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (21)، وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وكلا من الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية.

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة مؤشر منطقي للعلاقة بين المرونة النفسية كمتغير مستقل والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز؛ حيث تعد المرونة النفسية أحد متطلبات الحياة الضرورية لمواجهة الضغوط الأكاديمية وضغوط الحياة المتباينة والمتلاحقة التي يتعرض لها لاعبي المنتخبات الرياضية، كما تعتبر المرونة النفسية ودافعية الإنجاز متغيران إيجابيان ويعتبران من دعائم الصحة النفسية للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، فكلما امتلك الطالب المرونة النفسية كلما أصبح قادراً على إدارة استجاباته الانفعالية والعقلية وتوجيهها والتعبير عنها بصورة ناضجة ومرتنة، وبذلك يصبح قادراً على تكوين علاقات إيجابية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي مع من يحيطون به.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه داسة كل من هارتلي (Hartly) (2013م) (44)، ويوركس (Yokus) (2015م) (60)، على أن المرونة النفسية لها انعكاسات هامة لدى الممارسين للنشاط الرياضي ودافعية إنجازهم وخفض الضغوط النفسية والأكاديمية، ويكون لديهم أثر إيجابي على الصحة النفسية وزيادة دافعية الإنجاز الرياضي من خلال شعور اللاعبين بالالتزام والتحكم والتحدى وخفض مستوى الضغوط وتقليل مستوى الإكتئاب والقلق كما أنها تعطى الفرصة للفرد القدرة على المواجهة والتحدى، كما تساعد الطلاب على التعامل بشخص بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم وتزويد من مواصلتهم للدراسة ورفع مستويات التحصيل الأكاديمي لديهم.

كما يرى محمد سعيد أبو حلاوة (2010م)، أن قدره الأفراد على مواجهة الضغوط الأكاديمية المتباينة تختلف على حسب قدراتهم بحسب قدرته على التكيف والإنسجام مع هذه

المتغيرات، وتعد المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمه لحدوث التكيف الشخصى والأكاديمى لدى الأفراد فالتكيف الحقيقى هو الذى يسمح للفرد بالنجاح فى المواقف المختلفة. (24: 21)

كما يذكر دافيدف وآخرون (Davydov, et al 2010م)، أن المرونة النفسية عند الفرد تعد آلية دفاع فى مواجهة الشدات والضغوط النفسية وأن تحسين مستوى المرونة النفسية عند الفرد يعد هدفاً هاماً فى الوقاية والعلاج. (41: 39)

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه محمد حسن علاوى (2002م)، أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضى. (21: 142)

وتتفق هذا مع ما أشارت إليه (Azlina, A., & Shahrir, J 2010م)، أن تمتع الفرد بالمرونة النفسية تؤهله للقيام بوظائفه بدرجة عالية من الإنجاز بالرغم من التحديات والظروف الصعبة، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذى يضمن كل الأفكار. (36: 86) ما دلالة الفروق فى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى وفقاً لمتغير الجنس لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.

جدول (22)

دلالة الفروق بين الذكور والإناث فى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة (ن=104)

م	المتغيرات	الأبعاد	الذكور (ن=68)		الإناث (ن=36)	
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري
1	المرونة النفسية	العقلي	(3.79) (مرتفع)	0.14	(3.68) (مرتفع)	0.21
		الانفعالي	(4.14) (مرتفع)	0.20	(3.61) (مرتفع)	0.18
		الاجتماعي	(3.47) (مرتفع)	0.21	(3.64) (مرتفع)	0.20
		الدرجة الكلية	(3.85) (مرتفع)	0.10	(3.64) (مرتفع)	0.14
2	الضغوط الأكاديمية	ضغوط سير الدراسة	(2.95) (متوسط)	0.41	(3.42) (مرتفع)	0.34
		ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	(3.16) (متوسط)	0.33	(2.91) (متوسط)	0.34
		ضغوط المهام والواجبات والتكليفات الدراسية	(3.33) (متوسط)	0.22	(2.99) (متوسط)	0.29
		ضغوط العلاقات الاجتماعية	(2.53) (منخفض)	0.27	(3.00) (متوسط)	0.22
		ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	(3.42) (مرتفع)	0.26	(3.05) (متوسط)	0.21
		الدرجة الكلية	(3.08) (متوسط)	0.16	(3.09) (متوسط)	0.22
3	الرياضة الإجازة	دافع انجاز النجاح	(4.36) (مرتفع جدا)	0.16	(3.74) (مرتفع)	0.28
		دافع تجنب الفشل	(3.95) (مرتفع)	0.31	(3.57) (مرتفع)	0.26
		الدرجة الكلية	(4.15) (مرتفع)	0.17	(3.66) (مرتفع)	0.23

* قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

كما يتضح من جدول (22)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بمنتهيات جامعة المنصورة في كل من المرونة النفسية والضغط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لصالح الذكور.

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن وجود فروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور إلى أن الطلاب الرياضيين الذكور مروا بخبرات حياتية أكثر من الطالبات مما جعل الطلاب أكثر تحملاً للضغوط عن الإناث وأيضاً العادات والتقاليد التي تفرضها المجتمعات المصرية العربية على الإناث وما يحيطون بحماية وقيود أكثر للإناث عن الذكور.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كل من نيتشان Ninatachan (2008م) (53) ودراسة كوبلند Copeland (2007م) (40)، والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية وفي اتجاه لصالح الذكور، كما تختلف وفقاً لما جاءت به نتائج دراسة ماستن Masten, A.S (2009م) (51)، والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث وفقاً لمتغير النوع.

كما يتضح من نتائج جدول (22)، وجود فروق في الضغوط الأكاديمية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى انتشار ظاهرة الضغوط الأكاديمية لدى الذكور أكثر من الإناث في المجتمع الجامعي نظراً لتعذرهم وانشغالهم بصورة أكبر من الإناث في أداء الأنشطة الاجتماعية والرياضية وتكرار طلبهم بتأجيل الإمتحانات أثناء إقامة بعض الأنشطة الرياضية في المرحلة النهائية أو تأجيل بعض الواجبات والتكليفات الدراسية. ويرجع الباحثان ذلك أيضاً إلى حرص الطالبات اللاعبات على الجد والاجتهاد في أداء التكليفات الدراسية وحرصهم على التفوق إثباتاً لذاته مما يجعلهم يبذلون جهداً بشعرهم بالرضا والسعادة مما يخفف ذلك من حدة الضغوط الأكاديمية لديهم، وحساسية بعض الطلاب الذكور من النقد وخاصة عندما لا يؤديون مهامهم الدراسية بدرجة من الكفاءة والإتقان.

كما تختلف مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Bataineh, M. (2013م) (37)، إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الضغوط الأكاديمية ترجع إلى (السن، والجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص).

ويوضح رياض نايل العاسمي (2014م)، أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة (أكاديمية، نفسية، ورياضية، وإجتماعية)، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات فقد ينجح بعضهم في ذلك وقد يفشل بعضهم الآخر. (13 : 56)

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة آلاء هانى اليوسف (2014م) (6)، ودراسة أحمد عمر عبدالله (2015م) (3)، على أنه يختلف تأثير الضغوط الأكاديمية من فرد لآخر وفقاً لإدراكه لمصادر

تلك الضغوط بناءً على خبراته السابقة ومخزونه الشخصي من أساليب مواجهة الضغوط فيحدد كيفية التعامل معها والإستجابة لها، والمستجدات التي يمرون بها وما تتطلب تلك الأحداث من استجابات وردود أفعال قد يقف الطلبة عاجزين أمامها وذلك لعدم وجود المهارات والآليات والأساليب الملائمة لمواجهة الضغوط بإستجابات سليمة تحقق لهما الصحة النفسية. كما يتضح من نتائج جدول (22)، وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية الذكور والإناث في بعدى مقياس دافعية الإنجاز الرياضى فى اتجاه الذكور. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن اللاعبين الذكور أكثر استمتاعًا بممارسة الرياضة واندماجًا فيها من الإناث ولديهم قدرة أكبر على الإحساس بالتوازن بين النهار بالتوازن بين المهارات والقدرة على أدائها وقدرتهم على تحديد الأهداف أكثر وبالتالي فإن دافعية الإنجاز الرياضى لدى اللاعبين أكثر من الإناث التى قد يشعرون بالتوتر والقلق من تحقيق إنجاز فى الرياضة نظراً لضعف قدراتهم البدنية والمهارية وقدرتهم على بذل المجهود وبالتالي أصبحت الرياضة بالنسبة لهم خبره استمتاع.

بالإضافة إلى أن اللاعبين الذكور نظراً لاشتراكهم فى أندية تتطلب منهم تحقيق التفوق للإستمرار فى تلك الأندية، لذلك نجد لديهم الحرص على تحقيق الإنجاز الرياضى للتمتع بما يعود عليه من مكاسب مادية ومعنوية، على العكس تماماً من اللاعبات التى يكتفين بالمشاركة من أجل الاستمتاع بالأداء نظراً لندرة ممارسة اللاعبات لتلك الأنشطة فى الأندية نظراً للثقافة السائدة والمنتشرة فى المجتمع المصرى.

ويتفق كلاً من محمد محمود بنى يونس (2007م)، وسانتروك، J، Santrock (2003م)، وأسامة كامل راتب (2001م)، إلى أن دافعية الإنجاز تساعد اللاعبين على تحقيق ذاتهم من خلال ما يحققونه من نجاحات أكثر فى حياتهم؛ حيث يتصفون بمستوى عالى من فاعلية الذات والقدرة على إدراك قدرتهم واستطاعتهم وامتلاكهم القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس والمثابرة فى مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل التفوق والنجاح. (26 : 23)، (55 : 14)، (4 : 165)

ما دلالة الفروق فى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضى وفقاً لمتغير نمط اللعبة لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة؟.

جدول (23)

دلالة الفروق بين الذكور والإناث فى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز

الرياضى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة (ن=104)

م	المتغيرات	الأبعاد	ألعاب جماعية (ن=72)		ألعاب فردية (ن=32)	
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
قيمة (ت) المحسوبة						

4.91*	0.19	(3.63) (مرتفع)	0.14	(3.80) (مرتفع)	العقلي	المرونة النفسية	1
13.75*	0.15	(3.85) (مرتفع)	0.20	(4.13) (مرتفع)	الانفعالي		
2.85*	0.19	(3.49) (مرتفع)	0.22	(3.61) (مرتفع)	الاجتماعي		
11.97*	0.09	(3.66) (مرتفع)	0.10	(3.85) (مرتفع)	الدرجة الكلية		
4.50*	0.18	(3.32) (متوسط)	0.49	(3.02) (متوسط)	ضغوط سير الدراسة	الضغوط الأكاديمية	2
5.15*	0.28	(2.73) (متوسط)	0.33	(3.18) (متوسط)	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية		
9.02*	0.22	(2.91) (متوسط)	0.21	(3.33) (متوسط)	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات الدراسية		
8.16*	0.24	(2.56) (منخفض)	0.28	(3.00) (متوسط)	ضغوط العلاقات الاجتماعية		
6.91*	0.22	(3.05) (متوسط)	0.27	(3.41) (مرتفع)	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم		
3.86*	0.17	(2.91) (متوسط)	0.18	(3.19) (متوسط)	الدرجة الكلية		
14.26*	0.24	(4.35) (مرتفع جدا)	0.16	(3.69) (مرتفع)	دافع انجاز النجاح	الانجاز الرياضي	3
6.32*	0.27	(3.93) (مرتفع)	0.31	(3.55) (مرتفع)	دافع تجنب الفشل		
11.74*	0.22	(4.14) (مرتفع)	0.18	(3.62) (مرتفع)	الدرجة الكلية		

* قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من جدول (23)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الألعاب الجماعية ولاعبي الألعاب الفردية بمنتخبات جامعة المنصورة في كل من المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي وفي اتجاه لاعبي الألعاب الجماعية.

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الألعاب الجماعية تتميز بالمواقف الانفعالية المتغيرة وكثرة المواقف المتغيرة في تلك المنافسات؛ الأمر الذي يدعو اللاعب إلى ضرورة التوافق مع تلك المتغيرات والمواقف التي تواجهه أثناء المنافسة والتي تساعده على التمتع بالمرونة النفسية والتي تمكنه من التعامل الجيد مع تلك المواقف على عكس الرياضات الفردية التي تتميز بقدر من الثبات في مواقف المنافسة والتي لا تستدعي من اللاعب التعرف أو التصرف بشكل متباين وسريع نظراً لتعوده على مواقف المنافسة.

ويعزو الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاعبي المنتخبات الرياضية الفردية والجماعية لصالح الألعاب الفردية على مقياس دافع الإنجاز الرياضي وهذا بدوره مؤشر أن مستوى دافع الإنجاز الرياضي لدى أفراد الألعاب الفردية أعلى من مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لأفراد الألعاب الجماعية.

ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى أن الجو والمناخ الرياضي ضمن الألعاب الفردية يسود فيه جو من التنافس الشديد والإستثارة العالية فضلاً عن المردود الفردي للاعب فيما يخص الفوز والتفوق، وكذلك المردود الفردي للاعب فيما يخصه الخسارة والفشل.

ويرى الباحثان أنه كلما ارتفع الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة كلما زادت توجهاته نحو الفوز أول الهدف أو التنافسية وأن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية المحققين لمستوى إنجاز عالي يمتلكون قدرًا عالي من المرونة النفسية والثقة بالنفس وقدر أكبر في مواجهة الضغوط المتنوعة، كما أن المرونة النفسية مثل

أحد المؤشرات الدالة على الحالة النفسية المميزة للاعب وأحد المحددات الرئيسية للوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق المراكز وتسجيل النتائج في البطولات.

استخلاصات وتوصيات البحث:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقاً لهدفه وتساؤلاته، وفي حدود عينة البحث وإجراءاته، يقدم الباحثان الإستخلاصات التالية:

1. يتكون مقياس المرونة النفسية لطلاب المنتخبات الجامعية من (32) مفردة موزعة على (3) أبعاد.
2. يتكون مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب المنتخبات الجامعية من (48) مفردة موزعة على (5) أبعاد.
3. تميز مقياس المرونة النفسية، والضغوط الأكاديمية لطلاب المنتخبات الجامعية بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياسين صالح للتعرف على مستوى المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لطلاب المنتخبات الجامعية.
4. اختلاف استجابات لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية الجامعية على أبعاد مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي لطلاب المنتخبات الجامعية.
5. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في أبعاد مقياس التكيف والأكاديمي والضغوط الأكاديمية، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي لطلاب المنتخبات الجامعية.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث، يقدم الباحثان التوصيات التالية:
1. مراعاة ظروف الطلاب المشاركين في المنتخبات الجامعية من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث ألا تتعارض مع ظروفه الدراسية والإمتحانات.
 2. ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية من قبل المدرب والهيئة الإدارية أثناء عمليات التدريب والمنافست الرياضية.
 3. إعداد برامج تدريبية خاصة تعمل على وقاية لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية من الضغوط الأكاديمية المرتبطة بالنواحي الأكاديمية.
 4. الاهتمام بإستراتيجيات التكيف مع المطالب الأكاديمية لعلاقتها الموجبة بالضغوط الأكاديمية للاعبى المنتخبات الرياضية الجامعية.

5. إجراء اختبارات نفسية وبصورة دورية لتقييم درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو المنتخبات الرياضية بالجامعات المصرية.
 6. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول المرونة النفسية في الجامعات ومراحل دراسية مختلفة، في ضوء متغيرات أخرى ومجالات متنوعة.
 7. التأكيد على دعم الإدارة الجامعية وأولياء الأمور لممارسة الطلاب ومشاركتهم الفاعلة للنشاط الرياضي لما له من دور في تحقيق التكيف الأكاديمي والدارسي في الجامعة.
- أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم رشاد محمد: المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد(1)، عدد(48)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2019م.
- 2- أحمد عايد على حتامة: أثر التحكم بالضغوط الأكاديمية والتدريبية في أداء لاعبي المنتخبات الألعاب الجماعية الأكاديمية والرياضي في الجامعة الهاشمية، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن، 2007م.
- 3- أحمد عمرو عبد الله: الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفاعلية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين رانم المصرية، المجلد(25)، العدد(2)، جامعة الدمام، المملكة العربية السعودية، 2015م.
- 4- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين أولياء الأمور)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 5- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم- والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة 2007م.
- 6- آلاء هانى اليوسف: الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهه الضغوط والفعالية الذاتية الأكاديمية، لدى الطلبة المتفوقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن، 2014م
- 7- ثابت عارف أشتيوى: مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس المجلد(1)، العدد(3)، 2017م.
- 8- ثائر أحمد غباري: الدافعية "النظرية والتطبيق"، (ط11)، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2008م.
- 9- جمعة فاروق حلمي: المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية، العدد(51)، كلية التربية، جامعة طنطا، 2013م.

- 10- حسام أحمد خليفة، ويوسف كامل العوضى: علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(38)، العدد(70)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2005م.
- 11- ربي عبد المطلوب معوض، ورفع سعود السبيعي: الضغوط الأكاديمية والإكتئاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(19)، العدد(3)، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، 2018م.
- 12- رؤى صلاح قدورى: تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية فى مدينة الموصل فى العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد(9)، العدد(1)، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، العراق، 2016م.
- 13- رياض نايل العاسمى: الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة كلية التربية، المجلد(3)، العدد(1)، جامعة دمشق، سوريا، 2014م.
- 14- شيرى مسعد حلیم: الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الإجتماعى والضغوط الأكاديمية لديهم، مجله كليه التربية، جامعة الزقازيق، العدد(95)، 2017م.
- 15- شيماء محمد عرفه الجوهري: الصمود النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، المجلد(4)، العدد(95)، 2019م.
- 16- صبرى إبراهيم عطيه عمران: المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسى لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (42)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2016م.
- 17- عبداللطيف فرج الخججاج: فاعلية برنامج إرشادي للمرونة النفسية على مستوى قلق الطلاب بقسم علوم التربية البدنية، كلية التربية درنة، جامعة عمر المختار بلبييا، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2017م.
- 18- عمرو أحمد فؤاد: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، المؤتمر العلمى الدولى حول علوم الرياضة فى قلب الربيع العربى، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2013م.
- 19- محمد العربى شمعون: التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2002م.
- 20- محمد حسن علاوى: موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر،

- القاهرة، 1998م.
- 21- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، 2002م.
- 22- محمد حسن علاوى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، ط5، القاهرة، 2006م
- 23- محمد سالم سعيد العجلى: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعيه الإنجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة جامعة المنيا، رساله دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2005م.
- 34- محمد سعيد أبو حلاوة: التفاؤل الصلابة والمرونة النفسية اطار عام لبرامج الإرشاد النفسى للموهوبين، المؤتمر العلمى الثامن استثمار الموهبه ودور مؤسسات التعليم الواقع والمأمول، أبريل، كلية التربية، جامعه الزقازيق، 2010م.
- 35- محمد فاروق فتح الله: الثقة الرياضية و دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الشباب فى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، 2014م.
- 36- محمد محمود بنى يونس: سيكولوجيا الدافعيه والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007م.
- 37- منال شمس الدين أحمد عفيفى: الإسهام النسبى لأساليب التفكير والضغط الأكاديمية فى التنبؤ بالتسويق الأكاديمى لدى طلبة كلية التربية بجامعة قناة السويس، مجله كلية التربية، المجلد(18)، العدد(2)، جامعة كفر الشيخ، 2018م.
- 38- منى محمود عبد الحليم: الإتجاهات البحثية المعاصرة فى علم النفس الرياضى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009م.
- 39- هيفاء عبدالله جمهور: بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي الألعاب الفردية فى الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد(44)، العدد(4) الجامعة الأردنية، 2017م.
- 40- وائل محمد جابر محمد: الإحتراق وعلاقته بالأشكال المختلفة للدافعية وتوجيه هدف الأناجاز لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2006م.
- 41- ولاء محمود أبو زيد: المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الإنجاز لدي الرياضيين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2018م.

42- ياسمينا محمد يونس: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، كلية التربية، المجلد 52 جامعة سوهاج، 2018م.

43- يحيى عمر شقورة: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، غزة، جامعة الأزهر، فلسطين، 2012م

44- يوسف محمد شلبي، ووسام حمدي القصبى: النموذج السببي الى للعلاقات المتبادلة بين الضغوط الأكاديمية المدركة وكل من استراتيجيات المواجهة ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد(67)، العدد(3)، جامعة طنطا، 2017م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

45- Al-Zobaidi, M; Al-Dabbagh, A; & Al-Hayali, A. (2013). The psychological and social climate and its relationship with achievement motivation among the players of the teams of Al-Mosil University for the collective Games. Al-Rafidain Journal of Sports Sciences. 19 (60), (293 – 311).

46- Azlina,A.,& Shahrir,J.,(2010): Assessing reliability of resiliency belief scale (R B S)in the Malaysian context,International Journal for cross Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE):No.,1,P3-8.

47- Bataineh, M. (2013). Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at king saud university, International Interdisciplinary Journal of Education, 2 (1), 82-88.

48- Blumenstein, Ronnie Lidor and Gershon tenenbaum:(2011): periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: the case of judo, international journal of sport and exercise psychology, volume 3. Issue1,pages 7-25.

49- Chon, A&Fredrickson,l &Mikel,A & conwaw,M: Happiness unpacked positive emotions increase life satisfaction by building on resilience,9(3),2020. 361-368

50- Copeland,p.:Factors related toresilience inteachers and adolescents exposed to the oklobome city bombing, 2007.

51- Davydov,D.; Stewart,R.; Ritchie,K.; Chaudieu,I.(2010). Resilience and mental health. Clinical Psychology Review. 30(5), 479–495.

52- Fraiber smith :Physical Education for the visual impaired. Now York , U.S.A, 2009.

53- Giacobbi& Lynn& Wetherington& Bodendorf: Stress and oping during the transition to university for first-tear female athletes. The sport psy chologist, 2004. 18-20

54- Hartly,M.: investigating the relationship of resilience to academic

- persistence in college students with mental health issues, Rehabilitation counseling Bulletin, 56(4),2013. 240-250
- 55- Jomhour, H. (2011). The concept of self among the sports teams at Al-Quds University and its relationship to sports' achievement motivation. Unpublished master thesis. Al-Quds University. Palestine.
- 56- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M (2012) :Stressors of academic stress-a study on pre-university students. Indian Journal of Scientific Research,) 3)1(171-175.)
- 57- Khan, M. J. (2013). Effect of perceived academic stress on students performance, FWU Journal of Social Sciences, 7 (2), 146-151.
- 58- Khan, Z: Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. Journal of Education and Practice, vol2, no4, 2011.
- 59- Kirikkanat, B. & Soyer, M. (2016): Adaptation of the academic coping strategies scale in turkey: Astudy with undergraduates, International Journal of Teaching and Education, IV (1), 26- 44.
- 60-Leung, G., Yeung, K. & Wong, D. (2010). Academic stressors and anxiety in children: The role of paternal support, J Child Fam Stud (2010), 19, 90-100.
- 61- Masten, A.S. (2009): Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M.wang&E.Gordon (Eds), Risk and resilience in innercity America : challenges and prospects (pp3-25)
- 62- Miller: Academic Procrastination and Self – handicapping: Gender differences in Response to Non Contingent Feedback. Journal of. socail Behavior and Psychology,(2), 2012. 103-87.
- 63- Ninatachan.P: Resilience and risk-taking behavior among thai adolescents living in bang kok, Thailand. Dissertation abstracts international. Section.B:the sciences and engineering, 68-(9-B)586,2008
- 64-Roy, Jolly, Krasilshchikov, Oleksandr and Azhar, Nor: (2008): Psychological loading within periodization perspective: Practical tips for professional practice, National sports Institute of Malaysia, Isn Bulletin Volume 1,no.2. 33-40
- 65- Santrock, J: Psychology, McGraw Hill, Boston, 2003.
- 66- Singor R & 2000: The Socio- Psychological determination of the Performance of the individual determination of the performance of the individual in the groupin volly ball, G.S Sport England.
- 67- Subha, Mailk.(2010): Wellbing After natural Disesters, Rrsources coping strategies&Resilience, PHD. Thesis university of the Punjab, Lahore, 241.
- 68- Sullivan, J. (2010): Preliminary psychometric data for academic coping strategies scale, Assessment for Effective Intervention, 35 (2), 114-127.

- 69- Ungar, M Liebenber, L, Boothroyal, R, Kwong, Lee, T, y, Leblanc, J., Duque. & Makhanach, A: the study of youth resilience across cultures: lessons from a pilot study of measurement development Research in Human Development 5(3), 180-2008.166
- 70- Yokus, T: the relationship between pre-serves music teacher, psychological resilience and academic levels, educational Research and Reviews, 10(14), 2015. 1961-1969

ملخص البحث

المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة

أ.م.د/ مصطفى محمد أمين الأشقر

م.د/ وهيب رمضان ياسين

يهدف البحث إلى التعرف على المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة للعام الجامعي (2020/2021م)، واشتملت على (104) لاعب ولاعبة بواقع (68) لاعب، و(36) لاعبة، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات في أبعاد مقياس المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في أبعاد مقياس المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة.

Abstract

Psychological flexibility as a mediating variable between academic stresses and sports achievement motivation among the players of sports teams at Mansoura University

Dr. Mustafa Mohamed Amin Al-Ashkar

Dr. Wahib Ramadan Yassin

The research aims to identify psychological flexibility as a mediating variable between academic pressures and the motivation for sports achievement among the players of the sports teams at Mansoura University. The researchers used the descriptive approach, the research sample was chosen in a deliberate way for the players of the sports teams at Mansoura University for the academic year (2020/2021), and it included (104) male and female players, with (68) male and female players, and (36) female players, and the most important findings of the study There are no statistically significant differences between male and female players in the dimensions of the measure of psychological resilience, academic stress, and motivation for sports achievement among the players of the sports teams at Mansoura University, and there are statistically significant differences between the male and female players practicing individual and group activities in the dimensions of the measure of psychological resilience, academic stress and sports achievement motivation for players Sports teams at Mansoura University.