

إدارة الذات وعلاقتها بالضغط النفسي للناشئين الرياضيين

د/ حسين السعيد عبد المجيد*

مقدمة ومشكلة البحث:

يحتل الاعداد النفسى جانباً بالغ الأهمية فى عمليات الاعداد الشامل والمتوازن للناشئين، وتعد دراسات الارتقاء بالصحة النفسية للرياضيين والممارسين للنشاط الحركى لتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى، والارتقاء بالمستوى وزيادة دافعية الإنجاز وتحقيق الرفاهية والسعادة، غاية عمليات الإعداد النفسى المتكامل للرياضيين (١٦ : ١٦٩)، إذ إن ممارسة النشاط الرياضى لفترة طويلة وبشدة عالية لا تؤدى بالضرورة إلى الصحة المثلى، فالكثير من رياضى النخبة يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، والضغط النفسى. (١٤ : ٢١).

ويشير ابراهيم خليفة (٢٠٠٠م) إلى أن الضغوط النفسى تعتبر أحد الظواهر النفسى المؤثرة على الصحة النفسية للفرد وقد تؤدى شدة الضغوط النفسى والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية فى شخصية اللاعب وإلى خلل فى الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحته المتكاملة (١ : ١٠).

ويلاحظ فى المجال الرياضى أن هناك الكثير من المثيرات الضاغطة التى يصادفها الناشئ نظراً لتنوع المطالب التى ينبغى عليه الوفاء بها مثل الإنجاز الرقمى، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخططية، والاستعداد البدنى والنفسى للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالى، والإدراك والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل والهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والاستثارة التى ترتبط بالمنافسة الرياضية، وغير ذلك من العوامل التى تسهم فى رفع مستوى الضغط لدى الناشئ (٣ : ١٤).

وتختلف مصادر الضغوط باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات، فالأفراد يتباينون فى إدراكهم واستجاباتهم وتأثرهم بمصادر الضغوط، فقد تكون تلك المصادر عند بعض الأفراد منهكة للطاقة ومثيرة للقلق، ومسببة للآلام النفسى والجسدية، فى الوقت الذى يراها البعض بأنها تنمى التفكير وتشجذ الهمة وتجعل للحياة رسالة وغاية. وقد تعددت كمية ونوعية الضغوط النفسى وفقاً لاختلاف البيئات وما تحتويها من أدوار ومطالب وتوقعات (٧ : ١٤).

وتعد الضغوط النفسى أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضى فى أثناء المشاركة فى المنافسات، التى غالباً ما يتعرض لها الرياضيون (ناشئون، لاعبون، مدربين، حكام) باعتبارها نتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم فى الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط.

الأداء؛ إذ تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه فى أثناء تعرضهم للضغوط النفسية (١٧: ٣١).

ويرى الباحث أن الضعف فى الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية غالباً ما يجعل اللاعبين بصفة خاصة تغيب عنهم المعلومات الضرورية التى تعزز الفرص لمعالجة المشكلات والمواقف الضاغطة التى يتعرضون إليها، ومن الضرورى الانتباه إلى كل المثيرات التى يستقبلها الدماغ والتى تخدم تفاصيل الاداء الحركى، ومن المهم تجنب تشتت الانتباه وهنا يظهر دور ادارة الذات التى تساعد الرياضى على تطوير مهاراته مثل التفكير الايجابى وتعلم التحكم فى انفعالاته والتعامل مع التوتر والقلق والضغوط النفسية وبناء علاقات ناجحة وزيادة الثقة بالنفس.

إذ تعد مهارات ادارة الذات لدى الناشئين اساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الانجاز الشخصى والرياضى، كما يؤثر على نوعية الانشطة والمهام التى يختار اللاعب تأديتها، بل وعلى طول مدة المقاومة التى يبديها الرياضى امام العقبات التى تعترض طريقة.

وينظر الى ادارة الذات بأنها تتمثل فى المهارات والاستراتيجيات التى يحتاجها الناشئ ويستخدمها فى المواقف للتعرف على قدراته، واستغلالها لتحسين مستوى ادائه، واشباع حاجاته، وتحقيق اهدافه (٨: ٢).

وتشير دراسة **هويدا حنفى محمود** ٢٠١٢م إلى دور التدريب على مهارات ادارة الذات فى تنظيم حياة الناشئين بشكل سليم، وتحقيق النجاح والتمكن من الاستفادة من مهاراته وقدراته، وكيفية ادارتها مما يدعم شخصية الناشئ وثقته بنفسه وتقدير ذاته، وتذكر أن إدارة الذات من المهارات التى ترتبط ارتباطاً مباشراً بمهارات التفكير ومهارات الاتصال ومهارات ادارة الوقت ومهارات ادارة المهام، وتساعد على مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات (٢٠: ٥٤٣).

تعد الاحداث الرياضية ومتطلبات الاداء المتزايدة من الأسباب التى أدت إلى تضاعف الضغوط النفسية وتزايد المظاهر النفسية السلبية المرتبطة بالمنافسات مثل القلق والتفكير السلبي، ويرى الباحث أن طبيعة الممارسة الرياضية ايا كان نوعها أو مستواها فإنها تتطلب توافر العديد من المهارات والقدرات العقلية الأساسية والقدرة على حل المشكلات والتى من شأنها تساعد الناشئ فى الوصول الى التوافق مع إدارة الذات والتى تجعله أكثر قدرة فى التغلب على الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

لذلك تعد مهارات ادارة الذات من المهارات المحورية فى تنظيم الناشئين لحياتهم بشكل فعال، وتساعد فى التعامل بإيجابية مع الاحداث الرياضية المختلفة، وتعزيز القدرة على ضبط الذات وتحقيق النجاح فى كافة نواحي الحياة (٢: ١٢٣).

ويعزى الباحث فشل بعض الناشئين فى التعامل مع الضغوط النفسية الى انخفاض مهارات ادارة الذات، ومن ثم نجد ان هناك ضرورة ملحة لايجاد نوع من التكامل والتعرف على مهارات ادارة الذات ودورها فى ادارة الضغوط النفسية المرتبط بالناشئين. وفى ضوء ما تقدم؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحث من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التى تناولت ادارة الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية، فقد لاحظ الباحث قلة الابحاث التى تناولت ادارة الذات فى المجال الرياضى وهذا؛ ما دعا الباحث لإجراء تلك الدراسة فى محاولة منه للتعرف على العلاقة بين مهارات ادرة الذات وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية للناشئين الرياضيين، وذلك من خلال:

- ١- التعرف على مهارات ادارة الذات للناشئين الرياضيين.
- ٢- التعرف على مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين.
- ٣- التعرف على الفروق بين الناشئين الرياضيين فى متغير ادارة الذات وفقاً للنوع، وطبيعة النشاط الرياضى.
- ٤- التعرف على العلاقة بين مهارات ادارة الذات ومصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مهارات ادارة الذات للناشئين الرياضيين؟
- ٢- ما مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين؟
- ٣- ما دلالة الفروق بين متوسط استجابات الناشئين الرياضيين فى متغير ادارة الذات وفقاً للنوع، وطبيعة النشاط الرياضى؟
- ٤- ما العلاقة بين مهارات ادارة الذات ومصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين ؟

المصطلحات العلمية فى البحث:

ادارة الذات:

مجموعة من المهارات والآليات التى يستخدمها الناشئ فى مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته، وتحقيق اهدافه التى يسعى لتلبيتها وتتضمن ادارة الوقت وادارة الانفعالات وادارة العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات (٢٠: ٥٤٥).

الضغوط النفسية Psychological stress:

هى الاحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا فى مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً فى إحداث الضغوط النفسية (٤: ١٦).

الناشى الرياضى Junior Athletes:

هو اللاعب من عمر (٦-١٦) عام بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر (٥: ٤٣).

الدراسات المرتبطة:

- ١- دراسة سعد حمزة حبيب المحمد (٢٠١٦م) بعنوان "ادارة الذات وعلاقتها بتقييم الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل". هدفت الدراسة إلى التعرف على ادارة الذات وعلاقتها بتقييم الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل، وقد اجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٩٠) مدرساً للتربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت ادوات الدراسة مقياس ادارة الذات، استمارة تقييم الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين محاور ادارة الذات وابعاد استمارة تقييم الاداء الوظيفي، وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ادارة الذات لمدرسي التربية الرياضية وبين ادائهم الوظيفي (١٠).
- ٢- دراسة محمود جمال محمود على (٢٠١٨م) بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الاعدادية والثانوية من ١٤-١٨ سنة، وقد اجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية للناشئين، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية (١٩).
- ٣- دراسة محمد وجدى مراد (٢٠٢٤م) بعنوان "بناء مقياس إدارة الذات لدى حكام كرة القدم بمنطقة الشرقية". هدفت الدراسة إلى التعرف بناء مقياس لإدارة الذات لدى حكام كرة القدم بمنطقة الشرقية، وقد اجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٥٣) حكم، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس ادارة الذات لحكام كرة القدم من اعداد الباحثين، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة التوصل الى مقياس نوعى لقياس

ادارة الذات لدى حكام كرة القدم بمنطقة الشرقية تكون من (٦) ابعاد بإجمالي (٤٠٩) عبارة، مستوى ادارة الذات لدى حكام كرة القدم بمنطقة الشرقية كان عالى (١٨).

٤ - دراسة ايناس محمد سليمان (٢٠٢٤م) بعنوان "مستوي مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة جامعة القاهرة، ومعرفة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول إدارة الذات تبعاً لمتغير (نوع الكلية، الجنس)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥٥) طالب وطالبة بجامعة القاهرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس ادارة الذات اعداد عبد المنعم ريان، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة إلى توفر مستوى مرتفع من إدارة الذات لدى طلبة جامعة القاهرة، وعدم وجود فروق بين استجابات الطلبة حول إدارة الذات تبعاً لمتغير نوع الكلية، ومتغير الجنس (٦).

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، يستخلص الباحث مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:

- صياغة أهداف وتساؤلات البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.
- تحديد الخطوات العلمية لبناء مقياس اليقظة العقلية للناشئين.
- تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، لملاءمة لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه، إذ إن المنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يستهدف التحليل والتفسير للنتائج.

مجتمع البحث:

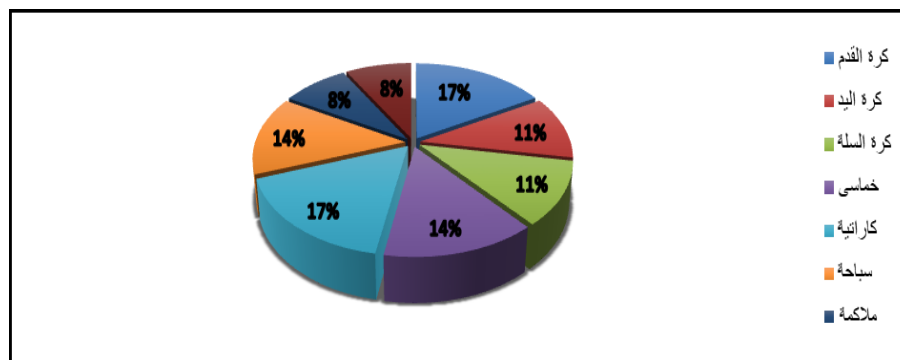
يُمثل مجتمع البحث الناشئين الرياضيين من الذكور والإناث بالفرق الرياضية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، سباحة، جمباز، الكاراتيه، الخماسي الحديث) للمرحلة العمرية من (١٤ - ١٨) سنة، بأندية (دمياط الرياضى، أولمبيا الرياضى، وادى دجلة الرياضى، المستقبل الرياضى، مركز شباب دمياط الجديدة) بمحافظة دمياط، والمُسجلين بالاتحاد الرياضى الخاص بكل لعبة بالموسم التدريبى (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م).

عينة البحث:

أُجري البحث على عينة قوامها (١٨٠) ناشئ من ناشئى الالعب الفردية والجماعية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، فضلاً عن ٨٠ ناشئ كعينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية؛ وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائى لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

جدول (١)
توزيع عينة الدراسة الاساسية

البيان	الرياضات الجماعية					الرياضات الفردية			النوع	
	كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	خماسى	كاراتية	سباحة	ملاكمة	جهاز	ذكر	انثى
العدد	٣٠	٢٠	٢٠	٢٥	٣٠	٢٥	١٥	١٥	٩٠	٩٠
النسبة %	١٦,٦٦	١١,١٢	١١,١٢	١٣,٨٨	١٦,٦٦	١٣,٨٨	٨,٣٤	٨,٣٤	%٥٠	%٥٠
المجموع	١٨٠					١٨٠				



شكل (١) توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لطبيعة النشاط الرياضى

وسائل وادوات جمع البيانات:

استند الباحث فى جمع بيانات الدراسة الحالية على الوسائل التالية:

- تحليل الوثائق (المراجع العلمية، الدراسات المرجعية، والشبكة العالمية للمعلومات (Internet).

- مقياس "مهارات إدارة الذات" من إعداد/ الباحث، مرفق (٤).

- قائمة مصادر الضغوط النفسية من إعداد/ اسامة كامل راتب (٢٠٠١م) مرفق (٥).

مهارات ادارة الذات (اعداد الباحث):

قام الباحث ببناء مقياس ادارة الذات للناشئين الرياضيين، وفيما يلى شرح الخطوات الإجرائية لتصميمه وتوصيفه النهائى:

- خطوات بناء مقياس ادارة الذات للناشئين:

فى ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس إدارة الذات للناشئين متبعاً الخطوات التالية:

أولاً: تحديد الهدف من مقياس ادارة الذات للناشئين.

يهدف المقياس إلى رصد مجموعة المهارات والآليات التى يستخدمها الناشئ فى مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته، وتحقيق اهدافه التى يسعى لتلبيتها وتتضمن تقدير الذات، تنظيم وإدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات، اتخاذ القرار وحل المشكلات.

ثانياً: مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بإدارة الذات:

قام الباحث ببناء مقياس ادارة الذات للناشئين، وذلك من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية (١٠)، (١٣)، (١٨)، (٢٠)، (٢١)، والتى تناولت موضوع ادارة الذات، والتى ساهمت فى تكوين بنية نظرية ساعدت الباحث فى التعرف على مفهوم ومضمون ادارة الذات والتى تناولها الباحث فى دراسته.

ثالثاً: تحديد ابعاد مقياس ادارة الذات للناشئين:

بعد أن قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بإدارة الذات، وفى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد، توصل الباحث إلى ابعاد مقياس إدارة الذات، والتى اشتملت على (٥) ابعاد هى (تقدير الذات، تنظيم وإدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة الضغوط، اتخاذ القرار وحل المشكلات).

رابعاً: تحديد المفهوم النظرى الإجرائى لمحاور المقياس المقترحة:

من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرجعية قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس إدارة الذات، وذلك تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء، مرفق (٢).

خامساً: عرض ابعاد المقياس المقترحة على السادة المحكمين:

تم عرض الابعاد المقترحة، مرفق (٢)، على السادة المحكمين المختصين فى مجال علم النفس الرياضى وعددهم (٩) محكمين - مرفق (١)، وذلك للتأكد من مناسبتها لقياس مهارات إدارة الذات، وتحديد الأهمية النسبية لكل بُعد من ابعاد المقياس، وتوضيح المقترحات بالإضافة او الدمج او الحذف.

جدول (٢)

أبعاد مقياس إدارة الذات للناشئين المقترحة وفقاً لأراء السادة الخبراء ن = ٩

م	الأبعاد	موافق		غير موافق		دمج		النسبة المئوية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	تقدير الذات	٩	%١٠٠	٠	٠	٠	٠	%١٠٠
٢	تنظيم وإدارة الوقت	٩	%١٠٠	٠	٠	٠	٠	%١٠٠
٣	إدارة الانفعالات	٢	٢٢,٢٢	٠	٠	٧	٧٧,٧٨	٧٧,٧٨
٤	إدارة الضغوط	٢	٢٢,٢٢	٠	٠	٧	٧٧,٧٨	٧٧,٧٨
٥	اتخاذ القرار وحل المشكلات	٩	%١٠٠	٠	٠	٠	٠	%١٠٠

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين أن: النسبة المئوية لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (٧٧,٧٨% : ١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالأبعاد التى حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٥%) فأكثر، مما نتج عنه دمج ابعاد (إدارة الانفعالات مع إدارة الضغوط) ليصبح بُعد (إدارة الضغوط والانفعالات) لتصبح أبعاد مقياس إدارة الذات للناشئين (٤) ابعاد وهم كالتالى:

- البعد الاول: تقدير الذات.
- البعد الثانى: تنظيم وإدارة الوقت.
- البعد الثالث: إدارة الضغوط والانفعالات.
- البعد الرابع: اتخاذ القرار وحل المشكلات.

سابعاً: عرض عبارات المقياس المقترحة على السادة الخبراء :

- تم عرض عبارات المقياس المقترحة على السادة الخبراء للتأكد من مدى مناسبتها لأبعاد مقياس إدارة الذات للناشئين، وقد طُلب من المحكمين ما يلى:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الخاص بها.
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

جدول (٣)

عبارات مقياس إدارة الذات للناشئين وفقاً لأراء الخبراء (ن = ٩)

تقدير الذات		تنظيم وإدارة الوقت		إدارة الضغوط والانفعالات		اتخاذ القرار وحل المشكلات	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠
٢	%٣٣,٣٣	٢	%٨٨,٨٩	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠
٣	%٧٧,٧٨	٣	%١٠٠	٣	%٨٨,٨٩	٣	%٣٣,٣٣
٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%٧٧,٧٨	٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠

تابع جدول (٣)
عبارات مقياس إدارة الذات للناشئين وفقاً لأراء الخبراء (ن=٩)

تقدير الذات		تنظيم وإدارة الوقت		إدارة الضغوط والانفعالات		اتخاذ القرار وحل المشكلات	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
٦	%١٠٠	٦	%٣٣,٣٣	٦	%١٠٠	٦	%٨٨,٨٩
٧	%٨٨,٨٩	٧	%١٠٠	٧	%٨٨,٨٩	٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%٥٥,٥٦
٩	%٣٣,٣٣			٩	%٨٨,٨٩	٩	%١٠٠
١٠	%١٠٠			١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠

من خلال دراسة جدول (٣)، يتضح تراوح النسب المئوية لعبارات المقياس ما بين (٣٣,٣٣% إلى ١٠٠%)، وذلك وفقاً لأراء السادة الخبراء حول عبارات المقياس، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٥% فأكثر.

جدول (٤)

العبارات المستبعدة لمقياس إدارة الذات للناشئين بعد العرض على السادة الخبراء

م	ابعاد المقياس	العبارات قبل العرض على الخبراء	عدد العبارات المحذوفة	العبارات بعد العرض على الخبراء
١	تقدير الذات	١٠	٢	٨
٢	تنظيم وإدارة الوقت	٨	١	٧
٣	إدارة الضغوط والانفعالات	١٠	٠	١٠
٤	اتخاذ القرار وحل المشكلات	١٠	١	٩
	المجموع	٣٨	٤	٣٤

من خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: التوصيف العددي لعبارات المقياس قبل العرض على السادة الخبراء، حيث بلغت (٣٩) عبارة، وبلغت عدد العبارات المحذوفة وفقاً لأراء السادة الخبراء (٤) عبارات، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس المستخلصة قد بلغت (٣٤) عبارة.

ثامناً: تقنين المقياس:

الدراسة الاستطلاعية:

تضمنت هذه الخطوة إعداد المقياس في صورته الثانية، والتي شملت عرض المقياس على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم ٨٠ لاعب، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٧/٢٢ م، إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/٢٢ م، وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٧/٢٧ م، إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٧/٣٠ م.

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس إدارة الذات للناشئين:

صدق مقياس إدارة الذات للناشئين:

اعتمد الباحث في حساب الصدق على مايلي:

صدق المحتوى (المضمون):

وذلك عن طريق التأكد من أن محتوى كل محور من محاور المقياس يتسق مع عباراته ومع المقياس ككل، وذلك بناء على المسح المرجعي الذي قام به الباحث للأطر النظرية والدراسات المرجعية والمقاييس المرتبطة بإدارة الذات.

الصدق المنطقي (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين لمعرفة آرائهم في المقياس ومناسبته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وارتباط عبارات كل بُعد به، وأية تعديلات لغوية، وقد تم حذف بعض العبارات، كما تم إجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية وهو ما أخذ به الباحث مرفق (٣)، (٤).

صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع له ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الثانية (٣٤ عبارة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٥)، (٦)، (٧).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المحور (ن = ٨٠)

تقدير الذات		تنظيم وإدارة الوقت		إدارة الضغوط والانفعالات		اتخاذ القرار وحل المشكلات	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٦٨٣	١	**٠,٦٩٥	١	**٠,٥٢٥	١	**٠,٦٦٢
٢	**٠,٥٩٨	٢	**٠,٦٥٩	٢	**٠,٥٤٠	٢	**٠,٦٥٠
٣	**٠,٦٢٥	٣	**٠,٦٤٣	٣	**٠,٥٤٩	٣	**٠,٦٩٨
٤	**٠,٦٧٧	٤	**٠,٥٨٦	٤	**٠,٦٣٠	٤	**٠,٦٥٣
٥	**٠,٥٤٨	٥	**٠,٦٦٧	٥	**٠,٥٨٠	٥	**٠,٦٤٠
٦	**٠,٦٥٢	٦	**٠,٦١٢	٦	**٠,٦٠٩	٦	**٠,٦٨٨
٧	**٠,٥٦٥	٧	**٠,٦٩١	٧	**٠,٦٧٢	٧	**٠,٦٧٨
٨	**٠,٥٢١			٨	**٠,٥١٨	٨	**٠,٥٩٩
				٩	**٠,٥٧٨	٩	**٠,٦٢١
				١٠	**٠,٦٦٧		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠) عند ** (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (٥)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لابعاد المقياس؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الابعاد.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس إدارة الذات للناشئين وبعضها البعض (ن = ٨٠)

المحاور	تقدير الذات	تنظيم وإدارة الوقت	إدارة الضغوط والانفعالات	اتخاذ القرار وحل المشكلات
تقدير الذات		**٠,٦٩٥	**٠,٥٤٠	**٠,٥٩٣
تنظيم وإدارة الوقت			**٠,٦٢٥	**٠,٦١٦
إدارة الضغوط والانفعالات				**٠,٦٢٨
اتخاذ القرار وحل المشكلات				

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠) ** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦) يتضح من جدول (٦) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس وبعضها البعض، تراوحت ما بين (٠,٥٤٠) إلى (٠,٦٩٥)؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، كما تعكس القوة المتوسطة لمعامل الارتباط وجود درجة من الاستقلالية النسبية بين ابعاد المقياس، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات للناشئين (ن = ٨٠)

المحاور	معامل الارتباط
تقدير الذات	**٠,٧٢٥
تنظيم وإدارة الوقت	**٠,٧٩٧
إدارة الضغوط والانفعالات	**٠,٦٦٥
اتخاذ القرار وحل المشكلات	**٠,٧٨٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمحور وبين الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت ما بين (٠,٦٦٥) إلى (٠,٧٩٧)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس. صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث باستخدام اختبار "ت" للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى على المقياس، كما يوضح ذلك جدول رقم (٨)

جدول (٨)
دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى (ن=٢=٢٠)

القياس الأبعاد	وحدة القياس	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		قيمة ت	الاحتمال Sig. (p.value)
		س	ع ±	س	ع ±		
١	تقدير الذات	٣٨,٠٠	١,٢١	٣١,٧٥٠	٢,٠٩	١١,٥٢٥	٠,٠٠٠
٢	تنظيم وإدارة الوقت	٣٩,٠٠	٠,٨٥٨	٣٠,٥٥	٢,٦٦	١٣,٤٩٧	٠,٠٠٠
٣	إدرة الضغوط والانفعالات	٤٨,٩٠	١,٠٧	٣٥,٩٠	١,٤٤	٣٢,٢٨٨	٠,٠٠٠
٤	اتخاذ القرار وحل المشكلات	٤٣,٥٥	١,٦٠	٣٣,٦٥	١,٤٢	٢٠,٦٣١	٠,٠٠٠
	المقياس ككل	١٦٩,٤٥	٢,٧٦	١٣١,٨٥	٤,٧٩	٣٠,٣٩٥	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٨) أن قيمة "ت" قد تراوحت كما بين (١١,٥٢٥) إلى (٣٢,٢٨٨)، وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ مما يدل على وجود فروق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين على المقياس، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ٨٠ ناشئ، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩)
معاملات ثبات المقياس وابعاده (ن = ٨٠)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		س	ع ±	س	ع ±				
١	تقدير الذات	١٤,٦٦	٤,٠٥	١٥,٥٥	١٤,٦٨	٠,٨٦٨	٠,٩٢٩	٠,٩٢٩	٠,٩٤٩
٢	تنظيم وإدارة الوقت	١٤,٥٧	٢,٨٦	١٥,٩١	٣,٧٢	٠,٥٦٧	٠,٧٢٤	٠,٧٠٨	٠,٨٤٠
٣	إدرة الضغوط والانفعالات	١٨,٥٥	٣,٧١	١٨,٣٢	٤,٢٠	٠,٦٦٦	٠,٧٩٩	٠,٧٩٥	٠,٨٤٣
٤	اتخاذ القرار وحل المشكلات	١٩,٠٠	٤,٣١	١٥,٩٤	٢,٧٣	٠,٧٩٠	٠,٨٨٣	٠,٨٣٣	٠,٩١١
	ثبات المقياس ككل	٦٧,٩٧	٩,٩٧	٦٤,٥٧	٩,٢٠	٠,٦٣٠	٠,٦٦١	٠,٦٦١	٠,٧٩٩

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠) ** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وابعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠,٦٣٠ وبطريقة سبيرمان براون ٠,٦٦١، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٧٩٩.

تاسعاً: الصورة النهائية لمقياس إدارة الذات للناشئين:

بعد عرض ابعاد وعبارات المقياس على السادة المحكمين، ومن ثم حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس إدارة الذات للناشئين، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس، واصبح المقياس جاهز للتطبيق - مرفق (٤)، ويوضح الجدول التالي توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

جدول (١٠)

توصيف الصورة النهائية لمحاو وعبارات مقياس إدارة الذات للناشئين

م	ابعاد المقياس	ارقام العبارات بالمقياس	العدد النهائي للعبارات
١	تقدير الذات	١٥، ١٣، ١١، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	٨
٢	تنظيم وإدارة الوقت	١٤، ١٢، ١٠، ٨، ٦، ٤، ٢	٧
٣	إدرة الضغوط والانفعالات	١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤	١٠
٤	اتخاذ القرار وحل المشكلات	١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣	٩
	المجموع	٣٤	٣٤

عاشرًا: مفتاح تصحيح مقياس إدارة الذات للناشئين:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماماً: لا تنطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق تماماً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تماماً" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة إدارة الذات أو درجة الصفة التي يقيسها المحور، ويوضح جدول (١١)، ارقام عبارات ابعاد مقياس إدارة الذات للناشئين، حيث تراوحت الدرجة لبعده تقدير الذات ما بين (٨) درجة كحد أدنى، إلى (٤٠) كحد أقصى، وبعده تنظيم وإدارة الوقت ما بين (٧) درجة كحد أدنى، إلى (٣٥) كحد أقصى، وبعده إدرة الضغوط والانفعالات ما بين (١٠) درجة كحد أدنى، إلى (٥٠) كحد أقصى، وبعده اتخاذ القرار وحل المشكلات ما بين (٩) درجة كحد أدنى، إلى (٤٥) كحد أقصى، بينما تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٤) درجة كحد أدنى، إلى (١٧٠) درجة كحد أقصى.

جدول (١١)

ارقام العبارات الايجابية والسلبية لمقياس إدارة الذات للناشئين

م	ابعاد المقياس	عدد العبارات		ارقام العبارات الايجابية	ارقام العبارات السلبية
		الاجابية	السلبية		
١	تقدير الذات	٨	٠	١٥، ١٣، ١١، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	
٢	تنظيم وإدارة الوقت	٦	١	١٢، ١٠، ٨، ٦، ٤، ٢	١٤
٣	إدارة الضغوط والانفعالات	١٠	٠	١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤	
٤	اتخاذ القرار وحل المشكلات	٦	٣	١٧، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٣١	١٩، ٢٩، ٣٣

قائمة مصادر الضغوط النفسية (اسامة كامل راتب) (٢٠٠١م) مرفق (٥):.

تصمم هذه القائمة أسامة كامل راتب، وإبراهيم خليفة، وأسامة السيد عبد الظاهر (٢٠٠١م)، والتي تهدف الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية الواقعة على الناشئين، وقد اشتملت عبارات الاستمارة على عدد (٥٥) عبارة، ويتكون ميزان التقدير من ثلاث اختيارات (نادراً، أحياناً، غالباً).

صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع له ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته النهائية (٥٥ عبارة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (١٢)، (١٣)، (١٤).

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المحور (ن = ٨٠)

ضغوط احمال التدريب		ضغوط المنافسة		اتجاهات الاسرة نحو الرياضة		الجهاز الفني والاداري والجمهور		الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	٠,٦٣٠**	١	٠,٦٢٥**	١	٠,٧١٧**	١	٠,٨٥٨**	١	٠,٧٧٢**
٢	٠,٨٦٨**	٢	٠,٦٩٨**	٢	٠,٨٢٠**	٢	٠,٧٦٠**	٢	٠,٨٠٨**
٣	٠,٧٧٦**	٣	٠,٧١٢**	٣	٠,٧٨٥**	٣	٠,٧٩٨**	٣	٠,٧٨٤**
٤	٠,٥٦٥**	٤	٠,٧١٨**	٤	٠,٥٢٥**	٤	٠,٥٨٥**	٤	٠,٧٢٧**
٥	٠,٧٠٠**	٥	٠,٦٣٢**	٥	٠,٦٢٥**	٥	٠,٧٨٩**	٥	٠,٥٣٥**
٦	٠,٦٣١**	٦	٠,٥٣١**	٦	٠,٦٣٩**	٦	٠,٦٩٨**	٦	٠,٦٨٥**
٧	٠,٤٨٠**	٧	٠,٨٥٤**	٧	٠,٥٩٨**	٧	٠,٧٨٥**	٧	٠,٦١٥**

تابع جدول (١٢)
معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المحور (ن = ٨٠)

ضغوط احمال التدريب		ضغوط المنافسة		اتجاهات الاسرة نحو الرياضة		الجهاز الفني والاداري والجمهور		الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
٨	**٠,٦٣٢	٨	**٠,٥٢٨	٨	**٠,٧٢٠	٨	**٠,٧٣٠	٨	**٠,٧٨٠
٩	**٠,٦٨٥	٩	**٠,٦٥٩	٩	**٠,٧٨٠	٩	**٠,٦٨٢	٩	**٠,٥٣٦
١٠	**٠,٥٥٨	١٠	**٠,٨٨٧			١٠	**٠,٦١٥		
١١	**٠,٧٢٤					١١	**٠,٦٥٢		
١٢	**٠,٧٧٠					١٢	**٠,٥٨٩		
						١٣	*٠,٥٠٩		
						١٤	**٠,٥٢٨		
						١٥	**٠,٥٦٨		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (١٢)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لابعاد المقياس؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الابعاد.

جدول (١٣)
معاملات الارتباط بين ابعاد قائمة مصادر الضغوط النفسية وبعضها البعض (ن = ٨٠)

المحاور	ضغوط احمال التدريب	ضغوط المنافسة	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	الجهاز الفني والاداري والجمهور	الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة
ضغوط احمال التدريب		**٠,٦٦٣	**٠,٥٦٥	**٠,٦٥٧	**٠,٦٦٩
ضغوط المنافسة			**٠,٦٦٩	**٠,٦٣١	**٠,٦٢٥
اتجاهات الاسرة نحو الرياضة				**٠,٧٨٧	**٠,٥٥٦
الجهاز الفني والاداري والجمهور					**٠,٦٤٨
الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة					

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس وبعضها البعض، تراوحت ما بين (٠,٥٥٦) إلى (٠,٧٨٧)؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية (ن = ٨٠)

المحاور	معامل الارتباط
ضغوط احمال التدريب	٠,٥٩٩**
ضغوط المنافسة	٠,٦٧٥**
اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	٠,٧٦٩**
الجهاز الفنى والإدارى والجمهور	٠,٧٨٢**
الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة	٠,٦٣٧**

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (١٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمحور وبين الدرجة الكلية للاستبيان، وتراوح ما بين (٠,٥٩٩) إلى (٠,٧٨٢)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ٧٠ ناشئ، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (١٥).

جدول (١٥)

معاملات ثبات المقياس وابعاده (ن = ٨٠)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
١	ضغوط احمال التدريب	١٠,٧٤	١,٥٥	١١,٢٥	١,٦٩	٠,٦٢٢	٠,٧٦٧	٠,٧٦٦	٠,٨٢١
٢	ضغوط المنافسة	١٠,٥٨	١,٣٧	١٠,٨٥	١,٥٤	٠,٥٩٨	٠,٧٤٨	٠,٧٤٦	٠,٨١٥
٣	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	١٢,٠٤	١,٨٣	١١,٩١	١,٤٠	٠,٧٦٥	٠,٨٦٧	٠,٨٣٦	٠,٨٤٦
٤	الجهاز الفنى والإدارى والجمهور	١٨,٣٥	١,٤١	١٧,٨٩	٢,١١	٠,٧٧٩	٠,٨٧٧	٠,٨٦٩	٠,٨٧٢
٥	الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة	١٠,١٨	١,٩٢	٩,٩٤	١,٦٠	٠,٦٢٢	٠,٧٦٧	٠,٧٦٦	٠,٨٢١
	ثبات المقياس ككل	٦٤,٧٥	٤,٦٢	٥٢,١١	٣,٩٥	٠,٤٢٩	٠,٥١٧	٠,٥١٣	٠,٧٦٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

** عند (٠,٠١) = (٠,٢٨٦)

يتضح من جدول (١٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠,٤٢٩ وبطريقة سبيرمان براون ٠,٥١٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٧٦٦؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس إدارة الذات للناشئين وقائمة مصادر الضغوط النفسية على العينة الأساسية والبالغ عددها (١٨٠) ناشئ، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٨/٤م، إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٨/١٥م.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
- النسبة المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- التكرارات.
- اختبار ت.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: ما مهارات إدارة الذات المميزة للناشئين الرياضيين؟

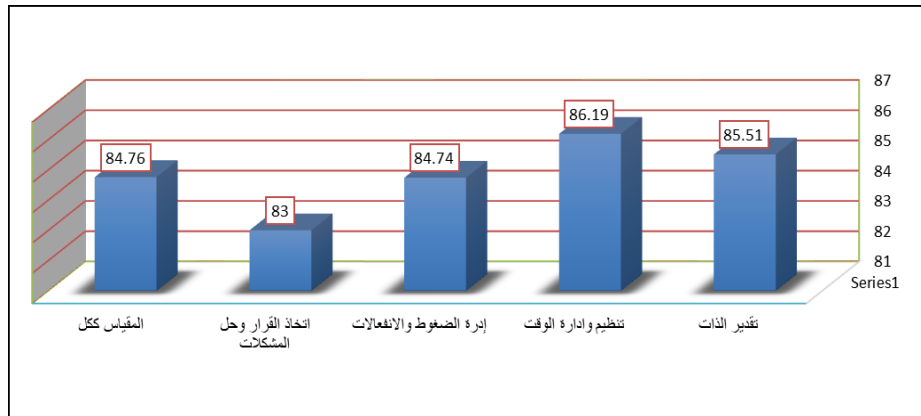
جدول (١٦)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحاور مقياس إدارة الذات للناشئين (ن = ١٨٠)

م	المحور	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة كبيرة		تنطبق بدرجة متوسطة		تنطبق بدرجة قليلة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	٣١
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%			
١	تقدير الذات	٧٢٩	٥٠,٦	٤٦٢	٣٢,١٠	١٨٢	١٢,٦٠	٥١	٣,٥٠	١٦	١,١٠	٦١٥٧	٨٥,٥١	١٢٧١,٣٤
٢	تنظيم وإدارة الوقت	٦٣٣	٥٠,٢٠	٤٢٨	٣٤,٠	١٥٩	١٢,٦٠	٣٦	٢,٩٠	٤	٠,٣٠	٥٤٣٠	٨٦,١٩	١١٦٢,٤٨
٣	إدرة الضغوط والانفعالات	٨٨١	٤٨,٩٠	٥٧٥	٣١,٩٠	٢٤٢	١٣,٤٠	٩٤	٥,٢٠	٨	٠,٤٠	٧٦٢٧	٨٤,٧٤	١٤٦١,٨٠
٤	اتخاذ القرار وحل المشكلات	٧٦١	٤٧,٠	٤٨٦	٣٠,٠	٢٤٣	١٥,٠	١١٥	٧,١٠	١٥	٠,٩٠	٦٧٢٣	٨٣,٠٠	١١٢٠,١٧
المقياس ككل		٣٠٠٤	٤٩,١٠	١٩٥١	٣١,٩٠	٨٢٦	١٣,٥٠	٢٩٦	٤,٨٠	٤٣	٠,٧٠	٢٥٩٣٧	٨٤,٧٦	٤٩٩٢,٨٧

* قيمة (٢١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

شكل (٢) النسب الترجيحية لمحاور مقياس ادارة الذات للناشئين



ويتضح من الجدول (١٦)، وشكل (٢): أن النسبة الترجيحية لمحاور مقياس إدارة الذات للناشئين تتراوح ما بين (٨٣,٠٠%) و(٨٦,١٩%)، وجاء المحور الثاني والذي ينص على (تنظيم وإدارة الوقت) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٦,١٩%) وقيمة (٢) دالة لصالح تنطبق تماماً، يليه المحور الاول والذي ينص على (تقدير الذات) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٥,٥١%) وقيمة (٢) دالة لصالح تنطبق تماماً، بينما جاء المحور الثالث والذي ينص على (إدارة الضغوط والانفعالات) في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٨٤,٧٤%) وقيمة (٢) دالة لصالح تنطبق تماماً، بينما جاء المحور الرابع والذي ينص على (اتخاذ القرار وحل المشكلات) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٨٣,٠٠%) وقيمة (٢) دالة لصالح تنطبق تماماً.

جدول (١٧)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور تقدير الذات

(ن = ١٨٠)

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة		تنطبق بدرجة		تنطبق بدرجة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	٢١
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%			
١	١٠٤	٥٧,٨٠	٥٥	٣٠,٦٠	١٥	٨,٣٠	٢	١,١٠	٤	٢,٢	٧٩٣	٨٨,١١	٢١١,٢
٣	٥٨	٣٢,٢٠	٩٣	٥١,٧٠	٢٣	١٢,٨٠	٤	٢,٢٠	٢	١,١٠	٧٤١	٨٢,٣٣	١٦٨,٩
٥	٥٣	٢٩,٤٠	٩١	٥٠,٦٠	١٩	١٠,٦٠	١٧	٩,٤٠	٠	٠,٠٠	٧٢٠	٨٠,٠٠	٨٠,٨
٧	٨١	٤٥,٠	٦٢	٣٤,٤٠	٢٠	١١,١٠	١٣	٧,٢٠	٤	٢,٢٠	٧٤٣	٨٢,٥٦	١٢٥,٢
٩	١٢٧	٧٠,٦٠	٤٥	٢٥,٠	٤	٢,٢٠	٢	١,١٠	٢	١,١٠	٨٣٣	٩٢,٥٦	٣٢٤,٩
١١	١٤٦	٨١,١٠	٢٤	١٣,٣٠	٢	١,١٠	٦	٣,٣٠	٢	١,١٠	٨٤٦	٩٤,٠٠	٤٢٩,٣
١٣	٨٢	٤٥,٦٠	٣٦	٢٠,٠	٥٧	٣١,٧٠	٣	١,٧٠	٢	١,١٠	٧٣٣	٨١,٤٤	١٣٣,٣
١٥	٧٨	٤٣,٣٠	٥٦	٣١,١٠	٤٢	٢٣,٣٠	٤	٢,٢٠	٠	٠,٠٠	٧٤٨	٨٣,١١	٦٤,٤

* قيمة (٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من جدول (١٧) أن النسبة الترجيحية لعبارات المحور الاول تتراوح ما بين (٤٥,٦٧%) و(٩٤,٠٠%)، وجاءت عبارة (١١) والتي تنص على أحرص على بذل المزيد من الجهد للتفوق على زملائي، في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٩٤,٠٠%) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (٥) في المرتبة الأخيرة التي تنص على أقارن بين جهودى وتوقعى مستقبلاً بناء على خبرتى في موقف المنافسة، بوزن نسبي (٩٤,٠٠%) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطبق بدرجة كبيرة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره باندورا (Bandur, 2000)، أن الناشئين الذين يتمتعون بمستوى عال من إدارة الذات يبذلون جهداً أكبر من أقرانهم في العمليات التعليمية والتدريبية، وأن معتقدات الفرد عن إمكانياته وقدرته على القيام بمهام معينة تعد من المحددات القوية لمستوى إنجازه، وتحقيقه لأهدافه (٢١).

جدول (١٨)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور تنظيم وإدارة الوقت (ن = ١٨٠)

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة		تنطبق بدرجة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	٢كا
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%			
٢	١٠٢	٥٦,٧٠	٥٥	٣٠,٦٠	١٩	١٠,٦٠	٢	١,١٠	٧٩٣	٨٨,١١	٢٠٣,٢
٤	٦٣	٣٥,٠٠	٨٤	٤٦,٧٠	٢٧	١٥,٠٠	٠	٠,٠٠	٧٤٤	٨٢,٦٧	٨٢,٠
٦	٨١	٤٥,٠٠	٧١	٣٩,٤٠	٢٠	١١,١٠	٠	٠,٠٠	٧٦٥	٨٥,٠٠	٨٨,١
٨	٨٠	٤٤,٤٠	٦٩	٣٨,٣٠	٢٢	١٢,٢٠	٠	٠,٠٠	٧٦٠	٨٤,٤٤	٨٠,٥
١٠	١٠٤	٥٧,٨٠	٥٧	٣١,٧٠	١٥	٨,٣٠	١	٠,٥٥	٨٠١	٨٩,٠٠	١٣٧,٩
١٢	١٠٠	٥٥,٦٠	٤٤	٢٤,٤٠	٣٢	١٧,٨٠	١	٠,٥٥	٧٧٩	٨٦,٠٦	١٨٠,٢
١٤	١٠٣	٥٧,٢٠	٤٨	٢٦,٧٠	٢٤	١٣,٣٠	١	٠,٥٥	٧٨٨	٨٧,٠٦	١٩٥,١

* قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من جدول (١٨)، أن الوزن النسبي لعبارات المحور الثاني تتراوح ما بين (٨٢,٦٧%) و(٨٩,٠٠%)، وجاءت عبارة (٣٠) والتي تنص على أضع قائمة عمل يومية مرتبة بحسب الأهمية في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٩,٠٠%) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (٤) في المرتبة الأخيرة التي تنص على انجز أهدافى في الأوقات المحددة، بوزن نسبي (٨٢,٦٧%) وقيمة (٢كا) دالة لصالح تنطبق بدرجة كبيرة. ويعزو الباحث ذلك إلى أن التخطيط ركن أساسي من مهارات إدارة الوقت، إذا إنه ضروري لانجاز الأهداف، لذلك فإدارة الوقت مهمة بالغة نظراً لأن الناشئ يجد أمامه كمّاً

كبيراً من المهام الخاصة بالتدريب أو المهامات الحياتية في معظم الأحيان، فتحديد الأولويات وتقسيمها ووضعها في جدول زمني.

ويتفق ذلك مع ما ذكره فادي حسن عقيلان ٢٠١٤م، أنه من خطوات ومبادئ الإدارة للوقت مراجعة الأهداف والخطط والأولويات حيث يجب على الناشئ مراجعة أهدافه وخطته وأولوياته، كما أنه يقوم بعمل برنامج زمني لتحقيق الأهداف ووضع قائمة انجاز يومية (١٣: ٢٦).

جدول (١٩)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحور إدارة الضغوط والانفعالات (ن = ١٨٠)

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق بدرجة		لا تنطبق تماماً		الدرجة الترجيحية		النسبة الترجيحية %		كا
	ك	%	ك	%	ك	%					
١٦	٩٨	٥٤,٤٠	٥٣	٢٩,٤٠	١٧	٩,٤٠	١١	٦,١٠	١	٠,٦٠	١٧٦,٢
١٨	٨٤	٤٦,٧٠	٧٠	٣٨,٩٠	٢١	١١,٧٠	٥	٢,٨٠	٠	٠,٠٠	٩٦,٠
٢٠	٨٢	٤٥,٦٠	٦٤	٣٥,٦٠	٢٥	١٣,٩٠	٨	٤,٤٠	١	٠,٦٠	١٣٩,٧
٢٢	٩٤	٥٢,٢٠	٦٠	٣٣,٣٠	١٧	٩,٤٠	٩	٥,٠	٠	٠,٠٠	١٠٤,٥
٢٤	٩٦	٥٣,٣٠	٥٠	٢٧,٨٠	١٩	١٠,٦٠	١٣	٧,٢٠	٢	١,١٠	١٦٠,٢
٢٦	٨٥	٤٧,٢٠	٥٢	٢٨,٩٠	٣٥	١٩,٤٠	٧	٣,٩٠	١	٠,٦٠	١٣١,٢
٢٨	٧٦	٤٢,٢٠	٥٧	٣١,٧٠	٣٢	١٧,٨٠	١٤	٧,٨٠	١	٠,٦٠	١٠٤,٦
٣٠	١٠٠	٥٥,٦٠	٤٤	٢٤,٤٠	٣٤	١٨,٩٠	٢	١,١	٠	٠,٠٠	١١١,٠
٣٢	٨١	٤٥,٠	٧٣	٤٠,٦٠	١٧	٩,٤٠	٩	٥,٠	٠	٠,٠٠	٩٢,٤
٣٤	٨٥	٤٧,٢٠	٥٢	٢٨,٩٠	٢٥	١٣,٩٠	١٦	٨,٩٠	٢	١,١٠	١٢٠,٣

* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من جدول (١٩)، أن الوزن النسبي لعبارات المحور الثالث تتراوح ما بين (٨١,٤٤%) و(٨٦,٨٩%)، وجاءت عبارة (٣٠) والتي تنص على قادر على استدعاء الانفعالات الايجابية بسهولة في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٦,٨٩%) وقيمة (كا) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (٢٨) في المرتبة الأخيرة التي تنص على استفيد من انتقاد الآخرين لى بوزن نسبي (٨١,٤٤%) وقيمة (كا) دالة لصالح تنطلق تماماً.

ويرجع ذلك إلى أهمية إدارة الانفعالات والضغوط للناشئ نظراً لزيادة تأثيرها على العملية التدريبية والمنافسات، هذا ما يؤكد كل من (Gardher 1998) (Salovy, Mayer 1990) (Golean, 1990)، على أنه لا يمكن التنبؤ بنجاح الناشئ في المستقبل وكذلك في حياته إلا من خلال الربط بين كلا من الجانب الانفعالي والبدني والمهاري، فقد تجد ناشئ متفوقاً في

النواحى البدنية والمهارية إلا أنه غير ناجح فى المواقف الإنفعالية، وقد نجد ايضاً مجموعة من الناشئين متقاربين فى النواحى البدنية والمهارية ولكن معدلات ادائهم غير متساوية، وهذا يرجع إلى تأثير إدارة الانفعالات والضغط فى المواقف التدريبية والمنافسة الرياضية (٢٢: ٣٩٧)، (٢٤: ٣١٤).

جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمحوّر اتخاذ القرار وحل المشكلات (ن = ١٨٠)

رقم العبارة	تنطلق تماماً		تنطبق		تنطبق		لا تنطبق		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	ك
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١٧	٧٢	٤٠,٠	٦٣	٣٥,٠	٣٣	١٨,٣٠	١١	٦,١	٧٣٤	٨١,٥٦	١٠٧,٨
١٩	٩١	٥٠,٦٠	٤٢	٢٣,٣	٣٦	٢٠,٠	١١	٦,١٠	٧٥٣	٨٣,٦٧	٧٤,٧
٢١	٨٥	٤٧,٢٠	٥٤	٣٠,٠	٢٣	١٢,٨٠	١٥	٨,٣٠	٧٤٣	٨٢,٥٦	١٢٢,٨
٢٣	٧١	٣٩,٤٠	٦٢	٣٤,٤٠	٢٣	١٢,٨٠	٢١	١١,٧٠	٧١٧	٧٩,٦٧	٩٤,٠
٢٥	١٠١	٥٦,١٠	٥٢	٢٨,٩٠	١٨	١٠,٠	٧	٣,٩٠	٧٨٣	٨٧,٠٠	١٨٨,٩
٢٧	٨٥	٤٧,٢٠	٥٠	٢٧,٨٠	٢٨	١٥,٦٠	١٦	٨,٩٠	٧٤٢	٨٢,٤٤	١١٩,٠
٢٩	٧٧	٤٢,٨٠	٥٥	٣٠,٦٠	٣٥	١٩,٤٠	٩	٥,٠	٧٣٢	٨١,٣٣	١٠٥,٤
٣١	٨٦	٤٧,٨٠	٥٣	٢٩,٤٠	٢٦	١٤,٤٠	١٤	٧,٨٠	٧٤٩	٨٣,٢٢	١٢٧,٧
٣٣	٩٣	٥١,٧٠	٥٥	٣٠,٦٠	٢١	١١,٧٠	١١	٦,١٠	٧٧٠	٨٥,٥٦	٩١,٩

* قيمة (٢١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من جدول (٢٠)، أن النسب الترجيحية لعبارات المحور الرابع تتراوح ما بين (٨١,٣٣%) و(٨٧,٠٠%)، وجاءت عبارة (٢٥) والتي تنص على تتناسب قراراتى مع حجم المشكلة التى تواجهنى فى المرتبة الأولى بوزن نسبى (٨٧,٠٠%) وقيمة (٢١) دالة لصالح تنطلق تماماً، بينما جاءت عبارة (٢٩) فى المرتبة الأخيرة التى تنص على اضع حلول مؤقتة للمشكلات التى تواجهنى بوزن نسبى (٨١,٣٣%) وقيمة (٢١) دالة لصالح تنطلق تماماً. ويرجع ذلك إلى أن مهارات اتخاذ القرار من الأنشطة العقلية التى تميز الناشئ عن غيره من الناشئين فى حل المشكلات التى تواجهه فى حياة اليومية والعملية التدريبية وكذلك فى المنافسات الرياضية الهامة، والتى تتطلب الكثير من التدريب وتحتاج إلى المعرفة والخبرة فى مواجهة المشكلات والقدرة على اتخاذ القرار المناسب لحجم المشكلة (١٥: ٥٢).

ثانياً: ما مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين؟

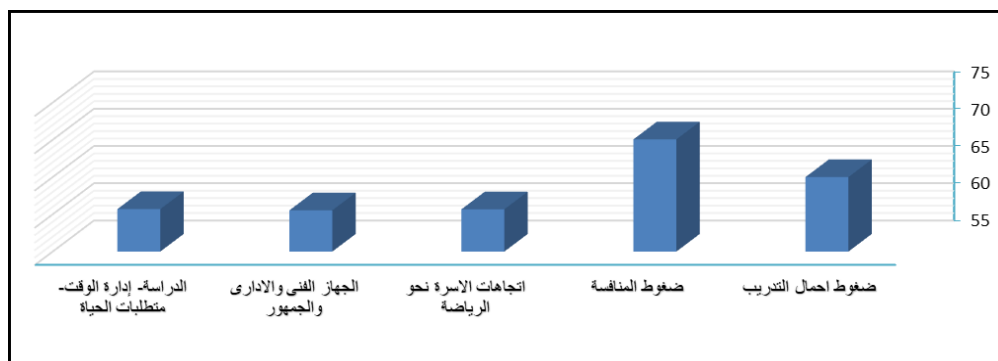
جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والدرجة الترجيحية والنسب الترجيحية لمقياس مصادر الضغوط النفسية (ن = ١٨٠)

م	محاور المقياس	غالباً		أحياناً		نادراً		الدرجة الترجيحية	النسبة الترجيحية %	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	ضغوط احمال التدريب	٨١٨	٣٧,٩٠	٤١٥	١٩,٢٠	٩٢٧	٤٢,٩٠	٤٢١١	٦٤,٩٨	٢٠٢,٠٥
٢	ضغوط المنافسة	٨٤٧	٤٧,١٠	٢٨٩	١٦,١٠	٦٦٤	٣٦,٩٠	٣٧٨٣	٧٠,٠٥	٢٦٩,٧٠
٣	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	٥٣١	٣٢,٨٠	٢٦٦	١٦,٤٠	٨٢٣	٥٠,٨٠	٢٩٤٨	٦٠,٦٦	٢٨٧,٤
٤	الجهاز الفنى والادارى والجمهور	٨٢١	٣٠,٤٠	٥٦٠	٢٠,٧٠	١٣١٩	٤٨,٩٠	٤٩٠٢	٦٠,٥٢	٣٣٠,٤٤
٥	الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة	٥٠٨	٣١,٤٠	٣١٣	١٩,٣٠	٧٩٩	٤٩,٣٠	٢٩٤٩	٦٠,٦٨	٢٢١,٥٤

دال*

قيمة كا ٢ الجدولية عند ٥,٩٩٠=٠,٠٥



شكل (٣) النسب الترجيحية لمصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين

ويتضح من الجدول (٢١)، وشكل (٣): أن الوزن النسبي لمحاور مصادر الضغوط النفسية للناشئين تتراوح ما بين (٦٠,٥٢%) و(٧٠,٠٥%)، وجاء المحور الثانى والذي ينص على (ضغوط المنافسة) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى (٧٠,٠٥%) وقيمة (كا) دالة لصالح غالباً، يليه المحور الأول والذي ينص على (ضغوط احمال التدريب) فى المرتبة الثانية بوزن نسبى (٦٤,٩٨%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً، بينما جاء المحور الخامس والذي ينص على (الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة) فى المرتبة الثالثة بوزن نسبى (٦٠,٦٨%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً، بينما جاء المحور الثالث والذي ينص على (اتجاهات الاسرة نحو الرياضة) فى المرتبة الرابعة بوزن نسبى (٦٠,٦٦%) وقيمة (كا) دالة لصالح نادراً، بينما جاء

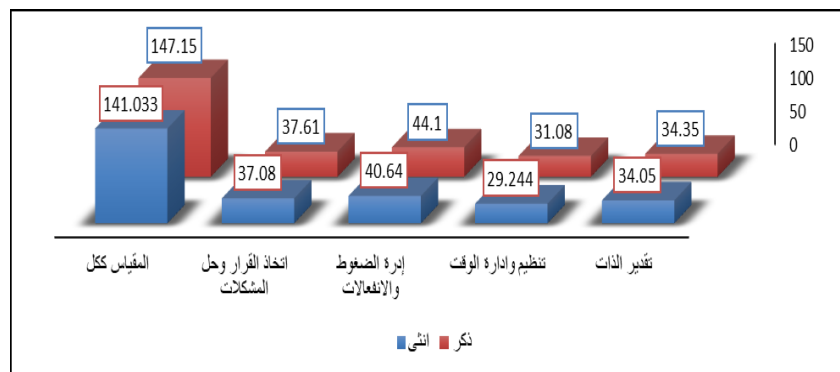
المحور الرابع والذي ينص على (الجهاز الفني والادارى والجمهور) فى المرتبة الاخيرة بوزن نسبى (٦٠,٥٢%) وقيمة (كا) دالة لصوالج نادراً.

ثالثاً: ما دلالة الفروق بين متوسط استجابات اللاعبين عينة الدراسة فى متغير إدارة الذات وفقاً للنوع، وطبيعة النشاط الرياضى؟

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (ن = ١ = ٢ = ٩٠)

القياس محاو المقياس	وحدة القياس	انثى		ذكر		قيمة ت	Sig. الاحتمال (p.value)
		ع ±	س	ع ±	س		
تقدير الذات	درجة	٣٤,٠٥	٥,١٨	٣٤,٣٥	٥,٢١	٠,٣٨٧	٠,٦٩٩
تنظيم وإدارة الوقت	درجة	٢٩,٢٤٤	٣,٩٦	٣١,٠٨	٢,٤٧	٣,٧٤٠	٠,٠٠٠
إدارة الضغوط والانفعالات	درجة	٤٠,٦٤	٤,٦٨	٤٤,١٠	٢,٧٨	٦,٠٠٩	٠,٠٠٠
اتخاذ القرار وحل المشكلات	درجة	٣٧,٠٨	٥,٥٢	٣٧,٦١	٣,٤٦	٠,٧٥٩	٠,٤٤٩
المقياس ككل	درجة	١٤١,٠٣٣	١٠,٠٥	١٤٧,١٥	٧,٧٤	٤,٥٧٤	٠,٠٠٠



شكل (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع

ينتضح من جدول (٢٢)، وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (انثى - ذكر) لمحاو (تنظيم وإدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٤ : ٦,٠٠٩) على التوالي، حيث كانت قيمة ت المحسوبة داله احصائياً وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

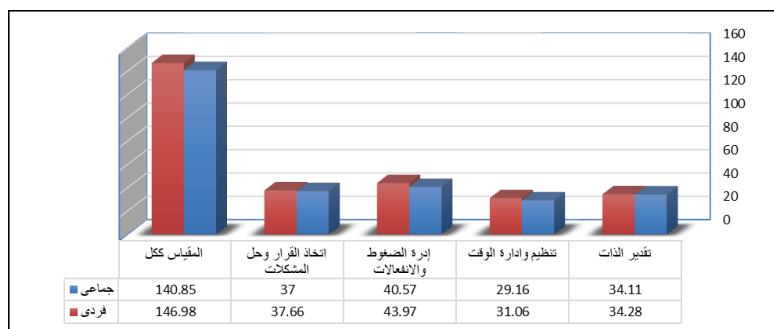
بينما توجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (انثى - ذكر) لمحاو (تقدير الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٧٥٩ : ٠,٣٨٧) على التوالي، حيث كانت قيمة ت المحسوبة غير داله احصائياً وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

ويعزو الباحث ذلك الى ان الناشئين الرياضيين لديهم القدرة اللازمة لتنظيم وإدارة الوقت وكذلك إدارة الضغوط والانفعالات والتي تمكنهم من تحقيق أعلى مستويات فى العملية التدريبية وكذلك المنافسات الرياضية المختلفة.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير طبيعة النشاط
(ن = ٨٥ = ٢ = ٩٥)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	فردى		جماعى		وحدة القياس	القياس محاو المقياس
		ع±	س	ع±	س		
٠,٨٣٠	٠,٢١٤	٥,١١	٣٤,٢٨	٥,٢٩	٣٤,١١	درجة	تقدير الذات
٠,٠٠٠	٣,٨٥٢	٤,٠١	٢٩,١٦	٢,٤٩	٣١,٠٦	درجة	تنظيم وإدارة الوقت
٠,٠٠٠	٥,٨٨٨	٤,٦٩	٤٠,٥٧	٢,٩٤	٤٣,٩٧	درجة	إدارة الضغوط والانفعالات
٠,٣٣٧	٠,٩٣٩	٣,٤٢	٣٧,٦٦	٥,٦٤	٣٧,٠٠	درجة	اتخاذ القرار وحل المشكلات
٠,٠٠٠	٤,٥٧٣	٧,٨٧	١٤٦,٩٨	١٠,٠٧	١٤٠,٨٥	درجة	المقياس ككل



شكل (٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير نوع النشاط

ينتضح من جدول (٢٣)، وشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير طبيعة النشاط الرياضى (فردى - جماعى) لمحاو (تنظيم وإدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٥٢ : ٥,٨٨٨) على التوالي، حيث كانت قيمة ت المحسوبة داله احصائياً وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).
بينما توجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير طبيعة النشاط الرياضى (فردى - جماعى) لمحاو (تقدير الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٩٣٩ : ٠,٢١٤) على التوالي، حيث كانت قيمة ت المحسوبة غير داله احصائياً وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى طبيعة الأنشطة الرياضية (فردى - جماعى)، ففى بعض الأنشطة الجماعية تزداد قدرة الناشئ على تنظيم وضبط عواطفه وأفكاره بطريقة متسقة، وأكثر مرونة عبر مواقف مختلفة، وتحمل المشاعر الانفعالية المحيطة بأجواء التدريب والمنافسات الرياضية، كما يستطيع الناشئ فى الألعاب الجماعية القدرة على التعبير عن مشاعره وانفعالاته وتنظيمها وإدارة الضغوط المحيطة به نظرًا لطبيعة النشاط الجماعى التى توزع الضغوط النفسية للفوز أو الهزيمة على الفريق ككل وليس على عضو أو لاعب معين، كما يتحمل لاعبو الأنشطة الفردية مسؤولية نتائجهم بمفردهم.

ويتفق ذلك مع ذكره خير الدين عويس وعصام الهلالى ١٩٩٧م، أن اللاعبين فى الأنشطة الجماعية لا يتعرضون جميعًا لضغوط وانفعالات بدرجة واحدة لأن تأثير الضغوط ومستوى تهديدها يختلف من فرد لآخر وفقًا لنمط الضغوط وحجمها وقوتها ومداهها وطبيعة العطاء النفسى للناشئ ومقدرته وكفاءة اجهزته العقلية والعصبية وسلامة شخصيته وقدرة ارادته الذاتية على المقاومة وعدم السقوط امام هذه الضغوط ومدى شعوره بالتحكم فى الأحداث (٦٥:٩).

رابعاً: العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والفردية والجماعية:

جدول (٢٤)

العلاقة بين إدارة الذات ومصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين (ن = ١٨٠)

مصادر الضغوط النفسية					المحاور	
الدراسة - إدارة الوقت - متطلبات الحياة	الجهاز الفنى والادارى والجمهور	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	ضغوط المناقشة	ضغوط احمال التدريب		
٠,١٣٣-	٠,٠٨٧-	٠,٢٤٧-*	٠,٠٥٩	٠,٠٣١-	تقدير الذات	إدارة الذات للناشئين
٠,٢٦٨-*	٠,٢٥١-*	٠,١١٢	٠,٢٠٥-*	٠,٠٣٨	تنظيم وإدارة الوقت	
٠,١٣٦-	٠,١٠٢-	٠,٢١٨-*	-	-	إدارة الضغوط والانفعالات	
٠,٢٥٨-*	٠,١٠٠	٠,٢٠٨-*	٠,١٨٠-*	٠,٠٥٠	اتخاذ القرار وحل المشكلات	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,١٦٥)

** عند (٠,٠١) = (٠,٢١٠)

بدراسة مصفوفة الارتباطات المبينة بجدول (٢٤)، يلاحظ ما يلي:

- * احتوت المصفوفة على (٢٠) معامل ارتباط، منها (١٠) معامل ارتباط دال إحصائياً و(١٠) معامل ارتباط غير دال إحصائياً.
- * بلغ عدد معاملات الارتباط السالبة (١٠) معامل كان أعلاها معامل الارتباط بين محور إدارة الضغوط والانفعالات وضغوط المنافسة الرياضية بدلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١. وهذا يعني العلاقة العكسية بين محاور كل من مقياس إدارة الذات للناشئين ومصادر الضغوط النفسية.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية تؤثر بطريقة عكسية سلبية على مهارات إدارة الذات للناشئين، حيث يذكر (Kimberly Holland 2016)، أن التعرض للضغوط النفسية والاجهاد باستمرار والتجارب الفاشلة يضعف من إدارة الافراد لذواتهم وأحد أهم الاسباب في تدنى تقدير الذات (٢٣: ١٠).

كما تتفق تلك النتيجة أيضاً مع نتائج دراسات كلاً من **عبد الفتاح مطر ٢٠٢٠م، وعائيد محمد عبد الحميد ٢٠٢٣م**؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وإدارة الذات للرياضيين، كما أن زيادة الضغوط النفسية للناشئين تنبأ بشكل كبير بأعراض القلق بين الناشئين الرياضيين، وضعف مستوى الإنجاز، وتدنى فاعلية الذات وتقدير الذات ومهارات إدارة الذات (١٢)، (١١).

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحث الاستنتاجات التالية:

- ١- التوصل الى مقياس إدارة الذات للناشئين؛ حيث تشير نتائج البحث إلى ان هذا المقياس يعد أداة من ادوات جمع البيانات نحو معرفة مهارات إدارة الذات للناشئين، والمقياس يحتوى على معاملات علمية (صدق- ثبات) تقرر صلاحية للاستخدام في مجال علم النفس الرياضى.
- ٢- الوزن النسبى لمقياس إدارة الذات للناشئين تتراوح ما بين (٨٣,٠٠%) و(٨٦,١٩%)، وجاء محور (تنظيم وادارة الوقت) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى (٨٦,١٩%)، بينما جاء محور الرابع (اتخاذ القرار وحل المشكلات) فى المرتبة الاخيرة بوزن نسبى (٨٣,٠٠%).
- ٣- الوزن النسبى لمحاور مصادر الضغوط النفسية للناشئين تتراوح ما بين (٦٠,٥٢%) و(٧٠,٠٥%)، وجاء محور (ضغوط المنافسة) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى

(٧٠,٠٥%)، بينما جاء محور (الجهاز الفني والادارى والجمهور) فى المرتبة الاخيرة بوزن نسبى (٦٠,٥٢%).

٤- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (انثى- ذكر) لمحاور (تنظيم وإدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٤ : ٦,٠٠٩) على التوالى، بينما توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (انثى- ذكر) لمحاور (تقدير الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٣٨٧ : ٠,٧٥٩) على التوالى.

٥- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير طبيعة النشاط الرياضى (فردى- جماعى) لمحاور (تنظيم وإدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٥٢ : ٥,٨٨٨) على التوالى بينما توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (انثى- ذكر) لمحاور (تقدير الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٢١٤ : ٠,٩٣٩) على التوالى.

٦- وجود علاقة عكسية بين مهارات إدارة الذات ومصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين.
توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام مقياس إدارة الذات للناشئين؛ حيث يعد أداة من أدوات جمع البيانات للاستفادة منه فى عمليات التدريب والمنافسة الرياضية.
- ٢- اجراء بحوث تجريبية لدراسة اثر مهارات إدارة الذات للناشئين فى خفض الضغوط النفسية الناتجة عن التدريب والمنافسة الرياضية.
- ٣- دراسة العلاقة بين إدارة الذات وبعض المتغيرات الأخرى (القلق النفسى، الإنفعالات، الدافعية، اليقظة العقلية، الثقة بالنفس).
- ٤- تصميم برامج إرشادية توعوية للناشئين الرياضيين لتوعيتهم بمخاطر الضغوط النفسية، وتبصيرهم بمهارات إدارة الذات.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

١. ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠م): الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الإصدار الثانى، القاهرة.
٢. احمد ماهر (٢٠٠٨م): سلسلة ابني مهاراتك وتدريب على إدارة الذات، الدار الجامعية، الاسكندرية.
٣. اسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق الرياضى)، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. اسامة كامل راتب (١٩٩٩م): المنافسة للنشء الرياضى (الاختبارات النفسية والاجتماعية)، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، العدد (٢٥)، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. اسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الإعداد النفسى للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. ايناس محمد سليمان (٢٠٢٤م): مستوي مهارات إدارة الذات لدي عينة من طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، المجلد ٣٩، العدد الاول.
٧. بدر عمر العمر، محمد دغيم الدغيم (٢٠٠٧م): النموذج البنائى للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت.
٨. خلود خليل العطاونة: إدارة الذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفى لدى المعلمين فى المدارس الحكومية فى محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا والبحث العلمى، جامعة الخليل.
٩. خير الدين عويس وعصام الهالى (١٩٩٧م): الاجتماع الرياضى، ط-١٠، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٠. سعد حمزة حبيب المحمد (٢٠١٦م): ادارة الذات وعلاقتها بتقييم الاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة بابل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
١١. عايد محمد عبد الحميد وآخرون (٢٠٢٣م): الضغوط النفسية وعلاقتها بفعالية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية، العدد ١٩٩، الجزء ٥، كلية التربية، جامعة الازهر.

١٢. عبد الفتاح مطر (٢٠٢٠م): العلاقة بين الضغوط النفسية وفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمى التربية الخاصة وفقاً لتباين الإعاقة لدى طلابهم، مجلة كلية التربية، بنى سويف.
١٣. فادى حسن عقيلان (٢٠١٤م): إدارة الوقت والذات، دار معتز للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٤. كامل عبده حبيب (٢٠٠٦م): بناء مقياس الاحتراق النفسى للرياضيين ذو المستويات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٥. ليلى يوسف كريم (٢٠١٧م): مهارات حل المشكلات وعلاقتها بمهارة اتخاذ القرار لدى طالبات قسم رياض الأطفال، مجلة ابحاث الذكاء والقدرات العقلية، العدد ٥٦، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.
١٦. محمد حسن علاوى، على حمدي عويس (٢٠٠٤م): بناء مقياس للتمرد لدى اللاعبين فى المجال الرياضى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، عدد ٤٢: ١٦٩.
١٧. محمد سعد الدوسرى (٢٠٠٨م): مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها على حكام كرة القدم من وجهة نظرهم بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
١٨. محمد وجدى مراد (٢٠٢٤م): "بناء مقياس إدارة الذات لدى حكام كرة القدم بمنطقة الشرقية"، بحث منشور، مجلة بنها للعلوم الانسانية العدد (٣)، الجزء (٤)، (٢٩٠-٣٣٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٩. محمود جمال محمود على (٢٠١٨م): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية، بحث منشور، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد ٣، صفحة ١٥١-١٦٥.
٢٠. هويدا حنفى محمود (٢٠١٢م): الصلابة العقلية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، (١١)، (٤)، (٥٤١-٦١٨).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

21. Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency in W.J . Perrig and A. Grob (Eds).Control of human Behavior ، mental process and consciousness. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, INC.
22. Gardeher, R-A(1996):The Burgess Decision and the weitevsteinbrief. Jounal ocpsy chology and the law , 26(3),1-7.
23. Kimberly Holland (2016-11-8), "Can Stress and Anxiety Cause Erectile Dysfunction?"،healthline, Retrieved 2018-7-16. Edited : 11-8)
24. Mayer ,Solovey ,p :Cavuso , D&sitenhios, G.(2001): Emotional intelligence As as tandard intelligehce , san francisco, American psychological Association. 5- Salovey ,p.mayer,j.