

الطاقة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز أ.م.د / أحمد السيد أحمد رجب

المقدمة ومشكلة البحث:

يحتاج الرياضيون إلى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية، والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل منافسة رياضية. إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها، والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره، وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي للرياضيين.

ويشير **حسن عبد المعطى (٢٠١٤)** أن كل فرد يمتلك محرك لسلوكه، وهو ما يمكن أن يطلق عليه (الطاقة النفسية)، والذي يكون محكوم بمستوى التنشيط السيكولوجي لدى الفرد ذاته فإن هذا المولد للطاقة النفسية في صورتها الأولية كطاقة لها معنى سيكولوجي يتحدد في مفاهيم تتعلق بالمواقف التي يتواجد فيها الفرد، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف البيئية التي تدفع الفرد إلى التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها، ومن هنا تظهر الفروق الفردية مما يمتلكون من طاقة نفسية دافعة للسلوك حيث يعتمد تأثير الفرد بالمواقف البيئية، وعلى مستوى المخزون للطاقة لديه. (٨: ٥٩)

ويعد مصطلح الطاقة النفسية حديثاً كبديل لموضوع الاستثارة الانفعالية بحيث تهدف الجهود التي يبذلها الجهاز الفني في كل فريق إلى الوصول للحالة المهارية، والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول إلى ذلك الهدف، ومعرفة الرياضي بكيفية السيطرة على أفكاره، وتنظيمها من خلال التدريب على المهارات النفسية التي في العادة تقع على عاتق الأخصائى النفسي في الفريق لتأمين عملية التحكم، وضبط الاستثارة للفريق ككل من خلال التدريب النفسي، والعقلى لتحقيق الطاقة النفسية المثلى. (٢٦: ٤٣٠) (١: ٧٩)

كما أن الطاقة النفسية هي التنشيط الإيجابي المعرفى، والدافعى بصورة تسهم فى المساعدة على الأداء الأفضل فى المنافسة الرياضية للإرتقاء بعمليات الإدراك، والتصور، والإنتباه، والتذكر والتفكير، وإتخاذ القرار، وغيرها من العمليات العقلية التى تسهم فى قدرة اللاعب على النجاح فى أداء الواجبات الملقاه على عاتقه. (٢٥: ٨٣)

ويرى **بونسر وروثبارت Posner & Rothbart (٢٠٢٠)** أن مفهوم الطاقة النفسية مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة. (٣٩: ١٠٢)

ويعرف حمدي زيدان (٢٠١٤) الطاقة النفسية بأنها "القوة الكامنة التي تدفع الإنسان إلى إنجاز عمل ومهمة ما". (٩: ٢٦)

وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط الاجتماعية، وضغوط التدريب، والمنافسات الرياضية.

(٢٤:٢١)(٢:٣٣)

وتعد أساليب مواجهة الضغوط ضرورة قصوى خاصة في العصر الحديث لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة، وتختلف اساليب المواجهة المتبعة من فرد لآخر فهناك من يلجأ إلى استخدام أساليب المواجهة المركزة على المشكلة، وهناك من يلجأ إلى الاساليب المركزة على الانفعال لنفس الموقف الضاغطة، وهذا يرجع إلى كيفية ادراك الفرد للموقف الضاغطة وتقييمه، ومن ثم تقييم مصادره، وامكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغطة. (٦: ٨٦)

وتعرف أمل أبو عزام (٢٠٠٥)(٧) أساليب مواجهة الضغوط بأنها "استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها". كما عرفها عبدالحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧) (١٨) بأنها "المحاولة التي يقوم بها الفرد لإعادة اتزانه والتكيف للأحداث الآتية والمستقبلية"، كما يعرفها سليمان إبراهيم (٢٠١٠)(١٢) بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على التوازن الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي".

ويتفق كل من : لامبرت Lambert (٢٠٠٤)، الناصر Al-naser (٢٠١٨) على أن الافراد ضعيفي القدرة على المواجهة يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط، وهم يتميزون برد فعل نفسي عالي المستوى، واعراض مرضية واضحة نوعا ما. إذ أن أساليب المواجهة تعكس قابلية الشخص على التوافق الفعال، ودرجة تحمله للضغوط، وتطوير استراتيجيات التكيف، والمحافظة على مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة عند الحاجة.

(١٨٣:٣٤)(١١٤:٢٩)

كما صنف كل من: لازروس وفولكمان Lazarus & Folkman (٢٠٠٥)، كوبن Cohen

(٢٠١٠) أساليب مواجهة الضغوط إلى أولاً: أساليب مواجهة لا شعورية : تتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية، والتي تستخدم لخفض القلق، والصراعات النفسية لدى الفرد، ثانياً: أساليب مواجهة شعورية

:والتي يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط، من خلال القيام بمحاولات سلوكية، ومعرفية للتغلب على الضغوط. (٢٧٠:٣٠)(١٩٧:٣٥)

وتعرف **فاطمة عبدالرحيم (٢٠٢٠)** أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها " استجابات معرفية، وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة قد تكون هذه الاستجابات ايجابية في مسيرتها للموقف الضاغط تجعل الفرد متحكماً في الموقف الضاغط، وقد تكون سلبية وغير مسيطرة للموقف الضاغط مما ينجم عن ذلك تأثير سلبي على توازن الفرد الجسدي والنفسي." (١٠١:٢٠)

وقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في الجمباز (٢)(١٧)(١٩)(٢٢)(٢٣) فتبين أن بعضها أهتم ببرامج الإعداد البدني والإعداد الفني، والبعض الآخر أهتم بتطوير النواحي الوظيفية بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للاعبى الجمباز، وكيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المنافسات الرياضية، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث الحالى مثل دراسة كل من : **هوشيار عبد الرحمن (٢٠٢٠)(٢٨)**، **سمر سمير (٢٠٢١) (١٣)** ، **محمد حبارة ورشيد أمان الله وسالم بن سالم (٢٠٢١)(٢٤)** ، **شاليا ريبوار محمد (٢٠٢٢) (١٥)** ، **ندى محمود خيرى (٢٠٢٢)(٢٧)** أتضح للباحث عدم وجود دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحث - تناولت التعرف على العلاقة بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز مما أسترعى إنتباه الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية وموضوعية.

كما أنه من خلال خبرة الباحث العلمية والعملية كمدرّب للاعبى الجمباز لسنوات طويلة لاحظ إنخفاض مستوى الأداء الفنى لدى الصفوة من لاعبي الدرجة الأولى في الجمباز الفنى رجال بالرغم من الإنتظام فى التدريب، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التى تؤدى إلى عدم تحقيق لاعبي الجمباز الدرجة الأولى مستويات فنية عالية إلى مستوى الطاقة النفسية المنخفضة، والضغوط النفسية الشديدة التى يتعرض لها اللاعب أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، وعدم قدرته على مواجهة الضغوط النفسية، الأمر الذى ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفنى لدى صفوة لاعبي الجمباز من الدرجة الأولى.

ولعدم وجود دراسة علمية تناولت التعرف على العلاقة بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز، فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة الحالية الكشف عن هذه العلاقة من خلال التعرف على مستوى الطاقة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- مستوى الطاقة النفسية (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى الصفوة من لاعبي الجمباز.
- ٢- ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الايجابي - لوم الذات - الهروب أو التجنب - التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية) لدى الصفوة من لاعبي الجمباز.
- ٣- العلاقة بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى الطاقة النفسية (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى الصفوة من لاعبي الجمباز؟
- ٢- هل يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز؟
- ٣- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد الطاقة النفسية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز؟

مصطلحات البحث:

الطاقة النفسية **Psychic energy** :

هي "الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الفرد الرياضى قبل المشاركة فى المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضى ممكن". (٥: ١٢٧)

الضغوط النفسية **Stress**:

هي "عبارة عن حالة عدم توازن يتعرض لها الفرد نتيجة عدم قدرته على الاستجابة للمتطلبات المفروضة عليه". (٣١: ٢٦٢)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية **Methods of coping with Psychological pressure**:

هي " جهود نفسية موجهة لإدارة المطالب التي تسببت فيها الأحداث الضاغطة". (٤١: ٣٧٧) الصفوة

من لاعبي الجمباز **Elite gymnasts**:

هم "لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجمباز بالأندية المصرية والمسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدريبى (٢٠٢٣/٢٠٢٤)". (تعريف إجرائى)

الدراسات المرجعية:

أجرى هوشيار عبد الرحمن (٢٠٢٠) (٢٨) دراسة أستهدفت التعرف على أثر تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي

، وتكونت عينة البحث من عدد (٤٨) لاعب كرة طائرة بفرق الأندية الممتازة في الدوري العراقي بالكرة الطائرة، ومن أدوات البحث: مقياس الطاقة النفسية، ومن أهم النتائج: يتصف لاعبي الكرة الطائرة بمستوى عال من الطاقة النفسية.

وقامت **سمر سمير (٢٠٢١) (١٣)** بدراسة أستهذفت التعرف على فاعلية تدريبات الطاقة النفسية على خفض التردد النفسى وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية كنهاية لجهاز عارضة التوازن، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (٤٠) طالبة بالفرقة الرابعة تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس الطاقة النفسية - مقياس التردد النفسى، ومن أهم النتائج: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الطاقة النفسية وخفض التردد النفسى.

وأجرى **محمد حبارة ورشيد أمان الله وسالم بن سالم (٢٠٢١) (٢٤)** دراسة أستهذفت التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بالمسيلة)، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٠٢) أستاذ من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي، ومن أدوات البحث: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومن أهم النتائج: وجود إرتباط دال إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية - الانبساطية - الانفتاح على الخبرة - حسن المعشر - حيوية الضمير).

وقامت **شاليا ريبوار محمد (٢٠٢٢) (١٥)** بدراسة أستهذفت التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق المستقبلية لدى السباحين أندية في محافظة السليمانية، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة علي عدد (٦٠) سباح، ومن أدوات البحث: مقياس الضغوط النفسية - مقياس القلق المستقبلي، ومن أهم النتائج: يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وحالة القلق المستقبلية لدى السباحين.

كما أجرت **ندى محمود خيرى (٢٠٢٢) (٢٧)** دراسة أستهذفت التعرف على أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) مدرباً فى الرياضات الفردية والجماعية تتراوح أعمارهم من (٤٢-٦٥) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس مواجهة الضغوط المهنية، ومن أهم النتائج: يوجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط المهنية وبعض المهارات الحياتية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً، والتعبير عنها من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها وتفسيرها.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الدرجة الأولى في الجمباز الفني رجال، والمسجلين بالإتحاد المصري للجمباز، في الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، والبالغ عددهم (٦٠) لاعباً، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز بلغ قوامها (٤٤) لاعباً من صفوف لاعبي الجمباز الدرجة الأولى بنسبة مئوية قدرها (٧٣.٣٣٪)، كما تم إختيار عدد (١٠) لاعبين كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات النفسية قيد البحث، والجدول رقم (١) يوضح توصيف أفراد عينة البحث.

جدول (١)

توصيف أفراد عينة البحث من لاعبي الجمباز

| البيان | النادى الأهلى | النادى القاهرة | نادى سموحة | نادى الصيد | المؤسسة العسكرية | وادي دجلة | نادى الزهور | اتحاد الشرطة | سبورتنج | إجمالى |
|------------------------|---------------|----------------|------------|------------|------------------|-----------|-------------|--------------|---------|--------|
| عينة البحث الأساسية | ٨ | ٥ | ٦ | ٦ | ٧ | ٣ | ٤ | ٢ | ٣ | ٤٤ |
| عينة البحث الإستطلاعية | ٢ | ١ | ١ | ٢ | ٢ | - | ١ | - | ١ | ١٠ |

وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات النفسية قيد البحث، والجداول أرقام (٢)، (٣)، (٤) توضح ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو

ن = ٥٤

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى | الوسيط | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| السن | سنة | ٢٢.٩٠ | ٣.٢١ | ٢١.٩٠ | ٠.٩٣ |
| الطول | سم | ١٦٧.٣١ | ٥.٤٨ | ١٦٦.٠٠ | ٠.٧٢ |
| الوزن | كجم | ٦٥.٠٠ | ٤.٧٥ | ٦٣.٥٠ | ٠.٩٥ |
| العمر التدريبي | سنة | ٧.١٥ | ٠.٨٣ | ٦.٩٠ | ٠.٩٠ |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٥) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ن = ٥٤

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| الثقة بالنفس | درجة | ٢٦,٥٠ | ٤,٦٣ | ٢٥,٥٠ | ٠,٦٥ |
| مستوى الدافعية | درجة | ٢١,٠٠ | ٣,٤١ | ٢٠,٠٠ | ٠,٨٨ |
| حديث الذات الايجابي | درجة | ١٥,٠٠ | ٢,٧٧ | ١٤,٥٠ | ٠,٥٤ |
| الضبط الانفعالي | درجة | ٣٥,٨٠ | ٤,٩١ | ٣٤,٠٠ | ١,٠٩ |
| تركيز الانتباه | درجة | ٢١,٤١ | ٣,٦٣ | ٢٠,٥٠ | ٠,٧٥ |
| التصميم | درجة | ١٩,٠٠ | ٣,٢٩ | ١٨,٠٠ | ٠,٩١ |
| المجموع | درجة | ١٣٨,٧١ | ٢٢,٦٤ | ١٣٢,٥٠ | ٠,٨٢ |

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠.٥٤ : ١.٠٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٤)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أساليب

مواجهة الضغوط النفسية قيد البحث ن = ٥٤

| الأبعاد | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| أساليب مواجهة الضغوط النفسية: | | | | | |
| إعادة التفسير الايجابي | درجة | ٢٤,٧٠ | ٣,٩٤ | ٢٣,٥٠ | ٠,٩١ |
| لوم الذات | درجة | ١٧,٥٠ | ٢,٨٧ | ١٧,٠٠ | ٠,٥٢ |
| الهروب أو التجنب | درجة | ١٦,٩١ | ٢,٩١ | ١٦,٠٠ | ٠,٩٤ |
| التنقيص الانفعالي | درجة | ٢١,٠٠ | ٣,٥٣ | ٢٠,٠٠ | ٠,٨٥ |
| التقبل والاستسلام | درجة | ١٧,٠٠ | ٢,٧١ | ١٦,٥٠ | ٠,٥٥ |
| حل المشكلة | درجة | ٢٤,٠٠ | ٣,٦٤ | ٢٣,٠٠ | ٠,٨٢ |
| المساندة الاجتماعية | درجة | ٢٣,٢٠ | ٣,٨١ | ٢٢,٠٠ | ٠,٩٤ |

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠.٥٢ : ٠.٩٤) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) في

أساليب مواجهة الضغوط النفسية قيد البحث، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً: مقياس الطاقة النفسية: ملحق (١)

وضع هذا المقياس دعاء فاروق (٢٠١٩)(١٠) لقياس أبعاد الطاقة النفسية، ويتكون هذا المقياس من عدد (٦٥) عبارة موزعة على (٦) أبعاد هي البعد الأول: الثقة بالنفس، ويتكون من عدد (١٢) عبارة، والبعد الثاني: مستوي الدافعية، ويتكون من عدد (١٠) عبارات، والبعد الثالث: حديث الذات الايجابي، ويتكون من عدد (٧) عبارات، والبعد الرابع: الضبط الانفعالي، ويتكون من عدد (١٦) عبارة، والبعد الخامس: تركيز الانتباه، ويتكون من عدد (١٠) عبارات، والبعد السادس: التصميم، ويتكون من عدد (١٠) عبارات، ويجب المختبر على عبارات المقياس وفق تدرج ثلاثي (أوافق - الي حمدا - لا أوافق)، وبذلك تكون الدرجة العظمى (١٩٥) درجة والدرجة الصغرى (٦٥) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة كلما أرتفعت درجة الطاقة النفسية.

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: ملحق (٢)

أعد هذا المقياس سارة رافع فيصل وتنهيد عادل البيرقدار (٢٠٢٣)(١١) ويتكون من عدد (٧) أساليب من أساليب مواجهة الضغوط وهي (إعادة التفسير الايجابي - لوم الذات - الهروب أو التجنب - التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية)، ويتكون المقياس من عدد (٤٩) عبارة موزعة بالتساوي على أساليب مواجهة الضغوط السبعة حيث كل أسلوب يتضمن عدد (٧) عبارات، ويقوم المختبر بالإستجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً).

ويشير الباحث إلى أنه تم جمع هذه الدرجات للحصول على درجة كل مختبر في كل أسلوب من أساليب المواجهة (٧)، وهذه الدرجة تتراوح ما بين (٧) إلى (٣٥) درجة.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف مزودة بذاكرة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق لمقياس الطاقة النفسية:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس الطاقة النفسية على عينة قوامها (١٠) لاعبين جمباز من خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٦) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

ن=١٠

مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية له

| رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| ١ | ٠.٧١١ | ١٨ | ٠.٦٨٥ | ٣٥ | ٠.٦٩٢ | ٥٢ | ٠.٦٨٤ |
| ٢ | ٠.٦٩٨ | ١٩ | ٠.٧١٠ | ٣٦ | ٠.٧١٥ | ٥٣ | ٠.٦٩١ |
| ٣ | ٠.٧١٤ | ٢٠ | ٠.٦٩٥ | ٣٧ | ٠.٦٩٧ | ٥٤ | ٠.٧١٨ |
| ٤ | ٠.٧٠١ | ٢١ | ٠.٦٧٢ | ٣٨ | ٠.٦٩٨ | ٥٥ | ٠.٧٠٣ |
| ٥ | ٠.٦٦٦ | ٢٢ | ٠.٧٠١ | ٣٩ | ٠.٧١٤ | ٥٦ | ٠.٦٩٢ |
| ٦ | ٠.٦٩٢ | ٢٣ | ٠.٧١٥ | ٤٠ | ٠.٧٠١ | ٥٧ | ٠.٧١١ |
| ٧ | ٠.٧١٥ | ٢٤ | ٠.٧٠٤ | ٤١ | ٠.٦٨١ | ٥٨ | ٠.٦٩١ |
| ٨ | ٠.٦٩٧ | ٢٥ | ٠.٦٩٥ | ٤٢ | ٠.٧١١ | ٥٩ | ٠.٦٧٣ |
| ٩ | ٠.٦٧١ | ٢٦ | ٠.٦٦٨ | ٤٣ | ٠.٦٨٢ | ٦٠ | ٠.٦٦٨ |
| ١٠ | ٠.٦٨٩ | ٢٧ | ٠.٦٨١ | ٤٤ | ٠.٧٠٤ | ٦١ | ٠.٦٩٥ |
| ١١ | ٠.٧١٢ | ٢٨ | ٠.٦٩٩ | ٤٥ | ٠.٦٦٣ | ٦٢ | ٠.٦٨٢ |
| ١٢ | ٠.٧٠٠ | ٢٩ | ٠.٧١٥ | ٤٦ | ٠.٦٩١ | ٦٣ | ٠.٧٠١ |
| ١٣ | ٠.٦٩٥ | ٣٠ | ٠.٦٩٧ | ٤٧ | ٠.٧١١ | ٦٤ | ٠.٦٩٣ |
| ١٤ | ٠.٦٨١ | ٣١ | ٠.٧٠٣ | ٤٨ | ٠.٦٩٨ | ٦٥ | ٠.٦٧٥ |
| ١٥ | ٠.٧١١ | ٣٢ | ٠.٦٨١ | ٤٩ | ٠.٧١٤ | - | - |
| ١٦ | ٠.٦٨٢ | ٣٣ | ٠.٦٧٤ | ٥٠ | ٠.٦٩٢ | - | - |
| ١٧ | ٠.٦٩٠ | ٣٤ | ٠.٧١٤ | ٥١ | ٠.٦٨٦ | - | - |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

الطاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ١٠

| البعد الأول | | البعد الثاني | | البعد الثالث | | البعد الرابع | | البعد الخامس | | البعد السادس | |
|-------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|
| رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" | رقم العبارة | قيمة "ر" |
| ١ | ٠,٦٦٩ | ١ | ٠,٧٠٠ | ١ | ٠,٦٨١ | ١ | ٠,٦٦٩ | ١ | ٠,٦٨٤ | ١ | ٠,٦٧٣ |
| ٢ | ٠,٦٧٥ | ٢ | ٠,٦٩١ | ٢ | ٠,٦٩٥ | ٢ | ٠,٦٨٢ | ٢ | ٠,٦٩٩ | ٢ | ٠,٦٦٦ |
| ٣ | ٠,٧٠٠ | ٣ | ٠,٦٧٣ | ٣ | ٠,٦٦٤ | ٣ | ٠,٦٧٦ | ٣ | ٠,٦٧٥ | ٣ | ٠,٦٩٠ |
| ٤ | ٠,٦٩٣ | ٤ | ٠,٦٦٦ | ٤ | ٠,٦٧٥ | ٤ | ٠,٧٠٠ | ٤ | ٠,٦٧١ | ٤ | ٠,٦٩٤ |
| ٥ | ٠,٦٩١ | ٥ | ٠,٦٩٠ | ٥ | ٠,٦٨٨ | ٥ | ٠,٦٩٥ | ٥ | ٠,٦٨٢ | ٥ | ٠,٦٧٢ |
| ٦ | ٠,٦٨٥ | ٦ | ٠,٦٧٩ | ٦ | ٠,٦٨٧ | ٦ | ٠,٦٧٣ | ٦ | ٠,٦٦٥ | ٦ | ٠,٦٨١ |
| ٧ | ٠,٦٦٦ | ٧ | ٠,٦٨٢ | ٧ | ٠,٦٩٥ | ٧ | ٠,٦٩١ | ٧ | ٠,٦٦٦ | ٧ | ٠,٦٧٤ |
| ٨ | ٠,٧١٠ | ٨ | ٠,٦٩٤ | - | - | ٨ | ٠,٦٦٤ | ٨ | ٠,٧٠١ | ٨ | ٠,٦٩١ |
| ٩ | ٠,٦٩٠ | ٩ | ٠,٦٧٢ | - | - | ٩ | ٠,٦٩١ | ٩ | ٠,٦٩٤ | ٩ | ٠,٧٠٠ |
| ١٠ | ٠,٦٧٧ | ١٠ | ٠,٦٨١ | - | - | ١٠ | ٠,٦٦٦ | ١٠ | ٠,٦٧١ | ١٠ | ٠,٦٨٤ |
| ١١ | ٠,٧٠٣ | - | - | - | - | ١١ | ٠,٦٦٨ | - | - | - | - |
| ١٢ | ٠,٦٨١ | - | - | - | - | ١٢ | ٠,٦٦٧ | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | ١٣ | ٠,٦٩٤ | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | ١٤ | ٠,٧٠١ | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | ١٥ | ٠,٦٩٨ | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | ١٦ | ٠,٧١٠ | - | - | - | - |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

| م | الأبعاد | قيمة "ر" |
|---|---------------------|----------|
| ١ | الثقة بالنفس | *٠,٦٩٤ |
| ٢ | مستوى الدافعية | *٠,٦٨٥ |
| ٣ | حديث الذات الايجابي | *٠,٦٧١ |
| ٤ | الضبط الانفعالي | *٠,٦٩٢ |
| ٥ | تركيز الانتباه | *٠,٦٨٥ |
| ٦ | التصميم | *٠,٦٧٩ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً : معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية:

لحساب معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية **Split-Half Coefficient** لعبارات المقياس ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين جمباز من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية

بطريقة التجزئة النصفية

ن = ١٠

| الأبعاد | عدد العبارات | قيمة "ر" |
|---------------------|--------------|----------|
| الثقة بالنفس | ١٢ | *٠.٧٠١ |
| مستوى الدافعية | ١٠ | *٠.٦٩٤ |
| حديث الذات الايجابي | ٧ | *٠.٧١١ |
| الضبط الانفعالي | ١٦ | *٠.٦٨٥ |
| تركيز الانتباه | ١٠ | *٠.٦٩٧ |
| التصميم | ١٠ | *٠.٦٨١ |

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التجزئة النصفية لعبارات المقياس الزوجية والفردية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً : معامل الصدق لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

قام الباحث بحساب معامل صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٥) من أساتذة علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية (ملحق ٣) لإبداء الرأي في مدى مطابقتها ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠.٠٠٪) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للإختبارات النفسية قيد البحث ، كما أن هذه الإختبارات النفسية تم تطبيقها على عينات مماثلة.

رابعاً: معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

لحساب معامل الثبات قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددهم (١٠) لاعبين جمباز من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة

التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (١٥) يوماً، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٥ وحتى ٢٠٢٣/١٠/٣٠، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ن = ١٠

| معامل الثبات | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الأبعاد |
|--------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| *٠.٧٩٥ | ٣.٣٥ | ٢٥.٠٠ | ٣.٢٤ | ٢٤.٢٠ | درجة | إعادة التفسير الايجابي |
| *٠.٧٧٧ | ٣.٠١ | ١٦.٣٠ | ٢.٨٧ | ١٧.٠٠ | درجة | لوم الذات |
| *٠.٨٠١ | ٢.٨٤ | ١٦.٠٠ | ٢.٩١ | ١٦.٥٠ | درجة | الهروب أو التجنب |
| *٠.٨١٩ | ٣.١١ | ٢١.٠٠ | ٣.٠٣ | ٢٠.٨٠ | درجة | التنفس الانفعالي |
| *٠.٨٠٤ | ٢.٧٧ | ١٦.٤٠ | ٢.٨٦ | ١٦.٦٠ | درجة | التقبل والاستسلام |
| *٠.٧٩٢ | ٣.٤١ | ٢٤.٠٠ | ٣.١٥ | ٢٣.٥٠ | درجة | حل المشكلة |
| *٠.٧٩٥ | ٣.٣٦ | ٢٣.٤٠ | ٣.٢٩ | ٢٢.٩٠ | درجة | المساندة الاجتماعية |

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية مما يشير إلى ثبات المقياس عند القياس. الدراسة الأساسية:

١- المرحلة الأولى تطبيق المقاييس النفسية:

بعد تحديد أفراد عينة البحث الأساسية، وإختيار المقاييس النفسية، والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق المقاييس النفسية (مقياس الطاقة النفسية - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية) على جميع أفراد العينة الأساسية، والبالغ عددهم (٤٤) لاعب من صفوف لاعبي جمباز الدرجة الأولى، وتم التطبيق لكل مقياس على حدة بطريقة جمعية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١١/٢، وحتى ٢٠٢٣/١٢/١٠.

٢- المرحلة الثانية تصحيح المقاييس:

بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق قام الباحث بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الواردة في تعليمات المقاييس، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات، وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً. الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط البسيط.
 - النسب المئوية %.
- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

جدول (١٠)

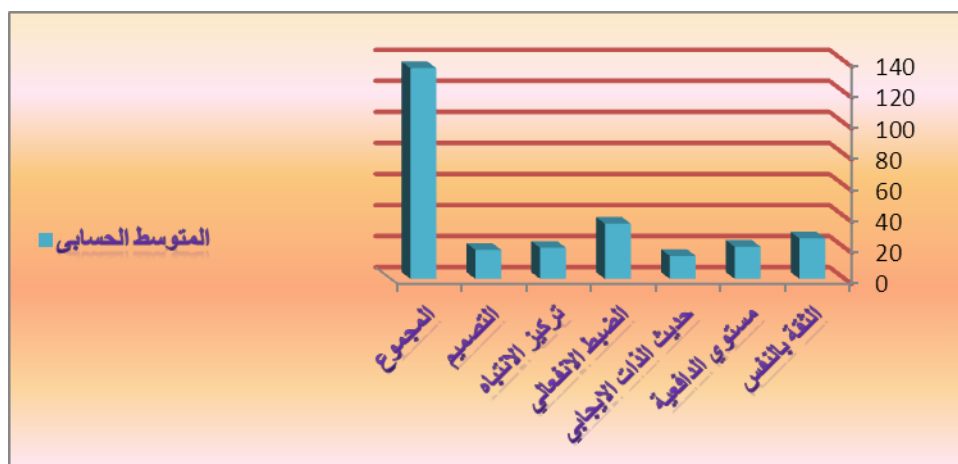
مستوى الطاقة النفسية (مرتفع - متوسط - منخفض)

ن = ٤٤

لدى الصفوة من لاعبي الجمباز

| الأبعاد | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | النسب المئوية | مستوى الطاقة النفسية |
|---------------------|-------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------------|
| الثقة بالنفس | درجة | ٢٦,٠٠ | ٤,٥١ | ٪٧٢,٢٢ | مرتفع |
| مستوى الدافعية | درجة | ٢٠,٧١ | ٣,٢٢ | ٪٦٩,٠٣ | مرتفع |
| حديث الذات الايجابي | درجة | ١٤,٨٠ | ٢,٦٤ | ٪٧٠,٤٨ | مرتفع |
| الضبط الانفعالي | درجة | ٣٥,٥٠ | ٤,٧١ | ٪٧٣,٩٦ | مرتفع |
| تركيز الانتباه | درجة | ٢٠,٠٠ | ٣,٢٦ | ٪٦٦,٦٧ | متوسط |
| التصميم | درجة | ١٨,٧٠ | ٣,١١ | ٪٦٢,٣٣ | متوسط |
| المجموع | درجة | ١٣٥,٧١ | ٢١,٤٥ | ٪٦٩,٥٩ | مرتفع |

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن متوسط الدرجة للطاقة النفسية للصفوة من لاعبي جمباز الدرجة الأولى بلغ قدره (١٣٥.٧١) بنسبة مئوية قدرها (٦٩.٥٩٪) مما يعني أن المستوى الكلي للطاقة النفسية لديهم مرتفع.



الشكل رقم (١)

مستوى الطاقة النفسية (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى الصفوة من لاعبي الجمباز

ويرجع الباحث هذه النتيجة وهي وجود مستوى مرتفع من الطاقة النفسية لدى أفراد عينة البحث الأساسية (الصفوة من لاعبي جيمار الدرجة الأولى) لأن رياضة الجيمار تتأسس على التحلى بالثقة بالنفس ودافعية عالية، والمثابرة والعزيمة والتصميم، وتحمل الضغوط النفسية الشديدة من خلال تحمل العبء البدني، والوظيفي، والنفسى الواقع على كاهل الصفوة من لاعبي جيمار الدرجة الأولى أثناء التدريب والمنافسة الرياضية الأمر الذى ينمى لديهم مستوى أبعاد الطاقة النفسية لتحقيق مستوى فنى عال، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: أسامة راتب (٢٠٠٤)(٣)، صدقى نور الدين (٢٠٠٤)(١٦)، بسيكول Psicol (٢٠١٨)(٤٠) أن الطاقة النفسية تعني محصلة كل من الاستثارة، والتنشيط والدافع المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي. هذا وتتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، فأنها قد تشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي، والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى للأداء، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : هوشيار عبد الرحمن (٢٠٢٠)(٢٨)، سمر سمير (٢٠٢١) (١٣) على تمتع الرياضيين بمستوى عال من الطاقة النفسية والعقلية.

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠٥)(٤) أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية والفنية، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم، وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث: " أن مستوى الطاقة النفسية كانت مرتفعة لدى الصفوة من لاعبي جيمار الدرجة الأولى".

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثانى للبحث:

جدول (١١)

ن=٤٤

ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجيمار

| الأساليب | وحدة القياس | أفراد عينة البحث الأساسية | | |
|------------------------|-------------|---------------------------|------|---------------|
| | | م | ع | النسب المئوية |
| إعادة التفسير الإيجابي | درجة | ٢٤,٠٠ | ٣,١٩ | ٪٦٨,٥٧ |
| لوم الذات | درجة | ١٧,٢٥ | ٢,٧٥ | ٪٤٩,٢٩ |
| الهروب أو التجنب | درجة | ١٦,٦١ | ٢,٥٣ | ٪٤٧,٤٦ |
| التفيس الانفعالي | درجة | ٢٠,٥٠ | ٣,١١ | ٪٥٨,٥٧ |
| التقبل والاستسلام | درجة | ١٧,٣٠ | ٢,٩٤ | ٪٤٩,٤٣ |
| حل المشكلة | درجة | ٢٣,٨٠ | ٣,٠٣ | ٪٦٨,٠٠ |
| المساندة الاجتماعية | درجة | ٢٢,٩١ | ٣,٢١ | ٪٦٥,٤٦ |

يتضح من الجدول رقم (١١) أن هناك تباين كبير في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية لدى الصفوة من لاعبي الجمناز ، حيث جاء في المراتب الثلاث الأولى (إعادة التفسير الإيجابي - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية) وهذا يدل على إستخدام الصفوة من لاعبي الجمناز للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية.



الشكل رقم (٢)

ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمناز

أما بالنسبة لاستخدام الأساليب السلبية لدى الصفوة من لاعبي الجمناز فقد جاءت في المراتب من المرتبة الرابعة إلى المرتبة السابعة (التنبؤ الانفعالي - التنبؤ والاستسلام - لوم الذات - الهروب أو التجنب).

ويرجع الباحث استخدام لاعبي الصفوة من لاعبي الجمناز لأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (إعادة التفسير الإيجابي - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية) دون إستخدام الأساليب السلبية إلى تمتعهم بدرجة مقبولة من أبعاد الطاقة النفسية حيث تتضمن أبعادها على الثقة بالنفس والدافعية العالية، والحديث الذات الإيجابي، والضبط الانفعالي، والتحكم في الإبتباه والتصميم، والتي تعطي من يتحلّى بها القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بشكل إيجابي دون اللجوء إلى الأساليب السلبية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (التنبؤ الانفعالي - التنبؤ والاستسلام - لوم الذات - الهروب أو التجنب)، وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه كل من: سمير عبد القادر (٢٠١٦) (١٤)، مارينا وآخرون Mariana,et.,al (٢٠١٧) (٣٦) أن الفرد الذي يتمتع بالطاقة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.

كما تتفق هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من : محمد حبارة ورشيد أمان الله وسالم بن سالم (٢٠٢١) (٢٤) ، شاليا ريبوار محمد (٢٠٢٢) (١٥) ، ندى محمود خيرى (٢٠٢٢) (٢٧) على قدرة

الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والمتمثلة في ضغوط التدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية لتمتعته بالطاقة النفسية.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثاني للبحث: "يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمناز حيث جاء ترتيب أساليب المواجهة كما يلي (إعادة التفسير الايجابي - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية - التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام - لوم الذات - الهروب أو التجنب).

٣- مناقشة نتائج التساؤل الثالث للبحث:

جدول (١٢)

معاملات ارتباط أبعاد الطاقة النفسية مع أساليب مواجهة الضغوط

لدى الصفوة من لاعبي الجمناز الدرجة الأولى

ن=٤٤

| أبعاد الطاقة النفسية | | | | | | الأساليب |
|----------------------|----------------|-----------------|---------------------|----------------|--------------|------------------------|
| التصميم | تركيز الانتباه | الضبط الانفعالي | حديث الذات الايجابي | مستوي الدافعية | الثقة بالنفس | |
| *.٠.٤١٠ | *.٠.٣٨٥ | *.٠.٣٩٨ | *.٠.٤٢٩ | *.٠.٤١١ | *.٠.٤٢٥ | إعادة التفسير الايجابي |
| *.٠.٤١٦- | *.٠.٣٩١- | *.٠.٤١٠- | *.٠.٤٠٢- | *.٠.٣٨٨- | *.٠.٤١٧- | لوم الذات |
| *.٠.٣٩٧- | *.٠.٤٠٠- | *.٠.٤٠٣- | *.٠.٣٨٦- | *.٠.٤١٥- | *.٠.٣٩٩- | الهروب أو التجنب |
| *.٠.٤١٠ | *.٠.٤١٧ | *.٠.٣٩٥ | *.٠.٤١٩ | *.٠.٣٩٨ | *.٠.٤٠٢ | التنفيس الانفعالي |
| *.٠.٤٠٣- | *.٠.٣٩٤- | *.٠.٣٨٨- | *.٠.٤٠٣- | *.٠.٣٧٣- | *.٠.٣٩١- | التقبل والاستسلام |
| *.٠.٣٩٦ | *.٠.٤١٨ | *.٠.٤٠٠ | *.٠.٤١١ | *.٠.٣٩٨ | *.٠.٤١٥ | حل المشكلة |
| *.٠.٤٠٢ | *.٠.٣٩٠ | *.٠.٣٩٦ | *.٠.٤٠٢ | *.٠.٣٩١ | *.٠.٣٨٨ | المساندة الاجتماعية |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط (إعادة التفسير الايجابي - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط (التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام - لوم الذات - الهروب أو التجنب). ويرجع الباحث هذه العلاقة الارتباطية الايجابية بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط (إعادة التفسير الايجابي - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية) إلى طبيعة وخصائص رياضة الجمناز، والتي تنمي لدى اللاعب التحلي بالثقة بالنفس ودافعية عالية، والمثابرة والعزيمة والتصميم، وتحمل الضغوط النفسية الشديدة من خلال تحمل العبء البدني والوظيفي والنفسي الواقع على كاهل الصفوة من لاعبي جمناز الدرجة الأولى، ولذا يلجأ اللاعب إلى أساليب مواجهة الضغوط (إعادة التفسير الايجابي - حل المشكلة -

المساندة الاجتماعية) في مده بالقدرة على تحمل المتاعب وضغوط المنافسة الرياضية، كما يرجع الباحث هذه العلاقة الارتباطية السلبية إلى أن أبعاد الطاقة النفسية وبعض أساليب مواجهة الضغوط (التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام - لوم الذات - الهروب أو التجنب) إلى قدرة الصفوة من لاعبي الجمباز على تحديد الهدف والسعى لتحقيقه من خلال البعد عن لوم الذات أو التقبل والاستسلام أو الهروب أو التجنب، وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه دايلي **Dayle** (٢٠١٤)(٣٢) أن الطاقة النفسية تنقسم إلى مستويين : المستوى التحتي يشير إلى إنحياز الفرد إلى الروتين، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة، وحذر ومسرف في الدقة، والمستوى الفوقي : وفيه يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة.

وهذا ما تؤكدته نتائج العديد من الدراسات العلمية مثل دراسة كل من : هوشيار عبد الرحمن (٢٠٢٠)(٢٨)، سمر سمير (٢٠٢١) (١٣) ، محمد حبارة ورشيد أمان الله وسالم بن سالم (٢٠٢١)(٢٤) ، شالينا ريبوار محمد (٢٠٢٢) (١٥) ، ندى محمود خيري (٢٠٢٢)(٢٧) على أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد الطاقة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وهنا يتفق كل من : موريس وسمرز **Morris & Summers** (٢٠٠٥) (٣٨) ، ميكس **Mikes** (٢٠١١) (٣٧) على إتفاق آراء المدربين واللاعبين ذو المستويات العليا على أن الحالة العقلية والسلوك العقلي يشكل نسبة (٨٠٪) من النجاح في المجال الرياضي، حيث ترتبط الحالة النفسية والعقلية بشكل وثيق مع القدرة على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسات الرياضية بشكل إيجابي ، والبعد عن لوم الذات أو الهروب والإستسلام للمواقف الضاغطة.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثالث للبحث : " يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد الطاقة النفسية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجمباز".
الإستخلاصات:

في ضوء إجراءات البحث، وحدود العينة الأساسية، والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- يتصف الصفوة من لاعبي الجمباز الدرجة الأولى بمستوى مرتفع من الطاقة النفسية بأبعادها (الثقة بالنفس - مستوى الدافعية - حديث الذات الايجابي - الضبط الانفعالي).
- ٢- يتصف الصفوة من لاعبي الجمباز الدرجة الأولى بمستوى متوسط من الطاقة النفسية بأبعادها (تركيز الانتباه - التصميم).

- ٣- تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجميز الدرجة الأولى حيث جاء ترتيب أساليب المواجهة كما يلي (إعادة التفسير الإيجابي - حل المشكلة - المساندة الاجتماعية - التنفيس الانفعالي - التقبل والاستسلام - لوم الذات - الهروب أو التجنب).
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الطاقة النفسية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجميز الدرجة الأولى.

التوصيات :

- فى حدود عينة البحث، وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:
- ١- وضع برامج تعبئة نفسية لتطوير أبعاد الطاقة النفسية لدى الصفوة من لاعبي الجميز الدرجة الأولى لما لها من دور فعال فى زيادة القدرة على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية.
 - ٢- ضرورة تواجد أخصائى نفسى ضمن الجهاز الفنى للفريق للاعبى الجميز الدرجة الأولى.
 - ٣- إنشاء مركز لرعاية لاعبي الجميز الدرجة الأولى وتقديم الدعم والحلول لمشاكلهم النفسية ورفع معنوياتهم للوصول بهم الى درجات عالية من مواجهة الضغوط النفسية.
 - ٤- استخدام الإختبارات النفسية قيد البحث فى تشخيص الحالة النفسية للاعبى الجميز الدرجة الأولى وإنتقاء الناشئين.
 - ٥- القيام بدراسة وصفية لتحديد المشكلات النفسية للاعبى الجميز، وتصنيفها بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد والتدريب النفسى التى تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة للاعبى الجميز.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد الزعبي (٢٠٢٠): التوجيه والإرشاد النفسى، ط ٢، دار الفكر، دمشق، سوريا.
- ٢- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور (٢٠١٨): الجميز الفنى مفاهيم وتطبيقات، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٥): الإعداد النفسى للناشئين، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦) : علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٦- أماني عبد المقصود ، تهاني عثمان (٢٠١٧): الضغوط الأسرية والنفسية - الأسباب والعلاج ، ط ٢ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ٧- أمل علاء الدين ابوعزام (٢٠٠٥): "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٨- حسن عبد المعطى (٢٠١٤): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط٢، مكتبة الزهراء ، القاهرة.
- ٩- حمدي زيدان (٢٠١٤): الطاقة النفسية وقوة الذات، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- ١٠- دعاء فاروق محمد (٢٠١٩): "الطاقة النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد يونيه، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١١- سارة رافع فيصل ، تنهيد عادل البيرقدار (٢٠٢٣): "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الموصل"، مجلة التربية للعلوم الإنسانية، المجلد (٣)، العدد (٩)، جامعة الموصل، العراق.
- ١٢- سليمان إبراهيم الشاوي (٢٠١٠): "استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض"، رسالة الخليج العربي. السعودية.
- ١٣- سمر سمير عبدالله (٢٠٢١): "فاعلية تدريبات الطاقة النفسية على خفض التردد النفسى وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية كنهاية لجهاز عارضة التوازن"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩١)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ١٤- سمير عبدالقادر جاد (٢٠١٦): سيكولوجية الأداء الرياضى (نظريات- تحليلات- تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٥- شاليا ريبوار محمد (٢٠٢٢): "الضغوط النفسية وعلاقته بالقلق المستقبلية لدى السباحين اندية في محافظة السلیمانية"، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٤٩)، العدد (٢)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السلیمانية، العراق.
- ١٦- صدقى نور الدين محمد (٢٠٠٤): علم نفس الرياضة، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة.
- ١٧- عادل عبد البصير (٢٠٠٤) : أسس ونظريات الجمباز الحديث، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.
- ١٨- عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧): الطاقة النفسية للرياضي (توجيهات تطبيقية للرعاية النفسية) ، المؤتمر العلمى السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

- ١٩- عزت محمود الكاشف (١٩٩٧): التدريب في الجباز، النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢٠- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠٢٠): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط٢، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢١- ماجدة بهاء الدين عبيد (٢٠١٨): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط٢، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٢- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢): دليل الجباز الحديث، دار المعارف، القاهرة .
- ٢٣- محمد إبراهيم شحاته ، أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦): التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجباز، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.
- ٢٤- محمد حبارة ، رشيد أمان الله ، سالم بن سالم (٢٠٢١): "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بالمسيلة)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد (٤)، العدد (١٣).
- ٢٥- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- مصطفى حسين باهى ، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤): المدخل للاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية لنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٢٧- ندى محمود خيرى (٢٠٢٢): "أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية لمدرّبي بعض الأنشطة الرياضية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- هوشيار عبد الرحمن محمد (٢٠٢٠): "تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٤٥)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 29-Al-naser, F.,(2018): Evaluating resilience factors in the face of traumatic events in kuwaits, journal of Kuwait university, 2.
- 30-Cohen, S., (2010): Psychosocial Models of social support in the etiology of physical disease, health Psychology Americ, 7(3),p269-297.
- 31-Dantchev Nicolas (2016): Stratégies de coping et pattern A Coronarogene, British Journal of Educational Psychology, N° (63) ,p., 261-270.
- 32-Dayle,D., (2014): The psychological Antecedents and Consequences for the Junior elite , phd , the university of north Carolina.

- 33- Kang, J., & Suh, E. E. (2015):** The influence of stress, spousal support, and resilience on the ways of coping among women with breast cancer. *Asian Oncology Nursing*, 15(1), 1-8.
- 34-Lambert, et. al,(2004):** Psychological hardiness , workplace and Related stress Reduction strategies, *Journal of Nursing and Health Sciences*, No,(5), P181-184.
- 35- Lazarus, R., & Folkman, S., (2005):** Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company.
- 36-Mariana, K., Remco, C. , Polman,A., & Adam , N., (2017):** Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport, *European Journal of Sport Science*, 12:1,p., 62-72,
- 37-Mikes, J., (2011):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 38-Morris, T., & Summers, J., (2005):** Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley & Sons, N.Y.
- 39-Posner, M.;; Rothbart, M. (2020):** The concept of energy inpsychological theory: Cognitive science program, technical. *American Psychologist* , 75 (4) ,p.,100-121.
- 40-Psicol, E., (2018):** Individual differences in energytension cycle and self-regulation of mood. *American Psychologist* , 45 (10) , 109-127.
- 41-Taylor, S., (2017):** coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev.Clin. Psychol.* 3.pp. 377-401.