



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم
إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

إستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد

إعداد

أ.م.د/ محمود عصمت أحمد

أستاذ مساعد علم النفس الرياضي/ قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية

كلية التربية الرياضية / جامعة أسيوط

« المجلد الثاني والثلاثين - العدد الأول - يناير ٢٠١٦ م »

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

هدفت الدراسة إلى تصميم مقياس لتحديد إستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد بدورى المحترفين المصرى ، قد استخدم الباحث المنهج المسحى ، كما طبق البحث على عينة حجمها (٢٤٠) لاعباً تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من المقيدين فى الموسم الرياضى ٢٠١٤م، وللتحقق من صدق الابعاد المقترحة تم استخدام اسلوب الصدق الظاهرى وصدق التحليل العاملى المتعامد بطريقة المكونات الاساسية وباسلوب الفارماكس كما تم تحديد محك تقدير عدد العوامل التى تصل درجة تشبعها الى (٠.٣٠) او اكثر .

وبناء على ما سبق تم التوصل الى النتائج التالية :

- استخلصت أربعة عوامل رئيسية هى إستراتيجية المواجهة النشطة ، إستراتيجية التجنبية ، إستراتيجية التشتت ، إستراتيجية البحث عن الدعم.
- تم التحقق من ثبات المقياس بمعامل الفا وقد جاءت قيم الثبات متراوحة من (٠.٦١) إلى (٠.٧٠) وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات . وبعد تطبيق معادلة الخطأ المعيارى للمقياس تبين أنها قد بلغت (٠.٩٢٨) وكان الزمن المناسب للمقياس (١٢)دقيقة، وعند فحص التكرارات للتعرف على أكثر الإستراتيجيات إستخداما لدى لاعبي كرة اليد فقد جاءت النتائج كالتالى :

فى المقدمة وبنسبة إستخدام بلغت (٣٣%) جاءت إستراتيجية البحث عن الدعم ثلثها فى الترتيب الثانى إستراتيجية التجنب بنسبة (٢٩%) اما الترتيب الثالث فقد إحتلته إستراتيجية المواجهة بنسبة إستخدام بلغت (٢٣%)، وأخيراً جاءت إستراتيجية التشتت بنسبة قدرها (١٥) .

The study aimed at constructing scale for identification handball pro players Egyptian coping strategies, survey approach was used ,a sample of (240) men players was selected randomly from sports season (2014) to achieve the research , to confirmed proposal validity researcher used orthogonal factor analysis by varimax with hottling principal components method ,as been identified touchstone estimate number of factors that reached degree of their saturation of up to (,30) or more than ,The conclusion, Four reached main factors (searching for Support), (avoidance coping strategies), (dispersivity Strategies),(Coping Active), for Assessments reliability Alpha Cronbach Method was used its amounting in between(0.61) to (0.70) It is statistically significant at the level of (0.01), indicating that the scale has appropriate degree of consistency After the application of the standard error equivalent to the measure amounted to (0.928) and it was the right time to gauge (12) minutes, and when examining frequence to know the most commonly used strategies to the handball players, the results were as follows: In front, by the use of (33%) came from the search strategy Support, followed in second place by avoidance strategy (29%) and the third ranking was occupied by the confrontation strategy by the use of (23%), and finally came dispersion strategy at a rate of (15%) .

مقدمة ومشكلة الدراسة :-

إن الاهتمام المتزايد بدراسة إستراتيجيات المواجهة قد القى بظلاله على مختلف جوانب العلوم النفسية والذي إنعكس بدوره على مجال الدراسات والبحوث التربوية خاصة فى مجال علم النفس الرياضى ،هذا الانعكاس ظهر جليا فى اوربا وشمال القارة الاميريكية وفى الولايات المتحدة حيث اهتم الباحثون بدراسة الاستراتيجيات التى تميز الرياضيين عن بعضهم والتي تظهر فى صورة إستراتيجيات المواجهة .

تعد إستراتيجيات المواجهة من الموضوعات الهامة فى ميدان علم النفس كما تشير الدراسات الى انها تعد من اهم الاليات التى يتسلح بها الفرد لمجابهة مشكلاته بوجه عام ، وقد اشار Ninot et al,2006 الى ضرورة دراسة إستراتيجيات المواجهة لما لها من الاثر البالغ فى مختلف جوانب السلوك كما أضاف فى ذات السياق الى ان إستراتيجيات المواجهة من اهم الوسائط النفسية التى تحقق التكيف النفسى للانسان .

حيث ينظر الى عملية المواجهة باعتبارها مستمرة وهى تحتوى على جميع المدركات الواعية واللاواعية وكذا المحاولات الرامية لتنفيذها بغرض إدارة الضغوط التى تواجه اللاعب وهذا ماأشار اليه Lazarus, 1999، فى حين أن Folkman, S., & Moskowitz, J.T. 2004 إعتبروا أن إستراتيجيات المواجهة إما لتنظيم الاضطراب العاطفي، أو حل مشكلة تسبب الضيق.

كما تعتبر المواجهة من اهم الوسائط النفسية الهامة التى نالت اهتماما كبيرا منذ الثميينات Ayers.etal.,1996 ،Compass et al.,2001 وفى هذا المجال يذكر Iwasaki,Y.2001 ان هناك العديد من الافراد فى المجتمعات المعاصرة يعانون من مستويات عالية من الضغوط ، كما تشير الاحصاءات الى ان تلك الاعداد آخذة فى الزيادة ، وللتعامل بفاعلية مع تلك الخبرات الضاغطة فإن استخدام إستراتيجيات المواجهة يبدوا تكتيكاً جوهرياً للابقاء على حياة الناس وصحتهم النفسية .

وفي الآونة الأخيرة إحتوت المفاهيم النظرية لعملية المواجهة أنواعا مختلفة من الإستراتيجيات (حيث إشتملت على الجانبان المعرفى والسلوكى) بإعتبارهم عوامل محفزة إختيارية، بدنية، وسلوكية، أو كعملية تبادل آراء وفقا لطرائق مختلفة من السلوك الحيوى النفسى الإجتماعى للإنسان ، حيث إن استراتيجيات المواجهة تشير إلى كلاً من الجهود المحددة التى تبذل، سواء السلوكية منها أو النفسية والتي يستخدمها معظم البشر بغية الإتقان، أو بغرض إحتمال الضغوط الخارجية ، أو للحد من أو لتقليل الأحداث المجهدة التى يتعرض لها الانسان ، (على سبيل المثال، البحث عن الدعم الاجتماعى، وحل المشكلات، أو البعد عن موقف المشكل أو المسبب للإضطراب ، أو بغرض الحصول على تقييم إيجابى للموقف) (Hanin, 2007, 2010) .

كما أوضحت نتائج دراسة (Mark H. Anshel, Si. Gangyan 2008) الى أن إستراتيجيات المواجهة ذات فعالية وظيفية ومرتبطة فى ذات الوقت بالأحداث التى تتسم بالضغوط والتى تتميز بها المنافسات الرياضية بالإضافة إلى كونها تعد بمثابة عملية إستبصار للاعب تمكّنه من التميز فى مجال الرياضة التى يمارسها .

وقد اشار (Jambor&Elliott 2005) الى ان هناك العديد من استراتيجيات المواجهة المختلفة والتي يستخدمها الافراد بوعى او دون وعى ، غير ان كل ما يجمع بينها انها تستخدم لمساعدة الافراد على التعامل مع مشكلاتهم . ولعل اكثر التقسيمات شيوعاً لاستراتيجيات المواجهة هى المواجهة النشطة Active coping ، والمواجهة التشتتية Distraction Coping وتتضمن الاولى مختلف الانشطة السلوكية التى من شأنها التخلص من المثير المهدد او الالتفاف حوله والتغلب عليه ، اما النوع الاخر فهو يتضمن محاولة التخلص من الضيق الانفعالى المرتبط بالموقف او خفضه .

بينما المواجهة التجنبية Avoidant Coping تشير الى مختلف انواع السلوك التى تهدف الى تجنب المواقف الضاغطة التى تنشأ اثناء المنافسات عادة ، فى حين أن إستراتيجية البحث عن الدعم العاطفى searching for Support تشير الى استخدام اللاعبين او المدربين كمصادر للوصول الى حل للمشكل ، كما تتضمن مشاركة الاخرين للاستماع الى المشاعر وتزويد صاحب المشكلة بالفهم ، واخيرا تاتى المواجهة

المركزة على الدعم coping focused on support وتشير إلى استخدام الآخرين فى المساعدة سواء بطلب النصيحة او باعتبارهم معاونين يساعدون فى التغلب على المعضلة الحادثة كما يتضمن ذلك الجانب مشاركة الآخرين عن طريق الاستماع للفرد . Chang,E.C.,&Strunk,D.R.(1999)

وقد اوضح Calmevo,luis.Tenebaum,Genshon (2007) أن إستراتيجيات المواجهة ذات فاعلية وظيفية كما انها فى ذات الوقت مرتبطة بالاحداث التى تتسم بالضغوط والتى تميز المنافسات الرياضية وقد تمت الإشارة فى ذات الدراسة الى اهمية وحتمية قياس المتغيرات ذات الطابع المعرفى الانفعالى والتى من اهمها استراتيجيات المواجهة لدى الرياضيين لكونها من المتغيرات المؤثرة على كفاءة واداء الشخص الرياضى بوجه عام.

وفي البحوث والادبيات التى تناولت إستراتيجيات المواجهة الخاصة بالمراهقين الرياضيين ، ذُكرت بعض الاستراتيجيات شائعة الاستخدام وهى إستراتيجيات حل المشكلات ، والاسترخاء الجسدى والانسحاب من المشكل ، الالهاء أو شغل الذهن بموضوع مختلف عن موضوع المنافسة بالكامل ، وتجاهل الجهد المتزايد، والتمني، المواجهة، والنكتة، والحديث الى النفس، إعادة التقييم إيجابي، و البحث عن الدعم الاجتماعى او العاطفى (Hoar & (Evans, 2010; Holt, Hoar Fraser, 2005

وقد أظهرت نتائج دراسة أجريت على عينة من لاعبي كرة السلة المراهقين أنماطا متغيرة من أساليب مواجهة المشكلات تلك الاساليب التى بدت متغيرة على مدار الموسم الرياضى الواحد والتي ربما تكون كنتيجة او كرد فعل للتغيرات فى التعرض لمستويات الضغوط المختلفة , (Nicholls, A.R., & Polman, R.CJ. (2007) . Tamminen, K.A., & Holt, N.L. (2010)

هذا و تشير الدراسات التي اجراها كلا من " (Anshel,1996 ; Anshel, M. " الى H., & Anderson, D. (2002) Hoar,Kowalski,Gaudreau,Crocker,2006 " ان نمط المواجهة يعتمد على عوامل ذاتية شخصية تؤثر في اختيارنا لاساليب المواجهات التي نفضلها ، كما تم الكشف عن وجود تباين في اساليب المواجهة وقد عبر عنها بانها استخدام لاليات السلوك التي تهدف الى اشباع الحاجات الداخلية كما انها تطور مصادر داخلية تتواءم مع الاحداث الغير ساره .

بالإضافة الى ماسبق فقد اشارت نتائج دراسة Mark Anshel , H Wells (2000) Bruce الى ان استراتيجيات المواجهة لدى الرياضيين تتطور في غضون فترة تتراوح من (٣-٤) اشواط ، كما ان اسلوب المواجهة الذي يستخدمه الرياضيين سواء كانت المواجهة نشطة أو مواجهة تجنبية يعتمد على الضغوط التي تنشأ اثناء مواقف المنافسات .

كما تبين من خلال نتائج دراسة (2012) Omlı,Jens;La Voi,Nicole M الى ان سلوك الغضب الذي ينتاب بعض الرياضيين مردوده في الاساس الى ضعف استراتيجيات المواجهة التي يمتلكونها والتي يترتب عليها عند مواجهة المواقف الضاغطة التي تحدث عادة اثناء المنافسات الخروج عن قواعد السلوك التربوية سواء عن طريق استخدام اساليب السلوك اللفظية او غير اللفظية .

وقد أوضحت نتائج دراسة (2009) Ahmed Alsentali والتي إستهدفت دراسة مدى العلاقة بين أسلوب مواجهة المشكلات والإجهاد الحاد ، وشارك (٣٧٠) من الرياضيين الجامعيين الذكور بمتوسط عمر (M العمر = ٢١.٢ سنة) من المملكة العربية السعودية إلى أن الرياضيين يميلون إلى استخدام أكثر من استراتيجية لمواجهة الضغوط والتي تتراوح من إستراتيجية المواجهة النشطة إلى تجنب المواجهة في أثناء ممارسة الرياضات التنافسية .

وفى دراسة قام بها،. (2007) Berg, Kylie- . Tamminen, Katherine Holt, Nicholas. L Joy بغرض البحث عن افضل اساليب مواجه المشكلات فعالية في مجال الكرة الطائرة النسائية، وقد أشارت نتائجهم إلى أن استخدام إستراتيجيات المواجهة النشطة والبحث عن الدعم تصدرت الاستراتيجيات التي إستخدمتها عينة البحث فى حين أن الاستراتيجيات التجنبية غابت عن الاستخدام .

هذا وقد أشارت نتائج. (2009) A. R. Nicholls etal فى الدراسة التى كان الغرض منها هو فحص الضغوط الحادة الحادثة أثناء التدريب والمباريات ، واساليب المواجهة، والضغوط لدى عينة من اللاعبين المحترفين للرجبي، وذلك من خلال تقديم استمارات ذات نهايات مفتوحة تمثل الضغوطات التى يتعرض لها اللاعبين واستمارات تتضمن اساليب مواجهة المشكلات ذات نهايات مفتوحة تركزت على فعالية المواجهة والمساندة العاطفية ، وتم تصميم الاستمارات بإتباع أسلوب ليكرت ذى التقويم الخماسى للاستجابات ، وقد أشارت النتائج الى أن إستراتيجية المواجهة النشطة كانت الأكثر إستخداما يوم المباراة، فى حين جاءت إستراتيجيات البحث عن الدعم العاطفى الأكثر إستخداما فى أيام التدريب .

بينما فى دراسة (2007) Adam R. Nichollas, Remco C. J. Polman والى أُجريت بغرض معرفة الاستراتيجيات الأكثر إستخداما فى التعامل بين اللاعبين فى رياضة الرجبي ،وقد جاءت استراتيجية المواجهة النشطة ،تلتها إستراتيجية الدعم العاطفى من حيث الترتيب ، كما دلت نتائج الدراسة أيضاً الى ان فعالية التعامل بين اللاعبين بدت ذات صلة بإختيار استراتيجية المواجهة المستخدمة.

فى حين كشفت نتائج دراسة E. Kristiansen, G.C. Roberts and M.K. (2010) Sisjord والى أُجريت بالمدرسة النرويجية لعلوم الرياضة حيث تضمنت عينة الدراسة على (٣) لاعبين من حراس المرمى المحترفين ، أن استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل حراس المرمى الثلاثة قد نظمت فى ثلاث فئات رئيسية ؛ إستراتيجية البحث عن الدعم ، وإستراتيجية التجنب ، وإستراتيجية الدعم المركز على المشكلة .

كما أشارت دراسة كلا من MARK H. ANSHEL, MINSOO KANG (2010) and MICHAEL MIESNER والمعنونة "إطار نهج التجنب لتحديد أسلوب مواجهة للرياضيين كدالة على الجنس والعرق" وكان الغرض هو التعرف على أساليب مواجهة الرياضيين المتنافسين كدالة على الجنس والعرق ردا على الأحداث التي مرت خلال التنافس والتي ينظر إليها على أنها أحداثاً مرهقة للغاية، وتألفت عينة المشاركين من 111 (48 أفريقي و 63 قوقازي) و 107 من الإناث (41 أفريقي و 66 قوقازي)، وتراوح أعمارهم بين 18-54 عاما وبمتوسط وانحراف معياري قدره ($M \pm SD$ ، 22.29 ± 3.9 سنوات) وقد تم إختيارهم من جامعة في جنوب شرق الولايات المتحدة، وقد أشارت النتائج الى استخدام الذكور أسلوب مواجهة السلوكية النشطة في حين ان عينة الاناث كانوا يستخدمون أسلوب المواجهة التجنبية المعرفية، وقد أوصى الباحثون في تلك الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بإستراتيجيات المواجهة .

وفى دراسة (Aleksandra rogowska and Cezary Ku Snierz) (2012) والتي أجريت بغرض بحث الى أى مدى يمكن التنبؤ من خلال الجنس والعمر ومستوى المهارات، وسنوات الممارسة بإستراتيجيات المواجهة للاعبى الجودو، وتألف عينة المشاركون في هذه الدراسة من 98 متسابق 47 إناث و 51 ذكور، وقد تراوحت أعمارهم بين 13-21 عاما، ونتيجة للتحليل تم إستنتاج أنماطاً من الإستراتيجيات التي تركزت في نهجى التجنب بشقيهم المعرفي - السلوكي .

كما أشارت نتائج كلا من Katarzyna Rutkowska, Józef Bergier, Zbigniew (2014) فى الدراسة التي أجريت بغرض تحليل أساليب التعامل مع الضغوط ومركز الضبط للمواقف الرياضية فى رياضة كرة القدم النسائية، حيث تكونت عينة الدراسة من (50) لاعبة تراوحت اعمارهم من (16-18 عاماً)، الى أن إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعى و إستراتيجية المواجهة التجنبية السلوكية كانتا اكثر الإستراتيجيات إستخداما .

وفي دراسة أجراها (McDonough, Meghan H etall(2013)، بحثت نوعية الضغوط بين الواقع والخبرة في مواجهة الضغوط ، وإسلوب التعامل من قبل السباحين المراهقين النخبة في موسم المسابقات وتم جمع وتحليل البيانات عن طريق عرض أساليب متنوعة للمواجهة ، كما تم إنشاء بروفيل الكتل رياضي وتم جمعهم حسب خصائصهم المتشابهة ووفقا لطبيعة المنافسات ، وذلك في محاولة جادة هادفة إلى إلقاء الضوء على الطبيعة المعقدة والديناميكية للعلاقة بين كلا من التوتر والواجهة بين الرياضيين المراهقين وقد جاءت في مقدمة إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها السباحين إستراتيجية المواجهة السلوكية النشطة تلتها إستراتيجية البحث عن الدعم .

من خلال العرض السابق يتبين أن موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط - في حدود ما تم الإطلاع عليه الباحث - من دراسات عربية تبين أنه لم يلق الحظ الوافي من الإهتمام، كما أن موضوع بناء مقاييس خاصة لإستراتيجيات المواجهة للاعبين كرة اليد لم تلق الإهتمام الكافي ، على الرغم من كون رياضة كرة اليد تحتل المركز الثاني من حيث الشعبية الجاهيرية وايضا حصول مصر على مراكز متقدمة سواء على مستوى القارة الافريقية او على المستوى العالمي وهذا ما دفع الباحث لإجراء تلك الدراسة .

هدف الدراسة :

بناء مقياس للتعرف على إستراتيجيات المواجهة شائعة الاستخدام في فترة المنافسات للاعبين كرة اليد .

تساؤلات الدراسة :

- ١- ماهي أبعاد إستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد ؟
- ٢- ماهي أكثر الإستراتيجيات إستخداما لدى لاعبي كرة اليد ؟

المنهج :-

يستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لمناسبة وطبيعة الدراسة .

الاجراءات :-

من خلال مراجعة الدراسات التالية وهى (Hoar & Evans,(2010); Holt, Berg, Kylie-Joy . Tamminen, Katherine(2007) و Hoar Fraser,(2005) (MARK H. ANSHEL, MINSOO KANG and (Holt, Nicholas L. (2014)Katarzyna Rutkowska , Józef و MICHAEL MIESNER(2010) Ahmed) و A. R. Nicholls Et.all(2009) و Bergier, Zbigniew Alsentali(2009

تم التوصل إلى إقتراح الأبعاد التالية وهى التى تم إفتراضها بإعتبارها اهم الإستراتيجيات الأساسية :

- ١- السيطرة على الفكر: تحتوى على المدركات المتعلقة بحجب الافكار السلبية .
 - ٢- إستراتيجية المواجهة النشطة: تتضمن على المحاولات الرامية الى تحقيق الهدف .
 - ٣- التنفيس عن المشاعر غير السارة:تحتوى على أشكال السلوك الجسدى التى تفرغ الطاقة النفسية عن طريق الجسد.
 - ٤- إستراتيجية التجنب : تحتوى على أنماط السلوك التى تعكس مدى إبتعاد الفرد عن موضوع المشكلة.
 - ٥- إستراتيجية التشتت : وتتضمن أشكال السلوك الهادفة إلى إبعاد الذهن عن مختلف مواقف المنافسة .
 - ٦- إستراتيجية البحث عن الدعم: وتشير إلى الرغبة الداخلية فى الإستعانة بالله عزوجل وأيضا الاشخاص القريبين .
- الصدق الظاهرى للمقياس :-**

تم عرض الأبعاد المقترحة فى صورتها الاولية (مرفق ١، ٢) على عدد خبراء من المتخصصين فى ميدان علم النفس ،علم النفس الرياضى (مرفق ٥) للتحقق من صدق الابعاد المقترحة فى الفترة من الأربعاء الموافق ٢٦ نوفمبر ٢٠١٤م الى الاحد الموافق ١١ ديسمبر ٢٠١٤ م وقد جاءت النتائج كالتالى :-

دللت نسبة الاتفاق على الابعاد المقترحة للمقياس على الاتى :-

جدول (١)

البعد	نسبة الاتفاق
١- السيطرة على الفكر:	٦٠%
٢- إستراتيجية المواجهة النشطة	٨٠%
٣- التفيس عن المشاعر غير السارة	٤٠%
٤- إستراتيجية التجنب	١٠٠%
٥- إستراتيجية التشتت	٨٠%
٦- إستراتيجية البحث عن الدعم	١٠٠%

وبناءً على ذلك قد تم استبعاد البعد الاول الذى حصل على (٦٠%) وأيضاً البعد الثالث والذى حصل على نسبة إتفاق (٤٠%) وقد اصبح المقياس فى صورته قبل النهائية يتكون من أربعة ابعاد رئيسية هى : إستراتيجية المواجهة النشطة و إستراتيجية التجنب ، إستراتيجية التشتت ، إستراتيجية البحث عن الدعم ، هذا وقد تم إستخدام أسلوب ليكرت خماسى التقييم لإستجابات العبارات مع العلم أن جميع العبارات إيجابية (مرفق ٢)، وقد نتج أيضاً عن إستطلاع رأى الساده الخبراء إستبعاد العبارة (**أغير تصرفاتى لتلائم مع الموقف) من البعد الاول ، وأيضاً العبارة (**لقد فقدت كل أمل فى تحقيق اهدافى) ، (**أمشى بعيداً عن الخصم) وذلك من البعد الثانى ، كما تم إستبعاد العبارة (**أنا لم أأخذ الأمر على محمل الجد) من البعد الثالث ، و أخيراً إستبعدت العبارة (**أجلس مع حيوانى الاليف) من البعد الرابع .

الصدق العاملى للمقياس :

للتحقق من صدق المقياس تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٢٤٠) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اندية الاهلى ، الزمالك ، الطيران ، طلائع الجيش ، سبورتنج ، سموحة ، بتزول اسويط ، سكر الحوميدية ، هيليو بلس ، الجزيرة ، الشمس ، هوليو ليدو ، النصر للبتزول بالسويس ، والاولمبي وذلك لفرق الناشئين التابعين لفرق دورى المحترفين من مواليد (١٩٩٦/ ٢٠٠٠) وقد تم التطبيق فى الفترة من الاحد الموافق ٢٨/٩/٢٠١٤ حتى الاربعاء ١٧/١٢/٢٠١٤ وقد تم استبعاد ١١٠ استمارة لعدم كفاية البيانات واتباع التعليمات والاجابة عن الاسئلة المطروحة بها وبذلك اصبح العدد النهائى الذى تم التطبيق عليه (٢٤٠) لاعباً .

جدول (٢)

م	النادى	عدد اللاعبين المقيدين	عدد اللاعبين الذين تم اختيارهم
١	الاهلى	٣٥	٣٥
٢	الزمالك	٣٥	٣٥
٣	الطيران	٣٥	٣٥
٤	الاولمبي	٣٥	٣٥
٥	بنزول اسيوط	٣٥	٣٥
٦	سكر الحوامدية	٣٥	٣٥
٧	هوليوليدو	٣٥	٣٠
	المجموع	٢٤٥	٢٤٠

وباستخدام أسلوب الفاريمكس كما تم تحديد محك تقدير عدد العوامل التى يمكن إستخلاصها من تباين المصفوفة فى العوامل التى لها جزر كامن مقدارة (١) صحيح أو < كما تم تحديد درجة التشبع المقبولة بها كتشبع جوهرى فى تلك العوامل التى تصل درجة تشبع العامل فيها الى (٠.٣٠) وقد نتج عن ذلك التحليل (٤) عوامل هى :-

١ - العامل الاول: إستراتيجية المواجهة النشطة

(جدول ٣)

رقم الفقرة فى المقياس	التشبع بالعامل	قيمة الجذر الكامن
١	٠.٧٢	٣.٩٩٦
٢	*٠.١٢	
٣	٠.٦١	
٤	*٠.١٩	
٥	٠.٦٥	
٦	٠.٧٩	
٧	٠.٨٨	
٨	٠.٨٥	
٩	٠.٧٥	

٢- العامل الثانى : إستراتيجية التجنب :-

(جدول ٤)

رقم الفقرة فى المقياس	التشعب بالعامل	قيمة الجذر الكامن
١	٠.٦٨	٤.١٦
٢	٠.٧٧	
٣	٠.٨٢	
٥	٠.٧٢	
٦	٠.٧٣	
٨	*٠.١٨	
٩	٠.٨٧	
١٠	*٠.١٤	
١١	٠.٧٩	

٣- العامل الثالث : إستراتيجية التشتت

(جدول ٥)

رقم الفقرة فى المقياس	التشعب بالعامل	قيمة الجذر الكامن
١	٠.٨٨	٤.٥٣٣
٢	٠.٧٦	
٣	٠.٧٨	
٤	٠.٨٠	
٦	٠.٧٧	
٧	٠.٧٤	
٨	*٠.٢٠	
٩	٠.٨٩	

٤- العامل الرابع : إستراتيجية البحث عن الدعم

(جدول ٦)

رقم الفقرة في المقياس	التشبع بالعامل	قيمة الجذر الكامن
١	٠.٨٢	٤.٣٠٧
٢	٠.٨١	
٣	٠.٧١	
٤	٠.٧٦	
٥	* ٠.١٣	
٦	٠.٧٤	
٨	٠.٧٧	
٩	٠.٨٧	
١٠	* ٠.١١	

وتم إستبعاد العبارات التي حصلت على تشبع أقل من (٠.٣٠) وذلك إستنادا إلى محك Child (مرفق ٤)

ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس تم حساب معامل الفا كرونباخ وقد جاءت قيم معامل الفا بين (٠.٦١) ، (٠.٧٠) وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة إحصائيا من حيث الثبات .

(جدول ٧)

البعد	قيمة معامل الفا
الاول	٠.٦١
الثانى	٠.٦٥
الثالث	٠.٦٣
الرابع	٠.٧٠

الخطأ المعياري للمقياس :

الخطأ المعياري هو عبارة عن قيمة الإنحراف المعياري المتوقع لنتيجة أى إنسان يجرى إختبارة كما يعتبر الخطأ المعياري مؤشراً من مؤشرات دقة المقياس حيث يوضح مدى إقتراب درجات المفحوص من الدرجة الحقيقية ، وبعد تطبيق معادلة الخطأ المعياري للمقياس فقد بلغت (٠.٩٢٨) .

(جدول ٨)

م	البعد	ارقام العبارات	العدد
١	إستراتيجية المواجهة	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥	٧
٢	إستراتيجية التجنب	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦	٧
٣	إستراتيجية التشتت	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧	٧
٤	إستراتيجية البحث عن الدعم	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨	٧
٢٨	المجموع		

تصحيح المقياس :

استخدم تدريباً خماسياً وفقاً لاسلوب ليكرت وهو دائماً - غالباً - أحياناً - قلماً - ابداً حيث تعطى درجات الاستجابات الخمس على النحو التالي دائماً (٥) ، غالباً (٤) ، أحياناً (٣) ، قلماً (٢) ، ابداً (١) وتوجد درجة فرعية لكل بعد على حدة بناءً على عدد العبارات ، حيث لكل بعد نهاية عظمى من الدرجات وبالتالي تكون الدرجة العظمى للمقياس ككل (١٤٠) ويوضح جدول (٩) الدرجة العظمى والدنيا لكل بُعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس

(جدول ٩)

م	البعد	الدرجة العظمى	الدرجة الدنيا
١	إستراتيجية المواجهة	٣٥	٧
٢	إستراتيجية التجنب	٣٥	٧
٣	إستراتيجية التشتت	٣٥	٧
٤	إستراتيجية البحث عن الدعم	٣٥	٧
٢٨	المجموع	١٤٠	

تحديد الزمن المناسب للإجابة عن المقياس :

تم الإعتماد في تحديد الزمن المناسب للإجابة عن المقياس على عينة الدراسة بإستخدام الطريقة التي إقترحها فؤاد البهى السيد (١٩٩٦) (٤٦٥-٤٦٦) ، وكان الزمن المناسب للمقياس (١٢) دقيقة .

للإجابة عن التساؤل الثاني والذي ينص على :

" ماهى أكثر الإستراتيجيات إستخداما لدى لاعبي كرة اليد ؟"

(جدول ١٠)

نسبة الإستخدام	الاستراتيجية
٣٣%	إستراتيجية البحث عن الدعم
٢٩%	إستراتيجية التجنب
٢٣%	إستراتيجية المواجهة
١٥%	٤- إستراتيجية التشتت

وقد دلت نتيجة حساب النسب المئوية للتكرارات أن " إستراتيجية البحث عن الدعم " كانت هي الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة بنسبة قدرها (٣٣%) يليها " إستراتيجية التجنب " بنسبة (٢٩%) ثم " إستراتيجية المواجهة " بنسبة (٢٣%) وأخيراً جاءت " إستراتيجية التشتت " بنسبة (١٥%) . وهذه النتيجة تتقف مع ما توصلت اليه دراسة كلا من Katarzyna Rutkowska , Józef Bergier, Zbigniew (2014) حيث أشارت إلى أن إستراتيجية البحث عن الدعم كانت الأكثر إستخداما تلتها فى الترتيب إستراتيجية التجنب ، فى حين تختلف ذات النتيجة مع نتيجة دراسة (MARK H.etal (2010 حيث توصلت نتيجة إلى إستخدام (عينة الرياضيين الذكور) أسلوب المواجهة السلوكية النشطة فى حين ان عينة (الرياضيات الاناث) كن يستخدمن أسلوب المواجهة التجنبية ، فى حين أن نفس النتيجة التى تم التوصل اليها تختلف من ناحية أخرى مع ما توصلت اليه دراسة (Mieczysław .etal (2011)والتي دلت نتائجها على إستخدام لاعبي الكاراتيه إستراتيجية المواجهة بشكل رئيسى وذلك مقارنة بمتسابقى الميدان والمضمار والذين دلت النتائج على إستخدامهم لإستراتيجية البحث عن الدعم ، كما تتقف ذات النتيجة مع نتائج دراسة (D.R. Coimbra, M. Bara Filho, A. Andrade, R. Miranda (2013) والتي هدفت إلى دراسة وتحليل إستراتيجيات المواجهة لدى الرياضيين (ذكور-إناث) حيث إحتلت إستراتيجية البحث عن الدعم مقدمة الإستراتيجيات التى أشارت إليها نتائج تحليل الأداء عقب المنافسات للاعبى الالعاب الجماعية (الذكور) ويعزى الفرق بين تلك النتائج الى حيث ما تشير إليه نتائج دراسة " (Makhnshel.Toto jutaryo Clby.J (2007) والتي توصلت إلى ان نمط المواجهة يعتمد على عوامل ذاتية شخصية .

الاستنتاجات :

- تم التوصل إلى مقياس يتكون من (٢٨) عبارة تتدرج ضمن (٤) أبعاد رئيسية بواقع (٧) عبارات لكل بعد ، وهو صالح من جميع المعاملات العلمية لقياس إستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة اليد.
- تم إكتشاف أكثر الإستراتيجيات إستخداما فى فترة المنافسات وكانت عبارة عن أربعة إستراتيجيات .

قائمة المراجع

- ١- فؤاد البهى السيد (١٩٩٨) ، علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، القاهرة ، دارالفكر العربى ، ط ٤ ، (٤٦٥-٤٦٦) .
- 2- A. R. Nicholls, C. R. Jones, R. C. J. Polman, E. Borkoles (2009) Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches Scand J Med Sci Sports. 19:p 113-120 .
- 3- Adam R. Nichollas, Remco C. J. Polman (2007) Stressors, Coping and Coping Effectiveness among Players from the England Under -18 Rugby Union Team, journal of Sport Behavior, Vol. 30, No.
- 4- Ahmed Mansour Alsentali (2009), Predicting Coping Styles as a Function of Internal and External Sources of Acute Stress in Sport among Skilled Male Saudi Arabian College Athletes. A Dissertation Submitted to Middle Tennessee State University of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy UMI.
- 5- ALEKSANDRA ROGOWSKA AND CEZARY KU'SNIERZ (2012) Coping of Judo Competitors in Context of Gender, Age, Years of Practice and Skill Level, JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 24:p 445-464.

- 6- Anshel, M. H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology* 136, 311–324.
- 7- Anshel, M. H., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15, 193–209.
- 8- Ayers, T.S., Sandler, I.N., West, S.G., et al (1996). A dispositional and situational assessment of children's Coping test alternative models of Coping. *Journal of personality*, 64,923-958.
- 9- Calmevo, Luis .Tenebaum, Genshon (2007), Fluctuation of Cognitive-Emotional States During Competition: An Idiographic Approach . *Revista de Psicologia del Deporte* ,vol 16 ,p85-100
- 10- Chang, E.C., & Strunk, D.R. (1999). Dysphonia's Relations to appraisals of Coping Strategies. *Counseling Psychology*, 46, 99-108.
- 11- Compass, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., Wadsworth, M.E., (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 12 ,87-100 .

- 12- D.R. Coimbra, M. Bara Filho, A. Andrade, R. Miranda (2013) .
Psychological coping skills in brazilian athletes ,
Motricidade , vol. 9, n. 1, pp. 95-106 .
- 13- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and
promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774.
- 14- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sport: Current issues and
perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund
(Eds.), Handbook of Sport Psychology, (pp. 31-58).
Hoboken. NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- 15- Hanin, Y. L. (2010). Coping with Anxiety in Sport. In A. R.
Nicholls (Ed.), Coping in Sport: Theory, Methods,
and Related Constructs (pp. 159-175). Hauppauge,
NY: Nova Science Publishers, Inc.
- 16- Hoar, S.D., & Evans, M.B (2010). Athlete's coping across the
lifespan. In A.R. Nicholls (Ed.), Coping in sport:
Theory, methods, and related constructs (pp. 95-117).
. Hauppauge, NY: Nova Science.
- 17- Hoar, SE, Kowalski, KC, Gaudreau, P., & Crocker, PRE (2006),
A review of coping in sport. In S. Hanton, & S.
Mellalieu (Eds.), Literature reviews in sport
psychology, (pp. 47-90). New York City, New
York: Nova Science Publishers.

- 18- Holt, N.L., Hoar, S.D. & Fraser, S.N. (2005). How does Coping Change with development? A review of Childhood and adolescent sport coping research European Journal of Sport Science .5, 25-39.
- 19- Holt, Nicholas L. Berg, Kylie-Joy Tamminen, Katherine A... (2007) Tales of the Unexpected: Coping Among Female Collegiate Volleyball Players. Research Quarterly for Exercise & Sport. Vol. 78 Issue 2, p117-132. 6 p. 3 Charts.
- 20- Iwasaki,Y (2001).Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students lives. Canadian Journal of Behavioral science, 33 128-141.
- 21- Jambor, E. and Elliott, M. (2005). Self-esteem and coping strategies among students. Journal of Applied psychology, 10(1), p36-81.
- 22- Katarzyna Rutkowska , Józef Bergier, Zbigniew (2014) . Styles of Coping with Stress and Locus of Control in Sporting Situations in a Group of Young Female Football Players .HUMAN MOVEMENT. Vol. 15(1)p60-
- 23- Kristiansen E, G C. Roberts and M.K. Sisjord (2012). Coping With Negative Media Content: The Experience of Professional Goalkeepers, International Journal of Sport and Exercise Psychology vol. 9, No 4, December p 295-307.
- 24- Lazarus, R.S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer.

- 25- Mark Anshel , H Wells Bruce (2000), Sources of acute stress and coping styles in competitive sport ,German National Library of Science and Technology.vol (13) p1-26
- 26- Mark Anshel , H Wells Bruce(2000).Personal and Situational Variables That Describe Coping With Acute Stress in Competitive Sport.Journal of Social Psychology;Aug.vol140 .no 4,p434-450.
- 27- Mark Anshel ,1996 Stressing: Understanding and Coping with Acute Stress in Adolescent Athletes Competing in Team Sports , Ernest Meyers, United States Sports Academy .
- 28- MARK H. ANSHEL, MINSOO KANG and MICHAEL MIESNER (2010).The Approach- Avoidance Framework for Identifying Athletes Coping Style As Function of Gender And race , Scandinavian Journal of Psychology,51,p341-349 .
- 29- MARK H. ANSHEL, MINSOO KANG and MICHAEL MIESNER(2010) The approach- avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race Scandinavian Journal of Psychology (51), p341-349
- 30- Mark H.Anshel, Si.Gangyan (2008).Coping style following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes: A Test of Trait and Transactional Coping Theories .Journal of sport Behavior ;Mar ,vol.31,p3-21

- 31- McDonough, Meghan H .Hadd, Valerie. Crocker, Peter R. E. Holt, Nicholas LTamminen, Katherine ASchonert-Reichl, Kimberly.(2013) Stress and Coping Among Adolescents Across a Competitive Swim Season. Sport Psychologist. Jun Vol. 27 Issue 2, p143-155 .
- 32- Mieczysław Radochoński, Wojciech Cynarski, Lidia Perenc , Lucyna Siorek-Maślanka . (2011) Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. Journal of Human Kinetics. Volume 27, Issue , p 180–189.
- 33- Nicholls, A.R., & Polman, R.CJ. (2007) Coping in sport:A systematic review. Journal of Sports Sciences 25, 11-31.
- 34- Niont,G.,Fortes, M.,Poulain, M.,Brun, Audery, Desplan, J.,Prefaut, C.&Varray, A.(2006). Gender difference in coping strategies among patients enrolled in an inpatient rehabilitation program . Heart &Lung,35 (2) ,p 130-136.
- 35- Omli, Jens;LaVoi,Nicole. M(2012)Emotional Experiences of Youth Sport Parents I: Anger. Journal of Applied Sport Psychology ,Dec.
- 36- Tamminen, K.A., & Holt, N.L. (2010). Female adolescent athletes' coping: European Journal of Sport Science .5,25-39. A season long investigation. Journal of Sports Sciences, 28, 101-114.