

## بناء مقياس الطاقة الايجابية للاعبى الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة بمحافظة بنى سويف

\*مختار امين عبد الغنى

\*\*اسراء عاطف محمد

### مقدمة البحث:

أصبحت الطاقة الايجابية أحد الموضوعات الحيوية فى مجال علم النفس الايجابى حيث يمتلك اللاعب داخل عقله وجسمه طاقات غيرمحدودة تحتاج إلى مثيرات خارجية وعوامل داخلية لإطلاقها مثل التدريب أو التركيز على توجيه وترشيد هذه الطاقات المختلفة ويمكن تحقيق الطاقة الايجابية (positive energy) من خلال معرفة لاعب كرة الطائرة فى كيفية السيطرة على أفكاره وتنظيمها وتقديره لكم الطاقة الايجابية المطلوبة وهو يسعى بإتجاه المنافس نحو الشبكة وما هو تقديره لطاقته وهو يواجه الرمية الحرة ، حيث تتفاوت متطلبات الطاقة الايجابية بحسب الحاجة الملئمة للأداء الامثل .

ويذكر "محمد علاوي " (٢٠٠٢ : ١٣) أن علم النفس الرياضى التطبيقى من العلوم التى تحتل مكانة لائقة بين مختلف علوم النفس الأخرى حيث أن علم النفس التطبيقى يهتم بسلوك الانسان وخبرته وعملياته العقلية والنفسية فى مختلف المجالات المرتبطة بالرياضة والممارسة البدنية، كما أن التطور الذى حدث فى السنوات الأخيرة فى مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات

\* أستاذ علم النفس الرياضى وعميد سابقا لكلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف

\*\* أخصائية رياضية بجامعة بني سويف

وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً علي جميع المستويات والممارسات .

ويشير " جون ستيوارت " Jonathan Stuart (٢٠١٠م : ١٩) أن كل انسان يحمل بداخله مخزون من الطاقات والمواهب يسعى لاكتشافها ، ومن ثم استثمارة ؛ فعندما ينشد الإنسان طريقة إلى السعادة والنجاح يستعين بما لديه من طاقة ايجابية داخلية محرّكة له تزيد من سعيه نحو ما ينشده ، ، فلا يركز في رؤيته للأشياء على زاوية واحدة ، ولا تقتصر أهدافه على مجموعة من الأمور الثانوية ، بل يبحث في داخله عما يمكن أن يكون متميزاً فيه ، فكم من موهوب ماتت موهبته ؛ لانشغاله عنها بمشاغل الحياة الأقل أهمية في حين كان بإمكانه أن يعمل على استكشاف ما لديه من مواهب ، وأن يصبر قليلاً ، ثم يعمل على استثمار هذه المواهب ليحقق لنفسه ولغيره السعادة من أقرب طريق .

ويرى "ستيف شاندرل" Steve Chandler (٢٠٠٦:٩) أن هناك العديد من السلبيين الذين يفكرون بفكر الضحايا وذلك لانهم يفتقدون الأيمان والثقة بانفسهم او قدره علي الشجاعة للقيام بشئ ما ، كما يري علي الوجه الاخر نجد الاشخاص ذو الفكر الايجابي يتميزون بالثقة والايمان بالانفس فضلا عن قدره علي الشجاعة وأنهما من فوائد وليس من متطلباته حيث إن القدرة على فعل الشئ غالباً ما تظهر في أثناء القيام به وليس قبل الشروع فيه .

لذلك تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تحتاج الى اعداد اللاعبين المتكامل في النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والتي تتطلب من الفرد أقصى ما لديه من مهارات ( حركية وخطئية وهجومية ) وتوظيفها بالشكل الصحيح على أرض الملعب والتي ترتبط بعمل الدماغ بصورته المتكاملة وعدم اقتصره على

جانب دون الاخر ، واتصال ذلك بموضوع الطاقة الايجابية ، والتي تعد من الموضوعات الحيوية ذات الصلة باساليب التفكير والتعلم .

### **مشكلة البحث :**

لاحظ الباحثان من خلال متابعتها للرياضيين والرياضة باحداثها المختلفة من بطولات ومنافسات محلية او دولية ترتبط باحباطات وصراعات نفسية وضغوط ، تجعلهم يفكرون تفكيراً سلبياً ينعكس على اداءهم الرياضى مما يؤثر على طاقتهم الايجابية .

وكثيراً ما نهتم كمدربين بالنواحي البدنية فقط حيث يعتقدون خاطئاً انها وحدها الطريق الى الفوز والنجاح ولكن نلاحظ كثيراً ان هناك بعض الفرق التي تمتلك اعلى المستويات البدنية ولا تحقق نتائج جيدة وهذا انما يرجع الى القصور فى التدريبات النفسية للرياضيين من خلال البرامج النفسية والارشادية التي تفعل التدريب النفسى على مواجهة الضغوط المحيطة باللاعب للارتقاء بالمستوى الرياضى له تحقيقاً لاهداف التربية الرياضية الشاملة .

وفى هذا البحث سوف يقوم الباحثان بالتركيز على هذه الطاقات الايجابية لانها موضوع مهم ولا يوجد مقياس نقيس بيها الطاقة الإيجابية لعينة الدورى الممتاز للاعبى كرة الطائرة بالرغم من وجود بعض الدراسات وبعض المقاييس لكن لم يجد الباحثان المقياس الذى يتناسب لقياس الطاقة الإيجابية ، ولكن ساعد ذلك فى تكوين اطاراً نظرياً يبلور ويوضح مفهوم الطاقة الإيجابية لما لها من فوائد كثيرة كالشعور بالتفائل والسعادة والمرح والقدرة على الانجاز والعمل من خلال بناء واعداد مقياس الطاقة النفسية الإيجابية .

وهذا ينطبق على جميع الرياضات الجماعية منها والفردية وهنا قام الباحثان باختيار لاعبي الكرة الطائرة للمستويات العليا كعينة متاحة ومتوفرة لديها وخبرتها في هذا المجال لتطبيق البحث عليها وخصوصا انها التجربة الاولى لهؤلاء اللاعبين في الدورى الممتاز حتى تكون بداية قوية ومثمرة فهم يحتاجون الى من يوجههم الى طريق الفوز والنجاح والذي يتأتى عن طريق التكامل بين الطاقات البدنية والنفسية الايجابية .

### هدف البحث :

- يهدف البحث إلى بناء مقياس الطاقة الايجابية للاعبي كرة الطائرة بالدورى الممتاز بمحافظة بني سويف .

### تساؤلات البحث:

- هل المقياس الذى تم اعداده يصلح لقياس الطاقة الايجابية للاعبي الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة بمحافظة بني سويف ؟

### مصطلحات البحث :

#### الطاقة الإيجابية Positive energy : تعريف اجرائيا (\*)

يعرف الباحثان الطاقة الايجابية بأنها شعور داخلي يحس به الرياضي يظهر في مشاعر الفرح والسعادة والتفاؤل والنشاط والحيوية والتفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية والبدنية لأداء مختلف المهام الرياضية المطلوبة ، وبمعنى آخر ما يقبسه مقياس الطاقة النفسية المصمم .

## **اجراءات البحث Search procedures :**

### **-منهج البحث Research Methodology:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث .

### **-مجتمع وعينة البحث Research Society and Sample:**

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي بطولة الكرة الطائرة بالدورى الممتاز للموسم الرياضى ٢٠١٩ . ٢٠٢٠ م والمشارك بها عدد (٢٤) فريق ، وتم استبعاد (٢) فريق واصبح مجتمع البحث (٢٢) فريق وبلغ عددهم (١٥٤) لاعب و قامت الباحثة بإختيار عينة البحث عشوائيا من مجتمع البحث قوامها (٥٠) لاعب ، وعدد (١٠) لاعبين لإجراء دراسة مبدئية بغرض معرفة مناسبة فقرات المقياس من حيث الصياغة والوضوح والدقة واستطلاع رأيهم عن طاقاتهم الايجابية

### **-ادوات جمع البيانات :**

- مقياس الطاقة الايجابية : والذي قام باعداده الباحثان من خلال صورة مبدئية توصل اليها باستخدام مجموعة من اللاعبين الكرة الطائرة للدورى الممتاز أ للرجال لدراسة الطاقة الايجابية ومعناها وكذا اختبار الصدق والثبات للاداة المصممة وانها صالحة للاستخدام من عدمه ولذلك اتبع الباحثان مجموعة من الاجراءات والخطوات المقننة لقياس الطاقة الايجابية لدى لاعبي الطائرة بالدورى الممتاز بحفاظة بنى سويف وتتضح هذه الخطوات فيما يلى :

١-تحديد الهدف : هو قياس الطاقة الإيجابية للاعبى الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة .

٢-جمع البيانات : قام الباحثان بالإطلاع على التراث السيكولوجى حول مفهوم الطاقة الإيجابية فى مجال الصحة النفسية و علم النفس الإيجابى وبالإطلاع على عدد من المقاييس والأختبارات النفسية المتوفرة ، لم تسفر عملية الإطلاع على أى

مقياس يحمل عنوان " الطاقة الإيجابية " لدى عينة للاعبين الدوري الممتاز في الكرة الطائرة ، مما دفع الباحثة إلى تصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء حول إعداد مقياس الطاقة الإيجابية. فضلا الى شبكة المعلومات العنكبوتية حول مفهوم الطاقة الإيجابية ومقاييس الطاقة الإيجابية . ومن اهم الدراسات التي رجع اليها الباحثان ميثم حميدي " (٢٠١٧) ببناء مقياس الطاقة النفسية الايجابية للاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم المشاركين في دوري الدرجة الاولى بالعراق ، كيث جى كارن " (٢٠٠٩م) Keith J.Karren دراسة بعنوان (الطاقة الإيجابية كهبة لصحة أفضل ( ، مارتن سليجمان " (٢٠٠٨م) (Martin E.p. Seligman) دراسة بعنوان (الصحة الايجابية ) ، دوفى " (٢٠٠٧م) Duffy,E. دراسة بعنوان : (مقارنة لمستوى الطاقة النفسية الفعاله لدى ثلاث مجموعات تجريبية الشباب ) .

٣-تحديد المكونات الفرعية: بالرجوع الى الدراسات السابقة والقراءات النظرية المشار اليها سابقا تم وضع اكثر المكونات الفرعية تكرارا وازضافة اخرى وتعديل اخرى ، وقد قام الباحثان باعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المكونات الفرعية للطاقة الإيجابية وقاما بوضع التعريفات الإجرائية لكل مكون من المكونات الفرعية للمقياس ملحق (٢) وكانت سبعة مكونات فرعية ثم قامت بتفريغ الاستمارات لتحديد النسبة المئوية لكل مكون من المكونات الفرعية للمقياس .

٤-اختيار المكونات الفرعية: تحديد المكونات المناسبة للبحث حيث تعد تلك المكونات هي الركيزة الاساسيه في معظم الدراسات السابقة وذلك من خلال تكرارها في تلك الدراسات توصلت الباحثة الى تلك المكونات وهى : ( السعادة والتفاؤل ، الدافع للانجاز ، الثبات الانفعالي ، التفكير الإيجابي ، الكفاءة الاجتماعية ، أساليب المواجهة الإيجابية ، التنافس الشريف ) ملحق (٢) .

٥-عرض الأبعاد الفرعية على الخبراء: قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات مقياس الطاقة الإيجابية ملحق (١) السابق ذكرها وتم

تفريغ نسب الاتفاق على هذه المكونات وتم تحديد اربع مكونات حصلت على نسبة اكبر من ٨٠% وتم اهمال ثلاث مكونات لم تحصل على هذه وجدول (١) يوضح ذلك

.. :

### جدول (١)

#### نسبة الاتفاق على مكونات مقياس الطاقة

#### الاجيائية لعدد (١٢) خبير

النسبة المنوية للموافقة	الرأى		المكونات	م
	غير موافق	موافق		
١٠٠%	٠	١٢	السعادة والتفاؤل	١
١٠٠%	٠	١٢	الدافع الأتجار	٢
٩٢%	٢	١١	الثبات الانفعالى	٣
١٠٠%	٠	١٢	التفكير الإيجابي	٤
٤٢%	٧	٥	الكفاءة الاجتماعية	٥
٤٢%	٧	٥	أساليب المواجهة الإيجابية	٦
٥٠%	٦	٦	التنافس الشريف	٧

يتضح من جدول (١) مايلى:

- ان المكونات التى تم الموافقة عليها هي السعادة والتفاؤل ، الدافع الأتجار ، الثبات الانفعالى ، التفكير الإيجابي ، بنسبة تزيد عن ٨٠ % فاكتر وهذه النسبة المشار اليها سابقاً وتم اهمال المكونات التى لم تحصل على هذه النسبة .

٦-المراجعة والتعديل :كانت الفقرات فى صورة تقرير ذاتى ، وقد بلغ عدد فقرات المقياس فى صورته الأولية (٢٤ فقرة ) بحيث يختار المفحوص واحدة من ثلاث بدائل وهم ( موافق . موافق الى حد ما . لاوافق ) للجابة على المفردة ، وروعى أن تكون الفقرات واضحة ومحددة بعيدة عن الغموض . عرض المقياس فى صورته الأولية على أثنى عشر محكماً من المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى وذلك لأبداء الرأى حول مدى ارتباط كل فقرة بالمكون الفرعى المدرجة ضمنه وفقاً

للتعريف الإجرائي له على مقياس ثنائي ( مناسب ، غير مناسب ) وإدخال التعديلات اللازمة على العبارات التي تتطلب ذلك . واقترح ما يمكن إضافته من فقرات لكل مكون من المكونات الفرعية ، وقد أسفرت عملية التحكيم على حذف بعض الفقرات لتشابهها مع الفقرات الأخرى أو لعدم انتمائها للمكون الفرعي ، كما عدلت بعض الفقرات لعدم وضوحها أو سلامة الصياغة ، واقترح المحكمون إضافة فقرات جديدة تتناسب مع كل مكون فرعي .

٧- تعليمات وشروط المقياس :مقياس " الطاقة الإيجابية " مقياس متدرج من الشدة ( ١ : ٣ ) فالدرجة العليا للمقياس تدل على وجود الطاقة الإيجابية بدرجة مرتفعة ، والدرجة المتوسطة تدل على وجود الطاقة الإيجابية بدرجة متوسطة ، والدرجة المنخفضة تدل على وجود الطاقة الإيجابية بدرجة منخفضة ، وصاغت الباحثة التعليمات الملائمة للمقياس ، واستقرت على استخدام مقياس تقدير ثلاثي ( موافق - موافق الى حد ما - لا اوافق ) بحيث يتيح ذلك للمفحوص التعبير عن رأيه .

٨-تطبيق المقياس :تم تطبيق المقياس بهذه الصورة على عينة قوامها ( ٥٠ ) لاعب من لاعبي الدوري الممتاز أ ، كما تم اخضاع درجاتهم للتحليلات الإحصائية باستخدام أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البيئية بين فقرات المقياس ، وكذلك درجة تشبع المكونات الفرعية المختلفة بهذه الفقرات ، وقد تم استبعاد الفقرات ذات التشعبات الضعيفة أو ذات معاملات الارتباط غير الدالة إحصائيا بالمكونات الفرعية التي تنتمي إليها .

٩-التحليل السيكومتري Psychometric analysis :وقد قام الباحثان باستخدام الطرق الاحصائية المناسبة للتأكد من صدق وثبات مقياس الطاقة الايجابية كالتالي :



### -الثبات قبل التحليل العاملي Reliability:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات للمقياس قبل اجراء التحليل العاملي ، وقد بلغ معامل الثبات عن طريق الفا-كرونباخ (٠,٦٦) وهى معاملات دالة احصائية وبهذا يكون المقياس جاهز للتحليل العاملي .

### -صدق المقياس Validity:

نوعين من الصدق وهما كما يلي :

### -صدق المحتوى Content Validity:

قام الباحثان بعرض المقياس فى صورته الأولية على اثنى عشر خبير فى مجال علم النفس الرياضى وذلك لإبداء الرأى حول مدى ارتباط كل فقرة بالعمل الخاص بها وفقاً للتعريف الإجرائى على مقياس تدرج ثنائى ( مناسب . غير مناسب ) للراي ، مع تعديل الفقرات التى تتطلب ذلك ، واقتراح مايمكن إضافته من فقرات لكل عامل من العوامل المكونة للمقياس ، وتم حذف بعض الفقرات أو لعدم انتمائها للبعد المدرجة ضمنه أو لتداخلها مع أبعاد أخرى أو لغموض معناها ، كما تم تعديل بعض الفقرات لعدم وضوح صياغتها، واقتراح الخبراء إضافة عبارات جديدة تتناسب مع كل بعد ، واجرت الباحثة التعديلات وفق راي الخبراء ، مع بقاء الفقرات التى اتفق عليها الخبراء بنسبة ٨٠ % فأكثر .

### -الصدق العاملي Factor Analysis:

قام الباحثان بحساب صدق مقياس الطاقة الايجابية عن طريق الصدق العاملي وهو اسلوب احصائى يساعد الباحثين فى دراسة المتغيرات المختلفة بقصد ارجاعها إلى أهم العوامل التى أثرت فيها ، فمن المعروف أن أى ظاهرة من الظواهر تنتج من عدة عوامل كثيرة ، وتعتبر الظاهرة محصلة لهذه العوامل جميعا .

## -إجراءات التحليل العاملى:

لحساب التحليل العاملى تم استخدام البرنامج الاحصائي ١٠ stste وهو أحد أفضل برامج الإحصاء التطبيقى باستخدام الحزم الجاهزة والذي يستخدم فى التحليل الاحصائي للبحوث النفسية والاجتماعية والاجتماعية والرياضية .  
واستخدام البرنامج على عينة قوامها (١٥٤) لاعب من لاعبي الدورى الممتاز ، بالإضافة إلى الاستعانة ب " محك كايزر Kaiser " فى تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار فى استخلاص العوامل التى تمثل البناء الأساسى ، حيث تم الإبقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح ، ويرى " كاتل katil " أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات فى حالة المصفوفات التى يزيد عدد متغيراتها عن (٢٠) متغير .

وفيما يلى عرض لما أسفر عنه التحليل العاملى من عوامل بالنسبة لمستويات " الطاقة الإيجابية ، ومن ثم أسفر التحليل العاملى على استبعاد (٤) عبارات وبذلك يشمل المقياس على (٣٨) عبارة من أصل (٤٢) عبارة هى عدد عبارات المقياس فى الصورة الأولية ملحق (٢) ، وتم التطبيق على عينة عددها (٥٠) لاعب لإجراء التحليل العاملى عليها ، ان التشعبات قبل التدوير والجذور الكامنة الخاصة بها والنسبة المئوية لكل عامل حيث تراوحت الجذور الكامنة ما بين (٤,٤٤ ، ٥,٣٥) وجميع هذه الجذور اكبر من الواحد الصحيح وكذا التباين الارتباطى والذي بلغت قيمته (٤٦%) ، وانه لم تتشعب (٤) فقرات أرقام (٨ ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٧) على اى من العوامل بعد التدوير وأصبح المقياس فى صورته النهائية ٣٨ فقرة .

كما أسفر التحليل العاملى عن تشعب عبارات المقياس على أربعة أبعاد جوهرية ، وبلغت نسبة التباين العاملى الكلى المفسر لها (٤٦,٠٠ % ) ، وتمثلت الأبعاد بعد استخدام مصفوفة توزيع الفقرات على العوامل الأربعة بعد التدوير بطريقة الفارماكس .

وكانت درجات تشبع الفقرات على العوامل الأربعة كالتالي :

١ . السعادة والتفاؤل : وقد مثل هذا العامل نسبة (١١%) من التباين العاملى الكلى المفسر ( بعد التدوير ) . وبلغ الجذر الكامن له (٤,٧٨) وتشبعت عليه جوهرياً (١٠) فقرات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٨٥ إلى ٠,٤٩ - ، علماً بأنه قد تم ترتيب التشبعتات الجوهريّة للبنود طبقاً لترتيب فقرات العامل وجدول (١) يوضح ذلك :

### جدول (٢)

الفقرات المشبعة بالعامل الاول وقيم الشيوخ الخاصة بها ن = ٥٠

م	الفقرة	التشبع
١	اتقبل ادائي في الفريق كما هو حتي ولو كان ضعيفا بعض الشئ	٠,٨٥
٢	لامكان لليأس في حياتي المهنية	٠,٦٣
٣	احس بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بزملاء الفريق	٠,٦٢
٤	اتمتع بحياه مثيره وافاق طيبه في لعبتي	٠,٥٧
٥	اشعر بانني محبوب لدي زملائي بالفرق	٠,٥٧
٦	احس بانني كفى عندما انتهى من المهام المكلف بها في التدريب والمنافسه	٠,٥٦
٧	تقد الاخرين لايقف عانقا بيني وبين تحقيق اهدافي	٠,٥٥
٨	اتوقع الاحداث الجيده في حياتي المهنية	٠,٥٠
٩	اشعر بالرضا التام عند قدرتي علي مواجهه مشاكلي	٠,٣٩
١٠	استسلم بسهولة عندما واجه منافس اقوي مني	-٠,٤٩
	الجذر الكامن	٤,٧٨
	النسبة المئوية	٠,١١

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

إلى تشبع (١٠) فقرات لهذا العامل وتدور هذه الفقرات حول درجة التمتع بالحيوية والنشاط ، ومدى نظرته إلى الحياة وإقباله عليها ، ومدى نظرة المشرقة على الحياة ، حيث انها ممتلئاً بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة ، لذا فالدلالة السيكولوجية لهذا العامل هي السعادة والتفاؤل .

٢. الدافع للانجاز : وقد مثل هذا العامل نسبة (١٣%) من التباين العاملي الكلي المفسر ( بعد التدوير ) . وبلغ الجذر الكامن له (٥,٣٥) وتشبعت عليه جوهرياً (١٠) فقرات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٧٤ إلى ٠,٧٧- ، علماً بأنه قد تم ترتيب التشبعات الجوهرية للبنود طبقاً لترتيب فقرات العامل وجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)  
الفقرات المشبعة بالعامل الثاني وقيم الشيع  $n = ٥٠$

م	الفقرة	التشبع
١	رغبتي في الأداء الناجح لا تتوقف وليس لها حدود	٠,٧٤
٢	الفوز بالنسبة لي نجاح والخسارة فشل لا أقبل بها	٠,٥٧
٣	اسعى جاهدا للأداء بهمة ونشاط بالتعاون مع زملاء الفريق	٠,٥١
٤	استطيع التكيف مع ظروف المسابقة الغير متوقعة	٠,٣٩
٥	ابدل قصارى جهدى لأداء المهام المكلف بها أثناء التدريب والمنافسة	٠,٤٨
٦	اطور من امكانياتي باستمرار للوصول الي اعلي المستويات الرياضية	٠,٥٦
٧	اكافح باستمرار مع زملاء الفريق اثناء الخساره	٠,٦٣
٨	لااهتم بمشاكلي محاولا النهوض رغبه في تحقيق هدفي	٠,٧٤
٩	يثيرني حماسي اهتمام الاخرين تقديرا لأدائي الجيد في المباريات	٠,٧٥
١٠	يصبح ادائي ضعيفاً في المواقف التنافسيه التي تتطلب التحدي	-٠,٧٧
	الجذر الكامن	٥,٣٥
	النسبة المنوية	٠,١٣

يتضح من الجدول ( ٣ ) ما يلي :

إلى تشبع (١٠) فقرات لهذا العامل وتدور هذه الفقرات حول درجة تحدى الفرد لقدراته و القيام بنشاط يتميز بالشدة والصعوبة وفق معايير معينة ، لذا فالدلالة السيكولوجية لهذا العامل هي الدافع للانجاز .

٣. الثبات الانفعالي : وقد مثل هذا العامل نسبة (١١%) من التباين العاملي الكلي المفسر ( بعد التدوير ) . وبلغ الجذر الكامن له (٤,٤٤) وتشبعت عليه

جوهرياً (٨) فقرات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٨٤ إلى ٠,٦٢، علماً بأنه قد تم ترتيب التشبعات الجوهرية وجدول (٤) يوضح ذلك :

**جدول ( ٤ )**

**الفقرات المشبعة بالعامل الثالث وقيم الشبوع الخاصة به ن = ٥٠**

م	الفقرة	التشبع
١	اتحكم بمشاعري تجاه زملاء الفريق أو المنافسين في حالات الخسارة لمعاودة الكفاح الرياضي	٠,٨٤
٢	لا يدفعني الغضب إلى القيام بأفعال غير منضبطة تجاه زملاء الفريق أو المنافسين الآخرين	٠,٧٥
٣	لدى مرونة في التعامل مع السلوكيات الغير مرغوبه للاخرين من حولي احتراماً لهم	٠,٧٢
٤	اقدر انفعالات المدربين في المواقف المختلفه اثناء التدريب والمنافسه	٠,٤٢
٥	أتفهم محاوله اثاره غضبي من الجمهور المنافس بأفعال غير ناضجه تقدير لطبيعته المنافسه	٠,٣٠
٦	لايثير غضبي قرارات الحكام الغير عادله من وجه نظر وأقابلها بكل هدوء واحترام	٠,٤١
٧	احوال توضيح اخطاء دون غضب او تعصب زائد يؤثر علي علاقتي بهم	٠,٥٨
٨	<b>تستغرق انفعالاتي وقتاً كثيراً ولا تنتهي بإنتهاء الموقف المثير مع ترك اثر سلبي يغضبني</b>	-٠,٦٢
	الجذر الكامن	٤,٤٤
	النسبة المنوية	٠,١١

يتضح من الجدول ( ٤ ) ما يلي :

إلى تشبع (١٠) فقرات لهذا العامل وتدور هذه الفقرات حول درجة الضبط النفسى ، والتحرر من التغيرات والتقلبات المزاجية الحادة مع اللاعبين والآخرين فى مواقف التدريب والمنافسة ، لذا فالدلالة السيكولوجية لهذا العامل هى الثبات الانفعالى .

٤ . التفكير الايجابى: وقد مثل هذا العامل نسبة (١١%) من التباين العاملى الكلى المفسر ( بعد التدوير) . وبلغ الجذر الكامن له (٤,٧٤) وتشبعت عليه جوهرياً (١٠) فقرات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٧٧ إلى ٠,٤٥ ، علماً بأنه قد

تم ترتيب التشبعات الجوهريّة للبنود طبقاً لترتيب فقرات العامل وجدول (٥) يوضح ذلك :

جدول ( ٥ )  
الفقرات المشبعة بالعامل الرابع وقيم الشيوخ ن = ٥٠

م	الفقرة	التشبع
١	احب ان اقوم بعملتي بكل جديته ونشاط وسط زملاء الفريق وليس وحدي	٠,٧٧
٢	حياتي ليس لها قيمة ان لم تكن مليئة بالانجازات الرياضية	٠,٦٥
٣	استفيد من اخطائي جيدا في الماضي واتخذتها نقطة انطلاق للحاضر	٠,٦٥
٤	لا أعتبر مساعده الاخرين لي قلله وضمعه بل عوننا لي علي المواقف الرياضية الصعبة	٠,٦٣
٥	اعيش بمبدأ الفرد للجماعه والجماعه للفرد	٠,٦٣
٦	من اليسير علي انا اتفهم اصل المشكلات بين الاشخاص واتناول حلها بموضوعيه	٠,٥٨
٧	لاأخذ قرارا وانا في حاله غضب بل اتروي ذلك حتي اهدئ	٠,٥٦
٨	أستطيع بعون الله وقدرتي علي أداء ما أكلف به من اعمال وسط زملاء الفريق	٠,٥٢
٩	لا توجد طريقه واحده صحيحة وناجحه في الحياه علي اتباعها بل الموقف هو من يحدد ذلك	٠,٣١
١٠	الاختلاف معي في الراي يؤثر سلبياً على علاقتي بالآخرين	-٠,٤٥
	الجذر الكامن	٤,٧٤
	النسبة المنوية	٠,١١

يتضح من الجدول ( ٥ ) ما يلي :  
إلى تشبع (١٠) فقرات لهذا العامل وتدور هذه الفقرات حول الاستمتاع بالأشياء التي تدعو للسعادة والبهجة في الحياة ، العمل بكل جدية ونشاط وحيوية ، القدرة على الوقف على أخطاء الماضي واتخذ منها نقطة انطلاق جديدة ، لذا فالدلالة السيكولوجية لهذا العامل هي التفكير الايجابي.

## الثبات بعد التحليل العاملي Reliability:

لحساب ثبات مقياس الطاقة الايجابية قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة

النصفية Split-Half عن طريق معامل (الفا-كرونباخ) Cronbach's Alpha

-الفا-كرونباخ Cronbach's Alpha:

جدول (٦)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية الفا - كرونباخ  
لدرجات مقياس الطاقة الايجابية (ن = ٥٠)

المتغير	معامل ألفا- كرونباخ
السعادة والتفاؤل	**٠,٧٠
الدافع للإنجاز	**٠,٦٥
الثبات الانفعالي	**٠,٧٣
التفكير الايجابي	**٠,٦٧
المجموع الكلي	**٠,٧٧

\*\* مستوى معنوية ٠,٠١

\* مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- ان معامل الفا -كرونباخ لعوامل مقياس الطاقة الايجابية ، و تراوحت ما بين

(٠,٦٥ ، ٠,٧٣ ، ٠,٧٧) و لمجموع درجات المقياس مما يشير على أن

المقياس على درجة من الثبات .

## -الفقرات الفردية والزوجية:

جدول (٧)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للفقرات الفردية والزوجية  
لدرجات مقياس الطاقة الايجابية (ن = ٥٠)

معامل جوتمان	معامل الثبات	معامل الارتباط	الفقرات الزوجية		الفقرات الفردية	
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
**٠,٧٥	**٠,٧٨	**٠,٦٤	٣,٤٥	٤٥,١٢	٥,٠٧	٣٧,٣٠

\*\* مستوى معنوية ٠,٠١

\* مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- انه توجد علاقة ارتباطية بين الفقرات الفردية والزوجية لمقياس الطاقة الايجابية (٠,٦٤) وبلغ معامل الثبات (٠,٧٨) ، ومعامل جوتمان (٠,٧٥) ، وهي معاملات دالة احصائيا مما يشير الى أن المقياس على درجة من الثبات .

### ١٠-الصورة النهائية لمقياس الطاقة الإيجابية :

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٨) فقرة تهدف إلى قياس مستويات الطاقة الإيجابية لدى عينة من لاعبي الدورى الممتاز بمحافظة بني سويف ، يضم المقياس (٤) عوامل يندرج ضمن كل منها مجموعة من الفقرات ، وفيما يلي عرض ارقام الفقرات التى يختص بها كل عامل من عوامل المقياس الأربعة كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (٨) ارقام فقرات وعددها والفقرات الموجبة والسلبية

عدد الفقرات	أرقام الفقرات		عوامل المقياس
	السالبة	الموجبة	
١٠	٣٨	٢٦، ٢٢، ١٩، ١٥، ٨، ٣٦، ٣٤، ٣١، ٢٩	السعادة والتفاؤل
١٠	٣٧	٢١، ١٣، ١١، ٧، ٥، ١، ٣٥، ٣٣، ٢٤	الدافع للانجاز
٨	٣٢	٢٨، ٢٥، ٢٠، ١٧، ٩، ٣، ٣٠،	الثبات الانفعالى
١٠	٤	١٦، ١٤، ١٢، ١٠، ٦، ٢، ٢٧، ٢٣، ١٨،	التفكير الايجابى
٣٨	٤	٣٤	عدد الفقرات الاجمالي

يتضح من جدول (٨) ما يلى:

أنه يوضح العبارات التى يختص بها كل عامل من عوامل المقياس ، كما يوضح أيضا الفقرات السالبة والموجبة التى يتضمنها ، فنجد أن المقياس يتضمن (٣٨) فقرة منها ( ٣٤ ) فقرة موجبة و (٤) فقرة سالبة موزعة على عوامل المقياس الأربعة ، ويتعين على اللاعب داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل فقرة من فقرات المقياس ، وذلك وفقاً لمقياس تقدير ثلاثى ( موافق - موافق الى حد



ما . لا اوافق ) وصممت صفحة الإجابة ضمن قائمة الفقرات في يسار الصفحة ، ويتم تطبيقه بصورة جماعية أو فردية .بمفتاح التصحيح .

ويمنح اللاعب درجة تتراوح بين (١،٢،٣) على كل فقرة حيث يعطى الفقرات الموجبة القيم ( ٣ . ٢ . ١ ) على التوالي وفق مقياس التقدير الثلاثي ( موافق . موافق الى حد ما . لا اوافق ) ، أما في حالة الفقرات السالبة يتم توزيع القيم (٣،٢،١) على التوالي وذلك وفق مقياس التقدير الثلاثي ( موافق . موافق الى حد ما . لا اوافق ) ، ومن هنا يمكننا استخراج (٣) مستويات درجات فرعية ما بين (مستوى مرتفع - متوسط - منخفض) لكل لاعب في مستويات الطاقة الإيجابية بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس .

وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس الطاقة الايجابية بين (٣٨ ، ١١٤) درجة ، أما عن الدرجات الفرعية لكل بعد فتتراوح الدرجة الكلية للعامل الاول ما بين ( ١٠ ، ٣٠) درجة ، والعامل الثاني تتراوح درجته الكلية ما بين ( ١٠ ، ٣٠) درجة ، والعامل الثالث تتراوح درجته الكلية ما بين ( ٨ ، ٢٤) درجة ، والعامل الرابع تتراوح درجته الكلية ما بين ( ١٠ ، ٣٠) درجة .

وكما تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى الطاقة الإيجابية ، والدرجة المتوسطة إلى وجود الطاقة الإيجابية في مستوى متوسط ، أما الدرجة المنخفضة تعنى انخفاض مستوى الطاقة الإيجابية ، وذلك وفقاً للدرجة الكلية للمقياس والمتمثلة في درجة وأدنى درجة للمقياس وهي درجة .

### **الأساليب الإحصائية المستخدمة Statistical methods used:**

استخدم الباحثان في معالجة النتائج الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط Mean.

- الوسيط Median.

- الانحراف المعياري . standard deviation

- ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

- التجزئة النصفية Split-Half

- الارتباط correlation.

وتم استخدام برنامج statistics فيرجن Virgin (١٠) ، لحساب المعاملات الإحصائية السابقة، وارتضى الباحث مستوى دلالة عند (٠,٠١) لدلالة الطرفين (Tow Tailed) .

### استخلاصات:

واستخلص الباحثان من خلال نتائج البحث مايلي :

١. توصلت الباحثة الى أربع عوامل تقيس الطاقة الإيجابية والتي في مجملها حققت ذلك بالاتفاق مع كثير من الدراسات حتى ولو اختلفت مسمياتها الى أنها تتشابه معها في قياس الطاقة الإيجابية للعبى الكرة الطائرة واهم هذه المكونات السعادة والتفاؤل ،الثبات الأنفعالى ، الدافع للإنجاز ، التفكير الإيجابى واساليب المواجهة الايجابية كما أشارت نتائج البحث الحالى .
٢. اثبتت نتائج التحليل العاملى تجانس بنود المقياس المصمم يقس السمة التى وضع من أجل قياسها محققا لغرضه الا وهو قياس الطاقة الإيجابية للاعبى الكرة الطائرة بالدورى الممتاز .

### التوصيات:

١. الاهتمام بتصميم الكثير من البرامج الإرشادية وذلك من اجل تحسين وتوجيه الطاقة الإيجابية لدى جميع اللاعبين في جميع الالعاب الجماعيه والالعاب الفرديه .
٢. التركيز علي ذوى الاحتياجات الخاصة وذلك من خلال عمل مقاييس للطاقة الايجابية حيث تعد هذه الفئة تعتبر اكثر احتياجا لمجال الطاقه الايجابيه .

٣. الاهتمام بالدراسات والابحاث في مجال الطاقه الايجابيه بصفه عامه و  
بالاخص في علم النفس الرياضي وذلك من خلال اضافتها الي المقررات  
الدراسيه للطلاب .

### قائمة المصادر

#### أولاً : باللغة العربية

١. أحمد عبد الخالق ( ١٩٩٥م ) : مقياس السعادة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
٢. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، " مصطفى حسين باهى " ( ١٩٩٩ ) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٣. اسماء محمد رشدى ( ٢٠١٧ م ) : الذاتية والموضوعية للتصميم الداخلى للمسكن وعلاقته بالطاقة الايجابية لربة الأسرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة حلوان .
٤. جون ستیورات ( ٢٠١٠م ) : الأسرار المائة للنجاح ( ترجمة عادل أبو الفتوح ) ، دار الكنوز للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
٥. خالد حسن الضعيف ( ٢٠٠٥ ) : تنمية الايجابية وأثرها فى بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة : دراسة تجريبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعه عين شمس .
٦. على ماهر خطاب ( ٢٠٠٧م ) : مناهج البحث فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
٧. عيد محمد ابراهيم ( ٢٠٠٢ ) : العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة فى فلسطين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة ابو قير .

٨. فؤاد ابو حطب ، أمال صادق ( ١٩٩١ ) : مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي فى العلوم النفسية والتربوية والأجتماعية . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية
٩. مجدى محمد الدسوقي ( ١٩٩٨م ) : مقياس الرضا عن الحياة ، كراسة الأسئلة والأجابة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
١٠. محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٢ ) : "علم النفس التدريب والمنافسة البدنية " ، دار الفكر العربي، القاهرة .
١١. مصطفى حسين باهي ، (١٩٩٩) : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق (الثبات - الصدق . الموضوعية - المعايير) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٢. مصطفى حسين باهي ، أحمد عبد الفتاح سالم ، محمد سعيد محمد ( ٢٠١٥ ) : المرجع في الاحصاء التطبيقي نظري - عملي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
١٣. مصطفى حسين باهي ، محمود عبد الفتاح عنان ، حسنى محمد عز الدين (٢٠٠٢): التحليل العاملى النظرية - التطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٤. مصطفى حسين باهي ، منى أحمد الازهري ( ٢٠٠٦ ) : أدوات التقويم في البحث العلمى ، التصميم - البناء ، مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة
١٥. مصطفى حسين باهي ، منى أحمد الأزهرى ، نرمين محمود خليل ( ٢٠١٨ ) : المرجع في البحث العلمى نظري - عملي ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة .
١٦. مهند عبد الحسين ( ٢٠٠٤م ) : تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدنى وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم .

١٧. ميثم مطير حميدى ( ٢٠١٥ م ) : التدفق النفسى وعلاقته بالتوجه الدفاعى للاعبى كرة القدم بالدورى الممتاز بالعراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية .

### ثانياً : باللغة الانجليزية

٢٠- Keith , J. Karren . (٢٠٠٩) The Gift of Positive Energy for Optimal Healt . Conference Human Resource Servies in Brigham Young University .

٢١- Psicol,E.(٢٠٠٨).Individual differences in energy-tension cycle and self - regulation of mood American Psychologist,٤٥ (١٠),١٠٩ - ١٢٧

٢٢- Seligman , Martin E.P. (٢٠٠٨) Positive Health . International Association of Applied Psychology . Oxford , usa : Published by Blackwell Publishing

٢٣- Keith , J. Karren . (٢٠٠٩) The Gift of Positive Energy for Optimal Healt . Conference Human Resource Servies in Brigham Young University .

٢٤- Duffy , E. ( ٢٠٠٧ ) . Activation and behavior . New York : Wiley Library

٢٥- Steve, Chandler. (٢٠٠٦)The Gift of positive Energy for Optimal Heaith. Conference Human Resource Servies in Brigham Young University .

### ثالثاً : مصادر شبكة المعلومات العنكبوتية

٢٦- <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/one-among-many/٢٠٠٩٠٨/little-science-positive-energy>

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)  
Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>  
E-mail: journal.science@yahoo.com

٢٧– <http://www.byu.edu/hr/employees/get..../conferen>  
ce-٢٠٠٩.

### ملخص البحث

## بناء مقياس الطاقة الايجابية للاعبى الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة بمحافظة بنى سويف

قام الباحثان بدراسة بعنوان بناء مقياس الطاقة الإيجابية للاعبى الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة بمحافظة بنى سويف. حيث هدف البحث إلى اعداد وبناء مقياس الطاقة الإيجابية للاعبى الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة بمحافظة بنى سويف؛ وكان من أهم النتائج: توصل الباحثان الى أربع عوامل تقيس الطاقة الإيجابية والتي فى مجملها حققت ذلك بالاتفاق مع كثير من الدراسات حتى ولو اختلفت مسمياتها الى أنها تتشابه معها فى قياس الطاقة الإيجابية للعبى الكرة الطائرة واهم هذه المكونات السعادة والتفاؤل، الثبات الأنفعالى، الدافع للإنجاز، التفكير الإيجابى .

### ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## **Building a scale of positive energy for players in the volleyball premier league In Beni Suf Governorate**

The two researchers conducted a study entitled Building a Scale of Positive Energy for Players in the Premier League in Volleyball in Beni Suf Governorate. Where the aim of the research is to prepare and build a measure of the positive energy of the players in the volleyball premier league in Beni Suf Governorate; Among the most important results: The two researchers reached four factors that measure positive energy, which in its entirety achieved this in agreement with many studies, even if their names differed to the fact that they are similar to it in measuring the positive energy of volleyball, the most important of these components are happiness and optimism, emotional stability, the drive for achievement, Positive thinking .