

## " الكمالية وعلاقته بالانهاك النفسى لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية بمحافظة المنيا "

\* أ.د/حسن حسن عبده

\*\* أ.م. د/عمرو أحمد فؤاد

\*\*\* الباحث / أحمد فتحى هاشم

### مقدمة البحث :

إن الأفكار الأولية عن الكمالية افترضت أنها بنية نفسية أحادية العامل لها تأثيرات سلبية مطلقة ومنذ عام ١٩٩١ بدأت الدراسات والبحوث تنظر لها على أنها بنية نفسية متعددة العوامل ومنذ ذلك تحاول الدراسات والبحوث الكشف عن الإيجابيات الممكنة لهذه العوامل .

أشار استوبير **Stoeber** (٢٠١٦ : ١٩٧) انه قد تلعب المساعي المتسمة بالكمالية فى تمكين الرياضيين للتنافس بمستويات أعلى بشأن الرياضة التنافسية ، والمساعي والمخاوف ترتبط بشكل مختلف مع احتراق الرياضى وفقا لنتائج الدراسات التى اشارت الى ان المخاوف تشترك فى علاقة إيجابية مع الاحتراق وفى حين ترتبط المساعي عكسياً أو غير مرتبطة .

ويرى من هوايت وفلت **Hewit&Flet** (١٩٩١ : ٣٠٥) انه بدأت دراسة الكمالية فى بادى الامر على اعتبارها مكوناً احادى البعد يقيس مستوى تحقيق الافراد لمعايير الاداء والانجاز واقتصر المفهوم على النواحي الاكلينيكية السيكولوجية مفهوم الكمالية السوية normal perfectionism فى مقابل الكمالية العصابية (neurotic perfectionism) فينظر منشدو الكمالية السوية الى اعمالهم

\* استاذ ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية الاجتماعية الرياضية

\*\* استاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية الاجتماعية الرياضية

\*\*\* معلم تربية رياضية

وانجازاتهم التي حققوها على انها جيدة بقدر كاف مما يودى الى زيادة تقدير الذات والشعور بالسعادة المنتجة من جودة الاداء ، اما منشدو الكمالية العصابية فهم أولئك الافراد الذين يسعون لتحقيق مستويات غير واقعية من الاداء ، وعلى الرغم من جودة ادائهم فلا يشعرون بالرضا بالاضافة الى عدم قدرتهم على الوصول الى الاداء الجيد الذى يسبب لهم الرضا والسعادة .

**ويشير ردك Readeke (٢٠٠١ : ٢٨٢) نقلا عن أديس Eades (١٩٩٠)** أن تعريف الانهك النفسى للاعب على انه ( أعراض نفسية فسيولوجية تتسم بالانهك الانفعالى والبدنى واتجاه لا شخصى نحو الاخرين والشعور بفقدان الشخصية من قبل الاخرين ، وخفض الانجاز والاداء الرياضى ونقص المعنى والتقليل من قيمة الذات والرياضة والشعور بصراع الدور وغموض الدور والذى قد يشعر به اللاعب كرد فعل تجاه الضغوط المزمنة نتيجة للتدريب والمنافسة وقد يؤدى فى النهاية باللاعب الى الانسحاب من المشاركة فى هذه الرياضة ) .

واشار " أسامه راتب " (١٩٩٧ : ١٦٦) أن الاحتراق انه انسحاب او تدمير او فقدان دافع المنافسة للرياضى قبل ان يصل الى افضل مستوى أداء متوقع منه. ولتوضيح مفهوم الاحتراق فى الرياضة يجب توضيح مصطلحين اساسيين للوصول للانهك فى الرياضة وهو مصطلح الاجهاد ومصطلح الانهك ومن خلال المنافسة الرياضية توجد بعض الضغوط التى تواجه اللاعب سواء ضغوط مرتبطة بالممارسه الرياضية او ضغوط مرتبطة بحياته خارج نطاق المنافسة الرياضية مثل القلق فى الاداء ومن الهزيمه والمنافس والحكم وأعباء الحياة اليوميه وفى حالة قدرة اللاعب على تحمل مثل هذه الضغوط والاعباء ومواجهتها يحدث التكيف الايجابى ولكن عدم قدرة اللاعب على مواجهة هذه الضغوط وترتكما عليه يظهر (الاجهاد ) وهو عدم القدرة على التكيف الايجابى مع هذه الضغوط وفى حالة استمرار هذا الاجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث (الانهك) الذى يعتبر المعبر الرئيسى لحدوث الاحتراق فى الرياضة

### مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالي أنه من خلال البحث والدراسة التي اجراها الباحث وجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يسعون الى الوصول الى الكمال من خلال التفانى فى التدريب والمران وذلك وفقاً لمعايير ذاتيه صارمه وكذلك الخوف من التقييمات الخارجيه من الاخرين (المدرين - الوالدين) وذلك لوضعهم لتوقعات قد تفوق قدرات هؤلاء اللاعبين مما يؤدى بهم الى القلق والخوف ومن ثم الانهاك ، وفى الوقت الحالي لاتوجد دراسات أوضحت علاقة الكمالية بالانهاك النفسى ومثل هذه الدراسة سوف تحسن فهمنا وادراكنا للجوانب السلبية والايجابية للكمالية (المخاوف \_ المساعى) المتسمة بالكمال كذلك التعرف بمدى ارتباطها بالانهاك النفسى كمتغير سلبى للاستفادة من ذلك فى مساعدة الرياضيين للحد القلق والخوف والاصابة بالانهاك النفسى ومساعدتهم للوصول لافضل مستويات الاداء وتحقيق افضل النتائج فى المنافسات وما لذلك من أهميه فى المجال الرياضى.

### أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث فى الكمالية كمفهوم شامل لما له من أهمية فى المجال الرياضى كما تتضح أهمية البحث ايضا فى محاولة التعرف على العلاقة بين الكمالية والانهاك النفسى(الاحتراق) لدى لاعبي محافظة المنيا .

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على : -

١- العلاقة بين الكمالية والانهاك لدي لاعبي(، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) بمحافظه المنيا.

### فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي : -

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية والانهاك لدي لاعبي (كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) بمحافظه المنيا

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ( كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) في الكمالية

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ( كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) في الانهك النفسي (الاحتراق) مصطلحات البحث :

### Perfectionism : الكمالية

يعرفها كل من هوايت وفليت (١٩٩١) هي عبارة عن سمة شخصية متعدد الأبعاد تتسم بالسعي بجد الذي لاتشوبه شائبة ووضع معايير عالية جداً للاداء مصحوباً بالميل لاجراء تقييمات حاسمة أكثر مماينبغي من سلوك الفرد .

### الانهك : burnout

يعرفه رديك Readeke (٢٠٠١ : ٣٩٤) أنه عرض نفسي تم تصويره عن طريق الانهك الانفعالي والبدني وخفض الاحساس بالانجاز وخفض قيمة الرياضة .

### الدراسات السابقة :

### الدراسة الاولى :

دراسة نوال الموسى (٢٠٠٧) بعنوان : الكمالية (السوية ، العصابية ) وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية المدركة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود ، هدفت الدراسة : لمعرفة العلاقة بين الكمالية وأبعاد التنشئة الوالدية، لتوجيه الآباء والأمهات والمربين للعمل بأساليب التنشئة المرتبطة بالكمالية السوية، والابتعاد عن أساليب التنشئة المرتبطة بالكمالية العصابية. استخدم الباحث ، المنهج الوصفي ( بأسلوبه المسحي ) تكونت ، عينة الدراسة من (١٠٩١) ، مقسمين على مجموعتين (٥٠٨) طالب، و(٥٨٣) طالبه ، من جامعة الملك سعود بالرياض، وقد أخذوا من تخصصات مختلفة، ومستويات مختلفة ، وشملت أدوات الدراسة كل من: قائمة الكمالية، والتي وضعها ، ومقياس (القبول-الرفض/ التحكم الوالدي)، والذي وضعه.

### أشارت أهم النتائج الى :

١- وجدت علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الكمالية السوية وبعد التحكم الممارس من الأم.

٢- وجدت فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الكماليات السويات، والطالبات الكماليات العصائيات في كل من: بعد الدفاء-الحب الممارس من الأب، وكانت الفروق لصالح السويات العليا .

### الدراسة الثانية:

دراسة "مارلوجب افينوك واخرون " **Miroljub Ivanovic et al** " (٢٠١٥)

**بعنوان :** الكمالية والقلق الرياضى والانجاز الرياضى عند المراهقين ، **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة الى النظر الى الاختلافات المميزة فى ابعاد معينة من الكمالية بين المراهقين الرياضيين وغير الرياضيين وعلاقة الكمالية بمتغيرات القلق والانجاز الرياضى عند الرياضيين الاشبال ، **المنهج :** أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى المقارن ، **مجتمع وعينة البحث :** شملت العينة طلاب من المدرسة الثانوية من "فالجيفو" بصربيا " (١٢٠) مائة وعشرون طالب من غير الرياضيين (١٢٦) مائة وستة وعشرون طالب ورياضيين أشبال وكان متوسط عمر العينة (١٧,٢) سنة ، **والادوات :** واستخدم الباحث مجموعة اخبارات وهى : مقياس "الكمالية الايجابية والسلبية (panps) وأستبيان يتعلق بالانجاز الرياضى (uus) وقائمة قلق الحالة التنافسية (csai-2) وأختبار قلق المنافسة الرياضية (scat)

### وأشارت أهم النتائج إلى :

١- تبين أن الرياضيين أظهروا إنشاء الكمالية التكيفية فى عدد أكبر مقارنة مع غير الرياضيين ، وثبت أن الرياضيين ذوى الكمالية اللاتكيفية كان قلقهم الرياضى كحالة اكثر وضوحاً من مجموعة الكماليين التكيفيين وغير الكماليين ، كما أظهرت معاملات ارتباط بيرسون المحسوبة أن قيم متغيرات الكمالية التكيفية لها علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية مع القلق الرياضى(كحالة ، وكبعد للشخصية )

### الدراسة الثالثة :

قام كل من " جوهن وديون (٢٠١٤) John & Dunn بدراسة بعنوان العلاقة بين النضال من أجل الكمالية ومشاعر القلق بخصوص الكمالية والمستوى الرياضى التنافسى

**هدف الدراسة :** تهدف الدراسة الى إذا كان مستوى الرياضة التنافسية التى يشترك فيها الافراد يكون مرتبطاً بمستويات النضال من أجل الكمالية ومشاعر القلق بخصوص الكمالية فى الرياضة

**المنهج وأدوات الدراسة :** استخدم فى الدراسة المنهج الاستنباطى المستعرض واستخدم مقياس الكمالية متعدد الابعاد ٢ فى الرياضة واستبيان الكمالية متعدد الابعاد فى الرياضة

**مجتمع وعينة البحث :** شملت عينة الدراسة ٣٨٣ طالب وطالبة من كليات التربية والتربية الرياضية بجامعة كندا وهى ٢٤٥ من الطالبات و١٣٨ من الذكور. أشارت أهم النتائج إلى: أن المستويات الأعلى من الرياضة تكون مرتبطة بحالات النضال من أجل الكمالية فى الرياضة .

### وإجراءات البحث :

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفى " اسلوب الدراسات المسحية " .  
**مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث على لاعبي بعض الرياضات الجماعية بمحافظة المنيا موسم ٢٠١٧- ٢٠١٨ وهى رياضات : (، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) وقد بلغ حجم المجتمع (٢٠٥) بواقع (١٠٠) لاعب لكرة القدم و(٥٠) لاعباً ولاعبه لكرة اليد و(٥٥) لاعب ولاعبه لكرة الطائرة.

**عينة البحث :** وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية ممثلة من مجتمع البحث قوامها (٩٠) بواقع (٣٥) لاعب لكرة القدم و(٢٥) لاعبا ولاعبه لكرة اليد و(٣٠) لاعبا ولاعبه لكرة الطائرة وتمثل نسبة (٤٣%) من مجتمع البحث وجدول (١) يوضح حجم المجتمع وتوزيع عينة البحث

جدول (١) .

حجم مجتمع البحث وتوزيع العينة على الالعب قيد البحث

النشاط	حجم المجتمع	لاعب	لاعبه	العينه	لاعب	لاعبه
كرة القدم	١٠٠	١٠٠	-	٣٥	٣٥	-
كرة اليد	٥٠	٣٠	٢٠	٢٥	١٣	١٢
الكرة الطائرة	٥٥	٣٠	٢٥	٣٠	١٦	١٤
المجموع	٢٠٥	١٦٠	٤٥	٩٠	٥٤	٢٦

أدوات البحث :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث سوف يستخدم الباحث الادوات الاتية :

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث مايلي :

- مقياس الكمالية قام بتصميمه كل من : جوتلز ، ديون (٢٠٠٩)

للرياضيين ونقله للعربية حسن عبده (٢٠١٧)

- مقياس الانهاك قام بتصميمه ردك (١٩٩١)

النفسي(الاحتراق) ونقله للعربية حسن عبده (٢٠٠٥)

أولاً : مقياس الكمالية للرياضيين : ملحق (١)

وصف المقياس :

هو مقياس قام بتصميمه كلاً من " جوتلز Gotwals ، ديون Dunn

(٢٠٠٩) وقام بتعريبه حسن عبده (٢٠١٧) ويتكون المقياس من (٤٢) أثنان

واربعون عبارة تتمثل في (٦) ستة ابعاد كالاتي

١. "المعايير الشخصية" وعباراته (٧) عبارات هي : (١ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤ ،

١٧ ، ٢١ ، ٢٣)

٢. "المخاوف بخصوص ارتكاب الإخطاء" وعباراته (٨) عبارات هي : (٢ ،

١٦ ، ٢٤ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٢)

٣. " الشكوك بشأن الافعال " وعباراته (٦) هي : ( ٣ ، ١٢ ، ٢٠ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٦ )

٤. "ضغوط الوالدين الملحوظة وعباراته" (٩) عبارات هي : ( ٤ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٨ ، ٤٠ )

٥. " النظام " وعباراته (٦) عبارات هي : ( ٥ ، ٩ ، ١٨ ، ٢٧ ، ٣٤ ، ٤١ )

٦. "ضغوط المدرب الملحوظة" وعباراته (٦) عبارات هي : ( ٦ ، ١٣ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٥ )

يوضع امام كل عبارة ميزان يحتوى على خمسة بدائل لكى يختار المفحوص أحد تلك البدائل

وهى ( لأوافق بشدة - لأوافق - غير متأكد - أوافق - أوافق بشدة )  
وتتدرج الاجابة من :

(١) على الاجابة	ويقدر لها	- لأوافق بشدة
(٢) درجة واحدة	ويقدر لها	- لأوافق
(٣) ثلاثة درجات	ويقدر لها	- غير متأكد
(٤) اربعة درجات	ويقدر لها	- أوافق
(٥) خمسة درجات	ويقدر لها	- أوافق بشدة

وتتراوح درجة المقياس ما بين ( ٤٢ ) كحد أدنى ، ( ٢١٠ ) درجة كحد أقصى.  
التحليل السيكومتري للمقياس :

(أ) الصدق :

قام " جوتلز **Gotwals** ، ديون **Dunn** (٢٠٠٩) بالتحقق من صدق المقياس وذلك استخدم الباحثين عدة طرق منها صدق التكوين الفرضى والمرتبطة بالمحك وحقق المقياس درجة مقبولة من الصدق.

(ب) الثبات :

قام " جوتلز **Gotwals** ، ديون **Dunn** (٢٠٠٩) بالتحقق من الثبات للمقياس عن طريق حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ وتراوحت قيم الفاكرونباخ ما بين (٠,٨٨ - ٠,٩٠) الامر الذى يعكس ثبات عبارات المقياس .



### التحليل السيكومتري للمقياس فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ - الصدق :

- صدق التكوين الفرضى :

للتأكد من صدق المقياس إستخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق الإتساق الداخلي للمقياس حيث تم تطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعبا ولاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٣،٢) توضح ذلك :

#### جدول (٢)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكمالية

والمجموع الكلى للبعد المنتمية إليه (ن = ٣٠)

المعايير الشخصية		المخاوف		الشكوك		ضغوط الوالدين		النظام		ضغوط المدرب	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
١	٠.٧٠	٢	٠.٧٧	٣	٠.٦٦	٤	٠.٦٥	٥	٠.٤٦	٦	٠.٦١
٨	٠.٦٠	٦	٠.٦٧	٢	٠.٥٥	٧	٠.٦٦	٩	٠.٤٩	٣	٠.٥٩
١	٠.٥٧	٢	٠.٦٦	٢	٠.٥٦	١١	٠.٧٧	٨	٠.٦٨	٢	٠.٥٠
١	٠.٤٦	٣	٠.٥٥	٢	٠.٦٠	١٥	٠.٨٠	٧	٠.٧٠	٢	٠.٥٤
١	٠.٤٠	٣	٠.٤٥	٣	٠.٤٨	١٩	٠.٦٧	٣	٠.٧٨	٣	٠.٧٠
٢	٠.٣٦	٣	٠.٤٩	٣	٠.٤٢	٢٥	٠.٦١	٤	٠.٤٩	٣	٠.٧٨
٢	٠.٦١	٣	٠.٤٣			٢٩	٠.٨٢				
٣		٩									
		٤	٠.٦٩			٣٨	٠.٨٠				
		٢									
						٤٠	٠.٦٣				

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

— تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والابعاد المنتمية اليها ما بين (٠.٣٦ ، ٠.٨٢) ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكمالية والمجموع الكلي

له (ن = ٣٠)

ضغوط المدرب		النظام		ضغوط الوالدين		الشكوك		المخاوف		المعايير الشخصية	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
٠.٥٧	٦	٠.٣٧	٥	٠.٦١	٤	٠.٥٥	٣	٠.٧٢	٢	٠.٦٦	١
٠.٥١	١٣	٠.٤٤	٩	٠.٥٨	٧	٠.٤٨	١٢	٠.٦٤	١٦	٠.٥٠	٨
٠.٤٥	٢٢	٠.٥٧	١٨	٠.٧٢	١١	٠.٥٠	٢٠	٠.٥٥	٢٤	٠.٤٩	١٠
٠.٥٠	٢٦	٠.٦٧	٢٧	٠.٧٦	١٥	٠.٥٦	٢٨	٠.٤٩	٣٢	٠.٣٩	١٤
٠.٦٧	٣٠	٠.٧٣	٣٤	٠.٥٦	١٩	٠.٤٠	٣١	٠.٤٣	٣٣	٠.٣٦	١٧
٠.٦٨	٣٥	٠.٤٣	٤١	٠.٥٥	٢٥	٠.٣٨	٣٦	٠.٤٥	٣٧	٠.٣٦	٢١
				٠.٧٠	٢٩			٠.٣٩	٣٩	٠.٥٧	٢٣
				٠.٧٧	٣٨			٠.٥٩	٤٢		
				٠.٥٧	٤٠						

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

— تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكمالية والمجموع الكلية له ما بين (٠.٣٦ ، ٠.٧٧) ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب - الثبات:

لحساب صدق المقياس قام الباحث بحساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعباً لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الاول بفاصل زمنى قدره (١٥) خمسة عشر يوماً ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق فى الكمالية (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الابعاد
	ع	م	ع	م	
٠.٨٩	٢.٦٠	١٩.٦٣	٢.٥٩	١٩.٥٠	المعايير الشخصية
٠.٥٤	٢.٩٠	٢٣.١٠	٢.٩٧	٢٢.٦٠	المخاوف
٠.٥٧	٢.٥٦	١٦.٦٣	٢.٦٥	١٥.٨٣	الشكوك
٠.٦١	٣.٦٨	٢٥.٢٠	٣.٠٧	٢٤.٩٦	ضغوط الوالدين
٠.٦٥	٢.٥١	١٦.٦٣	٢.٧٥	١٦.٣٠	النظام
٠.٥٨	٣.١٢	١٧.٠٣	٢.٧٩	١٥.٩٠	ضغوط المدرب

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط فى الكمالية للتطبيق وإعادة التطبيق ما بين

(0.45 - 0.89) مما يشير الى ان المقياس على درجة من الثبات .

ثانياً : مقياس الاتهاك (الاحتراق) للرياضيين : ملحق (٢)

قام بتصميم هذا المقياس كل من " توماس راديك Thomas D.

" Raedeke " والآن ل سميث Alan L. Smith " (٢٠٠١) وقام حسن عبده

(٢٠٠٥) بنقله الى العربية وقد تم تطويره لقياس الاحتراق فى الرياضة ويتكون

المقياس من (٣) ثلاثة أبعاد رئيسية و (١٥) خمسة عشر عبارة تمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضى وفقاً لميزان تقدير خماسى ويحتوى على خمسة بدائل لكى يختار المفحوص إحداهما كالآتى :

- أبداً ويقدر لها (١) درجة واحدة
- نادراً ويقدر لها (٢) درجتان
- أحياناً ويقدر لها (٣) ثلاثة درجات
- غالباً ويقدر لها (٤) أربعة درجات
- دائماً ويقدر لها (٥) خمسة درجات

مع مراعات أن هناك بعض العبارات ذات الاتجاه العكسى للمقياس فيتم الاستجابة لها

- أبداً ويقدر لها (٥) درجات
- نادراً ويقدر لها (٤) درجات
- أحياناً ويقدر لها (٣) درجات
- غالباً ويقدر لها (٢) درجتان
- دائماً ويقدر لها (١) درجة واحدة

وتنحص درجات المقياس ما بين (١٥) درجة كحد أدنى و (٧٥) درجة كحد أقصى وتتمثل أبعاد المقياس الرئيسية فى الأبعاد التالية :

١- **نقص الشعور بالإنجاز** : يحتوى هذا البعد على (٥) خمسة عبارات ، والعبارات التى فى اتجاه البعد وهى ( ٥ ، ٧ ، ١٣ ) ، والعبارات التى فى عكس اتجاه البعد ( ١ ، ١٤ ) .

٢- **الإنهاك البدنى والانفعالى** : يحتوى هذا البعد على (٥) خمسة عبارات وجميعها فى اتجاه البعد وهى ( ٢ ، ٤ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ) .

٣- **نقص قيمة الرياضة** : يحتوى هذا البعد على (٥) خمسة عبارات وجميعها فى اتجاه البعد وهى ( ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٥ ) .

المعاملات العلمية للمقياس :

أ) الثبات :

قام "حسن عبده" (٢٠٠٥) بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل ألفا لنقص الشعور بالانجاز (٠,٧٨) ، وبعد الإنهاك البدنى والانفعالى (٠,٨٠) وبعد نقص قيمة الرياضة (٠,٨٤) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً وهذا يعنى تمتع المقياس بثبات مناسب .

ب) الصدق :

للتأكد من صدق المقياس قام "حسن عبده" (٢٠٠٥) بالتحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق التكوين الفرضى وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الصدق .

التحليل السيكومتري للمقياس فى البحث الحالى :

أ - الصدق :

- صدق التكوين الفرضى :

للتأكد من صدق المقياس إستخدم الباحث صدق التكوين الفرضى عن طريق الإتساق الداخلى للمقياس حيث تم تطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعبا ولعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلى للبعد المنتمية إليه والمجموع الكلى للمقياس الجداول (٥,٦) توضح ذلك :

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

الاحترق والمجموع الكلى للبعد المنتمية إليه (ن = ٣٠)

نقص الشعور بالانجاز		الانهاك البدنى والانفعالى		نقص قيمة الرياضة	
م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٤٤	٢	٠.٦٧	٧	٠.٧٧
٥	٠.٣٩	٤	٠.٧٠	٦	٠.٧٦
٧	٠.٥٥	٨	٠.٦٠	٩	٠.٥٨
١٣	٠.٦٠	١٠	٠.٤٩	١١	٠.٨٠
١٤	٠.٥١	١٢	٠.٤٤	١٥	٠.٦٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والابعاد المنتمية اليها ما بين (٠.٣٩ ، ٠.٨٠) ، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

### جدول (٦)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الانهك

(الاحتراق) والمجموع الكلى له (ن = ٣٠)

نقص قيمة الرياضة		الانهك البدنى والانتعالى		نقص الشعور بالانجاز	
م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٣٨	٢	٠.٦٠	٧	٠.٦٧
٥	٠.٣٩	٤	٠.٦٢	٦	٠.٧٠
٧	٠.٤٥	٨	٠.٥٣	٩	٠.٥٣
١٣	٠.٥٠	١٠	٠.٣٨	١١	٠.٧٥
١٤	٠.٤٨	١٢	٠.٣٩	١٥	٠.٦٤

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

– تراوحت معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الانهك النفسى والمجموع الكلى له ما بين (٠.٣٨ ، ٠.٧٥) ، وهى معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

### ب – الثبات:

لحساب ثبات مقياس الانهك النفسى (الاحتراق) قام الباحث عن طريق التطبيق واعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعباً لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الاوّل بفاص زمنى (١٥) خمسة عشر يوماً ، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق واعادة التطبيق وجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق واعدادة التطبيق في الانهك(الاحتراق) (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الابعاد
	ع	م	ع	م	
٠.٦٠	٢.٣٨	١٥.٧٠	٢.٢٤	١٦.٩٠	نقص الشعور بالانجاز
٠.٤٨	٢.٥٩	١٤.٥٦	٢.٣٠	١٧.٠٠	الانهك البدنى والانفعالى
٠.٧٣	٢.٥٩	١٣.٩٠	٢.٧٩	١٧.٣٠	نقص قيمة الرياضة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من جدول (١٣) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط في الانهك النفسى (الاحتراق) للتطبيق واعدادة

التطبيق ما بين (٠.٤٨ ، ٠.٧٣) مما يشير الى ان المقياس على درجة من الثبات.

**خطوات تطبيق البحث :**

**(أ) الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك من ٢٥/١١/٢٠١٨ إلى ٥/١٢/٢٠١٨ وذلك بغرض التعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث ، وقد أسفرت على الملاءمة للبحث .

**(ب) تطبيق أدوات البحث :**

بعد تحديد العينة وأختيار الادوات المستخدمة فى البحث والتأكد من صدقها وثباتها ، قام الباحث بتطبيق أدوات البحث على العينة المختارة في الفترة من ٢٥/١١/٢٠١٨م إلى ٥/١٢/٢٠١٨م على الفرق المختارة وهي كالاتي :

تاريخ التطبيق	اللعبة	الفريق
٢٥/١١/٢٠١٨	كرة القدم	نادي ملوي الرياضى
٢٧/١١/٢٠١٨	كرة القدم	نادي مطاي الرياضى
١/١٢/٢٠١٨	كرة اليد	مركز شباب ديرمواس
٣/١٢/٢٠١٨	كرة اليد	نادى ملوى الرياضى
٤/١٢/٢٠١٨	كرة الطائرة	جمعية الشبان المسلمين
٥/١٢/٢٠١٨	كرة الطائرة	جمعية الشبان المسيحيين بأبو قرقاص

### ج) تصحيح المقياس :

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح المقاييس المستخدمة في البحث طبقاً لمقياس التقدير الخاص بكل أداة من أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث والموضحة سابقاً وبعد الانتهاء من التصحيح قام الباحث بتفريغ الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

١- بعد تطبيق المقاييس على عينة البحث تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً للاجابة على فروض البحث الموضوعة في ضوء هدف البحث أستخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية

٢- المتوسط الحسابي — الانحراف المعياري -- معاملات الارتباط - معامل ألفا لكرونباخ )

وقد أستخدم الباحث برنامج Spss لحساب المعاملات الاحصائية وأرتضى الباحث مستوى دلالة (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية

### عرض النتائج ومناقشتها

#### أولاً: عرض النتائج :

وسوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث كالتالى:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكمالية والانهاك النفسى لدى لاعبى الالعاب الجماعية بمحافظة المنيا.

٢- دلالة الفروق الاحصائية بين اللاعبين والاعبات فى الكمالية بمحافظة المنيا.

٣- دلالة الفروق الاحصائية بين اللاعبين والاعبات فى الانهاك النفسى(الاحترق) بمحافظة المنيا.

#### التحقق من صحة الفرض الاول :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين ابعاد مقياسي الكمالية الانهاك النفسى (الاحترق) لدى لاعبى الالعاب الجماعية بمحافظة المنيا.



جدول (٨)

معاملات الارتباط بين ابعاد مقياسي الكمالية والانهاك النفسي (الاحتراق)  
لدى لاعبي الالعاب الجماعية ن=٩٠)

الانهاك النفسي (الاحتراق)			المتغيرات	الكمالية
نقص قيمة الرياضة	الانهاك البدني والانفعالي	نقص الشعور بالانجاز		
- ٠.٢٢*	- ٠.٢٢*	- ٠.٣٤*	المعايير الشخصية	
٠.٢١*	٠.٣٠*	٠.٢١*	المخاوف	
٠.٢٣*	٠.٢٤*	٠.٣٢*	الشكوك	
٠.٢٩*	٠.٢٧*	٠.٣٠*	ضغوط الوالدين	
- ٠.٢٧*	- ٠.٢٩*	٠.٣٨*	النظام	
٠.٢٩*	٠.٣٤*	٠.٣٨*	ضغوط المدرب	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٢١٧

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائية بين بعدى (المعايير الشخصية ، النظام) من ابعاد مقياس الكمالية ، وجميع ابعاد الانهاك النفسي (نقص الشعور بالانجاز، الانهاك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة ) لدى لاعبي الالعاب الجماعية. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين ابعاد (المخاوف ، الشكوك ، ضغوط الوالدين ، ضغوط المدرب ) من ابعاد مقياس الكمالية ، وجميع ابعاد مقياس الانهاك النفسي (نقص الشعور بالانجاز، الانهاك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة ) لدى لاعبي الالعاب الجماعية.

التحقق من صحة الفرض الثانى :

توجد فروق دالة احصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى ابعاد الكمالية بمحافظة المنيا.

جدول ( ٩ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم "ت" ودلالاتها بين لاعبين ولاعبات  
الالعاب الجماعية فى ابعاد الكمالية (ن = ٩٠)

الدالة	ت	لاعبين جماعي (ن=٢٦)		لاعبين جماعي (ن=٥٤)		الابعاد	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	٠.٨١	٢.٩٠	٢٠.٤٩	٢.٧٢	٢٠.١٣	المعايير الشخصية	١
دال	٢.٨١*	٢.٥٥	٢٤.٠٧	٢.٥١	٢٢.٩٤	المخاوف	٢
غير دال	١.٦	٢.٧٥	١٧.٢٩	٢.٦٣	١٦.٥٩	الشكوك	٣
دال	٢.٦٤*	٢.٩٩	٢٦.٨١	٣.١٢	٢٥.٥٢	ضغوط الوالدين	٤
دال	٣.٠٨*	٣.٢٣	١٨.٣٦	٢.٩٣	١٦.٨٧	النظام	٥
دال	٢.٢٩*	٢.٥١	١٧.٩٦	٢.٩٩	١٦.٩٤	ضغوط المدرّب	٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨٨) ومستوى دلالة  $\alpha = ٠.٠٥ = ١.١٩٨$

يتضح من جدول (٩) ما يلى :

-انه توجد فروق دالة احصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى ابعاد  
( ، المخاوف ، ضغوط الوالدين ، النظام ، ضغوط المدرّب ) من ابعاد مقياس  
الكمالية وهذه الفروق فى اتجاه لاعبات الالعاب الجماعية .

-انه لا توجد فروق دالة احصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى  
بعدي ( المعايير الشخصية ، الشكوك ) من ابعاد مقياس الكمالية لدى لاعبين  
ولاعبات الالعاب الجماعية.

التحقق من صحة الفرض الثالث :

توجد فروق دالة احصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى ابعاد  
الانهك النفسى (الاحتراق) بمحافظة المنيا.

جدول ( ١٠ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم "ت" ودلالاتها بين لاعبين ولاعبات  
الالعاب الجماعية فى ابعاد الانهاك النفسى (الاحتراق)

(ن = ٩٠)

الدلالة	ت	لاعبين جماعي (ن=٢٦)		لاعبين جماعي (ن=٥٤)		الابعاد	م
		ع	م	ع	م		
دال	٢.٢٠*	٢.٤٢	١٨.٧٨	٢.٦٥	١٦.٦٧	نقص الشعور بالانجاز	١
دال	٤.٢١*	٢.٠٧	١٧.٥٣	٢.٨٧	١٥.٨٠	الانهاك البدنى والانفعالى	٢
دال	٣.٤٨*	٣.٣٠	١٧.٢١	٣.٢٨	١٥.٣٩	نقص قيمة الرياضة	٣

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.١٩٨

يتضح من جدول (١٠) ما يلى :

-انه توجد فروق دالة احصائية بين لاعبين ولاعبات الفرق الجماعية والفردية  
فى جميع ابعاد الانهاك النفسى (الاحتراق) (نقص الشعور بالانجاز ، الانهاك  
البدنى والانفعالى ، نقص قيمة الرياضة ) وهذه الفروق فى اتجاه لاعبات  
الالعاب الجماعية والفردية.

ثانيا : مناقشة النتائج :

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفقاً للبيانات التى تم التوصل

اليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث الى ما يلى :

الكمالية وعلاقتها بالانهاك (الاحتراق) لدى لاعبي الرياضات الجماعية:

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين

بعدى ( المعايير الشخصية ، النظام ) من ابعاد مقياس الكمالية وجميع ابعاد  
الانهاك النفسى ( الشعور بنقص الانجاز ، الانهاك البدنى والانفعالى ، نقص قيمة  
الرياضة ) لدى لاعبي الالعاب الجماعية ، ويعزو الباحث تلك النتيجة الى انه  
كلما كان لدى لاعبي الالعاب الجماعية معايير شخصية محددة وواضحة ومتوافقة

مع قدرات اللاعب البدنية والمهارية وكان لديه قدر من النظام والتخطيط المنظم المسبق للاهداف التي يريد تحقيقها من خلال الرياضة التي يمارسها مع فريقه الرياضى كان لذلك اثر كبير فى احساس اللاعب وشعوره بالانجاز وتحقيق نتائج افضل وزادة دافعيته لذلك ولايتسرب اليه الاحباط والانهاك النفسى وتكون انفعالاته متزنه وبشكل ايجابى وذلك لانه لديه معايير محدده وواضحه ومخطط لها مسبقاً ومتماشيه مع قدراته البدنية والمهاريه ، ولديه ايضاً نظام يتبعه ويسير وفق معاييرهِ ويشعر بالفخر مما يفعله او يقوم به سواء مع الزملاء فى التدريب او اثناء المشاركة فى المنافسات الرياضية مع الفريق ويشعر بقيمة الرياضة التي يمارسها وتزداد ثقته فى نفسه وفى اداءه ويستطيع بذلك الوصول الى اعلى المستويات وتحقيق افضل النتائج .

كذلك يتضح ايضاً من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين ابعاد ( المخاوف من ارتكاب الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة ) من ابعاد مقياس الكمالية وجميع ابعاد الانهاك النفسى ( الشعور بنقص الانجاز ، الانهاك البدنى والانفعالى ، نقص قيمة الرياضة ) لدى لاعبي الالعاب الجماعية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الى انه كلما كان لدى لاعبي الالعاب الجماعية قدر من المخاوف من ارتكاب الاخطاء فى الاداء والشكوك بشأن مايقوم به من افعال مع فريقه فى التدريب او اثناء المشاركة فى المنافسات مع الفريق المنتمى اليه أدى ذلك باللاعب الى نقص شعوره واحساسه بقيمة الاداء والدور الذى يقوم به داخل الفريق فى الرياضة التي يمارسها وقل شعوره بما ينجزه من اعمال واصبحة الرياضة التي يمارسها ليس لها قيمة لديه وذلك من اثر الخوف والقلق الذى ينتابه والشكوك الملازمه له باستمرار حتى لوكانت الاخطاء المتوقع ارتكابها ليس لها تاثير على مستوى الاداء أو النتائج التي يحققها داخل الفريق فى الرياضة التي يمارسها وأيضاً الضغوط التي تقع على كاهل اللاعب من جراء النقد الموجه اليه من الوالدين او التقييم الذى يقيمه له المدرب يجعل ذلك اللاعب

تحت ضغط وقلق ويشنت تفكيره ويصبح كل مايفعله ليس له قيمة ويشعر بعدم قدرته على انجاز مايطلب من داخل الفريق وينهكه ذلك بدنياً ونفسياً وتزيد انفعالاته بصورة مبالغ فيها ويشعر بأن الرياضة التي يمارسها ليس لها قيمة وتهتز ثقته بنفسه وباداءه وتضعف قدرته على مواصلة الاداء وقد ينسحب من التدريب او الاشتراك فى المنافسات مع الفريق المنتمى اليه .

- وبذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على " وجود علاقة اتباطية دالة احصائياً بين ابعاد مقياسي الكمالية الاحتراق لدى لاعبي الرياضات الجماعية بمحافظة المنيا "

الفروق بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى ابعاد مقياس الكمالية :  
أوضحت نتائج البحث جدول (٩) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى أبعاد ( المخاوف من ارتكاب الاخطاء ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، النظام ، ضغوط المدرب الملحوظة ) من مقياس الكمالية وهذه الفروق فة اتجاه لاعبات الالعاب الجماعية .

يعزو الباحث تلك النتيجة الى أن اللعابات بالالعاب الجماعية والفردية يختلفون عن الاعبين بنفس الانشطه سواء كانت جماعية أو فردية فى الكثير من السمات والصفات النفسية والبدنية حيث أن الدراسات اكده على وجود هذا الاختلاف ، وذلك يجعل اللعابات اكثر تأثراً وحساسية من النقد الذى قد يوجه اليهم من الوالدين والمحيطين بهم ، وكذلك تقييم مدربيهم فى المنافسات او اثناء التدريب للعبه التى يمارسوها ، نتيجة لذلك يكونون متبعين لنظام محدد وواضح حتى لا يكونوا عرضه لارتكاب الاخطاء فى أثناء الاشتراك فى المنافسات الرياضية ويحققون أفضل النتائج ويصلون الى اعلى المستويات الرياضية ، كما وأوضحت نتائج البحث جدول (٩) أنه لاتوجد فروق دالة إحصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى بعدى ( المعايير الشخصية ، الشكوك بشأن الافعال) من مقياس الكمالية ، ويعزو الباحث تلك النتيجة الى أن الانشطة الرياضية بنوعها الفردية والجماعية تعمل على اكساب ممارسيها من النوعين

ذكورا واناثاً الكثير من السمات والصفات النفسية والبدنية الهامة والتي تجعلهم اكثر تحملاً للضغوط والانفعالات وتحسبهم على الاستقلالية واتخاذ القرارات ووضع لانفسهم معايير شخصية محددة وواضحة لنظام حياتهم وتجعلهم اكثر اتزاناً وثقة في مايقومون به من اداء فى المنافسات الرياضية او مع الافراد المحيطين بهم داخل المجتمع وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة بيتر وآخرون **Peter et al** (٢٠١٨) التى اشارت الى ثبات درجة اللاعبين والاعبات على مقياس الكمالية مع اختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس فردى او جماعى وكذلك النوع ذكورا او اناثا.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبين لاعبات الالعاب الجماعية فى أبعاد الكمالية بمحافظة المنيا "

الفروق بين لاعبي الالعاب الجماعية فى ابعاد مقياس الانهاك النفسى(الاحتراق):

أوضحت نتائج البحث بجدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى جميع ابعاد الانهاك النفسى ( نقص الشعور بالانجاز ، الانهاك البدنى والانفعالى ، نقص قيمة الرياضة ) وهذه الفروق فى اتجاه لاعبات الالعاب الجماعية والفردية .

يعزو الباحث تلك النتيجة الى اللاعبات بالالعاب الجماعية يختلفون عن اقرانهم من اللاعبين بالالعاب الجماعية من حيث السمات الشخصية والبدنية والنفسية وكذلك القدرة على الاداء فى المنافسات وتحمل الضغوط والانفعالات الذائده اثناء الاداء والقدرة على مواجهة الازمات والمواقف الطارئه ، ولكن اللاعبات تكون اكثر حساسية وتائراً اثناء الاداء فى المنافسات ولذلك يكونون اكثر عرضة للاصابة بالانهاك البدنى والانفعالى وذلك من جراء الانفعالات والضغوط التى تواجههم اثناء الاداء فى المنافسات الرياضية .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية فى ابعاد الاحتراق بمحافظة المنيا "

### الاستخلاصات والتوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستخلاصات التالية :

١- ارتباط " المعايير الشخصية ، النظام " من مقياس الكمالية سلبيا مع جميع ابعاد الاحتراق ( نقص الشعور بالانجاز ، الانهاك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة )

٢- ارتباط " المخاوف من ارتكاب الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة من مقياس الكمالية ايجابيا مع جميع ابعاد الاحتراق (نقص الشعور بالانجاز ، الانهاك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة )

٣-تميزت لاعبات الالعاب الجماعية والفردية عن لاعبين الالعاب الجماعية في (المخاوف ، الشكوك ، النظام ، ضغوط المدرب ،) من ابعاد مقياس الكمالية وتشابه في (المعايير الشخصية وضغوط الوالدين)

٤-تميزت لاعبات الالعاب الجماعية بقدر اعلى من الانهاك في جميع ابعاده (نقص الشعور بالانجاز ، الانهاك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة).

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي :

١. ضرورة تقديم الخدمات النفسية لأعضاء الفريق الرياضي .
٢. الاهتمام بالكمالية لدى اللاعبين لما له من تأثير كبير في الدافع للانجاز وفي محاولة اللاعبين لتحقيق الاهداف العامة للفريق .
- ٣- كما يوصي الباحث بأن هناك حاجة مستقبلية للتعرف علي العلاقة بين الكمالية ونوع النشاط الرياضي الممارس .

## المصادر

### أولاً: باللغة العربية:

- ١- راتب ، أسامه كامل (١٩٩٧): قلق المنافسة "ضغوط التدريب واحتراق الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- عبدالله ، حسن حسن عبده (٢٠٠٥) : مقياس الاحتراق فة الرياضة ، دار حراء المنيا .
- ٣- الموسى ، نوال محمد (٢٠٠٧) : الكمالية "السوية والعصابية " وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية المدركة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة الملك سعود .

### ثانياً: باللغة الاجنبية:

- 4-**Hewit,Paul,L, Fleit Gordon** ,(1991) , L , perfectionism in self and social contexts conceptualization assessment and association with psychopathology , Journal of personality and social psychology , 60,(3),456-470 .
- 5-**Ivanovic , Miroljub , Srdan Milosav Ijevic et ugljesa Ivanovic** (2015) : perfectionism , anxiety in sport , and sport achievement in adolescence, sport science 8,n 1: 35 ,42
- 6-**Stoeber, Joachim et , Hoangfei Yang** (2016) :Moral perfectionism and Moral Values virtues and Judgments : Further investigations Personality and Individual differences 86:303-307.
- 7-**John G .H . Dunn , Jance causgrove Dunn** : Relationships between perfectionistic strivings , perfectionistic concerns , and competitive sport level psychology of sport and exercise 15 (2014) 659-667.



ملحق (١)

مقياس الكمالية متعدد الابعاد فى الرياضة

م	العبارات	لاوافق بشدة	لاوافق	غير متأكد	أوافق	أوافق بشدة
١	إذا لم أضع أعلى معايير لنفسى فى الرياضة التى أمارسها فمن المحتمل أن ينتهى بى الامر أن أكون لاعباً من الدرجة الثانية					
٢	وحتى إذا فشلت بدرجة طفيفة فى المسابقة فالامر يكون بالنسبة لى يُعدُّ فشلاً كاملاً					
٣	دائماً ما أشعر بالشك فى ما إذا كان تدريبي يؤهلنى بطريقة فعالة للمنافسة					
٤	يقوم والدى بتحديد معايير عالية للغاية فى الرياضة التى أمارسها					
٥	فى يوم المنافسة لى برنامج روتينى أحاول اتباعه					
٦	أشعر كأن مدرسى ينتقدنى للقيام بعمل أقل من الكمال فى المنافسة					
٧	فى المنافسة لم أشع مطلقاً أنه يمكننى إلى حد ما تحقيق توقعات والدى					
٨	أكره أن أكون أقل من الافضل فى أثناء ممارستى رياضتى					
٩	لدى برنامج روتينى أتبعه قبل المنافسة					
١٠	إذا فشلت فى المنافسة أشعر أننى فاشل كشخص					
١١	فى الأداء البارز فقط أثناء المنافسة هو الشئ الجيد لأسرتى					
١٢	أشعر دائماً بالشك فى كافية مقدار التدريب قبل المنافسة					
١٣	الأداء البارز فقط فى المنافسة هو الشئ الجيد لمدرسى					
١٤	نادراً ما أشعر بأن تدريبي يؤهلنى بالكامل للمنافسة					
١٥	دائماً ماكان لى والدى توقعات أعلى بالنسبة لمستقبلى فى الرياضة أكثر مما يكون لى					
١٦	كلما تقل الأخطاء التى ارتكبها فى المنافسة كلما اذداد إعجاب الأشخاص بى					
١٧	من المهم بالنسبة لى أن أكون مؤهل بالكامل فى كل شئ أقوم بعمله فى رياضتى					
١٨	أتبع خطوات تم تخطيطها مسبقاً لإعداد نفسى للمنافسة					
١٩	أشعر كأنه يتم توجيه النقد لى دائماً من قبل والدى للقيام بعمل أشياء أقل من الكمال فى المنافسة					
٢٠	قبل المنافسة نادراً ما أشعر بالرضا عن تدريبي					
٢١	أعتقد اننى اتوقع أداء أعلى ونتائج أكبر فى تدريبي الرياضى اليومى أكثر من معظم اللاعبين					
٢٢	أشعر كأننى لن أتمكن مطلقاً بالالتزام بالمعايير التى وضعها مدرسى					

م	العبارات	لاوافق بشدة	لاوافق	غير متأكد	أوافق	أوافق بشدة
٢٣	أشعر أن اللاعبين الآخرين يقبلون بصفة عامة معايير أقل لأنفسهم في الرياضة أكثر مما أفعل أنا					
٢٤	يجب أن أشعر بالضيق إذا ارتكبت خطأ في المنافسة					
٢٥	أثناء المنافسة لم أشعر مطلقاً بأنه يمكنني الالتزام بالمعايير التي حددها والدي					
٢٦	يضع لي مدربي معايير عالية للغاية أثناء المنافسة					
٢٧	أتبع برنامج روتيني لأكون في طريقة تفكير جيدة أثناء الانطلاق الى المنافسة					
٢٨	إذا كان أحد زملاء الفريق أو المنافس ( والذي يلعب في مركز يشبه مركزي ) يلعب بشكل أفضل أثناء المنافسة أشعر كأنني فشلت إلى درجة ما					
٢٩	يتوقع والدي الامتياز مني أثناء المنافسة					
٣٠	يتوقع مدربي مني الامتياز في جميع الاوقات سواء أثناء التدريب أو المنافسة					
٣١	نادراً ما أشعر أنني تدربت بشكل كافٍ للاستعداد للمنافسة					
٣٢	لم أفعل شيئاً جيداً طوال المنافسة وأشعر أن الأشخاص لن يحترموني كلاعب					
٣٣	لدي أهداف عالية إلى حد كبير في الرياضة					
٣٤	أضع خطأً تشجع على الترغيب في الاداء أثناء المنافسة					
٣٥	أشعر كأن مدربي لم يحاول مطلقاً فهم بالكامل الأخطاء التي ارتكبتها أحياناً					
٣٦	أحدد أهداف انجاز أعلى أكثر مما يفعل معظم اللاعبين الذين يمارسون رياضتي					
٣٧	لدي دائماً مشكلة أثناء تحديد مني أن أتدرب بشكل كافٍ للتقدم الى المنافسة					
٣٨	أشعر وكأن والدي لم يحاولوا مطلقاً فهم بالكامل الأخطاء التي ارتكبتها أثناء المنافسة					
٣٩	من المحتمل أن الأشخاص يقللون من قدرى إذا ارتكبت خطأ أثناء المنافسة					
٤٠	يرغب والدي في أن اكون الأفضل أكثر من اللاعبين الآخرين الذين يمارسون رياضتي					
٤١	أضع خطأً تركيز على الاستراتيجيات التي أرغب في استخدامها حين أقوم بالمشاركة في المنافسة					
٤٢	أشعر بالاحباط تجاه أدائى إذا ارتكبت خطأ واحداً يشعرنى باننى لم لعب بشكل جيد					

(٢ - ١)

ملحق (٢)

مقياس الانهك النفسى (الاحتراق)

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أنا أنجز اشياء كثيرة قيمة فى الرياضة					
٢	اشعر بالإرهاق كثيراً فى التدريب لدرجة اننى لا أجد طاقة للقيام بأشياء أخرى					
٣	إن المجهود الذى ابذله فى الرياضة من الأفضل أن اقضية فى القيام بأشياء أخرى					
٤	اشعر بالتعب من اشتراكى فى الرياضة					
٥	أنا لا أحقق الكثير من الإنجاز فى الرياضة					
٦	أنا لا اهتم كثيراً بادائى فى الرياضة كما كنت معتاد من قبل					
٧	أنا لا أودى بكامل قدراتى فى الرياضة					
٨	اشعر بأن حياتى الرياضية قد انتهت					
٩	لست مقبلاً على الرياضة كما كنت من قبل					
١٠	اشعر بالإرهاق البدنى بمجرد ممارستى الرياضة					
١١	اشعر أن تفوقى الرياضى قد انخفض عن السابق					
١٢	أنا مجهد من متطلبات البدنية والعقلية لممارسة الرياضة					
١٣	لا أودى بالصورة التى يجب أن أكون عليها مهما فعلت					
١٤	اشعر بالنجاح فى الرياضة					
١٥	لدى مشاعر سلبية تجاه الرياضة					

## ملخص البحث

### أولاً: باللغة العربية :

"الكمالية وعلاقته بالإنهاك النفسى لدى لاعبي بعض الرياضات

الجماعية بمحافظة المنيا"

مقدمة البحث :

من الامور الهامة ضرورة الاهتمام بالجانب النفسى للاعب الرياضى لانه من الجوانب المهمة وذات التأثير على اللاعب اثناء مشاركة في المنافسات الرياضية وليس فقط يكون التأثير على النتائج في المنافسات فحسب بل على مستوى أدائه الذى لا يقل اهمية عن النتائج وذلك لان كل من الاداء والنتائج مرتبط ببعضهما البعض الاخر فى الوصول للمستويات العليا وتحقيق اعلى مستويات التفوق والامتياز ، وبرز إجماع فى الآونة الاخيرة أنه يجب ان تتميز الكمالية ببعدين وهى الكمالية المتسمه بالمخاوف والكمالية المتسمة بالمساعي ، وتعرف الكمالية المتسمة بالمخاوف بوصفها السعى لتحقيق معايير صارمة يفرضها الاخرين المهمين اى يدرك او ينظر التقييم السلبى من الاخرين وتناقض بين توقعات الشخص والاداء ، وعلى العكس يتم تعريف الكمالية المتسمة بالمساعي بوصفها السعى لتحقيق الاهداف المفروضة ذاتياً والمعايير المصحوبة بالنقد الذاتى الصارم .

الكمالية هى عبارة عن سعى الرياضى جاهداً للوصول الى افضل اداء وتحقيق افضل النتائج وذلك طبقاً لمعايير مرتفعة للغاية وفى وجود شعور داخلى بالحساسية تجاه النقد وخوف شديد من الفشل ، كما ان الكمالية من المتغيرات النفسية الهامة التى قد يكون لها اهمية من خلال تناولها بالبحث والدراسة فى المجال الرياضى لما لها من جوانب ايجابية قد تفيد الرياضيين وخصوصاً رياضى المستويات العليا فى تطوير وتحسين نتائجهم ورفع مستوى ادائهم فى المنافسات من خلال وضعه لمعايير عالية للغاية لادائهم وسعيهم دائماً لتحقيق الكمال والذى يمكن التعرف عليه وتعزيزه ، وجانب سلبى او متسم بالمخاوف والذى يرتبط بالنقد الموجه من الاخرين (المدرّب - الوالدين ) الذى يكمن التعرف عليه والحد منه او تجنبه للوصول بالرياضى الى مستويات مرتفعة للاداء وتحقيق افضل النتائج فى المنافسات الرياضية وهذا من الاهداف الاساسية والجوهرية للاعداد النفسى فى المجال الرياضى .

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالى أنه من خلال البحث والدراسة التى اجراها الباحث وجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يسعون الى الوصول الى الكمال من خلال التفانى فى التدريب والمران وذلك

وفقاً لمعايير ذاته صارمه وكذلك الخوف من التقييمات الخارجيه من الاخرين (المدربين - الوالدين) وذلك لوضعهم لتوقعات قد تفوق قدرات هؤلاء اللاعبين مما يؤدي بهم الى القلق ، حيث ان الرياضيون المتسمون بالكمال الايجابي لديهم خصائص مثل الثقة بالنفس وتوجه الانجاز ويتقبلون التغذية الراجعة والنقد الخاص بالمدرّب وغير قلقون بكيفية ادراك الاخرين لإدائهم وعلى العكس من ذلك الرياضيون الذين يتسمون بالكمال السلبي من المحتمل أن يظهر وا قليل من الثقة أو عدم الثقة وأخذ التغذية الراجعة بمحمل شخصي ولديهم قلق اكثر بشأن ادراك الاخرين لإدائهم وفي الوقت الحالي لا توجد دراسات أوضحت علاقة الكمالية بالانهاك ومثل هذه الدراسة سوف تحسن فهمنا وادراكنا للجوانب السلبية والايجابية للكمالية (المخاوف \_ المساعي ) المتمسة بالكمال كذلك التعرف الانهاك كمتغير سلبي للاستفادة من ذلك في مساعدة الرياضيين للوصول لافضل مستويات الاداء وتحقيق افضل النتائج في المنافسات وما لذلك من أهميه في المجال الرياضي.

#### أهمية البحث والحاجه اليه:

تتضح اهمية البحث في دراسة الكمالية كمفهوم شامل لما له من أهمية في المجال الرياضي وكما تتضح أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين الكمالية والانهاك النفسى لدى لاعبي الرياضات الجماعية بمحافظة المنيا .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الي التعرف علي :

العلاقة بين الكمالية والانهاك لدي لاعبي(، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) بمحافظة المنيا.

#### فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :-

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكمالية والانهاك لدي لاعبي (كرة القدم ، كرة اليد ،

الكرة الطائرة ) بمحافظة المنيا

٢- توجد فروق دالة احصائية بين لاعبي ( كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) في الكمالية

٣- توجد فروق دالة احصائية بين لاعبي ( كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ) في الانهاك

النفسى

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب الدراسات المسحية "، حيث أنه المنهج

المناسب لطبيعة البحث، والذي يعتمد على جمع ووصف وتحليل وتفسير البيانات.

**مجتمع البحث :** يشتمل مجمع البحث على لاعبي بعض الالعاب الجماعية بمحافظة المنيا موسم

٢٠١٧ - ٢٠١٨ البالغ قوامه (٢٠٥) بواقع (١٠٠) لاعب لكرة القدم (٥٠) لاعب ولاعبه لكرة اليد

(٥٥) لاعب ولاعبه لكرة الطائرة

**عينة البحث:** وقد قام الباحث بأختيار عينة عشوائية قوامها (٩٠) لاعب ولاعبه يمثلون نسبة (٤٣%) من مجتمع البحث بواقع (٣٥) لاعب كرة قدم و(٢٥) لاعب ولاعبه لكرة اليد (٣٠) لاعب ولاعبه للكرة الطائرة

### أدوات البحث :

**لجمع البيانات الخاصة بالبحث ، استخدم الباحث الأدوات التالية : -**

مقياس الكمالية للرياضيين قام بتصميمه كل من / "جوتلز ، ديون (٢٠٠٩)

ونقله للعربية/ حسن عبده (٢٠١٧) ملحق (١)

مقياس الانهك للرياضيين قام بتصميمه /"ردك (١٩٩١)

ونقله للعربية / حسن عبده (٢٠٠٥) ملحق (٢)

### الاستخلاصات والتوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستخلاصات التالية :

١-ارتباط " المعايير الشخصية ، النظام " من مقياس الكمالية سلبيا مع جميع ابعاد الاحتراق ( نقص الشعور بالانجاز ، الانهك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة )

٢-ارتباط " المخاوف من ارتكاب الاخطاء ، الشكوك بشأن الافعال ، ضغوط الوالدين الملحوظة ، ضغوط المدرب الملحوظة من مقياس الكمالية ايجابيا مع جميع ابعاد الاحتراق (نقص الشعور بالانجاز ، الانهك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة )

٣-توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية والفردية في (المخاوف ،

الشكوك ، النظام ، ضغوط المدرب ،) من ابعاد مقياس الكمالية وفي اتجاه لاعبات الالعاب الفردية والجماعية ٤-توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبين ولاعبات الالعاب الجماعية والفردية في جميع

ابعاده (نقص الشعور بالانجاز ، الانهك البدني والانفعالي ، نقص قيمة الرياضة ) من مقياس الاحتراق وفي اتجاه لاعبات الالعاب الجماعية والفردية.

**في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:**

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي :

١-الاهتمام بالكمالية لدى اللاعبين لما له من تأثير كبير في الدافع للانجاز وفي محاولة اللاعبين لتحقيق الاهداف العامة للفريق .

٢-كما يوصي الباحث بأن هناك حاجة مستقبليه للتعرف علي العلاقة بين الكمالية ونوع النشاط الرياضي الممارس .

## ثانياً : ملخص البحث باللغة الانجليزية

### Summary

#### "Perfectionism and its relationship to the psychological exhaustion of the players of some games Collective in Minya Governorate "

##### **Introduction Research:**

A consensus has recently emerged that Perfectionism must be distinguished by two dimensions: perfectionism characterized by fears and perfectionism. The fearful perfectionism is defined as the pursuit of strict standards imposed by other important people that recognize or view negative evaluation of others and contradict one's expectations and performance. Conversely, Characterized by the pursuit of self-imposed goals and standards accompanied by rigorous self-criticism.

Perfectionism is a striving for the athlete to reach the best performance and achieve the best results in accordance with the standards are very high and in the presence of an internal sense of sensitivity to criticism and fear of failure, and Perfectionism of important psychological variables that may be important by dealing with research and study in the field Sports, because of its positive aspects may benefit the athletes and especially high level athletes in the development and improvement of their results and raise the level of performance in the competitions by setting very high standards for their performance and their quest to achieve perfection, which can be identified and promoted, and negative side or characterized by Which is linked to cash directed from other concerns (coach - parents), which is to identify it and reduce or avoid to reach Bariyady high levels of performance and achieve the best results in sports competitions and this basic and fundamental goals of psychological preparation in the sports field.

(Psychological psychological symptoms characterized by emotional exhaustion and physical and non-personal direction towards others and the sense of loss of personality by others, and reduce achievement and performance of sports and lack of meaning and reduce the value of self and sports and the sense of role and ambiguity role that may feel the player in response to chronic stress as a result of training and competition The player may eventually withdraw from the sport.

(It is a psychological presentation was filmed by exhaustion and physical and reduce the sense of accomplishment and reduce the value of sport.

##### **Research problem :**

The current research problem is that through the research and study conducted by the researcher, it was found that there are some players who seek to achieve perfection through dedication in training and in accordance with strict self-standards and fear of external evaluations of others (coaches

- parents) The athletes are characterized by positive qualities, such as self-confidence and achievement. Which is characterized by perfection as recognition of combustion as a negative variable to benefit from this in helping athletes to reach the best levels of performance and achieve the best results in competitions and what is so important in the field of sports.

#### **The importance of research and the need for it:**

The present research is an attempt to clarify the relationship between the perfectionism and the combustion of sports players (football, volleyball, volleyball) in Minya Governorate.

#### **research goals :**

The relationship between the perfectionism and the combustion of players (football, handball, volleyball) in Menia governorate.

#### **Research hypotheses :**

1- There is a statistically significant correlation between the perfectionism and the combustion of players (football, handball, volleyball) in Menia governorate

2 - There are statistical differences between the players and errors in the variables under study

#### **Research Methodology :**

The researcher used descriptive method "survey method", as it is the appropriate approach to the nature of research, which depends on the collection, description, analysis and interpretation of data.

#### **research community :**

The research complex includes players from some of the group games in Menia Governorate 2017-2018 season (205) with 100 football players 50 handball players 55 players and volleyball players

#### **The research sample :**

The researcher selected a random sample of (90) players and players representing (43%) of the research community (35) football players and (25) player and handball player (30) player and player of the ball

search tools :

To collect research data, the researcher used the following tools:

The athlete's luxury scale was designed by Gottles, Dion (2009)

And was Arabized / Hassan Abdo (2017) Annex (1)

The combustion scale for athletes was designed by Redek (1991)

Arabization / Hassan Abdo (2005) Appendix (2)

#### **Conclusions and recommendations:**

In the light of the research results, the researcher reached the following conclusions:



1-Link "Personality Standards, System" of the scale of perfectionism is negative with all dimensions of combustion (lack of hair

Conclusions and recommendations:

In the light of the research results, the researcher reached the following conclusions:

1 - Link "Personality standards, the system" of the scale of perfectionism with negative all dimensions of combustion (lack of sense of accomplishment, physical and emotional exhaustion, lack of value of sport)

2 - correlation "fears of mistakes, doubts about actions, parental pressure observed, the pressure of the coach observed from the scale of perfectionism positive with all dimensions of combustion (lack of sense of achievement, physical and emotional exhaustion, lack of value of sport)

3 - The players of the collective and individual games of the players of the collective games in the (fears, doubts, the system, the pressure of the coach), the dimension of dimensions of perfection and similarity in (personal standards and parental pressure)

4 - The players of the group games were characterized by the highest degree of combustion in all its dimensions (lack of sense of achievement, physical and emotional exhaustion, lack of value of sport).

In light of the conclusions, the researcher recommends the following:

**Through the findings of the researcher recommends:**

1 - Pay attention to the perfection of the players because of the great influence in the motivation for achievement and in the attempt of players to achieve the general goals of the team.

2 - The researcher also recommends that there is a future need to identify the relationship between perfectionism and the type of sports activity practiced.