

التمكين النفسي للاعبين الرياضات الجماعية كمؤشر فعال لتعزيز المرونة النفسية في مواقف المنافسة الرياضية

م.د/ محمد سالم السيد سالم

مدرس علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والسلوكية

- كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد مفهوم التمكين النفسي من الموضوعات الهامة التي ظهرت في أواخر الثمانينيات ، ثم ذاع صيتها في منتصف التسعينيات، والتمكين النفسي يقوم على الاهتمام باللاعبين في المقام الأول، فهم من يقدرون على إنجاز الفريق ويظهر ذلك في المنافسة، والتمكين النفسي يضمن جودة الأداء وزيادة فرص تحقيق الأهداف، كما يضمن استمرارية تطور الفريق ونجاحه ويحقق للاعب الرضا والأمان الذي يحتاجه ، فالتمكين النفسي يعد إجراء يؤدي إلى توطيد ثقة اللاعب بقدراته الذاتية وقدرته على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، فهو يمنح الصلاحيات وتوفر المعلومات والإمكانات للاعبين على معالجة المشاكل واتخاذ القرارات في المكان والزمان المناسبين لأداء أعمالهم وتحقيق أهداف الفريق . ويشير " رياض أبا زيد " (2010 : 494) أن التمكين النفسي يعد أحد الاساليب الحديثة التي تقوم فكرته على افتراض منح العاملين الثقة وتفويضهم السلطات والاستقلالية في العمل، مما يولد لديهم شعورا بالثقة والحافز لتحمل المسؤولية ويفجر لديهم الطاقات الكامنة والتي تظهر على هيئة ابداعات واقتراحات تزيد من دافعيتهم ايجابيا نحو أهمية العمل وانجازه بكفاءة وفاعلية .

ويذكر " Perry " (2013 : 12) أن التمكين النفسي بوصفه سمة نفسية للأفراد، تشير الى تزايد القوة الشخصية مثل الكفاءة الذاتية والضبط الذاتي، وفي هذه الحالة أيضاً يمكن النظر إليه كإحساس نفسي أو كخبرة فعلية معاشه، والتمكين كإحساس نفسي يرتبط بإدراك الشخص لقدرته على فعل الأشياء التي يريد أن يفعلها وأن له قراراً في الموضوعات المهمة في حياته .

ويوضح " Patterson " (2013 : 43) أن التمكين كخبرة معاشه فإنه يشير إلى القدرة الفعلية للفرد أو الجماعة على إحداث تغيير ، وبهذه الطريقة فإن التمكين أيضا يشير إلى القدرة على اتخاذ القرار وتنفيذه عبر المصادر المتاحة .

ويعرف كلا من " سهير سالم، علاء الدين كفاي " (2008 : 845) التمكين النفسي بأنه هو مدى تحكم الفرد في مصادر القوة لديه، ومن هنا يرتبط التمكين بالتأهيل الذي يهدف الى مساعدة الفرد الذي لديه عجز بدني أو عقلي أو حسي لي صل إلى أقصى أداء ممكن أن يصل إليه في

المهام التي يقوم بها على المستوى الشخصي، أو المهام التي يقوم بها من حيث هو عضو في مؤسسة أو المجتمع الذي يعيش فيه .

وينظر " Menon " (2011 : 162) إلى التمكين على أنه يتضمن ثلاثة أوجه سيكولوجية: التحكم المدرك في بيئة الفرد، والكفاءة المدركة في إنجاز المهام، بالإضافة إلى استدخال الهدف . وبناء على هذه الأوجه الثلاث السيكولوجية الكبرى ، فإن تعريفاً كاملاً للتمكين النفسي يمكن أن يقدم أو يقترح كالاتي : التمكين النفسي هو حالة من الحالات المعرفية تتميز بالإحساس بالتحكم المدرك والكفاءة و استدخال الهدف، وبذلك يحسب التمكين كمفهوم متعدد الأوجه يعكس الأبعاد المختلفة لجعل الفرد قادراً نفسياً .

ويذكر " سعيد أحمد ، فتحي نصر " (2012 : 1785) أن المرونة النفسية تعد جانباً أساسياً من جوانب الصحة النفسية والتي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوطات، والاجتهاد في الأوقات الصعبة، والحفاظ على قدر كبير من التوازن في الحياة ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق للأزمة التي مر بها .

ويوضح " Ahern ,Kiehl,Sole,& Byers " (2006 : 21) أنه يترتب على المرونة النفسية الكثير من النتائج الإيجابية كالتخفيف من الآثار السلبية للضغوط، وتعزيز التكيف، وتطوير مهارات المواجهة الفعالة للتعامل مع التغيرات المجتمعية والشدائد .

ويري " Grotberg , Henderson " (2013 : 241) أن المرونة النفسية هي عملية التوافق الناجح مع الخبرات الحياتية السلبية والتي تهدد الصحة النفسية للفرد وهي قدرة الفرد على تجاوز الخبرات الحياتية السلبية بكل كفاءة واقتدار .

في حين يرى " Kotze & Kleynhans " (2013 : 18) أن المرونة النفسية تعد بمثابة بناء عام يشير إلى قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم والتغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف كما إنها تشير إلى لجوء الأفراد لنقاط القوة لديهم ومهاراتهم وكفاياتهم الذاتية الداخلية والدعم الاجتماعي والنفسي المتوفر في البيئة المحيطة من أجل المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية .

ويتفق كلا من " Kapikiran, S " (2016 : 92) أن الأفراد ممن لديهم مستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم القدرة على الوصول إلى نتائج ايجابية من المواقف الحياتية المختلفة حتى تلك المثيرة للضغوطات النفسية، كما أنهم قادرون على المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية .

من هذا المنطلق يذكر " محمد علاوي " (1998 : 212) إن تنمية الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا إلى حد ما ، مما يحدث المرونة النفسية والتي من خلالها يستطيع بناء اتجاهاته وأفكاره ، حيث يكتسب هذا الفرد خصائص ومكونات هذه الاتجاهات من خلال مروره بمختلف عوامل التنشئة الاجتماعية إبتداءا بالأسرة ثم المدرسة والمؤسسات الدينية، والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من خلال تعامله مع الأفراد، فيكتسب العادات والتقاليد والقيم وأنماط ثقافية تكون غالبا في مجتمعه، فيمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لآثار المجتمع و الثقافة (لأن الفرد يكتسب من مجتمعه ثقافته للاتجاهات المناسبة نحو الأنشطة و بعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني) .

كما يشير " فيلتن وهال Felten & Hall " (2001 : 14) إلى أن الأفراد الذين يسجلون مستويات مرتفعة من المرونة النفسية أكثر قدرة على مواجهة مشكلاتهم النفسية وقادرون على اختيار الحلول الأفضل من الخيارات المتوفرة من أجل الحفاظ على مستويات ايجابية من الصحة النفسية حتى يتمكنوا من تجاوز المشكلات الانفعالية والنفسية والحد من أثرها على الصحة النفسية والجسدية لديهم .

ويذكر " Bonanno & et al " (2007 : 15) أن الأفراد ذو المرونة العالية يتمتعون بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة ف لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

ومما سبق يتضح أهمية التمكين النفسي في كونه عملية تحفيزية تزيد من فعالية الذات ومن قوة الفرد والفريق، فهو يعد من أهم ضمانات استمرار وحيوية أي الفريق، فتطبيق التمكين يعود بالكثير من الفوائد والمزايا بالنسبة للفريق واللاعب فهو له عدة فوائد تتمثل أهمها في تنمية تفكير الجهاز الفني والإداري فيتاح أمامهم وقت أكبر للتركيز على الشؤون الإستراتيجية ووضع الرؤى بعيدة المدى، وبالنسبة للاعبين يزداد التزامهم وتحملهم للمسئوليات الجديدة، ويتم إمدادهم بما ينمي قدراتهم ومهاراتهم ويطورها، فالتمكين يُطلق العنان لقدراتهم الابتكارية ويدفعهم للعمل باستمرار بطاقة متجددة ويتمتع الفريق الممكن ببعض الخصائص التي تميزه عن غيره من الفرق، ويتحدد بعض الخصائص ومنها توفر الدعم الكافي والمساندة وإدراك القيادة لمفهوم التمكين، والتعاون بين الجهاز الفني والإداري واللاعبين لمواجهة التحديات التي تواجههم، وكذلك وجود ثقافة تنظيمية ذات وعى تشجع على تطبيق التمكين النفسي وتشجع على استمرار العمل به، وتبنى الفريق للعلم والمعرفة والتدريب

المستمر للعاملين به وذلك لتحسين مستوياتهم ورفع قدراتهم وكفاءاتهم، ووجود فرق عمل متمكن وقادر علي مشاركة كافة أعضاء الفريق في اتخاذ القرار .

واتباع سياسة التمكين النفسي للاعبين الرياضات الجماعية يؤدي الى تعزيز مستويات المرونة النفسية للفريق واللاعبين وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية، فإحساس اللاعبين وشعورهم بأهميتهم في الفريق وكذلك اتاحة الفرص لهم للمشاركة في اتخاذ القرارات من الأمور التي تدعم الفريق واستقراره وتزيد من رغبته في تحقيق النتائج الايجابية وتحقيق معدلات عالية من الفوز والوصول الى أفضل المستويات في كافة البطولات التي يشارك بها .

ومن خلال اطلاع الباحث علي الدراسات والبحوث التي تناولت التمكين النفسي والمرونة النفسية للاعبين الرياضات الجماعية، وجد الباحث ندرة في الدراسات التي قامت بالربط بين تلك المتغيرين مما دعا الى الحاجة الماسة لإجراء هذا البحث كمحاولة لدراسة التمكين النفسي كمؤشر فعال لتعزيز المرونة النفسية في مواقف المنافسة الرياضية للاعبين الرياضات الجماعية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. العلاقة بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدي لاعبي الرياضات الجماعية.
2. التعرف علي أبعاد التمكين النفسي الأكثر اسهاما في التنبؤ بالمرونة النفسية لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية .
2. إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية من خلال التمكين النفسي.
3. توجد أبعاد للتمكين النفسي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التمكين النفسي : يعرف " Segbefia & Ganle " (2015 : 46) بأنه عملية تمكن الأفراد والجماعات من إحداث تغيير في حياتهم يمكنهم من الحصول على السلطة والنفوذ والقوة التي تعزز

قدرتهم على ممارسة الاختيار والحرية مما يساهم بشكل إيجابي في رفايتهم .
المرونة النفسية : يعرفها " أنس الأحمدى " (2007 : 4) بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو بقابلية للتغير الأخذ بأيسر الحلول .

كما يعرفها " فيرغوزمان Gouzman, Shacham " (2015 : 22) على أنها قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات الدفاع الداخلية لتحسين مهارات التوافق النفسي والكفايات المرتبطة بها واستراتيجيات الدفاع الخارجية لتحقيق الدعم النفسي والاجتماعي في البيئة المحيطة مثل الدعم الاسرى، ودعم الاقران بشكل فاعل من أجل تجنب المشكلات والاضطرابات النفسية الناتجة من عدم القدرة الداخلية على مواجهة مصادر التوتر والقلق .

الدراسات السابقة :

1. دراسة " أحمد البيومي " (2020) (1) وهدفت إلى بيان التمكين النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى معلم التربية الرياضية، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتمثلت أدوات البحث في مقياس التمكين النفسي لدى معلم التربية الرياضية ومقياس مستوى الطموح لدى معلم التربية الرياضية، تم تطبيقهم على عينة مكونة من (246) معلم ومعلمة من معلمي التربية الرياضية بإدارة المنصورة التعليمية ، موزعين إلى (136) معلم و(110 معلمة) ، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي ومستوى الطموح لدى معلم التربية الرياضية، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين المعلمين والمعلمات في مقياس التمكين النفسي لبعده الكفاءة لصالح المعلمين الذكور، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المعلمين والمعلمات في باقي الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي، وأوصى البحث بعقد الندوات وورش العمل التي تهدف إلى توعية الإدارة المدرسية المعلمين بأهمية الصحة النفسية لمعلمي التربية الرياضية لزيادة كفاءتهم وعطائهم بالعمل .

2. دراسة " رانيا مسعد " (2020) (3) وهدفت إلى التحقق من التمكين النفسي كمنبئ بالذكاء لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة السويس والإسماعلية، وضمت عينة الدراسة (200) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة السويس والإسماعلية، واستخدمت المنهج الوصفي، وقد تم استخدام مقياس الذكاء الروحي والتمكين النفسي لدى معلمي التربية الخاصة كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين

التمكين النفسي والذكاء لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة السويش والإسماعيلية، يمكن التنبؤ بالذكاء في ضوء التمكين النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة السويش والإسماعيلية .

3. دراسة " نغم الخفاف " (2018) (8) وهدفت الى بناء مقياس التمكين النفسي لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والتعرف على التمكين النفسي ودرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والتعرف على العلاقة بين التمكين النفسي ودرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتمل مجتمع وعينة البحث على العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (مدراء مراكز ومدربين) ضمن محافظتي (بغداد- البصرة) ، وشملت العاب (كرة القدم، كرة اليد، التايكوندو، كرة السلة، الكرة الطائرة، المصارعة، كرة الطاولة، العاب القوى، رفع الاثقال، المبارزة، الملاكمة، السباحة) بواقع (١٢) لعبة، وبلغ المجتمع الكلي (٢٨٧) فردا، أما عينة البحث الاساسية تكونت من (١٦١) فردا وتم تقسيمهم إلى عينة البناء والبالغ عددها (١٢٤) فردا و(١٥) فردا تجربة استطلاعية ، أما عينة التطبيق البالغ عددها (٧٠) فردا، وتم استخدام مقياسين : المقياس الاول التمكين النفسي ، والمقياس الثاني : مقياس الطموح الذي اعده (معوض وعبد العظيم ، ٢٠٠٥) وطبقه كل من (الشرافي ، ٢٠١٣) و(مودع ، ٢٠١٥) ، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي ودرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

4. دراسة " هانم غنيمي " (2018) (9) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد تماسك الفريق لدى (لاعبين ولاعبات) فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق، وكذلك التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية ومستوي الأداء المهاري لدى (لاعبين ولاعبات) فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق، وكذلك التعرف على الفروق في المرونة النفسية وتماسك الفريق ومستوى الأداء المهاري لدى (لاعبين ولاعبات) فرق الكرة الطائرة لمنتخب جامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتمل العينة على لاعبي ولاعبات فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة لجمع البيانات مقياس المرونة النفسية ومقياس تماسك الفريق، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد تماسك الفريق لدى (لاعبين ولاعبات) فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد المرونة النفسية ومستوي

الأداء المهاري لدى (لاعبي ولاعبات) فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق، وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ولاعبات فرق للكرة الطائرة في المرونة النفسية وتماسك الفريق ومستوى الأداء المهاري وفي اتجاه اللاعبين .

5. دراسة زميرمان " Zimmerman et al " (2018) (23) وهدفت إلى تقييم فعالية برنامج تمكين الشباب YES الذي يهدف إلى تطبيق نظرية التمكين (YES) على برنامج ما بعد المدرسة لطلاب المدارس المتوسطة، YES هو منهج تعليمي فعال مصمم لمساعدة الشباب على اكتساب الثقة في أنفسهم والتفكير بشكل نقدي حول مجتمعهم والعمل مع البالغين لإحداث تغيير اجتماعي إيجابي . تم تصميم مجموعتين تجريبية وضابطة لاختبار الفرضية القائلة بأن المناهج الدراسية ستعزز تمكين الشباب وتزيد النتائج التنموية الإيجابية وتعمل على الحد من المشكلات السلوكية، وشملت عينة العمل علي (367) شاباً من (13) مدرسة متوسطة وحضرية، وتم ضبط الخصائص الديموغرافية، وكانت من أهم النتائج أن الطلاب الذين تلقوا المزيد من مكونات المنهج YES تمتعوا بمستوى أعلى من التمكين النفسي وسلوكيات اجتماعية إيجابية من الطلاب الذين لم يتعرضوا للتدخل المنهجي .

6. دراسة فلاهيرتي " Flaherty et al " (2017) (13) وهدفت إلى استكشاف أثر التمكين النفسي في تحسين الصورة الذاتية والسلوك الذاتي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا ، وقد تم تطوير برنامج لتعزيز الشعور بالتمكين النفسي من قبل سبعة من طلاب الدراسات العليا تخصص الكيمياء من ذوي الخبرة في إحدى الجامعات الأيرلندية كوسيلة لتحسين نظرتهم للصورة الذاتية والسلوك الذاتي الإيجابي، ومن خلال إجراء المقابلات واستخدام الاستبيانات، وكانت من أهم النتائج أن مستوى التمكين النفسي لدى طلاب الدراسات العليا يسهم بشكل كبير وإيجابي في تحسين صورهم الذاتية المدركة والسلوكيات الذاتية والتي تتأثر بعدد من العوامل التدريبية والشخصية .

7. دراسة " مارشيل Marshall " (2016) (19) وهدفت الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتعويض الذاتي للعاطفة كدور مساهم في تعزيز الصحة النفسية لدى أمهات ذوى الاحتياجات الخاصة، وتكونت عين الدراسة من (143) من أمهات ذوى الاحتياجات الخاصة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس التعويض الذاتي، وكانت من أهم النتائج أن التعويض الذاتي يلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية، وأن هناك علاقة طردية بين كل من المرونة النفسية والصحة النفسية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب الدراسات المسحية " ، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي بعض الرياضات الجماعية بمحافظة سوهاج، وقد قام الباحث باختيار الألعاب الجماعية والمتمثلة في (كرة القدم . كرة الطائرة . كرة اليد . كرة السلة)، كما قام الباحث باختيار الأندية التي تقع في نطاق المحافظة والتي تشارك في الألعاب الجماعية في الدوري الممتاز ودوري الدرجة الأولى والثانية، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (112) لاعباً، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (1) توصيف عينة البحث

كرة السلة	كرة يد	كرة طائرة	كرة قدم	النادي
9	-	-	11	سوهاج الرياضي
-	8	-	-	طما الرياضي
8	-	8	9	أخميم
6	-	-	-	سكر جرجا
-	-	7	-	السكة الحديد
-	6	6	-	شباب جيل المستقبل
-	6	5	-	فزاره
-	8	-	-	الشبان المسيحيين بطما
-	-	-	8	مكة المكرمة
-	-	-	7	هلال طهطا
23	28	26	35	الإجمالي
112				الإجمالي العام

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث في ضوء مقياس التمكين النفسي ومقياس المرونة النفسية، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث

في مقياس التمكين النفسي ومقياس المرونة النفسية (ن = 112)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المقياس	التمكين النفسي
0.18-	2.93	16.50	16.32	الجدارة	
1.31-	1.49	15.00	14.35	المعنى	
0.20	1.33	14.00	14.09	الاستقلالية	
1.65-	1.46	12.00	11.20	التأثير	

الدرجة الكلية	55.96	57.50	5.77	0.80-
الكفاءة الشخصية	19.15	20.00	3.64	0.70-
الكفاءة الاجتماعية	22.21	21.00	3.81	0.96
القوة الداخلية	18.42	19.50	3.06	1.06-
الدرجة الكلية	59.79	61.00	8.98	0.41-

يتضح من جدول (2) ما يلي :

. تراوحت قيم معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في التمكين النفسي ومقياس المرونة النفسية ما بين (-1.65 ، 0.96) أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمادي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع بيانات البحث ما يلي :

أولاً : مقياس التمكين النفسي :

وهو مقياس من إعداد الباحث واتباع في إعداده الخطوات التالية :

1 . القراءة والاطلاع :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع التي تناولت التمكين النفسي كدراسة دراسة " أحمد البيومي " (2020)، دراسة " رانيا مسعد " (2020)، دراسة " نغم الخفاف " (2018) .

2 . تحديد هدف المقياس :

تم تحديد هدف المقياس وقد تمثل في التعرف على التمكين النفسي للاعبين الرياضات الجماعية .

3 . صياغة عبارات المقياس :

قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات للمقياس، وقد بلغ عدد العبارات (26) عبارة .

وقد روعي عند صياغة العبارات، أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وأن تكون لغة كل عبارة صحيحة، والابتعاد عن العبارات الصعبة، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

4 . الصورة المبدئية للمقياس :

قام الباحث بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي قوامها

(5) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) سنوات، وذلك لإبداء الرأي في مدى

مناسبة العبارات، ويوضح جدول (2) ذلك .

جدول (3) عدد العبارات التي تم حذفها من الصورة المبدئية للمقياس

عدد العبارات في الصورة المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية
26	2	23 ، 8	24

يتضح من جدول (3) :

تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 70% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (2) عبارة لتصحيح الصورة النهائية مكونة من (24) عبارة .

5 . الصورة النهائية للمقياس :

قام الباحث بكتابة شكل المقياس في صورته النهائية وذلك بعد حذف العبارات التي لم يتفق عليها السادة الخبراء ، وقد بلغ عدد العبارات (24) عبارة .

6 . تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قام الباحث بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي:

. موافق (3) ثلاثة درجات .

. إلى حد ما (2) درجتان .

. غير موافق (2) درجة واحدة .

المعاملات العلمية للمقياس :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس قوامها (5) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (4) التكرار والنسبة المئوية لعبارات مقياس التمكين النفسي (ن = 5)

رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية
1	5	%100	10	4	%80	19	5	%100
2	4	%80	11	5	%100	20	4	%80
3	5	%100	12	5	%100	21	5	%100
4	5	%100	13	4	%80	22	4	%80

%40	2	23	%80	4	14	%80	4	5
%100	5	24	%80	4	15	%100	5	6
%100	5	25	%100	5	16	%100	5	7
%100	5	26	%40	2	17	%60	3	8
			%100	5	18	%80	4	9

يتضح من جدول (4) ما يلي :

. تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (40% : 100%) ، وبذلك تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 70% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (2) عبارة لتصحيح الصورة النهائية مكونة من (24) عبارة .

(2) الصدق العاملي :

لحساب صدق المقياس تم تطبيقه علي عينة قوامها (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (4) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (0.3) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (0.3) ، كما يتم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (0.3) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل ، وفيما يلي وصف لتلك العوامل .

جدول (5) مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
1	0.524	0.410-	0.282	0.323
2	0.518	0.266-	0.520	0.017-
3	0.321	0.202	0.095	0.552-
4	0.557	0.354-	0.333	0.018
5	0.668	0.144-	0.376-	0.019
6	0.430	0.177	0.174	0.373
7	0.562	0.184-	0.429-	0.026-
8	0.428	0.115-	0.412-	0.142-
9	0.517	0.604	0.112-	0.165
10	0.620	0.241-	0.172-	0.002-
11	0.777	0.198-	0.317-	0.019-
12	0.281	0.679	0.096	0.373
13	0.416	0.376	0.213	0.314-
14	0.722	0.072-	0.307-	0.012
15	0.569	0.516	0.039-	0.099
16	0.284	0.431	0.323	0.330-

0.451-	0.277	0.055	0.590	17
0.142	-0.424	0.132-	0.566	18
0.352	0.277	0.238-	0.515	19
0.062	0.245	0.507-	0.576	20
0.171	0.412	0.207-	0.362	21
0.281	0.104	0.689	0.331	22
0.033-	0.076-	0.557	0.531	23
0.408-	0.086	0.081-	0.672	24

جدول (6) مصفوفة العوامل بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتركيات
1	0.239	0.748	0.031	0.089-	0.626
2	0.048	0.717	0.001	0.304	0.609
3	0.123	0.050-	0.038	0.662	0.457
4	0.225	0.672	0.048-	0.207	0.547
5	0.744	0.180	0.129	0.077	0.609
6	0.103	0.373	0.484	0.043-	0.385
7	0.723	0.095	0.034	0.047	0.535
8	0.610	0.034-	0.013-	0.116	0.386
9	0.265	0.033-	0.753	0.185	0.672
10	0.594	0.324	0.034	0.115	0.472
11	0.790	0.286	0.113	0.154	0.743
12	0.066-	0.010	0.827	0.011	0.688
13	0.050	0.071	0.328	0.586	0.458
14	0.714	0.216	0.208	0.145	0.620
15	0.274	0.059	0.674	0.259	0.600
16	0.128-	0.041	0.321	0.599	0.480
17	0.207	0.307	0.078	0.699	0.632
18	0.701	0.131	0.154	0.076-	0.538
19	0.192	0.670	0.178	0.073-	0.523
20	0.335	0.712	0.148-	0.108	0.653
21	0.004-	0.602	0.069	0.071	0.372
22	0.037-	0.007	0.813	0.112	0.674
23	0.271	0.046-	0.632	0.353	0.599
24	0.428	0.306	0.010	0.596	0.632
الجدور الكامنة	4.18	3.48	3.38	2.48	
نسبة التباين	17.42	14.50	14.07	10.31	

جدول (7) التشبعات الدالة على العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
5	امتلك من المهارات والخبرات ما يؤهني لإنجاز كافة مهامى التدريبية والتنافسية .	0.744
7	أقبل على الاشتراك في كافة البطولات لامتلاكي لقدرات بدنية ومهارية عالية .	0.723
8	أثق بقدراتي في إنجاز تدريباتي بكل كفاءة .	0.610
10	حرصى على التدريب الجيد يجعلنى أتفوق على كافة المنافسين .	0.594
11	أعتقد أن قدراتي تفوق قدرات منافسى .	0.790
14	استخدم الطرق التدريبية الحديثة في مجال التدريبي يؤهني للتغلب على المنافسين .	0.714

0.701	امتلك قدرات مميزة لمواجهة المشكلات التي تتزاهي في المنافسة . الجذر الكامن (4.18) نسبة التباين (17.42%)	18
-------	---	----

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (4.18) وأن نسبة التباين العملي المفسر (17.42%) وقد تشعب بهذا العامل (7) مفردات . وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الجدارة) .

جدول (8) التشعبات الدالة على العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشعب
1	رياضتي تعنى لي الكثير .	0.748
2	أفخر برياضتي التي أمارسها أمام أسرتي ومجمعي .	0.717
4	أقدر لعبتي وأعتبرها على درجة عالية من الأهمية .	0.672
19	أستغل وقتي بفاعلية في زيادة الحصص التدريبية .	0.670
20	أشعر بأن رياضتي تمدني بطاقة ايجابية .	0.712
21	أوجل أي نشاط حتى أنهى تدريباتي ومنافساتي .	0.602
الجذر الكامن (3.48) نسبة التباين (14.50%)		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (3.48) وأن نسبة التباين العملي المفسر (14.50%) وقد تشعب بهذا العامل (6) مفردات . وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (المعني) .

جدول (9) التشعبات الدالة على العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشعب
6	أمتلك من الحرية التحكم في التوازن بين حياتي الرياضية والاجتماعية .	0.484
9	لا أستمع لأي آراء هدامه قبل تؤثر علي مستواي .	0.753
12	أودى منافساتي بالكيفية التي تناسبني .	0.827
15	أستطيع أن أقرر كيف انجز مهامتي التدريبية والتنافسية .	0.674
22	أسعي الي تحقيق الانجازات دون الالتفاف الي أي مسببات قد تحبطني .	0.813
23	أخذ بنفسى أي قرارات خاصة بي أثناء المنافسة .	0.632
الجذر الكامن (3.38) نسبة التباين (14.07%)		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (3.38) وأن نسبة التباين العملي المفسر (14.07%) وقد تشعب بهذا العامل (6) مفردات . وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الاستقلالية) .

جدول (10) التشعبات الدالة على العامل الرابع

رقم العبارة	العبارة	التشعب
3	رأبي له تأثير على سير العملية التدريبية والتنافسية .	0.662
13	أمتلك من القناعات بأني قائد جيد يستطيع التأثير في فريقه .	0.586
16	أستطيع التأثير على فريقي .	0.599
17	لدى تأثير على قرارات أعضاء الجهاز الفني .	0.699
24	لدى تأثير على ما يحدث فيما يخص تدريباتي .	0.596
الجذر الكامن (2.48) نسبة التباين (10.31%)		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (2.48) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (10.31%) وقد تشبع بهذا العامل (5) مفردات . وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (التأثير) .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من خلال التحليل العاملي ، فقد تكونت أبعاد المقياس من الآتي :

جدول (11) أبعاد مقياس التمكن النفسي وعباراته بعد إجراء التحليل العاملي

أرقام العبارات	عدد العبارات	البعد
18 / 14 / 11 / 10 / 8 / 7 / 5	7	الجدارة
21 / 20 / 19 / 4 / 2 / 1	6	المعنى
23 / 22 / 15 / 12 / 9 / 6	6	الاستقلالية
24 / 17 / 16 / 13 / 3	5	التأثير
	24	الكلي

(3) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (12) ، (13) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (12) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = 85)

التأثير		الاستقلالية		المعنى		الجدارة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.68	3	0.52	6	0.76	1	0.78	5
0.70	13	0.80	9	0.74	2	0.74	7
0.65	16	0.77	12	0.76	4	0.62	8
0.73	17	0.76	15	0.69	19	0.70	10
0.68	24	0.80	22	0.76	20	0.85	11
		0.75	23	0.63	21	0.75	14
						0.70	18

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.217

يتضح من جدول (12) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (0.52) :

(0.85) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (13) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس
(ن = 85)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	الجدارة	0.78
2	المعنى	0.67
3	الاستقلالية	0.68
4	التأثير	0.70

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.217

يتضح من الجدول (13) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.67) : (0.78) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .
ب . الثبات :

(1) معامل الفا لكرونباخ :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول (14) يوضح ذلك .

جدول (14) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = 85)

م	الأبعاد	معامل الفا
	الجدارة	0.85
	المعنى	0.81
	الاستقلالية	0.82
	التأثير	0.71
	الدرجة الكلية	0.87

يتضح من جدول (14) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (0.71 : 0.85) ، كما بلغ معامل الفا للمقياس (0.87) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .
(2) التجزئة النصفية :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين . العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية . ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما وذلك على عينة قوامها (85) لاعباً ، وبعد حساب معامل الارتباط قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون لإيجاد معامل الثبات ، والجدول (15) يوضح النتيجة .

جدول (15) معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية للمقياس (ن = 85)

معامل الثبات	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.89	0.81	4.32	30.15	4.11	30.47	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.217

يتضح من جدول (15) ما يلي :

- بلغ معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس (0.81) ، كما بلغ معامل الثبات (0.89) وهو معامل ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثانياً : مقياس المرونة النفسية :

وهو مقياس من إعداد الباحث واتبع في إعداده الخطوات التالية :

1 . القراءة والإطلاع :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع التي تناولت المرونة النفسية كدراسة " هانم غنيمي " (2018) ، دراسة " مارشيل Marshall " (2016) .

2 . تحديد هدف المقياس :

تم تحديد هدف المقياس وقد تمثل في التعرف على المرونة النفسية للاعبين الرياضات الجماعية .

3 . صياغة عبارات المقياس :

قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات للمقياس ، وقد بلغ عدد العبارات (30) عبارة . وقد روعي عند صياغة العبارات ، أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وان تكون لغة كل عبارة صحيحة ، والابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

4 . الصورة المبدئية للمقياس :

قام الباحث بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي قوامها (5) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) سنوات ، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات ، ويوضح جدول (16) ذلك .

جدول (16) عدد العبارات التي تم حذفها من الصورة المبدئية للمقياس

عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة المبدئية
28	26 / 12	2	30

يتضح من جدول (16) :

تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 70% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (2) عبارة لتصحيح الصورة النهائية مكونة من (28) عبارة .

5 . الصورة النهائية للمقياس :

قام الباحث بكتابة شكل المقياس في صورته النهائية وذلك بعد حذف العبارات التي لم يتفق عليها السادة الخبراء ، وقد بلغ عدد العبارات (28) عبارة .

6 . تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قام الباحث بوضع ميزان تقديري ثلاثي ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي :

. موافق (3) ثلاثة درجات .

. إلى حد ما (2) درجتان .

. غير موافق (2) درجة واحدة .

المعاملات العلمية للمقياس :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس قوامها (5) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (17) التكرار والنسبة المئوية لعبارات مقياس المرونة النفسية (ن = 5)

رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية
1	4	80%	11	5	100%	21	5	100%
2	4	80%	12	3	60%	22	5	100%
3	5	100%	13	4	80%	23	5	100%
4	5	100%	14	4	80%	24	5	100%
5	4	80%	15	4	80%	25	5	100%
6	5	100%	16	5	100%	26	3	60%
7	5	100%	17	2	40%	27	4	80%
8	5	100%	18	5	100%	28	4	80%
9	4	80%	19	5	100%	29	5	100%
10	4	80%	20	5	100%	30	5	100%

يتضح من جدول (17) ما يلي :

. تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (60% : 100%) ، وبذلك تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 70% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (2) عبارة لتصبح الصورة النهائية مكونة من (28) عبارة .
(2) الصديق العاملي :

لحساب صدق المقياس تم تطبيقه على عينة قوامها (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، حيث تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (3) عوامل وبأخذ محك جيفورد (0.3) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (0.3) ، كما يتم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (0.3) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل ، وفيما يلي وصف لتلك العوامل .

جدول (18) مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	0.376	0.546	0.485
2	0.451	0.527	0.450
3	0.539	0.420-	0.381
4	0.502	0.577-	0.171-
5	0.427	0.624	0.423
6	0.617	0.121	0.434-
7	0.431	0.678-	0.462
8	0.435	0.231	0.536-
9	0.573	0.571-	0.137
10	0.537	0.069	0.498-
11	0.481	0.443	0.529
12	0.316	0.558	0.396
13	0.538	0.042	0.576-
14	0.522	0.597-	0.089-
15	0.508	0.716-	0.042
16	0.454	0.584-	0.469
17	0.725	0.293	0.362-
18	0.213	0.642	0.400
19	0.732	0.306	0.306-
20	0.623	0.280	0.399-
21	0.171	0.450	0.368
22	0.661	0.211	0.046-
23	0.488	0.746-	0.085-

0.401	0.604-	0.501	24
0.247-	0.345	0.680	25
0.454	0.519	0.455	26
0.455	0.538-	0.472	27
0.347-	0.317	0.720	28

جدول (19) مصفوفة العوامل بعد التدوير

الإشتراكيات	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	رقم البند
0.675	0.817	0.086	0.003-	1
0.684	0.811	0.159	0.041	2
0.613	0.193	0.040	0.758	3
0.614	0.288-	0.335	0.647	4
0.751	0.846	0.182	0.054-	5
0.584	0.028	0.756	0.107	6
0.858	0.040	0.152-	0.913	7
0.529	0.040-	0.717	0.116-	8
0.674	0.053-	0.187	0.797	9
0.541	0.079-	0.727	0.075	10
0.707	0.821	0.109	0.148	11
0.568	0.742	0.104	0.080-	12
0.623	0.148-	0.773	0.066	13
0.636	0.239-	0.291	0.703	14
0.773	0.234-	0.168	0.831	15
0.767	0.113	0.117-	0.861	16
0.742	0.228	0.828	0.069	17
0.617	0.759	0.048	0.199-	18
0.723	0.276	0.800	0.085	19
0.626	0.155	0.776	0.006	20
0.367	0.598	0.008-	0.095-	21
0.484	0.360	0.557	0.209	22
0.802	0.346-	0.228	0.794	23
0.776	0.073	0.045-	0.877	24
0.642	0.319	0.733	0.048	25
0.683	0.810	0.156	0.050	26
0.720	0.140	0.085-	0.832	27
0.739	0.251	0.820	0.055	28
	5.72	6.13	6.66	الجدور الكامنة
	20.44	21.91	23.79	نسبة التباين

جدول (20) التشبعات الدالة على العامل الأول

التشبع	العبرة	رقم العبرة
0.758	أسعى للإنجاز الذاتي والإنتاجية لتحقيق الرضا عن نتائج منافساتي .	3
0.647	أستطيع مواجهة جميع أنواع المشكلات التي تواجهني.	4
0.913	أحاول أن أقنع نفسي بالتكيف مع ظروف المنافسة المعقدة .	7
0.797	أستطيع اتخاذ القرارات الصعبة أثناء المنافسة.	9
0.703	لدي قدرة على إيجاد حلول بديلة للمشكلة التي تواجهني أثناء المنافسة .	14

0.831	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية المتعلقة بالمنافسة .	15
0.861	أخطط لمواقف المنافسة ولا أتركها تحت رحمة الصدفة .	16
0.794	أعتقد ما يحدث لي في المنافسة غالباً هو نتيجة تخطيبي .	23
0.877	أسعى لتحقيق أهدافي التنافسية مهما كانت العقبات.	24
0.832	أدير حياتي التنافسية بنفسى ولا أعتد كثيراً على الآخرين في توجيهها .	27
الجذر الكامن (6.66) نسبة التباين (23.79%)		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (6.66) وأن نسبة التباين العملي المفسر (23.79%) وقد تشبع بهذا العامل (10) مفردات .
وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الكفاءة الشخصية) .

جدول (21) التشبعات الدالة على العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبع
6	أتعايش مع نظرات المنافسين لي مهما كانت .	0.756
8	لدى الكثير من زملائي في الفريق الذين استطع الاعتماد عليهم .	0.717
10	أجد سعادتني في مساعدة زملائي في الفريق .	0.727
13	أطلب المساعدة من زملائي عندما يكون الوقت مناسب لذلك.	0.773
17	عندما تواجهني مشكلة أستعين بأفراد فريقي لمساعدتي.	0.828
19	أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقة المنافسين .	0.800
20	أعيش بتفاؤل مع أفراد فريقي .	0.776
22	عندما أقرن نفسي بالآخرين أشعر بالرضا عن قدراتي التنافسية .	0.557
25	أقبل نقد زملائي ومدربي بصدر رحب .	0.733
28	أعتمد أي فرصة للمشاركة في المنافسات القوية .	0.820
الجذر الكامن (6.13) نسبة التباين (21.91%)		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (6.13) وأن نسبة التباين العملي المفسر (21.91%) وقد تشبع بهذا العامل (10) مفردات .
وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الكفاءة الاجتماعية) .

جدول (22) التشبعات الدالة على العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشبع
1	أحافظ على انفعالاتي عندما أتذكر أشياء حدثت في أحدي منافساتي .	0.817
2	أحتاج إلى وقت قصير لأكون قادراً على ضبط النفس وعدم الانفعال	0.811
5	أستطيع العودة سريعاً حين أواجه موقف فشل في المنافسة	0.846
11	أميل إلى استعادة توازني سريعاً بعد الظروف النفسية التي أمر بها.	0.821
12	أستطيع التعامل مع المشاعر والانفعالات السلبية .	0.742
18	أحب التفاؤل في مواقف المنافسة .	0.759
21	أشعر بالثقة بالنفس عند مواجهة المشكلات .	0.598
26	أقبل الإصابة التي أتعرض لها أيا كانت نتائجها	0.810
الجذر الكامن (5.72) نسبة التباين (20.44%)		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (5.72) وأن نسبة التباين العملي المفسر (20.44%) وقد تشبع بهذا العامل (8) مفردات .

وعليه يقترح الباحث تسمية هذا العامل (القوة الداخلية) .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من خلال التحليل العاملي ، فقد تكونت أبعاد المقياس من الآتي :

جدول (23) أبعاد مقياس المرونة النفسية وعباراته بعد إجراء التحليل العاملي

أرقام العبارات	عدد العبارات	البعد
27 / 24 / 23 / 16 / 15 / 14 / 9 / 7 / 4 / 3	10	الكفاءة الشخصية
28 / 25 / 22 / 20 / 19 / 17 / 13 / 10 / 8 / 6	10	الكفاءة الاجتماعية
26 / 21 / 18 / 12 / 11 / 5 / 2 / 1	8	القوة الداخلية
	28	الكلية

(3) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول (24) ، (25) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (24) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = 85)

القوة الداخلية		الكفاءة الاجتماعية		الكفاءة الشخصية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.86	1	0.77	6	0.74	3
0.82	2	0.70	8	0.73	4
0.88	5	0.71	10	0.87	7
0.83	11	0.75	13	0.82	9
0.78	12	0.84	17	0.78	14
0.79	18	0.82	19	0.87	15
0.62	21	0.80	20	0.82	16
0.83	26	0.66	22	0.84	23
		0.78	25	0.84	24
		0.83	28	0.79	27

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.217

يتضح من جدول (24) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (0.62) :

(0.88) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (25) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس
(ن = 85)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	الكفاءة الشخصية	0.66
2	الكفاءة الاجتماعية	0.72
3	القوة الداخلية	0.52

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.217

يتضح من الجدول (25) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.52) : (0.72) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

(1) معامل الفا لكرونباخ :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، والجدول (26) يوضح ذلك .

جدول (26) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = 85)

معامل الفا	الأبعاد
0.94	الكفاءة الشخصية
0.91	الكفاءة الاجتماعية
0.91	القوة الداخلية
0.92	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (26) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (0.91 : 0.94) ، كما بلغ معامل الفا للمقياس (0.92) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

(2) التجزئة النصفية :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين . العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية . ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما وذلك على عينة قوامها (85) لاعباً ، وبعد حساب معامل الارتباط قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون لإيجاد معامل الثبات ، والجدول (27) يوضح النتيجة .

جدول (27) معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية للمقياس (ن = 85)

معامل الثبات	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.82	0.70	6.41	27.55	6.79	27.45	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.217

يتضح من جدول (27) ما يلي :

- بلغ معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس (0.70) ، كما بلغ معامل الثبات (0.82) وهو معامل ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

خطوات البحث :

أ . الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية لأداة جمع البيانات حيث تم تطبيقها على (85) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من 25 / 6 / 2021م إلى 8 / 7 / 2021م وذلك بغرض التعرف على مدى وضوحه وملاءمته للتطبيق على عينة البحث .

ب . الدراسة الأساسية :

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها ، قام الباحث بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث (112) لاعباً ، وكانت فترة التطبيق من 2 / 8 / 2021م وحتى 14 / 9 / 2021م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث في معالجة بيانات البحث إحصائياً ما يلي :

. المتوسط الحسابي .

. الوسيط .

. الانحراف المعياري .

. معامل الالتواء .

. النسبة المئوية .

. التحليل العاملي .

. معامل الارتباط .

. معامل الفا كرونباخ .

التجزئة النصفية .

معادلة سبيرمان وبراون .

تحليل الانحدار .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (0.05) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

التحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية .

جدول (28) معاملات الارتباط بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات

الجماعية (ن = 112)

المرونة النفسية				المقياس	التمكين النفسي
الدرجة الكلية	القوة الداخلية	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الشخصية		
0.73	0.70	0.66	0.51	الجدارة	
0.58	0.58	0.45	0.47	المعنى	
0.53	0.50	0.44	0.43	الاستقلالية	
0.59	0.58	0.47	0.48	التأثير	
0.79	0.76	0.67	0.60	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.195

يتضح من الجدول (28) ما يلي :

. توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن التمكين النفسي للاعبين الرياضات الجماعية يعمل على زيادة المرونة النفسية لديهم ، فتوافر مؤشرات التمكين النفسي للاعبين يعمل على زيادة دافعيته ومرونتهم النفسية وخاصة أثناء مواقف المنافسة، فتوافر التمكين النفسي للاعبين تعمل على زيادة مرونتهم النفسية وإصرارهم على تحقيق النجاحات وأفضل مستويات الأداء .

فالتمكن يعد البنية المعرفية التي تتضمن معتقدات اللاعبين عن كفاءته الشخصية، كما تشمل جهودهم لممارسة التحكم والسيطرة على مجريات حياته، بالإضافة إلى فهمه لواقع بيئته الاجتماعية والرياضية، ويتضمن التمكين النفسي مفهوم التحكم أو التمكين في قوتين القوة الداخلية وتتضمن

العامل النفسي الداخلي ويشمل حاسة الضبط والكفاءة والمسؤولية والتوجه المستقبلي، والقوة الخارجية والتي تتضمن العامل الاجتماعي الموقفي ويشمل التحكم في مصادر القوة الاجتماعية والمهارات التنظيمية، وهو بذلك يسهم في تعزيز المرونة النفسية لدى اللاعبين .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد البيومي " (2020) حيث أشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي ومستوى الطموح لدى معلم التربية الرياضية، ودراسة " نغم الخفاف " (2018) حيث أشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي ودرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، ودراسة " رانيا مسعد " (2020) حيث أشارت أهم نتائجها إلى توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والذكاء لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة السويس والإسماعيلية .

التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية من خلال التمكين النفسي .
جدول (29) نتائج تحليل الانحدار بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية

المقياس	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T
التمكين النفسي	0.79	0.62	-9.02	1.23	0.79	*13.49

* تعني وجود دلالة إحصائية

يتضح من الجدول (29) :

- يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية من خلال التمكين النفسي ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.79) ، وقيمة التباين المشترك مساوية (0.62) وهي تدل على نسبة تباين 62% من تباين المتغير التابع ، ويمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال التمكين النفسي من خلال المعادلة الآتية :

. المرونة النفسية = $-9.02 + 1.23 \times$ درجات اللاعبين على التمكين النفسي .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن التمكين النفسي يعمل على التنبؤ بالمرونة النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية، فتوافر التمكين النفسي يعمل على تحقيق المرونة النفسية للاعبين وزيادة رغبتهم في تحقيق الأهداف المنوطة بهم وزيادة الثقة بالنفس واتجاه اللاعب نحو المنافسة وتحقيق الفوز .

فالتمكن النفسي هو عنصر دافعي ونفسي يتمحور في إحساس اللاعبين والارتباط الشخصي بالفريق كما يعنى التألؤم ما بين متطلبات اللعبة والمعتقدات والقيم والسلوك ، كما أنه يعنى امتلاك اللاعبين لقدرات ومهارات وخصائص تمكنهم من أداء واجباتهم على نحو جيد والإحساس بالحرية والاستقلالية أثناء أداء اللاعبين لمهامهم وكذلك الشعور بالسلطة الذاتية وزيادة قدرة اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم وبالتالي يزيد من قدرة اللاعبين علي التأثير على نتائج الفريق ككل وتحقيق أهدافه التي يسعى إليها .

وهذا ما أكدته دراسة " رانيا مسعد " (2020) حيث أشارت أهم نتائجها إلى يمكن التنبؤ بالذكاء في ضوء التمكين النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة السويس والإسماعلية، ودراسة " Zimmerman et al " (2018) حيث أشارت أهم نتائجها إلى أن الطلاب الذين تلقوا المزيد من مكونات المنهج YES تمتعوا بمستوى أعلى من التمكين النفسي وسلوكيات اجتماعية إيجابية من الطلاب الذين لم يتعرضوا للتدخل المنهجي .

التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

توجد أبعاد للتمكين النفسي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية .

جدول (30) نتائج تحليل الانحدار بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدي لاعبي بعض

الرياضات الجماعية

قيمة T	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	وزن الانحدار العادي قيمة B	قيمة الثابت Constant	التباين المشترك R square	معامل الارتباط R	المتغير المستقل
*8.36	0.54	1.66	-2.53	0.65	0.81	الجدارة
1.78	0.18	1.06				المعني
0.63	0.06	0.43				الاستقلالية
*2.47	0.20	1.24				التأثير

* تعني وجود دلالة إحصائية

يتضح من الجدول (30) :

. تحدد بعدي (الجدارة، التأثير) من أبعاد التمكين النفسي على أنه أعلى المتغيرات المستقلة إسهاماً بالمتغير التابع وهو المرونة النفسية ، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (0.81) ، وقيمة التباين المشترك مساوية (0.65) وهي تدل على نسبة تباين 65% من تباين المتغير التابع، ويمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال بعدي (الجدارة ، التأثير) من خلال المعادلة الآتية :

- المرونة النفسية = $2.53 - 1.66 \times$ درجات اللاعبين على بعد (الجدارة) $+ 1.24 \times$ درجات اللاعبين على بعد (التأثير) .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن التمكين النفسي بأبعاده الخاصة بالجدارة والتأثير من المقومات الأساسية التي تعزز المرونة النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية، فتوافر تلك الأبعاد تؤدي الى تحقيق مستويات مرتفعة من المرونة النفسية للاعبين وميولهم الي تحقيق الأهداف المنوطة بهم .

فالتمكن النفسي يعد من المؤشرات الايجابية التي يجب علي الأجهزة الفنية والإدارية داخل الفرق أن تطبق أساسياتها وترثي مبادئها من منطلق أن الارتقاء بقدرات اللاعبين داخل الفريق هو المؤشر الأهم في تحقيق الأهداف والوصول الى مستويات عالية من النجاحات، وهذا ما يعزز توافر المرونة النفسية لدي اللاعبين وزيادة قدرتهم علي اتخاذ القرارات وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية .

وهذا ما أكدته دراسة " هانم غنيمي " (2018) حيث أشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد تماسك الفريق لدى (لاعبي ولاعبات) فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد المرونة النفسية ومستوي الأداء المهاري لدى (لاعبي ولاعبات) فرق الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، ودراسة " Flaherty et al " (2017) حيث أشارت أهم نتائجها إلى أن مستوى التمكين النفسي لدى طلاب الدراسات العليا يسهم بشكل كبير وإيجابي في تحسين صورهم الذاتية المدركة والسلوكيات الذاتية والتي تتأثر بعدد من العوامل التدريبية والشخصية، ودراسة " مارشيل Marshall " (2016) حيث أشارت أهم نتائجها إلى أن التعويض الذاتي يلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية ، وأن هناك علاقة طردية بين كل من المرونة النفسية والصحة النفسية .

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

1. وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية .
2. إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية من خلال التمكين النفسي.
3. الجدارة والتأثير أكثر أبعاد التمكين النفسي إسهاماً بالمتغير التابع وهو المرونة النفسية .
4. التمكين النفسي للاعبين من المتغيرات الهامة التي تسهم بفاعلية في تحقيق معدلات عالية من المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية .

5. يعد التمكين النفسي للاعبين الرياضات الجماعية مؤشر فعال لتعزيز المرونة النفسية في مواقف المنافسة الرياضية .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

1. الاهتمام بالتمكين النفسي للاعبين بعض الرياضات الجماعية لما له من دور فعال في تحقيق معدلات أداء عالية لهم .
2. التركيز من جانب الأجهزة الفنية والإدارية علي تحقيق معدلات مرتفعة من المرونة النفسية للاعبين من خلال تمكينهم النفسي والتي تسهم بفاعلية في تحقيقهم مستويات متقدمة من الأداء وخاصة أثناء مواقف المنافسة .
3. صقل المدربين بالمهارات النفسية من خلال عقد دورات لصقلهم بتلك المهارات وذلك لتوجيه اللاعبين نحو التمكين النفسي والمرونة النفسية التي تؤثر عليهم أثناء المنافسات .
4. استخدام الأساليب العلمية الحديثة في وضع البرامج النفسية للاعبين بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم .
5. ضرورة القيام بإجراء دراسات عديدة في مجال التمكين النفسي والمرونة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى التي يكون لها دور في الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الأداء .
6. ضرورة القيام بإجراء دراسات عديدة للاعبين الرياضات الجماعية في المتغيرات النفسية الأخرى والتي يمكن من خلال دراستها دراسة وافية ووضع البرامج النفسية لهم لجعلهم أكثر قدرة على تحقيق المستويات المطلوبة منهم .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1 أحمد البيومي علي (2020) : التمكين النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى معلم التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد 54 ، الجزء 2 ، سبتمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- 2 أنس سليم الأحمدى (2007) المرونة ، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات ، ط1 ، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

- 3 رانيا محمود مسعد (2020) : التمكين النفسي كمنبئ بالذكاء الروحي لدى معلمي مدارس التربية الخاصة ، رسالة دكتوراه ، المكتبة المركزية، الصحة النفسية، جامعة السويس .
- 4 رياض أبا زيد (٢٠١٠) أثر التمكين النفسي على سلوك المواطنة للعاملين في مؤسسة الضمان الاجتماعي في الاردن، مجلة جامعة النجاح الوطنية ، المجلد (٢٤) ، العدد (٢) ، عمان .
- 5 سعيد أحمد شويل ، فتحي مهدي نصر (2012) : الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (3) جامعة اليرموك، العراق .
- 6 سهير محمد سالم ، علاء الدين أحمد كفاي (٢٠٠٨) : تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، رصد الواقع واستشراف المستقبل، المؤتمر الدولي السادس ، ١٦-١٧ يوليو، معهد الدراسات التربوية، القاهرة.
- 7 محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر .
- 8 نغم خالد الخفاف (2018) : التمكين النفسي وعلاقته بدرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 11 ، العدد 2 ، 30 إبريل/نيسان، ص 124-155 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق .
- 9 هانم محمد غنيمي (2018) : المرونة النفسية وعلاقتها بتماسك الفريق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10 Ahern, N., Kiehl, E., Sole, M. & Byers, J. (2006) : Areview of instruments measuring resilience. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 29 (2), 103-125.
- 11 What predicts psychological resilience : Bonanno, G., & et al. (2007) after disaster? the role of demographics, resources, and life stress. Journal of consulting and clinical psychology, 75 (5), 671- 682.
- 12 Conceptualizing Resilience in Women : Felten, B., & Hall, J. (2001) Older Than 85: Overcoming Adversity from Illness or Loss. Journal of Gerontological Nursing, 27(11), 46-53.

- 13 Flaherty, A.; O'Dwyer, A.; Mannix-McNamara, P.; Leahy, J. J.(2017). The Influence of Psychological Empowerment on the Enhancement of Chemistry Laboratory Demonstrators' Perceived Teaching Self-Image and Behaviours as Graduate Teaching Assistants. *Chemistry Education Research and Practice*, 18 (4),710-736.
- 14 Microcredit: : Ganle, J. K ; Afriyie, K. & Segbefia, A. Y. (2015) Empowerment and dis empowerment of rural woman in Ghana. *World Development*, University of Oxford, UK. (66), 335
- 15 Gouzman, J., Cohen, M., Ben-Zur, H., Shacham -Shmueli, E., Aderka, Resilience and : D., Siegelmann- Danieli, N., & Beny, A. (2015) Psychosocial Adjustment in Digestive System Cancer. *J Clin Psychol Med Settings*, 22,: 1–13.
- 16 Grotberg, Edith Henderson. (2003) : Resilience for today: Gaining strength from adversity. Westport: Praeger.
- 17 Kapikıran, S., & Acun-Kapıkıran, N. (2016) : Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students : Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16 (6) 2087–2110
- 18 Kotze, M., & Kleynhans, R. (2013) : Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance. *Journal of Psychology in Africa*, 23(1) 51–60.
- 19 The Relationships Between Psychological : Marshall, E. (2016) Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of International Quarterly*, 1(30), 130-135.
- 20 : an integrative Employee empowerment : Menon, S. T. (2001) psychological approach. *International association for applied psychology*. 50(1), 153-180.
- 21 Patterson, L, B. (2013). Fostering strengths in incarcerated youth: the development of a measure of psychological empowerment in Oregon youth authority correctional facilities, Portland State University.
- 22 Perry, A, H. (2013). Effect of demographic factors on empowerment attributions of parents of children with autistic spectrum dis orders. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabama.
- 23 Zimmerman, M. A.; Eisman, A. B.; Reischl, T. M.; MorrelSamuels, S; Stoddard, S; Miller, A. L.; Hutchison, P; Franzen, S; Rupp, L.(2018). Youth Empowerment Solutions: Evaluation of an After-School Program to Engage Middle School Students in Community Change. *Health Education & Behavior*, 45 (1), p20-31

ملخص البحث

التمكين النفسي للاعبين الرياضات الجماعية كمؤشر فعال لتعزيز المرونة النفسية في مواقف المنافسة الرياضية

م.د/ محمد سالم السيد سالم

يهدف البحث إلى التعرف على التمكين النفسي كمؤشر فعال لتعزيز المرونة النفسية في مواقف المنافسة الرياضية للاعبين الرياضات الجماعية .

في ضوء هدف البحث وضع الباحث الفروض التالية : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية ، إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية من خلال التمكين النفسي ، توجد أبعاد للتمكين النفسي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية .

استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب الدراسات المسحية " ، ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي بعض الرياضات الجماعية بمحافظة سوهاج ، وقد قام الباحث باختيار الألعاب الجماعية والمتمثلة في (كرة القدم . كرة الطائرة . كرة اليد . كرة السلة) ، كما قام الباحث باختيار الأندية التي تقع في نطاق المحافظة والتي تشارك في الألعاب الجماعية بالدوري الممتاز ودوري الدرجة الأولى والثانية ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (112) لاعباً . واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس التمكين النفسي (إعداد الباحث) ، ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث) .

وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية ، وكانت من أهم التوصيات التركيز من جانب الأجهزة الفنية والإدارية علي تحقيق معدلات مرتفعة من المرونة النفسية للاعبين من خلال تمكينهم النفسي والتي تسهم بفاعلية في تحقيقهم مستويات متقدمة من الأداء وخاصة أثناء مواقف المنافسة .

Abstract**Psychological empowerment of team sports players as an effective indicator for enhancing psychological resilience in sports competition situations*****Dr. Mohamed Salem El-Sayed Salem***

The research aims to identify psychological empowerment as an effective indicator for enhancing psychological resilience in sports competition situations for team sports players. In light of the aim of the research, the researcher put the following hypotheses: There is a statistically significant correlation between psychological empowerment and psychological resilience among players of some team sports, the possibility of predicting psychological resilience among players of some team sports through psychological empowerment, there are dimensions of psychological empowerment that more contribute to predicting psychological resilience in my Some team sports players, The researcher used the descriptive method.

The research community is represented in the players of some team sports in Sohag Governorate, and the researcher has chosen the team games represented in (football, volleyball, handball, basketball), and the researcher has chosen the clubs that fall within the governorate and that participate in team games in the Premier League. The first and second division leagues, and the researcher chose the research sample in a random way, which consisted of (112) players.