

مستخلص البحث باللغة العربية

"الأثر الإنفعالي لدى لاعبات الجمباز"

أ.د/ عاطف النمر خليفة*

أ.د/ السيد عبد العظيم درباله**

أ.م.د/ رامى عمر جاد***

الباحثة / فاطمة عبد المهيم أحمد****

يهدف البحث الي:

التعرف على الأثر الإنفعالي لدى لاعبات الجمباز من خلال:

- بناء مقياس الأثر الإنفعالي لدى لاعبات الجمباز

منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٨٠) لاعبة جمباز, كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) لاعبة جمباز, من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

التوصيات:

- جاء مستوى الأثر الإنفعالي جاء بدرجة مرتفعة.

- وتطلعاتها للمستقبل .

* أستاذ علم النفس الرياضى والعميد الاسبق لكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

** . أستاذ التمرينات والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

*** . أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

**** معلمة تربية رياضية بإدارة منيا القمح التعليمية بمحافظة الشرقية - وباحثة بمرحلة الدكتوراه



مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

"Emotional balance among female gymnasts"

Prof./ Aatef Elnemr Khalifa

Prof./ Elsaid Abd-Elazim Drballa

Dr./Ramy Amr Gad

Miss/Fatma Abd-Elmohaimen Ahmed

- The research aims to:

the emotional balance of gymnasts through: building the scale of emotional balance among gymnasts

Research method

used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, given its suitability to the nature of the research sample

Research Society and Sample

the study was conducted The main results were based on a sample of (80) gymnasts, and the exploratory study was conducted on a sample of (20) gymnasts from the same research community and outside the main sample

Recommendations

- The level of emotional equilibrium came to a high degree.
- The researcher concluded that each player can control her emotions and face difficult situations, and these emotions are consistent with the external situations that the player is exposed to in the competition and overcome them through her optimism about her future, and this greatly affects the level of her ambition and aspirations for the future.

"الأثر الإنفعالي لدى لاعبات الجمباز"

أ.د/ عاطف النمر خليفة*

أ.د/ السيد عبد العظيم درباله**

أ.م.د/ رامى عمر جاد***

الباحثة / فاطمة عبد المهيم أحمد****

مقدمة البحث:

يرى "أحمد أمين" (٢٠٠٢) أن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والعمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية الرياضية، حيث لا تقتصر الممارسة الرياضية على التلميذ أو الفرد الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق إنجاز معين، بل تمتد لتشمل المربي الرياضي سواء كان مدرساً للتربية الرياضية أو مشرفاً رياضياً أو مدرباً (١: ٢٧، ٢٨).

وإن الاستقرار النفسي غاية ينشد الوصول إليها جميع الأفراد، وهذا الوصول لا يتم إلا من خلال الاتزان الانفعالي، باعتباره الوسيلة الرئيسة في تحقيق ذلك فالاتزان الانفعالي هو " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة ". (٢ : ٤٩)

* أستاذ علم النفس الرياضى والعميد الاسبق لكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

** أستاذ التمرينات والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

*** أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

**** معلمة تربية رياضية بإدارة منيا القمح التعليمية بمحافظة الشرقية - وباحثة بمرحلة الدكتوراه

ويتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل التي قد تتباين في الاتزان الانفعالي للفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضه الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية، وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي. (٦: ٣٥)

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة في مجال عملها كمدربة جمباز انه بالرغم من تقارب مستوى الاداء البدني والمهارى لمعظم لاعبات الجمباز الا انه هناك جانب اخر يعتبر هو السبب الرئيسى او الفاصل في تحقيق الانجاز او الاخفاق الا وهو العامل العقلي والنفسى.

لذلك انطلقت الباحثة بالاتجاه لهذه الدراسة حيث ان بعض لاعبات الجمباز يعانين نقصا في الاتزان الانفعالي، مما يؤثر في صحتهن النفسية، وتوافقهن داخل المنافسات وخارجها، وخاصة علاقاتهن الاجتماعية مع زميلاتهن ، حيث يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة، التي شملت جميع نواحي الحياة، مما أدى إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي يواجهها الأفراد، التي خلقت لديهم الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدان الفرد لاتزانه الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط ذاته بؤثر على مستوى طموحة ، كما أن التغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد، ومن ضمنهم الاعبات، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي .

رابعاً : هدف البحث

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على : الاتزان الإنفعالي لدى لاعبات الجمباز من خلال:

- بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدى لاعبات الجمباز.

خامساً: تساؤل البحث

- ماهى أستجابات لاعبات الجمباز للاتزان الإنفعالي؟

سادساً : مصطلحات البحث

الاتزان الانفعالي:



هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم، والسيطرة على انفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف، والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (٩ : ٨).

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبات الجمناز من محافظة القاهرة.

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٨٠) لاعبة، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) لاعبة ، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
١٠٠	٨٠	٢٠

جدول (٢)

التوزيع العددي لعينة البحث

ن = ١٠٠

م	النادي	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	الإجمالي
١	نادى الأهلى	١٦	٥	٢١
٢	نادى الزمالك	١٤	٤	١٨
٣	نادى الجزيرة	١١	٤	١٥
٤	نادى الصيد	١٢	٣	١٥
٥	نادى وادى دجلة	١٣	٢	١٥
٦	مركز شباب الجزيرة	١٤	٢	١٦
المجموع الكلى		٨٠ لاعبة	٢٠ لاعبة	١٠٠ لاعبة

أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من لاعبات الجمناز .
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبات الجمناز .

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في جمع البيانات :-

- ١- مقياس الاتزان الانفعالي للاعبات الجمناز "اعداد الباحثةمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالاتزان الانفعالي ومراجعة قوائم ومقاييس الاتزان الانفعالي.
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ

عددها خمسة محاور وهى:

- الإلتزان الإنفعالى العقلى
- الإلتزان الإنفعالى الفسيولوجى
- الإلتزان الإنفعالى الحركى
- الإلتزان الإنفعالى الإجتماعى
- الإستقرار النفسى

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي ، والجمباز . مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء .

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي للاعبات الجمباز

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافقة	الترتيب	المختار
١	الإتزان الإنفعالى العقلى	١٠	%١٠٠	الأول	✓
٢	الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى	١٠	%١٠٠	الأول	✓
٣	الإتزان الإنفعالى الحركى	٧	%٧٠	الثالث	✓
٤	الإتزان الإنفعالى الإجتماعى	١٠	%١٠٠	الأول	✓
٥	الإستقرار النفسى	٨	%٨٠	الثانى	✓

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الاتزان الانفعالي لدى لاعبات الجمباز تراوحت (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، وذلك ارتضت ٥ محاور .

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس الاتزان الانفعالي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبات الجمباز ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٦) عبارة.

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الاتزان الانفعالي للاعبات الجميز.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤١) عبارة حيث قامت الباحثة باستبعاد العناوين الدالة على المحاور.

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الإتزان الإنفعالى العقلى

ن = ١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب	١٠	١٠٠%	✓		
٢	أستثار كلما يكون التدريب صعب	٤	٤٠%			x
٣	أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية	٧	٧٠%	✓		
٤	أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هنالك جمهور كثير يشاهد أدائي	١٠	١٠٠%	✓		
٥	عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي	٩	٩٠%	✓		
٦	أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء	٨	٨٠%	✓		
٧	أقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر	١٠	١٠٠%	✓		
٨	أشعر بضيق عندما يكون ادائي ضعيفا .	١٠	١٠٠%	✓		
٩	أشعر غالبا بالتقصير عند هزيمتي في المنافسة	٧	٧٠%	✓		
١٠	لدي جميع المواصفات لقيادة أي فريق .	٢	٢٠%			x

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الإتزان

الإنفعالى العقلى) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، وتم حذف

العبارتين ٢، ١٠، ليكون المحور من ٨ عبارات .

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثانى الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى

ن = ١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية	١٠	١٠٠%	✓		
٢	عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابى	١٠	١٠٠%	✓		
٣	أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات	١٠	١٠٠%	✓		
٤	أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب منى المدرب تنفيذ المهارات الصعبة	٧	٧٠%	✓		
٥	ينتابني القلق ويصعب علي العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المنافسة	٨	٨٠%	✓		
٦	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع الفرق القوية .	١٠	١٠٠%	✓		
٧	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ ضدي .	٣	٣٠%			x
٨	استرد حالتي الطبيعية سريعا بعد المنافسة او بعد انتقاد المدرب لي .	١٠	١٠٠%	✓		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الإتزان

الإنفعالى الفسيولوجى) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ،

وتم حذف العبارة ٧ ، ليكون المحور من ٧ عبارات .

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الإتزان الإنفعالي الحركي

ن = ١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة	١٠	%١٠٠	✓		
٢	أستثار واغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين	١٠	%١٠٠	✓		
٣	أتحمل مزاح الآخرين عندما أفشل في أداء أي مهمة .	٧	%٧٠	✓		
٤	عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقل اهتمامي بالتدريب .	١٠	%١٠٠	✓		
٥	أفرح عندما يقدم لي المدرب نصيحة.	٥	%٥٠			x
٦	أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعبة بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .	٨	%٨٠	✓		
٧	التدريب بالنسبة لي أكثر متعة من المنافسة .	١٠	%١٠٠	✓		
٨	أمارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمية .	٩	%٩٠	✓		
٩	لا اتقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .	٧	%٧٠	✓		
١٠	أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب في اثناء التدريب .	١٠	%١٠٠	✓		
١١	أسعى للفوز على المنافس بأية طريقة .	١٠	%١٠٠	✓		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الإتزان

الإنفعالي الحركي) قد تراوحت بين (٥٠%، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠%، تم حذف

العبارة ٥، ليكون المحور من ١١ عبارة.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الإتزان الإنفعالي الإجتماعي

ن = ١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	أنا متواضعة أثناء تعاملي مع الآخرين .	١٠	%١٠٠	✓		
٢	أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة.	١٠	%١٠٠	✓		
٣	أصبح عصبياً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة .	٧	%٧٠	✓		
٤	أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي .	١٠	%١٠٠	✓		
٥	أتوتر وأصبح عصبياً عندما أسمع من الآخرين كلام غير لائق	٩	%٩٠	✓		
٦	أحاول اظهار الود لمدرّبي حتى يرضى عني .	١٠	%١٠٠	✓		
٧	أسعى للفوز على المنافس بأية طريقة .	٥	%٥٠			x
٨	أبذل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق لأجل تحقيق النقاط .	١٠	%١٠٠	✓		
٩	الثقة المتبادلة بين أعضاء فريقي تزيد من رغبتني في الفوز والانجاز	٧	%٧٠	✓		
١٠	أخبر زملائي عندما يكون ادائهم أقل من مستواهم وأحلل لهم الاسباب .	١٠	%١٠٠	✓		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الإتزان

الإنفعالي الإجتماعي) قد تراوحت بين (٥٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، تم

حذف العبارة ٧، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الأستقرار النفسي

ن = ١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية	حالة العبارة		
				مقبول	تعديل	حذف
١	إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجهه بالمثل .	١٠	%١٠٠	✓		
٢	أحدثت بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي .	١٠	%١٠٠	✓		
٣	أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرض الأظافر أو الشفة و عادات أخرى .	٩	%٩٠	✓		
٤	أستثار وأصبح عصبياً عندما أفشل في أداء أي مهمة .	٩	%٩٠	✓		
٥	ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر .	١٠	%١٠٠	✓		
٦	أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح	١٠	%١٠٠	✓		
٧	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .	٩	%٩٠	✓		

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الأستقرار النفسي) قد تراوحت بين (٩٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٧ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية الإلتزان الإنفعالى العقلى

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب	*٠,٧٥٢
٢	أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية	*٠,٦٩٣
٣	أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هنالك جمهور كثير يشاهد أدائي	*٠,٧٦٥
٤	عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي	*٠,٥٢٧
٥	أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء	*٠,٦١٦
٦	أقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر	*٠,٧١٩
٧	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيفا .	*٠,٥٥٩
٨	أشعر غالبا بالتقصير عند هزيمتي في المنافسة	*٠,٦٢٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الإلتزان الإنفعالى العقلى) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (الإلتزان الإنفعالى العقلى).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور الإلتزان الإنفعالى

الفسىولوجى

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية	*٠,٦٣٣
٢	عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابي	*٠,٧٥٦
٣	أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات	*٠,٦٨٨
٤	أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة	*٠,٥٤٧
٥	ينتابني القلق ويصعب علي العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المنافسة	*٠,٥١١
٦	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع الفرق القوية .	*٠,٦١٢
٧	استرد حالتي الطبيعية سريعا بعد المنافسة او بعد انتقاد المدرب لي .	*٠,٥٧١

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (العدد السابع) (١٠٥)

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الإتزان الإنفعالي الفسيولوجي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (الإتزان الإنفعالي الفسيولوجي) .

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الإتزان الإنفعالي الحركي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة .	*٠,٦٤٣
٢	أستثار واغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين .	*٠,٥٧٩
٣	أتحمل مزاح الآخرين عندما أفضل في أداء أي مهمة .	*٠,٧٩٨
٤	عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقل اهتمامي بالتدريب .	*٠,٥٧٥
٥	أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعبة بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .	*٠,٨٠٣
٦	التدريب بالنسبة لي أكثر متعة من المنافسة .	*٠,٧٠٠
٧	أمارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمية .	*٠,٦١٣
٨	لا اتقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .	*٠,٦٨٩
٩	أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب في اثناء التدريب .	*٠,٧٤٦
١٠	أسعى للفوز على المنافس بأية طريقة .	*٠,٨٣١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الإتزان الإنفعالي الحركي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الإتزان الإنفعالي الحركي) .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الإتزان الإنفعالى الإجتماعى

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أنا متواضعة أثناء تعاملي مع الآخرين .	*٠,٦٢٩
٢	أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة.	*٠,٧٥٨
٣	أصبح عصبياً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة .	*٠,٤٧٨
٤	أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي .	*٠,٦١٩
٥	أتوتر وأصبح عصبياً عندما أسمع من الآخرين كلام غير لائق	*٠,٧٥٤
٦	أحاول اظهار الود لمدرّبي حتى يرضى عني .	*٠,٧٨١
٧	أبذل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق لأجل تحقيق النقاط .	*٠,٦٣٩
٨	الثقة المتبادلة بين أعضاء فريقي تزيد من رغبتني في الفوز والانجاز .	*٠,٧١٦
٩	أخبر زملائي عندما يكون ادائهم أقل من مستواهم وأحلل لهم الاسباب .	*٠,٦٥٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الإتزان الإنفعالى الإجتماعى) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (الإتزان الإنفعالى الإجتماعى)

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الأستقرار النفسى

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجه بالمثل .	*٠,٥٨٦
٢	أتحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي .	*٠,٦١١
٣	أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرض الأظافر أو الشفة و عادات أخرى .	*٠,٥٦٦
٤	أستثار وأصبح عصبياً عندما أفشل في أداء أي مهمة .	*٠,٧٦٧
٥	ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر .	*٠,٧٤٧
٦	أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح	*٠,٦٦٠
٧	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .	*٠,٧٤٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الأستقرار النفسى) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الخامس (الأستقرار النفسى)

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

م	المحاور	الارتباط
١	الإتزان الإنفعالى العقلى	*٠,٧٤٩
٢	الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى	*٠,٧٧٦
٣	الإتزان الإنفعالى الحركى	*٠,٦٦٩
٤	الإتزان الإنفعالى الإجتماعى	*٠,٧٥٣
٥	الإستقرار النفسى	*٠,٧٢٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠) لاعبة من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنياخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٥)

معامل الفاكورنياخ لمحاور المقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الفاكورنياخ
١	الإتزان الإنفعالى العقلى	*٠,٦٤٧
٢	الإتزان الإنفعالى الفسيولوجى	*٠,٧٦٤
٣	الإتزان الإنفعالى الحركى	*٠,٨٤٩
٤	الإتزان الإنفعالى الإجتماعى	*٠,٦٣٨
٥	الإستقرار النفسى	*٠,٦٨٣

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكربناخ قد تراوح ما بين (٠,٦٤٧، ٠,٨٤٩) وهى معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٦)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٧٢٢
معامل جتمان	*٠,٨٧٠
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٨٣٣
معامل الفا للجزء الثانى	*٠,٨٢١

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٢٢) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٨٣٣) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠,٨٢١) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٠/٨/٩م) الي الفترة (٢٠٢٠/٨/٢٢م) على عينة عشوائية من لاعبات الجمباز وقوامها (٢٠) لاعبة خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
 - توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث وذلك في الفترة من يوم (٢٠٢٠/٨/٣٠م) الي الفترة (٢٠٢٠/١١/٥م) على عينة البحث الاساسية حيث بلغ العدد (٨٠) لاعبة.



أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

– التكرارات .

– النسبة المئوية.

– معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

– معامل الفاكرونباخ .

– الأهمية النسبية.

– كا^٢

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل :

– وينص هذا التساؤل علي (-ماهي أستجابات لاعبات الجمباز للاتزان الإنفعالي؟) ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث

على عبارات استبيان (الاتزان الانفعالي) ورصدت نتائج ذلك في الجداول التالية:

جدول (١٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الاول الإتزان
الإنفعالي العقلي

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	عندما أريد أن أفوز أكون هادئ الأعصاب	٦٠,٠٠	٤٨	١٨,٨٠	١٥	٢١,٣٠	١٧	٧٩,٥٨	١٩١	٢٥,٦٨
٢	أستطيع التركيز على تفاصيل اللعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية	٦٣,٨٠	٥١	١٧,٥٠	١٤	١٨,٨٠	١٥	٨١,٦٧	١٩٦	٣٣,٣٣
٣	أنا هادئ الأعصاب حتى وإن كان هناك جمهور كثير يشاهد أدائي	٦٨,٨٠	٥٥	١١,٣٠	٩	٢٠,٠٠	١٦	٨٢,٩٢	١٩٩	٤٦,٠٨
٤	عندما أشاهد زميلي يتشاجر مع المنافس أبقى محافظ على هدوئي	٦١,٣٠	٤٩	١٥,٠٠	١٢	٢٣,٨٠	١٩	٧٩,١٧	١٩٠	٢٨,٩٨
٥	أنا حساس وأستثار من أبسط الأشياء	٦٢,٥٠	٥٠	١٣,٨٠	١١	٢٣,٨٠	١٩	٧٩,٥٨	١٩١	٣١,٨٣
٦	أقبل تحديد أخطائي عند تعلم المهارات من أي شخص وبكل رحابة صدر	٧١,٣٠	٥٧	١٣,٨٠	١١	١٥,٠٠	١٢	٨٥,٤٢	٢٠٥	٥١,٧٨
٧	أشعر بضيق عندما يكون ادائي ضعيفا .	٦٣,٨٠	٥١	١٠,٠٠	٨	٢٦,٣٠	٢١	٧٩,١٧	١٩٠	٣٦,٤٨
٨	أشعر غالبا بالتقصير عند هزيمتي في المنافسة	٧٠,٠٠	٥٦	١٧,٥٠	١٤	١٢,٥٠	١٠	٨٥,٨٣	٢٠٦	٤٨,٧٠

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الإتزان الإنفعالي العقلي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩,١٧%، ٨٥,٨٣%).

جدول (١٧)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثاني الإتزان الإنفعالي الفسيولوجي

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	عندما أنفذ أي شيء أشعر بالراحة والنشاط والحيوية	٥٧	٧١,٣٠	٧	٨,٨٠	١٦	٢٠,٠٠	٨٣,٧٥	٢٠١	٥٣,٢٨
٢	عندما أشعر بالجوع والعطش ولم أجد الطعام والشراب أفقد أعصابي	٦٤	٨٠,٠٠	٤	٥,٠٠	١٢	١٥,٠٠	٨٨,٣٣	٢١٢	٧٩,٦٠
٣	أشعر بتوتر واضطرابات في المعدة قبل الخوض بالمنافسات	٥٥	٦٨,٨٠	١٠	١٢,٥٠	١٥	١٨,٨٠	٨٣,٣٣	٢٠٠	٤٥,٦٣
٤	أتوتر وتزداد نبضات قلبي عندما يطلب مني المدرب تنفيذ المهارات الصعبة	٥٥	٦٨,٨٠	١٥	١٨,٨٠	١٠	١٢,٥٠	٨٥,٤٢	٢٠٥	٤٥,٦٣
٥	يتنابني القلق ويصعب علي العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المنافسة	٥٨	٧٢,٥٠	٧	٨,٨٠	١٥	١٨,٨٠	٨٤,٥٨	٢٠٣	٥٦,٤٣
٦	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع الفرق القوية .	٥٧	٧١,٣٠	٥	٦,٣٠	١٨	٢٢,٥٠	٨٢,٩٢	١٩٩	٥٤,٩٣
٧	استرد حالتي الطبيعية سريعا بعد المنافسة او بعد انتقاد المدرب لي	٥٨	٧٢,٥٠	٩	١١,٣٠	١٣	١٦,٣٠	٨٥,٤٢	٢٠٥	٥٥,٥٣

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الإتزان الإنفعالي الفسيولوجي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢,٩٢%، ٨٨,٣٣%).

جدول (١٨)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على
المحور الثالث الإتزان الإنفعالي الحركي

ن = ٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أستطيع التحكم بأفكاري وأفعالي عندما أواجه جميع المواقف والمنافسات الصعبة .	٥٧	٧١,٣٠	٧	٨,٨٠	١٦	٢٠,٠٠	٢٠١	٨٣,٧٥	٥٣,٢٨
٢	أستثار واغضب إذا لم يشارك معي بالمنافسة زملائي من اللاعبين الجيدين .	٦٨	٨٥,٠٠	٥	٦,٣٠	٧	٨,٨٠	٢٢١	٩٢,٠٨	٩٦,١٨
٣	أتحمل مزاح الآخرين عندما أفضل في أداء أي مهمة .	٥٨	٧٢,٥٠	١٠	١٢,٥٠	١٢	١٥,٠٠	٢٠٦	٨٥,٨٣	٥٥,٣٠
٤	عندما يتم تأجيل موعد المنافسة بشكل مفاجئ أستثار ويقبل اهتمامي بالتدريب	٦٠	٧٥,٠٠	٩	١١,٣٠	١١	١٣,٨٠	٢٠٩	٨٧,٠٨	٦٢,٥٨
٥	أكون سعيداً عندما يقول لي المدرب ستكون أحسن لاعبة بالمستقبل وأغضب عندما يقول العكس .	٥٥	٦٨,٨٠	١٠	١٢,٥٠	١٥	١٨,٨٠	٢٠٠	٨٣,٣٣	٤٥,٦٣
٦	التدريب بالنسبة لي أكثر متعة من المنافسة .	٥٩	٧٣,٨٠	١٠	١٢,٥٠	١١	١٣,٨٠	٢٠٨	٨٦,٦٧	٥٨,٨٣
٧	أمارس التدريب لفترات اضافية خارج اوقات التدريب الرسمية .	٥٦	٧٠,٠٠	١٠	١٢,٥٠	١٤	١٧,٥٠	٢٠٢	٨٤,١٧	٤٨,٧٠
٨	لا اتقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .	٥٤	٦٧,٥٠	١٣	١٦,٣٠	١٣	١٦,٣٠	٢٠١	٨٣,٧٥	٤٢,٠٣
٩	أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب في اثناء التدريب .	٥٤	٦٧,٥٠	٨	١٠,٠٠	١٨	٢٢,٥٠	١٩٦	٨١,٦٧	٤٣,٩٠
١٠	أسعى للفوز على المنافس بأية طريقة .	٥٨	٧٢,٥٠	٧	٨,٨٠	١٥	١٨,٨٠	٢٠٣	٨٤,٥٨	٥٦,٤٣

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الإتزان الإنفعالي الحركي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٣,٣٣%)، (٩٢,٠٨%).

جدول (١٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الرابع الإتزان الإنفعالي الإجتماعي

ن = ٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أنا متواضعة أثناء تعاملي مع الآخرين	٤٦	٥٧,٥٠	١٢	١٥,٠٠	٢٢	٢٧,٥٠	١٨٤	٧٦,٦٧	٢٢,٩٠
٢	أواجه مشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي للرياضة.	٥٠	٦٢,٥٠	١٠	١٢,٥٠	٢٠	٢٥,٠٠	١٩٠	٧٩,١٧	٣٢,٥٠
٣	أصبح عصيباً عندما تتدخل عائلتي بأموري الخاصة .	٦٠	٧٥,٠٠	٩	١١,٣٠	١١	١٣,٨٠	٢٠٩	٨٧,٠٨	٦٢,٥٨
٤	أشعر بالراحة والأمان عندما أتدرب والمدرّب موجود معي .	٥٢	٦٥,٠٠	٩	١١,٣٠	١٩	٢٣,٨٠	١٩٣	٨٠,٤٢	٣٧,٩٨
٥	أتوتر وأصبح عصيباً عندما أسمع من الآخرين كلام غير لائق	٥٤	٦٧,٥٠	١٢	١٥,٠٠	١٤	١٧,٥٠	٢٠٠	٨٣,٣٣	٤٢,١٠
٦	أحاول اظهار الود لمدرّبي حتى يرضى عني .	٥٢	٦٥,٠٠	٩	١١,٣٠	١٩	٢٣,٨٠	١٩٣	٨٠,٤٢	٣٧,٩٨
٧	أبدل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق لأجل تحقيق النقاط .	٤٨	٦٠,٠٠	١٣	١٦,٣٠	١٩	٢٣,٨٠	١٨٩	٧٨,٧٥	٢٦,٢٨
٨	الثقة المتبادلة بين أعضاء فريقي تزيد من رغبتني في الفوز والانجاز .	٥١	٦٣,٨٠	١٦	٢٠,٠٠	١٣	١٦,٣٠	١٩٨	٨٢,٥٠	٣٣,٤٨
٩	أخبر زملائي عندما يكون ادائهم أقل من مستواهم وأحلل لهم الاسباب .	٥٥	٦٨,٨٠	٩	١١,٣٠	١٦	٢٠,٠٠	١٩٩	٨٢,٩٢	٤٦,٠٨

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الإتزان الإنفعالي الإجتماعي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٦,٦٧ % ، ٨٧,٠٨ %)

جدول (٢٠)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الخامس
الأستقرار النفسى

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	إذا واجهني المنافس بالإساءة والضرب أواجهه بالمثل .	٥٧	٧١,٣٠	١٠	١٢,٥٠	١٣	١٦,٣٠	٨٥,٠٠	٢٠٤	٥١,٩٣
٢	أتحدث بعصبية مع الحكم عندما يتخذ قرار خطأ ضدي أو ضد أحد زملائي .	٥٥	٦٨,٨٠	١١	١٣,٨٠	١٤	١٧,٥٠	٨٣,٧٥	٢٠١	٤٥,٣٣
٣	أمتلك عادات لا أستطيع تركها مثل قرض الأظافر أو الشفة و عادات أخرى	٥٤	٦٧,٥٠	٩	١١,٣٠	١٧	٢١,٣٠	٨٢,٠٨	١٩٧	٤٣,٢٣
٤	أستثار وأصبح عصبياً عندما أفشل في أداء أي مهمة .	٥١	٦٣,٨٠	١٧	٢١,٣٠	١٢	١٥,٠٠	٨٢,٩٢	١٩٩	٣٣,٧٨
٥	ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة أكثر من أي شيء آخر .	٥٧	٧١,٣٠	١٠	١٢,٥٠	١٣	١٦,٣٠	٨٥,٠٠	٢٠٤	٥١,٩٣
٦	أؤمن بأن الصبر في تحمل الصعاب هو مفتاح النجاح	٦٣	٧٨,٨٠	٧	٨,٨٠	١٠	١٢,٥٠	٨٨,٧٥	٢١٣	٧٤,٤٣
٧	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .	٥٣	٦٦,٣٠	١٢	١٥,٠٠	١٥	١٨,٨٠	٨٢,٥٠	١٩٨	٣٩,١٨

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الأستقرار النفسى) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب

المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢,٠٨ %
(٨٨,٧٥ %)

مناقشة نتائج التساؤل:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وعلى جميع المحاور لدى لاعبات الجمناز جاء بدرجة مرتفعة. وجاء محور الإتزان الإنفعالي الحركي في المرتبة الأولى، في حين جاء محور الأستقرار النفسى في المرتبة الثانية.

ويمكن تفسير النتيجة التي أشارت إلى مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها الاعبات في التحكم بانفعالاتهم، بالرغم من أن هذا المستوى من القدرة على الاتزان الانفعالي لم يصل إلى المستوى المطلوب، ولكن في ظل الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الاعبة، سواءً في التدريب أو المنافسة، فإن هذا المستوى يعطي مؤشراً إيجابياً حول قدرة الاعبة على تحقيق مستوى جيد من الاتزان الانفعالي. (٣: ٨٠)

وأختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كومار (Kumar, 2013) (١٣) التي بينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، جاء بدرجة متوسطة.

وأتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٩م) (٨)، التي بينت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وأتفقت أيضاً مع دراسة محمد كمال حمدان (٢٠١١م) (٩) حيث أثبتت نتائج دراسة أن الاتزان الانفعالي يتم بالارتفاع بدرجة دالة إحصائياً لدى أفراد العينة، وأيضاً اتفقت مع دراسة فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٨م) (٧) والتي أثبتت أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى أفراد العينة بشكل عام، كما اختلفت مع دراسة سليمان العامري (٢٠٠٧م) (٥)، ودراسة جانب وزورقي وآخرين (Janbozorgi, et al 2009) (١١)، التي أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة.

ويمكن إرجاع نتيجة هذا التساؤل إلى أن الاعبة الناضجة انفعاليا تستطيع مناقشة الأمور في هدوء وتدير انفعالاتها وتسيطر عليها. وبنسوج الاعبة تنشأ تلك الخبرة التأملية الفكرية للمزاج، إذ تكتب الاعبات من خلال خبرة التأمل الذاتي في الأتزان الإنفعالي معرفة خبرتهم الإنفعالية، وهكذا تسمح المعرفة بالإنفعال للاعبات أن يشكلوا نظريات عن كيفية الانفعالات وسبب استخلاصها من خلال المواقف المختلفة، وإن هذه القدرة على فهم الخبرات الإنفعالية وتحليلها

تترجم إلى قدرة أفضل لفهم الذات وعلاقتها بالبيئة والتي يمكن أن تعزز تنظيم انفعالي وسعادة أكبر.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى الوعي الذاتي الذي يميزهم كلاعبات حيث يجعلهم أكثر وعيا بحالتهم المزاجية ووضوح رؤيتهم بالنسبة لانفعالاتهم مما يجعلهم أكثر اتزاناً، إضافة إلى تمتعهم بالصحة النفسية التي تجعل رؤيتهم للحياة إيجابية وبالتالي يقلل ذلك من التأثير السلبي للانفعالات ويجعلهم أكثر اتزاناً أيضاً.

وبهذا يتحقق التساؤل الأول الذي ينص على

– ما هي أستجابات لاعبات الجمباز للاتزان الإنفعالي؟

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكنت الباحثة التوصل إلى أن:

١- جاء مستوى الأتزان الإنفعالي جاء بدرجة مرتفعة.

٢- أستنتجت الباحثة أن كل لاعبة بإمكانها التحكم في إنفعالاتها ومواجهه المواقف الصعبة , وتنفق تلك الإنفعالات مع المواقف الخارجية التي تتعرض لها اللاعبه فى المنافسة والتغلب عليها من خلال تقاؤها حول مستقبلها , وهذا يؤثر بشكل كبير على مستوى طموحها وتطلعاتها للمستقبل .

ثانياً: التوصيات

إستناداً إلى النتائج الذى توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصى

الباحثة بالآتى:

١- التأكد على استخدام مقياس البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما تمتلكه اللاعبات من اتزان انفعالي بصورة دورية.

٢- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبة من اجل الوصول الى اعلى مستوى الحالة النفسية والاداء المهارى وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبات.

٣- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعبة في البقاء على مستوى ثابت للحالة النفسية وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعبة.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٢): أسس ومبادئ علم النفس الرياضي، الحرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢- احمد عبد مطيع(٢٠١٠م): التكيف مع الضغوط النفسية ، ط١ ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان.
- ٣- الجميل شعلة (٢٠٠٤م): الانجاز الأكاديمي وعلاقته بمستوى الطموح ومفهوم الذات والحاجة إلي المعرفة لدى طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة (دراسة تنبؤية). مجلة كلية التربية ببنها، المجلد ٤.
- ٤- رانيا محمد علي عطية و إحسان شكرى عطية حجازي (٢٠١٩م): العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق، بحث منشور، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق
- ٥- سليمان العامري (٢٠٠٧م): الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- ٦- سهير أحمد(٢٠٠٣م): سيكولوجية الشخصية، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.
- ٧- فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذي تعرضت أسرهم لحالة الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لذلك، رسالة ماجستير غير منشورة، مركز النور للدراسات، جامعة بغداد.
- ٨- فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٩م): الاتزان الانفعالي لدى طلبة اعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالبحوث النفسية، مجلة جامعة بغداد، ١(٢)، ٩٣-١١٦.
- ٩- محمد كمال حمدان (٢٠١٠م): الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة- فلسطين.



ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 10- **Henley, M. 2010.** Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal, 1(1): 13-26.
- 11- **Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J.(2009):.** Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal, 15(3): 629- 638.
- 12- **Kumar, P. (2013):.** A Study of Emotional Stability and Socio-Economic- Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies, 3(1): 7-11.