

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبى الكرة الطائرة جلوس

أ.م.د. / محمد جمال على فرج (١)

م.د. / حسن يوسف عبدالله أبوزيد (٢)

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبى الكرة الطائرة جلوس ويتحقق ذلك من خلال مايلي:

- ١- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي للاعبين.
- ٢- التعرف على مستوى السلوك التنافسي للاعبين .

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث و تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالإتحاد المصرى البارالمبى للكرة الطائرة دورى ممتاز ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ حيث بلغ حجم مجتمع البحث ( ١٥٠ ) لاعبا على مستوى أنحاء الجمهورية حيث بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية ( ٣٠ ) لاعبا وبلغ حجم العينة الأساسية ( ١٨ ) لاعبا من نادى السلام للمعاقين بمدينة بنها .

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى

### الأستخلاصات والتوصيات الآتية :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى التفكير الإيجابي حيث بلغت نسبة التحسن ( ٥٩.٩٤ ) .

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى السلوك التنافسي حيث بلغت نسبة التحسن ( ٧٠.٥٣ ) .

## **The effectiveness of a counseling program based on positive thinking and competitive behavior to reduce sports frustration for volleyball players**

The research aims to identify the effectiveness of a counseling program based on positive thinking and competitive behavior to reduce the sports frustration of seated volleyball players. This is achieved through the following:

- Recognize the level of positive thinking of the players.
- To identify the level of competitive behavior of the players.

The researchers used the experimental method due to its relevance to the nature of the research. The research community and sample were chosen in a deliberate way from volleyball players sitting in the Arab Republic of Egypt and registered in the Egyptian Paralympic Volleyball Federation Excellent League 2020/2021, where the size of the research community reached (150) players at the level of the Republic, where a sample of The pilot study was (30) players, and the size of the basic sample was (18) players from Al-Salam Club for the Disabled in Benha City

### **And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::**

- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement in the level of positive thinking, where the percentage of improvement is (59.94.)
- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement in the level of competitive behavior, where the percentage of improvement is (70.53.)
- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement in the level of mathematical frustration, where the percentage of improvement is (34.30.)

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبى الكرة الطائرة جلوس

أ.م.د. / محمد جمال على فرج (١)

م.د. / حسن يوسف عبدالله أبوزيد (٢)

### مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ليس بالأمر السهل أو البسيط ولكنه مسئولية كبيرة ولذا فهو يحتاج إلى تضافر جهود جميع اللاعبين فى المجال الرياضى والمتعاملين مع اللاعب وأفراد أسرته والأقارب والأصدقاء من أجل مساعدته على التغلب على الصعوبات التى يواجهها . وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد النفسى إلا أننا نجد أنه فى المجال الرياضى فى جمهورية مصر العربية لن توضع تلك المسألة فى الاعتبار كما لا يوجد أفراد مؤهلين لتولى تلك المهمة ولكننا نجد أن هناك من يقوم بها على سبيل الاجتهاد .

وتعتبر العملية الإرشادية عملية تعاونية نظراً لأنها مسئولية جماعية ، فالإرشاد النفسى ليس مسئولية فرد ، فهو عملية شاملة تتضمن العديد من الجوانب لذا يجب أن يكون الفريق الإرشادى متكاملًا حيث أن كل مسئول فى فريق الإرشاد يعمل من زاوية تخصصه وبذلك يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعب بما يحقق له التوافق والتوازن النفسى . ( ٣ : ١٢٩ )

كما يعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية فى حياة الإنسان فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها كما يساعد على حل المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه .

والإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهى العقل وهذا العقل يركز على شئ معين بحد ذاته فهو يحاول أن يلغى الفشل والتعاسة من حياته ليفكر بالسعادة ويحاول دائماً أن يلغى التعاسة من حياة الفرد ، فالعقل يعطى أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات الغير سارة . ( ٧ : ٤ )

ومن هنا ظهر الإهتمام بالتفكير الإيجابى من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على إستثمار عقله ومشاعره وسلوكه وإكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته على نحو أفضل بإستخدام أنشطة وأساليب إيجابية . ( ٨ : ١٧ )

والتفكير الإيجابى بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابى من الأشياء بدلاً من الجانب السلبي وهو الميل الذى يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التى تبسط كل ما هو معقد

بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر . ( ٥ : ٢٦٦ )

كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي ولا يعنى التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن السلبيات المتعلقة بالحياة الفعلية فذلك ليس من الإيجابيات فى شئ ، فالتفكير الإيجابي هو على العكس من ذلك ينظر بشكل جدلى إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها فى نفس الوقت ويوازن بينها وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الإيجابيات فى هذه الوضعية وكيف يمكن الحد من سلبياتها وهناك ثابت أساسى فى التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات إذ يتعين على الفرد رغم عثراته وخيباته وحالات فشله أن يظل إيجابياً فى نظرتة إلى ذاته فى الحكم عليها إذ فى مقابل الخيبات هناك العديد من الإنجازات والنجاحات وفى مقابل أوجه القصور هناك قدرات وإمكانات وفى مقابل العثرات هناك فرص ممكنة فكل هذه الإيجابيات يتعين البناء عليها لتجاوز العثرات والإخفاقات .

( ١٢ : ٣٨ )

كما يعد الوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن من الأداء الرياضى من خلال إعداده بدنياً ومهارياً وخططياً فضلاً عن الإعداد النفسى الذى لا يقل أهمية فى الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء ، فالسلوك التنافسى هو نشاط يحاول فيه اللاعب إحراز الفوز ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية فقط بل على الدوافع الإجتماعية أيضاً لذا يتميز السلوك التنافسى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة وما يرتبط به من نواحي سلوكية ويتطلب السلوك التنافسى تعبئة طاقات اللاعب لبذل أقصى قدرة بدنية ونفسية لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء الأمر الذى يسهم فى تطوير قدراته وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية .

( ١ : ٤٣٠ )

ويعد السلوك التنافسى ذو طبيعة إنجازية هادفة إلى الإشباع النفسى ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك فى التدريب والترويح ، فحالة الإستعداد للتنافس ووجود الخصم والحكام والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسى تستثير دوافعه وسلوك اللاعب للإنجاز بطريقة تختلف تماماً عن تلك الحالة التى تستثيره فى التدريب أو الترويح الرياضى وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسى بإعتباره سلوكاً إنجازياً يتمثل فى إشباع الحاجات النفسية .

( ٢ : ٢٥٥ )

ولقد أدت ضغوطات الحياة المتزايدة وتطورات العصر المتلاحقة فى المجالات كافة إلى ظهور الكثير من الصراعات والتحديات الإجتماعية والثقافية والإقتصادية التى أسهمت إلى حد كبير فى

إنتشار مجموعة من الإضطرابات النفسية وأن أسعد البشر وأكثرهم توافقاً في أعمالهم ومع أسرهم وحتى ميسورى الحال يشعرون بالإحباطات المتعددة فخييات الأمل التى نتعرض لها والصراعات الداخلية والخارجية وعوامل الضغوط اليومية المستمرة ومتطلباتنا نحو الأفضل تعرضنا إلى الإحباط . ( ٦ : ١٨٣ )

وتختلف الإستجابات للمواقف الإحباطية بإختلاف الأفراد بسبب الفروق الفردية بينهما فبعض الأفراد يتحملون درجة عليا من الإحباط بينما لا يتحمل البعض الأخر أدنى درجات الإحباط ( فالإحباط عندما يوجد إنما يوجد بدرجات متفاوتة ومختلفة فهناك إحباط بسيط يتمثل فى إعاقة حاجة وقتية وهناك إحباط صعب يتمثل فى إعاقة تحقيق هدف معين فى الحياة بعد العمل لتحقيقه مدة طويلة من حياة الفرد . ( ١٠ : ١٦٩ )

كما أن الرياضى قد يعيش علاقات جماعية مرتبكة بالمدرّب أو الفريق الرياضى أو الزملاء ويسترجع ذكرى المرات التى فشل فيها فى السابق أو الركود فى الإنجاز وكذلك الأحداث السلبية داخل البيت وموقف العائلة والمجتمع إزاء الرياضة التى يمارسها أو توقع للقاء خصم قوى ومعروف أو التغيير المفاجئ لمكان وأوقات اللعب إذ أن الرياضى يتذكر ضعف إنجازة فى هذا الملعب ، فالرياضى الذى يعتريه شعور سلبى ما نتيجة الإخفاق أو الفشل فى إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته وإيجاد الحلول لذلك المشاكل التى يواجهها تؤدى إلى حدوث حالة من الضيق والغضب والتوتر والتأزم النفسى يطلق عليه الإحباط . ( ١٥ : ٧٦٩ )

فالإنسان السوى يغضب ويفرح ويحزن ويكره ويحب ويثور ولكن فى حدود المثيرات التى يتعرض لها ومنها مايفوق قدرة الفرد على التكيف كحياة ذوى القدرات الخاصة تلك الفئات المحرومة من أحد النعم التى وهبنا الله إياها ولعل ما يعيق هذه الفئة هى التواصل مع بقية المجتمع حيث يعتبرون هدفاً للإتجاهات السلبية وتعرضهم للممارسات التمييزية مما يدفعهم إلى العزلة فيكونوا عرضة لمختلف الضغوط . ( ٤ : ٥ )

ولعل ما دعى الباحثين لتناول هذه المشكلة أن لاعبى الكرة الطائرة جلوس بنادى السلام للمعاقين ببنها والمسجلين بالإتحاد المصرى الباراليمبى للكرة الطائرة بالدورى الممتاز يحتلون آخر تصنيف الجدول من حيث الترتيب والإنجازات لمدة سنوات متتالية مما جعل السلوك السلبى يسيطر على أفكارهم وتوصل اليأس إليهم أنهم غير قادرين على مواكبة الفرق المتقدمة لأعلى الجدول وظهر الإحباط عليهم مما يكون سبباً فى إنخفاض مستوى تقدمهم لذا أراد الباحثين التعرف على فاعلية برنامج إرشادى قائم على التفكير الإيجابى والسلوك التنافسى للحد من الإحباط الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس .

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبى الكرة الطائرة جلوس ويتحقق ذلك من خلال مايلي:

- ٣- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي للاعبين.
- ٤- التعرف على مستوى السلوك التنافسي للاعبين .
- ٥- التعرف على مستوى الإحباط الرياضى للاعبين .
- ٦- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح بمتغيريه للحد من الإحباط الرياضى للاعبين.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير التفكير الإيجابي ؟
- ٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير السلوك التنافسى ؟
- ٣- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير الإحباط الرياضى ؟
- ٤- توجد نسب تحسن فى مستوى التفكير الإيجابي ومستوى السلوك التنافسى ومستوى الإحباط الرياضى ناتج عن تطبيق البرنامج .

### تعريفات البحث:

#### التفكير الإيجابي :

قدرة اللاعبين الإرادية على تقويم معتقداتهم وأفكارهم وإمتلاكهم القدرة على التحكم فيها وحسن توجيهها تجاه ما يريدون تحقيقه من نتائج متوقعة وحل كل ما يواجههم من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة. ( تعريف إجرائى )

#### السلوك التنافسى :

النشاط الذى يصدر عن اللاعبين بهدف تحقيق الفوز داخل المنافسة الرياضية إستجابة لرغبتهم الشخصية فى تحقيق التقدم قياساً لإنجازاتهم الشخصية أو فى التغلب على اللاعبين المنافسين الذين يشاركونهم فى النشاط الرياضى . ( تعريف إجرائى )

### الإحباط الرياضى :

حالة من التوقعات السلبية التى يشعر بها اللاعبون نتيجة الفشل فى الوصول لأهدافهم أو إشباع دوافعهم وحل مشكلاتهم وذلك بسبب العديد من القيود والظروف سواء الداخلية أوالخارجية التى تؤثر عليهم . ( تعريف إجرائى )

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالإتحاد المصرى البارالمبى للكرة الطائرة دورى ممتاز ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ حيث بلغ حجم مجتمع البحث ( ١٥٠ ) لاعبا على مستوى أنحاء الجمهورية حيث بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية ( ٣٠ ) لاعبا وبلغ حجم العينة الأساسية ( ١٨ ) لاعبا من نادى السلام للمعاقين بمدينة بنها .

تجانس عينة البحث :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء  
لعينة البحث في متغيرات التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي والإحباط الرياضي  
ن=١٨

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	
-٠,٦٠	٢,٠٦	٢٠,٠٠	١٩,٣٣	درجة	مفهوم الذات الإيجابي	التفكير الإيجابي
٠,٧٠	١,٤٤	١٧,٠٠	١٧,٧٨	درجة	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية	
-١,١١	١,٦٦	١٧,٠٠	١٦,٩٤	درجة	الرضا عن الحياة والثقة في المستقبل الرياضي	
-٠,٨١	١,١٥	١٩,٠٠	١٨,٥٦	درجة	تحمل المسؤولية الرياضية	
-١,٣٠	١,٢٩	١٩,٠٠	١٨,٨٣	درجة	المثابرة	
٠,٠٨	٢,١٣	١٣,٥٠	١٣,٧٨	درجة	المجازفة الإيجابية	
٠,١٠	١,٢٥	١٦,٠٠	١٥,٥٠	درجة	الهادفية	
٢,١٢	٢,٠٥	١٠,٠٠	١٠,٧٢	درجة	المرونة الإيجابية	
٠,٣٩	٢,١٩	١٢,٠٠	١٢,٢٨	درجة	الميل للقيادة	
-٠,٠٣	٢,٠٤	١٣,٠٠	١٢,٨٣	درجة	الذكاء الوجداني	
-٢,٧٣	١٠,٢٥	١٦١,٥٠	١٥٨,٩٤	درجة	المجموع	
٠,٢٩	٢,٩٣	٢٨,٠٠	٢٨,٢٨	درجة	السلوك التنافسي للاعبين	
-٠,١١	١,٥٥	٣٨,٠٠	٣٧,٩٤	درجة	الموانع الشخصية للإحباط الرياضي	الإحباط الرياضي
٠,٠٠	٠,٨٦	٣٤,٥٠	٣٤,٥٠	درجة	الموانع الإجتماعية للإحباط الرياضي	
٠,٤٥	١,٩٨	٤٣,٠٠	٤٣,٥٦	درجة	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي	
-٠,٢٦	١,٩٧	٣٥,٠٠	٣٤,٦١	درجة	الموانع المادية والإقتصادية للإحباط	
-٠,٣٣	٢,٤٨	١٥٠,٥٠	١٥٠,٦١	درجة	المجموع	

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين +٣،-٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات قيد البحث ( التفكير الإيجابي - السلوك التنافسي - الإحباط الرياضي )



## أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثين الأدوات التالية :

- مقياس التفكير الإيجابي للاعبين
  - مقياس السلوك التنافسي للاعبين
- إعداد / الباحثين
- إعداد / محمد

## حسن علاوى

- مقياس الإحباط الرياضى
  - البرنامج الإرشادى المقترح
- إعداد الباحثين
- إعداد الباحثين

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي للاعبين :

- خطوات إعداد مقياس التفكير الإيجابي للاعبين :

فى ضوء أهداف البحث قام الباحثين ببناء مقياس للتعرف على التفكير الإيجابي للاعبين مسترشدين بالخطوات التالية فى إعداده :-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- تحديد الأبعاد الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
- تحديد المفهوم الإجرائى للأبعاد المقترحة .
- عرض الأبعاد الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم .
- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
- عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .

- تحديد التعريف الإجرائى :

وجد الباحثين أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو :-

قدرة اللاعبين الإرادية على تقويم معتقداتهم وأفكارهم وإملاكهم القدرة على التحكم فيها وحسن توجيهها تجاه ما يريدون تحقيقه من نتائج متوقعة وحل كل ما يواجههم من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة. (تعريف إجرائى )

- تحديد أبعاد المقياس :

لتحديد أبعاد مقياس التفكير الإيجابي للاعبين قام الباحثين بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس التفكير الإيجابي بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت فى صورتها الأولى على خمسة عشر ( ١٥ ) بعد كما هو موضح فى مرفق ( ٢ ) .

- تحديد المفهوم الإجرائى للأبعاد المقترحة :

قام الباحثين من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس التفكير الإيجابي للاعبين . مرفق ( ٢ )

- عرض الأبعاد الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأى :

تم عرض الأبعاد المقترحة فى صورتها الأولى ، على سبعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم مرفق ( ١ ) وذلك خلال الفترة من ١٠ / ١ / ٢٠٢١م إلى ٢٠ / ١ / ٢٠٢١م بهدف التعرف على مايلى :-

- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلى :-

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس التفكير الإيجابي للاعبين

م	الأبعاد	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	مفهوم الذات الإيجابي	٦	٪٨٦	١	٪١٤
٢	الإجتماعية	١	٪١٤	٦	٪٨٦
٣	حب التعلم والتفتيح المعرفى	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
٤	الضبط الإنفعالى والتحكم فى العمليات العقلية	٥	٪٧١	٢	٪٢٩
٥	الرضا عن الحياة والثقة فى المستقبل الرياضى	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٦	تحمل المسؤولية الرياضية	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٧	المشاعر الإيجابية	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
٨	المتابرة	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٩	التقبل الإيجابي للإختلاف مع الآخرين	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
١٠	المجازفة الإيجابية	٥	٪٧١	٢	٪٢٩
١١	الهادفية	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
١٢	المرونة الإيجابية	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
١٣	السماحة والأريحية	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
١٤	الميل للقيادة	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
١٥	الذكاء الوجدانى	٧	٪١٠٠	٠	٪٠

ويتبين من جدول (٢) والخاص برأى السادة المحكمين فى مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس، أن نسب الموافقة على أبعاد (حب التعلم والتفتيح المعرفى ، المشاعر الإيجابية ، التقبل الإيجابي للإختلاف مع الآخرين ، السماحة والأريحية ، الإجتماعية ) كانت أقل من

٧٠ % من إجمالي مجموع نسب موافقة السادة الخبراء مما تم إستبعادهم حيث إرتضى الباحث نسبة (٧٠%) للأبعاد فأكثر من نسب موافقة السادة المحكمين ليصبح عدد الأبعاد عشرة ( ١٠ ) أبعاد.

- تحديد عبارات مقياس التفكير الإيجابي للاعبين :

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٧٥) عبارة على عشرة أبعاد قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٣) عبارات وحذف (٦) عبارة وإضافة (٢) عبارة طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد وبالتالي يصبح عدد العبارات الخاصة بالمقياس بعد رأى السادة المحكمين (٧١) عبارة .

### جدول ( ٣ )

أرقام عبارات أبعاد مقياس التفكير الإيجابي للاعبين فى صورته النهائية

بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعد	أرقام العبارات	
		من	إلى
١	مفهوم الذات الإيجابي	١	٨
٢	الضبط الإنفعالي والتحكم فى العمليات العقلية	٩	١٥
٣	الرضا عن الحياة والثقة فى المستقبل الرياضى	١٦	٢٢
٤	تحمل المسؤولية الرياضية	٢٣	٣٠
٥	المتابرة	٣١	٣٨
٦	المجازفة الإيجابية	٣٩	٤٤
٧	الهادفية	٤٥	٥١
٨	المرونة الإيجابية	٥٢	٥٧
٩	الميل للقيادة	٥٨	٦٤
١٠	الذكاء الوجدانى	٦٥	٧١

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي ( غالباً (٤ درجات) - أحياناً (٣ درجات) - نادراً (٢ درجة) - أبداً (١ درجة) .

- المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المقياس (استعان الباحثين بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما)

**- صدق المحتوى:**

حيث قام الباحثين بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية والقوائم والمقاييس للتعرف على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي للاعبين .

**- صدق المحكمين :**

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من ( ١٠ / ١ / ٢٠٢١ ) إلى ( ٢٠ / ١ / ٢٠٢١ ) وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة الأبعاد لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل بعد من الأبعاد المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها ( ٧٠٪ ) لقبول البعد أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم إعادة صياغة (٣) عبارات وإضافة ( ٢ ) عبارة وحذف ( ٦ ) عبارات ، وقد احتوى المقياس على عشرة أبعاد يتضمن ( ٧١ ) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

**- صدق الاتساق الداخلي :**

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من ( ١ / ٢ / ٢٠٢١ ) إلى ( ١٠ / ٢ / ٢٠٢١ ) على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنين ) وقوامها ( ٣٠ ) لاعب .

جدول ( ٤ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
مفهوم الذات		الضبط الإيجابي		الرضا عن الحياة		تحمل المسؤولية		المتابعة	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٧٣١	١	٠,٨٤٦	١	٠,٥٥٧	١	٠,٤٨٠	١	٠,٧٩٠
٢	٠,٦٩١	٢	٠,٧٨٥	٢	٠,٩٠٠	٢	٠,٧٤١	٢	٠,٤٦٨
٣	٠,٥٧٤	٣	٠,٤٨٠	٣	٠,٥٧٣	٣	٠,٨٤٢	٣	٠,٦٤٣
٤	٠,٦٧٣	٤	٠,٦٩٤	٤	٠,٥٤٣	٤	٠,٤٩٧	٤	٠,٧٩٠
٥	٠,٤٨٦	٥	٠,٧٦٧	٥	٠,٧٦٧	٥	٠,٥٥٨	٥	٠,٦٩١
٦	٠,٥١٠	٦	٠,٥٧٣	٦	٠,٧٥٧	٦	٠,٦٧٨	٦	٠,٥٤٦
٧	٠,٦٣٤	٧	٠,٥٧١	٧	٠,٨٥٠	٧	٠,٦٧٦	٧	٠,٤٩٧
٨	٠,٥٦٥					٨	٠,٦٤٥	٨	٠,٦٤٧
الدرجة الكلية		٠,٦٧٢	٠,٧٦٤	٠,٧٣٦	٠,٨١٦	٠,٨٦٤			
البعد السادس		البعد السابع		البعد الثامن		البعد التاسع		البعد العاشر	
المجازفة الإيجابية		الهادفة		المرونة الإيجابية		الميل للقيادة		الذكاء الوجداني	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٤٠٠	١	٠,٥٢٥	١	٠,٦٢٤	١	٠,٤٩٦	١	٠,٦٢٤
٢	٠,٨٦٢	٢	٠,٧٨٨	٢	٠,٧٦٤	٢	٠,٧٢٢	٢	٠,٥٧٨
٣	٠,٥٤١	٣	٠,٤٦٨	٣	٠,٧٣٧	٣	٠,٦٥٥	٣	٠,٦٥١
٤	٠,٥٩٠	٤	٠,٥٨٨	٤	٠,٥٩٨	٤	٠,٤٤٤	٤	٠,٧٥٥
٥	٠,٨٦٤	٥	٠,٧٦٠	٥	٠,٧١٦	٥	٠,٥٤٢	٥	٠,٦٨٤
٦	٠,٦٧٥	٦	٠,٧٦١	٦	٠,٦١٢	٦	٠,٧٤٨	٦	٠,٧١٥
٧		٧	٠,٧٧٦	٧		٧	٠,٧١٢	٧	٠,٦٤٢
الدرجة الكلية		٠,٨٥٠	٠,٦٣٠	٠,٦٧٩	٠,٧٦٥	٠,٨٥٤			

قيمة ر عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ( ٢٩ ) = ( ٠,٣٥٥ )

يتضح من جدول ( ٤ ) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين عبارات المقياس وجميع معاملات الارتباط المحسوبة بين أبعاد المقياس وهي جميعها أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .  
- صدق ثبات المقياس :

لحساب معامل ثبات المقياس إستخدم الباحثين معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية وهو كالتالي :-

### جدول ( ٥ )

معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي للاعبين باستخدام التجزئة النصفية

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٨٥
معامل جتمان	٠,٨٣٦
معامل ألفا للجزء الأول	٠,٨٠٩
معامل ألفا للجزء الثاني	٠,٨٣٧

يتضح من جدول ( ٥ ) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٥) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠.٨٠٩) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠.٨٣٧) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس .

### جدول ( ٦ )

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية

لمقياس التفكير الإيجابي للاعبين

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	مفهوم الذات الإيجابي	٨	٣٢	٨
٢	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية	٧	٢٨	٧
٣	الرضا عن الحياة والثقة في المستقبل	٧	٢٨	٧
٤	تحمل المسؤولية الرياضية	٨	٣٢	٨
٥	المثابرة	٨	٣٢	٨
٦	المجازفة الإيجابية	٦	٢٤	٦
٧	الهادفية	٧	٢٨	٧
٨	المرونة الإيجابية	٦	٢٤	٦
٩	الميل للقيادة	٧	٢٨	٧
١٠	الذكاء الوجداني	٧	٢٨	٧
	المجموع	٧١	٢٨٤	٧١

يتضح من الجدول ( ٦ ) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي للاعبين ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٢٨٤) درجة كحد أقصى، (٧١) درجة كحد أدنى .

ثانياً: مقياس السلوك التنافسي للاعبين :

الوصف : قامت دورثي هاريس ( ١٩٨٤ ) بتصميم إستخبار السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي ويتضمن الإستخبار فى صورته الأصلية ٥٠ عبارة ويقوم اللاعب الرياضى بالإستجابة لعبارات الإستخبار على مقياس ثلاثى ( دائما - أحيانا - نادرا ) وقد قام محمد حسن علاوى بإقتباس الإستخبار وتعريبه وإختصاره إلى ٢٠ عبارة فقط فى ضوء بعض الدراسات التى أجريت على الصورة الأصلية للإستخبار .

المعاملات العلمية لمقياس السلوك التنافسي للاعبين :

الصدق :

قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلى حيث تم حساب معامل ارتباط كل عبارة بدرجة المقياس ككل وكانت كالتالى :

جدول ( ٧ )

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والمحور لمقياس السلوك التنافسي للاعبين

ن = ٣٠

السلوك التنافسي السلبي		السلوك التنافسي الإيجابي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٦٢٧	١	٠,٧٥٩	١
٠,٧٨٤	٢	٠,٨٤٥	٢
٠,٩١١	٣	٠,٥٨٦	٣
٠,٧٥٠	٤	٠,٧٦٤	٤
٠,٦٩٠	٥	٠,٦٥٩	٥
٠,٦٢٨	٦	٠,٧٨٢	٦
٠,٥٨٩	٧	٠,٦٤٣	٧
٠,٦٦٨	٨	٠,٨٢٥	٨
٠,٦١٣	٩	٠,٨٩٤	٩
٠,٥٣٧	١٠		
٠,٧٣١	١١		

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩) = (٠.٣٥٥)

يوضح جدول ( ٧ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك التنافسي للاعبين وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

### جدول ( ٨ )

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية لمقياس السلوك التنافسي

الارتباط	المحاور	م
*٠.٨٥٦	السلوك التنافسي الإيجابي	١
*٠.٨٨٥	السلوك التنافسي السلبي	٢

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس لمحاور مقياس السلوك التنافسي للاعبين وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وأن قيمة الارتباط بين المحور وبين المجموع الكلي للمحاور قد انحصرت ما بين (٠.٨٥٦ - ٠.٨٨٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

### الثبات

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وهي كالتالي :

### جدول ( ٩ )

ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية

ن = ٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨٦٦
معامل جتمان	٠,٧٤٦
معامل ألفا للجزء الأول	٠,٨٢٥
معامل ألفا للجزء الثاني	٠,٩٦٨

يتضح من جدول ( ٩ ) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٦٦) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠.٨٢٥) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠.٩٦٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس .  
التصحيح :

يتضمن الإستخبار ٩ عبارات في إتجاه السلوك التنافسي الإيجابي وأرقامها كما يلي ( ٢ ، ٣ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٧ ) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي:  
دائما = درجة واحدة      أحيانا = درجتان      أبدا = ٣ درجات



كما يتضمن الإستخبار ١١ عبارة فى إتجاه السلوك التنافسى السلبى وأرقامها كما يلى ( ١ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلى :

دائما = ٣ درجات      أحيانا = درجتان      أبدا = درجة واحدة

**ثالثاً: مقياس الإحباط الرياضى للاعبين :**

**- خطوات إعداد مقياس الإحباط الرياضى للاعبين :**

فى ضوء أهداف البحث قام الباحثين ببناء مقياس للتعرف على الإحباط الرياضى للاعبين مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
  - تحديد الأبعاد الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
  - تحديد المفهوم الإجرائى للأبعاد المقترحة .
  - عرض الأبعاد الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم .
  - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
  - عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
  - صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- تحديد التعريف الإجرائى :**

**وجد الباحثين أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو: -**

حالة من التوقعات السلبية التى يشعر بها اللاعبون نتيجة الفشل فى الوصول لأهدافهم أو إشباع دوافعهم وحل مشكلاتهم وذلك بسبب العديد من القيود والظروف سواء الداخلية أوالخارجية التى تؤثر عليهم . ( تعريف إجرائى )

**- تحديد أبعاد المقياس :**

لتحديد أبعاد مقياس الإحباط الرياضى للاعبين قام الباحثين بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس الإحباط الرياضى بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت فى صورتها الاولي على ستة ( ٦ ) أبعاد كما هو موضح فى مرفق ( ٦ ) .

**- تحديد المفهوم الإجرائى للأبعاد المقترحة :**

قام الباحثين من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس الإحباط الرياضى للاعبين . مرفق ( ٦ )

- عرض الأبعاد الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي :

تم عرض الأبعاد المقترحة في صورتها الأولى ، على سبعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من ١٠ / ١ / ٢٠٢١م إلى ٢٠ / ١ / ٢٠٢١م بهدف التعرف على مايلي : -  
- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .

- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس .

وجاء رأي السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي :-

جدول ( ١٠ )

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الإحباط الرياضي للاعبين

ن = ٧

م	الأبعاد	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضي	٦	٪٨٦	١	٪١٤
٢	الموانع الإجتماعية للإحباط الرياضي	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي	٧	٪١٠٠	٠	٪٠
٤	العيوب الشخصية	٠	٪٠	٧	٪١٠٠
٥	الصراع النفسي	١	٪١٤	٦	٪٨٦
٦	الموانع المادية والإقتصادية للإحباط	٧	٪١٠٠	٠	٪٠

ويتبين من جدول ( ١٠ ) والخاص برأى السادة المحكمين في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس أن نسب الموافقة على أبعاد (العيوب الشخصية ، الصراع النفسي) كانت أقل من ٧٠ % من إجمالي مجموع نسب موافقة السادة الخبراء مما تم إستبعادهم حيث إرتضى الباحث نسبة (٧٠٪) للأبعاد فأكثر من نسب موافقة السادة المحكمين ليصبح عدد الأبعاد أربعة (٤) أبعاد.

- تحديد عبارات مقياس الإحباط الرياضي للاعبين :

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٥٠) عبارة على أربعة أبعاد قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٦) عبارات وحذف (٧) عبارة وإضافة (٣) عبارة طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد وبالتالي يصبح عدد العبارات الخاصة بالمقياس بعد رأى السادة المحكمين (٤٦) عبارة .

جدول ( ١١ )

أرقام عبارات أبعاد مقياس الإحباط الرياضى للاعبين فى صورته النهائية  
بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعاد	عدد العبارات لكل بعد	أرقام العبارات	
			من	إلى
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضى	١٢	١	١٢
٢	الموانع الإجتماعية للإحباط الرياضى	١٠	١٣	٢٢
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضى	١٣	٢٣	٣٥
٤	الموانع المادية والإقتصادية للإحباط	١١	٣٦	٤٦

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة ( رنسيس ليكرت ) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي ( غالباً ( ٤ درجات ) - أحياناً ( ٣ درجات ) - نادراً ( ٢ درجة ) - أبدأ ( ١ ) درجة ) .

- المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المقياس (استعان الباحثين بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما)

- صدق المحتوى:

حيث قام الباحثين بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية والقوائم والمقاييس للتعرف على أبعاد مقياس الإحباط الرياضى للاعبين .

- صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من ( ١٠ / ١ / ٢٠٢١ ) إلى ( ٢٠ / ١ / ٢٠٢١ ) وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة الأبعاد لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل بعد من الأبعاد المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها ( ٧٠٪ ) لقبول البعد أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل (٦) عبارات وحذف ( ٧ ) عبارة وإضافة ( ٣ ) عبارات ، وقد احتوى المقياس على أربعة أبعاد يتضمن ( ٤٦ ) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه .

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من ( ١ / ٢ / ٢٠٢١ ) إلى ( ١٠ / ٢ / ٢٠٢١ ) على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنين ) وقوامها ( ٣٠ ) لاعب .

جدول ( ١٢ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإحباط الرياضى للاعبين والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
الموانع الشخصية		الموانع الإجتماعية		الموانع الطبيعية		الموانع المادية والإقتصادية	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٧٠٦	١	٠,٧٦٥	١	٠,٧٤٩	١	٠,٨٨٨
٢	٠,٧٨٨	٢	٠,٧١١	٢	٠,٥٢٠	٢	٠,٧٥٧
٣	٠,٧٦٧	٣	٠,٦٧٦	٣	٠,٦٦٦	٣	٠,٧١٣
٤	٠,٦٣٨	٤	٠,٨٦٢	٤	٠,٦٤٨	٤	٠,٨٧٤
٥	٠,٥٢٢	٥	٠,٦٥٦	٥	٠,٨٠٠	٥	٠,٦٤٨
٦	٠,٤٩٤	٦	٠,٥٦٢	٦	٠,٧٤٠	٦	٠,٦٧٠
٧	٠,٧٤٨	٧	٠,٦٦٠	٧	٠,٥٦٠	٧	٠,٦٤٠
٨	٠,٥٣٧	٨	٠,٦١٥	٨	٠,٧٥١	٨	٠,٦١٧
٩	٠,٧١٤	٩	٠,٥٧٠	٩	٠,٦٥٥	٩	٠,٩١٠
١٠	٠,٦٧٢	١٠	٠,٧٢٥	١٠	٠,٦٥١	١٠	٠,٨٤٨
١١	٠,٨٦٨			١١	٠,٦٤٣	١١	٠,٧١١
١٢	٠,٥٩٩			١٢	٠,٨٠٤		
				١٣	٠,٥٩٧		
الدرجة الكلية	*٠,٨٤٥		*٠,٧٨٧		*٠,٩٠٥		٠,٨٧٣

قيمة ر عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ( ٢٩ ) = ( ٠,٣٥٥ )

يوضح جدول ( ١٢ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور مما يشير

الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإحباط الرياضى للاعبين وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

ثبات المقياس :

لحساب معامل ثبات المقياس إستخدم الباحثين معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية

وهو كالتالي :-

**جدول ( ١٣ )**  
ثبات عن طريق التجزئة النصفية

ن=٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨٩٩
معامل جتمان	٠,٨٧٤
معامل ألفا للجزء الأول	٠,٩٠١
معامل ألفا للجزء الثاني	٠,٨٠٠

يتضح من جدول ( ١٣ ) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٩٩) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠.٩٠١) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠.٨٠٠) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس .

**جدول ( ١٤ )**

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية  
لمقياس الإحباط الرياضى للاعبين

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضى	١٢	٤٨	١٢
٢	الموانع الإجتماعية للإحباط الرياضى	١٠	٤٠	١٠
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضى	١٣	٥٢	١٣
٤	الموانع المادية والإقتصادية للإحباط	١١	٤٤	١١
	<b>المجموع</b>	<b>٤٦</b>	<b>١٨٤</b>	<b>٤٦</b>

يتضح من الجدول ( ١٤ ) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية لمقياس الإحباط الرياضى للاعبين ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٨٤) درجة كحد أقصى، (٤٦) درجة كحد أدنى .

رابعا : البرنامج الإرشادى : قام الباحثين بإعداد برنامج إرشادى نفسى مقترح قائم على التفكير الإيجابى والسلوك التنافسى للحد من الإحباط الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس وذلك بعد أن

قام الباحثين بإجراء المسح المرجعي الشامل للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بالبحث ومن خلال ذلك وضع الباحثين البرنامج المقترح .

#### الهدف من البرنامج :

هو الحد من الإحباط الرياضى للاعبين .

#### مصادر البرنامج :

- الإطار النظرى للبحث والذي يلقي الضوء على متغيرات البحث .
- بعض البرامج التى تم إعدادها فى إطار دراسات وبحوث سابقة والتي إعتد عليها الباحث بشكل كبير فى بناء البرنامج الخاص به وبعينته .
- آراء الأساتذة فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية فى البرنامج الإرشادى النفسى المقترح كما هو موضح فى جدول ( ١٥ ) حيث قام الباحثين بعرض محتويات البرنامج على السادة المحكمين والمتخصصين لإستطلاع آرائهم وقد تناوله الباحثين بالتعديل والتطوير حسب التوجيهات وتم عرض البرنامج فى صورته النهائية على السادة المحكمين مرة أخرى حتى تم الإتفاق على صلاحيته من حيث المحتوى وطريقة التطبيق والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج .

#### جدول ( ١٥ )

##### التوزيع الزمنى للبرنامج الإرشادى النفسى المقترح

جوانب البرنامج	التوزيع الزمنى للبرنامج
عدد أسابيع البرنامج	٨ أسابيع
عدد الجلسات	١٦ جلسة
عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	جلستين
زمن التطبيق فى الجلسة الواحدة	٦٠ ق
زمن التطبيق فى الأسبوع	١٢٠ ق
الزمن الكلى لتطبيق البرنامج	٩٦٠ ق
	١٦ ساعة

#### أسس وضع البرنامج :

يرتكز البرنامج الإرشادى للحد من الإحباط الرياضى للاعبين على مجموعة من الأسس أهمها

- تحديد الهدف الإجرائى لكل جلسة من جلسات البرنامج للعينة التى يقدم لها البرنامج

- مراعاة المرونة فى تنفيذ البرنامج .

- أن يكون للبرنامج أساس نظرى مدعم بالبحوث التطبيقية .

- التخطيط الجيد للبرنامج.

- ملائمة محتويات البرنامج لمستوى اللاعبين وإمكانية تنفيذه .
- أن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون جلساته متتابعة وكل جلسة تساعد على التمهيد إلى الجلسة التي تليها .
- مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد الجماعي .
- أن يكون البرنامج مبنى على أساس نظرية إرشادية حيث تم بناء البرنامج على أساس النظرية الانتقائية الإرشادية ( لثورن ) والتي تعد نوعاً من الارشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله " جسمه وعقله وإنفعالاته وروحه ومحيطه " ، حيث ترى هذه النظرية أن سلوك الانسان يتأثر بعوامل داخلية وبيئية وأن التكوين البيولوجي الوراثي والتعلم الذي يتم بالتفاعل مع الآخرين تشكل الانسان .
- الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسى المقترح :

جدول ( ١٦ )

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسى المقترح

المحاضرة	الحكم على السلوك	المواجهة	التعزيز الإيجابي
المناقشة والحوار	لعب الدور	الإلتزام	التخيل
الواجبات المنزلية	فهم الذات	حل المشكلات	تقبل الإنفعالات والمشاعر

- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قام الباحث بوضع الجلسات الإرشادية قيد البحث وقسمت إلى (١٦) جلسة إرشادية) بواقع ( جلستين ) إسبوعياً وكانت مواعيد التطبيق يومية ( الإثنين والجمعة ) من الساعة الواحدة والنصف حتى الساعة الثانية والنصف بواقع ( ٦٠ دقيقة ) من كل أسبوع قبل بداية تمرين الفريق بساعة ويكون زمن الجلسة مقسم إلى ( ٥ دقائق ) تهيئة و ( ٤٥ دقيقة ) جانب إرشادي و ( ١٠ دقائق ) إسترخاء والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول ( ١٧ )

أجزاء الجلسة الإرشادية

الزمن	البيان	مسلل
٥ ق	تهيئة	١
٤٥ ق	إرشادى	٢
١٠ ق	إسترخاء	٣

- أجزاء الجلسة الإرشادية

إشتملت الجلسة الإرشادية على ثلاث أجزاء هي :

**الجزء الأول ( التهيئة )**

يحقق هذا الجزء التهيئة العامة للناشئ ويتضمن تمارين جري خفيف وبعض التمرينات البسيطة وذلك بهدف تهيئة الناشئ للجزء الإرشادى نظراً لحضوره الجلسة وقد يكون معرضاً للأعباء والضغوط الخارجية والمتعلقة بالدراسة والمواصلات والمشاكل الخاصة به .

**الجزء الثانى ( الإرشادى )**

حيث تناول الباحث فى هذا الجزء أبعاد الذكاء الإنفعالى وهى خمسة أبعاد (المعرفة الإنفعالية ، إدارة الإنفعالات ، الدافعية الذاتية ، إدارة العلاقات ، التعاطف ) وكل بعد من هذه الأبعاد يتضمن محاور فرعية تكمل بناء هذا البعد وهذا بناءً على رأى السادة المحكمين لهذا الجزء من البرنامج .

**الجزء الثالث ( الإسترخاء )**

حيث يكون الهدف من هذا الجزء هو عودة الناشئ إلى حالته الطبيعية وإسترخاء لجميع عضلات جسمه ، وقد إستخدم الباحث الإسترخاء العضلى التعاقبى والتحكم فى التنفس والتصور حيث يكون الناشئ مهيباً لبداية التمرين مع المدرب ويكون على أتم الإستعداد للمشاركة فى التمرين .  
**الدراسة الأساسية:**

بعد أن تأكد الباحثان من حصول أدوات البحث على معاملات علمية عالية قاما الباحثين بتطبيق البرنامج الإرشادى على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم ١٨ لاعباً من لاعبى الكرة الطائرة بنادى السلام للمعاقين فى الفترة من ( ٢٠ / ٢ / ٢٠٢١ م ) إلى ( ١٩ / ٤ / ٢٠٢١ م ) ثم قام الباحث بمعالجة هذه البيانات إحصائياً .



**الأسلوب الإحصائي المستخدم:**

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل ألفا كرونباخ
  - النسب المئوية - معامل الارتباط. - قيمة ( ت )
  - نسب التحسن
- عرض ومناقشة النتائج  
أولاً: عرض النتائج:

**جدول ( ١٩ )**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية  
في محاور مقياس التفكير الإيجابي قيد البحث والدرجة الكلية

ن=١٨

المقياس	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			ع	س	ع	س			
مقياس التفكير الإيجابي	مفهوم الذات الإيجابي	درجة	٢,٠٦	١٩,٣٣	٢,٤٣	٣١,١٧	-١١,٨٣	٧١,٠٠	٦١,٢١
	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية	درجة	١,٤٤	١٧,٧٨	٢,٣٣	٢٦,٦١	-٨,٨٣	١٦,٨١	٤٩,٦٩
	الرضا عن الحياة والثقة في المستقبل الرياضي	درجة	١,٦٦	١٦,٩٤	٢,٠٤	٢٤,٨٣	-٧,٨٩	١٣,٢٩	٤٦,٥٦
	تحمل المسؤولية الرياضية	درجة	١,١٥	١٨,٥٦	٣,٤٥	٢٨,١٧	-٩,٦١	١٣,٠٤	٥١,٨٠
	المثابرة	درجة	١,٢٩	١٨,٨٣	٣,٠٢	٢٩,٠٦	-١٠,٢٢	١٤,٢٧	٥٤,٢٨
	المجازفة الإيجابية	درجة	٢,١٣	١٣,٧٨	١,٩٢	٢٠,٩٤	-٧,١٧	٤٣,٠٠	٥٢,٠٢
	الهادفية	درجة	١,٢٥	١٥,٥٠	١,٦٥	٢٥,٣٩	-٩,٨٩	٢٠,٤٢	٦٣,٨٠
	المرونة الإيجابية	درجة	٢,٠٥	١٠,٧٢	١,٤٦	٢١,٤٤	-١٠,٧٢	١٥,٤٤	١٠٠,٠٠
	الميل للقيادة	درجة	٢,١٩	١٢,٢٨	٢,٤٥	٢٢,٣٩	-١٠,١١	١٢,٣٣	٨٢,٣٥
	الذكاء الوجداني	درجة	٢,٠٤	١٢,٨٣	٢,٠٧	٢٤,٢٢	-١١,٣٩	٢٨,١٠	٨٨,٧٤
المجموع	درجة	١٠,٢٥	١٥٨,٩٤	٨,٩١	٢٥٤,٢٢	-٩٥,٢٨	٣٦,٥٨	٥٩,٩٤	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول ( ١٩ ) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى فى التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة ( ت ) للمقياس ككل ( ٣٦.٥٨ )

جدول ( ٢٠ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في مقياس السلوك التنافسي قيد البحث والدرجة الكلية

ن=١٨

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
السلوك التنافسي للاعبين	درجة	٢٨,٢٨	٢,٩٣	٤٨,٢٢	٤,٢١	-١٩,٩٤	٢٤,١٤	٧٠,٥٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول ( ٢٠ ) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في السلوك التنافسي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمة ( ت ) للمقياس ككل ( ٢٤.١٤ ) .

جدول ( ٢١ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في محاور مقياس الإحباط الرياضى قيد البحث والدرجة الكلية

ن=١٨

المقياس	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			ع	س	ع	س			
مقياس الإحباط الرياضى	الموانع الشخصية للإحباط الرياضى	درجة	٣٧,٩٤	١,٥٥	٢٧,١١	٤,٦٨	١٠,٨٣	٩,٥٤	٢٨,٥٥
	الموانع الإجتماعية للإحباط الرياضى	درجة	٣٤,٥٠	٠,٨٦	٢٤,٤٤	٣,٣١	١٠,٠٦	١٤,١٣	٢٩,١٥
	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضى	درجة	٤٣,٥٦	١,٩٨	٢٥,٨٩	١,٧١	١٧,٦٧	٢٩,٧٤	٤٠,٥٦
	الموانع المادية والإقتصادية للإحباط	درجة	٣٤,٦١	١,٩٧	٢١,٥٠	٣,٩٠	١٣,١١	١١,٩٦	٣٧,٨٨
المجموع		درجة	١٥٠,٦١	٢,٤٨	٩٨,٩٤	٢,٧٧	٥١,٦٧	٣٥,٠٠	٣٤,٣٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول ( ٢١ ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في الإحباط الرياضى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمة ( ت ) للمقياس ككل ( ٣٥.٠٠ ) .

جدول ( ٢٢ )

القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لمتغيرات البحث ( التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي والإحباط الرياضي )

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
	ع	س	ع	س	
التفكير الإيجابي	١٥٨,٩٤	١٠,٢٥	٢٥٤,٢٢	٨,٩١	٥٩,٩٤
السلوك التنافسي للاعبين	٢٨,٢٨	٢,٩٣	٤٨,٢٢	٤,٢١	٧٠,٥٣
الإحباط الرياضي	١٥٠,٦١	٢,٤٨	٩٨,٩٤	٢,٧٧	٣٤,٣٠

ثانيا : مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول والذي ينص على أنه : توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير التفكير الإيجابي ؟

يتضح من جدول (١٩) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس التفكير الإيجابي قيد البحث والدرجة الكلية أن متوسط القياس القبلي للمحور الأول (مفهوم الذات الإيجابي) كان (١٩.٣٣) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣١.١٧) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( -١١.٨٣ ) وأن قيمة ( ت ) كانت (٧١.٠٠) ومتوسط القياس القبلي للمحور الثاني (الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية) كان ( ١٧.٧٨ ) بينما متوسط القياس البعدي كان (٢٦.٦١) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( -٨.٨٣ ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٦.٨١ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور الثالث (الرضا عن الحياة والثقة في المستقبل الرياضي) كان ( ١٦.٩٤ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٤.٨٣ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( -٧.٨٩ ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٣.٢٩ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور الرابع (تحمل المسؤولية الرياضية) كان ( ١٨.٥٦ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٨.١٧ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( -٩.٦١ ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٣.٠٤ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور الخامس (المثابرة) كان (١٨.٨٣) بينما متوسط القياس البعدي كان (٢٩.٠٦) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( -١٠.٢٢) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٤.٢٧ )

ومتوسط القياس القبلي للمحور السادس (المجازفة الإيجابية) كان ( ١٣.٧٨ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٠.٩٤ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ٧.١٧- ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ٤٣.٠٠ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور السابع (الهادفية) كان ( ١٥.٥٠ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٥.٣٩ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ٩.٨٩- ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ٢٠.٤٢ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور الثامن (المرونة الإيجابية) كان ( ١٠.٧٢ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢١.٤٤ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١٠.٧٢- ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٥.٤٤ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور التاسع (الميل للقيادة) كان ( ١٢.٢٨ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٢.٣٩ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١٠.١١- ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٢.٣٣ ) ومتوسط القياس القبلي للمحور العاشر (الذكاء الوجداني) كان ( ١٢.٨٣ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٤.٢٢ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١١.٣٩- ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ٢٨.١٠ ) بينما كان متوسط القياس القبلي للمقياس ككل كان ( ١٥٨.٩٤ ) ومتوسط القياس البعدي كان ( ٢٥٤.٢٢ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ٩٥.٢٨- ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ٣٦.٥٨ ) يتضح من ذلك أن مستوى التفكير الإيجابي للاعبى الكرة الطائرة جلوس كان متوسطاً حيث الظروف التنافسية التي يملون بها وعدم تحقيقهم لأهدافهم المرغوبة وثباتهم على مستوى متدنٍ لعدة سنوات متتالية جعل مستوى تفكيرهم بهذا الشكل .

حيث يرى كلا من **مصطفى باهى وسمير عبدالقادر ( ١٩٩٩ )** إلى أنه لكي يكون الرياضى إيجابياً وقادراً على الاداء المنسق ومتغلباً على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب أن يثق فى قدراته ومواجهة التحدى وبأنه قد تدرب بما يكفى للتنافس وأن ثقته بنفسه قوية طوال المباريات .

لذا فإن أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة وتعزيزها كما يرى ( **KADRIA 2015** ) هى ما يقوله الرياضى لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد سيستمتع بالثقة والاداء الجيد ذلك أن إثبات الذات هو عملية توجيه لحديث الذات توكيدا لقدرات الرياضى ومهاراته الإجتماعية إضافة إلى ما حصله من تدريب مناسب، ولعل من أبرز فوائد التفكير الإيجابي هو الشعور بقلّة الضغط والتوتر وإمّتلاك الإرادة الأفضل للضغوط والمهارة فى مواجهتها .

ويرى ( **UNSALTUZE 2018** ) أن الأفراد الذين لديهم تفكير إيجابى وقادرون على تقييم الأحداث بشكل إيجابى لديهم المزيد من التجارب الإيجابية مقارنة بغيرهم وهم أكثر نجاحاً فى

حياتهم ويشعرون بالمزيد من الحيوية والسعادة أثناء ممارستهم النشاط الرياضي ، كما أن التفكير الإيجابي مصدر مهم للدافع ووسيلة مهمة لرفع جودة وجود الفرد لمواصلة حياته اليومية ويمكن إعتباره طريقة للنظر إلى الجانب المشرق من الأحداث.

**مناقشة الفرض الثاني والذي ينص على أنه : توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى متغير السلوك التنافسى ؟**

يتضح من جدول ( ٢٠ ) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك التنافسى قيد البحث والدرجة الكلية أن متوسط القياس القبلي للمقياس كان (٢٨.٢٨) بينما متوسط القياس البعدي كان(٤٨.٢٢) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( -١٩.٩٤) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ٢٤.١٤ ) . يتضح من ذلك أن مستوى السلوك التنافسى للاعبى الكرة الطائرة جلوس كان متوسطاً حيث الظروف التنافسية التى يمرون بها وعدم تحقيقهم لأهدافهم المرغوبة وثباتهم على مستوى متدنى لعدة سنوات متتالية جعل مستوى سلوكهم بهذا الشكل .

حيث يشير فوزى أحمد ( ٢٠٠٦ ) أن السلوك التنافسى يكون نتاجا للتفاعل بين دافعين متضادين حيث يرتبط بكل سلوك إمكانية النجاح وما يستثيره من الإحساس بالفخر وإمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل بمعنى ان السلوك التنافسى ينظر إليه كنتاج للتفاعل الإنفعالى بين أمانى الفوز ومحاولة الهزيمة .

ويرى محمد حسن علاوي ( ٢٠٠٢ ) أن المنافسة الرياضية فى تغير مستمر من ظروف وحالة ومكان وموعد إجراء المسابقات ويتغير كذلك المتنافسون وسماتهم ودرجة تحضيرهم ومدى معرفتهم مع بعض الامر الذى يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف وإتخاذ القرار المناسب ويجرى التنافس بحضور أعداد غفيرة من الذين يتأثرون تأثيراً إنفعاليا بكل نجاح أو فشل من جانب اللاعبين ، وفى ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن اللاعب من التحكم بنفسه وأعماله وأفكاره وإنفعالاته وخلال هذا التصارع يبرز مهارة وخبرة المدرب وقدرته على التحكم فى سلوك اللاعبين خلال المنافسة من خلال مساعدتهم فى إخفاء الإضطراب وحالة الهدوء والإطمئنان .

مناقشة الفرض الثالث والذي ينص على أنه : توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى متغير الإحباط الرياضى ؟

يتضح من جدول ( ٢١ ) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الإحباط الرياضى قيد البحث والدرجة الكلية أن متوسط القياس القبلي للمحور الأول (الموانع الشخصية للإحباط الرياضى) كان (٣٧.٩٤) بينما متوسط القياس البعدي كان (٢٧.١١) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١٠.٨٣ ) وأن قيمة ( ت ) كانت (٩.٥٤)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثانى (الموانع الإجتماعية للإحباط الرياضى) كان ( ٣٤.٥٠ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٤.٤٤ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١٠.٠٦ ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١٤.١٣ )

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثالث (الموانع الطبيعية للإحباط الرياضى) كان ( ٤٣.٥٦ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢٥.٨٩ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١٧.٦٧ ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ٢٩.٧٤ )

ومتوسط القياس القبلي للمحور الرابع (الموانع المادية والإقتصادية للإحباط) كان ( ٣٤.٦١ ) بينما متوسط القياس البعدي كان ( ٢١.٥٠ ) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ١٣.١١ ) وأن قيمة ( ت ) كانت ( ١١.٩٦ ) بينما كان متوسط القياس القبلي للمقياس ككل كان (١٥٠.٦١) ومتوسط القياس البعدي كان (٩٨.٩٤) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين ( ٥١.٦٧ ) وأن قيمة ( ت ) كانت (٣٥.٠٠) يتضح من ذلك أن مستوى الإحباط الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس كان مرتفعا حيث الظروف التنافسية التى يمرون بها وعدم تحقيقهم لأهدافهم المرغوبة وثباتهم على مستوى متدنى لعدة سنوات متتالية جعل مستوى الإحباط بهذا الشكل .

ويرى الباحث أن مستوى الإحباط الرياضى كان مرتفعا عند لاعبى كرة الطائرة جلوس نظرا لقلّة الإمكانيات المتوفرة لديهم كمان أن أعضاء الفريق يبذلون جهدا كبيرا بقلّة الإمكانيات المتوفرة لديهم ومستوى تفكيرهم السلبي وسلوكهم التنافسى المنخفض جعل حالة الإحباط الرياضى لديهم تصل لهذا الحد .

مناقشة الفرض الرابع والذي ينص على أنه توجد نسب تحسن فى مستوى التفكير الإيجابى ومستوى السلوك التنافسى ومستوى الإحباط الرياضى ناتج عن تطبيق البرنامج .

يتضح من جدول ( ٢٢ ) والخص بالقياس القبلى والبعدى ونسب التحسن لمتغيرات البحث أن نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير التفكير الإيجابى كانت ( ٥٩.٩٤ ) بينما كانت نسبة التحسن لمتغير السلوك التنافسى كانت ( ٧٠.٥٣ ) وكانت نسبة التحسن لمتغير الإحباط الرياضى كانت ( ٣٤.٣٠ )

كما يرى الباحث أيضاً أن نجاح البرنامج الإرشادى النفسى المقترح والقائم على التفكير الإيجابى والسلوك التنافسى للحد من الإحباط الرياضى يرجع إلى عدة أسباب رئيسية وهى كالتالى :

- أن البرنامج المقترح كان له أسس وأبعاد ومهارات مختلفة سعى الباحث إلى تنفيذها .
  - إحتواء البرنامج الإرشادى لمجموعة من الأساليب والفنيات الارشادية والتي لعبت دور كبير فى إحداث التحسن والتطوير والتنمية .
  - مراعاة البرنامج لمشكلات اللاعبين .
  - إستخدام أحد طرق الارشاد النفسى ألا وهو الارشاد الجماعى حيث تيقن اللاعب أن المشكلات التى قد يتعرض لها ويقع فيها إنما يقع فيها أى فرد آخر .
- وبالتالى فإن إحداث البرنامج الارشادى النفسى لنسبة تحسن فى مستوى التفكير الإيجابى والسلوك التنافسى إنما أدى أيضا إلى إحداث تحسين فى مستوى الإحباط الرياضى .



### الإستخلاصات والتوصيات:

#### أولا الإستخلاصات:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى التفكير الإيجابى حيث بلغت نسبة التحسن ( ٥٩.٩٤ ) .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى السلوك التنافسى حيث بلغت نسبة التحسن ( ٧٠.٥٣ ) .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الإحباط الرياضى حيث بلغت نسبة التحسن ( ٣٤.٣٠ ) .
- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى التفكير الإيجابى بأبعاده العشرة.
- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى السلوك التنافسى.
- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى الإحباط الرياضى بأبعاده الأربعة.
- إمكانية التوصل لمقياس نوعى لقياس مستوى التفكير الإيجابى .
- إمكانية التوصل لمقياس نوعى لقياس مستوى الإحباط الرياضى .
- إمكانية التوصل لبرنامج ارشادى قائم على التفكير الإيجابى والسلوك التنافسى للحد من الأحباط الرياضى مكون من ١٦ جلسة أظهرت نتائج الدراسة الحالية مدى فاعليته .

### ثانيا التوصيات:

فى ضوء ماتوصل إليه البحث الحالي من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلى:

- الاهتمام بتطبيق مقياس التفكير الإيجابى بشكل دورى على اللاعبين .
- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادى النفسى على جميع اللاعبين لألعاب رياضية أخرى .
- الاستعانة بإدخال البرنامج الإرشادى النفسى المقترح للحد من الإحباط الرياضى والبرامج الارشادية المشابهة ضمن برامج وخطط النشاط الرياضى بالأندية الرياضية مع ضمان استمرارية أداء هذه البرامج وليس لفترة وتنتهى .
- تدعيم التفكير الإيجابى والسلوك التنافسى الإيجابى الحد من الإحباط الرياضى لدى اللاعبين وخاصة هذه الفئة من خلال إقامة الدورات التدريبية والارشادية السنوية يركز محتواها على رفع مستواهم والحد من بعضهم والتي أسفرت الدراسة الحالية على أنه يمكن تحسينهم وتنميتهم.
- تعاون المدربين والمسؤولين عن فرق هذه الفئات مع الباحثين عند إجراء البحوث العلمية لإمكانية الحصول على نتائج يمكن الإستفادة منها .
- الإهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الأندية الرياضية ، نظرا لحاجة مثل هؤلاء اللاعبين الى التوجيه والارشاد النفسى .
- السعى إلى التكاملية فى الأجهزة الفنية بوجود الإخصائى النفسى الرياضى وبرامج التوجيه والإرشاد النفسى لإكساب اللاعبين والمدربين المهارات المختلفة .

## المراجع

### المراجع العربية

- ١- إبراهيم رشاد محمد ( ٢٠١٧ ) : السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والإحباط النفسى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٤ ، ( ٤٢٨ - ٤٦٤ ) .
- ٢- أحمد أمين فوزى ( ٢٠٠٦ ) : مبادئ علم النفس الرياضى ، المفاهيم والتطبيقات ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، مصر .
- ٣- إخلاص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ( ١٢٩ - ١٣٠ )
- ٤- أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٠ ) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٥- إيمان سعيد عبدالحميد ( ٢٠١٢ ) : برنامج إرشادى قائم على إستراتيجيات التفكير الإيجابى لحفظ بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية ، مجلة الطفولة والتربية ، العدد ١٢ ، ( ٢٦٦ - ٢٩٨ )
- ٦- جمال نادر أبودلو : الصحة النفسية ، ط١ ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- ٧- زياد أمين بركات ( ٢٠٠٦ ) : التفكير الإيجابى والسلبى لدى طلبة الجامعة " دراسة ميدانية فى ضوء بعض المتغيرات " مجلة دراسات عربية فى علم النفس ، جامعة القدس المفتوحة ، المجلد ٢٤ ، العدد ٣ ( ٨٥ - ١٣٨ ) .
- ٨- سامية لطفى الأنصارى ( ٢٠١٢ ) : التفكير الإيجابى " إستراتيجياته وتطبيقاته " المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ٢٢ ، العدد ٧٤ ، ( ٥ - ٢٢ ) .
- ٩- عزيمة عباس السلطانى ( ٢٠١٠ ) : تأثير منهج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابى على التصور الذهنى للاعبى الشباب بكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ٣ ، المجلد الثالث ، ( ٤٤٥ - ٤٧٠ )
- ١٠- علكة سليمان الحورى ( ٢٠٠٨ ) : مبادئ علم نفس التدريب الرياضى ، ط١ ، دار ابن أثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١١- محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٢ ) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢- مصطفى حجازى ( ٢٠١٢ ) : الإنسان المهدور ، ط١ ، المركز الثقافى العربى ، بيروت ، لبنان .

١٣- مصطفى حسين باهى وسمير عبدالقادر ( ١٩٩٩ ) : سيكولوجيا التفوق الرياضى - تنمية المهارات العقلية ،مكتبة النهضة ، القاهرة .

١٤- ناهدة عيد زيد ( ٢٠١٣ ) : مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة ، مجلة العلوم الإنسانية ، عدد خاص بالمؤتمر العلمى الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية ( ٢٤١ - ٢٥٤ ) .

المراجع الأجنبية

15-GOHDSTEIN,E,BRUE,(1994):psychology,wads worth ,in Belmon California.

16- Kadri Tsutsui(2015) ,The Relation ship between positive thinking and individual characteristics :development of the soccer positive thinking scale foot ball science ,p74-83.

17- Unsalta Zegul,Ozan Esmat ( 2018 ) :The determination of the Relation ship between sports person ship orientation and positive thinking level of the athletes engaged in Different sports Branches ,p 1755- 1759.