

## الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الفردية والجماعية

أ.م. د/ ناصر محمد شعبان عبد الحميد

استاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية- جامعة أسوان

### مقدمة البحث:

تعد الرياضة في القرن الحديث أحد الأساسيات الهامة في الحياة ويعتبر دورها في حياة الشعوب من الأدوار المهمة لذلك اهتمت بها دول العالم لأنها الأساس في تطور النواحي النفسية والتربوية كما أنها تأخذ بيد الناشئين من الاجيال الصاعده لكي يكونوا على مستوى من القدرة وتحمل المسؤولية وتعمل على تطوير مستوياتهم في شتى الجوانب المعرفية المختلفة.

ومع تركيز علماء النفس في توسيع نطاق البحوث بإتجاه حول العوامل التي تعزز نمو الفرد وتيسر توافقة الإيجابي وتنمي نقاط القوة لديه ، فقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات **Self Compassion** في بداية القرن الحادي والعشرون كمفهوم من مفاهيم علم النفس الحديثة على يد عالمة الأمريكية **Kristin Neff** حيث نظرت الية على انه يتضمن بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff, 2003 : 114)

مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي ،وقد أبرزت مجموعة كبيرة من الدراسات نتائج مفيدة على الرفاهة النفسية لتحسين الصحة النفسية؛ حيث تقلل مستوى القلق وبخاصة عندما يواجه الفرد تهديدات الأنا فإنها تساعده على الأداء النفسي التكيفي ، وفي مجالات مختلفة من الحياة منها المجال الأكاديمي . (محمود يوسف ، ٢٠٢٠ : ٥)

كما توسعت البحوث النفسية المتعلقة بالشفقة بالذات نتيجة تبادل الأفكار الأفكار المختلفة بين علم النفس والفلسفة والتي اكدت الشفقة بالذات بإعتبارها عنصرا مهما من عناصر

الصحة النفسية والتي تتضمن العديد من العوامل المختلفة مثل اللطف والرأفة بالذات وعدم القاء اللوم عليها أو أنتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة (Neff, 2003 : 864)

وقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات حديثاً في مجال علم النفس الإيجابي ، وقد أبرزت مجموعة كبيرة من الدراسات نتائج المفيدة على الازدهار والرفاهة النفسية للناس ومن يراجع الأدب السيكولوجي في السنوات الأخيرة يجد اهتماماً متنامياً بمتغير الشفقة بالذات ، وقد اتخذ العلماء مجموعة متنوعة من الأطر النظرية حول فائدة الشفقة بالذات ؛ وذلك لما لها من علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة ، والحكمة، والسعادة، والتفاؤل، كما ترتبط عكسياً بنقد الذات ولومها، والجمود الفكري أو التوحد مع الذات والعزلة الاجتماعية ، والإكتئاب والقلق، والتفكير الاجتراري (Karakasidou & Stalikas, 2017:55)

يختلف الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف الضاغطة والمؤلمة عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية ، فهم أكثر مرونة ، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة ، والتفاؤل ، والشخصية الناضجة ، فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات صادمة أو حالات فشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، ويرى نيف Neff إنها الذات لما يحدث لهم . معاشة الخبرة الذاتية الضاغطة والمؤلمة بيقظة عقلية عالية وب عقل منفتح وبدون مبالغة انفعالية دون سيطرت الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الفشل والألم حتى لا تفقد الشفقة بالذات كما أن الأفراد المشفقين بذواتهم . قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات أو رثاء الذات Self-Pity يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية، ويترددون في كسرهما لأنها تشكل عواطف إيجابية لدى ذات الفرد (سوزان صدقة ، ووجدان وديع ، ٢٠١٩ : ٢٢)

لذلك تعد الشفقة بالذات مؤشراً يمكن التنبؤ به في تحدد درجة التوافق والصحة النفسية للأفراد ؛ حيث تؤدي الشفقة بالذات دوراً مؤثراً في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة بتعامل الناس بشفقة مع أنفسهم عندما يواجهون أحداث سلبية، ورعاية واهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة ، مما يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزز من العناية بالذات والرضا عن الحياة وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة (بسماء آدم ، كنان الشيخ ، ٢٠١٨ : ٥٥)

وإذا كانت الشفقة بالذات مرتبطة بالصحة النفسية فإنه يمكن تدريب الطلاب عليها لاكتسابها لتحسين الصحة النفسية لأن العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية ديناميكية وليست استاتيكية، بمعنى تنمية الشفقة بالذات يعلم الأفراد أن يصبحوا أكثر توافقاً وتعاطفاً مع أنفسهم ويكسبهم القدرة على خفض القلق وتحسين العفو عن الذات ؛ وتكوين علاقة مع الذات والأخرين علاقة سوية (Neff et. al., 2007 : 14) (Hansmann, 2018 : 1) ويعرفها نيف نيتش علي أنها حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به ورغبته العميقة في تخفيفها (Neff TIRCH,, 2013 : 78)

كما ان هناك تحديات صعبة وضغوط مرهقة وخاصة عند الممارسين للرياضات المختلفة من طلبة الجامعات فيمكن أن تؤدي إلى الإحترق النفسي والإكتئاب النفسي نتيجة زيادة المسئولية والمنافسة بينهم و مطالب الحياة في مختلف مجالات حياتهم ، بالإضافة للضغوط الأكاديمية والعملية والأسرية والاجتماعية والشخصية وبالتالي يمكن تحسين الصحة النفسية لديهم عن طريق تنمية الشفقة بالذات التي هي استراتيجية تتميز بلطف الذات والحس الإنساني العام واليقظة الذهنية لتنظيم الإنفعال في أوقات الشدة للتخفيف من الآثار السلبية لضغوط والإكتئاب لديهم (14 : Fong,M. & Loi,N,, 2007 )

كما أظهرت نتائج دراسة (Shebuski,et al,, 2020 : 23) أن الشفقة بالذات بمثابة عامل وقائي يخفف من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للصدمات وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

أن المرونة **Resilience** مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الاضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا (محمد حلاوة : ٢٠١٣ ، ١٣).

و تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، وقد عرف مجموعة من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية (يحيى شقورة : ٢٠١٢ ، ١٠).

كما أن المرونة النفسية لدى الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك (فتون خرنوب : ٢٠١٠ ، ٣٢).

ويتمتع الأفراد ذو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة ف لديهم صعوبة في ويتمتع الأفراد ذوو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة ف لديهم صعوبة في لسيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (Bonanno & et al , 2007 , 114) .

والمرونة النفسية (**Psychological Resilience**): تعرف بأنها " قدرة الفرد واستعداده على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة الضاغطة والمتغيرة والتي تنعكس على استجابته الانفعالية والاجتماعية والمعرفية لهذه الظروف والمواقف". وتعرف المرونة النفسية إجرائية: الدرجة الكلية الاستجابات المفحوصين على فقرات مقياس المرونة النفسية وفق المجالات الآتية: المجال

الانفعالي، والمجال الاجتماعي، والمجال المعرفي، والذي تم تطويره في هذه الدراسة. (هاله السناري: ٢٠١٧ ، ٢٠٠٠).

ويبين (Azlina & Shahrir ; 2010 , 312) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكنتاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.

وأضاف " (Matthew ; 2007 , 102 )" أن من العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الفرد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- توافر الدعم الاجتماعي.
- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- المعتقدات الدينية.
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.

والمرونة تأتي من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، والقوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (Grotberg , 2002 :66) .

تتطور المرونة النفسية لدى الأفراد خلال فترة زمنية طويلة نسبية إذ إنها تحتاج لخبرات حياتية طويلة حتى يمتلك الفرد مهارات فاعلة في المرونة النفسية تمكنه من تجاوز المحن والمشكلات الحياتية المختلفة، وحماية الفرد من الآثار السلبية الناتجة عنها، وتسهل عمليات التعافي منها، كما أنها تجعل الأفراد أكثر قدرة على المحافظة على تطور طبيعي على الرغم من المتغيرات البيئية الصعبة المحيطة بهم (Hall & Felten , 2001:46)

ويرى الباحث أن المرونة النفسية بالنسبة للاعبين تعد عملية توافق جيد ومواجهة ايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ، فهي استجابة انفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة .

يرجع استخدام مصطلح دافعية الإنجاز في علم النفس إلى العالم أدلر ( Adler ) الذي أشار إلى أن الحاجة إلى الإنجاز مستمدة من خبرات الطفولة، وإلى العالم ليفين ( Levin ) الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح. وعلى الرغم من البدايات المبكرة لظهور هذا المصطلح، إلا أن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي موراي ( Murray ) عندما بحث في الدافعية وأنواعها ، وبعض طرق قياسها تجريبها وحدد عددا من الحاجات المتوافرة لدى الأفراد جميعهم، بغض النظر عن جنسهم، أو عرقهم، أو عمرهم. وكانت الحاجة إلى الإنجاز من بين الحاجات التي أقرها موراي، وعرفها بأنها مجموعة القوى والجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب على العقبات التي تواجهه ، وانجاز المهمات الصعبة بالسرعة الممكنة .

و يشير ( محمد علاوي" ، ٢٠١٢ : ٢٥) إلى أنه يمكن النظر إلى دافعية الإنجاز علي أنها تمثل السعي نحو مستوي معين من الامتياز والتفوق ، كما أن هدف الامتياز يعتمد علي أنه إما التنافس مع معيار أو مستوي معين للامتياز والتنافس مع الاخرين أو تنافس الفرد مع أداءه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة علي ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة .

وتذكر (الزهراء محمد ، ٢٠٠٣ : ١٣) أن دافعية الإنجاز هي الجهد الذي يبذله الإنسان من اجل النجاح في إنجاز بعض أو أكثر من المهام التي يكلف بها أثناء القيام بالأعمال اليومية ، كذلك المثابرة عند مواجهة مواقف الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز هذه الأعمال أو الواجبات التي يكلف بها .

### مشكلة البحث:

يتعرض لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمنتخبات الجامعات إلى الكثير من الأحداث السلبية والضغط والتحديات النفسية التي تفرضها المتطلبات عليهم مثل تحقيق البطولات في العديد من المنافسات المختلفة ويمكن أن يكون لهذه الأحداث والتحديات والمواقف الضاغطة ذات الطبيعة النفسية تأثير شديد أو أقل على الصحة النفسية للفرد لأن التعرض لمقدار كبير من التوتر والضغط يمكن أن يؤدي إلى زيادة في القلق لذلك من الضروري أن يتمتع اللاعب بقدر وافر من الشفقة بالذات كمتغير إيجابي في الشخصية يعمل على زيادة فهم اللاعب لذاته والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الضغوط والتحديات بدلاً من توجيه النقد الوازع إليها ، مما يقلل من القلق والإنفعالات السلبية بين اللاعبين ، وبالتالي تدعمهم بشكل إيجابي في مواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة للوصول إلى تحقيق الإنجازات المطلوبة .

كما يواجه اللاعبين بمنتخبات الجامعة في هذه المرحلة الكثير من التحديات والصعاب والمشكلات والأحداث الضاغطة النفسية والاجتماعية والأكاديمية، مما لاشك فيه يساهم في نقد الذات ومشاعر العزلة والإفراط في التعرف على العواطف وإنخفاض الشفقة بالذات وتتطلب هذه المرحلة أن يتمتع هؤلاء اللاعبين بالجامعة لحملها ومواجهتها بقدر من الشفقة بالذات تمكنهم من التعامل الإيجابي معها ، أو التقليل من أثارها الضاغطة والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات ، وإدارتها بطريقة مناسبة لإثبات الذات والاستمرار في أداء المهام ، والمحافظة على الصحة النفسية لديهم.

كما قام الباحث بالإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة كدراسة كل من (محمود يوسف ، ٢٠٢٠) دراسة (شيبوسكي وبوي واشبي Shebuski,K., Bowie,J.-A. & Ashby,J. S ، ٢٠٢٠) دراسة (يلا وأخرون Yela ,et a ، ٢٠٢٠) دراسة (سوزان عبد العزيز ، وجدان محمد: ٢٠١٩) دراسة (شين ، وليم Lim& Shin) (٢٠١٩) دراسة (بسماء آدم ، كنان الشيخ ، ٢٠١٨) " لم يجد وعلى حد علم الباحث دراسة تناولت الشفقة بالذات والتعرف على علاقتها بكل من المرونة النفسية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى الرياضيين بجامعة اسوان وأن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات في الرياضة والنشاط البدني بشكل عام وعلاقته بالمرونة النفسية ودافعية الإنجاز على وجه الخصوص ، لذا تظهر الحاجة إلى البحث

الحالي للتعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين بجامعة أسوان.

### أهمية البحث والحاجة إليه:

ويمكن تحديد أهمية البحث في النقاط التالية:

١. تتمثل أهمية البحث الحالي في دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية ودافعية الإنجاز .
٢. إن البحث الحالي يعتبر من الأبحاث التي تتناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخب الرياضي بجامعة أسوان.
٣. زيادة الاهتمام بالنواحي النظرية والتطبيقية للشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية ودافعية الإنجاز في مجال علم النفس الرياضي والخروج بنتائج تساعد على تحقيق التطور والنجاح لدى لاعبي المنتخب الرياضي بجامعة أسوان

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي دراسة :

- ١- العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجماعية والفردية بجامعة أسوان.
- ٢- العلاقة بين الشفقة بالذات ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجماعية والفردية بجامعة أسوان.
- ٣- الفروق بين لاعبي المنتخب الرياضي الجماعية والفردية بجامعة أسوان في الشفقة بالذات والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز.

### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجماعية والفردية بجامعة أسوان.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجماعية والفردية بجامعة أسوان.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخب الجماعية والفردية بجامعة أسوان في كل من مقاييس (الشفقة بالذات ، والمرونة النفسية ، الدافعية الداخلية للإنجاز).

### المصطلحات الواردة في البحث:

#### الشفقة بالذات Self-Compassion

تعرف الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها ميل الفرد عند التعرض للفشل والمعاناة من المشكلات والضغوط النفسية باللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراته كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس ، وتجنب العزلة وسيطرة الأفكار غير العقلانية، ومعالجة المشاعر السلبية المؤلمة التي تواجهه بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعده على التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي يمر بها بموضوعية ( محمود يوسف ، ٢٠٢٠ : ٧ )

ويعرفها الباحث اجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في مقياس الشفقة

بالذات

## - المرونة النفسية :

يذكر (محمد أبو حلاوة: ٢٠١٣ ، ١٣) أن المرونة Resilience مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الاضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا.

## دافعية الانجاز achievement motivation :

هي الاندماج في نشاط ما من أجل المتعة والرضا الخالص المشتق من القيام بهذا النشاط وعندما تكون دافعية الفرد داخلية فإنه سوف يؤدي النشاط بصورة تطوعية حتى في غياب المكافآت المادية (حسن عبده ، ١٩٩٦ : ٥) .

## إجراءات البحث

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لتحقيق هدف البحث

## مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعة أسوان في الرياضات الجماعية والفردية في العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ والبالغ عددهم (٩٥) لاعب ، وقام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٦٠) لاعب بنسبة مئوية قدرها ٦٣.٢٥٪ من مجتمع البحث بواقع (٣١) لاعب بالمنتخبات الجماعية ، وعدد (٢٩) لاعب بالمنتخبات الفردية ، كما قام الباحث باختيار عينة عشوائية من هؤلاء اللاعبين قوامها (١٩) لاعب لإجراء البحث الاستطلاعية عليهم وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في البحث وقام الباحث باستبعاد (٦) لاعبين لعدم استكمال الاستجابات لهم وجدول (١) يوضح ذلك :

## جدول (١)

## التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

المنتخبات	المجتمع	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة المستبعدة
الجماعية	١٩	١٢	٤	١
فردية	٢٨	١٩	٥	٢
خماسي قدم	١٥	٩	٣	١
كرة طائرة	٩	٥	٢	-
العاب قوى	١٠	٦	٢	١
سباحة	١٤	٩	٣	١
مصارعة	٩٥	٦٠	١٩	٦
تنس طاولة				
المجموع				

## توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات البحث التالية : مقاييس " الشفقة بالذات ، المرونة النفسية ، الدافعية الداخلية للإنجاز " والجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول ( ٢ )

## المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

لاعيبي المنتخب القردية (ن = ٢٩)				لاعيبي المنتخب الجماعية (ن = ٣١)				العينة ككل (ن = ٦٠)				المتغيرات	
الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠.٠٤-	٤.٩١	٣٩.٠٠٠	٣٨.٩٣	٠.٤٣-	٥.٠٢	٣٩.٥٠	٣٨.٧٨	٠.٠٧-	٤.٩٥	٣٩.٠٠٠	٣٨.٨٨	الرفق بالذات	المتغيرات
٠.٤١-	٣.٥٥	٢٦.٠٠٠	٢٥.٥٢	٠.٤٨-	٣.٦٤	٢٦.٠٠٠	٢٥.٤٢	٠.٤٤-	٣.٥٨	٢٦.٠٠٠	٢٥.٤٨	الإنسانية العامة "المشركة"	المتغيرات
٠.٣١	٢.٧٥	٢٣.٠٠٠	٢٣.٢٨	٠.١٨	٢.٨٦	٢٣.٠٠٠	٢٣.١٧	٠.٢٥	٢.٧٩	٢٣.٠٠٠	٢٣.٢٣	الحكم الذاتي	المتغيرات
٠.٣٤-	٢.٩٩	١٦.٠٠٠	١٥.٦٦	٠.٣٧-	٣.٠٦	١٦.٠٠٠	١٥.٦٢	٠.٣٦-	٣.٠٢	١٦.٠٠٠	١٥.٦٤	اليقظة العقلية	المتغيرات
٠.٣٧-	١٣.٢٤	١٥.٠٠٠	١٠.٣.٣٨	٠.٥٥-	١٣.٥٨	١٥.٥٥٠	١٠.٢.٩٩	٠.٤٠-	١٣.٣٦	١٥.٥٠٠	١٠.٣.٢٣	الدرجة الكلية	المتغيرات
٠.٠٩	٢.٠٧	١٦.٠٠٠	١٦.٠٦	٠.٠٩-	٢.١١	١٦.٠٠٠	١٥.٩٤	٠.٠٣	٢.٠٨	١٦.٠٠٠	١٦.٠٢	التطوير والنمو	المتغيرات
٠.٧٨-	٢.٠٥	١٤.٠٠٠	١٣.٤٧	٠.٧٤-	٢.١٢	١٤.٠٠٠	١٣.٤٨	٠.٧٥-	٢.٠٨	١٤.٠٠٠	١٣.٤٨	الفاعلية الذاتية	المتغيرات
٠.١٤-	٣.٥٨	٢٤.٠٠٠	٢٣.٨٣	٠.٢٦-	٣.٦٨	٢٤.٠٠٠	٢٣.٦٨	٠.١٩-	٣.٦١	٢٤.٠٠٠	٢٣.٧٧	التعاون	المتغيرات
٠.٧٦-	٧.٧٠	٥٤.٠٠٠	٥٣.٣٦	٠.٧١-	٧.٩١	٥٤.٠٠٠	٥٣.١٠	٠.٧٦-	٧.٧٧	٥٤.٠٠٠	٥٣.٢٧	الدرجة الكلية	المتغيرات
١.٦٩-	٨.١٤	٣٢.٠٠٠	٢٧.٤١	١.١٨-	٥.٥٦	٢٥.٠٠٠	٢٢.٨١	٠.٨٢-	٧.٢٥	٢٧.٠٠٠	٢٥.٠٣	الاستمتاع	المتغيرات
١.٣٤-	٨.٠١	٣٠.٠٠٠	٢٦.٤١	٠.٨٥-	٥.٠٣	٢٤.٠٠٠	٢٢.٥٨	٠.٤٧-	٦.٨٦	٢٥.٥٠	٢٤.٤٣	الكفاءة المدركة	المتغيرات
٠.٣٣-	٥.٦٣	٢٢.٠٠٠	٢١.٣٨	١.٠٧-	٥.٧١	٢٠.٠٠٠	١٧.٩٧	١.٢١-	٥.٨٨	٢٢.٠٠٠	١٩.٦٢	المجهود	المتغيرات
١.١٧-	٥.٥٤	٢٣.٠٠٠	٢١.٠٣	١.١٠	٣.٤٤	١٧.٠٠٠	١٨.٢٦	٠.٤٠	٤.٤٨	١٩.٠٠٠	١٩.٦٠	التوتر والضغط	المتغيرات
١.٥١-	٢٥.٤٥	١٠.٩	٩٦.٢٣	١.٧٤-	١٧.٩٠	٩٢.٠٠٠	٨١.٦٢	٠.٨٩-	٢٢.٩١	٩٥.٥٠	٨٨.٦٨	الدرجة الكلية	المتغيرات

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- تراوحت قيم معامل الالتواء لعينة البحث ككل في المتغيرات قيد البحث ما بين (٠.٤٠ : -١.٢١) وهي تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية توزيع تلك العينة في المتغيرات قيد البحث.
- تراوحت قيم معامل الالتواء لعينة لاعبي المنتخبات الجماعية في المتغيرات قيد البحث ما بين (١.١٠ : -١.٧٤) وهي تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية توزيع تلك العينة في المتغيرات قيد البحث.
- تراوحت قيم معامل الالتواء لعينة لاعبي المنتخبات الفردية في المتغيرات قيد البحث ما بين (٠.٤١ : -١.٦٩) وهي تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية توزيع تلك العينة في المتغيرات قيد البحث.

#### أدوات جمع البيانات :

- لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية :
- مقياس الشفقة بالذات "إعداد الباحث"
- مقياس المرونة النفسية (EHR) إعداد كل من "BRUNET , BRIEN (٢٠٠٨) DERUMAUX , SAVOIVE , BOUDRIAS"
- مقياس الدافعية الداخلية للانجاز "توماس راداك والان سميث (١٩٨٩) تعريب: "حسن عبده" (١٩٩٦)

#### أولاً: مقياس الشفقة بالذات ملحق (٤)

أ- لتصميم المقياس اتبع الباحث في إعداد الخطوات التالية :

- (١) تحديد هدف المقياس وتمثل في التعرف على مدى وجود الشفقة بالذات لدى عينة البحث .
- (٢) عمل مسح مرجعي من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي تضم عدد من مقاييس الشفقة بالذات والتي تمثلت في دراسة كل من (محمود يوسف ، ٢٠٢٠) دراسة (شيبوسكي وبوي واشبي Shebuski, K., Bowie, J.-A. & Ashby, J. S ، ٢٠٢٠) دراسة (يلا وأخرون Yela ,et a ٢٠٢٠) دراسة (سوزان عبد العزيز، وجدان محمد: ٢٠١٩) دراسة (شين ، وليم Lim & Shin ٢٠١٩) دراسة (بسماء آدم ، كنان الشيخ ، ٢٠١٨) وقام الباحث بتحديد مجموعة من المحاور تمثلت في " الرفق بالذات - الإنسانية العامة "المشتركة - الحكم الذاتي - اليقظة العقلية

(٣) قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لأبعاد المقياس (ملحق ٣) وعرضها على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي بلغ عددها (١١) إحدى عشر خبير من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ممن تزيد خبرته في المجال عن (١٠) سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد من عدمها لموضوع البحث وتصميم المقياس، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٣) (٤) (٥) .

## جدول (٣)

الأبعاد التي تم حذفها لضعف نسبتها المئوية (ن = ١١)

م	البعد	النسبة المئوية
١.	تحديد الهدف	٦١.٧١

## جدول (٤)

الأبعاد التي تم إعادة صياغتها (ن = ١١)

م	الأبعاد		النسبة المئوية
١	قبل الصياغة	بعد الصياغة	% ٩٠.٩١
	التحكم الذاتي	الحكم الذاتي	

## جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد مقياس الشفقة للاعبين

الرياضات الفردية والجماعية للعينة قيد البحث (ن = ١١)

م	العامل	رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
١	الرفق بالذات	١١	-	١٠٠
٢	الإنسانية العامة "المشتركة"	١١	-	١٠٠
٣	الحكم الذاتي	١٠	١	٩٠.٩١
٤	اليقظة العقلية	٩	٢	٨١.٨٢

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس الشفقة بالذات للاعبين الرياضات الفردية والجماعية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨١.٨٢٪) : (١٠٠٪) وقد تم اختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك تم اختيار المحاور الخاصة بمقياس الشفقة بالذات والجدول (٦) يوضح ترتيب تلك الأبعاد:

## جدول (٦)

ترتيب أبعاد المقياس حسب الأهمية النسبية

م	أبعاد	الأهمية النسبية	الترتيب
١.	الرفق بالذات	١٠٠	الأول
٢.	الإنسانية العامة "المشتركة"	١٠٠	الثاني
٣.	الحكم الذاتي	٩٠.٩١	الثالث
٤.	اليقظة العقلية	٨١.٨٢	الرابع

(٤) قام الباحث بعرض الأبعاد والعبارات للمقياس في صورته المبدئية (ملحق ٣) لآخذ آرائهم في صلاحية كل عبارة وصياغتها وقد ارتضى الباحث نسبة (٧٥٪) كحد أدنى للعبارات التي انفقوا عليها وقد اتفق السادة الخبراء على (٢٧) عبارة متمثلة في (٤) أبعاد ملحق (٤) وذلك بعد تعديل حذف وصياغة بعض العبارات الخاصة بكل بعد من تلك الأبعاد حيث تم حذف (٣) عبارات من قبل السادة الخبراء وتم تعديل صياغة عبارتين وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوى على عدد (٤) أبعاد يندرج تحتها (٢٧) عبارة وجدول (٧) يوضح ذلك

## جدول ( ٧ )

آراء الخبراء فى العبارات الخاصة بأبعاد الشفقة بالذات قيد البحث

م	الأبعاد	عبارات الأبعاد	العبارات المعاد صياغتها	العبارات المحذوفة
١	الرفق بالذات	من ١ : ١٠	عبارة رقم ٤	عبارتى رقم ٧ ، ١٠
٢	الإنسانية العامة "المشتركة"	من ١١ : ١٦	عبارة رقم ١٥	عبارة رقم ١٦
٣	الحكم الذاتي	من ١٧ : ٢٥	-	-
٤	اليقظة العقلية	من ٢٦ : ٣٠	-	-
	المجموع	٣٠ عبارة	٢ عبارتين	٣ عبارات
			٢٧ عبارة نهائية	

(٥) ثم قام الباحث بصياغة العبارات بما يتناسب مع العينة قيد البحث كالاتى :-

- ان تكون سهلة وواضحة .
  - أن تكون قابلة للمناقشة .
  - أن تحمل العبارة وتشير لمعنى واحد
  - ان تكون مناسبة للهدف المراد قياسه.
  - ألا تستغرق وقتا طويلا تبعث الملل فى نفوس أفراد العينة .
- (٦) استخدم الباحث فى تصحيح المقياس الخيارات هو دائماً (٣) - أحياناً (٢) - أبداً (١) وهى العبارات التى فى اتجاه العامل .

(٧) قام الباحث بوضع المقياس فى صورته النهائية (ملحق ٥) والتى تتضمن (٢٧) سبعة وعشرون عبارة ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٧ : ٨١) درجة ، وتم توزيع تلك العبارات على (٤) أربعة أبعاد ، وفيما يلى أبعاد المقياس :

- الرفق بالذات
  - الإنسانية العامة "المشتركة"
  - الحكم الذاتي
  - اليقظة العقلية
- ب- المعاملات العلمية للمقياس :
- (١) الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث ما يلي :

- صدق المحتوى .
- صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) .
- صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته النهائية والتي تحتوي على (٤) عوامل تدرج تحتها (٢٧) عبارة على بعض الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي بكليات التربية الرياضية قوامها (١١) خبير (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في ملائمة المقياس فيما وضع من اجله سواء من حيث العوامل والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للبعد الذي تمثله ، وطلب منهم إبداء الرأي في ذلك بوضع علامة (٧) أمام العبارة وتحت كلمة موافق إذا كانت العبارة مناسبة ، وتحت غير موافق إذا كانت العبارة غير مناسبة للبعد الذي تمثله وتحت كلمة تعدل إذا كانت العبارة في حاجة إلى تعديل في صياغتها وقد تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠.٠٠٪ فأكثر من مجموعة آراء الخبراء ، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات ولم يتم استبعاد أى عبارة وبذلك بلغت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٧) عبارة والجدول التالي (٨) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس .

#### جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس الشفقة بالذات للاعبين

الرياضات الفردية والجماعية قيد البحث (ن = ١١)

العبارات								العوامل
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الرفق بالذات
٥	١١	١٠	١	٨	١١	١١	تكرارها	
٤٥.٤٥	١٠٠	٩٠.٩١	١٠٠	٧٢.٧٣	١٠٠	١٠٠	%	
				١٠	٩	٨	رقم العبارة	
				٤	٨	٨	تكرارها	
				٣٦.٣٧	٧٢.٧٣	٧٢.٧٣	%	
	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة	الإنسانية العامة "المشتركة"
	٤	٨	٨	٨	١١	١١	تكرارها	
	٣٦.٣٧	٧٢.٧٣	٧٢.٧٣	٧٢.٧٣	١٠٠	١٠٠	%	
٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	رقم العبارة	اليقظة العقلية
١٠	٨	٨	٨	٨	١١	١١	تكرارها	
٩٠.٩١	٧٢.٧٣	٧٢.٧٣	٧٢.٧٣	٧٢.٧٣	١٠٠	١٠٠	%	
					٢٥	٢٤	رقم العبارة	
					١٠	١١	تكرارها	
					٩٠.٩١	١٠٠	%	
		٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة	الحكم الذاتي
		٨	١١	٨	١١	١١	تكرارها	
		٧٢.٧٣	١٠٠	٧٢.٧٣	١٠٠	١٠٠	%	

## يتضح من جدول (٨) ما يلي :

تراوحت النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في عبارات مقياس الشفقة بالذات للاعبين الرياضات الفردية والجماعية قيد البحث ما بين (٧٢.٧٣% : ١٠٠%) وبذلك بلغت العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠.٠٠% فأكثر من مجموع أراء السادة الخبراء (٢٧) عبارة وزعت على (٤) أبعاد .

## • صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) :

قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٩) تسعة عشر لاعب ولاعبة من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بجامعة أسوان من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه ، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل عامل والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول التالية (٩-١١) توضح النتائج على التوالي.

## جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات

للاعبين الرياضات الفردية والجماعية والدرجة الكلية له (ن = ١٩)

العبارات							عوامل المقياس
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
٠.٧٨	٠.٨٢	٠.٨٧	٠.٦٩	٠.٨١	٠.٧٨	٠.٤٧	معامل الارتباط
						٨	رقم العبارة
						٠.٨١	معامل الارتباط
		١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة
		٠.٧٣	٠.٧٦	٠.٧٩	٠.٦٨	٠.٧٣	معامل الارتباط
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	رقم العبارة
٠.٧٣	٠.٨٤	٠.٨١	٠.٧٤	٠.٧٨	٠.٧٩	٠.٧٢	معامل الارتباط
					٢٢	٢١	رقم العبارة
					٠.٥٧	٠.٦٧	معامل الارتباط
		٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	رقم العبارة
		٠.٧٩	٠.٧٥	٠.٦٩	٠.٨١	٠.٧٨	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات للاعبين الرياضات الفردية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤٧ : ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

### جدول ( ١٠ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات للاعبين الرياضات الفردية والجماعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ( ن = ١٩ )

العبارات								أبعاد المقياس
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الرفق بالذات
٠.٧١	٠.٨١	٠.٧٩	٠.٧٥	٠.٦٧	٠.٦٠	٠.٤٦	معامل الارتباط	
						٨	رقم العبارة	
						٠.٦٧	معامل الارتباط	
		١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة	الإنسانية العامة "المشتركة"
		٠.٥٩	٠.٧٧	٠.٧٨	٠.٧٤	٠.٥٨	معامل الارتباط	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	رقم العبارة	اليقظة العقلية
٠.٧١	٠.٨١	٠.٧٩	٠.٧٧	٠.٧٨	٠.٧٣	٠.٦٨	معامل الارتباط	
					٢٢	٢١	رقم العبارة	
					٠.٥٨	٠.٦٧	معامل الارتباط	
		٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	رقم العبارة	الحكم الذاتي
		٠.٧٤	٠.٦٨	٠.٥٩	٠.٧٧	٠.٧٨	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الرفق بالذات والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٤٦ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الإنسانية العامة "المشتركة" والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥٨ : ٠.٧٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للعامل ما بين (٠.٥٨ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الحكم الذاتي والدرجة الكلية للعامل ما بين (٠.٥٩ : ٠.٧٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .

### جدول ( ١١ )

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل عامل من عوامل مقياس الشفقة بالذات للاعبى الرياضات الفردية والجماعية والدرجة الكلية له ( ن = ١٩ )

معاملات الارتباط	عدد العبارات	عوامل المقياس
٠.٩٠	٨	الرفق بالذات
٠.٩٤	٥	الإنسانية العامة "المشتركة"
٠.٩٨	٩	اليقظة العقلية
٠.٩٣	٥	الحكم الذاتي

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات للاعبى الرياضات الفردية والجماعية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق .

### (٢) الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية معامل ألفا-كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (١٩) لاعب ولعبة من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، والجدول التالي (١٢) يوضح النتيجة

### جدول ( ١٢ )

معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معاملات ألفا - كرونباخ ( ن = ١٩ )

معاملات ألفا لكرونباخ	عدد العبارات	عوامل المقياس
٠.٨٥	٨	الرفق بالذات
٠.٨٢	٥	الإنسانية العامة "المشتركة"
٠.٩٠	٩	اليقظة العقلية
٠.٧٤	٥	الحكم الذاتي
٠.٩٥	٢٧	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول ( ١٢ ) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا لأبعاد مقياس الشفقة بالذات للاعبى الرياضات الفردية والجماعية ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٠) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥) وهى معاملات

ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات .

## ثانياً : مقياس المرونة النفسية ملحق ( ٢ )

وصف المقياس :

هو مقياس المرونة النفسية ( EHR ) الذي أعده كل من " BRUNET , BRiEN " الذي ترجم إلى اللغة العربية من طرف الباحثين " وازي طاوس ، حمودة سليمة " ( ٢٠١٦ ) ، حيث قامت الباحثتين بترجمة المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية .

ويشمل المقياس على ٢٣ عبارة ، موزعة على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي : الفعالية الذاتية ( ١٢ ) عبارة ، النمو والتطور ( ٥ ) عبارات ، والتفاؤل ( ٦ ) عبارات وذلك على النحو التالي

- بعد التطوير والنمو ويشتمل على ( ٥ ) عبارات أرقامها ( ٢٣/٢١/٢٠/١٢/٨ ) .
- بعد الفاعلية الذاتية ويشتمل على ( ١٢ ) عبارة أرقامها ( ١٥/١٤/١١/١٠/٩/٧/٥/٤/٣/١ )
- بعد التفاؤل ويشتمل على ( ٦ ) عبارات أرقامها ( ٢٢/١٨/

- بعد التفاؤل ويشتمل على ( ٦ ) عبارات أرقامها ( ١٩/١٧/١٦/١٣/٦/٢ ) .

وتتم الاستجابة لعبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي وذلك على النحو التالي:

تتطبق دائماً ( ٥ ) ، كثيراً ( ٤ ) ، أحياناً ( ٣ ) ، نادراً ( ٢ ) ، أبداً ( ١ ) وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين ( ٢٣ : ١١٥ ) درجة موزعة كالتالي :

- بعد التطوير والنمو ما بين ( ٥ : ٢٥ ) درجة .
- بعد الفاعلية الذاتية ما بين ( ١٢ : ٦٠ ) درجة .
- بعد التفاؤل ما بين ( ٦ : ٣٠ ) درجة .

- الخصائص السيكومترية لمقياس :

- الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية :

قام معدا المقياس باستخدام صدق المقارنة الطرفية تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس فقط، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من الطلبة قوامها ١٨ طالبا من طلبة الجامعة، تم تفرغ النتائج وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى درجات (٦) طلبة على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى درجات (٦) طلبة على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار ت لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين وبالتالي التمييز بينهما

- ثبات المقياس:

يعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة و خالية من الخطى وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة الدراسة على نفس الأفراد عدد من المرات بنفس الطريقة و الشروط فإننا نتحصل على نفس القيمة في كل مرة .

يعد الثبات من الشروط المهمة للأداة الجيدة والثبات يعني الاتساق في النتائج ، والثبات هو اتساق المقياس في الشيء الذي تقيسه الأداة ، ويقصد بالثبات ، الاستقرار بمعنى لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار ولغرض إيجاد معامل الثبات المقياس المرونة النفسية تم استخدام طريقة التجزئة النصفية) بوصفها إحدى الطرائق الشائعة في حساب الثبات، إذ إنها تكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس على مجموعة معينة من الأفراد. إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من ( ٢٠ ) طالب من عينة الدراسة ، وبعد معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي ( ٨٩ . ٠ ) ثم تم تصحيح معامل الثبات معادلة سبيرمان براون فكان معامل الثبات للمقياس ككل يساوي (٠.٩٤) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس، وفي هذا الصدد يشير سماره وآخرون (١٩٨٩) إلى إن معامل الثبات إذا بلغ (٠.٥٧) فأعلى فإنه يعد ثبات عال .

المعاملات العلمية للمقياس في الدراسة الحالية:

#### ١- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٩) تسعة عشر لاعبا من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول التالية (١٣-١٥) توضح النتائج على التوالي.

#### جدول ( ١٣ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

المرونة النفسية والدرجة الكلية له ( ن = ١٩ )

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٣	٢١	**٠.٦٠	١٦	**٠.٥٥	١١	**٠.٦٤	٦	**٠.٤٤	١
**٠.٥٠	٢٢	**٠.٥٠	١٧	**٠.٥١	١٢	**٠.٦٨	٧	**٠.٤٧	٢
**٠.٥٠	٢٣	**٠.٦٧	١٨	**٠.٦٠	١٣	**٠.٦٤	٨	**٠.٤٢	٣
		**٠.٥٩	١٩	**٠.٤٢	١٤	**٠.٥٥	٩	**٠.٦٦	٤
		**٠.٥٩	٢٠	**٠.٤٩	١٥	**٠.٦٣	١٠	**٠.٦٣	٥

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول ( ١٣ ) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤٢ : ٠.٦٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

## جدول ( ١٤ )

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس  
المرونة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ( ن = ١٩ )

العبارات								أبعاد المقياس
			٢٣	٢١	٢٠	١٢	٨	رقم العبارة
			٠.٥٧	٠.٥١	٠.٤٢	٠.٦٥	٠.٣٩	معامل الارتباط
			٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	مستوى الدلالة
			٧	٥	٤	٣	١	رقم العبارة
١١	١٠	٩	٠.٦٢	٠.٦٤	٠.٤٤	٠.٧٥	٠.٣٨	معامل الارتباط
٠.٧٧	٠.٤٣	٠.٧٦	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	مستوى الدلالة
٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١						رقم العبارة
				٢٢	١٨	١٥	١٤	معامل الارتباط
				٠.٨٠	٠.٨٣	٠.٦٢	٠.٥٥	مستوى الدلالة
				٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	رقم العبارة
		١٩	١٧	١٦	١٣	٦	٢	معامل الارتباط
		٠.٧١	٠.٥٩	٠.٥٢	٠.٦٥	٠.٥٢	٠.٥١	مستوى الدلالة
		٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦  
يتضح من جدول ( ١٤ ) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التطوير والنمو والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٣٩ : ٠.٦٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع المحور بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٣٨ : ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع المحور بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التفاؤل والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٥١ : ٠.٧١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع المحور بدرجة مناسبة من الصدق .

## جدول ( ١٥ )

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس  
المرونة النفسية والدرجة الكلية له ( ن = ١٩ )

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التطوير والنمو	٠.٩١	٠.٠١
بعد الفاعلية الذاتية	٠.٩٠	٠.٠١
بعد التفاؤل	٠.٩٠	٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول ( ١٥ ) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق .

٢- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (١٩) تسعة عشر لاعبا من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية ، والجدول التالي (١٦) يوضح النتيجة .

جدول ( ١٦ )

معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ ( ن = ١٩ )

أبعاد المقياس	معامل ألفا	مستوى الدلالة
بعد التطوير والنمو	٠.٩٢	٠.٠١
بعد الفاعلية الذاتية	٠.٩٣	٠.٠١
بعد التفاؤل	٠.٩٠	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٢	٠.٠١

يتضح من الجدول ( ١٦ ) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٣) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات .

**ثالثاً: مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز ملحق (٦)**

وصف المقياس :

قام بتصميمه " ادوارد ماكوي، تيري دانكان mcauy&dunkan " (١٩٨٩) وقام بتعريبه " حسن عبده " (١٩٩٦) وذلك لقياس الدوافع الداخلية للمشاركة في الأنشطة الرياضية التنافسية ، ويتكون المقياس من ١٨ ثمانية عشر عبارة موزعة على أربعة أبعاد ويتم الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لميزان تقدير سباعي في ضوء الاستجابات التالية : (غير موافق بشدة يقدر لها (١) درجة واحدة إلى موافق بشدة ويقدر لها (٧) سبع درجات) في حالة العبارات التي في اتجاه البعد ، أما في حالة العبارات التي في عكس اتجاه البعد فتكون (غير موافق بشدة يقدر لها (٧) سبع درجات إلى موافق بشدة ويقدر لها (١) درجة واحدة) وتتحصّر درجات المقياس ما بين ١٨ ثمانية عشر درجة كحد أدنى و ١٢٦ مائة وستة وعشرون درجة كحد أقصى ، وتتمثل أبعاد المقياس الرئيسية فيما يلي :

- **الاستمتاع** : يشير هذا البعد إلى اندماج الرياضى فى النشاط من اجل الرغبة المتعة والإثارة والرضا الخالص المشتق من القيام بهذا النشاط ، ويشتمل على (٥) خمس عبارات هى (١٣/٨/٧/١) فى اتجاه البعد وعبارة رقم (١٧) عكس اتجاه البعد .
- **الكفاءة المدركة** : يشير هذا البعد إلى اشتراك الرياضى فى النشاط من خلال المحاولة الجادة للنفوق والتميز فى الأداء والإحساس بالكفاءة ، ويشتمل على خمس عبارات منها (٤) أربعة فى اتجاه البعد وهى (١٦/١٤/٩/٢) وعبارة رقم (١٨) عكس اتجاه البعد .
- **المجهود** : يشير هذا البعد إلى الرغبة فى التعلم من خلال المحاولة الجادة لبذل أقصى جهد والارتقاء بالأداء ، ويحتوى البعد على (٤) عبارات منها (٣) فى اتجاه البعد وهى (٦/٤/٣) وعبارة رقم (١٢) عكس اتجاه البعد .
- **التوتر والضغط** : طبقاً لهذا البعد يشعر الفرد بالقلق والتوتر العصبى نحو الأداء والمواقف الضاغطة بالإضافة إلى عدم الراحة أثناء الأداء ويحتوى على (٤) عبارات منها (٣) عبارات فى اتجاه البعد وهى (١١/١٠/٥) وعبارة واحد رقم (١٥) عكس اتجاه البعد .
- التحليل السيكومتري للمقياس :**

#### أ- الصدق :

للتأكد من صدق المقياس قام " حسن عبده " (١٩٩٦) بالتحقق من معامل صدق المقياس عن طريق التحليل العاملى التوكيدي حيث تشعبت عبارات المقياس على أربعة عوامل كما هو مبين فى المقياس ، وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الصدق .

#### ب- الثبات:

قام " حسن عبده " (١٩٩٦) بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق معامل الفاكرونباخ وقد بلغ معامل ألفا لبعد الاستمتاع (٠.٧٨) ، وبعد الكفاءة المدركة (٠.٨٠) ، وبعد المجهود (٠.٨٤) ، وبعد التوتر والضغط (٠.٦٨) وهذه القيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات مناسب .

#### المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالي:

#### - الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٩) تسعة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه ، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجداول التالية (١٧-١٩) توضح النتائج على التوالي .

## جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

الدافعية الداخلية للإنجاز والدرجة الكلية له (ن = ١٩)

العبارات					أبعاد المقياس
١٧	١٣	٨	٧	١	رقم العبارة
٠.٨١	٠.٥٤	٠.٨٠	٠.٩١	٠.٨٨	معامل الارتباط
١٨	١٦	١٤	٩	٢	رقم العبارة
٠.٧٠	٠.٧٩	٠.٧٢	٠.٧٩	٠.٨٥	معامل الارتباط
	١٢	٦	٤	٣	رقم العبارة
	٠.٧٢	٠.٦٤	٠.٥١	٠.٨٥	معامل الارتباط
	١٥	١١	١٠	٥	رقم العبارة
	٠.٧٢	٠.٦٦	٠.٧٦	٠.٦٤	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول (١٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥١ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق .

## جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الدافعية

الداخلية للإنجاز والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٩)

العبارات					أبعاد المقياس
١٧	١٣	٨	٧	١	رقم العبارة
٠.٧٧	٠.٧٢	٠.٨٥	٠.٨٩	٠.٩٣	معامل الارتباط
١٨	١٦	١٤	٩	٢	رقم العبارة
٠.٦٣	٠.٨٨	٠.٧٤	٠.٨٣	٠.٩٠	معامل الارتباط
	١٢	٦	٤	٣	رقم العبارة
	٠.٨٥	٠.٧٤	٠.٧٣	٠.٨٥	معامل الارتباط
	١٥	١١	١٠	٥	رقم العبارة
	٠.٦٧	٠.٧٧	٠.٩٣	٠.٨٨	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الاستمتاع والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الكفاءة المدركة والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٣ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد المجهود والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٧٣ : ٠.٨٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التوتر والضغط والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٧ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق .

### - جدول ( ١٩ )

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس

الدافعية الداخلية للانجاز والدرجة الكلية له (ن = ١٩)

معاملات الارتباط	عدد العبارات	أبعاد المقياس
٠.٩٤	٥	الاستمتاع
٠.٩٧	٥	الكفاءة المدركة
٠.٨٦	٤	المجهود
٠.٨٥	٤	التوتر والضغط

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول ( ١٩ ) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للانجاز والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق .

- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (١٩) تسعة عشر لاعب من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية ، والجدول التالي (٢٠) يوضح النتيجة .

### جدول (٢٠)

معامل الثبات لمقياس الدافعية الداخلية للانجاز باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ١٩)

معاملات ألفا كرونباخ	عدد العبارات	أبعاد المقياس
٠.٨٧	٥	الاستمتاع
٠.٨٥	٥	الكفاءة المدركة
٠.٧٩	٤	المجهود
٠.٨٢	٤	التوتر والضغط
٠.٩٥	١٨	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٦

يتضح من الجدول ( ٢٠ ) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا لأبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز ما بين (٠.٧٩ : ٠.٨٥) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات .

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### أ . الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية قوامها (١٩) تسعة عشر لاعب ولاعبه وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة ووضوحها وملاءمتها للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد أوضحت نتائج البحث ووضوح العبارات وتفهم العينة لتعليمات التطبيق مما يشير إلى مناسبتها للتطبيق على العينة قيد البحث.

#### ب . تطبيق أدوات البحث :

قام الباحث بتطبيق المقاييس النفسية قيد البحث وهي الشفقة بالذات ، المرونة النفسية ، الدافعية الداخلية للإنجاز على لاعبي منتخبات جامعة أسوان خلال الفترة من ٢٠٢١/٤/٢ إلى ٢٠٢١/٦/٤ .

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية : (المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، اختبار ت) ، وقد استخدم الباحث مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يستعرض الباحث النتائج الخاصة بالبحث وفقاً للترتيب التالي:

- معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية والفردية بجامعة أسوان.
- معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية والفردية بجامعة أسوان.
- دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان في كل من مقاييس (الشفقة بالذات ، المرونة النفسية ، الدافعية الداخلية للإنجاز).

التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على : توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة أسوان .

جدول (٢١)

معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية والفردية بجامعة أسوان

لاعي المنتخبات الفردية (ن = ٢٩)		لاعي المنتخبات الجماعية (ن = ٣١)				المرونة النفسية		الشفقة بالذات
الدرجة الكلية	التفاؤل	الفاعلية الذاتية	التطوير والنمو	الدرجة الكلية	التفاؤل	الفاعلية الذاتية	التطوير والنمو	
٠.٧٦	٠.٠٣-	٠.٦١	٠.٨٢	٠.٤٩	٠.٥١	٠.٣٥	٠.٤٥	الرفق بالذات
٠.٧٨	٠.٠٩	٠.٨٤	٠.٦٩	٠.٥٣	٠.٥٣	٠.٣٩	٠.٤٧	الإنسانية العامة "المشتركة"
٠.٧٩	٠.٣٩	٠.٥٤	٠.٧٣	٠.٢٣	٠.٢١	٠.٠٨	٠.٢٩	اليقظة العقلية
٠.٥٥	٠.٥٦	٠.٢٣	٠.٤٥	٠.١٤	٠.١٧	٠.٠١	٠.١٧	الحكم الذاتي
٠.٩٧	٠.٣١	٠.٧٧	٠.٩٢	٠.٤٩	٠.٤٩	٠.٣٣	٠.٤٨	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٥٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من الجدول (٢١) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية وكذلك درجته الكلية لدى لاعبي المنتخبات الجماعية بجامعة أسوان حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات وكذلك ودرجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية وكذلك درجته الكلية لدى لاعبي المنتخبات الفردية بجامعة أسوان حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن هناك علاقة دالة احصائياً بين معظم أبعاد مقياس الشفقة بالذات وكذلك درجته الكلية وبين معظم أبعاد المرونة النفسية وكذلك درجته الكلية لدى كل من لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان كل على حدة أي أنه كلما زادت الشفقة بالذات كلما زادت المرونة النفسية لدى اللاعبين عينة البحث لأن الشفقة بالذات يمثل حافزاً للتفوق والوصول إلى الكمال والإحساس بالذات والإدراك الذاتي واليقظة العقلية وأن هذا التفوق لا يمكن أن يحدث من دون إدراك ووعي تام بالأهداف والتي تستند على الرفق بالذات والإنسانية العامة والمشاركة واليقظة العقلية والحكم الذاتي كما أن هدف اللاعبين هو توجه السلوك نحو المستقبل والشعور بالإنجاز وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (بسماء آدم ، كنان الشيخ ، ٢٠١٨) أن الشفقة بالذات تعد مؤشراً يمكن التنبؤ به في تحدد درجة التوافق والصحة النفسية للأفراد ؛ حيث تؤدي الشفقة بالذات دوراً مؤثراً في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة بتعامل الناس بشفقة مع أنفسهم عندما يواجهون أحداث سلبية، ورعاية واهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة

ويرجع الباحث تلك النتيجة أيضاً إلى أنه كلما زادت الشفقة بالذات لدى اللاعبين كلما كان لديهم الرغبة بالشعور بالإنجاز وإعلاء قيمة الرياضة وبالتالي تنمي لديهم المرونة النفسية وتزداد وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (محمود يوسف ، ٢٠٢٠) دراسة (شيبوسكي ويوي واشبي Yela, et a, ٢٠٢٠) دراسة (سوزان عبد العزيز، وجدان محمد: ٢٠١٩) دراسة (شين ، وليم Lim & Shin, ٢٠١٩) دراسة (بسماء آدم ، كنان الشيخ ، ٢٠١٨) إلى أن متغير الشفقة بالذات له تأثير على مستوى أداء العينة والمتغيرات قيد البحث .

**التحقي من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:** توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة أسوان .

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والدافعية الداخلية للإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية والفردية بجامعة أسوان

الدرجة الكلية		لاعبة المنتخبات الفردية (ن = ٢٩)			لاعبة المنتخبات الجماعية (ن = ٣١)			الدافعية الداخلية للإنجاز	
الدرجة الكلية	التوتر والضغط	المجهود	الكفاءة المدركة	الاستمتاع	الدرجة الكلية	التوتر والضغط	المجهود	الكفاءة المدركة	الاستمتاع
٠.٧١	٠.٦٦	٠.٦٧	٠.٦٨	٠.٦٩	٠.٦١	٠.٤٣	٠.٦٤	٠.٤٦	٠.٦٣
٠.٥٢	٠.٥٩	٠.٥١	٠.٤٤	٠.٤٧	٠.٣٢	٠.٣٢	٠.٣٠	٠.٢٣	٠.٣٠
٠.٤٧	٠.٤٢	٠.٥٥	٠.٣٧	٠.٤٩	٠.٦٠	٠.٣٦	٠.٦٦	٠.٤٧	٠.٦٣
٠.٥٨	٠.٥٦	٠.٦٣	٠.٤٨	٠.٥٥	٠.٤٨	٠.٣٩	٠.٤٤	٠.٤٣	٠.٤٦
٠.٨٠	٠.٧٥	٠.٨٢	٠.٧١	٠.٧٨	٠.٧٤	٠.٥١	٠.٧٤	٠.٦٢	٠.٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٥٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٧

يتضح من الجدول (٢٢) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز وكذلك درجته الكلية لدى لاعبي المنتخبات الجماعية بجامعة أسوان حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز وكذلك درجته الكلية لدى لاعبي المنتخبات الفردية بجامعة أسوان حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن أبعاد الشفقة بالذات الممثل في " الرفق بالذات ، الإنسانية العامة "المشتركة ، اليقظة العقلية ، الحكم الذات ، من مقياس الشفقة بالذات وكذلك درجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز نظراً لأن الشفقة بالذات تعتبر من المتغيرات التي تساعد اللاعبين في تطوير ما لديهم من دوافع داخلية لإنجاز كما يساهم في تحسين قدرة اللاعبين على التحمل والتكيف مع المهام الموكلة إليه والاستمتاع بما يقومون به من أداء للمهارات المختلفة كما أنه يساعد اللاعبين على بذل أقصى مجهود لتحقيق ما لديهم من إنجاز لأثناء المباريات كما أن الشفقة بالذات تؤهلهم من الإبتعاد عن التوتر والضغط والتخفيف من حدته وهذا يتفق مع ما ذكره دراسة شيبوسكي وآخرون ( Shebuski,et al.:2020 ) أن الشفقة بالذات بمثابة عامل وقائي يخفف من تطور الضائقة النفسية بعد التعرض للصدمات وأهمية تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، كما تتضح أهميته في أنه يساهم في بيئة العمل في حفاظ الفرد على القيم التي يمتلكها مما يقود الفرد إلى مستوى عالٍ من النزاهة في العمل .

كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضاً إلى أن هناك علاقة إيجابية بين بعد الرفق بالذات من مقياس الشفقة بالذات وبين جميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لأن الرفق بالذات يعمل على إثارة الوعي أو تعديله، وزيادة الحدس والتوفيق بين وجهات نظر متعددة كمحاولة لزيادة فعالية اللاعبين أثناء التعرض للمواقف التي بها اخفاق أثناء الأداء سواء داخل التدريب أو المنافسات ، كما أن هناك علاقة بين بعد الإنسانية العامة "المشتركة ، اليقظة العقلية ، الحكم الذات وبين جميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز لأن القدرة على الإحساس بالإنسانية العامة "المشتركة ، اليقظة العقلية ، الحكم الذات وربط الأفعال والأنشطة والخبرات بقيم الفرد، وتكوين تفسيرات بطريقة تزيد من دافعية اللاعبين مما يشير إلى القدرة على الإحساس ، وربط الأفعال والأنشطة والخبرات بقيم الفرد، وتكوين تفسيرات بطريقة تزيد من فاعلية الفرد وسعادته حتى في أوقات الشدائد والمحن والمخاطر. وهذا يتفق مع ما ذكره كل من دراسة (يلا وآخرون Yela ,et a ٢٠٢٠) دراسة (سوزان عبد العزيز، وجدان محمد: ٢٠١٩) دراسة (شين ، وليم Lim& Shin (٢٠١٩) إلي أن متغير الشفقة بالذات له تأثير على مستوى أداء الأفراد والمتغيرات قيد البحث .

التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان في مقياس الشفقة بالذات والمرونة النفسية والدافعية الداخلية للإنجاز.

## جدول (٢٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان في كل من مقاييس (الشفقة بالذات ، المرونة النفسية ، الدافعية الداخلية للإنجاز) (ن = ٦٠)

المتغيرات	لاعبي المنتخبات الفردية (ن = ٢٩)		لاعبي المنتخبات الجماعية (ن = ٣١)		الأبعاد	المقاييس
	ع	م	ع	م		
٠.٢٨	٤.٩١	٣٨.٩٣	٥.٠٢	٣٨.٧٨	الرفق بالذات	مقياس الشفقة بالذات
٠.٢٦	٣.٥٥	٢٥.٥٢	٣.٦٤	٢٥.٤٢	الإنسانية العامة "المشتركة"	
٠.٣٨	٢.٧٥	٢٣.٢٨	٢.٨٦	٢٣.١٧	اليقظة العقلية	
٠.١٢	٢.٩٩	١٥.٦٦	٣.٠٦	١٥.٦٢	الحكم الذاتي	
٠.٢٨	١٣.٢٤	١٠٣.٣٨	١٣.٥٨	١٠٢.٩٩	الدرجة الكلية	
٠.٥٧	٢.٠٧	١٦.٠٦	٢.١١	١٥.٩٤	بعد التطوير والنمو	مقياس المرونة النفسية
٠.٠٢	٢.٠٥	١٣.٤٧	٢.١٢	١٣.٤٨	بعد الفاعلية الذاتية	
٠.٤٠	٣.٥٨	٢٣.٨٣	٣.٦٨	٢٣.٦٨	بعد التفاؤل	
٧.٠١	٧.٧٠	٥٣.٣٦	٧.٩١	٥٣.١٠	الدرجة الكلية	
٢.٥٨	٨.١٤	٢٧.٤١	٥.٥٦	٢٢.٨١	الاستمتاع	مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز
٢.٢٤	٨.٠١	٢٦.٤١	٥.٠٣	٢٢.٥٨	الكفاءة المدركة	
٢.٣٣	٥.٦٣	٢١.٣٨	٥.٧١	١٧.٩٧	المجهود	
٢.٥١	٥.٠٤	٢١.٠٣	٣.٤٤	١٨.٢٦	التوتر والضغط	
٢.٥٩	٢٥.٤٥	٩٦.٢٣	١٧.٩٠	٨١.٦٢	الدرجة الكلية	

فيها (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠٢

يتضح من الجدول (٢٣) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان في جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات وكذلك درجته الكلية وفي اتجاه لاعبي المنتخبات الفردية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .
  - توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان في جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية وكذلك درجته الكلية وفي اتجاه لاعبي المنتخبات الفردية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .
  - توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات الجماعية والفردية بجامعة أسوان في جميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز وكذلك درجته الكلية وفي اتجاه لاعبي المنتخبات الفردية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .
- ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن هناك فروق في الشفقة بالذات بين الرياضات الجماعية والرياضات الفردية لصالح الرياضات الفردية لدى اللاعبين قيد البحث نظراً لأن الشفقة بالذات تحرر الفرد من العزلة ويقبل الوضع الذي يتعرض له ويجعله يقبل العمل مع الآخرين ويقوم بمساعدتهم كما أن أهمية الشفقة بالذات في حياة الفرد تتمثل فيما يلي " يحرر الفرد من العوز في علاقاته الشخصية، عندما يدرك أن لديه ما لدى الآخرين . وعلى هذا الأساس العميق لأية علاقة مفتوحة وصحية ومنسجمة مبنية على الرفق بالذات أساسها الاحترام والثقة.
- كما يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المرونة النفسية تحدث في الرياضات الفردية بصورة كبيرة عن الرياضات الجماعية نظراً إلى اختلاف طبيعة اللعبة حيث أنه في الألعاب الفردية يشعر الناشئ بأن عبء تحقيق الأهداف يقع على كاهله بمفرده وأنه المسئول الوحيد عن النتائج مما يؤدي إلى زيادة شعور اللاعب وتعرضه للضغوط النفسية التي يحتاج إلى المرونة لتخطي تلك الضغوط بعكس الألعاب الجماعية والتي تتوزع فيها المسؤولية على جميع اللاعبين مما يجعل لاعب الألعاب الفردية أكثر عرضه لعملية المرونة النفسية عن زيادة تعرضهم للضغوط النفسية وبالتالي نقص الاستمتاع بممارسة النشاط الرياضي لديهم عن ناشئ الألعاب الجماعية وكذلك شعور اللاعب بمستوى أعلى من الكفاءة المدركة والمجهود لأنه هو المسئول عن النتائج .

كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضا إلى أن الدافعية الداخلية للإنجاز يكون واضحا أكثر في الرياضات الفردية نظرا للمجهود المبذول و الاهتمام الزائد بالنتائج على حساب الأداء ، وعدم القدرة على السيطرة على الأنفعالات وعلى الأفكار السلبية أثناء الأداء. وتذكر (الزهراء محمد ، ٢٠٠٣ : ١٣) أن دافعية الإنجاز هي الجهد الذي يبذله الإنسان من أجل النجاح في إنجاز بعض أو أكثر من المهام التي يكلف بها أثناء القيام بالأعمال اليومية

### الاستخلاصات والتوصيات الاستخلاصات :

- في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث استخلص الباحث ما يلي:
- كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات كلما زادت المرونة النفسية لدى اللاعبين عينة البحث
- كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات كلما زاد إحساس اللاعبين بالاستمتاع بممارسة الرياضة وشعورهم بالكفاءة المدركة والمجهود .
- كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات كلما قل مستوى التوتر والضغط لدى اللاعبين عينة البحث .
- لاعبي الألعاب الفردية أكثر عرضة للشفقة بالذات من لاعبي الألعاب الجماعية
- لاعبي الألعاب الجماعية أكثر استمتاعا بالمنافسة من لاعبي الألعاب الفردية .
- لاعبي الألعاب الفردية أكثر اعتقادا بالكفاءة والمجهود لتحقيق النتائج وأكثر شعورا بالتوتر والضغط

### التوصيات :

١. في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
١. إجراء العديد من الأبحاث والدراسات التي تتناول بالشفقة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية .
٢. الأهتمام بتنمية أبعاد الشفقة بالذات لدى أفراد المجتمع قيد البحث وبخاصة لاعبي الرياضات الفردية .
٣. تطوير دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين وحثهم على الاستمرارية في تحقيق أفضل مستويات الأداء الرياضي .
٤. وضع برنامج للخدمات التوجيهية والارشادية للاعبات بهدف رفع مستوى الشفقة بالذات وتنمية المرونة النفسية لديهم ودافعية الإنجاز الداخلية.
٥. إجراء المزيد من البحوث حول الشفقة بالذات و المرونة النفسية ودافعية الإنجاز الداخلية في مختلف الأنشطة الرياضية وفي مراحل عمرية متباينه .

## قائمة المراجع :

## المراجع العربية

١. أحمد جال الله ابراهيم (٢٠١٨) الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة- . ٥١ ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة جنوب الوادي -كلية التربية بقنا. ع ٧٤.٣٧
٢. بسماء آدم ، كنان الشيخ (٢٠١٨) الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، بحث منشور ، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية ، مج ٢ ، ١٤.
٣. بسماء آدم ، كنان الشيخ (٢٠١٨) الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، بحث منشور ، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية ، مج ٢ ، ١٤.
٤. حسن حسن عبده (١٩٩٦) : مقياس الدافعية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ، العدد ١٣ ، المجلد ٨ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦م.
٥. الزهراء محمد رشاد (٢٠٠٣): الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الاعدادية والثانوية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٦. سوزان صدقة عبد العزيز بيسيوني، وجدان وديع محمد خياط (٢٠١٩) الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية . مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط
٧. فتون محمد خرنوب (٢٠١٠): الذكاء الثقافي وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية ، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق ، المؤتمر الإقليمي الثاني ، رابطة الأخصائيين النفسيين .
٨. محمد أبو حلاوة، (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩)، ١-٥٥.
٩. محمد حسن علاوي (٢٠١٢): مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٥ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٠. محمود رامز يوسف (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس
١١. مروة عويس (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى الطلاب في ضوء المتغيرات الديمغرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الأكاديمي. دراسات نفسية، مصر ، ٢٩، (٣)، ٣٩٣-٤٧١.
١٢. هاله خير السناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية - دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي ، مصر
١٣. هانم أحمد سالم ، وإيناس محمد صفوت ( ٢٠١٩ ) الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الإنجاز لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق . دراسات عربية- في التربية وعلم النفس . رابطة التربويين العرب ٣٠، ١١٦
١٤. يحيى شقورة (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ، غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.

## المراجع الأجنبية :

15. Allan, J., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. British Journal of Guidance & Counselling, 42(1), PP. 9-25.
16. Azlina, A., & Shahrir, J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. International journal for cross-disciplinary subjects in education, 1(1), 3-8.
17. Bonanno, G., & et al. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? the role of demographics, resources, and life stress. Journal of consulting and clinical psychology, 75(5), 671 - 682.
18. Fong, M. & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. Australian Psychologist, 51, 431-441

19. Grotberg, H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New York State. Retrieved 10 14, 2011, from [www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience](http://www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience)
20. Hall J. ., & Felten, B. (2001). Conceptualizing Resilience in Women Older Than 85: Overcoming Adversity from Illness or Loss. *Journal of Gerontological Nursing*, 27(11), 46–53.
21. Hansmann, S.E.M.T. (2018), Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University.
22. Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students.
23. Karakasidou, E. & Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 8, 538-549.
24. Matthew, T. (2007). Posttraumatic stress disorder: recovering from and overcoming trauma. Retrieved 10 13, 2011, from [www.About.com](http://www.About.com)
25. NEFF D. KRISTIN, L. KIRKPATRICK B, STEPHANIE S. RUDE. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, vol, (41), 139–154.
26. NEFF, K.D, TIRCH, D. (2013). Self Compassion and ACT. In T.B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds), *Mindfulness. Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-being* Oakland, CA Us: Context Press, New Harbinger Publications.
27. NEFF, K.D, TIRCH, D. (2013). Self Compassion and ACT. In T.B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds), *Mindfulness. Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-being* Oakland, CA Us: Context Press, New Harbinger Publications, 78-106.
28. NEFF, K.D. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward One Self. *Self and Identity*. (2), 85-120
29. Shebuski, K., Bowie, J.-A. & Ashby, J. S. (2020). Self-Compassion, Trait Resilience, and Trauma Exposure in Undergraduate Students. *Journal of College Counseling*. 23, 2-14.
30. Shebuski, K., Bowie, J.-A. & Ashby, J. S. (2020). Self-Compassion, Trait Resilience, and Trauma Exposure in Undergraduate Students. *Journal of College Counseling* 23, 2-14.
31. Shin, N Y. and Lim, Y-J. (2019) Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*. 54(6), 800–806
32. Yela, J. R., Crego, A., Gomez-Martínez, M<sup>a</sup> Angeles & Jimenez, L. (2020) .Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *J Clin Psychol*. 1–22.,

## الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الفردية والجماعية بجامعة أسوان

\* أ.م. د/ ناصر محمد شعبان عبدالحميد

يهدف البحث الحالي إلي دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجماعية والفردية بجامعة أسوان. واستخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لتحقيق هدف البحث ويشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات جامعة أسوان في الرياضات الجماعية والفردية في العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ والبالغ عددهم (٩٥) لاعب ، وقام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (٦٠) لاعب بنسبة مئوية قدرها ٦٣.٢٥٪ من مجتمع البحث بواقع (٣١) لاعب بالمنتخبات الجماعية ، وعدد (٢٩) لاعب بالمنتخبات الفردية ، كما قام الباحث باختيار عينة عشوائية من هؤلاء اللاعبين قوامها (١٩) لاعب لإجراء البحث الاستطلاعية وأشارت اهم النتائج الى انه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات كلما زادت المرونة النفسية والدافعية الداخلية للإنجاز لدى اللاعبين عينة البحث ويوصى الباحث بضرورة إجراء العديد من الأبحاث والدراسات التي تتناول بالشفقة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية .

\* استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية- جامعة أسوان .

## **Self-compassion and its relationship to psychological flexibility and achievement motivation among the players of the individual and collective teams at Aswan University**

**. Dr. Nasser Mohamed Shaaban Abdel Hamid .**

The current research aims to study the relationship between self-pity, psychological flexibility and achievement motivation among the players of the team and individual sports teams at Aswan University. The researcher used the descriptive approach, the survey method, for its relevance to achieving the goal of the research. The research community includes the players of the Aswan University teams in team and individual sports in the academic year 2020/2021, who numbered (95) players, and the researcher chose a random sample of (60) players with a percentage of 63.25% of the research community consisted of (31) players in the collective teams, and (29) players in the individual teams, and the researcher chose a random sample of these players consisting of (19) players to conduct the exploratory research. The most important results indicated that the higher the level of self-pity, the more Psychological flexibility and internal motivation for achievement among the players, the research sample. The researcher recommends the need to conduct many research and studies that deal with self-pity and its relationship to some psychological variables.

---

**Assistant Professor, Department of Combat and Water Sports - Faculty of Physical Education - Aswan University**