



## التنظيم الانفعالي وعلاقتها دافعية الانجاز لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث

\*أ.م.د / رامى عمرو جاد

### مقدمة البحث:

يعتبر المجال الرياضى مجالاً خصباً لدراسة جوانب السلوك الانسانى ولذلك زاد إهتمام علماء النفس بالقياس النفسى فى المجال الرياضى للوقوف على حقائق ذلك السلوك وقد اتجه علماء النفس الى الموضوعية فى القياس النفسى الرياضى للتنبؤ بما يمكن أن يصل إليه اللاعب من مستويات فى المستقبل وكيف يمكن أن يوجه اللاعب لبذل أقصى جهد ممكن أثناء المنافسة والتدريب ودراسة جوانب القوة والضعف لديه المرتبطة بالاداء والمنافسة الرياضية وتأثيرات الفوز والهزيمة على اللاعب وأدائه وما يرتبط من نواحى سلوكية.

والإنفعالات هي كل أشكال الإستجابة الجسدية التي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتى والسلوكي والفسولوجي والخبرة وهي تستثار عندما يكون الفرد في موقف مثير يتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير. (٢٦: ٢)

وتعدّ الإنفعالات إحدى أشكال التجارب الحياتية، كما أنها إحدى منافذ الرؤية إلى العالم؛ إذ تمارس تأثيراً كبيراً في حياة الأفراد، كما أن لها قيمة كبرى في تفاعلاتهم الاجتماعية، فهي تساعدهم على أن يدركوا ويفهموا ما يريدون التعبير عنه؛ إضافةً إلى ذلك فإنها تمثل جانباً مهماً من جوانب النمو؛ حيث يعد فهم الفرد البالغ لانفعالاته وضبطها وتوجيهه لها بالطريقة المثلى أحد المقومات الأساسية لتكيفه بشكل عام مع الحياة، كما ينطبق ذلك في كثير من الأحيان على المراهق بشكل خاص. (٥٦: ٥)

كما أن هناك العديد من العوامل التي من شأنها أن تؤثر في القدرة على تنظيم الانفعالات، منها ما يتعلق بالعوامل الذاتية من عدم القدرة على تحديد الأهداف التي يود تحقيقها بما يتلاءم مع ما لديه من قدرات، وإمكانيات، ومهارات، وإن انخفاض القدرة على التخطيط لتحقيق هذه الأهداف؛ يشكل عائقاً كبيراً في القدرة على ضبط الإنفعالات، والتحكم فيها، وأما العوامل البيئية فتتمثل في مواجهة التحديات والضغوط والصعوبات الأسرية، والمادية، والبيئية، والاجتماعية التي تؤثر في القدرة على تحقيق الأهداف. (٦٩: ١), (٣٣: ٦)

\* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية- كلية التربية الرياضية - جامعه بنها



كما أن الإنفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضارة جسمانياً واجتماعياً فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف إلى خفقان القلب وسرعة النبض والشعور بالهبوط وتصيب العرق وفقدان السيطرة على الأداء. (٩٨ : ١٩)

والعوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية فالرغبة الملحة في الحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها. (٧٠ : ٢٠)

فالوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لا يتكفله إمتلاك اللاعب مستوى عالي من الأداء المهاري والبدني وإنما هناك عوامل عديدة تتحكم في ذلك التفوق والوصول إلى المستويات العليا وتمثيل المنتخبات الوطنية منها القدرات العقلية والنفسية ومستوى المنافسة والظروف المحيطة فظلاً عن مستوى دافعية انجاز اللاعبين نحو الفوز والتفوق على أقرانه في اللعبة التي يمارسها.

وباعتبار إن العوامل والاستعدادات النفسية هي من أرقى مراتب النشاط الإنساني وأصبح قياسها وتحديد مستوياتها هدفاً رئيساً وضرورة ملحة لا بد منها وإيماناً من الباحث بأنه مهما قدمت الدول الدعم إلى الرياضة وأنفقت عليها وجعلتها جزءاً من حياة المواطن اليومية ومهما كان مستوى الإعداد والتخطيط فإنه تبقى إرادة اللاعب وإصراره على الإنجاز وحرصه على الفوز والنجاح نقطة الفصل في التفوق من حيث إن دافعية الإنجاز الرياضي هي "القوة المحركة لسلوك الرياضي نحو الممارسة والمشاركة والتفوق". (٢١١ : ١٣)

فإن دافعية الإنجاز "هي سمة نفسية شبه ثابتة لدى الأفراد وذات منشأ داخلي وتتأثر بممارسات التنشئة الاجتماعية واحد التغيرات الأساسية التي تحدد نشاط ما يقوم به الفرد من أداء يهدف الوصول إلى درجة من الانجاز وان غياب الشعور بالإنجاز وتحقيق الهدف يمكن أن يطور مشاعر سلبية كالإحباط والانسحاب. (١٨٧ : ٨)

إذن فدافعية الإنجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهه التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة لتحقيق المستويات العالية، وعندما ينصب دافع الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فإنه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعا اجتماعيا.

(١١٧ : ٢٢)



كما يذكر أسامة راتب (٢٠٠٧) أن دافعية الإنجاز تعد واحدة من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً، فالأداء لا يكون مثمراً وجيداً إلا إذا كان يرضي دوافع لدي الفرد، فحيث أن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوي دافعية معينة. (٤ : ٧١) ورياضة الخماسي الحديث تتباين في مكوناتها وخصائصها ومتطلباتها تبعاً لظروف الأداء فهي رياضة فردية رقمية مركبة تتكون من خمس رياضات متباينة هي على الترتيب (المبارزة - السباحة - الفروسية - الجري والرمية) في مسابقة واحدة يطلق عليها Laser Run ويجب على اللاعب أن يخوض تلك المسابقات الخمس في يوم واحد وقد يلعب أربعة منها في دور قبل النهائي ثم يعود إلى اليوم التالي ليلعب الدور النهائي ليتنافس في خمس رياضات، ونجد أن ظروف اللاعبين تتسم بالصعوبة وعلى اللاعب أن يؤدي أحسن أداء ممكن في منافساتها للحصول على أكبر عدد من النقاط في كل رياضة على حده وخاصة الرقمية منها مثل السباحة. مشكلة البحث :

يعد موضوع التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز الرياضي ذو أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالرعاية والتنمية المتكاملة سواء أكانت بدنية أو نفسية للاعب وللاعبات الخماسي الحديث، وذلك لان خفض التنظيم الانفعالي قد يؤدي إلى حدوث الإنهاك البدني والنفسي وإلى نقص دافعية اللاعب للإنجاز مما يؤثر على مستواه الرياضي وكذلك استمرارية في الممارسة الرياضية.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته المتنوعة وعمله كمؤهل نفسي للاعب الخماسي الحديث انخفاض مستوي أداء بعض اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات مقارنة بمستواهم الحقيقي، الأمر الذي أرجعه الباحث إلى كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب سواء داخل البيئة التدريبية أو التنافسية أو خارجها، مما يسهم في نقص دافعية اللاعب للإنجاز وأثارته انفعالياً، ومن ثم يقلل من مستوي أدائه.

وان دافعية الإنجاز والتنظيم الانفعالي من الصفات المهمة لشخصية اللاعبين، إذ تمكنهم من التعامل مع ضغوط والتدريب والمنافسة المختلفة للحفاظ على حالته النفسية بشكل متوازن ونظراً لكثرة الضغوط التي يتعرض لها اللاعبين من ضغوط شتى تتفاوت في أنواعها وشدتها وقوتها على وفق المواقف التي يتعرض لها اللاعب وإدراكه لها، فاللاعب الذي يمتلك دافعية عالية للإنجاز يكون لديه الشعور بتنظيم وإتزان إنفعالي جيد والعكس صحيح، إذ أن اللاعب الذي تكون لديه دافعية إنجاز وتنظيم انفعالي هو اللاعب الواثق من نفسه وتكون لديه القدرة في الأداء المميز وزيادة في العطاء والقدرة على الإبداع وتحسن مستوى البدني والفنية والنفسي



لتحقيق أفضل انجاز رياضي, لذلك راي الباحث دراسة العلاقة بين دافعية الانجاز والتنظيم الانفعالي لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.

**أهمية البحث:**

**الاهمية التطبيقية:**

تكمن أهمية الدراسة الحالية في التحقق في التعرف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث ودافعية الانجاز لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث، ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة .

وتوفر الدراسة مقاييس وأدوات تتمتع بخصائص قياسية مقبولة في علم النفس تسهم في مساعدة المتخصص في الإرشاد النفسي لقياس متغيرات التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.

**الاهمية النظرية:**

- تعددت وتنوعت محاور الأهتمام لدى الباحثين بخصوص الدلالات القاطعة على العلاقة بين التنظيم الانفعالي و دافعية الانجاز لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث، وتحاول الدراسة الراهنة تقديم دلالات لدعم الإفتراض النظرى حول العلاقة بين دافعية الانجاز كإحدى العوامل النفسية والسلوكية وبين التنظيم الانفعالي.

- تحديد طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز كمتغير رئيسى يؤثر في مستوى أداء لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.

- تزويد المكتبة العربية بمرجع يفيد المهتمين بهذه الفئة وبمشكلاتهم النفسية التى يعانون منها والتي تؤثر على توازنهم الانفعالي .

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على التنظيم الانفعالي وعلاقته دافعية الانجاز لدي لاعبي ولاعبات

الخماسي الحديث من خلال :-

- بناء مقياس للتنظيم الانفعالي لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.
- بناء مقياس لدافعية الانجاز لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.
- التعرف علي الفروق بين استجابات مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز للاعبي الخماسي وفقاً لمتغير للجنس (لاعبيين-لاعبات).
- توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس.



## فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز للاعبين الخماسي وفقاً لمتغير الجنس (لاعبين-لاعبات).
- 2- توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس.

## مصطلحات البحث:

### - التنظيم الانفعالي (Emotional Regulations):

عُرّف التنظيم الانفعالي بعدة تعاريف منها: تعريف جراتز ورومير & Gratz (Roemer, 2004)، أنه يعني: "الوعي والفهم بالانفعالات وتقبلها، والقدرة على ضبط السلوكيات المتهورة، والتصرف وفقاً للأهداف عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ لتحقيق الأهداف الفردية، والمتطلبات الخاصة بالموقف الذي مر به الفرد" (18 : 149).

### - دافعية الإنجاز: Achievement Motivation

استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوي معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة". (17 : 251)

الدراسات السابقة :

#### أولاً : الدراسات العربية :

- 1- دراسة عياش وفائق (2016م) (15) بعنوان "التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وهدفت الى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة"، والتعرف على الدلالة الاحصائية للتنظيم الانفعالي وفقاً لمتغيرات : الجنس والتخصص، والمستوى الدراسي، وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى "جيد" من التنظيم الانفعالي، فيما لم تكشف النتائج فروقا ذات دلالة احصائية في التنظيم الانفعالي تعزى للجنس أو التخصص أو المستوى الدراسي.
- 2- دراسة بشاير مشروع مبارك مشرع الوسمي (2017م) (7) بعنوان "الحالات الانفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى متسابقين ألعاب القوى بدولة الكويت"، استعرض البحث الحالات الانفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى متسابقين ألعاب القوى بدولة الكويت. وأستخدم البحث



المنهج الوصفي. وتمثلت أداة البحث في مقياس الحالة الانفعالية، وتم تطبيقه على (١٢٣) لاعب من الطبقية من لاعبي الدرجة الأولى لألعاب القوى بدولة الكويت المستمرون في التدريب والمشاركين في البطولات الرسمية في الموسم الرياضي ٢٠١٥/٢٠١٦م، وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها أنه يوجد ارتباط سلبي غير دال بين البعد الأول أثر الحالة الانفعالية على أداء اللاعب في التدريب وكل من البعد الثاني وهي علاقة الحالة الانفعالية بمستوي اللاعب المهاري والبعد التاسع تأثير الحالة الانفعالية ودافعية الإنجاز للاعب في التدريب والبعد العاشر تأثير الحالة الانفعالية ودافعية الإنجاز للاعب في المنافسات، وأنه هناك إلتباط إيجابي دال عند مستوي معنوي (٠.٠٠١) بين البعد الأول أثر الحالة الانفعالية على أداء اللاعب في التدريب والبعد الرابع أثر دافعية الإنجاز على أداء اللاعب في التدريب. وأوصي البحث بالتدريبات البسيطة والسهلة التي تساهم في انخفاض الحالة الانفعالية ومحاولة باستمرار تحقيق أفضل أداء مهاري.

٣- دراسة **سحر صلاح الدين محمد (٢٠١٩م) (١١)** بعنوان "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية"، هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، والكشف عن أداء طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الصمود النفسي بمعلومية الدرجة على مقياس التنظيم الانفعالي، والكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية الذكور والإناث في مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية (لوم النفس، التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وذلك بواقع (٥٠ ذكور-٥٠ إناث)، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-١٥) عام، وبمتوسط عمري (١٦.٤٧) عام وانحراف معياري (٠.٩٤٨)، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، يمكن التنبؤ بأداء طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الصمود النفسي بمعلومية الدرجة على مقياس التنظيم الانفعالي، عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية الذكور والإناث في مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية (لوم النفس، التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين)، عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية الذكور والإناث في مقياس الصمود النفسي وأبعاده الفرعية (الثبات الانفعالي-التقبل الإيجابي للتغير-التفكير الأمل - الكفاءة الاجتماعية).



٤- دراسة **هند سعيد علي فريد** (٢٠٢١م) (٢١) بعنوان "السلوك التنافسي وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدي سباحي الخماسي الحديث", يهدف البحث إلى التعرف على: تأثير دافعية الإنجاز (الرغبة في إنجاز النجاح - تجنب الفشل) على السلوك التنافسي لدي لاعبي /لاعبات الخماسي الحديث في مسابقة السباحة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث المسجلين بالاتحاد المصري للخماسي الحديث في الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩، وقد كان من أهم النتائج: عدم وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في السلوك التنافسي ودافعية الإنجاز وحالة قلق المنافسة، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوي الأداء والثقة بالنفس وبين السلوك التنافسي، كما توجد علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي وكل من القلق البدني والقلق المعرفي، وكان من أهم التوصيات: ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين واللاعبات لما له من أثر على العملية التدريبية لجميع الأنشطة التخصصية الفردية منها والجماعية. الاهتمام بالتدريب على المهارات العقلية والتدريب العقلي بمختلف استراتيجياته التي يمكن أن تخدم رياضة الخماسي الحديث وجميع مسابقاتها على اختلاف خصائصها ومتطلباتها.

#### ثانيا : الدراسات الاجنبية :

١- دراسة **Jindal & panda** (٢٠٠٠) (٢٥) بدراسة بعنوان " العلاقة الارتباطية بين الدافع للإنجاز والقلق والعصابية والانبساطية " وهدفت الدراسة التعرف علي العلاقة بين الدافع للإنجاز والقلق والعصابية والانبساطية، واستخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من ٥١٢ فرد، ٢٥٦ من الذكور، ٢٥٦ من الإناث، استخدم قائمة الدافع للإنجاز، ومقياس القلق، وكانت أهم النتائج هي وجود علاقة دالة سالبة بين الدافع للإنجاز والقلق لعينة الذكور، وتوجد علاقة غير دالة بين المتغيرين لعينة الإناث.

٢- دراسة **كيرفيلو و سانتوس Cervello & Santos** (٢٠٠١) (٢٣) بدراسة بعنوان "الدوافع الرياضية: حصر أهداف الإنجاز لدى الرياضيين الذين يلعبون للترفيه من الشباب الأسباب" وهدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين تحديد الأهداف التي تحدد طبيعة الدوافع، التمتع، مفاهيم الاقتناع بالقدرة والتميز المهاري في مهارات ذات مستويات صعوبة مختلفة لدى الرياضيين، حيث أجريت الدراسة على عدد من اللاعبين الأسباب، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي باستخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، واستنتج الباحثان أن هناك ارتباط بين الاتجاهات الذاتية الإيجابية والاتجاهات مهارية السلبية، وأنماط دوافع عدم التكيف في الرياضة.



٣- دراسة دروليرز وآخرون (Drouler et al, 2015) (٢٤) بعنوان "مستويات التنظيم الانفعالي في ضوء متغيري الجنس والعمر", وهدفت إلى الكشف عن مستويات التنظيم الانفعالي في ضوء متغيري الجنس والعمر, وتكونت العينة من (١٢٩) مشاركا في فرنسا وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٣١), وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يمتلكون مستويات "متوسطة" من التنظيم الانفعالي, فيما كشفت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تعزى للعمر, فيما وجدت فروقا داله احصائيا في مستويات التنظيم الانفعالي تهزى للجنس ولصالح الذكور.

٤- دراسة سانتشيز وآخرون (Sanchis et al, 2020) (٢٧) بعنوان "مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين في ضوء متغيري العمر والجنس", وهدف البحث الى تقييم مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين في ضوء متغيري العمر والجنس, وشارك في الدراسة (٢٥٤) طالبا وطالبة من ثمانى مدارس من مدينة فلنسيا تتراوح أعمارهم بين (٩-١٦) عاما, وكشفت النتائج تفوق الاناث على مقياس التنظيم الانفعالي مقارنة بالذكور, ووصلت مستويات التنظيم الانفعالي إلى درجات "متوسطة" كما حصلت الإناث الأصغر سنا على مستويات للتنظيم الانفعالي أعلى من الذكور في نفس العمر, فيما حصل الذكور الأكبر على مستويات أعلى من الاناث في نفس العمر.

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث :

#### مجتمع البحث:

يحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي الخماسي الحديث لموسم ٢٠١٩/٢٠٢٠.

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٨٥٠) لاعبي الخماسي الحديث, تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٨٠٠) لاعبي الخماسي الحديث, كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) لاعبي الخماسي الحديث من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.



## جدول (١)

### توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٥٠	٨٠٠	٨٥٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبي الخماسي الحديث بالاندية المصرية.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي الخماسي الحديث .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

١. مقياس (التنظيم الانفعالي) "اعداد الباحث".

٢. مقياس (دافعية الانجاز) "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس (التنظيم الانفعالي) "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالتنظيم الانفعالي ومراجعة قوائم ومقاييس التنظيم الانفعالي تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس التنظيم الانفعالي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها محورين وهي:-

• تأثر الفرد بانفعالاته.

• تأثر الفرد بانفعالات الاخرين.

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس التنظيم الانفعالي، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم محورين ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)



## جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس التنظيم الانفعالى  
(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	تأثر الفرد بانفعالاته	١٠	%١٠٠
٢	تأثر الفرد بانفعالات الاخرين	٩	%٩٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس التنظيم الانفعالى (٩٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وذلك ارتضى بالمحورين.  
اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس التنظيم الانفعالى للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٠) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعت الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع (التنظيم الانفعالى).
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

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

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

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



وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلى:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور: قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور.

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهى :

صدق المقياس :

صدق المحكمين:

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول تأثر الفرد بانفعالاته

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اتقبل ما يحدث فى المنافسات من فوز او خسارة	١٠	٪١٠٠
٢	افكر دائماً حول شعورى نحو تجارب المنافسات السابقة	٨	٪٨٠
٣	اضبط انفعلاتى وعدم الافصاح عنها	٩	٪٩٠
٤	افكر بالخبرات التى تجلب السرور	١٠	٪١٠٠
٥	استخدم التفكير الايجابى للتخفيف عن مشاعرى السلبية عند الخسارة	٩	٪٩٠
٦	اتحكم فى انفعلاتى من خلال التحكم فى طريقة تفكيرى	١٠	٪١٠٠
٧	احتفظ بانفعلاتى داخلياً	٨	٪٨٠
٨	اعالج المواقف الضاغطة بافكار تجلب لى الهدوء	٨	٪٨٠
٩	اعتقد اننى يجب ان اتعايش مع نتيجة المنافسة	١٠	٪١٠٠
١٠	افكر بطريقة تشعرنى بالسعادة والفرح	١٠	٪١٠٠
١١	أشعر باننى الشخص الملام عند الخسارة	٧	٪٧٠
١٢	اتقبل نتيجة المنافسة بان الامر قد حدث وانتهى	١٠	٪١٠٠
١٣	افكر فى امور اخرى افضل مما حدث	١٠	٪١٠٠
١٤	استطيع تركيز انتباهى فى التدريب والمنافسة	١٠	٪١٠٠



م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١٥	اشعر اننى المسؤل عند الخسارة	٨	٪٨٠
١٦	اعتقد ان يجب على تقبل المواقف التى تواجهنى	٧	٪٧٠
١٧	اشعر اننى اقوى بعد كل موقف او خبرة تواجهنى	١٠	٪١٠٠
١٨	استشعر الاخطاء التى قمت بها اثناء المنافسة	٨	٪٨٠
١٩	افكر كثير فى احداث تغيير للمنافسات القادمة	١٠	٪١٠٠
٢٠	أنظر بايجابية حول اى موقف	٧	٪٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول تأثر الفرد بانفعالاته قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من ٢٠ عبارة.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني تأثر الفرد بانفعالات الاخرين

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	احاول الحصول على دعم نفسى من مدربى واسرتى	١٠	٪١٠٠
٢	اعتقد ان الاخرين يجب ان يلحقهم اللوم عند الخسارة	٧	٪٧٠
٣	اعبر عن انفعالاتى للاخرين بصدق	١٠	٪١٠٠
٤	اطلب من الاخرين النصيحة	٨	٪٨٠
٥	اشعر بالرضا عندما يتفهم المدرب مشاعرى	٨	٪٨٠
٦	اعانى بصعوبة فى فهم انفعالات الاخرين	٧	٪٧٠
٧	انتمر على الاخرين	٨	٪٨٠
٨	اعتقد ان الاخرون يمرون بتجارب سيئة	١٠	٪١٠٠
٩	عند نقد الاخرين لى يصعب على السيطرة على انفعالاتى وسلوكياتى	١٠	٪١٠٠
١٠	عندما اشعر بانفعالات سلبية، أكون متأكدا بانى لن أفصح عنها	٧	٪٧٠
١١	اتفهم مشاعر الاخرين رغم تنوعها	١٠	٪١٠٠
١٢	عندما انزعج من الاخرين احتاج وقتا طويلا حتى يبدأ شعورى بالتحسن	٨	٪٨٠
١٣	عندما اشعر بالانزعاج افقد السيطرة على ذاتى	١٠	٪١٠٠
١٤	عندما اشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرا فى التعبير عنها	١٠	٪١٠٠



٧٠٪	٧	اظهر مشاعر الفرح والسرور امام الاخرين	١٥
٨٠٪	٨	عندما اتزعج اشعر اننى ضعيف امام الاخرين	١٦
٧٠٪	٧	اثق فى مدربي واتحدث معه عن كل ما اشعر به	١٧
١٠٠٪	١٠	انا شخص مندفع تجاه الاخرين	١٨
٨٠٪	٨	عندما اواجه موقف ضاغط أشعر ان الاخرون هم المسؤولون عن ماحدث	١٩
٧٠٪	٧	اعتقد ان ماعيشته من اجواء المنافسة اكثر جمالا مما عاشه الاخرين	٢٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (تأثر الفرد بانفعالات الاخرين) قد تراوحت بين (٧٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، ليكون المحور من ٢٠ عبارة.

#### صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥٠) لاعبي الخماسي الحديث من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.
- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور تأثر الفرد بانفعالاته

ن = ٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اتقبل ما يحدث فى المنافسات من فوز او خسارة	*٠.٦٧٠
٢	افكر دائما حول شعورى نحو تجارب المنافسات السابقة	*٠.٧٦٧
٣	اضبط انفعلاتى وعدم الافصاح عنها	*٠.٥٠١
٤	افكر بالخبرات التى تجلب السرور	*٠.٦٣٣
٥	استخدم التفكير الايجابى للتخفيف عن مشاعرى السلبية عند الخسارة	*٠.٧١٤
٦	اتحكم فى انفعلاتى من خلال التحكم فى طريقة تفكيرى	*٠.٥٠٠
٧	احتفظ بانفعلاتى داخليا	*٠.٦١٥
٨	اعالج المواقف الضاغطة بافكار تجلب لى الهدوء	*٠.٥٣٣
٩	اعتقد اننى يجب ان اتعايش مع نتيجة المنافسة	*٠.٤٨٤
١٠	افكر بطريقة تشعرنى بالسعادة والفرح	*٠.٦٠٠



م	العبر	معامل الارتباط
١١	أشعر باننى الشخص الملام عند الخسارة	*٠.٤٦٥
١٢	انتقبل نتيجة المنافسة بان الامر قد حدث وانتهى	*٠.٦٣٤
١٣	افكر فى امور اخرى افضل مما حدث	*٠.٥٦٢
١٤	استطيع تركيز انتباهى فى التدريب والمنافسة	*٠.٧٠٠
١٥	اشعر اننى المسؤل عند الخسارة	*٠.٨٦٧
١٦	اعتقد ان يجب على تقبل المواقف التى تواجهنى	*٠.٦٥١
١٧	اشعر اننى اقوى بعد كل موقف او خبرة تواجهنى	*٠.٨٦٢
١٨	استشعر الاخطاء التى قمت بها اثناء المنافسة	*٠.٥١٤
١٩	افكر كثير فى احداث تغيير للمنافسات القادمة	*٠.٤٠٠
٢٠	أنظر بايجابية حول اى موقف	*٠.٨٧٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.288$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول تأثر الفرد بانفعالاته والمحور التى تنتمى ليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول تأثر الفرد بانفعالاته.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور  
تأثر الفرد بانفعالات الاخرين

ن = ٥٠

م	العبر	معامل الارتباط
١	احاول الحصول على دعم نفسى من مدربى واسرتى	*٠.٤٩٧
٢	اعتقد ان الاخرين يجب ان يلحقهم اللوم عند الخسارة	**٠.٦٩٤
٣	اعبر عن انفعالاتى للاخرين بصدق	*٠.٤٦٨
٤	اطلب من الاخرين النصيحة	*٠.٥٦٢
٥	اشعر بالرضا عندما يتفهم المدرب مشاعرى	*٠.٧٩٠
٦	اعانى بصعوبة فى فهم انفعالات الاخرين	*٠.٦٤٧
٧	اتتمر على الاخرين	*٠.٦٢٥
٨	اعتقد ان الاخرون يمرون بتجارب سيئة	*٠.٨٤٥
٩	عند نقد الاخرين لى يصعب على السيطرة على انفعالاتى وسلوكياتى	*٠.٧٤٤



*٠.٦٥٤	عندما اشعر بانفعالات سلبية، أكون متأكدا بانني لن أفصح عنها	١٠
*٠.٨٦٨	اتفهم مشاعر الاخرين رغم تنوعها	١١
*٠.٦٥٦	عندما انزعج من الاخرين احتاج وقتا طويلا حتى يبدأ شعوري بالتحسن	١٢
*٠.٦٨٥	عندما اشعر بالانزعاج افقد السيطرة على ذاتي	١٣
٠.٨٤٦	عندما اشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرا في التعبير عنها	١٤
*٠.٥٥٦	اظهر مشاعر الفرح والسرور امام الاخرين	١٥
*٠.٧١١	عندما انزعج اشعر انني ضعيف امام الاخرين	١٦
*٠.٦١٩	اثق في مدربي واتحدث معه عن كل ما اشعر به	١٧
*٠.٦٣٦	انا شخص مندفع تجاه الاخرين	١٨
*٠.٥٩١	عندما واجه موقف ضاغط أشعر ان الاخرون هم المسؤولون عن ماحدث	١٩
*٠.٧٠٢	اعتقد ان ماعيشته من اجواء المنافسة اكثر جمالا مما عاشه الاخرين	٢٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٢٨٨

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

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) لاعبي الخماسي الحديث من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

### جدول (٧)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	تأثر الفرد بانفعالاته	٠.٧٤٤
٢	تأثر الفرد بانفعالات الاخرين	٠.٦٥٩

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٥٩، ٠.٧٤٤) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.



## جدول (٨)

### قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن = ٥٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٧١١
معامل جتمان	*٠.٨١٥
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٧٩١
معامل الفا للجزء الثانى	*٠.٨٠٢

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧١١) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٩١) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٠٢) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

خطوات بناء مقياس دافعية الانجاز "اعداد رامى عمرو جاد" (١٠):

حيث استعان الباحث بمقياس تم بنائه من قبل يتكون المقياس من ٧ محاور وهى كالاتى

١. الرغبة في التفوق

٢. المثابرة في الاداء

٣. الثقة

٤. الشعور بالمسئولية

٥. التقدير والمكافآت المادية والمعنوية

٦. المنافسة

٧. الاستقلالية

٨. الدافع الذاتى

٩. التخطيط الي المستقبل

صدق الاتساق الداخلى:

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور للتعرف على الاتساق الداخلى للمقياس "بيرسون Person"، حيث تم التطبيق على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) لاعب من لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث قبل البطولة الذين قاموا بتصفيات المنتخب فى الفترة من إلى كما يوضحه الجدولين التاليين:



### جدول (٩)

معامل ارتباط كل عبارة من محاور مقياس دافعية الانجاز بالدرجة الكلية للمحور  
التي تنتمي اليه

ن=٥٠

المسلسل	الرغبة في التفوق	المثابرة في الاداء	الثقة	الشعور بالمسئولية	التقدير والمكافآت المادية والمعنوية	المنافسة	الاستقلالية	الدافع الذاتي	التخطيط الى المستقبل
١	*٠.٦٨٠	*٠.٦٤٣	*٠.٦٩٠	*٠.٥٥٥	*٠.٦٥٠	*٠.٥٧٢	*٠.٥٢٧	*٠.٦٧٩	*٠.٥٦٩
٢	*٠.٦٤٧	*٠.٦٧٢	*٠.٦٧٤	*٠.٧٥١	*٠.٤٦٢	*٠.٥٣٦	*٠.٥٤٤	*٠.٥٨٦	*٠.٦٥٩
٣	*٠.٨٦٣	*٠.٥٩٧	*٠.٥١٤	*٠.٥٢٥	*٠.٥٠٠	*٠.٧٤٤	*٠.٤٥٨	*٠.٥٢١	*٠.٧٦٧
٤	*٠.٦٢٣	*٠.٥٧٩	*٠.٦٣٥	*٠.٧٠٥	*٠.٧٣٤	*٠.٧٢٥	*٠.٦١٣	*٠.٦٤٥	*٠.٧٤٤
٥	*٠.٦٧٠	*٠.٤٦٤	*٠.٦١١	*٠.٤٧٠	*٠.٨٨٨	*٠.٦٧٨	*٠.٩١٨	*٠.٦٥٥	*٠.٦٤٨
٦	*٠.٤٥٧	*٠.٥٩٩	*٠.٧٨٦	-	-	*٠.٥٧٢	-	-	-
٧	-	*٠.٦٥٤	-	-	-	*٠.٨٦٦	-	-	-

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات على المحور التي تنتمي اليه داله إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥، مما يدل علي أتساق كل عبارة من العبارات بالمحور التي تنتمي إليه ، مما يشير الى صدق المقياس .  
تم حساب معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس للتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس "بيرسون Person".



### جدول (١٠)

معامل ارتباط كل محور من محاور مقياس دافعية الانجاز للاعبين الخماسي الحديث

ن=٥٠

معامل الارتباط	محاور مقياس دافعية الانجاز
* ٠.٦٦٤	الرغبة في التفوق
* ٠.٥٤٠	المثابرة في الاداء
* ٠.٦٤٨	الثقة
* ٠.٦٢٣	الشعور بالمسئولية
* ٠.٦٣٠	التقدير والمكافآت المادية والمعنوية
* ٠.٥٩٠	المنافسة
* ٠.٧٦٤	الاستقلالية
* ٠.٦٨٩	الدافع الذاتي
* ٠.٤٩١	التخطيط الي المستقبل

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٢٨٨

يوضح الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط للمحاور والدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥، مما يدل علي أتساق كل محور من المحاور للدرجة الكلية للمقياس، مما يشير الى صدق المقياس.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة ٢٠٢٠/١/٣ الي ٢٠٢٠/١/١٥ م على عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث وقوامها (٥٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.

توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة من ٢٠٢٠/١/٢٠ الي ٢٠٢٠/٣/١ م على عينة اساسية وقوامها (٨٠٠) لاعب .



### أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

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

١. المتوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. معامل الارتباط.

٤. معامل الفا كرنباخ

٥. النسبة المئوية.

٦. اختبارات .

### عرض ومناقشة النتائج:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز للاعبين الخماسي وفقاً لمتغير الجنس (لاعبين - لاعبات) :

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين في متوسطات مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز وفقاً للجنس (لاعبين - لاعبات)

(ن=١=٢=٤٠٠)

م	الأبعاد	لاعبين		لاعبات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
التنظيم الانفعالي	تأثير الفرد بانفعالاته	١.٩٦	٥٥.١٤	٤٤.٧٣	٤.٠٧	١٠.٤٢	٤٦.١٠
	تأثير الفرد بانفعالات الاخرين	٢.٨٦	٥٤.٢٩	٤٤.٨١	٤.١٤	٩.٤٨	٣٧.٦٦
	الدرجة الكلية	٣.٩٣	١٠٩.٤٣	٨٩.٥٤	٦.٢٣	١٩.٨٩	٥٤.٠٢
دافعية الانجاز	الرغبة في التفوق	١.١٢	١٥.١٤	١٠.٥٠	١.٩٨	٤.٦٥	٤٠.٨٦
	المثابرة في الاداء	١.١٨	١٩.٢٩	١٤.٠٩	١.٠٢	٥.٢١	٦٦.٨٠
	الثقة	١.٢٣	١٤.٩٩	١٠.٤٥	٢.٠٧	٤.٥٤	٣٧.٧٥
	الشعور بالمسئولية	١.٨٢	١٢.٤٠	٨.٨٤	٢.٢٩	٣.٥٦	٢٤.٣٦
	التقدير والمكافآت المادية والمعنوية	٢.١٩	١١.٩٩	٩.٠٧	٢.٣٢	٢.٩٣	١٨.٣٣



٣٥.٦٩	٤.٦٢	١.٤٩	١٣.٥٩	٢.١١	١٨.٢٠	المنافسة
٢٣.٧٧	٣.٥٥	٢.٣٦	٨.٨٦	١.٨٢	١٢.٤٠	الاستقلالية
١٦.١٨	٢.٧٦	٢.٤١	٩.٠١	٢.٤٢	١١.٧٧	الدافع الذاتي
١١.٨٤	٢.١٤	٢.٦٢	٨.٥٦	٢.٤٨	١٠.٧٠	التخطيط الي المستقبل
٣٨.٧٢	٣٣.٩٤	١٣.٧٢	٩٢.٩٥	١٠.٩١	١٢٦.٨٩	الدرجة الكلية

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.96$

يوضح الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات مقياس التنظيم الانفعالي للاعبين واللاعبات لصالح متوسطات استجابات اللاعبين ، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية لصالح

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين في متوسطات مقياسي التنظيم الانفعالي و دافعية الانجاز

( $n = 80$ )

التنظيم الانفعالي			الابعاد	دافعية الانجاز
الدرجة الكلية	تأثر الفرد بانفعالات الاخرين	تأثر الفرد بانفعالاته		
*٠.٦٣٣	*٠.٧١٢	*٠.٦٥٤	الرغبة في التفوق	
*٠.٥٨٧	*٠.٦٥٥	*٠.٤٨٢	المثابرة في الاداء	
*٠.٦٧٨	*٠.٧٥٧	*٠.٣٣٦	الثقة	
*٠.٩٠٧	*٠.٩٠٠	*٠.٤٩٨	الشعور بالمسئولية	
*٠.٥٠٢	*٠.٥٧٧	*٠.٦٦٣	التقدير والمكافآت المادية والمعنوية	
*٠.٦٤٤	*٠.٧٢٨	*٠.٥٧٤	المنافسة	
*٠.٧١١	*٠.٤٨٨	*٠.٦٧٤	الاستقلالية	
*٠.٤٦٩	*٠.٧٨٤	*٠.٥١٥	الدافع الذاتي	
*٠.٦٨٤	*٠.٦٦٤	*٠.٧٤٥	التخطيط الي المستقبل	
*٠.٦٨٩	*٠.٥١٥	*٠.٦٩٧	الدرجة الكلية	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.195$



يوضح الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية بين جميع محاور مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس و مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس .

### مناقشة نتائج البحث:

### مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين والاعبات في التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز.

يرجع الباحث هذه النتائج إلى وجود فروق متوسطات محاور مقياسي (التنظيم الانفعالي) ودافعية الانجاز للاعبين والاعبات لصالح متوسطات استجابات اللاعبين

ويرى الباحث من وجهه نظره أن اللاعبين والاعبات يتعرضوا لنفس المواقف الضاغطة ويتعرضون لنفس العوامل التي تؤثر على الاداء فى الخماسى الحديث وهى ضرورة تسجيل أحسن رقم ممكن فى أهم مسابقات الخماسى الحديث لتسجيل أكبر عدد من النقاط للمساهمة فى المحصلة النهائية, كما أن اللاعبين والاعبات يسيطر عليهم نفس حالة القلق وتؤثر عليهم نفس الدوافع وهى دافع الرغبة فى إنجاز النجاح والذى يتمثل فى تسجيل أفضل عدد من النقاط التى يتنافس فيها اللاعبين والاعبات مع أنفسهم ومع أقرانهم من اللاعبين والخوف من الفشل فى تحقيق الهدف فى تسجيل الرقم المحدد لهم أو بالفشل فى المحاولة, وينعكس ذلك على إنفعالاتهم من حيث القلق من عدم الاداء الجيد أو المرغوب أو قلة أو زيادة الثقة بالنفس أو الخوف من انتقاد المدرب أو عدم القدرة على الجاهزية النفسية والذهنية قبل المنافسة أو التفكير بشكل مبالغ فيه فى المنافسة الرياضية مما يؤثر على نفسية اللاعب / الاعبة وتؤثر سلبا على التركيز فى الاداء. إلا أن الباحث لاحظ أن مظاهر القلق والتوتر تظهر لدى الاعبات بوضوح عن اللاعبين ويمكن إرجاع نتيجة هذا إلى أن اللاعب الناضج انفعاليا يستطيع مناقشة الأمور فى هدوء وتدير إنفعالاته ويسيطر عليها. وبنسوج اللاعب تنشأ تلك الخبرة التأملية الفكرية للمزاج، إذ يكتب اللاعب من خلال خبرة التأمل الذاتى فى التنظيم الانفعالي معرفة خبرتهم الانفعالية، وهكذا تسمح المعرفة بالإنفعال للاعبين أن يشكوا نظريات عن كيفية الإنفعالات وسبب استخلاصها من خلال المواقف المختلفة، وإن هذه القدرة على فهم الخبرات الانفعالية وتحليلها تترجم إلى قدرة أفضل لفهم الذات وعلاقتها بالبيئة والتي يمكن أن تعزز تنظيم إنفعالي وسعادة أكبر.



وهذا يتفق على ما أشار إليه كل من سيرة عرابي وبسام مسمار (١٩٩٤م) (١٢)، محمد القط (٢٠٠٤م) (١٦) على أن رياضة الخماسي الحديث من الرياضات الصعبة والمركبة والتي يرافق تعلمها عوامل نفسية سلبية مثل الخوف والقلق والتوتر النفسي. يري حمدي الفرماوي (٢٠٠٤) أن الدافعية تعتبر في حد ذاتها أمراً غايةً في الأهمية بالنسبة لسلوك الإنسان، وكذلك تفسره، فهي المحرك للسلوك، وهي الباعثُ عليه، وحولها تتمحور السببيةُ للسلوك، بتشابكاتها المختلفة، ومن ثم فهي تمثل الأساس لأي دراسة من دراسات سلوك الإنسان، وليس من قبيل المبالغة، النظرُ إليها- في رحاب دراسات علم النفس- باعتبارها أرضية تفسير السلوك وسفقه، ومن هنا فإن البحث في الدافعية ليس- كما يبدو للوهلة الأولى- باليسير الهين ولا بالمستطاع اللين، وإنما هو السهل الممتنع، إذ إن تفسيرها والإحاطة بجوانبها يتطلبان خبرات البحث المتعددة، والتطلع من مجالات علم النفس المتزايدة، إضافة إلي الحس البحثي المطلوب للخوض فيها بمثابرة ذات فائدة. (٩ : ٣)

يذكر عبداللطيف خليفة (٢٠٠٠) أن الدافع للإنجاز هو أحد الدوافع النفسية الاجتماعية التي تتأثر بالعديد من العوامل الثقافية والاجتماعية، وبالسياق النفسي الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد بوجه عام، حيث تعكس دافعية الفرد للإنجاز طبيعة التوجهات الاجتماعية التي تحكمه في الحياة، كما تعكس في الوقت نفسه مدي إحساسه بالرضا من عدمه في ضوء قدرته علي توظيف هذه الدافعية، ويرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز إلي هنري موراي H. Murray ، في أنه أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز Need for Achievement ، بشكل دقيق - بوصفه مكوناً مهماً من مكونات الشخصية، وذلك في دراسته بعنوان " استكشافات في الشخصية، والتي عرض فيها موراي لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز وعرفها بأنها تشير إلي رغبة أو ميل الفرد للتغلب علي العقبات، وممارسة القوي والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك، مع تفوقه علي ذاته ، ومنافسة الآخرين، والتفوق عليهم، وتقدير الفرد لذاته من خلال الممارسة الناجحة لما لديه من قدرات وإمكانيات.

(١٤ : ٨٨ - ٨٩)

ويرى الباحث أنه من الضروري اعداد الالعبه نفسيا لما لهذا الاعداد من دور في التأثير الايجابي في بقية جوانب الاعداد الأخرى، لذا فإن طبيعة التدريب وما تمتلكه الالعبه من اعداد نفسي جيد تؤهلها لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من أدائها المهارى وتؤثر في دافعيتهما للانجاز والتفوق.



من خلال عرض النتائج لاحظ الباحث أن النتيجة ايجابية ولصالح أفراد العينة، أي إن أفراد العينة من المتميزين يتمتعون بمستوى ايجابيا من التنظيم الانفعالي، ويرى الباحث إن هذه النتيجة ايجابية، لان هذه الفئة غير العادية، لها من الإمكانيات العقلية والمعرفية ما يجعلها تدرك المواقف الانفعالية بصورة مختلفة عن الأفراد العاديين، كما مواهبهم وتميزهم يدفعهم إلى أن تتعدد لديهم الاستراتيجيات التي تم التعرض لها كإطار نظري وهذا يفسر التعامل باهتمام بالمواقف الانفعالية التي يمرون بها في حياتهم اليومية.

### وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز للاعبين الخماسي وفقاً لمتغير للجنس (لاعبين - لاعبات).

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) أن هناك علاقة ارتباطية موجبه بين التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث.

ومن جهة أخرى نجد أن التنظيم الإنفعالي المرتفع يؤثر على حياة اللاعبين والاعبات بشكل عام فالتنظيم الإنفعالي المرتفع يساعد في توفير الظروف الملائمة التي من خلالها تستطيع اللاعبين التعرف على قدراتهم الحقيقة وأستعمالها على الوجه الأكمل في التدريب والمنافسة، كما أن اللاعبين القادرين على تنظيم إنفعالهم لديهم علاقات إجتماعية جيدة مع الآخرين وبذلك تساعدهم على معرفة تجارب الآخرين وأسلوبهم في التدريب والمنافسة سواء كانت صحيحة أو خاطئة فينمي ذلك الكفاح والمثابرة والدافعية للانجاز ويساعدهم أيضا على أن يتبعوا السلوك الصحيح الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية في المنافسات الرياضية .

وتساعد دافعية الانجاز اللاعبين على تحقيق ذاتهم من خلال ما يحققونه من انجازات، حيث يتصفون بمستوى عال من فاعلية الذات والقدرة على ادراك قدراتهم واستطاعتهم وامتلاكهم القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس والقدرة على مواجهه خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل التفوق والنجاح. (٣: ١٦٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أحمد أمين (٢٠٠٦م) في أن كثرة الضغوط التي يتعرض لها اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية وكثرة الإنفعالات والمواقف السلبية التي يتعرض لها تعمل على زيادة الاستثارة الانفعالية للاعب بحيث تؤثر على دافعية الانجاز من



أجل الرغبة في التفوق والفوز أو تجنب الهزيمة، فالنتائج التي يحققها اللاعب أو المتوقع تحقيقها ترتبط بالضغوط والانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية . ( ٢ : ٢٣٧ )  
وقد نفسر هذه العلاقة الإرتباطية بين التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز، بأن اللاعبين تزداد دافعتهم للانجاز عندما يزداد تنظيمهم واستقرارهم الإنفعالي، ذلك أن تنظيم الانفعال من العوامل التي تساعد في رفع مستوى الدافعية للانجاز لدى اللاعبين، فدافعية الانجاز تزداد لدى اللاعبين إذا ازداد درجة تنظيمهم الانفعالي، والعكس صحيح.  
وبناء على ماسبق فإن الاعبات الاتي يتمتعون بدرجة عالية من التنظيم الانفعالي يكون لديهم القدر المناسب من دافعية الانجاز.  
ويستخلص الباحث مما سبق أن دافعية الانجاز مرتبطة بتنظيم إنفعالات اللاعبين وأستقرارهم وثباتهم.

#### **وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :**

توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التنظيم الانفعالي وللدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس.

#### **الاستخلاصات:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الانجاز لاعبي الخماسي وفقاً لمتغير الجنس (لاعبين - لاعبات).
- ٢- توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس.

#### **التوصيات:**

- ١- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين واللاعبات لما له من أثر على العملية التدريبية لجميع الأنشطة التخصصية الفردية منها والجماعية.
- ٢- الاهتمام بالتدريب على المهارات العقلية والتدريب العقلي بمختلف إستراتيجياته التي يمكن أن تخدم رياضة الخماسي الحديث وجميع مسابقاتها على اختلاف خصائصها ومتطلباتها.



٣- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية للاعبين واللاعبات والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم اللاعبين واللاعبات كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.

٤- الاستعانة بالمتخصصين في الجانب النفسي للمدربين لحل المشكلات النفسية التي يواجهها اللاعبين و لاعبات أثناء المنافسات.

٥- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسي للاعبين .



## المراجع

### أولاً المراجع العربية:

١. أحمد السلطان، آمال باظة(٢٠١٩): "فعالية برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال لتحسين استراتيجيات تقديم الذات في خفض الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين". جامعة كفر الشيخ.
٢. أحمد أمين فوزي(٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضى المفاهيم- التطبيقات، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الاعداد النفسى للناشئين دليل للأرشاد والتوجه للمدربين الادارين- أولياء أمور، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٤. أسامة كامل راتب(٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة ( المفاهيم - التطبيقات )، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربى، القاهرة .،
٥. إسلام الزاخروي، عبداللطيف المومني، فيصل الربيع(٢٠١٨): القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد". موقع إربد. جامعة اليرموك.
٦. أيمن عبدالرحمن عيسى، فؤاد الخوالدة.(٢٠١٨):"التنظيم الانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم".[رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية.
٧. بشاير مشروع مبارك مشرع الوسمي (٢٠١٧م) : الحالات الانفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى متسابقى ألعاب القوى بدولة الكويت،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي.
٨. ثائر غباري (٢٠٠٨م): الدافعية (النظرية والتطبيق) ، ط١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
٩. حمدي علي الفرماوي (٢٠٠٤م): دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة .
١٠. رامى عمرو جاد (٢٠١٦م) :الصلابة العقلية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي منتخبات الخماسى الحديث، المؤتمر العلمى الثالث، تحديات الرياضة بالوطن العربى،



- صناعة البطل الاولمبي، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة. كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
١١. سحر صلاح الدين محمد (٢٠١٩م) : التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعه حلوان.
١٢. سيرة عرابي بسام مسمار (١٩٩٤م) : برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات (من سن ٧ - ١٤ سنة)، المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، مجلة دراسات، الجزء الثاني، الجامعة الأردنية.
١٣. عامر سعيد جاسم (٢٠٠٨م) : سيكولوجية كرة القدم، ط١، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم.
١٤. عبداللطيف محمد خليفة (٢٠٠٠م) : الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
١٥. ليث عايش، وصبا فائق (٢٠١٦م) : التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعه بغداد.
١٦. محمد القط (٢٠٠٤م) : الموجز في الرياضات المائية"، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
١٧. محمد حسن علاوي (٢٠٠٩م) : مدخل في علم النفس الرياضي، الطباعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٨. مصطفى مظلوم (٢٠١٧). "تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية-كlinikية". دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP).
١٩. مصطفى حسين باهي، هناء عبد الوهاب، حسين احمد حشمت (٢٠٠٢) : الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات- تطبيقات) مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٢٠. مصطفى حسين باهي، حسين احمد حشمت (٢٠٠٦م) : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
٢١. هند سعيد علي فريد (٢٠٢١م) : السلوك التنافسي وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدي سباحي الخماسي الحديث، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٥) العدد (١) يناير، كلية التربية الرياضية، جامعه السادات.



٢٢. يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي، الرياض، مطبعة رعاية الشباب، ١٩٩٠.  
ثانياً المراجع الاجنبية:

23. **Cervello Eduardo M . & Santos Rosa , Francisco J (2001):**  
Motivation Sport : An Achievement Goal Perspective In  
Young Spanish Recreational Athlete s . – Perceptual And  
Motor Skills , Apr 2001 , Vol . 92 Issues 2.
24. **Droulers, O, Lacoste Badie. S., & Malek. F (2015):** Age – related  
differences in emotion regulation with in the context of sad  
and happy tv programs, *Psychology & Marketing*, 32(8).
25. **Jindal, S.K& Panda, S .k ( 2000 ):** A Correlation Study Of  
Achievement Motivation Anxiety Nervroticism And  
Extraversion Of School Going Adolescent. *Journal Of  
Psychological Rescherches*, 26.110 – 114.
26. **Mauss, Iris, (2007),** Automatic Emotion Regulation, University of  
Denver.
27. **Sanchis– Sanchis ,A., Grau ,. M, D, Moliner , A, R & Morales –  
Murillo , C, P (2020):** Effects of age and fender in emotion  
regulation of children and adolescents. *Frontiers in  
Psychology*, 11.