

سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى

لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية)

إعداد د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية – فرع جامعة الأزهر بالدقهلية

ملخص البحث :

هدف البحث الحالى إلى كشف العلاقة الارتباطية بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين ، والتحقق مما إذا كانت هناك فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية وفقا لمستويات الكمالية (اللاتوافقية – السوية – اللاكمالية) ومتغيرى الجنس (ذكور/إناث) ونوع اللعبة (فردية/جماعية) ، وتكونت عينة البحث من (٢٦٣) رياضيا من طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية المشاركين فى دورى الجامعات ، (١٢٧) ذكور ، (١٣٦) إناث ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) سنة بمتوسط عمرى قدره (٢٠,٤) وإحراف معيارى قدره (١,٦٢) ، ولقياس متغيرات البحث قد تم استخدام مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية ، ومقياس الكمالية من إعداد / الباحثة ، ومقياس التحمل النفسى للرياضيين تعديل / حبش (٢٠١٠) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسى ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية وفقا لمستويات الكمالية لصالح الكمالية اللاتوافقية ووفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث ، ومتغيرنوع اللعبة لصالح الألعاب الفردية. كما كشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال التحمل النفسى وثلاثة أبعاد للكمالية (النقد السلبي للذات - التدقيق الزائد فى الأداء - الإهتمام الزائد بالأخطاء) وكان النموذج دال عند مستوي(٠,٠١) وانتهى البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة .

Competitive anxiety trait and its relationship with perfectionism and Psychological endurance among sport players. (A Comparative predictive study)

Abstract: the current study aimed at investigating the relationship between competitive anxiety, perfectionism and psychological endurance among sport players. The study also explored the differences in competitive anxiety according to gender (male/female) and the kind of sport (individual/collective). The study examined the differences in competitive anxiety according to levels of perfectionism. The sample consisted of 263 players in faculty of Physical Education (127 males and 136 females). Their age ranged from 18-25 years ($M=20.4$, $SD=1.62$). The researcher used competitive anxiety, perfectionism scale, and endurance scale prepared by the researcher. The results showed that there is a strong relationship between competitive anxiety, perfectionism and endurance. Also results have showed statistically significant differences at (0.01) levels according to gender and kind of sport in competitive anxiety. There are also statistically differences at (0.01) levels in competitive anxiety according to levels of perfectionism in favor of higher levels of perfectionism. The results showed that a prediction model of at (0.01) levels competitive anxiety may be built through endurance and some dimensions of perfectionism (self-criticism, skepticism, and concern of errors. The researcher presented some recommendations and suggestion for future studies

سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى

لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية)

إعداد د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس

كلية الدراسات الإنسانية – فرع جامعة الأزهر بالدقهلية

مقدمة البحث :

بعد أن أصدر جرفت (Griffith) الذى يلقب بأب علم النفس الرياضى أول كتاب فى سيكولوجية الرياضة (١٩٢٨) وتكونت الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى فى عام (١٩٦٥) وأصبحت تعقد دوراتها كل أربع سنين تزامنا مع الدورات الأولمبية وتم فى عام (١٩٨٥) تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضى التطبيقى ظهرت كثيرا من الدراسات فى مجال السلوك الرياضى وأصبح علم النفس الرياضى من الفروع العلمية التى احتلت مكانة مرموقة فى الآونة الأخيرة والتى تهدف من خلال استخدام المهارات النفسية فى القياس والتقويم إلى اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التى تؤثر على السلوك الرياضى

فضل الله (٢٠١٥:٢٠٣)

وقد كشفت الدراسات فى مجال علم النفس الرياضى أن القلق من أهم الانفعالات التى تواجه الرياضيين سواء فى حياتهم اليومية أو فى مواقف المنافسة وهوما يطلق عليه قلق المنافسة الرياضية، فالرياضى يتعرض للكثير من المواقف الضاغطة أثناء المنافسة أولها المنافس الذى يواجهه والصراع المتبادل من أجل احراز اللسعات والفوز والتوتر الذى يسببه تدخل المدربين بالإضافة إلى الحكام وجمهور المشاهدين مما يودى إلى زيادة الإنفعال وحدة التوتر ومع تكرار هذه الخبرات يصبح القلق سمة من سمات شخصية الرياضى . بدران (٢٠١٤:٢٢٢)

والنشاط الرياضى عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية و النواحي السلوكية والمعرفية للفرد،

والنشاط الرياضى لا يعنى تطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية فقط و
انما يعمل على توطيد العلاقة بين الناحيتين الجسمية والنفسية وهو ما يطلق عليه وحده
النفس والبدن لأن العلاقة بين النفس والبدن علاقة وثيقة وكلاهما يؤثر فى الآخر ويتأثر
به. صقر (١٩٩٤:٩٥-٩٦)

ولقد استحوذت علاقة اضطرابات القلق عامة وقلق المنافسة خاصة بالكمالية
على اهتمامات الباحثين مقارنة باهتماماتهم بعلاقة الكمالية بالإكتئاب وغيره من
الإضطرابات النفسية الأخرى وتوصلت الدراسات فى هذا المجال إلى نتائج قدمت
تفسيرات سيكولوجية عميقة فى هذا المجال مثل دراسة بيشارات واخرين (Besharat
etal.2012) ، ودراسة ستوبر واخرين (Stoeber etal.2007) والتي توصلت
جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة الرياضية والكمالية.

كما أشار عريشى (٢٠١٦ : ٨٣) إلى أنه توجد بعض الأدلة التجريبية التي
تشير إلى أن الأفراد الذين يعبرون عن مستويات مرتفعة من القلق والخوف من الفشل
فى مهمة ما يظهرون ميلا مرتفعا نحو الكمالية .

كما أظهرت نتائج دراسة جوتوالزواخرين (Gotwals etal.2007) ارتفاع
مستوى القلق الرياضى لدى مرتفعى الكمالية اللاتوافقية بالمقارنة بذوى الكمالية
التوافقية حيث أن الكمالية التوافقية ترتبط بمستويات منخفضة من قلق المنافسة .

. واللاعب الرياضى يحاول خلال المباراة أن يكيف طاقته وقدراته النفسية
وأن لا تستثار وهذا يتولد من التحمل النفسى الذى يمتلكه وبالتالي مدى امتلاكه لهذه
السمة يؤثر على مستوى قلق المنافسة لديه . دويغر (٢٠١٥:١٠٣)

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسة خميس (٢٠١٤) من وجود علاقة ارتباطية
بين قلق المنافسة الرياضية والتحمل النفسى لدى الرياضيين .

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أنه من الأهمية بمكان القيام بهذا البحث
للتعرف على العلاقة بين سمة قلق المنافسة الرياضية وكلا من الكمالية والتحمل النفسى

لدى الرياضيين حيث أنه لا توجد دراسة مباشرة تناولت هذا الهدف (وذلك في حدود علم الباحثة) الأمر الذى يعزز من أصالة البحث الحالى ويضفى أهمية خاصة عليه .
مشكلة البحث

يشمل المجال الرياضى كثيرا من المواقف الضاغطة التي تعتبر مهددات قوية لنا وكثيرا ما يحدث عدم توازن واضح بين ما يدركه اللاعب بالنسبة إلى استعداداته وقدراته وبين ما هو مطلوب منه فى البيئة التنافسية فترتفع لديه درجة القلق بصورة قوية تؤثر على الوظائف النفسية والجسمية، وهو ما يعرف بقلق المنافسة والتي تعتبر أهم مرتكزات القدرات البدنية فى المجال الرياضى حيث أن ارتفاع هذه السمة أو انخفاضها قد يمتد من اللاعب الواحد ليشمل أداء الفريق الرياضى ككل .
الحرمله (٢٠١٦:٣٧)

ويشيريس (٢٠٠٨:٢) فى هذا الصدد إلى أنه يجب الإهتمام بدراسة قلق المنافسة الرياضية كأحد السمات النفسية المهمة والذي يؤثر على أداء اللاعب إيجابيا إذا أحسن استثماره وسلبيا إذا تغلب على اللاعب وينعكس ذلك على تطوير أداء اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً.

وقد توصلت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق فى قلق المنافسة الرياضية تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) مثل دراسة فرناندس وآخرون (Fernandes et al.2013) ، ودراسة أيكان (Aycan.2014) ، ودراسة هاديرا (Haddera.2015) بينما توصلت دراسة فضل الله (٢٠١٥) إلى عدم وجود فروق فى مستوى سمة قلق المنافسة تبعا لمتغير الجنس . كما توصلت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق فى مستوى قلق المنافسة الرياضية تبعا لمتغير نوع اللعبة (فردية/جماعية) لصالح الألعاب الفردية مثل دراسة معين (٢٠٠٣) ، ودراسة أبو زيد وجزر (٢٠٠٠) ، ودراسة مارتنينجو (Martinengo et al.2011) بينما توصلت دراسة فرناندس وآخرون (Fernandes et al.2013) إلى ارتفاع مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية .

وترى الباحثة أن مستوى قلق المنافسة الرياضية يزداد لدى الرياضيين ذوى الكمالية المرتفعة حيث يكون لديهم معتقدات لا عقلانية بشأن ما ينبغي عليهم انجازه ومن ثم يتولد لديهم خوف شديد من الفشل يؤدي إلى مستويات مرتفعة من القلق . وهذا ما يتفق مع ما ذكره محمود (٢٠١٠:٣) في أن نتائج جهود الباحثين تؤكد في مجملها على أن الكمالية تتوارى خلف العديد من أشكال العصاب فعلى الرغم من أن السلوك الكمالي يمثل حاجة انسانية تدفع إلى التميز والإنجاز والتطوير وتحقيق الذات إلا أنه عند سعى الفرد للتميز والكفاح من أجله قد يتبنى أهدافا ومعايير غير واقعية كمحددات لسلوكه ويجعل من رضا الآخرين والحصول على اعجابهم واستحسانهم مصدرا رئيسيا للرضا والتدعيم بيد أن هذا لا يتحقق بسهولة. عنئذ يجد الفرد نفسه فى مساحة واسعة بين التوقع والواقع تدفعه للكمالية فى إطارها العصابى وليس السوى .

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه عبد الخالق (٢٠٠٥:٢٣٦) فى تحديد مجموعة من الخصائص الأكثر شيوعا لدى ذوى الكمالية اللاتكيفية منها (ارتفاع مستوى القلق وعدم تحمل الفشل) .

وأشار دويغر (٢٠١٥:١٠٥) إلى أن التحمل النفسى فى عملية التدريب والمنافسات له أهمية كبيرة فى الوقت الحاضر لأن امتلاك مستوى جيد من التحمل يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة وأن أوضاع التحمل المتجانسة تحفز اللاعب لزيادة انجازه كما تقلل من القلق المصاحب للاعب أثناء المنافسة لهذا فانه يتعلم من حياته ومن الخبرات التي يتعرض لها كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فان لم يتمكن من ذلك فانه سيواجه صعوبات لا يستطيع التوافق معها أثناء المنافسة من أهمها شعوره بالقلق فكلمما ضعفت قوة التحمل النفسى لديه كلما زاد مستوى القلق .

ومما سبق تجد الباحثة أنه على الرغم من أن قلق المنافسة والكمالية والتحمل النفسى سمات نفسية ضرورية يجب الاهتمام بها والتعرف عليها لأنها تمثل العقل الميسر لباقي القدرات البدنية وأن ارتفاعها أو انخفاضها يؤثر على أداء الفريق ككل

باعتبار أن الاهتمام بالناحية النفسية ركيزة أساسية للاعب . وعلى الرغم من تناقض نتائج الدراسات السابقة التي حاولت الكشف عما إذا كانت هناك فروق فى مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين تعزو لمتغير الجنس (ذكور/إناث) . ونوع اللعبة (فردية/جماعية) قد وجدت الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية بالإضافة إلى الرجوع لبعض الأطر النظرية التي تناولت قلق المنافسة الرياضية وخصائص الرياضيين والمشكلات التي تتعلق بهم أنه لا توجد دراسة عربية واحدة (وذلك فى حدود علم الباحثة) تناولت العلاقة بين سمة قلق المنافسة الرياضية وكلا من الكمالية والتحمل النفسى ومحاولة التنبؤ بسمة قلق المنافسة من خلال هذين المتغيرين والكشف عما اذا كانت هناك فروق فى مستوى سمة قلق المنافسة تعزو لمستويات الكمالية ومتغيري الجنس ونوع اللعبة.

وعلى ذلك تتحدد مشكلة البحث الحالى فى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

(١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمتغيرات الجنس (ذكور/إناث)، نوع اللعبة (فردية/جماعية) ؟

(٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمستويات الكمالية (الكمالية اللاتوافقية – الكمالية السوية – اللاكمالية) ؟

(٣) هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية لدى الرياضيين ؟

(٤) هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة قلق المنافسة الرياضية والتحمل النفسى لدى الرياضيين ؟

٥) هل يمكن التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال متغيرات البحث (الكمالية والتحمل النفسى) لدى الرياضيين؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالى إلى

- ١) التحقق مما إذا كانت هناك فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمتغيرات الجنس (ذكور/إناث)، نوع اللعبة (فردية/جماعية).
- ٢) التحقق مما إذا كانت هناك فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمستويات الكمالية (الكمالية اللاتوافقية - الكمالية السوية - اللاكمالية).
- ٣) التحقق مما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية بين سمة قلق المنافسة الرياضية وكلا من الكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين.
- ٤) التحقق من امكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال الكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين.

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية

١) تتحدد الأهمية النظرية للبحث الحالى فى كونه يتناول موضوعا على درجة عالية من الأهمية وهو دراسة قلق المنافسة الرياضية و الكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين وبحث العلاقة بينهم خاصة وأنه لا توجد دراسة واحدة (وذلك فى حدود علم الباحثة) تناولت هذا الموضوع من ناحية وكون هذه المتغيرات مؤثرة فى مستوى أداء اللاعبين من ناحية أخرى.

(٢) تفيد الدراسة الحالية في اثرات الجانب النظرى للدراسات والبحوث المتعلقة بمتغيرات البحث الحالى .

ثانيا: الأهمية التطبيقية

(١) تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية توظيف نتائج البحث الحالى في مجال التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى للاعبين .

(٢) تأمل الباحثة أن يتمخض عن هذه الدراسة عدد من التوصيات التي يمكن أن تفيد مدربي الفرق الرياضية المختلفة وذلك لوضع أنسب الإجراءات التي تعمل على تحسين ورفع مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات ومن ثم تحقيق الفوز والتفوق .

(٣) اثرات الجانب التطبيقي من خلال توفير أدوات يمكن استخدامها في قياس سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية لدى الرياضيين .

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث

أولا : سمة قلق المنافسة الرياضية **Sport Competition Trait Anxiety**

يعرفها الحرملة (٢٠١٦ : ٣٦) بأنها ميل اللاعب لإدراك جميع المواقف التنافسية الرياضية كتهديد خارجي والإستجابة لها بمشاعر الترقب والخوف والتوتر .
وتعرفها الباحثة في البحث الحالى بأنها سمة شخصية ثابتة نسبيا اكتسبها الرياضى عن طريق الخبرة لأدراكه جميع مواقف التنافس كمهدد قوى والإستجابة لها بمشاعر من الخوف والتوتر وسرعة الاستثارة وتشنت الانتباه وإنشغال الفكر وعدم القدرة على التركيز ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية نتيجة استثارة الجهاز العصبى وتختلف من لاعب لآخر .

وتتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الرياضى في أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية المستخدم في البحث الحالى .

ثانيا : الكمالية Perfectionism

تعرفها أرنوط (٢٠١٦ : ٩) بأنها ميل الفرد لوضع مستويات عالية وبشكل مبالغ فيه لأدائه وأداء الآخرين والإهتمام الزائد بالأخطاء وإدراكه للضغط من توقعات الوالدين ونقدهم لأدائه والحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه والميل للتنظيم والتخطيط المفرط والسعى الدؤوب للتميز .

وتعرفها مهران (٢٠١٦ : ٦) بأنها محاولة الفرد للوصول للكمال بوضع مجموعة من المعايير الأدائية تظهر فى سلوكيات تعبر عن مستوى الأداء والإحساس بالخطأ والدقة فى الأداء .

وتعرفها الباحثة فى البحث الحالى بأنها بناء معرفى سلوكى قد يكون ايجابى أو سلبى من خلال ما يترتب عليه فهو ايجابى عندما يضع الفرد لنفسه معايير إنجاز واقعية لأدائه وأداء الآخرين مع وجود إتران إنفعالى فى حالة عدم تحقيق هذه التوقعات . وقد يكون سلبى عندما يضع الفرد مستويات إنجاز عالية (مثالية) لأدائه وأداء الآخرين واهتمامه الزائد بالأخطاء والحاجة المستمرة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه ويجاهد من أجل الوصول لذلك وهذا يجعله فى حالة عدم رضا عن أدائه بالرغم من جودته ومن ثم ينخفض تقديره لذاته .

وتتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الرياضى فى أبعاد مقياس الكمالية المستخدم فى البحث الحالى .

ثالثا : التحمل النفسى Psychological Tolerance

تتبنى الباحثة تعريف خميس (٢٠١٤ : ٧٠٦) للتحمل النفسى بأنه قابلية وقدرة الرياضى على تحمل الضغوط التى يتعرض لها أثناء المباراة وهى تتنوع حسب الظروف المحيطة به ويحاول أن يتكيف معها بدون إظهار العداء تجاه الآخرين وهذا يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتى تتولد من المشاركات المستمرة فى البطولات والمنافسات الخارجية و الداخلية .

رابعاً : الرياضيين

ويقصد بهم فى البحث الحالى طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية المشاركين فى المسابقات الرياضية (دورى الجامعات) ومشركون فى بعض الأندية الرياضية خارج الجامعة ممن تراوحت أعمارهم من (١٨ : ٢٥) سنة .

الاطار النظرى لمفاهيم الدراسة

قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety

تزايد الاهتمام فى السنوات الأخيرة بعلم النفس الرياضى حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظريته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية فى التدريب والمنافسات الرياضية الأمر الذى قد يسهم فى تنمية قدرات اللاعبين المختلفة ومن ثم تطوير الأداء فى المجال الرياضى والتفوق فى المنافسات الرياضية

بدران وآخرون (٢٠١٦:١٤٤)

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً فى علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضى بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة فى اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما. وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة انذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسى الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

خميس (٢٠١٤:٧٠٧)

ومع أن أول مختبر لعلم النفس الرياضى تأسس فى برلين عام (١٩٢٠) إلا أن المقاييس المتخصصة لم تطبق إلا سنة (١٩٦٦) وكان أهمها ما ارتبطت بنظرية سمة قلق المنافسة Competitive trait anxiety theory التي تعتبر موقعا نوعيا معدلا

لبناء أكثر نوعية وهو قلق السمة والجانب الإجرائى لبناء هذه السمة يمثل أهمية عند تفسير بعض المواقف كمهدد لتحقيق النجاح واثبات الذات . فضل الله (٢٠١٥:١٠١) أعراض قلق المنافسة:

مواقف المنافسة الرياضية مليئة بالعديد من المشكلات المختلفة المسببه للقلق وتعددت أعراض القلق مثل الشعور بالخوف وعدم الراحة والاستثارة الشديدة لأى مثير وعدم القدرة على تركيز الانتباه والعجز عن التفكير السليم وكذلك زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وارتفاع ضغط الدم وشحوب الوجه، وارتجاف الأطراف، ودوار واسهال. والقلق يحدث عندما يشعر اللاعب أو الممارس للنشاط البدنى بالضعف وعدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه وذلك عندما يواجه أعمال ومستويات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته أو فى حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه فى الأداء المطلوب انجازه . بدران وآخرون (2016:144)

ومن هنا يظهر اهتمام علم النفس الرياضى بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية فى وقت واحد، فالرياضى الذى يعانى من القلق لا يمكن أن يحقق أى انجاز رياضى مهما كان مستوى الدافعية أو التدريب لديه وليس لديه قدرة على تحمل الضغوط النفسية، وقد يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل النفسية قبل وأثناء المباريات ولكن تختلف من فعالية ومن شخصية لأخرى كما تختلف باختلاف نوع المنافسة لذا يجب على اللاعبين التدريب والتحكم فى الحالة النفسية التي تتسم بعدم الثبات .

تعريفات قلق المنافسة الرياضية

عرف جاك (Jack.1993)قلق المنافسة الرياضية بأنه الميل إلى إدراك موقف المنافسة كتهديد مع الاستجابة لهذا الموقف بمشاعر الفهم والإدراك أو مشاعر التوتر حسين (٢٠٠١:٢٠١٢)

وقد عرفه بدران (٢٠١٦:١٤٦) بأنه نوع خاص من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وقد اتفق الباحثون إلى تقسيم قلق المنافسة الرياضي إلى قلق السمة التنافسية Competitive Trait Anxiety وقلق الحالة التنافسية Competitive State Anxiety

ويعرف قلق السمة التنافسية بأنه ميل في الشخصية يتم اكتشافه عن طريق الخبرة لإدراك أكبر عدد من مواقف المنافسة كمهدد قوى والإستجابة لها بدرجة قلق أكبر من العادى ويختلف بالفروق الفردية بين اللاعبين يحيى (٢٠٠٢:١٠٣) بينما عرفه خميس (٢٠١٤:٧٠٨) بأنه صفة ثابتة نسبيا في الشخصية ويستثار بشكل غير عادى عند تعرض الفرد لأى موقف .

كما يعرفه الحراملة (٢٠١٦: ٣٦) بأنه ميل اللاعب لإدراك جميع المواقف التنافسية الرياضية كتهديد خارجى والإستجابة لها بمشاعر الترقب والخوف والتوتر . وعلى الجانب الآخر يعرف قلق الحالة التنافسية بأنه حالة انفعالية للفترة التي يشترك فيها اللاعب فى المباراة وتتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر الجسمى وسهولة الانفعال كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من استثاره الجهاز العصبى الأوتونومى . حسين (٢٠٠١:٢١٣) كما يعرف بأنه حالة انفعالية أثناء مواقف المنافسة تأتى كرد فعل عن الظروف التنافسية المهددة وتتميز بمشاعر توقع الخطر والتوتر مع استثاره الجهاز العصبى وتتغير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذى يدركه اللاعب فى كل موقف . فضل الله (٢٠١٥:١٠٣)

وينقسم قلق الحالة التنافسية إلى:

(١) قلق ما قبل المنافسة: ويكون فى الأيام التي تسبق اشتراك اللاعب فى المنافسة، و يجب على المدرب مراعاة الفروق الفردية بالنسبة للاعبين .

٢) قلق المنافسة: وهو مستوى ابتدائى معين قبل الإشتراك الفعلى فى المنافسة يختلف تبعا لنظام وزمن المسابقة.

٣) القلق المباشر مع بيئة المنافسة: و يحتاج إلى تدخل معين لضبط أو تعديل مستواه وهى ظاهرة طبيعية يمر بها أى رياضى وتهدف أساسا إلى العمل على الانتقال من حالة الإنتظار السلبي إلى حالة الممارسة وتساهم بدرجة كبيرة فى اعداد الفرد بما سيقوم به من جهد . الحراملة (٢٠١٦:٣٦)

٤) القلق أثناء المنافسة: وقد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء أو انخفاضه وفقا لدرجة انفعال اللاعب

٥) قلق ما بعد المنافسة: يقصد بذلك حالة اللاعب بعد انتهاء المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيئ واستعداده للإشتراك فى المنافسة القريبة التالية . فضل الله (٢٠١٥: ١٠٣)

وترى الباحثة أن لكل لاعب رياضى درجة معينة من القلق كسمة أو كحالة *Starte Anxiety - Trait Anxiety* تظهر فى صورة متغيرات (معرفية- بدنية- نفسية) وتساعده على إظهار أفضل ما لديه من أداء رياضى أو تعوق أدائه إذا زادت عن الحد اللازم فهى تختلف حسب الفروق بين اللاعبين وطبيعة النشاط الرياضى. وسوف يتناول البحث الحالى قلق المنافسة الرياضية السمة .

الكمالية The Perfectionism

عندما بدأ مصطلح الكمالية فى الظهور كان التصور أنها سمة نفسية سلبية إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت فيما بعد أن للكمالية عناصر إيجابية بالإضافة إلى عناصرها السلبية .
(Delegard.2004:11)

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه مهران (٢٠١٦: ٥) بأن الكمالية فى علم النفس سمة شخصية لدى الفرد ترتبط بوضع معايير مرتفعة لدى الكماليون وترتبط بالتقييم الذاتى وما يرتبط به من مخاوف وقلق فهى سمة متعددة الأبعاد فقد تكون ايجابية وتكون كعامل محفز يساعد الفرد على تحقيق أهداف كان من المستحيل تحقيقها وتصل به إلى أقصى إحساس بالسعادة وهذا ما يعرف بالكمالية التكيفية وعندما لا تساعد الكمالية الأفراد على تحقيق أهدافهم فهم غالبا ما يقعون فى الإكتئاب والقلق وهذا ما يسمى بالكمالية غير التكيفية .

والمتتبع للدراسات النفسية فى مجال الكمالية يلاحظ تعدد اهتمامات الباحثين مما أفرز تنوعا فى المجالات البحثية للكمالية فبعض الدراسات اهتمت بالتعرف على العوامل التى تشكل الكمالية لدى الأفراد والتى من أهمها العامل الثقافى، والقيم السائدة فى المجتمع والتى تدفع للنجاح والتميز فى الكمالية السوية أو قد تدفعه لسلوك الكمالى فى إطاره العصابى حيث يكون الفرد مدفوعا بعوامل خارجية وفى هذا السياق أكدت نتائج بعض الدراسات أهمية دور التنشئة فى الأسرة والمدرسة والنادى على الكمالية واهتمت دراسات عديدة بفهم وتفسير علاقة الكمالية بالعديد من الإضطرابات النفسية (القلق) الإكتئاب، البارانونيا، الفصام.... إلخ

وعلى الرغم من التوافق بين نتائج الدراسات حول علاقة الكمالية بالاضطرابات إلا أنه يوجد تباين واضح فى فهم وتفسير طبيعة تلك العلاقة ويرجع هذا التباين إلى تعدد مفاهيم ونماذج الكمالية وأساليب قياسها وتأثرها بالعامل الثقافى

محمود (٢٠١٠: ٣-٤)

ويعد هاما تشك Hamacheck صاحب البداية الحقيقية فى النظر للكمالية

كمفهوم ثنائى البعد:

البعد الأول: الكمالية السوية ويشعر فيها الفرد بالرضا عن أدائه ومستوى إنجازه وما حقق من أهداف كما يضع لنفسه أهدافا واقعية ولديه وعى بأساليب تحقيقها

باستراتيجيات مرتبطا بالزمن المتوافق مع المراحل العمرية للفرد طبقا لطبيعة كل مرحلة .

البعد الثانى: الكمالية غير السوية ويشعر فيها الفرد بعدم الرضا عن أدائه وانجازه وعادة ما يميل الفرد لتبنى أهدافا غير واقعية ومعايير عالية الأداء والتقييم مما يجعل الفرد مدفوعا بالخوف من الفشل. (Stoeber&otto.2006:295)
ويرى هويت وفليت (Hewitt&Flett.1993) أن الكمالية تأتى فى ثلاث أشكال مختلفة هي:

- الكمالية الموجهة نحو الذات Self-Oriented Perfectionism وفيها يحدد الفرد لنفسه معايير عالية الأداء يحاول الوصول إليها وقد تكون الكمالية فى هذا الاتجاه دافعية صحية فتكون الكمالية الإيجابية أو يمكن أن تكون عاملا مشكلا يسبب الإحباط فتكون الكمالية السلبية، وبذلك يتضح أن الأفراد ذوى الكمالية الموجهة نحو الذات تقودهم حاجتهم إلى الإنجاز أكثر من خوفهم من الفشل .

- الكمالية الموجهة من وإلى الآخرين Other-Oriented Perfectionism وتتضح فى أن يضع الكمالى للمحيطين به معايير مرتفعة ويطلبهم بتحقيقها كما يضع الآخرون له معايير مرتفعة يطالبونه بها .

- الكمالية المكتسبة اجتماعيا Social-Prescribed Perfectionism وهى التى يكتسبها الفرد فى إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به ويعتقد أنها تفرض عليه أداءا مثاليا أو كماليا وهذا النمط يصاحبه خوف من الفشل وبالتالي يكون عرضه للقلق. غريب وعبد العزيز (٢٠١٦:٩٧)

وفى إطار النظرة للكمالية بوصفها مفهوم متعدد الأبعاد أشار الرجيب (٢٠٠٧:٨) إلى أن سلانى وآخرون (Slaney etal.1995) قاموا بإجراء التحليل العاملى لثلاث مقاييس للكمالية وهى:

(١) مقياس الكمالية الذى أعده سلانى وجونسون (Almost Perfect scale (Aps) Johnson (1992)

(٢) مقياس الكمالية المتعددة الأبعاد والذى أعده فروست ومارتن ولاهارت وروزنبلات Frost. Marten. Lahart and Rosenblate.1990

(٣) مقياس الكمالية المتعددة الأبعاد الذى أعده هوايت وفليت Hewitt&Flett.1991

صمم مقياس (Aps) لقياس كل من الكمالية الصحية والمرضية فى حين صمم المقياسين الآخرين للتركيز بشكل أساسى على الجوانب الأكثر سلبية من الكمالية أسفرت تجربة التحليل العاملى للمقاييس الثلاثة عن ظهور عاملين

- عامل السعى الإيجابي Positive Striving Factor
- عامل الإنشغال بالتقييم السلبي Negative Evaluation Concerns Factor

وقد أطلق سلانى وزملائه على العاملين اسم : الكمالية التوافقية والكمالية اللاتوافقية تعريفات الكمالية

يشير كلا من هوايت وفليت (Hewitt&Flett. 2002:59) إلى أنه لا يوجد تعريف واحد للكمالية متفق عليه بين الباحثين فالكمالية تركيب معقد يعكس التفاعل بين العوامل السلوكية والدافعية والإنفعالية والمعرفية وهى تعنى الكفاح من أجل أن يكون الأداء خاليا من الأخطاء .

وتعرفها عبد الخالق (٢٢٠:٢٠٠٥) بأنها بناء إدراكي سلوكى له دوافع وحاجات وصور ذهنية خاصة تميل بالفرد نحو الشك فى قدراته على الأداء الجيد وانخفاض تقديره لذاته والحساسية الشديدة نحو نقد الآخرين له ووضع مستويات انجاز عالية غير واقعية يحاول تحقيقها .

ويعرفها فروست وآخرون (Frost et al.1990) بأنها مصطلح يشير إلى الرغبة فى تحقيق أعلى معايير الأداء التي يصاحبها حالة من الإفراط فى التقييم الناقد للأداء وبذلك يكون الكماليون هم الأفراد الذين يعتقدون أنهم يستطيعون ويجب أن يحققوا الأداء الكامل ويدركون أى شئ أقل من الأداء الكامل بوصف غير مرضى، ويميلون للاعتناء الإنتقائى بالأدلة التي تشير إلى أن معاييرهم الخاصة لم يتم الوفاء بها وبناء عليه يميل الكماليون لأن يكونوا غير راضين عن أدائهم لأنهم دائماً ما يضعون مطالب لا يقدرّون على تحقيقها . الرقيب (٧:٢٠٠٧)

كما يمكن تعريفها بأنها طاقة لدى الفرد يمكن أن تستخدم بطريقة سلبية أو طريقة إيجابية وهذا يعتمد بشكل كبير على مستوى الوعى والإدراك لدى الفرد وقد تؤدى بالفرد إلى عدم إنجاز ما يصبو إليه إذا ما شعر هذا الفرد بالعجز عن تحقيق التوقعات التي كان يضعها لنفسه أو يضعها الآخرون له .

مصطفى وأحمد (٢٠١١:٢٦٦)

ويعرفها (Ladan&Norteza.2015:510) بأنها سمة للشخصية تتميز بالسعى نحو الكمال ووضع معايير مرتفعة بشكل مبالغ فيه للأداء وتترام مع الميول للتقييمات الناقدة بشكل كبير لأداء الفرد .

العلاقة بين الكمالية وقلق المنافسة الرياضية

ترتبط الكمالية بالعديد من الخصائص السلبية والأعراض المرضية مثل القلق والإكتئاب وفقدان الشهية العصبى والإضطرابات النفسية والمشكلات الخاصة بالإنفعال وخاصة الغضب والعصابية المتميزة بقصور فى مواجهة الضغوط على نحو مقبول والخوف والإرجاء والميل للتوتر.

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسة ديليجارد (Delegard.2004) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية السلبية والقلق والإكتئاب وأنه يمكن التنبؤ بالكمالية السلبية من خلال قلق الحالة وقلق السمة .

وفى سياق مماثل أشارت نتائج دراسة ستوبر واخرين (Stoeber etal.2007)، ودراسة ببشارات واخرين (Besharat etal.2012) أن الكمالية ترتبط بالقلق المعرفى والجسمى من أبعاد القلق التنافسى وأن الرياضيين الذين يبحثون عن الكمال ويستطيعون التحكم فى ردود أفعالهم السلبية يتعرضون لمستوى منخفض من القلق وترتفع لديهم مستويات الثقة بالنفس.

كما أشارت نتائج دراسة جوتوالز واخرين (Gotwals etal.2007) إلى ارتفاع مستوى القلق الرياضى لدى مرتفعى الكمالية اللاتوافقية بالمقارنة بذوى الكمالية التوافقية حيث أن الكمالية التوافقية ترتبط بمستويات منخفضة من قلق المنافسة.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه مصطفى وأحمد (٢٠١١:٢٦٢) فى أن الكماليين الأسوياء يدركون حدود إمكاناتهم ويتقبلون نقاط ضعفهم وهزيمتهم ويضعون لأنفسهم أهدافا واقعية مناسبة ويتقبلون أخطائهم ويعرفون أنها جزءا من تعليمهم ولديهم شعور بالرضا والثقة بالنفس والتحمل النفسى أما الكماليون العصابيون فيضعون لأنفسهم مستويات غير واقعية وأهدافا مستحيلة وعندما يعجزون عن الوصول لتلك المستويات يشعرون بالقلق والخوف والتوتر وبالتالي ينعكس على مستوى أدائهم .

ومن هنا ترى الباحثة أن الرياضيين ذوى الكمالية السوية التوافقية يكونون مدفوعين بالتعزيز الإيجابي والرغبة فى النجاح والإقدام بما يتفق مع قدراتهم وامكانياتهم بينما الرياضيون ذوى الكمالية اللاتوافقية يكونون مدفوعين بالتعزيز السالب ولديهم مخاوف وقلق زائد يؤثر على أدائهم.

التحمل النفسى Psychological Tolerance

لقد ازداد اهتمام علماء النفس فى الربع الأخير من القرن الماضى على تحليل و دراسة مفهوم التحمل النفسى بهدف كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية وقد استخلصت عموم تلك الدراسات نتيجة دالة ومهمة حول

تفاوت واختلاف قدرات الأفراد على التعامل المرن مع أحداث الحياة سواء الاعتيادية فيها أو الطارئة كل حسب تفاوت واختلاف سماتهم وخصائص الشخصية.

وازدادت الدراسات فى المجال الرياضى للكشف عن مستوى التحمل النفسى لدى الرياضيين لغرض السيطرة على الضغوط النفسية والبيئية التي تواجه الرياضى واثراء خبراته وتجاربه باتجاه شمولية توافقه وقدرته على التصرف المرن والملائم وكذلك اعطاء صورة للمدرب عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها نوع الاعداد النفسى المطلوب لأنه كلما زادت درجات تلك الضغوط المؤثرة كلما تأثر أداء اللاعب سلبيا . حبش (٢٠١٠ : ٢٤)

تعريف التحمل النفسى

معنى التحمل لغويا

جاء فى لسان العرب لابن منظور (ب.ت:١٧٦) تحمل وتحامل فى الأمر: تكلفه على مشقة و إعياء، وتحامل عليه: كلفه ما لا يطيق

وقال الزمخشري فى أساس البلاغة (١٩٨٥:١٩٩) يقولون للرجل عند كلمة تسوءه: محتملا لها... أى احتملها أى صبر عليها فمادة تحمل تدل فى معناها على القيام بالأمر الشاق والصبر عليه حتى يتمه، هذا فى دلالتها الحسية أما فى دلالتها المعنوية فهى تعنى القدرة على ضبط النفس والصبر.

أما عن مفهوم التحمل النفسى فيعرفه الدرويشي (٢٠٠١ : ١٢) بأنه سمة ثابتة نسبيا فى سلوك الفرد تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي يقومها على أنها محبطة أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل .

ويعرفه مرقس (٢٠٠٣:٢٢) بأنه مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة التي لا تتفق مع وجهه نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر ، وكذلك هو القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغوط دون

عواقب تكيفية سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص .

وتتبنى الباحثة تعريف خميس (٢٠١٤:٧٠٦) بأنه قابلية وقدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها أثناء المباراة وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة ويحاول أن يتكيف معها دون إظهار العداء تجاه الآخرين وهذا يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخلية .

النظريات المفسرة للتحمل النفسي

أولاً: نظرية التحليل النفسي لفرويد

يميل فرويد إلى التقسيم الهرمي ويقسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) تكون مع الجهاز النفسي وهذه الأنسقة والأنظمة منفصلة ومتصلة في آن واحد، ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية (الأنا) من خلال هذا الجزء يقدم تحليلاً لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا (تحمل الذات) ، ويرى فرويد أن اضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين منظم الشخصية ومكوناتها بسبب ضعف تحمل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل الصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع من شأنه أن يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) إلى الوسائل الدفاعية في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والإحباط وزيادة تحمل الأنا .

خميس (٢٠١٤:٧٠٦)

ثانياً: نظرية كوباسا في قوة التحمل النفسي Hardiness

انبثق مفهوم قوة التحمل النفسي من كوباسا (Kopasa. 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية وتتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين وتعنى الوجودية محاولات

الشخص ليحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى مسئولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه ومبادئه ، ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة ويجعلون لحياتهم هدفا ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفا ومعنى فإنه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي التي تعد من وجهه نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ، وبغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا ابتكر فرانكل استراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسى فى مواجهة المريض لمسئولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة فى الحياة . حبش (٢٠١٠:٣٠)

ومما سبق ترى الباحثة أن الرياضى الذى يكون لديه تحمل نفسى فإنه يتمتع بصحة نفسية جيدة حيث يعمل على تهيئته نفسيا بما يساعده للوصول إلى المستوى الأفضل أثناء المنافسة لذا فان التحمل النفسى من السمات المهمة لشخصية اللاعب أو الرياضى .

العلاقة بين التحمل النفسى وقلق المنافسة

ترى الباحثة أن التحمل النفسى وقلق المنافسة الرياضية متغيران مؤثران فى مستوى أداء اللاعبين ولذلك فان دراستهما وبحث العلاقة بينهما عملية ضرورية فقد يتعرض اللاعبون للكثير من العوامل والضغوط النفسية فى جميع المنافسات والتي تسبب القلق، والقلق يؤثر بدوره إلى حد كبير على نشاط اللاعب ويتوقف ذلك على ما يتسم به اللاعب من قدرة على تحمل ومواجهة الضغوط .

كما أشار دويغر (٢٠١٥: ١٠٥) إلى أن التحمل النفسى له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب وبالتالي يساعده على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب أو المنافسات وأن أوضاع التحمل المتجانسة تحفز اللاعب لزيادة

انجازه كما تقلل من القلق المصاحب للاعب أثناء المنافسة وانخفاض مستوى التحمل النفسى يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق المنافسة لديه .

ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة خميس (٢٠١٤) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التحمل النفسى وقلق المنافسة فكلما زادت قوة التحمل قل مستوى القلق وكلما انخفضت قوة التحمل كلما زاد مستوى القلق .

الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات تناولت قلق المنافسة لدى الرياضيين

دراسة لوريمر (Lorimer.2006) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين تمثيل الذات وقلق المنافسة والدور الذى يلعبه النوع فى هذه العلاقة، وتكونت عينه الدراسة من (٣٥٠) رياضياً واستخدام الباحث مقياس قلق المنافسة الرياضى ومقياس تمثيل الذات الرياضية واعتمد الباحث على تحليل الإنحدار المتعدد وأوضحت نتائج الدراسة أن أقوى المنبئات بقلق المنافسة هو تمثيلات الذات عن الملائمة أو الإنشغال بالأرق كما أظهرت النتائج أن تمثيلات الذات تتنبأ بشكل أفضل بقلق المنافسة لدى الإناث عن الذكور .

دراسة مارتينينجو واخرين (Martinengo eta .2011) تناولت هذه الدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المنافسة النسخة المعدلة - النسخة الإيطالية Revised Competitive state enxiety . كما حاولت الدراسة التعرف على أهم العوامل النفسية المؤثرة على قلق المنافسة وخبرات الرياضيين قبل مواقف التنافس، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٤) رياضياً إيطاليا ويتم تطبيق المقياس عليهم وإجراء الصدق العاملى التوكيدى على الأبعاد الثلاثة : القلق المعرفى والقلق الجسمى والثقة بالنفس.وأظهرت نتائج الدراسة أن النموذج الثلاثى حقق مستويات مرتفعة ومرضية كما بلغت معاملات الثبات مستويات مقبولة ووجدت الدراسة فروقا بين

اللاعبين فى الألعاب الجماعية والألعاب الفردية فى مستوى قلق المنافسة حيث ينخفض مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية .

ودراسة أسغار واخرين (Asghar et al. 2013) وهدفت هذه الدراسة الى الكشف عن الفروق بين المراهقين الألمان والأسويين من الرياضيين فى التوجه نحو الهدف ومفهوم الذات البدنى وقلق المنافسة، وركزت الدراسة على أوجه الشبه والاختلاف فى الدافعية ومفهوم الذات وقلق المنافسة لدى الرياضيين الألمان والصينيين والباكستانيين وذلك للتعرف على الفروق عبر الثقافية ، حيث تمثل الثقافة الألمانية ثقافة فردية بينما تمثل الثقافة الآسيوية ثقافة جماعية، واعتمدت الدراسة على مقياس التوجه نحو الهدف أو المهمة فى الرياضة ومقياس وصف الذات الجسمية ومقياس قلق المنافسة، وأوضحت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى القلق المعرفى لدى الرياضيين الآسيويين بالمقارنة بالألمان بينما يرتفع مستوى القلق الجسمى لدى الألمان بالمقارنة بالآسيويين، كما أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الآسيويين يرتفع لديهم التوجه نحو المهمة كما أوضحت النتائج أن الألمان يرتفع لديهم مستوى مفهوم الذات البدنى بالمقارنة بالآسيويين .

دراسة فرناندس واخرين (Fernandes et al.2013) ناقشت هذه الدراسة العوامل المؤثرة على قلق المنافسة لدى الرياضيين البرازيل، كما حاولت الدراسة التعرف على أثر متغيرات النوع، ونوع الرياضة (فردية/جماعية) ومستويات خبرة المنافسة على أبعاد قلق المنافسة الثلاثة (القلق المعرفى، القلق الجسمى، الثقة بالنفس) تكونت عينة الدراسة من (٣٠٣) رياضيا (٢٣٣ من الذكور، ٧٠ من الإناث) ممن تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٤٠ عاما بمتوسط (٢٢ و ٢٤) وتم استخدام مقياس قلق المنافسة وتطبيقه قبل موقف التنافس بساعة . وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين أبعاد قلق المنافسة كما ترتفع مستويات قلق المنافسة لدى الإناث ولدى لاعبي اللعب الجماعية، كما أوضحت النتائج أن الذكور لديهم خبرات تنافسية مرتفعة بالمقارنة بالإناث.

دراسة أيكان (Aycan.2014) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين فاعلية الذات وقلق المنافسة السمة Competitive لدى الفرق الرياضية في الجامعة، كما حاولت الدراسة التعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات وبعض المتغيرات الديموجرافية (العمر، النوع، سنوات ممارسة الرياضة)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) رياضيا (١٥٦ من الذكور، ٧٤ من الإناث) من (١٢) فريقا رياضيا مختلفا، واستخدم الباحث مقياس فاعلية الذات العامة واختبار قلق المنافسة. وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المنافسة وفاعلية الذات العامة كما أوضحت النتائج وجود علاقة بين العمر والعمر عند ممارسة الرياضة وبين قلق المنافسة وفاعلية الذات العامة.

دراسة هاديرا (Haddera. 2015) ناقشت هذه الدراسة العلاقة بين قلق المنافسة السمة وفاعلية الذات والتماسك في المهام لدى طلاب الجامعة في الفرق الرياضية من الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٢) رياضيا من طلاب الجامعة (٩٣ من الذكور) (٣٩ من الإناث) ، من (١١) جامعة، وتكونت العينة من (٦٠) طالبا في لعبة كرة القدم، (٣٦) في لعبة كرة السلة، (٣٦) في لعبة كرة الطائرة ممن تراوحت أعمارهم من ١٩ إلى ٢٥ عاما بمتوسط قدرة ٢٠,٧٥ وانحراف معيارى (١,٤٢)، واعتمدت على الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطى، واعتمد الباحث على مقياس قلق المنافسة ومقياس فاعلية الذات العامة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في قلق المنافسة ومقياس فاعلية الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين قلق المنافسة وفاعلية الذات العامة

دراسة فضل الله (٢٠١٥) هدف هذه الدراسة إلى قياس مستوى سمة القلق التنافسى وعلاقتها بدافع الإنجاز الرياضى لدى الطلاب المشاركين في المسابقات الرياضية في الجامعة وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى سمة القلق التنافسى تبعا لمتغيرات (النوع، والتخصص الدراسى، والمستوى الصفى، ونوع النشاط الرياضى)، وتكونت عينه الدراسة من (٥٠) طالب، و(٥٠) طالبة من المشاركين في الأنشطة

الطلابية الجامعية (كرة القدم، الطائرة، السباحة) واستخدمت الباحثة مقياس سمة القلق التنافسى ل مارتنز تعريب علاوى (١٩٩٨) ومقياس دافع الإنجاز ل Hermans، وقد كشفت النتائج عن عدم وجود علاقة بين سمة القلق التنافسى ودافعية الإنجازات الرياضية وكذلك عدم وجود فروق فى مستوى سمة قلق المنافسة ترجع لمتغيرات النوع والتخصص .

المحور الثانى

دراسات تناولت العلاقة بين قلق المنافسة والكمالية

دراسة كوفيولا واخرين (Koivula et al.2002) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الأنماط المختلفة لأبعاد الكمالية وأبعاد قلق المنافسة فى الرياضة والثقة بالنفس لدى الرياضيين واستراتيجيات تقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين فى الألعاب الرياضية المختلفة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العلاقة بين تقدير الذات والكمالية تختلف وفقا لأبعاد تقدير الذات والكمالية التي يتم وضعها فى الإعتبار فالرياضيون الذين يرتفع لديهم تقدير الذات لديهم أنماط موجبة من الكمالية، وأوضحت النتائج أيضا أن الأنماط السلبية من الكمالية ترتبط بارتفاع قلق المنافسة وخاصة القلق المعرفى وانخفاض مستويات الثقة بالنفس وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة بين قلق المنافسة وأبعاد الكمالية خاصة لدى منخفض تقدير الذات .

دراسة جوتوالز (Gotwals et al.2007) ناقشت هذه الدراسة العلاقة بين الكمالية وقلق المنافسة (قلق سمة المنافسة) لدى لاعبي الهوكى وركزت الدراسة على العلاقة بين الكمالية فى المواقف الرياضية Sport based perfeitionism وقلق سمة المنافسة Competitive sport anxiety لدى عينة من لاعبي الهوكى الكنديين، تكونت عينة الدراسة من (١٨١) رياضيا بمتوسط عمرى (٢٢,٣٦) وانحراف معيارى (١,٩١) واعتمدت الدراسة على مقياس الكمالية وعلى تحليل التباين المتعدد .وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات الدراسة المختلفة حيث أوضحت النتائج ارتفاع مستوى القلق الرياضى لدى ذوى الكمالية اللاتوافقية بالمقارنة

بدوى الكمالية التوافقية حيث أن الكمالية التوافقية ترتبط بمستويات منخفضة من قلق المنافسة.

دراسة ستوبر واخرين (Stoeber etal.2007) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الكمالية وقلق المنافسة لدى الرياضيين، وافترضت الدراسة أن الكمالية لا ترتبط بقلق المنافسة كما أنها تكيفية لدى الرياضيين على عكس الدراسات التي بينت أن الكمالية تؤدي إلى قلق المنافسة وأنها غير تكيفية لدى الرياضيين، وتكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات من الرياضيين (اثان من طلاب الجامعة، ومجموعة من الإناث لاعبي كرة القدم، ومجموعة من الرياضيين في المدارس الثانوية) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الكمالية ترتبط بالقلق المعرفي والجسمي من أبعاد القلق التنافسي وأوضحت النتائج أيضا أن الرياضيين الذين يبحثون عن الكمال ويستطيعون التحكم في ردود أفعالهم السلبية يتعرضون لمستوى منخفض من القلق وترتفع لديهم مستويات الثقة بالنفس .

دراسة بيشارات واخرين (Besharat etal.2012) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الكمالية وقلق المنافسة لدى الرياضيين وحاولت الدراسة التعرف على العلاقة بين الكمالية الإيجابية، الكمالية السلبية وبين أبعاد قلق المنافسة، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٣) رياضيا (١١٥) من الذكور، (٥٨) من الإناث في اتحادات الألعاب الرياضية المختلفة في إيران، واعتمدت الدراسة على مقياس قلق التنافس المتعددة الأبعاد ومقياس الكمالية وأوضحت النتائج أن الكمالية الإيجابية ترتبط سلبيا بالقلق المعرفي والجسمي وإيجابيا بالثقة بالنفس بينما ترتبط الكمالية السلبية إيجابيا بالقلق المعرفي والجسمي وسلبيا بالثقة بالنفس، كما أوضحت نتائج الدراسة أن هناك ثلاث أبعاد من أبعاد الكمالية منبأة بالقلق التنافسي لدى الرياضيين .

دراسة ويندر (Winder.2017) استهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الكمالية والقلق والأداء في المنافسات الرياضية لدى المراهقين وحاولت الدراسة التعرف على أثر القلق والكمالية على الأداء لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من

(٧٠) مرافقا ممن تراوحت أعمارهم بين ١٠-١٧ عاما، واستخدم الباحث مقياس القلق ومقياس الكمالية الرياضية متعددة الأبعاد ، وأوضحت النتائج عدم وجود علاقة بين الكمالية والأداء وكذلك بين القلق والأداء، بينما وجدت الدراسة علاقة بين القلق والكمالية .

المحور الثالث

دراسات تناولت العلاقة بين قلق المنافسة والتحمل النفسى

(١) دراسة خميس (٢٠١٤) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التحمل النفسى ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبات الكرة الطائرة المشاركات فى بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية للعام الدراسى ٢٠١٢-٢٠١٣ حيث افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسى وقلق المنافسة للاعبات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع الدراسة بلاعبات كرة الطائرة المشاركات فى هذه البطولة والبالغ عددهن (٤٤) لاعبة وبواقع ٤ فرق لأربع جامعات وهى (بابل، البصرة، ميسان، كربلاء) وهن يمثلن مجتمع وعينة الدراسة، وتم استخدام مقياس التحمل النفسى وقلق المنافسة، وأظهرت النتائج انخفاض التحمل النفسى لدى اللاعبات وارتفاع قلق المنافسة لديهن كما ظهر تفاوت فى نتائج المقياس، وقد أوصت الباحثة بضرورة الإعداد النفسى المستمر للاعبات وزيادة المشاركات الخارجية والداخلية خلال السنة الدراسية الواحدة التى من شأنها أن تزيد من التحمل النفسى وتقلل قلق المنافسة لديهن .

(٢) دراسة دويغر (٢٠١٥) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التحمل النفسى وقلق المنافسة بين لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين بين أندية محافظة ميسان للموسم الكروى ٢٠١٣/٢٠١٤ حيث لاحظ الباحث تفاوت فى مستوى أداء اللاعبين المنتقلين ما بين أنديةهم السابقة والأندية المنتقلين إليها نتيجة ضعف قوة

التحمل النفسى وزيادة القلق أثناء المنافسة لديهم نتيجة التأثير النفسى الكبير على اللاعبين من حيث السعى لاثبات قدرات اللاعب وتحقيق الإنجاز للنادى .واستخدم الباحث المنهج الوصفى بطريقة المسح لملائمته لطبيعة ومشكلة الدراسة، وحدد الباحث مجتمع الدراسة بلاعبى أندية محافظة ميسان بكرة القدم المتنقلين وغير المتنقلين للموسم الكروى ٢٠١٣/٢٠١٤ ، وبالبلغ عددهم (٦٦) لاعب يمثلون أندية (لفظ ميسان، العمارة، الميمونة) وقد اختار الباحث عينة الدراسة من المجتمع المذكور بواقع (٢٢) لاعب، (١١) لاعب متنقلين و(١١) لاعب غير متنقلين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوى بين اللاعبين المتنقلين وغير المتنقلين فى سمة قلق المنافسة ووجود علاقة ارتباط غير معنوية بين اللاعبين المتنقلين وغير المتنقلين فى سمة التحمل النفسى .

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالى اتضح للباحثة مايلى:
من حيث الأهداف:

- تباينت أهداف الدراسات التي تناولت متغيرات البحث الحالى، فمنها ما هدف إلى كشف الاختلاف فى مستوى قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الجنس مثل دراسة فرناندس وآخرين (Fernandes et al.2013)، ودراسة هاديرا (Haddera.2015)، ومنها ما هدفت إلى الكشف عن الاختلاف تبعاً لمتغيرات العمر، النوع، سنوات ممارسة الرياضة مثل دراسة أركان (Aycan.2014)، ومنها ما هدف إلى الكشف عن الفروق فى مستوى قلق المنافسة بين اللاعبين فى الألعاب الفردية والألعاب الجماعية مثل دراسة مارتينينجو وآخرين (Martinengo et al.2011)، ودراسة فرناندس وآخرين (Fernandes et al.2013)، ومنها ما هدف إلى الكشف عن الفروق تبعاً لمتغيرات (النوع - التخصص الدراسى - المستوى الصفى - ونوع

النشاط) مثل دراسة فضل الله (٢٠١٥) ، ومنها ما هدف إلى الكشف عن الفروق عبر الثقافة مثل دراسة أسغار وآخرين (Asghar etal.2013)

- ومنها ما هدف إلى معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والكمالية مثل دراسة كوفيولا واخرين (Koivula etal.2002)، ودراسة جوتوالزواخرين (Gotwals etal.2007)، ودراسة بيشارات واخرين (Besharat etal.2012)، ودراسة ويندر (Winder.2017) .

- ومنها ما هدف إلى معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والتحمل النفسى مثل دراسة خميس (٢٠١٤)، وكذلك منها ما هدف إلى التعرف على مستوى التحمل النفسى وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المتقلبين وغير المتقلبين بين الأندية مثل دراسة دويغر (٢٠١٥) .

من حيث المنهج:

- رغم تنوع أهداف الدراسات السابقة إلا أن معظمها اتفق على استخدام المنهج الوصفى .

من حيث العينة:

- استخدمت معظم الدراسات السابقة عينة الرياضيين ولكن تباينت المرحلة أو الفئة العمرية التي استخدمتها فى تناولها لقلق المنافسة الرياضية فمنها من استخدم عينة المراهقين مثل دراسة أسغار وآخرون (Asghar etal.2013)، ودراسة ويندر (Winder.2017) ، وطلاب الجامعة مثل دراسة أيكان (Aycan.2014) ودراسة خميس (٢٠١٤) ودراسة فضل الله (٢٠١٥) ودراسة هاديرا (Haddera.2015) ، ومنها من استخدم عينة من طلاب الثانوى وطلاب الجامعة مثل دراسة ستوبر وآخرون (stoeber etal.2007) ، ومنها من استخدم عينة الشباب مثل دراسة جوتوالز (Gotwals.etal.2007) ودراسة

مارتينينجو وآخرون (Martinengo etal.2011) ودراسة فرناندس وآخرون
(Fernandes.etal.2013) ودراسة بيشارات وآخرون
(Besharat.atal.2012) ودراسة دويغر (٢٠١٥) من حيث الأدوات:

- اعتمدت جميع الدراسات السابقة على مجموعة من المقاييس
والإستبيانات النفسية تتناسب مع عينة الدراسة لكل منها

من حيث النتائج:

- كما توصلت أيضا معظم الدراسات إلى وجود فروق في مستوى قلق
المنافسة الرياضية تبعا لمتغير النوع (ذكور/إناث)، والعمر، ونوع الرياضة
(فردية/جماعية)، ومستويات خبرة المنافسة، والثقافة مثل دراسة مارتينينجو وآخرين
(Martinengo etal.2011)، ودراسة أيكان (Aycan.2014)، ودراسة فرناندس
وآخرين (Fernandes etal.2013)، ودراسة أسغار وآخرين (Asghar
etal.2013)، ودراسة هاديرا (Haddera.2015)، بينما تعارضت نتيجة دراسة
فضل الله (٢٠١٥) مع نتائج هذه الدراسات حيث توصلت إلى عدم وجود فروق في
مستوى القلق التنافسي ترجع لمتغير النوع والتخصص .

- توصلت معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المنافسة
الرياضية والكمالية إلى وجود علاقة ارتباطية بين الكمالية وقلق المنافسة الرياضية مثل
دراسة كوفيولا وآخرين (Koivula etal.2002) ، ودراسة سيتوبر وآخرين
(Stoeber etal.2007)، ودراسة جوتوالز وآخرين (Gotwals etal.2007)،
ودراسة ويندر (Winder.2017) ، كما توصلت دراسة بيشارات وآخرين
(Besharat etal.2012) إلى ارتباط الكمالية الإيجابية سلبيا بالقلق المعرفي
والجسمي وإيجابيا بالثقة بالنفس بينما ترتبط الكمالية السلبية إيجابيا بالقلق المعرفي

والجسمى وسلبيًا بالثقة بالنفس كما أوضحت نتائج هذه الدراسة أن هناك ثلاثة أبعاد من أبعاد الكمالية منبأة بالقلق التنافسى لدى الرياضيين .

- كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة الرياضية والتحمل النفسى مثل دراسة خميس (٢٠١٤)

هذا وقد لاحظت الباحثة ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالى خاصة الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والتحمل النفسى . فلم تجد الباحثة دراسة عربية واحدة (وذلك فى حدود علم الباحثة) تناولت العلاقة بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين

استفادت الباحثة من هذه الدراسات مايلى:

- الإطلاع على منهجية البحث وأدواته المتبعة فى كل دراسة والإطلاع على الأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث الحالى والإطلاع على النتائج والمقترحات التي توصلت إليها تلك الدراسات .

أوجه التميز للدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فى أنها تعد الدراسة العربية الأولى (فى حدود علم الباحثة) التي اهتمت ببحث العلاقة بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسى والكشف عن امكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة من خلال هذين المتغيرين لدى الرياضيين والتحقق مما إذا كانت هناك فروق فى سمة قلق المنافسة الرياضية تبعًا لمستويات الكمالية (اللاتوافقية - السوية - اللاكمالية) ، ومتغير الجنس (ذكور / إناث) ونوع اللعبة (فردية / جماعية) .

- تتميز الدراسة الحالية بإعداد الباحثة مقياس عربى لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين وكذلك مقياس الكمالية للرياضيين .

ومما سبق يمكن صياغة فروض البحث الحالي كالتالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمتغيرات الجنس (ذكور/إناث)، نوع اللعبة (فردية/جماعية).

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمستويات الكمالية (الكمالية اللا توافقية - الكمالية السوية - اللاكمالية) .

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية ودرجاتهم على مقياس الكمالية .

٤- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية ودرجاتهم على مقياس التحمل النفسى .

٥- يمكن التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال الكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين .

الاجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: المنهج: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطى وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسى ومقارنتها لدى الرياضيين من الذكور والاناث والألعاب الفردية والجماعية .

ثانياً: عينة الدراسة

[أ] عينة الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث ، ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية تكونت من (١٢٠) رياضياً من طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية المشاركين فى الأنشطة و المسابقات الرياضية بالجامعة ومشاركين فى نوادى رياضية خارج الجامعة ، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة بمتوسط قدره (٢٠,١) ، وإنحراف معياري قدره (١,٥٩) ، كما حرصت الباحثة ألا تقل مدة ممارسة الرياضى للعبة عن خمس سنوات .

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية):

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٦٣) طالبا وطالبة من كليات التربية الرياضية^١ ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة، بمتوسط عمرى قدره (٢٠,٤) ، وإنحراف معياري قدره (١,٦٢) .

^١ الكليات التى تم التطبيق بها : كلية التربية الرياضية بطنطا – كلية التربية الرياضية بنين بدمياط الجديدة – كلية التربية الرياضية للبنات بالخانكة .

ويعرض جدول(١) توزيع عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث الحالي
جدول(١) يبين توزيع أفراد عينة البحث الأساسية على المتغيرات
الديموجرافية للبحث

الاجمالي	الرياضيين		المتغير
	ألعاب جماعية	ألعاب فردية	
١٢٧	٦٨	٥٩	ذكور
١٣٦	٧١	٦٥	إناث
٢٦٣	١٣٩	١٢٤	الاجمالي

ثانياً: أدوات البحث:

١- مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية اعداد / الباحثة

قامت الباحثة باعداد مقياس قلق المنافسة الرياضية(السمة) حيث وجدت
الباحثة ندرة في الأدوات التي تقيس قلق المنافسة في البيئة المصرية والعربية.
خطوات إعداد المقياس: مر بناء المقياس بعدة خطوات وهي كالتالي:-

الخطوة الأولى : اطّلت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات
سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع البحث
وبعض المقاييس والإختبارات التي تناولت قلق المنافسة من أجل التعرف على الطرق
والأدوات المستخدمة والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب
كل بعد من الأبعاد ومن أهم المقاييس التي اطّلت عليها الباحثة: مقياس القلق الرياضي
من اعداد سمث واخرون (Sport Anxiety Scale; Smith et al..2006) ، اختبار
قلق المنافسة الرياضية من اعداد مارتنز (Sport Competition Anxiety Scale;)
(Martens.1977) تعريب علاوي (١٩٨٩) .

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع بعض الرياضيين والمتخصصين ، انتهت الباحثة إلى وضع تعريف إجرائي لـ سمة قلق المنافسة الرياضية بأنها سمة شخصية ثابتة نسبيا اكتسبها الرياضى عن طريق الخبرة لادراكه جميع مواقف التنافس كمهدد قوى والإستجابة لها بمشاعر من الخوف والتوتر وسرعة الاستثارة وتشتت الانتباه وانشغال الفكر وعدم القدرة على التركيز ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية نتيجة استثارة الجهاز العصبى وتختلف من لاعب لآخر .

وفى ضوء ذلك تم تحديد ثلاثة أبعاد للمقياس يمكن اعتبارها مكونات المقياس وقد تم وضع تعريفات إجرائية لهذه الأبعاد الثلاثة كما يلي

البعد الأول:

سمة القلق المعرفى: ويقصد بها انفعال ملازم للرياضى تم اكتسابه عن طريق الخبرة نتيجة تعرضه لأكثر عدد من مواقف التنافس وتؤثر على تفكيره وإدراكه للأمور وتؤدى به إلى تشتت انتباهه وعدم تركيزه فى الأداء والتفكير الدائم فى عواقب الفشل .

البعد الثانى:

سمة القلق الجسمى: وتشير إلى الإنفعال الملازم للرياضى والذى تم اكتسابه عن طريق الخبرة نتيجة تعرضه لأكثر عدد من مواقف التنافس والذى يؤدى إلى استثارة وتنشيط الجهاز العصبى الذاتى وبالتالي يؤدى إلى تغيرات فسيولوجية فى جسمه كزيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وتقلصات فى المعدة وغيرها .

البعد الثالث:

سمة القلق النفسى: وتشير إلى الإنفعال الملازم للرياضى والذى تم اكتسابه عن طريق الخبرة نتيجة تعرضه لأكثر عدد من مواقف التنافس والذى يؤدى إلى الشعور

بالإنزاج وسرعة الإستثارة والإرتباك وعدم الثقة فى قدراته وشعوره بالهم والخوف من المجهول وتوقع حدوث ما يهدد أمنه وسلامته .

- تم صياغة عدد من البنود حسب الأبعاد الثلاثة

- تم توزيع المقياس على (٦) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وطلب منهم تحكيم المقياس من حيث: ملائمة العبارة للبعد الذى تقيسه، مدى وضوح العبارة، إجراء التعديلات المناسبة على العبارات .

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة .
 - تعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً .
 - فك العبارات المركبة .
 - حذف العبارات التي توحى بإجابة معينة
- حذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها إلى ٨٥% ومن ثم أصبح عدد بنود المقياس (٣٣) عبارة بدلاً من (٤٠) عبارة .
- وبذلك أصبح عدد عبارات البعد الأول (١٢) عبارة والأرقام الدالة عليها هي ١٠،٧،٤،١،١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٢٨،٣١،٣٣ وعدد عبارات البعد الثانى (١٠) عبارات والأرقام الدالة عليها هي ٢،٥،٨،١١،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦،٢٩ وعدد عبارات البعد الثالث (١١) عبارة والأرقام الدالة عليها هي ٣،٦،٩،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٧،٣٠،٣٢
- ويجاب عن هذه العبارات وفقاً لمدرج ليكرت الخماس . وتتراوح الدرجة على هذا المقياس من (٣٣-١٦٥) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية والدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى سمة القلق .

الخطوة الرابعة : قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بتطبيق المقياس على عينة من الرياضيين للتعرف علي أهم الصعوبات أو العوائق التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق المقياس ووضع بعض التعديلات لحلها أو تفاديها وكذلك لمعرفة مدى مناسبتها للمستوى اللغوي لهم، وقد روعي أثناء التطبيق تدوين الملاحظات التي أبدتها أفراد العينة والتي تبدو في عدم فهم معاني بعض الكلمات وقد تم تعديلها بالصورة المناسبة حتى يسهل عليهم فهمها والإجابة عليها بسهولة، وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف التالية:

- مناسبة المقياس لعينة الدراسة من حيث المحتوى المقدم في المقياس .
- مناسبة عدد البنود .
- الزمن المناسب لتطبيق المقياس .
- تحديد المكان المناسب للتطبيق .

وقامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

الصدق العاملي : Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي، وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ $0,000045$ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر KMO (Meyer-Oklin-Kaiser) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة $0,778$ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو $0,50$ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت $Bartlett's test$ حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي $(0,01)$

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٨,٣٤٨% من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس سمة قلق المنافسة و جدول (٢) التالي يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية.

جدول رقم (٢)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملي

(ن = ١٢٠)

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد				
قيم الشبوع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٩٦٨			٠,٩٨٣	١
٠,٧٨٨			٠,٨٨٠	٢
٠,٧٤٣			٠,٨٥٩	٣
٠,٧١٦			٠,٨٣١	٤
٠,٦٥٠			٠,٧٩٤	٥
٠,٧٠٩			٠,٨٣٢	٦
٠,٩٥٩			٠,٩٧٨	٧
٠,٩٢٥			٠,٩٥٩	٨
٠,٩٦٦			٠,٩٨٢	٩
٠,٩٢٠			٠,٩٥٥	١٠
٠,٩٦٦			٠,٩٨٢	١١
٠,٩٢٠			٠,٩٥٥	١٢

سمة فئق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية)

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد				
قيم الشبوع	الثالث	الثانى	الأول	
٠,٦٧١		٠,٨١٨		١
٠,٩٠٤		٠,٩٤٤		٢
٠,٧٣٧		٠,٨٥٨		٣
٠,٩٠٤		٠,٩٤٤		٤
٠,٦٦١		٠,٨١٢		٥
٠,٤٤٧		٠,٦٦٢		٦
٠,٥٩٣		٠,٧٧٠		٧
٠,٧٨٤		٠,٨٨٠		٨
٠,٧٧٧		٠,٨٨١		٩
٠,٩٠٤		٠,٩٤٤		١٠
٠,٧٤٧		٠,٨٥٦		١١
٠,٨٩٠	٠,٩٤١			١
٠,٥٧٠	٠,٧٤٧			٢
٠,٩٤٤	٠,٩٦٧			٣
٠,٨٣٩	٠,٩١١			٤
٠,٦٠٧	٠,٧٦٩			٥
٠,٨٤٦	٠,٩٠٧			٦
٠,٧٣٣	٠,٨٥٤			٧
٠,٦٨٦	٠,٨٢٠			٨
٠,٧٦٣	٠,٨٦٦			٩
٠,٦١٩	٠,٧٨٣			١٠
الاجمالى	٧,٤٥١	٨,١٥٧	١٠,٢٤٦	الجذر الكامن
٧٨,٣٤٨	٢٢,٥٨٠	٢٤,٧٢٠	٣١,٠٤٨	نسبة التباين

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملى :-

يتضح من الجدول السابق ما يلى :

- العامل الأول قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (١٠,٢٤٦) بنسبة تباين (٣١,٠٤٨%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد قلق السمة المعرفي .

- العامل الثاني قد تشبعت به (١١) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً ، وقد كان الجذر الكامن لها (٨,١٥٧) بنسبة تباين (٢٤,٧٢٠%) وجميع هذه العبارات تنتمي لقلق السمة النفسي .

- العامل الثالث قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٧,٤٥١) بنسبة تباين (٢٢,٥٨٠%)، وجميعها تنتمي لبعد قلق السمة الجسمي .

وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٧٨,٣٤٨ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين فى المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التى تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة فى المقياس .

الاتساق الداخلى للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=١٢٠) والنتائج مبينة فى جدول (٣):

جدول (٣)

درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن = ١٢٠)

المعرفي		الجسمي		النفسى	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٦٨٥	٢	**٠,٥٩٦	٣	**٠,٢٩٦
٤	**٠,٥٦١	٥	**٠,٦٤٦	٦	**٠,٣٣٠
٧	**٠,٣٩٤	٨	**٠,٥٥٧	٩	**٠,٥٩٥
١٠	**٠,٦٨٧	١١	**٠,٦٥٤	١٢	**٠,٥٨٨
١٣	**٠,٦٦٥	١٤	**٠,٥٥٧	١٥	**٠,٦٨٥
١٦	**٠,٦٦٩	١٧	**٠,٧٢٣	١٨	**٠,٧٢٦
١٩	**٠,٧٢٥	٢٠	**٠,٦٩٥	٢١	**٠,٧٢٩
٢٢	**٠,٢٥٤	٢٣	**٠,٦٥٨	٢٤	**٠,٥٢٠
٢٥	**٠,٤٧١	٢٦	**٠,٧١٥	٢٧	**٠,٦٨٣
٢٨	**٠,٦١٤	٢٩	**٠,٥٢٣	٣٠	**٠,٦٨٥
٣١	**٠,٥٩٨			٣٢	**٠,٣١٢
٣٣	**٠,٤٧٤				

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٢٨ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوي (٠,٠١)

الاتساق الخارجي: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠) والنتائج مبينة في جدول (٤)

جدول (٤)

درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢٠)

النفسي		الجسمي		المعرفي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*٠,١٩٥	٣	**٠,٥١٨	٢	**٠,٥٩٦	١
**٠,٢٧٩	٦	**٠,٦٤٢	٥	**٠,٦٢٤	٤
**٠,٥٨١	٩	**٠,٤٩٥	٨	**٠,٣٣٥	٧
**٠,٥٧٣	١٢	**٠,٦٢٢	١١	**٠,٦٤٢	١٠
**٠,٧٠٦	١٥	**٠,٤٤٧	١٤	**٠,٧٣٤	١٣
**٠,٦٩٨	١٨	**٠,٦٤٧	١٧	**٠,٦٤٦	١٦
**٠,٦٨٣	٢١	**٠,٦٧٤	٢٠	**٠,٦٨٢	١٩
**٠,٤٤٢	٢٤	**٠,٥٨٩	٢٣	**٠,٢٦٨	٢٢
**٠,٦٦١	٢٧	**٠,٦٩٩	٢٦	**٠,٤٤١	٢٥
**٠,٦٣٣	٣٠	**٠,٤٢٣	٢٩	**٠,٦٠٣	٢٨
**٠,٣٢٨	٣٢			**٠,٥٩٩	٣١
				**٠,٣٥٩	٣٣

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٢٨ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,١٩٥) و (٠,٧٣٤) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) أو (٠,٠٥)

الاتساق الداخلى للأبعاد: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك فى علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية دالة عند مستوى (٠,٠١) ، ومعاملات ارتباط هذه المقاييس بالدرجة الكلية دال عند مستوى (٠,٠١) . ويتضمن جدول (٥) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة .

جدول (٥)

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	المعرفى	الجسمي	النفسى	الدرجة الكلية
المعرفى	-	-	-	-
الجسمي	**٠,٧٣٠	-	-	-
النفسى	**٠,٨٣٨	**٠,٧٧٨	-	-
الدرجة الكلية	**٠,٩٣١	**٠,٩٠٠	**٠,٩٤٢	-

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٢٨ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

تراوحت من ٠,٧٣٠ إلى ٠,٩٤٢ وجميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١)

صدق المحك الخارجى: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين

درجات مجموعة من الرياضيين (ن = ١٢٠) على مقياس سمة قلق

المنافسة (من اعداد الباحثة) المستخدم فى البحث الحالى ومقياس

قلق المنافسة الرياضية لـ مارتنز تعريب علاوي (١٩٩٨) وبلغ معامل الارتباط بين درجات الأفراد على المقياسين (٠,٧٢٤) وهي دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) وهو معامل صدق مرتفع يعزز الثقة في المقياس .

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية باستخدام الطرق التالية:

معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (١٢٠) من الرياضيين ، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (٦)
معامل ثبات التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب ثبات التجزئة النصفية وتصحيح معامل الثبات من خلال معادلة سبيرمان - براون ويعرض جدول (٦) معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات التجزئة النصفية

جدول (٦)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ن = ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المعرفي	٠,٨١٩	٠,٧٩٨
الجسمي	٠,٨٠٩	٠,٧٥٥
النفسي	٠,٧٨٤	٠,٨٢٨
الدرجة الكلية	٠,٩٢٣	٠,٨٨٤

معامل ثبات اعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات اعادة التطبيق بفاصل زمني اسبوعين على عينة تكونت من (٥٠) رياضيا ورياضية ويعرض جدول (٧) معاملات ثبات اعادة التطبيق.

جدول (٧)

معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق ن = ٥٠

الأبعاد	اعادة التطبيق
المعرفي	٠,٧٣١
الجسمي	٠,٦٨٠
النفسى	٠,٥٩٤
الدرجة الكلية	٠,٧٢١

تبين من جدول رقم (٦) . (٧) السابقين أن جميع معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق دالة إحصائيا مما يدعو إلى الثقة بالمقياس .

٢ - مقياس الكمالية اعداد / الباحثة

- قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس نظرا لندرة المقاييس التي تقيس الكمالية لدى الرياضيين فى البيئة المصرية والعربية (وذلك فى حدود علم الباحثة) .

خطوات اعداد المقياس

- قامت الباحثة بمراجعة التراث السيكولوجى للإطلاع على بعض ما كتب فى موضوع الكمالية من حيث الدراسات والنظريات .

- تم الإطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بقياس الكمالية ومن هذه المقاييس

مقياس الكمالية اعداد / فروست (Frost.1990) ، واستبيان الميول الكمالية العصابية اعداد/ باظة (٢٠٠٠) ، و مقياس الكمالية لـ محمود (٢٠١٠) ، و مقياس الكمالية لـ بدوى (٢٠١٥) ، و مقياس الكمالية لـ هيل وآخرون (Hill etal.2004) تعريب أنوط وأحمد (٢٠١٦) ، وجميع هذه المقاييس قد صممت للتطبيق على عينات مغايرة تماما لعينة الدراسة الحالية .

- تم وضع تعريف إجرائي للكمالية حيث عرفتها الباحثة بأنها بناء معرفي سلوكي قد يكون ايجابي أو سلبي من خلال ما يترتب عليه فهو ايجابي عندما يضع الفرد لنفسه معايير إنجاز واقعية لأدائه وأداء الآخرين مع وجود إتران إنفعالي في حالة عدم تحقيق هذه التوقعات ، وقد يكون سلبي عندما يضع الفرد مستويات إنجاز عالية (مثالية) لأدائه وأداء الآخرين واهتمامه الزائد بالأخطاء والحاجة المستمرة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه ويجاهد من أجل الوصول لذلك وهذا يجعله في حالة عدم رضا عن أدائه بالرغم من جودته ومن ثم ينخفض تقديره لذاته .

- وفي ضوء ذلك تم تحديد خمسة أبعاد لمقياس الكمالية يمكن اعتبارها مكونات المقياس وقد تم وضع تعريفات إجرائية لهذه الأبعاد الخمسة كما يلي:

١- نقد الذات/ ويشير إلى نقد الرياضى المتواصل لذاته وعدم رضاه عن أدائه وشعوره بالدونية والتقصير ومحاسبة نفسه وتحميلها أسباب فشله فتنخفض لديه القدرة على تحمل أخطائه .

٢- التدقيق فى الأداء/ ويشير إلى سعى الرياضى المتواصل لاتقان الأداء وذلك بتركيز جميع حواسه على النشاط الذى يقوم به ومطالبته لذاته بإنجاز أقصى ما يتطلبه الموقف والمراجعة والتكرار، لما يقوم به الأمر الذى يترتب عليه عدم رضاه عن ادائه إذا لم يصل إلى درجة التمام والكمال .

٣- المعايير العالية لتقييم الآخرين/ وتشير إلى التطلعات التي يبغونها الفرد من الآخرين وتبنيه لمعايير عالية لتقييم أدائهم وعدم الرضا عن مستوى أدائهم وعدم احترام قدراتهم والشك فيها وعدم الثقة فيما ينجزه الآخرون من اعمال .

٤- الحاجة إلى الإستحسان/ وتشير إلى سعى الرياضى المستمر للوصول إلى أعلى درجات التميز والكمال فى أدائه لينال إعجاب واستحسان الآخرين ويتلقى الدعم الإيجابي وتشجيعهم وتأييدهم له .

٥- الإهتمام بالأخطاء/ ويشير إلى اهتمام الرياضى الزائد بالأخطاء وقلقه وخوفه من الفشل وحرصه على أن يكون أدائه خاليا من الأخطاء ومعاناته من الإستغراق فى تذكر الأخطاء الماضية ومواقف الفشل فترة طويلة من الزمن مما يؤثر على مستوى أدائه ويجعله يماطل فى تنفيذ الأعمال المكلف بهاخوفا من الوقوع فى الخطأ .

- تم صياغة عدد من البنود حسب الأبعاد الخمسة ثم تم توزيع المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لتحكيم المقياس من حيث: ملائمة العبارات للبعد الذى تقيسه، ومدى وضوح العبارات، وإجراءات التعديلات المناسبة على العبارات .

- تم تعديل العبارات وفقا لاقتراحاتهم حيث أسفر التحكيم عن اتفاق المحكمين على (٥٠) عبارة لمقياس الكمالية وتم حذف العبارات الغير ملائمة حسب نسبة اتفاق المحكمين

وبذلك أصبح عدد عبارات البعد الأول (١٠) والأرقام الدالة عليها هي: ١١،١٦،٢١،٢٦،٣١،٣٦،٤١،٤٦ وعدد عبارات البعد الثانى (٩) والأرقام الدالة عليها هي: ٢،٧،١٢،١٧،٢٢،٢٧،٣٢،٣٧،٤٢ وعدد عبارات البعد الثالث (١١)

والأرقام الدالة عليها هي: ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٧، ٥٠، وعدد عبارات البعد الرابع (١٠) والأرقام الدالة عليها هي: ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٨، وعدد عبارات البعد الخامس (١٠) والأرقام الدالة عليها هي: ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٤٩.

- ويجب عن هذه العبارات وفقا لمدرج ليكرت الخماسي وتتراوح الدرجة على هذا المقياس من (٥٠-٢٥٠) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الكمالية اللاتوافقية حيث قامت الباحثة بترتيب درجات العينة على مقياس الكمالية ترتيب تنازلي وتحديد الأفراد الذين وقعوا في الإخماسي الأعلى باعتبارهم ذوى الكمالية اللاتوافقية وتتراوح درجاتهم على المقياس من (٢١٧ : ٢٣٦) تمييزا لهم عن الأفراد الذين وقعوا في الإخماسي الثالث باعتبارهم ذوى الكمالية السوية والذين تتراوح درجاتهم من (١٦٣ : ١٨٠) ، واعتبار الأفراد الذين وقعوا في الإخماسي الأخير لا كماليين وتتراوح درجاتهم من (١٣٧ : ١٥٠) .

الخطوة الرابعة: قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بتطبيق المقياس على عينة من الرياضيين للتعرف علي أهم الصعوبات أو العوائق التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق المقياس ووضع بعض التعديلات لحلها أو تفاديها وكذا لمعرفة مدى مناسبتها للمستوى اللغوي لهم، وقد روعي أثناء التطبيق تدوين الملاحظات التي أبدها أفراد العينة والتي تبدو في عدم فهم معاني بعض الكلمات وقد تم تعديلها بالصورة المناسبة حتى يسهل عليهم فهمها والإجابة عليها بسهولة، وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف التالية:

- مناسبة المقياس لعينة الدراسة من حيث المحتوي المقدم في المقياس .
- مناسبة عدد البنود .
- الزمن المناسب لتطبيق المقياس .
- تحديد المكان المناسب للتطبيق .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس فى البحث الحالى كما يلى:

الصدق العاملي Factorial Validity

وقد قامت الباحثة بحساب المصفوفة الإرتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكد الباحث من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ $0,000035$ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر **Meyer-Oklin-Kaiser (KMO)** للكشف عن مدى كفاية حجم العينة $0,832$ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو $0,50$ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت **Bartlett's test** حيث كان دال إحصائياً .

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية **Principal components analysis (PCA)** وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس **Varimax** وقد أسفر التحليل عن وجود خمسة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه $76,451\%$ من التباين الكلى في أداء الأفراد على مقياس الكمالية، كما أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة كل منها أكبر من $(0,30)$ على محك جيلفورد مما يؤكد صدق المقياس، والجدول التالي رقم (٨) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الكمالية.

جدول رقم (٨)

تشبهات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملي (ن = ١٢٠)

العوامل المستخرجة						أرقام العبارات
قيم الشبوع	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٦٣٢		٠,٦٤٣				١
٠,٦٠٨		٠,٧٢٥				٢
٠,٨١٥		٠,٨٧٦				٣
٠,٨٧٢		٠,٩٠٠				٤
٠,٣٤٤		٠,٤٥٦				٥
٠,٧٦٥		٠,٨٣٩				٦
٠,٧٥٤		٠,٧٦٨				٧
٠,٨٥٦		٠,٨٨٨				٨
٠,٧٥٤		٠,٧٦٨				٩
٠,٨٥٦		٠,٨٨٨				١٠
٠,٨٥٨			٠,٨٨٦			١
٠,٨٧٤			٠,٨٥٦			٢
٠,٨٦٧			٠,٨٩١			٣
٠,٧٧٢			٠,٨٣٧			٤
٠,٦٧١			٠,٦٩٨			٥
٠,٧١٤			٠,٦٨٨			٦
٠,٨٢٤			٠,٨٨٣			٧
٠,٦١٣			٠,٦٠١			٨
٠,٥٥٤			٠,٥٧٦			٩
٠,٧٦٢			٠,٧٧٩			١٠
٠,٦٢٨			٠,٦٧٤			١١
٠,٦٣٥	٠,٧٣٨					١
٠,٥٠٤	٠,٦٧٤					٢
٠,٨٢٩	٠,٨٢٧					٣
٠,٨٦٤	٠,٨٥٣					٤
٠,٨٨٨	٠,٨٥١					٥
٠,٧٩٤	٠,٧٦٤					٦
٠,٥٨١	٠,٥٦٨					٧
٠,٧٩٤	٠,٧٤٦					٨
٠,٧٤٩	٠,٧٦٤					٩

تابع جدول رقم (٨)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملى

(ن = ١٢٠)

أرقام العبارات	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	قيم الشبوع
١	٠,٨٥١					٠,٧٤١
٢	٠,٩٥٣					٠,٩١٩
٣	٠,٩٤٤					٠,٨٩٧
٤	٠,٩١٠					٠,٨٣٠
٥	٠,٩٥٦					٠,٩١٨
٦	٠,٩٥٥					٠,٩١٣
٧	٠,٩٢٧					٠,٨٦٣
٨	٠,٨٥١					٠,٧٥٢
٩	٠,٨٤٢					٠,٧٣٧
١٠	٠,٨٨٧					٠,٧٩٤
١		٠,٧٠٣				٠,٥٨٤
٢		٠,٩١٠				٠,٨٥٠
٣		٠,٩٤٦				٠,٩٦٨
٤		٠,٩٤٦				٠,٩٨٦
٥		٠,٥٨٩				٠,٤٩٣
٦		٠,٩٤٦				٠,٩٦٨
٧		٠,٩٦٤				٠,٩٨٦
٨		٠,٩٣٨				٠,٩٢٤
٩		٠,٦٣٤				٠,٥٠٥
١٠		٠,٥٩١				٠,٥٥٦
الجذر الكامن	٨,٥٢٣	٨,٠٨٨	٨,٠٣٢	٧,٢٤٨	٦,٣٣٥	٧٦,٤٥١
نسبة التباين	١٧,٠٤٦	١٦,١٧٦	١٦,٠٦٤	١٤,٤٩٦	١٢,٦٦٩	

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملى:

يتضح من جدول رقم (٨) السابق وجود خمسة عوامل ناتجة من التحليل العاملى للمكونات الأساسية وهذه العوامل دالة إحصائياً حيث يبلغ الجذر الكامن لكل منها ما يلى :

العامل الأول قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨,٥٢٣) بنسبة تباين (١٧,٠٤٦%)، وهذه العبارات تمثل بعد الحاجة إلى الاستحسان .

- العامل الثانى قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٨,٠٨٨) بنسبة تباين (١٦,١٧٦%) . وهذه العبارات تمثل بعد الاهتمام بالأخطاء .

- العامل الثالث قد تشبعت به (١١) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨,٠٣٢) بنسبة تباين (١٦,٠٦٤%)، وهذه العبارات تمثل بعد المعايير العالية لتقييم الآخرين .

- العامل الرابع قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٧,٢٤٨) بنسبة تباين (١٤,٤٩٦%)، وهذه العبارات تمثل بعد نقد الذات .

العامل الخامس قد تشبعت به (٩) عبارات تشبعت دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٦,٣٣٥) بنسبة تباين (١٢,٦٦٩%)، وهذه العبارات تمثل بعد التدقيق فى الأداء .

وقد فسرت هذه العوامل الخمسة نسبة تباين ٧٦,٤٥١ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين فى المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملى للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التى تنتمى إليها وهو ما يعزز الثقة فى المقياس .

الاتساق الداخلى للعبارات: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى لعبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=١٢٠) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي

جدول (٩)

درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس الكمالية (ن = ١٢٠)

نقد الذات		التدقيق في الأداء		المعايير العالية لتقييم الآخرين		الحاجة الي الاستحسان		الاهتمام بالأخطاء	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,١٩٦	١	**٠,٦٠٦	١	**٠,٥٧٩	١	**٠,٣٩٨	١	**٠,٥٢٨
٢	**٠,٥٠٩	٢	**٠,٧١٠	٢	**٠,٦١٩	٢	**٠,٦١٧	٢	**٠,٦٠٧
٣	**٠,٥١٤	٣	**٠,٦٥٨	٣	**٠,٣٢٨	٣	**٠,٤٥٣	٣	**٠,٤٣٦
٤	**٠,٣٤٣	٤	**٠,٧٠٠	٤	**٠,٥٧٩	٤	**٠,٥٥٥	٤	**٠,٥٣٠

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

نقد الذات		التدقيق في الأداء		المعايير العالية لتقييم الآخرين		الحاجة الي الاستحسان		الاهتمام بالأخطاء	
٥	**٠,٨٥٥	٥	**٠,٥٤٢	٥	**٠,٤٢٦	٥	**٠,٥٦٥	٥	**٠,٢٦٥
٦	**٠,٤٤٩	٦	**٠,٦٦٥	٦	**٠,٤٢٢	٦	**٠,٣٨٨	٦	**٠,٦٢٥
٧	**٠,٨٤٧	٧	**٠,٥٨١	٧	**٠,٣٩٩	٧	**٠,٥١٩	٧	**٠,٦٣٨
٨	**٠,٥٣١	٨	*٠,١٨٢	٨	**٠,٥١٢	٨	**٠,٥٦٨	٨	*٠,٢٠١
٩	**٠,٨٥٦	٩	**٠,٢٦٦	٩	**٠,٥٣٢	٩	**٠,٥٥٢	٩	**٠,٦٠٢
١٠	**٠,٥٠٣			١٠	**٠,٣٥٥	١٠	**٠,٦٣٤	١٠	**٠,٤٨١
				١١	**٠,٤٦١				

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٢٨ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوي (٠,٠١)

أشارت النتائج في جدول (٩) أن معاملات الارتباط لعبارات مقياس الكمالية جميعها معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١) أو (٠,٠٥).

الاتساق الخارجي للعبارات: قامت الباحثة بحساب الاتساق الخارجي لعبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠) والنتائج كما جاءت في جدول (١٠) التالي

جدول(١٠)

درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الكمالية ن = ١٢٠

نقد الذات		التدقيق في الأداء		المعايير العالية لتقييم الآخرين		الحاجة الي الاستحسان		الاهتمام بالأخطاء	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٢٧٤	١	**٠,٢٧٤	١	**٠,٣٧٠	١	**٠,٣١٧	١	**٠,٤٩٨
٢	**٠,٥١١	٢	**٠,٢٩٨	٢	**٠,٤٣٠	٢	**٠,٥٥٢	٢	**٠,٤١٩
٣	**٠,٥١٢	٣	**٠,٥٠٥	٣	**٠,٣٨٤	٣	**٠,٣٩١	٣	**٠,٣٩٠
٤	*٠,٢١٠	٤	**٠,٣٥٧	٤	**٠,٤٤٧	٤	**٠,٥٠٩	٤	**٠,٥٧٣
٥	**٠,٦١٣	٥	**٠,٤٢٥	٥	**٠,٣٦٧	٥	**٠,٤٠٦	٥	**٠,٣٤٠
٦	**٠,٣٥٠	٦	**٠,٤٥٦	٦	**٠,٢٨٨	٦	**٠,٣٧١	٦	**٠,٤٦٢

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

نقد الذات		التدقيق في الأداء		المعايير العالية لتقييم الآخرين		الحاجة الي الاستحسان		الاهتمام بالأخطاء	
**٠,٥٨٨	٧	**٠,٢٤٩	٧	**٠,٣٩٠	٧	**٠,٤٨٤	٧	**٠,٥٠٤	٧
**٠,٥٢٩	٨	**٠,٢٩٩	٨	**٠,٢٨٧	٨	**٠,٣٨٥	٨	**٠,٣٤٠	٨
**٠,٦٢٠	٩	**٠,٢٢٦	٩	**٠,٣٦٩	٩	**٠,٣٨٨	٩	**٠,٤٧٧	٩
**٠,٣٧٤	١٠			**٠,٢٨٣	١٠	**٠,٥٧٣	١٠	**٠,٤٥١	١٠
				**٠,٣١٦	١١				

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٢٨ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

* دال عند مستوي ٠,٠٥ ، ** دال عند مستوي (٠,٠١)

أشارت النتائج في جدول (١٠) أن معاملات الارتباط لعبارات مقياس الكمالية جميعها معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى (

(٠,٠١) أو (٠,٠٥)

الاتساق الداخلى للأبعاد: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها البعض وكذلك فى علاقتها مع الدرجة الكلية. وكانت جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية دالة عند مستوى (٠,٠١) وكانت معاملات ارتباط هذه المقاييس بالدرجة الكلية دال عند مستوى (٠,٠١). ويتضمن جدول (١١) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الكمالية .

جدول (١١) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الكمالية والدرجة الكلية للمقياس ن= (١٢٠)

الأبعاد	نقد الذات	التدقيق فى الأداء	المعايير العالية لتقييم الآخرين	الحاجة الى الاستحسان	الاهتمام بالأخطاء	الدرجة الكلية
نقد الذات	-					
التدقيق فى الأداء	**٠,٤٥٨	-				
المعايير العالية لتقييم	**٠,٤٦٤	**٠,٤٢٩	-			
الحاجة الى الاستحسان	**٠,٥٥٩	**٠,٤٧٠	**٠,٥٢٣	-		
الاهتمام بالأخطاء	**٠,٦١٢	**٠,٣٨٩	**٠,٥٢٠	**٠,٦٧٩	-	
الدرجة الكلية	**٠,٨٠٩	**٠,٦٧٩	**٠,٧٤٩	**٠,٨٣٤	**٠,٨٣٠	-

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٢٨ وعند (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

تبين من جدول (١١) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الكمالية دالة عند مستوى (٠,٠١)

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الكمالية باستخدام الطرق التالية:
معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (١٢٠) من الرياضيين، وذلك لأن المقياس على متدرج خماسي ومن ثم يصلح هذا النوع من أنواع معادلات حساب الثبات وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (١٢)
طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب ثبات التجزئة النصفية وتصحيح معامل الثبات من خلال معادلة سبيرمان براون، والنتائج موضحة في جدول (١٢)

جدول (١٢)

معاملات الثبات بطريقة ألفا والتجزئة النصفية ن = ١٢٠

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
نقد الذات	٠,٧٧٢	٠,٦٩٦
التدقيق في الأداء	٠,٦٩١	٠,٧٣٨
المعايير العالية	٠,٧٥٨	٠,٧٤٩
الحاجة الي	٠,٧٠٧	٠,٧٦٠
الاهتمام بالأخطاء	٠,٦٧٤	٠,٦٨٦
الدرجة الكلية	٠,٩٠١	٠,٨١١

معامل ثبات اعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات اعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين علي عينة تكونت من (٥٠) رياضياً ورياضية ويعرض جدول (١٣) معاملات ثبات اعادة التطبيق.

جدول (١٣)

معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق ن = ٥٠

الأبعاد	اعادة التطبيق
نقد الذات	٠,٦٣٥
التدقيق فى الأداء	٠,٧٢٢
المعايير العالية	٠,٧٥٣
الحاجة الي	٠,٦٨٠
الاهتمام بالأخطاء	٠,٦٩٨
الدرجة الكلية	٠,٧٨٠

تبين من جدول رقم (١٢) ، (١٣) السابقين أن جميع معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق دالة إحصائيا مما يدعو إلى الثقة بالمقياس .

٣ - مقياس التحمل

أعدده مرقس (٢٠٠٣) واستخدمه حبش وقام بتعديله للمجال الرياضى (٢٠١٠) حيث قام حبش بعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين للتأكد من صلاحية المقياس وقد وضعت الفقرات على صيغة مواقف لفظية ووضع لكل موقف ثلاثة بدائل، يقيس الإختيار الأول التحمل بدرجة عالية، والثانى بدرجة معتدلة، والثالث يدل على وجود قدرة ضعيفة جدا على التحمل، وقد اعطيت الدرجات (٣،٢،١) على التوالي، كما استخدمته خميس (٢٠١٤)، واستخدمه دويغر (٢٠١٥) وقد تم حساب صدق وثبات المقياس وتبين تمتعه بدرجة صدق وثبات عالية تدعو إلى الثقة فى المقياس .

وقامت الباحثة في البحث الحالي بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

الصدق العاملي : Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ١,٧٨ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٩٨ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وقد أسفر التحليل عن وجود عامل واحد يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٤٣,٠٦٠% من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس التحمل. والجدول التالي رقم (١٤) يوضح تشبعات العامل المستخرج لمقياس التحمل .

جدول رقم (١٤)

تشبهات عبارات العامل المستخرج لمقياس التحمل بعد التدوير المتعامد الناتج من التحليل العائلى ن = ١٢٠

قيم الشيوخ	العامل	العبارة
٠,٧٤٨	٠,٨٦٥	١
٠,٨٥٦	٠,٩٢٥	٢
٠,٢٩٨	٠,٥٤٦	٣
٠,٢٥٣	٠,٥٠٣	٤
٠,٢٠٤	٠,٧٩٤	٥
٠,٨١٩	٠,٩٠٥	٦
٠,٧٩٥	٠,٨٩٢	٧
٠,٣٢٤	٠,٥٦٩	٨
٠,٢٥٦	٠,٩٨٢	٩
٠,١٩٥	٠,٤٤٢	١٠
٠,٦٥١	٠,٨٠٧	١١
٠,٢٤٤	٠,٤٩٤	١٢
٠,٢٠٠	٠,٤٤٧	١٣
٠,١٤٩	٠,٣٨٦	١٤
٠,١٣٥	٠,٣٦٧	١٥
٠,٧٦٣	٠,٨٧٣	١٦
الاجمالي	٦,٨٩٠	الجذر الكامن
%٤٣,٠٦٠	٤٣,٠٦٠	نسبة التباين

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن جميع عبارات المقياس تشبعت علي عامل واحد وكانت جميع التشبعتات أعل من محك كايزر وبلغت نسبة التباين التي يفسرها العامل نسبة تباين $43,06\%$ وهي نسبة تباين متوسطة وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العامل العام وهو ما يعزز الثقة في المقياس .

الاتساق الخارجي للعبارات: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=120) والنتائج كما جاءت في جدول (١٥) التالي

جدول (١٥)

درجة الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 120)

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٤٩٥	١١	**٠,٣٥٦	١
**٠,٥٩٧	١٢	**٠,٦٦٢	٢
**٠,٥٢٨	١٣	**٠,٥٢٥	٣
**٠,٤٧٠	١٤	**٠,٦٢٠	٤
**٠,٥٢٠	١٥	**٠,٦٣٠	٥
**٠,٣٩٣	١٦	**٠,٤٨٩	٦
		**٠,٣٧٦	٧
		**٠,٥٨٠	٨
		**٠,٥٣٨	٩
		**٠,٤٤٦	١٠

مستوى الدلالة عند $(0,01)$ = $0,228$ وعند $(0,05)$ = $0,174$

* دال عند مستوي $0,05$ ، ** دال عند مستوي $(0,01)$

أشارت النتائج فى جدول (١٥) أن معاملات الارتباط لعبارات مقياس التحمل النفسى جميعها معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التحمل النفسى باستخدام الطرق التالية:

معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (١٢٠) من المفحوصين، وذلك لأن المقياس على متدرج ثلاثى ومن ثم يصلح هذا النوع من أنواع معادلات حساب الثبات وكانت النتائج كما هي ملخصة فى جدول (١٦) طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب ثبات التجزئة النصفية وتصحيح معامل الثبات من خلال معادلة سبيرمان براون، والنتائج موضحة فى جدول (١٦)

جدول (١٦)

معاملات الثبات بطريقة ألفا والتجزئة النصفية (ن = ١٢٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية لمقياس	٠,٨١٥	٠,٧٩٨

معامل ثبات اعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات اعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين على عينة تكونت من (٥٠) رياضيا ورياضية ويعرض جدول (١٧) ثبات اعادة التطبيق

جدول (١٧)

معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق (ن = ٥٠)

الأبعاد	اعادة التطبيق
الدرجة الكلية لمقياس	٠,٧٦٠

تبين من جدول رقم (١٦) . (١٧) السابقين أن جميع معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق دالة إحصائيا مما يدعو إلى الثقة بالمقياس .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام ٢٠١٣ بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل الفا كرونباخ α - chronbach coefficient .
- اختبار التاء للعينة الواحدة .
- معاملات الارتباط .
- تحليل التباين (٢×٢) .
- تحليل الانحدار المتعدد .
- المتوسطات والانحرافات المعيارية .
- التحليل العاملي .

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها: وينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية وفقا لمتغيرات الجنس (ذكور/إناث)، نوع اللعبة (فردية/ جماعية)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين (٢×٢)

أ: البعد المعرفي:

جدول (١٨)

نتائج تحليل التباين (٢×٢) لأثر الجنس (ذكور، وإناث)، ونوع اللعبة (فردية/جماعية)، على مستوى سمة قلق المنافسة المعرفي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	٧٢٣١,٨٨١	١	٧٢٣١,٨٨١	١٠٥,٦٥٩	٠,٠٠١
نوع اللعبة	١٧١٥,٤٥١	١	١٧١٥,٤٥١	٢٥,٠٦٣	٠,٠٠١
الجنس × نوع اللعبة	١٧٦٢,٩٦٦	١	١٧٦٢,٩٦٦	٢٥,٧٥٧	٠,٠٠١
الخطأ	١٧٧٢٧,٣٣٨	٢٥٩	٦٨,٤٤٥		
المجموع	٤٤٥١١١,٠٠٠	٢٦٣			

أوضحت النتائج في جدول (١٨) ما يلي:

الجنس:

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) في البعد المعرفي، حيث بلغت قيمة ف (١٠٥,٦٥٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

نوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير نوع اللعبة (فردية / جماعية) في البعد المعرفي، حيث بلغت قيمة ف (٢٥,٠٦٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

تفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة في البعد المعرفي، حيث بلغت قيمة ف (٢٥,٧٥٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد القلق المعرفي

وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة وتفاعلهما

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	اللعبة	الجنس
٨,٠٩	٣٩,٦٧	فردية	الذكور
١٠,٠٤	٢٩,٣٦	جماعية	
٤,٤١	٤٥,٠٠	فردية	الإناث
٩,٢١	٤٥,٠٧	جماعية	

أوضحت النتائج فى جدول (١٩) السابق أن أعلى المتوسطات فى بعد سمة القلق المعرفى كانت مجموعة الإناث فى الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٤٥,٠٧) ، ثم مجموعة الإناث فى الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (٤٥,٠٠). ثم مجموعة الذكور فى الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (٣٩,٦٧) ، ثم مجموعة الذكور فى الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٢٩,٣٦) .

جدول (٢٠)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي الجنس فى بعد القلق المعرفى

الجنس	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
اناث	١٠,٥١٠*	١,٠٢٣	(٠,٠١)

أوضحت النتائج فى جدول (٢٠) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتي الجنس بلغت (١٠,٥١٠) وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الإناث .

جدول (٢١)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي نوع اللعبة فى بعد القلق المعرفى

نوع اللعبة	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
الفردية	٥,١٢٠*	١,٠٢٣	(٠,٠١)

أوضحت النتائج فى جدول (٢١) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتي نوع اللعبة بلغت (٥,١٢٠) وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) لصالح اللعب الفردية .

ب: البعد الجسمي:

جدول (٢٢)

نتائج تحليل التباين (٢×٢) لأثر الجنس (ذكور، وإناث)، ونوع اللعبة (فردية/جماعية)، على مستوى سمة قلق المنافسة الجسمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	٧٥٢٩,٣٧٢	١	٧٥٢٩,٣٧٢	١٥٤,٨٥٣	٠,٠٠١
نوع اللعبة	١٧٩٨,٥٩٧	١	١٧٩٨,٥٩٧	٣٦,٩٩١	٠,٠٠١
الجنس × نوع اللعبة	٧١٩,٥٨٢	١	٧١٩,٥٨٢	١٤,٧٩٩	٠,٠٠١
الخطأ	١٢٥٩٣	٢٥٩	٦٨,٤٤٥		
المجموع	٢٩٧٦٧٦	٢٦٣			

أوضحت النتائج في جدول (٢٢) ما يلي:

الجنس

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) في البعد الجسمي ، حيث بلغت قيمة ف (١٥٤,٨٥٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)
نوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير نوع اللعبة (فردية /جماعية) في البعد الجسمي ، حيث بلغت قيمة ف (٣٦,٩٩١) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)
تفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة في بعد القلق الجسمي، حيث بلغت قيمة ف (١٤,٧٩٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

جدول (٢٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعث القلق الجسمي وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة وتفاعلها

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	اللعبة	الجنس
٩,٣٠	٣١,٢٢	فردية	الذكور
٧,٣٧	٢٢,٦٦	جماعية	
٣,٣٣	٣٨,٦٣	فردية	الإناث
٦,٧٧	٣٦,٧٠	جماعية	

أوضحت النتائج فى جدول (٢٣) السابق أن أعلى المتوسطات فى بعد سمة القلق الجسمي كانت مجموعة الإناث فى الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (٣٨,٦٣)، ثم مجموعة الإناث فى الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٣٦,٧٠) ، ثم مجموعة الذكور فى الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (٣١,٢٢) ، ثم مجموعة الذكور فى الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٢٢,٦٦) .

جدول (٢٤)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي الجنس فى البعد القلق الجسمي

الجنس	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
ذكور	١٠,٧٢٦*	٠,٨٦٢	(٠,٠١)
إناث			

أوضحت النتائج فى جدول (٢٤) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتي الجنس بلغت (١٠,٧٢٦) وهى دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الإناث .

جدول (٢٥)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي نوع اللعبة في بعد القلق الجسمي

نوع اللعبة	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
الفردية	٥,٢٤٣*	٠,٨٦٢	(٠,٠١)
الجماعية			

أوضحت النتائج في جدول (٢٥) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتي نوع اللعبة بلغت (٥,٢٤٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح الألعاب الفردية .

ج: البعد النفسي:

جدول (٢٦)

نتائج تحليل التباين (٢×٢) لأثر الجنس (ذكور، وإناث)، ونوع اللعبة (فردية/جماعية)، على مستوى سمة قلق المنافسة النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	٣٩١٢,٣٣٨	١	٣٩١٢,٣٣٨	٨٢,٥٧٨	(٠,٠١)
نوع اللعبة	٩٠٦,٥٧٨	١	٩٠٦,٥٧٨	١٩,١٣٥	(٠,٠١)
الجنس × نوع اللعبة	١٥٥٨,٦٩٦	١	١٥٥٨,٦٩٦	٣٢,٨٩٩	(٠,٠١)
الخطأ	١٢٢٧٠,٧٨٧	٢٥٩	٤٧,٣٧٨		
المجموع	٣٢٣٠١٩,٠٠٠	٢٦٣			

أوضحت النتائج في جدول (٢٦) ما يلي:

الجنس :

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) في البعد النفسي ، حيث بلغت قيمة ف (٨٢,٥٧٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

نوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير نوع اللعبة (فردية /جماعية) في البعد النفسي ، حيث بلغت قيمة ف (١٩,١٣٥) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

تفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة في البعد النفسي ، حيث بلغت قيمة ف (٣٢,٨٩٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

جدول (٢٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعد القلق النفسي وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة وتفاعلهما

الجنس	اللعبة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الذكور	فردية	٣٤,٤٤	٦,٤٨
	جماعية	٢٥,٨٣	٦,٤٨
الإناث	فردية	٣٧,٢٩	٤,١٦
	جماعية	٣٨,٤٥	٧,٤٦

أوضحت النتائج في جدول (٢٧) السابق أن أعلى المتوسطات في بعد سمة القلق النفسي كانت مجموعة الإناث في الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٣٨,٤٥) ، ثم مجموعة الإناث في الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (٣٧,٢٩) ، ثم مجموعة الذكور في الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (٣٤,٤٤) ، ثم مجموعة الذكور في الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٢٥,٨٣) .

جدول (٢٨)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي الجنس في بعد القلق النفسي

الجنس	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
اناث	٧,٧٣٢*	٠,٨٥١	(٠,٠١)
ذكور			

أوضحت النتائج في جدول (٢٨) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتي الجنس بلغت (٧,٧٣٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الإناث .

جدول (٢٩)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي نوع اللعبة في بعد القلق النفسي

الخبرة	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
الفردية	٣,٧٢٢*	٠,٨٥١	(٠,٠١)
الجماعية			

أوضحت النتائج في جدول (٢٩) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتي نوع اللعبة بلغت (٣,٧٢٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح اللعاب الفردية .

د: الدرجة الكلية:

جدول (٣٠)

نتائج تحليل التباين (٢×٢) لأثر الجنس (ذكور، وإناث)، ونوع اللعبة (فردية/جماعية)، على مستوى سمة قلق المنافسة الدرجة الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	٥٤٩٢٥,١٢٦	١	٥٤٩٢٥,١٢٦	١٣٣,٣٤٦	(٠,٠١)
نوع اللعبة	١٢٩٨١,٧٠٨	١	١٢٩٨١,٧٠٨	٣١,٥١٧	(٠,٠١)
الجنس × نوع اللعبة	١١٧٢٧,٣٨١	١	١١٧٢٧,٣٨١	٢٨,٤٧١	(٠,٠١)
الخطأ	١٠٦٦٨٢,٠٣٩	٢٥٩	٤١١,٩٠٠		
المجموع	٣١٥٠٣٧٢,٠٠	٢٦٣			

أوضحت النتائج في جدول (٣٠) ما يلي:

الجنس:

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) في الدرجة الكلية ، حيث

بلغت قيمة ف (١٣٣,٣٤٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

نوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لمتغير نوع اللعبة (فردية /جماعية) في الدرجة الكلية،

حيث بلغت قيمة ف (٣١,٥١٧) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

تفاعل متغيري الجنس و نوع اللعبة:

وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري الجنس ونوع اللعبة في الدرجة الكلية،

حيث بلغت قيمة ف (٢٨,٤٧١) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

جدول (٣١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الدرجة الكلية

وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة وتفاعلها

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	اللعبة	الجنس
٢١,١٤	١٠٥,٣٣	فردية	الذكور
٢٤,٤٣	٧٧,٨٦	جماعية	
٨,٨٧	١٢٠,٩٢	فردية	الإناث
٢٢,٥٧	١٢٠,٢٢	جماعية	

أوضحت النتائج في جدول (٢٧) السابق أن أعلى المتوسطات في الدرجة الكلية نسمة قلق المنافسة كانت مجموعة الإناث في الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (١٢٠,٩٢) ، ثم مجموعة الإناث في الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (١٢٠,٢٢) ، ثم مجموعة الذكور في الألعاب الفردية حيث بلغ المتوسط (١٠٥,٣٣) ، ثم مجموعة الذكور في الألعاب الجماعية حيث بلغ المتوسط (٧٧,٨٦).

جدول (٣٢)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي الجنس في الدرجة الكلية

الجنس	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
ذكور	*٢٨,٩٧١	٢,٥٠٩	(٠,٠١)
إناث			

أوضحت النتائج فى جدول (٣٢) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتى الجنس بلغت (٢٨,٩٧١) وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) لصالح مجموعة الإناث .

جدول (٣٣)

المقارنات المتعددة بين مجموعتي نوع اللعبة فى الدرجة الكلية

نوع اللعبة	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالات الإحصائية
الفردية	١٤,٠٨٥ *	٢,٥٠٩	(٠,٠١)
الجماعية			

أوضحت النتائج فى جدول (٣٣) السابق أن فروق المتوسطات بين مجموعتى نوع اللعبة بلغت (١٤,٠٨٥) وهى دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) لصالح الألعاب الفردية .

مناقشة نتيجة الفرض الأول

أولاً: بالنسبة للفروق فى سمة قلق المنافسة تبعاً للجنس (ذكور/إناث) تبين من الجداول (١٨) ، (٢٢) ، (٢٦) ، (٣٠) السابقة وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) فى أبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية (المعرفى/الجسمى/النفسى) والدرجة الكلية، حيث بلغت قيم ف (١٠٥,٦٥) ، (١٥٤,٨٥) ، (٨٢,٥٧) ، (١٣٣,٣٤) على الترتيب وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

وبالرجوع إلى جدول المقارنات المتعددة بين مجموعتى الجنس (ذكور / إناث) تبين أن قيم فروق المتوسطات (١٠,٥١) ، (١٠,٧٢) ، (٧,٧٣) ، (٢٨,٩٧) للأبعاد الثلاثة (المعرفى، الجسمى، النفسى) والدرجة الكلية على الترتيب وجميعها لصالح الإناث .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة نتيجة منطقية حيث تتفق مع الإطار النظرى ونتائج بعض الدراسات السابقة التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة فى مستوى

قلق المنافسة الرياضية ترجع لمتغير الجنس (ذكور/إناث) مثل دراسة فرناندس وآخرون (Fernandes etal.2013) والتي أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى قلق المنافسة لدى الإناث وتمتع الذكور بخبرات تنافسية مرتفعة مقارنة بالإناث . كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أيكان (Aycan.2014)، ودراسة هاديرا (Haddera.2015) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المنافسة الرياضية .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة معين (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية وعلاقتها بالقيم التربوية تبعاً لمتغيرات (النوع ، ونوع الممارسة . والخبرة) وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس تعزو لمتغير النوع .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اختلاف الخصائص الفسيولوجية للأنثى عن الذكر وإلى ما تتميز به الأنثى من مشاعر عاطفية والتي تؤدي بها إلى سرعة التأثر بالمواقف الضاغطة ويقل عندها مستوى التحمل عن الذكر فعند مواجهتها لموقف ضاغط أثناء المنافسات سرعان ما تظهر عليها أعراض قلق المنافسة (المعرفية، الجسمية، النفسية) خاصة وأن بعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة طردية بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية مثل دراسة بدران وآخرون (٢٠١٤: ٢٢٦) والتي أشارت إلى أنه كلما زاد القلق المعرفي لدى اللاعب كلما زاد القل البدني كسرعة ضربات القلب والإرتعاش في اليدين والرجلين والتعرق وغيرها ويمكن أن يكون ذلك مصدراً لحدوث القلق المعرفي عند هؤلاء اللاعبين والعكس فإن أعراض القلق المعرفي الناتج عن التقييم السلبي لقدرات اللاعب لنفسه يؤدي إلى حدوث أعراض القلق البدني لما يعترض اللاعب من ضعف ووهن في قدراته يؤدي إلى أعراض القلق المعرفي. كما أن القلق المعرفي ينتج من خلال ما يشعر به اللاعب من إدراك وتخوف لمطالب مواقف المنافسة الرياضية وهذا الإحساس يؤثر على مستوى ثقة اللاعب بنفسه ويؤدي إلى عدم القدرة على التركيز في الأداء

فكلما زاد القلق المعرفى لدى اللاعبين كلما دل ذلك على عدم قدرتهم على التركيز وفقدان الثقة بالنفس بالإضافة إلى التوقع السلبي لنتائج المنافسة، وكلما زاد مستوى القلق البدنى كلما أثر عليه نفسياً وقلت الثقة لديه

كما ترجع الباحثة هذه النتيجة من ناحية اخرى إلى ثقافة مجتمعنا الشرقى ومما تتسم من عادات وتقاليد والتي تحد من حرية الأثنى وتفرض عليها بعض القيود التي ربما تمنعها من المشاركة فى التدريب فى أوقات معينة وتحت ظروف معينة وهذه المشاركة تحدث نوع من التكيف النفسى لدى اللاعبين مما يرفع عامل التحمل النفسى لديهن وحرمانهن من هذه المشاركات يؤدى إلى عدم قدرتهن على مواجهة المواقف الضاغطة وبالتالي فإنها تستثار بشكل غير عادى عند تعرضها لمثل هذه المواقف مقارنة بالذكور ويرتفع مستوى القلق لديها .

بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فضل الله (٢٠١٥) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق فى مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية ترجع لمتغير النوع .

ثانياً: بالنسبة للفروق فى سمة قلق المنافسة الرياضية وفقاً لنوع اللعبة (فردية/جماعية) تبين من الجداول (١٨) ، (٢٢) ، (٢٦) ، (٣٠) السابقة وجود اثر دال إحصائياً لمتغير نوع اللعبة (فردية/جماعية) فى أبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية (المعرفى، الجسمى، النفسى) والدرجة الكلية، حيث بلغت قيم ف: (٢٥,٠٦) ، (٣٦,٩٩) ، (١٩,١٣) ، (٣١,٥١) على الترتيب وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

وبالرجوع إلى جداول المقارنات المتعددة بين مجموعتى نوع اللعبة (الفردية/الجماعية) تبين أن قيم فروق المتوسطات كانت (٥,١٢) ، (٥,٢٤) ، (٣,٧٢) ، (١٤,٠٨) وجميعها دالة لصالح الألعاب الفردية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أبو زيد وجزر (٢٠٠٠) والتي توصلت إلى وجود فروق فى مستوى قلق المنافسة الرياضية تبعاً للألعاب الفردية والجماعية،

فقد تميز لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية عن لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية في قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة معين (٢٠٠٣) والتي أوضحت نتائجها وجود فروق على مصادر الثقة بالنفس في الألعاب الفردية والجماعية لصالح الألعاب الجماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مارتينينجو وآخرون (Martinengo et al.2011) والتي توصلت إلى وجود فروق بين اللاعبين في الألعاب الفردية والجماعية في مستوى قلق المنافسة حيث ينخفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية مقارنة بلاعبي الألعاب الفردية .

وترى الباحثة أن الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية تفوق في حد ذاتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة وغالبا ما تتميز هذه الخبرات بطابع التوتر الشديد وخاصة في الرياضات الفردية التي تحتاج إلى تعدد المهارات الفردية والدفاعية، حيث أن هذه الرياضات تتميز بالمواجهة بين فرد وآخر كل منهما يحاول قدر طاقته إحراز الفوز على الآخر قبل أن يسجل الآخر عليه . والرياضي في الألعاب الفردية يتعرض للكثير من المواقف الضاغطة أثناء المنافسة أولها المنافس الذي يواجهه والصراع المتبادل من أجل إحراز الفوز والتوتر الذي يسببه تدخل المدربين بالإضافة إلى الحكام وجمهور المشاهدين وعليه مواجهة هذه الضغوط منفردا مما يؤدي إلى زيادة الإنفعال وحدة التوتر وبالتالي زيادة مستوى قلق المنافسة الذي تظهر أعراضه المعرفية والجسمية والنفسية على اللاعب ومع تكرار مواجهته لهذه المواقف الضاغطة يصبح قلق المنافسة الرياضية سمة ثابتة نسبيا لدى الرياضي .

بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فرناندس وآخرون (Fernandes etal.2012) والتي أشارت إلى إرتفاع مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية .

ثالثًا: بالنسبة لتفاعل متغيرى الجنس (ذكور/إناث) ونوع اللعبة (فردية/جماعية) فقد تبين من الجداول (١٨) ، (٢٢) ، (٢٦) ، (٣٠) السابقة وجود أثر دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) لتفاعل متغيرى الجنس ونوع اللعبة فى أبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية (المعرفى- الجسمى- النفسى) والدرجة الكلية حيث بلغت قيم ف: (٢٥,٧٥) ، (١٤,٧٩) ، (٣٢,٨٩) ، (٢٨,٤٧) على الترتيب وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

وبالرجوع إلى جداول المتوسطات الحسابية تبين أن مجموعة الإناث فى الألعاب الفردية والجماعية أعلى من الذكور فى الألعاب الفردية والجماعية فى جميع أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه فضل الله (٢٠١٥:١٠١) بأن الشخصية الرياضية تتميز بمجموعة من السمات النفسية التي تختلف وفقا للنوع والدرجة فكل أداء رياضى يتطلب طبيعة خاصة، لذلك تختلف سمات لاعبي الألعاب الفردية عن سمات لاعبي الألعاب الجماعية وحتى فى النشاط الواحد تختلف السمات وفقا لموقع ووظيفة كل لاعب كما أن لكل لاعب رياضى درجة معينة من القلق كسمة أو كحالة تظهر فى صورة متغيرات بدنية ومعرفية ونفسية تختلف حسب الفروق الفردية بين اللاعبين وطبيعة النشاط الرياضى .

وترى الباحثة أن تميز الإناث بمستوى مرتفع فى سمة قلق المنافسة الرياضية إنما يعود إلى أساليب التنشئة والعادات والتقاليد والقيم التي تسود مجتمعنا حيث أن الأسر تساعد وتساند الذكور أكثر من الإناث وأن ما هو مباح ومسموح به للذكور لم يتح للإناث كما أن فرص المشاركات للذكور أكثر من الإناث مما يجعل ثقة الذكور بأنفسهم أعلى من الإناث ، كما أن الطبيعة الأنثوية أكثر حساسية وأكثر قلقا فى مواجهة المواقف الضاغطة خاصة فى الألعاب الفردية والتي هى أكثر تنافسية من خلال ما تحمله مبارياتها من ضغوط تؤدى إلى استثاره قلق المنافسة لديهم.

وللكشف عن مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث من الرياضيين استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة الواحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الفعلي لدرجات الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة والمتوسط الفرضي الذي يتحدد بنصف الدرجة على المقياس وجاءت النتائج كما هي مبينه في جدول (٣٤)

جدول (٣٤)

المتوسط والمتوسط الفرضي لعينة البحث على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية
(الأبعاد والدرجة الكلية) ن = ٢٦٣

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	المستوي
المعرفي	٣٠	٣٩,٧٨	١٠,٤٩	٣٣,٦٦٠	(٠,٠١)	أعلى من المتوسط
الجسمي	٢٧	٣٢,٣١	٩,٦٣	٩,٢١٥	(٠,٠١)	أعلى من المتوسط
النفسي	٢٥	٣٤,٠٠	٨,٤٩	١٧,١٨١	(٠,٠١)	أعلى من المتوسط
الدرجة الكلية	٨٢	١٠٦,١٠	٢٦,٨٨	١٤,٥٤٢	(٠,٠١)	أعلى من المتوسط

يتضح من الجدول (٣٤) السابق أن مستوى سمة قلق المنافسة (الأبعاد والدرجة الكلية) جاءت أعلى من المتوسط الفرضي والفرق دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) وهو ما يؤكد ارتفاع مستوى سمة قلق المنافسة لدى الرياضيين.

و تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فضل الله (٢٠١٥) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين .

كما تتفق أيضاً مع نتيجة دراسة خميس (٢٠١٤) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبات عينة الدراسة .

وترى الباحثة أن سبب ارتفاع مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضيين (عينة البحث الحالي) إنما تعود لأسباب عديدة منها حرص الرياضى الشديد على الفوز وخوفه من الهزيمة أمام الفريق المنافس وعدم امتلاكه الخبرة الكافية التي تمكنه من التكيف مع ظروف الملعب، مما يؤثر على أدائه الرياضى وهذا يدل على أن

الرياضيين فى أشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسى الذى يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من ضغوط التدريب أو المنافسة حتى تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة .

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمستويات الكمالية (الكمالية اللاتوافقية - الكمالية السوية - اللاكمالية) " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات الرياضيين وقامت فى الخطوة التالية بحساب الاخماسيات بحيث اعتبرت الاخماسي الأعلى يمثل الكمالية اللاتوافقية والاخماسي الثالث الكمالية السوية والاخماسي الأخير اللاكمالية ثم قامت الباحثة بإستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاثة(الكمالية اللاتوافقية - الكمالية السوية - اللاكمالية). وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول(٣٥)

جدول (٣٥)

نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
٠,٠١	٤٩,١٠٨	٢٩٣٢,٠٩١	٢	٥٨٦٤,١٨٢	بين	المعرفي
		٥٩,٧٠٧	١٥٢	٩٠٧٥,٤٥٧	داخل	
			١٥٤	١٤٩٣٩,٦٣٩	المجموع	
٠,٠١	٣٥,٦٣٤	١٧٤٣,٢٩٢	٢	٣٤٨٦,٥٨٤	بين	الجسمي
		٤٨,٩٢٢	١٥٢	٧٤٣٦,٠٨٧	داخل	
			١٥٤	١٠٩٢٢,٦٧١	المجموع	
٠,٠١	٤٥,٧٩٢	١٥٩٧,٨٥١	٢	٣١٩٥,٧٠٢	بين	النفسي
		٣٤,٨٩٤	١٥٢	٥٣٠٣,٨٧٢	داخل	
			١٥٤	٨٤٩٩,٥٧٤	المجموع	
٠,٠١	٥٠,٧٤٧	١٨٤٥١,٢٤٥	٢	٣٦٩٠٢,٤٩٠	بين	الدرجة الكلية
		٣٦٣,٥٩٢	١٥٢	٥٥٢٦٥,٩٨٨	داخل	
			١٥٤	٩٢١٦٨,٤٧٧	المجموع	

أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث لمستويات الكمالية في مقياس سمة قلق المنافسة حيث كانت قيمة ف دالة لأبعاد (المعرفي، الجسمي، النفسي) والدرجة الكلية .
كما يعرض جدول (٣٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة.

جدول (٣٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستويات الكمالية

اللامالية ن=٣٦		الكمالية السوية		الكمالية		
ع	م	ع	م	ع	م	
١١,١٦	٣٤,٨٠	٨,٣٩	٣٦,	٣,٩٠	٤٧,٩	المعرفى
٩,٥٣	٢٩,١١	٨,٢٢	٣٠,	٣,٢٢	٣٩,٤	الجسمي
٨,٩٧	٢٩,٦١	٥,٩٨	٣١,	٣,٠٢	٣٩,٧	النفسى
٢٨,٤٢	٩٣,٥٢	٢٠,٨	٩٧,	٧,٨٥	١٢٧,	الدرجة الكلية

يتضح من الجدولين (٣٥) ، (٣٦) السابقين وجود فروق بين المجموعات الثلاث كما يتضح من المتوسطات ولتحديد إتجاه الفروق وبيان المجموعات التي أظهرت فرقا دالاً احصائياً، أجرت الباحثة إختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين المجموعات الثلاث والتي يعرض جدول (٣٧) نتائجه.

جدول (٣٧)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للمجموعات الثلاثة

اللاكمالية	السوية	اللاتوافقية		
-	-	-	الكمالية اللاتوافقية	المعرفي
-	-	*١١,٩٢	الكمالية السوية	
-	١,٢٥	*١٣,١٧	اللاكمالية	
-	-	-	الكمالية اللاتوافقية	الجسمي
-	-	*٩,٠٦	الكمالية السوية	
-	١,٢٥	*١٠,٣١	اللاكمالية	
		-	الكمالية اللاتوافقية	النفسي
	-	*٨,٤٦	الكمالية السوية	
	١,٦٢	*١٠,٠٩	اللاكمالية	
-	-	-	الكمالية اللاتوافقية	الدرجة الكلية
-	-	*٢٩,٤٥	الكمالية السوية	
-	٤,١٣	*٣٣,٥٩	اللاكمالية	

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تبين من الجدول (٣٥) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات الكمالية الثلاث في سمة قلق المنافسة الرياضية حيث بلغت قيم ف (٤٩,١٠٨) ، (٣٥,٦٣٤) ، (٤٥,٧٩٢) ، (٥٠,٧٤٧) لأبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية (المعرفي - الجسمي - النفسي) والدرجة الكلية على الترتيب وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما تبين من جدول المتوسطات رقم (٣٦) أن أعلى المجموعات في أبعاد سمة قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية كانت مجموعة الكمالية اللاتوافقية حيث بلغت المتوسطات (٤٧,٩٨) ، (٣٩,٤٣) ، (٣٩,٧٠) ، (١٢٧,١٢) للأبعاد (المعرفي - الجسمي - النفسي) والدرجة الكلية على الترتيب . ولتحديد اتجاه الفروق قامت

الباحثة بتطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين المجموعات الثلاث وتبين أن الفروق كانت فى اتجاه الكمالية اللاتوافقية كما وضحاها جدول (٣٧) .
و تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جوتوالز وآخرين (Gotwals etal.2007) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى القلق الرياضى لدى مرتفعى الكمالية. كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عريشى (٢٠١٦ : ٨٨) فى أن المستويات المرتفعة من القلق من خصائص الكمالين اللاتوافقين حيث يوصفون بأنهم يظهرون مخاوف تقييمية مثل القلق بشأن الوقوع فى الأخطاء أو الشك الذاتى فهم يظهرون قلقا شديدا بشأن الفشل فى تحقيق ما وضعوه لأنفسهم من معايير مثالية غير واقعية .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بما أشار إليه بيشارات وآخرون (Besharat etal.2012:23) بأن الكمالية اللاتوافقية تزيد من مخاوف المرء من الفشل فى عدم الوفاء بمعاييرها المثالية وخصائصها الشاذة للغاية (غير الطبيعية) وهذا يؤدى بدوره إلى عجز الرياضى وعدم قدرته على استخدام مهاراته الرياضية بشكل مناسب، ومشاعر العجز هذه وعدم القدرة لديه لا تزيد فقط من قلق المنافسة (المعرفى و الجسمى) ولكن أيضا تؤثر على الناحية النفسية فتتأثر ثقة الرياضى بنفسه، علاوة على ذلك، يضعف أيضا من شعوره بكفاءته الذاتية مما يؤثر بدوره على احترام الرياضى لذاته وتضعف ثقته بقدراته، وبالتالي يعوقه عن الاستفادة المناسبة من مهاراته الرياضية فى مواجهة مواقف التنافس كما يقلل من قدرة الرياضى على التحكم فى المواقف وإدارته للوضع التنافسى .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه عبدالخالق (٢٠٠٥ : ٢٣٩) فى أن الكمالى العصابى يتركز حول ذاته وترتفع لديه درجة العدوانية والقلق والتنافسية والرغبة العالية فى تخطى من حوله .

كما تفسر الباحثة أيضا هذه النتيجة بما أشار إليه محمود (٢٠١٠ : ٨) بأن السعى للكمالية ضرورى ويعد حاجة طبيعية فى ضوء سياقها القيمى والاجتماعى ولكن

المشكلة فى الكمالية تكمن فى تبنى الفرض لأهداف غير واقعية ولا تلبى حاجات داخلية بقدر ما يكون سعى الفرض موجهاً للحصول على إعجاب واهتمام الآخرين أو ميله للسيطرة عليهم وهذا بدوره يولد لديه اهتماماً عالياً بما يرتكب من أخطاء قد تكون تافهة مما يوقع الفرض فى دائرة القلق ، وترى الباحثة أن الرياضى الذى يسعى للتمييز من أجل الحصول على إعجاب واهتمام واستحسان المدربين والجمهور لأدائه تأخذ الكمالية لديه شكلها العصابى اللاتوافقى .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

وينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات الأفراد على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الدرجة الكلية والأبعاد) ودرجاتهم على مقياس الكمالية (الدرجة الكلية والأبعاد)". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون ويعرض جدول (٣٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكمالية

جدول (٣٨)

معاملات الارتباط بين مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الأبعاد والدرجة

الكلية) ومقياس الكمالية (الأبعاد والدرجة الكلية) = ن (٢٦٣)

الأبعاد	نقد الذات	التدقيق فى الأداء	المعايير العالية لتقييم الآخرين	الحاجة إلى الاستحسان	الاهتمام بالأخطاء	الدرجة الكلية
المعرفة	**٠,٥٠٥	**٠,٣٧٨	**٠,٤٦٣	**٠,٤٩٩	**٠,٥٩٧	**٠,٥٤٩
الجسمي	**٠,٥٢٥	**٠,٣٨٨	**٠,٤٧٦	**٠,٥٠٦	**٠,٥١٣	**٠,٥٤٣
النفسي	**٠,٥٧١	**٠,٣٨٥	**٠,٤٥٩	**٠,٤٩٧	**٠,٦١١	**٠,٥٦٧
الدرجة	**٠,٥٦٠	**٠,٤٠٤	**٠,٤٩٢	**٠,٥٢٨	**٠,٦٠٥	**٠,٨٥٣

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = (٠,١٤٨) وعند ٠,٠٥ = (٠,١١٨)

مناقشة نتيجة الفرض الثالث

تبين من جدول (٣٨) السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,١) بين أبعاد مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الكمالية والدرجة الكلية .

تفسر الباحثة هذه النتيجة فى ضوء ماسبق من الدراسات السابقة والإطار النظرى للبحث حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كوفيولا وآخرين (Koivula etal.2002)، ونتيجة دراسة ويندر (Winder.2017) حيث أشارت نتائج كلا منهما إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة الرياضية والكمالية .

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع نتيجة دراسة ستوبر وآخرين (Stoeber etal.2007) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية اللاتوافقية وبعدى القلق الجسمى و المعرفى من أبعاد قلق المنافسة الراضية .

وكذلك تتفق مع نتائج دراسة بيشارات وآخرون (Besharat etal.2012) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية السلبية وبعدى القلق المعرفى والجسمى وسالبة مع بعد الثقة بالنفس .

وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية فالكمالون الذين يضعون لأنفسهم معايير عالية ومستويات غير واقعية ولديهم ميل قهرى لمطالبة ذاتهم والآخرين بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذى يتطلبه الموقف ومحاسبة أنفسهم باستمرار والشك فى قدراتهم وانخفاض تقديرهم لذاتهم وتوجيه النقد السلبى لها والسعى المتواصل للحصول على قبول واستحسان الآخرين لأدائهم، هؤلاء يفتقدون الجزء الأكبر من تركيزهم فى المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها ولاسيما الرياضى الذى يتعرض للعديد من الضغوط فى مواقف المنافسة فعندما يعجز عن تحقيق كل ما وضعه لنفسه من مستويات ومعايير غير واقعية (مثالية) يشعر بالقلق والخوف ويتشتت انتباهه ويسيطر على تفكيره نظرة الجمهور له وتقييمهم لأدائه وبالتالي يؤدي ذلك إلى انزعاجه وشعوره بالتوتر والإرتباك والإنفعال الزائد مع استثارة الجهاز العصبى وظهور بعض التغيرات الفسيولوجية كسرعة التنفس وزيادة ضربات القلب وتقلصات بالمعدة وغيرها،

ومع تكرار مواقف التنافس الضاغطة يصبح القلق سمة من سمات اللاعب الرياضي وهو ما يسمى بسمة قلق المنافسة الرياضية .

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه بيشارات (Besharat etal.2012:17) في أن الكمالية اللاتوافقية تعوق قدرة الرياضي عن الأداء الجيد بدلا من أن تساعد عليه وبالتالي تمثل عائقا أمام الرياضي فالكمالية سمة شخصية يتميز من يتسم بها بالسعي لأداء لا تشوبه شائبة ووضع معايير عالية بشكل مفرط لأدائه وعدم المرونة واستمرار مشاعر السخط وعدم الرضا إذا لم تتحقق هذه المعايير وهذا بدوره يؤدي إلى إضعاف ثقة الرياضي بنفسه وتزيد من احتمالات الفشل والإحباط ويصرف تركيزه عن الأداء الجيد ويثير القلق التنافسي لديه .

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

وينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات الأفراد علي مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الدرجة الكلية والأبعاد) والدرجة الكلية لمقياس التحمل النفسي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون ويعرض جدول (٣٩) معاملات الارتباط لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الدرجة الكلية والأبعاد) والدرجة الكلية لمقياس التحمل النفسي .

جدول (٣٩)

معاملات الارتباط بين مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية (الدرجة الكلية والأبعاد) والدرجة الكلية

لمقياس التحمل النفسي ن = (٢٦٣)

الأبعاد	التحمل النفسي
المعرفي	**-٠,٥٢٧
الجسمي	**-٠,٤٧١
النفسي	**-٠,٥١٤
الدرجة الكلية	**-٠,٥٣٢

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = (٠,١٤٨) وعند ٠,٠٥ = (٠,١١٨)

تبين من جدول (٣٩) السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات البعد الأول والثانى والثالث والدرجة الكلية لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية والدرجة الكلية لمقياس التحمل النفسى .

مناقشة نتيجة الفرض الرابع

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة خميس (٢٠١٤) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المنافسة الرياضية والتحمل النفسى حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى التحمل النفسى لدى اللاعبين وارتفاع مستوى قلق المنافسة لديهم .

وترى الباحثة أنه عندما يمتلك الرياضى القدرة على التعامل المرن مع الأحداث والضغوط التي يواجهها فى مواقف التنافس دون عواقب تكيفية سيئة وكذلك قدرته على مواجهة معتقدات وأفكار الآخرين (من زملاء فريقه أو أفراد الفريق المنافس وكذلك المدربين والحكام والجمهور) والتي ربما تختلف أو تتناقض مع أفكاره ومعتقداته هذا من شأنه أن يحميه من التعرض للإصابة بقلق المنافسة الرياضية، أما عندما يفشل الرياضى فى تحمل أو مواجهة تلك الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسات أو فى حياته عامة هذا من شأنه أن يجعله عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية ولاسيما قلق المنافسة الرياضية والذي يصبح نتيجة تعرضه للعديد من مواقف المنافسة المتكررة سمة من سمات شخصيته .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه فرويد فى أن اضطراب الصحة النفسية ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين منظم الشخصية ومكوناتها وضعف تحمل الأنا وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل الصراع الذى يحدث بين النظم ومطالب الواقع وبالتالي تقل قدرة الفرد على التحمل النفسى لما يعترضه من ضغوط فيصبح عرضه للإصابة بالقلق (خميس٢٠١٤:٧٠٦)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حبش(٢٠١٠:٤٨) فى أن الرياضى الذى يمتلك سمة التحمل النفسى يكون على دراية ومعرفة بطريقة علاج المواقف الإنفعالية التي يواجهها أثناء المنافسة والتي تزيد من استثارته فهو يستطيع أن يسيطر على انفعالاته

في هذه المواقف الضاغطة وبالتالي تقل لديه سمة قلق المنافسة أما عندما يقل لديه مستوى التحمل النفسي فلا يستطيع السيطرة على انفعالاته وبالتالي يصبح عرضه للإصابة بالقلق المنافسة الرياضية .
نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال أبعاد الكمالية والتحمل النفسي " . وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لقياس مدى امكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة من خلال أبعاد الكمالية والتحمل النفسي .

وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وعدم وجود ازدواج خطي بين المتغيرات المستقلة حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance inflation factor (1,00) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير الى وجود ازدواج خطي بين المتغيرات وهي القيمة 10 مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واطسون Durbin Watson Test. أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة (263) وعدد المتغيرات المستقلة (6) .

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين سمة قلق المنافسة الرياضية وأبعاد الكمالية والتحمل النفسي هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R² (0,483) وهي قيمة متوسطة وتعني إمكانية تفسير التغير في سمة قلق المنافسة الرياضية بنسبة 48% مما يعني قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة. وبلغت قيمة ف (39,807) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (0,01) وبلغت قيمة الثابت 69,797 وهي دالة احصائياً.

جدول (٤٠)

تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات النفسية في التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية (ن = ٢٦٣)

الدالة الإحصائية	قيمة ت	الانحدار المتعدد Beta	قيمة الانحدار B	المتغير المستقل	قيمة ف	معامل التحديد	الارتباط R	
٠,٠١	٥,٨٥٣-	-	-	التحمل		٠,٤٨٣	٠,٦٩٥	قلق المنافسة
٠,٠٥	٢,٢٣٢	٠,٢٠١	٠,٧٥٤	نقد الذات				
٠,٠٥	٢,٩٥٣	٠,٢٥٤	١,٠١٢	التدقيق في الأداء				
غ.د	١,٧٢٠	٠,١٢٧	٠,٥٣١	المعايير العالية لتقييم الآخرين				
غ.د	١,٣٨٥	٠,١٣٠	٠,٣٩٠	الحاجة للاستحسان				
٠,٠١	٣,٥٤٧	٠,٣٠٠	١,٢٢٥	الاهتمام بالأخطاء				

وتشير النتائج في جدول (٤٠) أن التحمل النفسي وأبعاد الكمالية (نقد الذات. التدقيق في الأداء . الإهتمام بالأخطاء) كانت منبئة بقلق المنافسة فيما عدا بعدي المعايير العالية لتقييم الآخرين والحاجة للاستحسان حيث كانت قيمة ت غير دالة احصائياً.

وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{سمة قلق المنافسة} = 69,797 + (-1,069 \times \text{التحمل}) + (1,225 \times \text{الاهتمام بالأخطاء}) + (1,012 \times \text{التدقيق في الأداء}) + (0,754 \times \text{نقد الذات}).$$

مناقشة نتائج الفرض الخامس :

بالنظر إلى قيم ت نجد أن أعلي قيم ت كانت للتحمل النفسى يليه الاهتمام بالأخطاء ثم التدقيق فى الأداء ثم نقد الذات باعتبارها أقوى المسهمات فى التنبؤ بينما كانت متغيرات المعايير العالية لتقييم الاخرين والحاجة للاستحسان غير دالة احصائياً.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دويغر (195:2015) فى أن امتلاك اللاعب لمستوى جيد من التحمل النفسى يؤدى إلى زيادة التحدى والصمود والإرادة ويقلل من القلق المصاحب للاعب أثناء المنافسة ولهذا فإن اللاعب يتعلم خلال حياته ومن الخبرات التي يتعرض لها كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات لا يستطيع التوافق معها أثناء المنافسة من أهمها شعوره بالقلق فكلما ضعفت قوة التحمل النفسى كلما زاد مستوى قلق المنافسة لدى اللاعب .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه عبد الكافى (2005:160) فى أن مهارة اللاعب فى الملعب لا تحتاج إلى صفات بدنية (قوة، سرعة، ..الخ) بقدر ما يحتاج إليه من مهارات نفسية مثل التركيز و الإدارة والثقة بالنفس والقدرة على التحمل النفسى والجرأة على المواجهة مع إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب وهذه مقومات النجاح فى الحياة والحافز الذى يدفع الإنسان لتحقيق النتائج المنشودة وعدم امتلاك اللاعب لهذه المهارات تجعله عرضه للإصابة بالإضطرابات النفسية والعصابية أثناء تعرضه لمواقف المنافسة .

وترى الباحثة أن قلة التحمل لدى اللاعب تنتج عن قلة الخبرة الرياضية وعدم التحكم فى الإنفعالات فالتحفيز الناجم الذى يوفره المدرب للاعب والظروف المحيطة به من شأنه أن يزيد من الأداء المهارى خلال مواقف التنافس لذا فإن المدرب الناجح يعد ماهرًا فى تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر اللاعبين أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه سليم حيث يوجه المدرب اللاعب إلى التحكم فى الغضب والنرفزة ومحاولة الاستفادة من النصائح المتوفرة فى سبيل تحمل أى ضغط أو موقف مفاجئ يتعرض له اللاعب أثناء اللعب وبالتالي ينخفض لديه الشعور بقلق المنافسة .

كما تتفق الباحثة مع ما أشار إليه خميس (٢٠١٤: ٧١١) بأن رفع مستوى التحمل النفسى لدى الرياضيين يقلل من عامل القلق (قلق المنافسة) ويحقق نتائج جيدة أى يعكس ذلك بصورة إيجابية على أداء اللاعب المهارى ويتم ذلك من خلال الإعداد النفسى الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهة الظروف الصعبة بحكمة وبدون عصبية من أجل الاستفادة من هذا بشكل إيجابى لرفع المستوى المهارى وتحقيق الإنجاز الجيد للفريق.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بيشارات وآخرون

(Besharat et al.2012)والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة والكمالية وأن هناك ثلاث أبعاد من أبعاد الكمالية منبأه بالقلق التنافسى لدى الرياضيين. كما تتفق مع دراسة ديليجارد (Delegard.2004) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية السلبية والقلق كما أنه يمكن التنبؤ بالكمالية السلبية من خلال قلق الحالة وقلق السمة .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمود (٢٠١٠ : ٤٠) بأن هناك مجموعة من المتغيرات المعرفية والتي تعد عوامل دينامية فى فهم علاقة الكمالية بالقلق منها نقد الذات والإهتمام بالأخطاء .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مصطفى وأحمد (٢٠١١:٢٦٢) في أن الكماليين العصائيين يضعون لأنفسهم مستويات غير واقعية وأهدافا مستحيلة ويحاربون ويناضلون من أجل الوصول لتلك المستويات مما يشعرهم بالعجز ومن ثم ينخفض تقدير الذات لديهم ويعتبرون الفشل الجزئي فشل تام حيث ينظرون للأداء إما أن يكون نجاح تام أو فشل تام وعندما يعجزون عن الوصول لتلك المستويات يشعرون بالقلق والتوتر وبالتالي ينعكس على أدائهم .

في ضوء نتائج البحث الحالي وتفسيراتها توصى الباحثة بما يلي:

- ١- التوسع في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي.
- ٢- ضرورة تواجد أخصائي نفسى رياضى ضمن الجهاز الإدارى والفنى للرياضيين لتهيئتهم نفسيا فى مواجهة المواقف التنافسية .
- ٣- استخدام الإختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقييم سمة قلق المنافسة الرياضية للاعبين .
- ٤- ضرورة تفهم اللاعب لإمكانياته وقدراته النفسية والبدنية والمهارية وعدم تقبله لما يفوق قدراته وإمكانياته لوقايته من الإجهاد والتوتر والقلق .
- ٥- على المدرب والأخصائى النفسى مساعدة اللاعبين على رفع مستوى التحمل النفسى لديهم من خلال التمرينات الرياضية والخطط والبرامج الارشادية حتى يقلل من سمة قلق المنافسة الرياضية لديهم .
- ٦- زيادة المشاركات الداخلية والخارجية والتي من شأنها أن تزيد من التحمل النفسى وتقلل قلق المنافسة .
- ٧- العمل المتواصل على تذليل الصعوبات التنافسية المسببة للخوف والقلق ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها مع اللاعب من أجل إقلالها ومن ثم إزالتها .

البحوث المقترحة

من خلال النتائج التي أسفر عنها البحث الحالى تقترح الباحثة إجراء المزيد من البحوث
مثل:

- سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى عينة من الرياضيين .
- فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض الكمالية اللاتوافقية لدى الرياضيين
وأثره فى خفض سمة قلق المنافسة الرياضية لديهم .
- سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الرياضيين .
- برنامج تدريبيى سلوكى لرفع مستوى التحمل النفسى وأثره فى خفض سمة قلق
المنافسة لدى الرياضيين .
- دينامية شخصية الرياضى ذو الكمالية اللاتوافقية .

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ابن منظور (ب - ت) : لسان العرب . مادة (حمل) ، الجزء الحادى عشر ، دار صفاء للنشر ، بيروت .
- أبو زيد ، إبراهيم خلاف وجزر ، إبراهيم السيد أحمد السعيد (٢٠٠٠) : قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى ممارسى بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (دراسة مقارنة) ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة . جامعة حلوان ، العدد (٣٤) . ص ص ٢٣ - ٥٠
- أرنوط ، بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٦) : قائمة الكمالية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- الحراملة ، أحمد عبد الرحمن (٢٠١٦) : مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين . المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة . جامعة حلوان، العدد (٧٨) ، ص ص ٣٥ - ٤٨ .
- الرجيب ، يوسف على فهد (٢٠٠٧) : الدافعية للتحصيل وعلاقتها بقيمة الذات والكمالية لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، مجلد (١٠) ، العدد (٣٥) ، ص ص ١ - ٢٥ .
- الزمخشري (١٩٨٥) : أساس البلاغة ، مادة (حمل) ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
- القريطى ، عبد المطلب أمين والساوى ، داليا يسرى يحيى وشند ، سميرة محمد إبراهيم (٢٠١٥) : الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية العصابية لدى المراهقين ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس . العدد (٤١) ، ص ص ٧٠٩ - ٧٤٨ .

- باظة ، آمال عبد السميع (٢٠٠٠): استبيان الميول الكمالية العصابية (كراسة التعليمات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- بدران ، عمرو حسن أحمد وعلى ، محمد الشحات إبراهيم و محمد ، أحمد محمد الشافعى والحكيم ، كريم محمد محمود (٢٠١٤) : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بمهارات الإتصال لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٢٢) ، ص ص ٢١٩ - ٢٤٤ .
- بدران ، عمرو حسن أحمد و حسن ، اسلام عبد الباسط جبر وعلى ، محمد الشحات إبراهيم والبحراوى ، محمد فتحى يوسف (٢٠١٦) : تأثير برنامج إسترخائى على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمستوى الرقمى لناشئى سباحة ١٠٠ م حرة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، مصر ، العدد (٢٦) ، ص ص ١٤٣ - ١٦٩ .
- بدوى ، ممدوح محمود مصطفى (٢٠١٥) : برنامج ارشادى لخفض الكمالية اللاتوافقية وأثره على بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بها لدى الفائقين عقليا من طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية للبنين بالقاهرة ، جامعة الأزهر .
- جابر ، جابر عبد الحميد وكفافي ، علاء الدين (١٩٩٣) : معجم علم النفس والطب النفسى ، ج ٦ ، مكتبة دار النهضة العربية ، القاهرة .
- حبش ، حيدر ناجى (٢٠١٠) : التحمل النفسى وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية بجامعة الكوفة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد (٣) ، العدد (٢) ، ص ص ٢٢-٥٧
- حسين ، صفاء صالح (٢٠٠١) علاقة التوجة الرياضى التنافسى بالثقة الرياضية وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبات الكاراتية ، المؤتمر العلمى الدولى - الرياضة والعولمة - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان . مجلد (١١) ، ص ص ٢١١ - ٢٢٥ .

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

- خميس ، شيماء على (٢٠١٤) : التحمل النفسى وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات كرة الطائرة ، مجلة جامعة بابل (العلوم الإنسانية) ، العراق ، المجلد (٢٢) العدد (٣) ، ص ٧٠٤ - ٧١٥ .
- دويغر ، مهدي على (٢٠١٥) : دراسة مقارنة في التحمل النفسى وقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم المنتقلين وغير المنتقلين بين اندية محافظة ميسان للموسم الكروي(٢٠١٣ / ٢٠١٤) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، الجامعة العراقية ، بغداد ، ص ص ١٠٣ - ١١٩ .
- صقر ، صباح على محمد (١٩٩٤) : قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المؤتمر العلمى (الرياضة والمبادئ الأولمبية - التراكمات والتحديات) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، مجلد (١) ، ص ص ٩٥ - ١١٩ .
- عبد الخالق ، شادية أحمد (٢٠٠٥) : استخدام نظرية الاختيار وفتيات العلاج الواقعى فى خفض اضطرابات الكمالية العصبائية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٥) ، العدد (٤٦) ، ص ص ٢١٥ - ٢٦٦ .
- عبد الكافى ، اسماعيل عبد الفتاح (٢٠٠٥) : اختبارات الذكاء والشخصية مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر .
- عريشى ، صديق أحمد (٢٠١٦) : الإرجاء الأكاديمى وعلاقته بالكمالية وقلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان ، مجلة الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، العدد (٤٨) ، ص ص ٨١ - ١١٩ .
- علاوى ، محمد الحسن (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ج ١١ ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .

- غريب ، ايناس محمود و عبدالعزيز ، أحلام حلمى (٢٠١٦): الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الكمالية والطمأنينة النفسية فى ضوء أساليب التفكير لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية ، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر بالقاهرة ، العدد السابع عشر ، ص ص ٨١ - ١٦٦ .
- فضل الله ، أمانى عبد الله على (٢٠١٥) : سمة قلق المناقسة فى المجال الرياضى ، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة - الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة بدبى - الإمارات ، عدد (٦) ، ص ص ١٠١ - ١٠٨ .
- محمود ، عبدالله جاد (٢٠١٠) : الكمالية لدى عينة من معلمى التعليم العام فى علاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد (٧٢) ، مجلد (٢) ، ص ص ٣ - ٥٥ .
- مرقس ، بهاء متى روفائيل (٢٠٠٣) : التحمل النفسى لدى المراهقين وعلاقته بالعجز والجنس والترتيب الولادى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / بن رشد - جامعة بغداد .
- مصطفى ، ولاء ربيع و أحمد ، هويدا حنفى (٢٠١١) : التنبؤ بالكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لديهم ، مجلة العلوم التربوية ، مصر ، العدد الثانى ، الجزء الثانى ، ص ص ٢٦١ - ٣٠١ [http //search.mandumah.com /Record/ 115033](http://search.mandumah.com/Record/115033).
- معين ، حسن حافظ عبد الله (٢٠٠٣) : العلاقة بين مصادر الثقة بالنفس والقيم التربوية لدى لاعبى الألعاب الرياضية فى الجامعات الفلسطينية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية البدنية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
- مهران ، آية أحمد عبدالعال (٢٠١٦) : الكمالية وعلاقتها بالقلق الاجتماعى لدى عينة من الصم ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

- يحيى ، هالة نبيل (٢٠٠٢) : قلق المنافسة والتوجه التنافسي وعلاقتها بمستوى أداء لاعبات الجودو ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد (١) ، ص ص ١٨٢ - ٢٠٣
[http //search.mandumah.com /Record/ 94363](http://search.mandumah.com/Record/94363)
- يس ، عاصي فاتح (٢٠٠٨) : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالإنجاز الرياضي في مسابقة الوثب الطويل لدى شباب العراق ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث (تطوير المناهج التعليمية في ضوء الإتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مجلد (١١) . ص ص ٤٣ - ٥٣ .

المراجع الأجنبية :

- Asghar. E.. Wang. X.. Linde. K.. & Alfermann. D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation. physical self-concept. and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11(3). 229-243.
- Aycan. A. (2014). Examining the Relationships between Task Cohesion. Self-Efficacy. and Competitive Trait Anxiety in College Team Sports. *Sport Journal*. 2014. p1-1. 1p.
- Besharat. Mohammad Ali; Hoseini. Seyedeh Asma; (2012) Perfectionism and competitive anxiety in athletics. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*. Vol 8(33). Fal 2012 pp. 15-26. Publisher: Islamic Azad University
- Delegard. D. (2004). The role of perfectionism in anxiety. self-esteem and internalized shame. *Unpublished Doctorate Thesis. Marquette University. Wisconsin. USA*.
- Fernandes. M. G.. Nunes. S. A. N.. Vasconcelos-Raposo. J.. & Fernandes. H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 15(6). 705-714.
- Gotwals. J. K.. & Dunn. J. G. (2007). An examination of the relationship between sport-based perfectionism and competitive trait anxiety among male intercollegiate ice hockey players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 29.
- Haddera. T. A. (2015). Assessing the Relationships between Competitive Trait Anxiety. Self-Efficacy and Task Cohesion in Male and Female

- University Team Sports. *CLEAR International Journal Of Research In Management. Sciences & Technology*. 5(10). 1-11.
- Hewitt.p. & Flett.G. (2002) Dimensions of perfectionism. daily stress and depression : A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal psychology* . V . 102(1) pp . 58 – 66
- Koivula. N.. Hassmén. P.. & Fallby. J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*. 32(5). 865-875.
- Ladan.H7&Norteza.L.(2015).Test Anxiety as a mediator between perfectionism and Academic procrastination .*Journal of teaching and Education*.3(3) . pp :509 – 520
- Lorimer. R. (2006). The relationship between self-presentational concerns and competitive anxiety: the influence of gender. *International Journal of Sport Psychology*. 37(4). 317-329.
- Martens. R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Martinengo. L.. Bobbio. A.. & Marino. E. (2012). Psychometric properties of the Italian version of the revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Bolletting de Psicologia Applicata*. 263. 53-59.
- Pineda-Espejel. H. A.. Alarcón. E.. Trejo. M.. Chávez. C.. & Arce. R. (2016). personal factors associated with pre competitive anxiety in elite gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. 8(3). 271
- Smith. R.E.. Smoll. F.L.. Cumming. S.P.. & Grossbard. J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 28. 479-501
- Stober.J; & otto.K.(2006) . positive conceptions of perfectionism : Approaches . evidence. challenges . *Personality and social psychology Review*. 10 . 4 . 295 - 319
- Stoeber. J.. Otto. K.. Pescheck. E.. Becker. C.. & Stoll. O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*. 42(6). 959-969.

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

Winder. T. (2017). *Associations between Perfectionism, Anxiety, and Performance in Adolescent Competitive Gymnasts* (Doctoral dissertation. Keiser University).

سمة فلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين(دراسة فارقة تنبؤية)

ملحق (١)

قائمة بأسماء السادة المحكمين الذين تم عرض مقاييس الدراسة عليهم لتحكيمها (مرتبة أبجديا)

م	الأسم	التخصص	جهة العمل
١	أ . م . د . / سامح أحمد سعادة	صحة نفسية	كلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة
٢	أ. د/ كريمة عبد المنعم مهدى	علم نفس	كلية الدراسات الإنسانية. فرع جامعة الأزهر بالدقهلية
٣	أ. د/ عزة شوقى الوسىمى	علم نفس الرياضى	كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا
٤	أ . د/ محمد السيد عبد الرحمن	صحة نفسية	كلية التربية، جامعة الزقازيق
٥	أ . د/ نهلة متولى السيد	علم نفس	كلية الدراسات الإنسانية. فرع جامعة الأزهر بالدقهلية
٦	أ . د/ وجيهة محمد التابعي	علم نفس	كلية الدراسات الإنسانية. فرع جامعة الأزهر بالدقهلية

ملحق (٢) مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية

م	العبارة	تنطبق علياً دائماً	تنطبق علياً كثيراً	تنطبق علياً أحياناً	تنطبق علياً قليلاً	لا تنطبق علياً إطلاقاً
١	أجد صعوبة في التركيز فيما يخبرني به المدرب					
٢	أحس بما يشبه الأكم في بعض أجزاء جسمي					
٣	أثق في قدراتي على مواجهة التحديات					
٤	يتأثر تركيزي سلبياً بسبب ما أشعر به من قلق					
٥	أشعر بخفقان في قلبي					
٦	أجيد السيطرة على أعصابي					
٧	أشعر بالاسترخاء الذهني					
٨	أحس بضيق في التنفس					
٩	أخشى عدم قدرتي الأداء تحت الضغط					
١٠	أشعر بعدم قدرتي على التفكير بشكل صحيح					
١١	أخشى التنافس في المواقف التي تحتاج طاقة بدنية قوية					
١٢	أشعر بالخوف من احتمال حدوث ما يهدد أمني وسلامتي					
١٣	يصعب علي التركيز فيما أقوم به من أعمال					
١٤	شهيتي للطعام غير جيدة					

سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية)

م	العبارة	تنطبق عليها دائماً	تنطبق عليها كثيراً	تنطبق عليها أحياناً	تنطبق عليها قليلاً	لا تنطبق عليها إطلاقاً
١٥	معنوياتى منخفضة					
١٦	يتشتت انتباهى فى أبسط المواقف					
١٧	أشعر بسخونة فى جسدى					
١٨	أنا مهموم بعدم استطاعتى الأداء الجيد					
١٩	أسرح كثيراً ولا أنتبه لمن حولى					
٢٠	أشعر باضطرابات فى معدتى					
٢١	أرتبك كثيراً دون سبب واضح					
٢٢	أستطيع التفكير بشكل سليم فيما يواجهنى من أمور					
٢٣	أشعر بجفاف فى حلقى					
٢٤	يقلقتى عدم تحقيق أهدافى					
٢٥	يشغل تفكيرى تقييم المدرب لأدائى					
٢٦	أشعر بصداع فى رأسى					
٢٧	أحس بعدم الاستقرار النفسى					
٢٨	يضطرب تفكيرى عند مواجهة الجمهور					
٢٩	أشعر براحة واسترخاء فى عضلات جسمى					

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

م	العبارة	تنطبق عليها دائماً	تنطبق عليها كثيراً	تنطبق عليها أحياناً	تنطبق عليها قليلاً	لا تنطبق عليها إطلاقاً
٣٠	أغضب وأتور لأتفة الأسباب					
٣١	أفكر فى عواقب الفشل					
٣٢	أشعر بالطمأنينة					
٣٣	أتذكر بسهولة ما تلقيته من تعليمات فى الوحدات التدريبية					

ملحق (٣) مقياس الكمالية للرياضيين

م	العبارة	تنطبق عليا دائماً	تنطبق عليا كثيراً	تنطبق عليا أحياناً	تنطبق عليا قليلاً	لا تنطبق عليا إطلاقاً
١	أنتقد ادائى للوصول للأفضل					
٢	أكرر تعليمات المدرب أكثر من مرة لأنفذها بشكل أفضل					
٣	أوجه اللوم للآخرين عندما لا يقومون بعمل ما على نحو التمام والكمال					
٤	أعتقد أنه من الضرورى أن يكون الشخص محبوباً ومؤيداً من جميع المحيطين به					
٥	أرى أن ارتكاب خطأ فى أى عمل يعد كارثة كبرى					
٦	أحاسب نفسى عندما لا يكون أدائى على درجة عالية من الكمال					
٧	أتحدى قدراتى لأعطي أداء أفضل					
٨	أشعر أن أداء الآخرين ليس جيداً بما فيه الكفاية					
٩	أنتظر عبارات الشكر والتقدير من الآخرين على أى أداء أقوم به					
١٠	أهتم بأخطائى السابقة لدرجة أنها تؤثر على أدائى الحالى					
١١	أحتقر ذاتى عندما توجد أخطاء فى أدائى					
١٢	أحاول جاهداً التحسين من أدائى					
١٣	أفضل أن يصل الآخرون إلى معدلات نجاح مرتفعة فى كل الجوانب					

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

م	العبارة	تتطبق عليا دائما	تتطبق عليا كثيرا	تتطبق عليا أحيانا	تتطبق عليا قليلا	لا تتطبق عليا إطلاقاً
١٤	أسعى للوصول إلى درجة الامتياز في أدائي للحصول على ثناء الآخرين					
١٥	أتجنب القيام بأداء بعض المهام التي أكلف بها خوفاً من الوقوع في الخطأ					
١٦	أفتخر بنفسى عندما أنجز أعمالى وإن لم تصل إلى درجة الكمال					
١٧	أحرص على أداء الأعمال التي أكلف بها بشكل مثالى					
١٨	يصعب عليا أن أتقبل توجيهات الآخرين لعدم تقبلى فى قدراتهم					
١٩	أتوقف عن انجاز أى عمل عندما أشعر بأنه لا يحوز رضا واستحسان الآخرين					
٢٠	عندما أفشل فى موقف ما يظل كثيراً فى ذاكرتى					
٢١	أعتقد أننى شخص فاشل إذا لم أصل إلى الأفضل فى أدائى					
٢٢	أنشغل بالترتيب والتنسيق فى كل عمل أقوم به					
٢٣	أوجه الآخرين إلى إنجاز أقصى ما يتطلبه الموقف					
٢٤	أجيد فى أدائى لأنال إعجاب الآخرين وتقديرهم					
٢٥	أتقبل أخطائى وأعتبرها دروساً مفيدة أتعلم منها					
٢٦	أشعر بعدم الرضا إذا لم أوفق فى أدائى					
٢٧	أنشد الأفضل دائماً وأصر على الوصول إليه					

سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسى لدى الرياضيين (دراسة فارقة تنبؤية)

م	العبرة	تنطبق عليها دائماً	تنطبق عليها كثيراً	تنطبق عليها أحياناً	تنطبق عليها قليلاً	لا تنطبق عليها إطلاقاً
٢٨	أطلب من الآخرين أن يقوموا بترتيب وتنسيق الأعمال التى يقومون بها					
٢٩	أخشى فقدان احترام الآخرين إذا لم يكن أدائى مثالياً					
٣٠	تكرار الخطأ فى أدائى يجعلنى أشعر بالتوتر والقلق					
٣١	أشعر بأننى شخص ناجح وذو قيمة					
٣٢	أعدل من أدائى حتى يظهر على أكمل وجه					
٣٣	أرى أن أداء الآخرين لا يصل إلى مستوى المعايير التى أتوقعها منهم					
٣٤	أهتم بتعليقات الآخرين على ما أقوم به					
٣٥	أشعر بالإحباط عندما يوجد بعملى خطأ واحداً					
٣٦	أرى أن ثناء الآخرين ومدحهم لى على أى نجاح أو انجاز مجاملة لى					
٣٧	حرصى الشديد على إنجاز عملى بإتقان يعوق أدائى					
٣٨	أنتقد الآخرين بقسوة					
٣٩	أنزعج إذا لم يصل أدائى إلى مستوى توقعات الآخرين					
٤٠	أحرص بشدة على أن يكون أدائى خالياً من الأخطاء					
٤١	أعبر عن أدائى بحرية تامة لثقتى بنفسى					

د/ بدوية محمد سعد السعيد رضوان

م	العبارة	تتطبق عليا دائماً	تتطبق عليا كثيراً	تتطبق عليا أحياناً	تتطبق عليا قليلاً	لا تتطبق عليا إطلاقاً
٤٢	أدقق في أداء عملي وإن ترتب علي ذلك تأخره عن الموعد المحدد له					
٤٣	أثور عندما أجد خطأ واحداً في أداء الآخرين					
٤٤	يؤلمني تجاهل الآخرون لأدائي					
٤٥	أستغرق وقتاً طويلاً في أداء عمل ما ليكون خاليا من الأخطاء					
٤٦	أتعجب عندما يصرح لي أحد الزملاء بأنني شخص ناجح وذو قيمة					
٤٧	أطلب من الآخرين أن يكونوا الأفضل في كل شيء					
٤٨	أخشى أن يحكم الآخرون على عملي بالفشل					
٤٩	يزعجنني وجود خطأ واحداً في أدائي					
٥٠	أغضب لعدم التزام الآخرين بالقوانين					

