

## المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين.

محمد عبد العزيز سلامة

قسم الإدارة الرياضية و الترويج – كلية التربية الرياضية بنين – جامعة الإسكندرية – جمهورية مصر العربية.

سكيئة محمد نصر إسماعيل

قسم أصول التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية بنين – جامعة الإسكندرية – جمهورية مصر العربية.

المقدمة واهمية البحث

يُعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الهامة في المجال الرياضي لدراسة وتحليل المشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضيون أثناء فترة الإعداد، وفي المنافسات أو فيما بعد المنافسات نظراً لما تلعبه الناحية النفسية من دور هام وحيوي في التأثير على الأداء الرياضي، والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية إذ ما تم ضبطها ، وكذلك التعرف على أنسب الطرق للإعداد النفسي للرياضيين سواء في التدريب أو المنافسات.

وتلعب المرونة النفسية **Psychological Resilience** دوراً أساسياً في تحديد مدى قدرة الرياضي على التكيف مع الصعوبات، والمواقف النفسية الضاغطة التي تحدث أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، والرياضي الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو القادر على تحقيق الإتزان النفسي والعقلي ، والذي من خلالهما يمكنه التحكم والسيطرة في إنفعالاته بمرونة عالية ، وثمره ذلك تحقيق إنجاز عال في المنافسات الرياضية دون حدوث الإنهاك أو الإنهيار النفسي.

ويشير نيومان **Newman (٢٠٠٢)** إلى أن المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفاً إيجابياً في مواجهة الصدمات النفسية ومصادر الضغط النفسي.

(٦٢:٢٦)

فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف بنجاح ، وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات ، كما أن مواجهة التحديات والصعاب تعتبر مؤشرات هامة عن تمتع الفرد بالمرونة النفسية.(٤٤:٢٤)

ويعرف **ماستين Masten (٢٠٠٩)** المرونة النفسية على أنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية ، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل فعال".(٢٩:٢٧)

كما يعرفها **أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٧)** بأنها " الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيس الحلول ".(٤:٣)

وتضيف **أزلينا وشاهير Azlina & Shahrir (٢٠١٠)** أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض،الإكتئاب، والمحن، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.(٥:٢٣)

وتعتبر المرونة النفسية إحدى سمات السلوك السوي، فالشخص السوي هو القادر على إيجاد البدائل وتعديل سلوكه، والإستجابة للظروف المتغيرة، ويجد دائماً بدائل للسلوك الذي يفشل في حل مشكلة تواجهه، على عكس الشخص غير السوي الذي يتصف سلوكه بالتصلب والنمطية والأحادية.(٤٠:٢)،(٣١٤:٧)

ويتفق كل من : **مسفر الزهراني (٢٠٠٠)**، **سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨)** على أن المرونة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة كالتوافق والمسئولية الإجتماعية، وأيضاً منها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته، ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور وإتخاذ

القرارات، ويساير الآخرين فى بعض المواقف على وفق قناعته التى تتطلب نهجاً ديمقراطياً، وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الإختلاف وإحتماله دون الإنغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراته.  
(١٩:٣٣١)، (٦:١٥١)

ولدافع الإنجاز أهميته لدى الفرد، لأنه يُعبر عن رغبته فى القيام بالأعمال الصعبة، ومدى قدرته على تناول الأفكار والأشياء بطريقة منظمة وموضوعية وباستقلالية كما يعكس قدرته فى التغلب على ما يواجهه من عقبات، وبلوغه مستوى عالٍ فى مجالات الحياة، مع ازدياد تقدير الفرد لذاته ومنافسته للآخرين والتفوق عليهم. (٢٢: ١٩٨)

ويشير محمود عنان (١٩٩٥) إلى أن دافعية الإنجاز تتلخص فى تخطى العقبات أى القوة والكفاح من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة بقدر الإمكان . ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة فى التفوق والسعى الجاد المخطط دافعيًا لإنجاز النجاح فى المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية. (١٨: ١٢٣)

ويعرف علاوى (١٩٩٨) دافعية الإنجاز بأنها " إستعداد الرياضى لمواجهه موقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق فى ضوء معيار معين من معايير التفوق عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاح من أجل التفوق فى مواقف المنافسة الرياضية ". (١٣: ٢٥٢)

وقد أهتم كثير من الباحثين فى علم النفس الرياضى بموضوع دافعية الإنجاز، ويتضح ذلك من خلال الدراسات المرتبطة بهذا المجال كدراسة كل من : إيهاب محمد عبد الفتاح (٢٠٠٦) (٤)، إبراهيم المتولى أحمد (٢٠٠٧) (١)، مازن هادي كزار ومحمد علي جلال (٢٠٠٩) (٩)، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٠) (١٠) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز وكثير من المتغيرات النفسية (السمات النفسية - القلق - الثقة بالنفس)، فى حين لم يتطرق أحد الباحثين إلى دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين.

ومن خلال ما تقدم جاءت فكرة البحث الحالى بضرورة إلقاء الضوء والتعرف على مفهوم المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين، وذلك لما تلاقىه هذه الفئة من ضغوط نفسية هائلة سواء فى التدريب أو المنافسات الرياضية تعرضهم لحالة الإنهاك النفسى، وجد الباحثان أنه من الضرورى تمتع الرياضى بقدرًا كبير من المرونة النفسية لتخطى الصعاب ومجابهة المشكلات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسة، وتحقيق الإنجازات الرياضية العالية، فالمرونة النفسية تعد قوة دافعة للفرد الرياضى لتحقيق الأهداف الموضوعه له، وتكيفه مع نفسه والمجتمع، الأمر الذى دفع الباحثان إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين بمحافظة الإسكندرية.

كما تأتى أهمية هذا البحث فى عدم وجود دراسة علمية واحدة تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين فى البيئة العربية، مما يضىء صفة الحداثة على البحث المائل.

### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١ - مستوى المرونة النفسية لدى الرياضيين.
- ٢ - مستوى دافعية الإنجاز الرياضى (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) لدى الرياضيين.
- ٣ - العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية (البعد الإنفعالى - البعد العقلى - البعد الإجتماعى) ودافعية الإنجاز الرياضى (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) لدى الرياضيين.

**تساؤلات البحث :**

- ١- ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الرياضيين؟
- ٢- ما هو مستوى دافعية الإنجاز الرياضى (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) لدى الرياضيين؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المرونة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى الرياضيين؟

**مصطلحات البحث:****المرونة النفسية Psychological Resilience :**

هى " قدرة الفرد على التكيف فى المواقف التى تحمل الإحباط حيث يلتمس الفرد الحلول المختلفة للمشكلات، ولا يظهر العجز فى مواجهتها". (١٦: ١٨١)

**دافعية الإنجاز Achievement Motivation :**

هى " إستعداد اللاعب للتنافس فى موقف ما من مواقف الانجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز، وكذلك الرغبة فى الكفاح والنضال للتفوق فى مواقف الانجاز، والتى ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة ". (١٣ : ٢٥١)

**الدراسات السابقة:**

أجرى **عبد العباس عبد الرزاق عبود** (٢٠٠٥) (٨) دراسة أستهدفت قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية (بناء وتطبيق)، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحى، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠٠) لاعباً فى كرة القدم والسلة واليد، ومن أدوات البحث: مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومن أهم النتائج : تمتع لاعبي الألعاب الفرعية (كرة القدم والسلة واليد) بدرجة مقبولة من المرونة النفسية.

كما أجرى **إيهاب محمد عبد الفتاح** (٢٠٠٦) (٤) دراسة أستهدفت التعرف على علاقة السمات الدافعية بمستوى الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٩٦) لاعباً للكرة الطائرة بالدورى الممتاز، ومن أدوات البحث : مقياس السمات الدافعية للرياضيين - قائمة دافعية الإنجاز، ومن أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السمات الدافعية ومستوى الإنجاز الرياضى بين لاعبي الكرة الطائرة .

وقام **إبراهيم المتولى أحمد** (٢٠٠٧) (١) بدراسة أستهدفت التعرف على علاقة دافعية الانجاز الرياضى بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠) ناشئاً لكرة القدم تحت (١٦) سنة، ومن أدوات البحث: قائمة دافعية الإنجاز - قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعدى دافع انجاز النجاح وتجنب الفشل وقلق المنافسة الرياضية.

بينما أجرى **محمد جاسم محمد، محمد نعمة حسن، على خضير عبيس** (٢٠٠٧) (١١) دراسة أستهدفت التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان تبعاً للفعاليات الإركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة والرمى والوثب، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعون الأسلوب المسحى، وبلغ حجم عينة البحث عدد (١٠٠) لاعباً فى الساحة والميدان، ومن أدوات البحث : مقياس المرونة النفسية إعداد **عبد العباس عبد الرزاق عبود** (٢٠٠٥)، ومن أهم النتائج : جميع لاعبي الساحة والميدان الشباب لديهم مرونة نفسية عالية.

وأيضاً أجرى **محمد جواد الخطيب** (٢٠٠٧) (١٢) دراسة أستهدفت التعرف على الإحترق النفسى وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشتملت عينة البحث على (٤٦٢) معلماً

ومعلمة في محافظات غزة من جميع المراحل التعليمية، ومن أدوات البحث: مقياس الإحترق النفسي - مقياس مرونة الأنا، ومن أهم النتائج: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الإحترق النفسي وأبعاد مرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة.

كما قام **مازن هادي كزار ومحمد علي جلال (٢٠٠٩)** (٩) بدراسة أستهذفت التعرف على القلق الرياضي وعلاقته بترتيب إنجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخمسة كرة القدم، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد أشتملت عينة البحث على عدد (٩٦) لاعباً بفرق كليات الجامعة المستنصرية المشاركين في بطولة الجامعة المستنصرية بخمسة كرة القدم للعام ٢٠٠٧/٢٠٠٨، ومن أدوات البحث: مقياس القلق، ومن أهم النتائج: كان تأثير القلق الرياضي الميسر إيجابياً وذو علاقة معنوية مع ترتيب إنجازات الفرق في البطولة الرياضية.

وقامت **ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩)** (٢٠) بدراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٢) طالبة بالجامعة الإسلامية بغزة كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أدوات البحث: مقياس مرونة الأنا - البرنامج الإرشادي المقترح، ومن أهم النتائج: تطوير مرونة الأنا يحسن من حالة الصحة النفسية لطالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

كما أجرى **جراسي Grace (٢٠١٠)** (٢٥) دراسة أستهذفت التعرف على السمات الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٩٧) طالب وطالبة بالمدارس الثانوية، ومن أدوات البحث: مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى إعداد **جولدبيرج وآخرون Goldberg, et., al (٢٠٠٦)** - مقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، ومن أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين بعض عوامل الشخصية (الإنبساطية - المقبولية - يقظة الضمير - الإنفتاح على الخبرات) والمرونة النفسية بينما جاءت العلاقة سالبة مع سمة العصابية.

بينما أجرى **سامي خليل فحجان (٢٠١٠)** (٥) دراسة أستهذفت التعرف على التوافق المهني والمسئولية الإجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمى التربية الخاصة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٨٧) معلماً ومعلمة بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة، ومن أدوات البحث: مقياس التوافق المهني - مقياس المسئولية الإجتماعية - مقياس مرونة الأنا، ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتوافق المهني والمسئولية الإجتماعية لدى معلمى التربية الخاصة.

وقام **محمد أحمد عبد الله (٢٠١٠)** (١٠) بدراسة أستهذفت التعرف على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٤٧) لاعباً لكرة السرعة في بطولة كأس مصر، ومن أدوات البحث: قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية - قائمة دافعية الإنجاز، ومن أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً طردية - موجبة - بين بعدى إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وكل من بعدى " القلق البدني، الثقة بالنفس".

كما قام **محمد سعد عثمان (٢٠١٠)** (١٧) بدراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) طالباً بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) طلاب، ومن أدوات البحث: مقياس المرونة الإيجابية - مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومن أهم النتائج: تطوير مستوى المرونة النفسية يؤدي إلى زيادة القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وأجرى **يحيى عمر شعبان (٢٠١٢)** (٢١) دراسة أستهذفت التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٦٠٠) طالب وطالبة بالجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، ومن أدوات البحث: مقياس المرونة النفسية - مقياس

الرضا عن الحياة، ومن أهم النتائج: وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية.

**عينة البحث :**

قام الباحثان بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين الرياضيين بمحافظة الإسكندرية الذين يمارسون الرياضات التالية: كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة - هوكي - كاراتيه - ألعاب القوى، والبالغ عددهم (٦٠) لاعباً في الموسم التدريبي ٢٠١٤/٢٠١٥، كما تم إختيار عدد (١٥) لاعباً كعينة إستطلاعية لتقنين مقياس المرونة النفسية، ومقياس دافعية الإنجاز، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (١)

توصيف عينة البحث من الرياضيين

البيان	كرة اليد	كرة القدم	كرة السلة	هوكي	كاراتيه	ألعاب القوى	الإجمالي
إجراءات التقنين	٣	٣	٣	٢	٢	٢	١٥
عينة البحث الأساسية	١٢	١٢	١٢	٨	٨	٨	٦٠
الإجمالي	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	٧٥

حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية:

قام الباحثان بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - العمر التدريبي) والجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في (السن - العمر التدريبي)

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	٢٢.٥٠	٣.٧١	٢١.٣٠	٠.٩٧
العمر التدريبي	سنة	٩.٩٠	٢.٢٥	٩.٠٠	١.٢٠

يتضح من جدول (٢) أن جميع القيم لمعاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الأساسية في السن والعمر التدريبي، أنحصرت ما بين (٣±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

## أدوات جمع البيانات:

## أولاً: مقياس المرونة النفسية : ملحق (١)

أعد هذا المقياس يحيى عمر شعبان (٢٠١٢)(٢١) يتضمن عدد (٤٠) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي : البعد الإنفعالي ويتكون من عدد (١٦) عبارة، والبعد العقلي ويشتمل على عدد (٩) عبارات، والبعد الإجتماعي ويتضمن عدد (١٥) عبارة، وقد وزعت درجات الإستجابة على عبارات المقياس كما يلي:

(٣) درجات دائماً - (٢) درجتان أحياناً - (١) درجة واحدة أبداً للعبارات الإيجابية.

(٣) درجات أبداً - (٢) درجتان أحياناً - (١) درجة واحدة دائماً للعبارات السالبة.

والجدول (٣) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس المرونة النفسية.

## جدول (٣)

## توزيع العبارات (الإيجابية - السالبة) على أبعاد مقياس المرونة النفسية

الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السالبة
البعد الإنفعالي	٣٨/٣٤/٣٣/٢٥/٥/٤/٣/٢/١	٣٦/٣٥/٢١/١٩/٨/٧/٦
البعد العقلي	٤١/٤٠/٣٩/٢٤/٢٣/١١/١٠	١٢/٩
البعد الإجتماعي	٤٦	-
المجموع الكلي للمقياس	٣١ عبارة موجبة	٩ عبارات سالبة

وأشار الباحثان إلى أنها قامت بتعديل بعض عبارات المقياس حتى تتماشى مع طبيعة المجال الرياضي، وأفراد عينة البحث الأساسية من الرياضيين، وهذه التعديلات موضحة بجدول (٤).

## جدول (٤)

## العبارات قبل وبعد التعديل في مقياس المرونة النفسية

م	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
٢٧	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حلها.	أقدم المساعدة لزملائي في فهم المواقف الخطئية التي لا يقدرون على فهمها.
٢٨	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يواجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يواجهها المدرب بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.
٣٠	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين.	أرتبك عندما يوجه لي المدرب سؤال أمام زملائي بالفريق.
٣٢	أشعر بحرج من الإتصال بأساتذتي.	أشعر بحرج من الإتصال بمدربي.
٣٤	أتردد في الإستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها.	أتردد في الإستفسار من مدربي عن مواقف في الملعب لا أفهمها.
٣٦	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات.	أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات التي يلقيها المدرب.
٣٨	أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الإمتحانات.	أشعر بقلق شديد عند الدخول إلى أرضية الملعب.
٣٩	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.	أشارك في الأنشطة والفعاليات الإجتماعية داخل النادي.

## ثانياً: مقياس دافعية الانجاز الرياضى : ملحق (٢)

أعد هذا المقياس جو ولس GoWillis وقام بتعريبه وتعديله علاوى (١٩٩٨) وذلك فى ضوء تطبيقه على عينة من الرياضيين فى البيئة المصرية، وعدد عبارات المقياس (٢٠) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين هما بعد دافع انجاز النجاح، وبعد دافع تجنب الفشل.

(١٤: ١٨١، ١٨٢)

## المعاملات العلمية للمقاييس النفسية قيد البحث:

## أولاً: معامل الصدق:

قام الباحثان بحساب معامل الصدق للمقاييس النفسية (مقياس المرونة النفسية - مقياس دافعية الانجاز الرياضى) باستخدام طريقة الإتساق الداخلى، وذلك بتطبيق المقاييس النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمى إليه، وأيضاً حساب معامل الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجداول (٥)، (٦)، (٧)، (٨) توضح ذلك.

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذى تمثله فى مقياس المرونة النفسية

ن = ١٥

أرقام العبارات									البيان	البعد
١٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	العبارة	البعد الإفعالى
٠.٥٩	٠.٦٣	٠.٦١	٠.٥٩	٠.٥٨	٠.٦١	٠.٦٤	٠.٥٩	٠.٦٢	قيمة "ر"	
-	-	٣٨	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٢١	٢٠	العبارة	
-	-	٠.٥٥	٠.٥٨	٠.٦٤	٠.٦٠	٠.٥٨	٠.٥٩	٠.٦٤	قيمة "ر"	
٤١	٤٠	٣٩	٢٤	٢٣	١٢	١١	١٠	٩	العبارة	البعد العقلى
٠.٦٠	٠.٦٢	٠.٥٧	٠.٦٠	٠.٦٣	٠.٥٨	٠.٥٧	٠.٦٢	٠.٥٩	قيمة "ر"	
٣٠	٢٩	٢٧	٢٦	٢٥	١٦	١٥	١٤	١٣	العبارة	البعد الإجتماعى
٠.٥٧	٠.٥٥	٠.٥٦	٠.٦١	٠.٦٢	٠.٥٧	٠.٦٠	٠.٦٢	٠.٥٧	قيمة "ر"	
-	-	-	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٣١	العبارة	
-	-	-	٠.٥٥	٠.٥٨	٠.٥٦	٠.٦١	٠.٦٢	٠.٥٨	قيمة "ر"	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذى تمثله فى مقياس المرونة النفسية، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس.

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس  $n = 15$

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	البعد الإنفعالي	١٦	٠.٧٠٣
٢	البعد العقلي	٩	٠.٧١٥
٣	البعد الإجتماعي	١٥	٠.٦٨٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.014$

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى  $0.05$  بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية.

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الانجاز الرياضي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه  $n = 15$

العبارة	بعد دافع إنجاز النجاح		بعد دافع تجنب الفشل	
	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
١	٠.٦٥	١	٠.٦٧	
٢	٠.٥٩	٢	٠.٦١	
٣	٠.٦٨	٣	٠.٥٩	
٤	٠.٥٧	٤	٠.٦٣	
٥	٠.٦٢	٥	٠.٦٤	
٦	٠.٦٥	٦	٠.٥٨	
٧	٠.٦١	٧	٠.٦٢	
٨	٠.٥٩	٨	٠.٥٩	
٩	٠.٦٦	٩	٠.٦٢	
١٠	٠.٥٧	١٠	٠.٦٣	

قيمة ر الجدولية عند  $0.05 = 0.014$  \* دال عند مستوى  $0.05$

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى  $0.05$  بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الأمر الذي يشير إلى صدق الإتساق الداخلي لمقياس دافعية الانجاز الرياضي.

## جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس دافعية الانجاز الرياضى والدرجة الكلية للمقياس ن = ١٥

م	البعد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	بعد دافع إنجاز النجاح	١٠	*٠.٦٩٢
٢	بعد دافع تجنب الفشل	١٠	*٠.٦٥٤

قيمة ر الجدولية عند ٠.٥١٤ = ٠.٥ \* دال عند مستوى ٠.٥

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذى يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لمقياس دافعية الانجاز الرياضى.

ثانياً: معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات قام الباحثان بتطبيق المقاييس النفسية (مقياس المرونة النفسية - مقياس دافعية الانجاز الرياضى) على أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددهم (١٥) لاجباً ثم تم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنى قدره (١٤) يوماً، وذلك فى الفترة من ٢٣/٧/٢٠١٤، وحتى ١٤/٨/٢٠١٤، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدولى (٩)، (١٠) يوضحان ذلك.

## جدول (٩)

معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية ن = ١٥

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	أبعاد المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠.٦٩١	٣.٨٨	٣٤.٤٠	٣.٦١	٣٣.٦٠	درجة	البعد الإنفعالى
*٠.٧٢٥	٣.٩١	٢٠.٠٠	٢.٨٧	١٩.٢٠	درجة	البعد العقلى
*٠.٧١٩	٤.٩٥	٣٥.٠٠	٥.١٤	٣٤.٠٠	درجة	البعد الإجتماعى
*٠.٦٩٧	١٠.٣٣	٨٩.٤٠	١٠.٥٢	٨٦.٨٠	درجة	المجموع الكلى للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٥١٤ = ٠.٥

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس المرونة النفسية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

## جدول (١٠)

ن = ١٥

معامل الثبات لمقياس دافعية الانجاز الرياضى

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	أبعاد المقياس
	ع	م	ع	م		
٠.٦٨٢	٣.٦٢	٤١.٥٠	٣.٨٥	٤٠.٩	درجة	دافع انجاز النجاح
٠.٦٦٥	٣.٣٠	٣٧.٠٠	٣.٤١	٣٦.٥٠	درجة	دافع تجنب الفشل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس دافعية الانجاز الرياضى مما يشير إلى ثبات المقياس عند التطبيق.

## الدراسة الأساسية:

## ١- المرحلة الأولى تطبيق المقاييس النفسية :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية واختيار المقاييس النفسية والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحثان بتطبيق المقاييس النفسية على جميع أفراد العينة الأساسية والبالغ عددهم (٦٠) لاعباً ، وتم التطبيق على عينة كل رياضة على حدة فى جلسة واحدة عن طريق التطبيق الجمعى ، وروعى فى التطبيق أن تقدم المقاييس النفسية بالترتيب التالى :

- مقياس المرونة النفسية.

- مقياس دافعية الانجاز الرياضى.

وكانت فترة التطبيق على عينة البحث الأساسية من ٢٠١٤/٨/١٦ إلى ٢٠١٤/٩/٢٣ على النحو التالى :

- لاعبي كرة اليد فى الفترة من ٢٠١٤/٨/١٦ إلى ٢٠١٤/٨/١٩ .

- لاعبي كرة القدم فى الفترة من ٢٠١٤/٨/٢٣ إلى ٢٠١٤/٨/٢٦ .

- لاعبي كرة السلة فى الفترة من ٢٠١٤/٨/٣٠ إلى ٢٠١٤/٩/٢ .

- لاعبي الهوكى يوم السبت ٢٠١٤/٩/٦ .

- لاعبي الكاراتيه يوم الاثنين ٢٠١٤/٩/٨ .

- لاعبي ألعاب القوى فى الفترة من ٢٠١٤/٩/٢٠ إلى ٢٠١٤/٩/٢٣ .

## ٢- المرحلة الثانية تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق قام الباحثان بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الواردة فى تعليمات المقاييس، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات، وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. Mean
- الانحراف المعياري. Standard Deviation
- الوسيط. Mediain
- معامل الالتواء. Skewness
- معامل الارتباط البسيط. Correlation Coficients

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (١١)

التوصيف الإحصائي لاستجابات عينة البحث الأساسية على مقياس  
المرونة النفسية ومقياس ودافعية الانجاز الرياضى  
ن = ٦٠

أبعاد المقياسين	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مقياس المرونة النفسية	البعد الإنفعالي	درجة	٣٤.٨٠	٤.٣٩	٣٣.٥٠
	البعد العقلي	درجة	٢٠.٠٠	٣.١٧	١٩.٠٠
	البعد الإجتماعي	درجة	٣٥.٢٠	٥.٢٥	٣٤.٠٠
مقياس دافعية الإنجاز الرياضى	دافع انجاز النجاح	درجة	٤٢.٠٠	٥.٦١	٤٠.٥٠
	دافع تجنب الفشل	درجة	٣٨.٤٠	٤.٢٤	٣٧.٠٠

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس المرونة النفسية ومقياس دافعية الانجاز الرياضى تراوحت ما بين (٠.٦٩ : ٠.٩٩) أى أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى إستجاباتهم لعبارات المقياسين قيد البحث.

### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد دافع إنجاز النجاح لدى الرياضيين  
ن = ٦٠

الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط مع بعد دافع إنجاز النجاح
البعد الإنفعالي	درجة	٣٤.٨٠	٤.٣٩	*٠.٤١٢
البعد العقلي	درجة	٢٠.٠٠	٣.١٧	*٠.٣٩٧
البعد الإجتماعي	درجة	٣٥.٢٠	٥.٢٥	*٠.٤٠٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و"دافع إنجاز النجاح".

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد دافع تجنب الفشل لدى الرياضيين ن = ٦٠

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط مع بعد دافع تجنب الفشل
البعد الإنفعالي	درجة	٣٤.٨٠	٤.٣٩	*٠.٣٩١
البعد العقلي	درجة	٢٠.٠٠	٣.١٧	*٠.٣٣٣
البعد الإجتماعي	درجة	٣٥.٢٠	٥.٢٥	*٠.٣٧٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و"دافع تجنب الفشل".

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ - مناقشة نتائج تساؤلي البحث الأول والثاني:

أشارت نتائج الجدول (١١) إلى أن إستجابات أفراد عينة البحث الأساسية على عبارات مقياس المرونة النفسية ومقياس دافعية الانجاز الرياضى كانت فوق المتوسط.

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن جميع أفراد عينة البحث الأساسية يحرصون على تحقيق أعلى مستوى بدنى وفنى سواء فى التدريب أو المنافسات الرياضية وهذا يعرضهم لكثير من المواقف الضاغطة، والمشكلات النفسية للوصول إلى الإنجاز الذى يريده، الأمر الذى يحتم عليهم الإتصاف بالمرونة النفسية سواء من المرونة الإنفعالية أو المرونة العقلية أو المرونة الإجتماعية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضى ومحاولة تجنب الفشل، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (٢٠٠٢) أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العليا يتأسس على القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضى. (١٥: ١٤٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧) (١٢)، ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩) (٢٠)، جراسى Grace (٢٠١٠) (٢٥)، سامى خليل فحجان (٢٠١٠) (٥)، محمد سعد عثمان (٢٠١٠) (١٧)، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) (٢١) والتي أشارت إلى أن تكرار المواقف الضاغطة لدى الأفراد يولد لديهم القدرة على التكيف والمرونة النفسية بأبعادها المختلفة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : عبد العباس عبد الرزاق عبود (٢٠٠٥) (٨)، محمد جاسم محمد، محمد نعمة حسن وعلى خضير عيسى (٢٠٠٧) (١١) على تمتع الرياضيين بدرجة متوسطة ومقبولة من المرونة النفسية.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث : أن مستوى المرونة النفسية كانت فوق المتوسط لدى الرياضيين أفراد عينة البحث.

وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إيهاب محمد عبد الفتاح (٢٠٠٦) (٤)، إبراهيم المتولى أحمد (٢٠٠٧) (١)، مازن هادي كزار ومحمد علي جلال (٢٠٠٩) (٩)، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٠) (١٠) والتي أشارت إلى أن معظم الرياضيين يتمتعون بمستوى دافعية إنجاز (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) فوق المتوسط.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثانى للبحث: أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضى (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) كانت فوق المتوسط لدى الرياضيين أفراد عينة البحث.

#### ب - مناقشة نتائج تساؤل البحث الثالث:

أظهرت نتائج الجدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و"بُعد" دافع إنجاز النجاح".

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن تحلى الرياضيين بالمرونة النفسية يؤدي إلى القدرة على التكيف، وتحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف الضاغطة التي تحدث خلال التدريب والمنافسات، والذي يؤدي بدوره إلى شعور اللاعب بثقة كبيرة فى نفسه تؤهله لتحقيق النجاح المطلوب، ولذا يجب تطوير حالة المرونة النفسية لدى الرياضيين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إيهاب محمد عبد الفتاح (٢٠٠٦) (٤)، إبراهيم المتولى أحمد (٢٠٠٧) (١)، محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧) (١٢)، مازن هادي كزار ومحمد علي جلال (٢٠٠٩) (٩)، ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩) (٢٠)، جراسى Grace (٢٠١٠) (٢٥)، سامى خليل فحجان (٢٠١٠) (٥)، محمد أحمد عبد الله (٢٠١٠) (١٠)، محمد سعد عثمان (٢٠١٠) (١٧)، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) (٢١) على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز والسمات الدافعية والتوافق والنفسى ومرونة الأنا.

كما أسفرت نتائج الجدول (١٣) عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و"بُعد" دافع تجنب الفشل.

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن الرياضيين يكافحون من أجل تجنب الفشل سواء فى التدريب أو المنافسات الرسمية، وذلك بالقدرة على التكيف وتحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف الضاغطة التي تحدث خلال التدريب والمنافسات، والذي يؤدي بدوره إلى تمتع الرياضى بصحة نفسية جيدة تمكنه من تجنب حالات الفشل والإخفاق، ولذا يجب تطوير حالة المرونة النفسية لدى الرياضيين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه : أزلينا وشاهير Shahrir & Azlina (٢٠١٠) أن تمتع الفرد بالمرونة النفسية تؤهله للقيام بوظائفه بدرجة عالية من الإنجاز بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذى يتضمن كل من الأفكار والأفعال. (٨:٢٣)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثالث للبحث: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين أبعاد المرونة النفسية و أبعاد دافعية الإنجاز الرياضى لدى الرياضيين أفراد عينة البحث.

#### الاستخلاصات:

فى حدود أهداف وتساؤلات البحث، والنتائج التى توصل إليها الباحثان تم إستخلاص ما يلى:

- ١ - تمتع الرياضيين بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط.
- ٢ - تمتع الرياضيين بدرجة من دافعية الإنجاز الرياضى فوق المتوسط.
- ٣ - وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و"بُعد" دافع إنجاز النجاح" لدى الرياضيين.
- ٤ - وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية و"بُعد" دافع تجنب الفشل " لدى الرياضيين.

## التوصيات:

فى حدود عينة البحث، وفى ضوء نتائج يوصى الباحثان بما يلى:

- ١- الإهتمام بتحسين المناخ النفس إجتماعى للفرق الرياضية مما يزيد من حالة المرونة النفسية وبالتالي يتمتع الرياضيين بدافعية إنجاز عالية.
- ٢- وضع بعض برامج التوجيه والإرشاد النفسى لتطوير مستوى المرونة النفسية الأمر الذى يرتقى بالصحة النفسية للرياضيين.
- ٣- ضرورة وجود أخصائى نفسى ضمن الأجهزة الفنية للفرق الرياضية لمساعدة الرياضيين فى التغلب على المشكلات النفسية التى تعترضهم.
- ٤- توعية المدربين بأهمية المرونة النفسية للرياضيين من أجل التمتع بصحة نفسية جيدة.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم المتولى أحمد (٢٠٠٧): "دافعية الانجاز الرياضى وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٠)، العدد (٧٤)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
٢. آمال جودة (٢٠١١): الصحة النفسية، ط ٣، غزة، فلسطين.
٣. أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٧): المرونة النفسية – حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٤. إيهاب محمد عبد الفتاح (٢٠٠٦): "السمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
٥. سامى خليل فحجان (٢٠١٠): "التوافق المهني والمسئولية الإجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمى التربية الخاصة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
٦. سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨): اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٧. عبد الحميد منصور، زكريا الشربيني، إسماعيل الفقى (٢٠٠٢): السلوك الإنسانى بين التفسير الإسلامى وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
٨. عبد العباس عبد الرزاق عيود (٢٠٠٥): "قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق)"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
٩. مازن هادي كزار ومحمد علي جلال (٢٠٠٩): "القلق الرياضى وعلاقته بترتيب إنجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
١٠. محمد أحمد عبد الله (٢٠١٠): "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
١١. محمد جاسم محمد، محمد نعمة حسن، على خضير عبيس (٢٠٠٧): "دراسة مقارنة فى المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان"، المؤتمر العلمى السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية بالعراق، جامعة بابل.
١٢. محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧): "الإحترق النفسى وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة"، المؤتمر التربوى الثالث "الجودة فى التعليم الفلسطينى"، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

١٣. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٤. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
١٥. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٦. محمد خالد الطحان (٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية، ط ٤، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبی ، الإمارات العربية المتحدة.
١٧. محمد سعد عثمان (٢٠١٠) : "فاعلية برنامج إرشادى لتنمية المرونة الإيجابية فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب"، رسالة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
١٨. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة – النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٩. مسفر الزهرانى (٢٠٠٠): التوجيه النفسى من القرآن الكريم والسنة النبوية، مكتبة المكتبة، مكة المكرمة ، المملكة العربية السعودية.
٢٠. ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩) : "فاعلية برنامج إرشادى مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.
٢١. يحيى عمر شعبان (٢٠١٢): "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، فلسطين.
٢٢. يوسف قطامي ، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢): علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن..

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

23. Azlina,A.,& Shahrir,J.,(2010):Assessing reliability of resiliency belief scale (R B S)in the Malaysian context,International Journal for cross Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE):No.,1,P3-8.
24. Dowrick,C.,et.,al.,(2008): Resilience and depression :perspectives from primary care health : Vol.,12,No.,4,p439-452.
25. Grace,F.,(2010):The Relationship between Personality Traits and Psychological Resilifnce among the Caribbean Adolescents,International Journal of Psychological Studies,Vol.,2,No.,2,P.,105-116.
26. Newman,R.,(2002):The road to resilience,Monitor on Psychology,Vol.,33,No.,9,p 62
27. Masten,A.,(2009):Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development , Education canada,Vol.,49,No.,3,p28-32.

## الملخص باللغة العربية

### المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين.

محمد عبد العزيز سلامة

قسم الإدارة الرياضية و الترويج - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

سكيئة محمد نصر إسماعيل

قسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

أستهدف البحث التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية (البعد الإنفعالي - البعد العقلي - البعد الإجتماعي) ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) لدى الرياضيين ، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي على عينة قوامها (٦٠) لاعباً يمارسون الرياضات التالية : كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة - هوكي - كاراتيه - ألعاب القوى، من أدوات البحث : مقياس المرونة النفسية - مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري- الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط.

ومن أهم النتائج:

- ١- تمتع الرياضيين بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط.
- ٢- تمتع الرياضيين بدرجة من دافعية الإنجاز الرياضي فوق المتوسط.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وُبعد" دافع إنجاز النجاح" لدى الرياضيين .
- ٤- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وُبعد" دافع تجنب الفشل " لدى الرياضيين .

ومن أهم التوصيات:

- ١- الإهتمام بتحسين المناخ النفس إجتماعي للفرق الرياضية مما يزيد من حالة المرونة النفسية وبالتالي يتمتع الرياضيين بدافعية إنجاز عالية.
- ٢- وضع بعض البرامج الإرشادية لتطوير مستوى المرونة النفسية الأمر الذي يرتقى بالصحة النفسية للرياضيين.
- ٣- ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الأجهزة الفنية للفرق الرياضية لمساعدة الرياضيين فى التغلب على المشكلات النفسية التى تعترضهم..

## الملخص باللغة الإنجليزية

### **Psychological Resilience and Its Relationship to Achievement Motivation in Athletes.**

**Mohamed Abdel Aziz Salama**

**Sakena Mohamed Nasr**

Targeted research to identify the relationship between mental Resilience dimensions (emotional dimension - mental dimension - the social dimension) and achievement motivation sports (accomplish success - defended the motive to avoid failure) among athletes, and the researcher used the descriptive method to follow the screening method on a sample of (60) players practicing sports the following: Handball - Football - Basketball - hockey - Karate - athletics, from the Search Tools: Psychological Resilience scale - the scale mathematical achievement motivation.

Among the most important results:

1. Athletes enjoy a degree of mental flexibility above average.
2. Athletes enjoy a degree of achievement motivation sports above average.
3. The existence of a positive relational statistically significant between the psychological dimensions of flexibility and scale relationship after "successful completion" has defended athletes.
4. The existence of a positive relational statistically significant between the psychological dimensions of flexibility and scale relationship after the "motive to avoid failure" in athletes.

Among the most important recommendations:

1. Attention to improving the climate of social psychology sports teams, which increases the flexibility of the mental state and thus enjoys a high achievement motivation athletes.
2. Put some guidance programs for the development of the psychological level of flexibility which ascends the mental health of the athletes.
3. The need for a statistician myself within the technical equipment for sports teams to help athletes overcome the psychological problems they face..