

الصحة النفسية وعلاقتها بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

*د/ مني احمد احمد دويدار

ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الصحة النفسية، مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية، علاقة الصحة النفسية بالهزيمة النفسية لدى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف وفروض البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٣٦٧) من طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس الصحة النفسية إعداد "حسن مصطفى عبد المعطي"، مقياس الهزيمة النفسية إعداد "الباحثة"، وكانت أهم النتائج ما يلي:

- جاء مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الصحة النفسية مرتفع.
- جاء مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية منخفض.
- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الهزيمة النفسية، طلاب كلية التربية الرياضية.

* مدرس قسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

مقدمة البحث:

يرى **حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٩م)**، أن الإنسان المعاصر يعيش في عالم سريع التغير في جميع مجالات الحياة، وعلى الرغم مما ينعم به الإنسان من طيبات الحياة المادية، إلا أنه مازال بعيداً عن الصحة النفسية، ومازال الكثيرون يعانون من الإضطرابات والتوتر والصراع والتطاحن، وإنعدام السعادة والأمن والرضا النفسي، ويعيش الإنسان ضرورياً من القلق والإكتئاب من جراء ضغوط أحداث الحياة التي أصبحت لا تطاق بالنسبة لكثير من البشر. ومن ثم: فإن البحث عن معايير تشخيصية لمساعدة الإنسان في الكشف عما يعانيه من مشكلات وإضطرابات نفسية منذ بداية ظهورها أصبحت أمراً حيوياً للكشف عن مواطن القوة والضعف في النفس البشرية (٩، ١١).

وبناءً عليه يشير **عمرو حسن أحمد بدران (٢٠١٢م)**، أن علم النفس الرياضي يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالشخص القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام لنظريات الصحة النفسية (١٦، ٤٤).

يشير أيضاً **إبراهيم يونس (٢٠١٨م)**، أن علم النفس الإيجابي هو السعي العلمي لأكثر الوسائل الواعدة بحياة مفعمة بالصحة والإكتفاء، فهو المدخل الوقائي والعلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية وتنميتها وتعظيمها فيساعد في عملية العلاج ويبني جدران الوقاية من المرض، فهو يمثل نموذج الصحة والسواء فيركز على أوجه القوة عند الإنسان لا أوجه القصور، وعلى الفرص للتعامل معها أكثر من التهديدات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من الإنحسار على معالجة العجز، لذلك فهو السيكولوجية الإيجابية، علم إقتدار الإنسان، علم مكامن القوة وعلم السعادة، وعلم القوى الإنسانية (١، ١٨ : ٢١).

ويعرف **محمد حسن علاوي (٢٠١٢م)**، الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. كما أن الصحة النفسية هي:

- الحالة التي يكون فيها المسترشد متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين.
- الشعور بالسعادة والرضا والطمأنينة وسلوكياته عادية ولا يجنح نحو التطرف.
- أن تكون شخصيته سوية، وقادر على تحقيق ذاته والتعامل مع مطالب الحياة ومشكلاتها.
- القدرة على استثمار قدراته وإمكاناته ومهاراته إلى أقصى مدى ممكن لمواجهة متطلبات الحياة السعيدة (٢٢، ٤٦٢).

يشير **صموئيل مغاريوس (١٩٧٤م)**، إلى أن أهم العلامات الدالة على الصحة النفسية: مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته، مدى إستمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه، الإقبال على الحياة بوجه عام، مدى كفاءة الفرد في مواجهة إحيات الحياة اليومية، تنوع نشاط الفرد وشموله، إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته، ثبات إتجاهات الفرد، تصدي الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته (٩، ١٥).

أضاف **أحمد عبد الخالق (١٩٩١م)**، أن الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية يتصف بسمات معينة منها: الخلق القويم، والكفاءة، والسلوك السوي (العادي)، وتكامل الشخصية، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها (٩، ١٥).

وأضاف **محمد رجاء حنفي عبد المتجلي (١٩٩٥م)**، أن الصحة النفسية لا تعطى للفرد ولكن يكتسبها بجده وإجتهاده، فكل فرد بالغ عاقل مسؤول مسئولية كاملة عن صحته النفسية، ومسئول عن نموها وزيادتها بإستمرار، وللصحة النفسية مظاهر سلوكية تبدو واضحة في تصرفات الأفراد، مثل: "الإرادة، فهم النفس ومعرفتها، الإيجابية، أداء الواجبات وتحمل المسؤولية، الإنفعالات المناسبة، تقبل الذات وتقبل الآخرين، التعاؤل، الاستقرار في الأسرة والعمل، القدرة على الإنتباه والإدراك والتركيز، قدرة الفرد على أن يحب ويحب، الإستمتاع بالحياة" (٢٣، ٢٤ : ٢٩).

ويوضح **أحمد مصطفى عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٨م)**، هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

المنهج الإنمائي:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية.

المنهج الوقائي:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في مشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولاً بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان، ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وإزمانه.

المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية، حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية (٥، ٧٥ : ٧٦).

ويؤكد عمرو حسن أحمد بدران (٢٠١٢م)، أن علم النفس الرياضي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان للمشكلات في المجتمع الذي ينتمي إليه، بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه إجتماعياً، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز نفسي يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي، بحيث يبقى محافظاً على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي، وأنه يكون محافظاً على درجة من الإبداع في مجال عمله (١٥، ٣٤).

يوضح محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد رزق (٢٠١٣م)، أن الهزيمة النفسية أو الإنهزامية في أعلى معانيها حالة من الشعور بالعجز، وقلة الحيلة، وإنعدام الفاعلية الشخصية في الحياة، والتعاسة العامة وهي دالة في جزء منها على الأقل للتعرض للأحداث الصادمة والظروف العصيبة، والأحداث الحياتية الضاغطة، خاصة إذا صادفت بناءً نفسياً هشاً قابلاً للإنكسار نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية، فضلاً عن إرتباطها بالتعرض لعمليات القهر والإكراه بما لها من تأثيرات سلبية على شخصية المقهور (٢١، ١٢٩).

ويضيف أيضاً محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣م)، أن الشخصية الإنهزامية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام فضلاً عن إنهيار مقاومتها للمتعاب والمصاعب الحياتية العادية مع الإتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات الآخرين وتوقع الشر، والخوف من المستقبل، ومن ملامح الشخصية الإنهزامية الميل لتعميم الخطأ والفشل في مهمة على سائر الأمور المشابهة وقابلية للإنكسار والتي تفتقد الفاعلية والحيوية الذاتية وعندما يصبح في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها تصبح أكثر إعتماضية بمعنى تحميل الآخرين مسئولية الفشل، ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية هي تغريب الذات فكراً وإنفعالاً وسلوكاً في جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شؤون الحياة (٢٠، ٧).

مشكلة البحث:

ويوضح أحمد مصطفى عبد الفتاح عبد الله (٢٠١٨م)، أن الجامعة مؤسسة تربية رسمية يستكمل فيها الطالب كفرد نموه وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها، ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية: العلاقات الاجتماعية بين الطالب وعضو هيئة التدريس وبينه وبين زملائه، والمقررات الدراسية، ودور عضو هيئة التدريس في العملية التربوية، وتشترك التربية في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية، ومنها نمو الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسياً (٥، ٧٤).

ولما كان حلم جميع أفراد الوسط الجامعي الوصول إلى مواكبة العالمية والتقدم العلمي الحادث، والوصول إلى مركز جيد في التصنيف العالمي للجامعات المصرية ووضعها بين أهم

الجامعات العالمية، وكذلك تصدير منتج جيد المتمثل في خريج متميز لكليات التربية الرياضية قادر على الإيفاء بمتطلبات سوق العمل لوظيفته سواء المحلي أو العالمي، وأن هذا لن يتأتى إلا إذا كان الطلاب يتمتعون بمستوى راقى من الصحة النفسية التي تؤهلهم على الإبداع والإنجاز والإبتكار في العمل والتغلب على الهزيمة النفسية.

ومن هنا توجه نظر الباحثة إلى البحث في الصحة النفسية لطلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة باعتبارها ضرورة ملحة وأحد متغيرات علم النفس الإيجابي مما يعطيها قدر كبير من الأهمية فكانت فكرة البحث.

الأهمية النظرية (العلمية) للبحث:

- يعد البحث الحالي أحد الدراسات الداعمة لتيار علم النفس الإيجابي حيث تعد "الصحة النفسية" إحدى موضوعاته.
- تقديم المزيد من المعلومات العلمية التي يمكن توفيرها في موضوعي "الصحة النفسية، الهزيمة النفسية".
- إحدى خطوات رصد لشكل المتاعب والمصاعب التي يواجهها قطاع كبير من طلاب كليات التربية الرياضية، وما يترتب عليهم من آثار أو نتائج سلبية غير مرغوب فيها.

الأهمية التطبيقية (العملية) للبحث:

- قد يساهم هذا البحث في فتح المجال أمام الباحثين لوضع استراتيجيات مقترحة لتحسين مستوى الصحة النفسية لطلاب - بكليات التربية الرياضية - بالجامعات المصرية.
- قد يساهم هذا البحث في فتح المجال أمام الباحثين لوضع استراتيجيات مقترحة لخفض مستوى الهزيمة النفسية لطلاب - بكليات التربية الرياضية - بالجامعات المصرية.
- يساهم هذا البحث في توفير أداة سيكومترية لجمع البيانات حول الهزيمة النفسية لدى طلاب كليات التربية الرياضية - بالجامعات المصرية.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها الهزيمة النفسية لدى طلاب- كليات التربية الرياضية- بالجامعات المصرية، من خلال التعرف على:
 - مستوى طلاب- كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الصحة النفسية.
 - مستوى طلاب- كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية.
 - طبيعة العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب- بكليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

تساؤلات البحث:

- ما هو مستوى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الصحة النفسية؟.
- ما هو مستوى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية؟.
- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب - بكليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة؟.

مصطلحات البحث:**الصحة النفسية:**

عرفها **حامد زهران (١٩٧٤م)**، بأنها: "حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً، وإنفعالياً، وإجتماعياً - أي مع نفسه ومع بيئته)، يشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام" (٩، ١٤).

الهزيمة النفسية: (تعريف إجرائي)

هي الدرجة التي يحصل عليها طالب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة على مقياس الهزيمة النفسية "إعداد الباحثة".

الدراسات المرجعية:**أولاً: الدراسات العربية:**

١- **عثمان حمود الخضر (٢٠٠٤م)**، هدف هذا البحث إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الغضب من حيث حالته وسمته وطرق التعبير عنه وبين عشرة متغيرات أخرى متعلقة بالصحة النفسية والبدنية للفرد، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (١٤٥) طالباً من جامعة الكويت، وتضمنت أدوات جمع البيانات قائمة حالة الغضب. وتمثلت أهم النتائج في: وجود شبكة من الإرتباطات الإيجابية الدالة بين كل من: حالة الغضب، وسمته، وقمعه، وإظهاره، من جهة وكل من سمة القلق، والصحة العامة، والتشاؤم، ووجهة الضبط الخارجية، والحساسية من الفشل، وإجتراح خبرات الماضي المؤلمة، ومن جهة أخرى السلبية مع كل من ضبط النفس، والتقاؤل، وإحترام الذات (١٣).

٢- **أحمد علي الهادي الحويج (٢٠١٧م)**، هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة ما بين الذكاء الوجداني ومستوى الصحة النفسية، والكشف عن وجود الفروق من عدمها ما بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء الوجداني ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة،

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (١٤٠) طالب من كليات جامعة المرقب، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الذكاء الوجداني، مقياس الصحة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية وأبعاده (٢).

٣- أسماء خويلد (٢٠١٨م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة ما بين مستوى الطموح والصحة النفسية لتلاميذ الثانوية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (٢٥٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ ثانوية النجاح، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس مستوى الطموح، مقياس الصحة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ ذوي الطموح المرتفع وتلاميذ الطموح المنخفض في مستوى صحتهم النفسية، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الطموح، لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية (٦).

٤- عبد الحليم فول (٢٠١٨م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على ترتيب القيم الست (النظرية، والدينية، والجمالية، والإقتصادية، والسياسية، والإجتماعية) في ضوء نظرية (سيرانجر) لأنماط الشخصية، مع دراسة علاقة هذه القيم الست بالصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (١٦٤) من الشباب الجزائري، وتضمنت أدوات جمع البيانات اختبار القيم، اختبار الصحة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: النسق القيمي الذي يميز الشباب الجزائري في القيم الست كالتالي: (الدينية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، الجمالية، النظرية)، وجود علاقة إرتباط طردي دال بين القيمة النظرية والصحة النفسية، وجود علاقة إرتباط عكسي دال بين القيم الاقتصادية والصحة النفسية (١١).

٥- جيهان عبد حداد القيسي (٢٠١٩م)، هدف هذا البحث إلى قياس مستوى الذكاء الإنفعالي لدى طلبة الإعدادية، قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الإعدادية، الكشف عن العلاقة بين متغيري الذكاء الإنفعالي والصحة النفسية لدى طلبة الإعدادية، قياس الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الإعدادية وفق المتغيرات الآتية النوع (الذكور، الإناث) التخصص (الأدبي، العلمي)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج

المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الذكاء الإنفعالي، مقياس الصحة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: يتمتعون أفراد العينة من طلبة الإعدادية بصحة نفسية حسب النتائج التي توصلت لها الباحثة، يتمتعون أفراد العينة من طلبة الإعدادية بذكاء إنفعالي حسب النتائج التي توصلت لها الباحثة، وجود علاقة إرتباطية دالة موجبة بين الذكاء الإنفعالي والصحة النفسية (٨).

٦- **مروة نشأت معوض (٢٠١٩م)**، هدف هذا البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والإكتئاب لدى طلاب الجامعة، والتحقق من إستمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والإكتئاب لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الهزيمة النفسية، مقياس الإكتئاب، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وتمثلت أهم النتائج في: فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والإكتئاب لدى طلاب الجامعة، إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والإكتئاب لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة (٢٥).

٧- **أحمد محمد عاطف عزازي، حسام محمود زكي علي (٢٠٢٠م)**، هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الأمن الفكري والهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (٦٢٠) شاب جامعي في بعض الجامعات المصرية والسعودية، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الهزيمة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة في الأمن الفكري ودرجاتهم في الهزيمة النفسية، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الأمن الفكري موضع الدراسة تبعاً للجنس (ذكور - إناث)، وتبعاً للتخصص الدراسي (أدبي - علمي)، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الهزيمة النفسية موضع الدراسة تبعاً للجنس (ذكور - إناث)، وتبعاً للتخصص الدراسي (أدبي - علمي)، إمكانية التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الأمن الفكري، كما تم صياغة مجموعة من المقترحات التي يمكن أن تساهم في بناء الشباب الجامعي بصورة متوازنة (٤).

٨- أحمد محمد شوقي إبراهيم (٢٠٢١م) هدف هذا البحث إلى التعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا COVID ١٩ لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (٥٠٠) طالب من كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وتضمنت أدوات جمع البيانات استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية، مقياس الهزيمة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة بين الدرجة الكلية لإستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية والدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا(٣).

٩- رابعة عبد الناصر محمد مسحل (٢٠٢١م) هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة من لاعبي كرة السلة، والعلاقة ما بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة، الكشف عن الفروق ما بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية والهزيمة النفسية، والكشف عن الفروق بين الجنسين في ما وراء الإنفعال، ومدى غمكانية التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية والهزيمة النفسية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (٩٥) من لاعبي كرة السلة، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس ما وراء الإنفعال، مقياس التنظيم الذاتي، مقياس الكفاءة الإنفعالية، مقياس الهزيمة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين ما وراء الإنفعال، التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين ما وراء الإنفعال والهزيمة النفسية لدى لاعبي كرة السلة(١٠).

١٠- قطب عبده خليل حنور (٢٠٢١م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة الإرتباطية والفروق بين أخوة المعاقين (سمعيًا، بصريًا، عقليًا) في معنى الحياة والهزيمة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لأنه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات، واشتملت عينة البحث على (١٠٧) من أخوة المعاقين (سمعيًا، بصريًا، عقليًا) تراوحت أعمارهم من (١٥ - ١٧) سنة، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس معنى الحياة، مقياس الأمن الفكري، مقياس الهزيمة النفسية. وتمثلت أهم النتائج في: وجود علاقة إرتباط سالبة بين معنى الحياة وعلاقته بالهزيمة النفسية دالة إحصائيًا، وعدم وجود فروق بين أخوة المعاقين (سمعيًا، بصريًا، عقليًا) في معنى الحياة والهزيمة النفسية(١٨).

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من (٢٠٠٤م) إلى (٢٠٢١م)، واستخدمت الدراسات المنهج الوصفي عدا دراسة واحدة استخدمت المنهج التجريبي، واستهدفت الدراسات وضع برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى الهزيمة النفسية، وكذلك التعرف على علاقة الصحة النفسية بالمتغيرات الأخرى "الغضب، الذكاء الوجداني، الذكاء الإنفعالي، الطموح"، وكذلك التعرف على علاقة الهزيمة النفسية بالمتغيرات الأخرى "الأمن الفكري، الأنشطة الترويحية المنزلية، ما وراء الإنفعال، الكفاءة الإنفعالية، التنظيم الذاتي، معنى الحياة"، وتم استهداف عينات مثل "طلاب الجامعة، تلاميذ الإعدادية، تلاميذ الثانوية، لاعبي كرة السلة، أخوة المعاقين"، وتراوحت أعدادها ما بين (٢٠) إلى (٦٣٠) مفحوص.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

ساهمت الدراسات المرجعية في مجملها في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية

لهذا البحث من حيث:

- الوقوف على متغيرات وأهداف وفروض البحث.
- كيفية اختيار عينة البحث.
- اختيار المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة ومتغيرات وأهداف البحث.
- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
- التعرف على الأسس والخطوات العلمية التي يجب إتباعها عند إجراء الدراسة التشخيصية.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لمناسبته لأهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

عينة البحث الأساسية وحدودها:

- الحدود البشرية: تكونت العينة من طلاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- الحدود المكانية: تم التطبيق بكليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- الحدود الزمانية: تم التطبيق في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢م.

٢٠٢٢م.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس الصحة النفسية "إعداد" حسن مصطفى عبد المعطي" مرفق (١).

مقياس حسن مصطفى عبد المعطي للصحة النفسية (٢٠١٢م)، تكون المقياس من إحدى عشر بعد وهي (الأعراض السيكوسوماتية، القلق العام، الإكتئاب، البارانويا، العدائية، العصاب القهري، الأعراض الهستيرية، توهم المرض، الأرق الليلي، الفوبيا، الحساسية التفاعلية)، وعدد (١١٠) سؤالاً، ويتم الاستجابة على العبارات في ضوء مقياس خماسي الإجابة "لا ينطبق مطلقاً، نادراً، أحياناً، كثيراً، دائماً"، على أن يسير تقدير الدرجات على النحو التالي (٠، ١، ٢، ٣، ٤)، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه على الأغلب بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تنطبق عليه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في الأبعاد، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الصحة النفسية، كما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى الصحة النفسية.

جدول (١)

أبعاد وعبارات مقياس الصحة النفسية

م	الأبعاد	الأسئلة	عدد الأسئلة
١	الأعراض السيكوسوماتية (سيكو)	"١، ١١، ٢١، ٢٣، ٣٣، ٤٣، ٤٥، ٥٥، ٦٥، ٦٧، ٧٧، ٨٧، ٨٩، ٩٩، ١٠٩"	١٥
٢	القلق العام (ق)	"٢، ١٢، ٢٤، ٣٤، ٤٦، ٥٦، ٦٨، ٧٨، ٩٠، ١٠٠"	١٠
٣	الإكتئاب (ك)	"٣، ١٣، ٢٥، ٣٥، ٤٧، ٥٧، ٦٩، ٧٩، ٩١، ١٠١"	١٠
٤	البارانويا (ر)	"٤، ١٤، ٢٦، ٣٦، ٤٨، ٥٨، ٧٠، ٨٠، ٩٢، ١٠٢"	١٠
٥	العدائية (ع)	"٥، ١٥، ٢٧، ٣٧، ٤٩، ٥٩، ٧١، ٨١، ٩٣، ١٠٣"	١٠
٦	العصاب القهري (ع. ق)	"٦، ١٦، ٢٨، ٣٨، ٥٠، ٦٠، ٧٢، ٨٢، ٩٤، ١٠٤"	١٠
٧	الأعراض الهستيرية (ه)	"٧، ١٧، ٢٩، ٣٩، ٥١، ٦١، ٧٣، ٨٣، ٩٥، ١٠٥"	١٠
٨	توهم المرض (ت. م)	"٨، ١٨، ٣٠، ٤٠، ٥٢، ٦٢، ٧٤، ٨٤، ٩٦، ١٠٦"	١٠
٩	الأرق الليلي (ق. ل)	"٩، ١٩، ٣١، ٤١، ٥٣، ٦٣، ٧٥، ٨٥، ٩٧، ١٠٧"	١٠
١٠	الفوبيا (ف)	"١٠، ٢٠، ٣٢، ٤٢، ٥٤، ٦٤، ٧٦، ٨٦، ٩٨، ١٠٨"	١٠
١١	الحساسية التفاعلية (ح. ت)	"١١، ٢٢، ٤٢، ٦٦، ٨٨، ١١٥"	٥
١١٠	المجموع		

ثانياً: مقياس الهزيمة النفسية "إعداد" الباحثة" مرفق (٦).

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى الهزيمة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الهزيمة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة محمد أبو حلاوة، راشد رزق (٢٠١٣م) (٢١)، أحمد عزازي، حسام علي (٢٠٢٠م) (٤)، فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠١٣م) (١٧)، نشعة عذاب، إسماء سهيم (٢٠١٦م) (٢٦)، آمال أباطة وآخرون (٢٠٢١م) (٧)، عبد العزيز حسب الله (٢٠٢٠م) (١٢)، محمد عبد اللطيف (٢٠٢٢م) (٢٤)، وتم استخلاص عدد (٩) أبعاد لبناء المقياس، هم: (استصغار الذات وتحقيرها، الخواء الروحي، الوهن النفسي، الشعور بالخزي، التشيؤ، الإفتقاد إلى الحيوية، ضعف الإرادة، الإستسلام للهزيمة، القهر النفسي).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الهزيمة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية، وتم عرضها على السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. مرفق (٤)

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الهزيمة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها ثمانية أبعاد، قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى. قامت الباحثة بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٤٨) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس - مرفق (٥).

وقد راعت الباحثة عند صياغة العبارات ما يلى: استخدام كلمات سهلة وبسيطة، عدم

تحميل العبارة لأكثر من معنى، عدم التكرار.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية، وقد طلب من المحكمين ما يلى:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس الهزيمة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية تم تحديد ميزان ثلاثى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (دائمًا - أحيانًا - نادرًا) بدرجات (١، ٢، ٣).

حساب المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) لأدوات جمع البيانات:

مقياس الصحة النفسية:

صدق مقياس الصحة النفسية:

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور والمقياس (ن = ١٩٤)

العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط	
	المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس
	تابع / القوبيا		تابع / الاعراض الهستيرية		البارانويا		الاعراض السيكوسوماتية				
١	٠.٦١٢	٠.٥٣٨	٤	٠.٥٣٠	٠.٤٥٦	٥١	٠.٧٠٧	٠.٧٠٥	٩٨	٠.١٠١	٠.٠٢٥
١١	٠.٧٦٢	٠.٥٨٥	١٤	٠.٢٠١	٠.١٩٣	٦١	٠.٦١٨	٠.٦٢٦	١٠٨	٠.٣٦٥	٠.٣٠٢
٢١	٠.٦٣٣	٠.٧٩٢	٢٦	٠.٥٥١	٠.٧١٠	٧٣	٠.٦٤٩	٠.٨٤٩	الحساسية التفاعلية		
٢٣	٠.٦٤٢	٠.٦٥٦	٣٦	٠.٥٦٠	٠.٥٧٤	٨٣	٠.٦١٨	٠.٦١٨	٢٢	٠.٤٥٩	٠.٤٠١
٣٣	٠.٤٦٢	٠.٥٣٧	٤٨	٠.٣٨٠	٠.٤٥٥	٩٥	٠.٤٧٥	٠.٥٤٣	٤٢	٠.٤٦٢	٠.٣٠٦
٤٣	٠.٥٤٢	٠.٤٤٩	٥٨	٠.٤٦٠	٠.٣٦٧	١٠٥	٠.٤٨٠	٠.٦١٧	٦٦	٠.٤٤٧	٠.٤١٢
٤٥	٠.٤٧١	٠.٥٧٧	٧٠	٠.٣٨٩	٠.٤٩٥	توهم المرض			٨٨	٠.٤٦٢	٠.٣٢٩
٥٥	٠.٤٨٢	٠.٦١٩	٨٠	٠.٤٠٠	٠.٥٣٧	٨	٠.١١٠	٠.١٠٦	١١٥	٠.٥٢٦	٠.٤١٢
٦٥	٠.٤٢٢	٠.٤٩٥	٩٢	٠.٣٤٠	٠.٤١٣	١٨	٠.٧٦٩	٠.٤٨٧			
٦٧	٠.١٠٢	٠.١٠٨	١٠٢	٠.٠٤٠	٠.٠٣٦	٣٠	٠.٧٥٨	٠.٥٦٥			
٧٧	٠.٧٧١	٠.٤٨٩	العذائية			٤٠	٠.٧٢٠	٠.٥٤٣			
٨٧	٠.٧٦٠	٠.٥٦٧	٥	٠.٦٧٨	٠.٤٨٥	٥٢	٠.٧٨٩	٠.٤٠٤			
٨٩	٠.٧٢٢	٠.٥٤٥	١٥	٠.٦٤٠	٠.٤٦٣	٦٢	٠.٤٢٠	٠.٤٩٣			
٩٩	٠.٧٩١	٠.٤٠٦	٢٧	٠.٧٠٩	٠.٣٢٤	٧٤	٠.٧٩٧	٠.٦٦٥			
١٠٩	٠.٤٢٢	٠.٤١٥	٣٧	٠.٦٨٩	٠.٤٠٧	٨٤	٠.٤٩٤	٠.٤١٢			
	القلق العام		٤٩	٠.٣٤٠	٠.٣٣٣	٩٦	٠.٨٢٥	٠.٧٨٠			
٢	٠.٤٢٤	٠.٤١٢	٥٩	٠.٣٣٠	٠.٣٤٢	١٠٦	٠.٤٤٣	٠.٥٢٢			
١٢	٠.١١٠	٠.٠٩٢	٧١	٠.٠٣٨	٠.٠١٠	الاراق الليلي					
٢٤	٠.٥١٠	٠.٤٧٢	٨١	٠.٤٢٨	٠.٣٩٤	٩	٠.٤٦٩	٠.٨٣١			
٣٤	٠.٤٥٢	٠.٣٦١	٩٣	٠.٤٨٢	٠.٣٧٩	١٩	٠.٤١١	٠.٩٢٠			
٤٦	٠.٤٣٦	٠.٤٥٠	١٠٣	٠.٣٥٤	٠.٣٦٨	٣١	٠.١١٥	٠.١٠٩			
٥٦	٠.٥٥٧	٠.٩٢١	العصاب القهري			٤١	٠.٥١٦	٠.٨٨٠			
٦٨	٠.٥٦٦	٠.٦١٣	٦	٠.٤٨٤	٠.٥٣١	٥٣	٠.٥٢٥	٠.٥٧٢			
٧٨	٠.٥٨٣	٠.٧٤٧	١٦	٠.٥٠١	٠.٦٦٥	٦٣	٠.٧٢٦	٠.٥٤٩			
٩٠	٠.٤٧٤	٠.٦٦٨	٢٨	٠.٣٩٢	٠.٥٨٦	٧٥	٠.٤٨٦	٠.٧٤٢			
١٠٠	٠.٥٩٢	٠.٥٥٢	٣٨	٠.٥١٠	٠.٤٧٠	٨٥	٠.٤٩٤	٠.٧٤١			
	الاكتئاب		٥٠	٠.٣٧١	٠.٣٥١	٩٧	٠.٤٦٠	٠.٦٥٢			
٣	٠.٤٥٣	٠.٤٣٣	٦٠	٠.٤٧٥	٠.٨٣٩	١٠٧	٠.٥٧٦	٠.٥٠٢			
١٣	٠.٥٧٥	٠.٧٤٣	٧٢	٠.٤٨٦	٠.٤١١	القوبيا					
٢٥	٠.٧٩٢	٠.٦٧٢	٨٢	٠.٥٩٧	٠.٧٥٦	١٠	٠.٤٢٢	٠.٣٦٨			
٣٥	٠.٤٤٩	٠.٤٨٢	٩٤	٠.٦٠٦	٠.٦٢٠	٢٠	٠.٤٦٨	٠.٣٩٩			
٤٧	٠.٥٦٩	٠.٣٩٤	١٠٤	٠.٤٢٦	٠.٥٠١	٣٢	٠.٤٧٢	٠.٣٥٣			
٥٧	٠.٤٨٢	٠.٣٣٥	الاعراض الهستيرية			٤٢	٠.٤٨٣	٠.٤٠٣			
٦٩	٠.٥٢١	٠.٤٤١	٧	٠.١٠٩	٠.١٠٥	٥٤	٠.٤٩٢	٠.٣٥٩			
٧٩	٠.٣٦٩	٠.٢٩٨	١٧	٠.٤٤٨	٠.٣٩٧	٦٤	٠.٥٠٦	٠.٤٢١			
٩١	٠.٧١٢	٠.٥٦٢	٢٩	٠.٣٦٩	٠.٣٦١	٧٦	٠.٥٧١	٠.٤٤٧			
١٠١	٠.٤٢٦	٠.٤٣٨	٣٩	٠.٤٦٣	٠.٣٨٧	٨٦	٠.٦٠٩	٠.٥١٨			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١١٧

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس الصحة النفسية للطلاب؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور، كما يتضح عدم وجود ارتباط بين العبارات (٦٧، ١٢، ٧، ٧١، ١٠٢، ٨، ٣١، ٩٨) حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الي عدم صدق هذه العبارات.

جدول (٣)

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٩٤)

الدرجة الكلية للمقياس	الحساسية التفاعلية	الغوبيا	الأرق الليلي	توهم المرض	الأعراض المستتيرة	المصاب القهري	العدائية	البارانويا	الإكتئاب	القلق العام	السيكوسوماتية	المحاور
٠.٩٢٣	٠.٧١٣	٠.٥١١	٠.٦١٨	٠.٤٢٦	٠.٤٥٤	٠.٨٥٩	٠.٨٩٤	٠.٨٨١	٠.٩٧٨	٠.٨٠٠		الأعراض السيكوسوماتية
٠.٨١٩	٠.٦٣٧	٠.٤٢٦	٠.٤٢٢	٠.٥٢١	٠.٥٤٥	٠.٨٣١	٠.٦٤٤	٠.٨٨٣	٠.٨٢٥			القلق العام (ق)
٠.٩٢٣	٠.٦٢٥	٠.٤٤٧	٠.٣٨٧	٠.٤٨١	٠.٤٨١	٠.٨٢٥	٠.٩٠١	٠.٨٥٤				الإكتئاب (ك)
٠.٩١٨	٠.٦٥٠	٠.٥١٩	٠.٤٠٩	٠.٦٢٧	٠.٦١٣	٠.٩٨١	٠.٧٥١					البارانويا (ر)
٠.٨٨١	٠.٥٧٢	٠.٦٠٩	٠.٥٥١	٠.٤٤٩	٠.٥١٦	٠.٧٣٤						العدائية (ع)
٠.٩٠٣	٠.٥٩٤	٠.٧٢٠	٠.٤٧١	٠.٥٣٨	٠.٦٤٦							المصاب القهري
٠.٦٤٠	٠.٥١١	٠.٤٨٦	٠.٥٣٩	٠.٥٠٧								الأعراض المستتيرة (هـ)
٠.٤٥٥	٠.٥٩٢	٠.٥٥٧	٠.٦٢٧									توهم المرض (ت.م)
٠.٥٧١	٠.٥٤١	٠.٦٧٢										الأرق الليلي (ق.ل)
٠.٦٦١	٠.٥١٧											الغوبيا (ف)
٠.٧١٥												الحساسية التفاعلية (ح.ت)
												الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 0.117$

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المحاور وبعضها البعض وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات مقياس الصحة النفسية:

جدول (٤)
ثبات مقياس الصحة النفسية (ن = ١٩٤)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	جتمان	سبيرمان	الفا كرونباخ
١	الأعراض السيكوسوماتية	٠.٦٢٩	٠.٧٧٠	٠.٧٧٢	٠.٧٦٢
٢	القلق العام (ق)	٠.٥٧٦	٠.٧٢٢	٠.٧٣١	٠.٧٨٥
٣	الإكتئاب (ك)	٠.٤٢٣	٠.٥٩٤	٠.٥٩٥	٠.٧٢٧
٤	البارانويا (ر)	٠.٥٤١	٠.٦٨٨	٠.٧٠٢	٠.٧٥٩
٥	العدائية (ع)	٠.٥٣٩	٠.٦٩٢	٠.٧٠٠	٠.٦٦٥
٦	العصاب القهري	٠.٧٢١	٠.٧٥٩	٠.٨٣٨	٠.٨٢٢
٧	الأعراض الهستيرية (هـ)	٠.٦١٢	٠.٧٥٤	٠.٧٥٩	٠.٨٠٢
٨	توهم المرض (ت.م)	٠.٦٥٦	٠.٧٠١	٠.٦٩٣	٠.٧٩٠
٩	الأرق الليلي (ق.ل)	٠.٧٥٦	٠.٨٣٧	٠.٨١٩	٠.٨٢٤
١٠	الفوبيا (ف)	٠.٨٥٨	٠.٨٩٦	٠.٨٩٤	٠.٨٣٩
١١	الحساسية التفاعلية (ح.ت)	٠.٨٤٩	٠.٨٩١	٠.٨٩١	٠.٨٣٩
	ثبات المقياس ككل	٠.٧٣٨	٠.٧٦٨	٠.٨٤٩	٠.٨٧٥

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان ٠.٧٦٨ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٨٤٩، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٧٥؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

مقياس الهزيمة النفسية:

صدق الاتساق لمقياس الهزيمة النفسية :

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور والمقياس (ن = ١٩٤)

الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات
المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس	
الافتقار الى الحيوية			الشعور بالخزي			استصغار الذات وتحقيرها		
٠.٧١٣	٠.٦١٢	٦	٠.٥٥٧	٠.٥٠٦	٤	٠.٦٤٤	٠.٥٥١	١
٠.٥٩٣	٠.٦١٢	١٤	٠.٥٩٦	٠.٤٤٣	١٢	٠.٣٦٤	٠.٥١٧	٩
٠.٦٠٢	٠.٣٨٠	٢٠	٠.٥١٩	٠.٥٩٤	١٨	٠.٦٧٨	٠.٥٠٥	١٧
٠.٧١٤	٠.٥٤٨	٢٨	٠.٦٦٦	٠.٥٦٥	٢٦	٠.٦١١	٠.٥٠٤	٢٣
٠.٤٥٣	٠.٤٥٨	٣٢	٠.٦٥٠	٠.٤٨٧	٣١	٠.٥٢٣	٠.٤٣١	٣٤
٠.٤٩٤	٠.٥٤٩	٣٧	٠.٦٠١	٠.٦٩٦	٣٦	٠.٤٥٣	٠.٥٠٥	٣٩
٠.٥٢٤	٠.٦٤٥	٤١	٠.٥١٩	٠.٥٩٣	٤٠	٠.٥٣٢	٠.٥٩٨	٤٢
٠.٥١٤	٠.٤٣٠	٤٤	٠.٥٦١	٠.٦٠٤	٤٣	٠.٦٦٢	٠.٤٧٥	٤٥
ضعف الإرادة			التشويؤ			الخواء الروحي		
٠.٦٥١	٠.٧٥٠	٧	٠.٥٣٦	٠.٦٩٣	٥	٠.٥٠٩	٠.٥٢٤	٢

تابع جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور والمقياس (ن = ١٩٤)

العبارات	الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات	الارتباط	
	المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس
١٠	٠.٧١٢	٠.٧٣٩	١٥	٠.٤٩٥	٠.٦٩١	١٣	٠.٦٤٦	٠.٦١١
٢٤	٠.٥٩٤	٠.٥٩٣	٢١	٠.٦٥٩	٠.٥٣٠	١٩	٠.٥٥٦	٠.٥٢٧
٣٠				٠.٧٣٧	٠.٥٩٤	٢٧	٠.٥٢٨	٠.٦١٦
٣٥			القهر النفسي				٠.٦٥٩	٠.٥١٣
							الوهن النفسي	
٨	٠.٤١٤	٠.٦٩٦	١٦	٠.٤١٤	٠.٦٩٦	٨	٠.٥٠٩	٠.٥١٤
٣	٠.٦٣٦	٠.٥٧٧	٢٩	٠.٥٧٧	٠.٦٣٦	٢٢	٠.٥٠٩	٠.٥١٤
١١	٠.٦١٥	٠.٧٠٩	٣٨	٠.٧٠٩	٠.٦١٥	٣٣	٠.٦٤٦	٠.٥١٣
٢٥							٠.٥٥٦	٠.٦٤٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١١٧

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس الهزيمة النفسية للطلاب؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

جدول (٦)

مصنوفة معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٩٤)

المحاور	استصغار الذات وتحقيرها	الخواء الروحي	الوهن النفسي	الشعور بالخزي	التشويء	الإفتقاد إلى الحيوية	ضعف الإرادة	القهر النفسي	الدرجة الكلية للمقياس
استصغار الذات وتحقيرها	٠.٥٥٧	٠.٥٥٣	٠.٥٣٢	٠.٦٨٠	٠.٤٢٦	٠.٥٥٠	٠.٥٢٢	٠.٦٤٦	
الخواء الروحي		٠.٤٨٦	٠.٦٦٤	٠.٥٦٧	٠.٥٨٠	٠.٥٧٤	٠.٤٧٢	٠.٥١٧	
الوهن النفسي			٠.٥١١	٠.٤٨٩	٠.٣٣٠	٠.٤٤٣	٠.٤٣٤	٠.٤٨٩	
الشعور بالخزي				٠.٥٤٠	٠.٥٨٧	٠.٥٦٤	٠.٥١٨	٠.٤٨٣	
التشويء					٠.٤٣٧	٠.٤٣٧	٠.٥٠٠	٠.٦٣٩	
الإفتقاد إلى الحيوية						٠.٥٦١	٠.٥٠٥	٠.٣٩٢	
ضعف الإرادة							٠.٥٢٣	٠.٤٥٢	
القهر النفسي								٠.٥٥٤	
الدرجة الكلية للمقياس									

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١١٧

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المحاور وبعضها البعض وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات مقياس الهزيمة النفسية:

جدول (٧)
ثبات مقياس الهزيمة النفسية (ن = ١٩٤)

م	المحاور	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل ألفا كرونباخ
١	استصغار الذات وتحقيرها	٠.٦٥٩	٠.٧٩٧	٠.٧٥٩	٠.٨٢٩
٢	الخواء الروحي	٠.٦٦٨	٠.٨٠٤	٠.٧٨٣	٠.٨٦٦
٣	الوهن النفسي	٠.٦٦٢	٠.٧٩٩	٠.٧٧٧	٠.٩٢٤
٤	الشعور بالخزي	٠.٦٥١	٠.٧٨٩	٠.٧١٦	٠.٩٠٥
٥	التشويش	٠.٦٥٤	٠.٧٩١	٠.٧٦٨	٠.٨٩٥
٦	الإفتقاد إلى الحيوية	٠.٦٨٢	٠.٨١١	٠.٧٨٥	٠.٩١١
٧	ضعف الإرادة	٠.٦٥٨	٠.٧٩٤	٠.٧٧٣	٠.٨٥٦
٨	القهر النفسي	٠.٦٥٢	٠.٧٨٩	٠.٧٦٧	٠.٩١٤
٩	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٧٤	٠.٨٧٦	٠.٨١١	٠.٩٥٨

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان ٠.٨١١ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٨٧٦، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٩٥٨؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

المعالجات الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج S.P.S.S/ V20.0 على جهاز الحاسب الآلي

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية %.
- الوسيط.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معادلة نسب الفروق.
- معامل التأثير.
- معامل الارتباط لكارل بيرسون.
- معامل الارتباط لسبيرمان براون.

عرض ومناقشة النتائج:

التساؤل الأول: ما هو مستوى طلاب كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الصحة النفسية؟.

جدول (٨)

مستوى وترتيب أبعاد مقياس الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية (ن=٣٦٧)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري	الترتيب
١	الأعراض السيكوسوماتية	١.١٦٧	٠.٣٢٥	%٢٩.١٧٥	مرتفع	٩
٢	القلق العام (ق)	١.٤٢٩	٠.٢٣٧	%٣٥.٧٢٥	متوسط	٥
٣	الإكتئاب (ك)	١.٤٤٨	٠.٢٥٧	%٣٦.٢٠٠	متوسط	٤
٤	البارانويا (ر)	١.١٤٦	٠.٣٦٢	%٢٨.٦٥٠	مرتفع	١٠
٥	العدائية (ع)	١.٢٣٧	٠.٣٦٣	%٣٠.٩٢٥	مرتفع	٦
٦	العصاب القهري	١.١٨٦	٠.٢٨٤	%٢٩.٦٥٠	مرتفع	٨
٧	الأعراض الهستيرية (هـ)	١.١٩١	٠.٣٣٤	%٢٩.٧٧٥	مرتفع	٧
٨	توهم المرض (ت.م)	١.١١٨	٠.٤٠٦	%٢٧.٩٥٠	مرتفع	١١
٩	الأرق الليلي (ق.ل)	١.٥٣٤	٠.٣٤٦	%٣٨.٣٥٠	متوسط	٢
١٠	الفوبيا (ف)	١.٥٦٤	٠.٢٨٤	%٣٩.١٠٠	متوسط	١
١١	الحساسية التفاعلية (ح.ت)	١.٤٥٨	٠.٣٥٧	%٣٦.٤٥٠	متوسط	٣
	الدرجة الكلية	١.٣١٦	٠.٣٢٣	%٣٢.٩٠٥	مرتفع	

يتضح من جدول (٨) أن مستوى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة علي مقياس الصحة النفسية جاء بمستوي مرتفع بنسبة (٣٢.٩٠٥ %) مما يشير الي تمتع الطلاب بقدر كبير من الصحة النفسية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الطبيعة الخاصة لطالب كلية التربية الرياضية:

فهو في كثير من الأحيان يكون هذا الطالب ممارس للنشاط الرياضي بأحد أشكاله المختلفة قبل إلتحاقه بكلية التربية الرياضية.

طبيعة المقررات الدراسية طبيعة متميزة فيوجد مقررات دراسية يغلب عليها طابع "المرح، النشاط، الحيوية" مثل مقرر: المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة، مما يعطي له فرصة في التفرغ عن إنفعالاته المكبوتة الغير المرغوب فيها.

كما أن نصف المقررات الدراسية تقريبًا تكون عملية أو تطبيقية فهي عبارة عن ممارسة الأنشطة الرياضية مثل: "كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الجمباز، ألعاب القوى، الكاراتيه، الجودو،... إلخ"، وهي كلها أنشطة رياضية محببة لدى الجميع يتمنى الآخرون وجود فرصة ممارستها. كل هذا يؤدي إلى أن الطالب يكون مقبل على دراسته بمنتهى الشغف والحب، حيث أنه يقوم بالشئ المحبب والمفضل لديه، وبالتالي يكون بعيد عن الضغوط النفسية والإرهاك النفسي وتحمل أعباء لا يطيقها، وبالتالي يكون بعيد عن الأمراض النفسية التي تنتج عن هذه الضغوط. وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة عثمان حمود الخضر (٢٠٠٤م) (١٣)، والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيًا بين الغضب ومستوى الصحة النفسية.

وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة عمر بن شريك، شنيخر عبد الرحمان (٢٠١٨م) (١٤)، والتي أسفرت نتائجها عن أن عبء العمل يؤثر في الصحة النفسية. ومما سبق؛ فقد توصلت للباحثة للإجابة على التساؤل الأول، وهو "مستوى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الصحة النفسية جاء مرتفعاً".

التساؤل الثاني: ما هو مستوى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية؟.

جدول (٩)

مستوى وترتيب أبعاد مقياس الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية (ن=٣٦٧)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري	الترتيب
١	استصغار الذات وتحقيرها	١.٦٥٣	٠.٢٣٥	٥٥.١٠٠%	منخفض	٢
٢	الخواء الروحي	١.١٠٥	٠.٣٣٢	٣٦.٨٣٣%	منخفض	٨
٣	الوهن النفسي	١.٥٠٨	٠.٢٦٣	٥٠.٢٦٧%	منخفض	٥
٤	الشعور بالخزي	١.٥٧	٠.٢٣٦	٥٢.٣٣٣%	منخفض	٣
٥	التشويش	١.٨٣٣	٠.٢١٦	٦١.١٠٠%	متوسط	١
٦	الإفئاد إلى الحيوية	١.٥٥١	٠.٢٤١	٥١.٧٠٠%	منخفض	٤
٧	ضعف الإرادة	١.٣٦١	٠.٢١٨	٤٥.٣٦٧%	منخفض	٧
٨	القهر النفسي	١.٤٦٢	٠.٢٣١	٤٨.٧٣٣%	منخفض	٦
	الدرجة الكلية	١.٥٠٥	٠.٢٤٦	٥٠.١٧٩%	منخفض	

يتضح من جدول (٩) أن مستوى طلاب كلية التربية الرياضية علي مقياس الهزيمة النفسية جاء بمستوي منخفض بنسبة (٥٠.١٧٩%) مما يشير الي قدرة الطلاب علي مقاومة الهزيمة النفسية.

وتزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالب في كلية التربية الرياضية يخضع للعديد من المواقف التي يستخلص منها مجموعة من الدروس المستفادة وكذلك الخبرات النفسية المتنوعة التي تساهم في بناء شخصيته، مثل: المواقف التعليمية: عندما يبدأ هذه الطالب في تعلم مهارات حركية جديدة للأنشطة الرياضية المتنوعة فهو يعي أنه لابد وأن يكون لديه: "دافعية للتعلم، الصبر، عدم الإستسلام، تحديد للأهداف، ..إلخ"

المواقف التنافسية: إذا كان هذا الطالب ممارس للنشاط الرياضي بأحد أشكاله واشترك في أحد البطولات الرياضية فإنه يكتسب: "دافعية الإنجاز، الطموح، قوة الإرادة، عدم الإستسلام، الثبات الإنفعالي، ضبط الذات، الأمل، التفاؤل، التدفق النفسي، ..إلخ"

طبيعة المقررات الدراسية: يتم تدريس بعض المقررات الدراسية الخاصة بقسم علم النفس الرياضي التي من شأنها إصقاله بالبنية النظرية التي إذا ما استطاع تطبيقها على أرض الواقع

في حياته الشخصية سوف يحظى بشخصية إيجابية بناءة بعيدة كل البعد عن التشوه النفسي الذي تعد الهزيمة النفسية أحد أشكاله، مثل: "التدريب العقلي، الحديث الذاتي، إستراتيجيات تعديل السلوك، الشخصية، الدافعية، الضغوط النفسية، .. الخ".

وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة كامل حسن كتلو، تيسير عبد الله (٢٠١١م) (١٩)، والتي أسفرت نتائجها عن أن نوعية الحياة ترتبط بشكل إيجابي مع الصحة النفسية، بمعنى أن ارتفاع نوعية الحياة يصاحبه زيادة في درجة الصحة النفسية، وتقل نوعية الحياة وكذلك الصحة النفسية بزيادة وطأة أحداث الحياة القاسية مقترنة بإنخفاض مستوى المعيشة والدخل. التساؤل الثالث: ما هي طبيعة العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة؟.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية (ن = ٣٦٧)

م	الأبعاد	الهزيمة النفسية								
		استصغار الذات وتحقيرها	الخواء الروحي	الوهن النفسي	الشعور بالخزي	التشويؤ	الإفتقاد إلى الحيوية	ضعف الإرادة	القهر النفسي	الدرجة الكلية
١	الأعراض السيكوسوماتية	*٠.٥٦٦	*٠.٢٣٢	*٠.٦١٨	*٠.٥٣٢	*٠.١٧١	*٠.٥٨٠	*٠.٤٩٣	*٠.٤٨١	*٠.٧١٠
٢	القلق العام (ق)	*٠.٦١٤	*٠.٢٤٨	*٠.٦٥٨	*٠.٥٤١	*٠.١٩٠	*٠.٥٧٠	*٠.٥١٩	*٠.٣٤٩	*٠.٧٣٨
٣	الإكتئاب (ك)	*٠.٤٤٦	*٠.٢٩٤	*٠.٥١٥	*٠.٣٤٤	*٠.٢٤٧	*٠.٤٦٨	*٠.٢٤٨	*٠.٢٤٠	*٠.٥٧٤
٤	البارانويا (ر)	*٠.٣٥٤	*٠.٢٦٠	*٠.٤٢٢	*٠.٣٤٠	*٠.٢٢٢	*٠.٤٠٥	*٠.٣٦٩	*٠.٤٥١	*٠.٤٨٠
٥	العنائية (ع)	*٠.٥٠٢	*٠.٥٠٠	*٠.٤١٥	*٠.٣٥٠	*٠.١٤٨	*٠.٤٩٦	*٠.٢٢٦	*٠.٤٧٢	*٠.٥٤٨
٦	العصاب القهري	*٠.٥٩٥	*٠.١٣٦	*٠.٥٣٦	*٠.٥٥٩	*٠.١٧٢	*٠.٥٧٣	*٠.٤٠٢	*٠.٣٩١	*٠.٦٩٤
٧	الأعراض الهستيرية (ه)	*٠.٢٠٩	*٠.١٢١	*٠.٣٥١	*٠.٣٢٠	*٠.٠٨٢	*٠.٢٧٢	*٠.٤٦٨	*٠.٢٣١	*٠.٣٤٨
٨	توهم المرض (ت.م)	*٠.٢٩	*٠.٢٧٥	*٠.٠٤٧	*٠.٠٨٨	*٠.٢٦١	*٠.٠٧٧	*٠.٣١٩	*٠.٤١٢	*٠.٠١١
٩	الأرق الليلي (ق.ل)	*٠.٣١٧	*٠.١٤٢	*٠.٤٣٧	*٠.٢٤١	*٠.١٢١	*٠.٢٩٨	*٠.٠٩٢	*٠.٤٨٩	*٠.٤١٦
١٠	الفوبيا (ف)	*٠.٣٦٦	*٠.١٣٧	*٠.٥٢٥	*٠.٣٢٥	*٠.٣٠٥	*٠.٤٢٠	*٠.٢٦٥	*٠.٣٤٢	*٠.٥٢٦
١١	الحساسية التفاعلية (ح.ت)	*٠.٣٥١	*٠.٤٢٦	*٠.٣٣٥	*٠.٣٤١	*٠.٤٧٢	*٠.٣١١	*٠.٢٦٣	*٠.٢٤٢	*٠.٤٢٦
١٢	الدرجة الكلية	*٠.٦٨٦	*٠.٢٦٢	*٠.٧٢١	*٠.٦٢١	*٠.٢٣٨	*٠.٦٨٣	*٠.٣٨٤	*٠.٤٢٩	*٠.٨٣٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٠٩٨

يتضح من الجدول (١٠) وجود ارتباط طردية دال إحصائياً بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالب كشخص إذا كان لديه مستوى مرتفع من الصحة النفسية أي أنه يخلو من الأمراض النفسية مثل: "الأعراض السيكوسوماتية، القلق العام، الإكتئاب، البارانويا، العدائية، العصاب القهري، الأعراض الهستيرية، توهم المرض، الأرق الليلي، الفوبيا، الحساسية التفاعلية"، ومن أعراضها التشخيصية، وبالتالي فهو بعيد عن "استصغار الذات وتحقيرها، الخواء الروحي، الوهن النفسي، الشعور بالخزي، التشيؤ، الإفتقاد إلى الحيوية، ضعف الإرادة، القهر النفسي"، بل وقادر أيضاً على التغلب على هذه الأعراض حال ما بدأت في الظهور عكس الشخص المريض نفسياً.

ومما سبق؛ فقد توصلت للباحثة للإجابة على التساؤل الثالث، وهو "توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مستوى طلاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الصحة النفسية والهزيمة النفسية".

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث تستنتج الباحثة الاستنتاجات التالية:

- مستوى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الصحة النفسية جاء مرتفعاً.
- مستوى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية جاء منخفضاً.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب - كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

توصيات البحث:

- في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحثان بما يلي:
- تبنى الجامعة لبرامج توجيه وإرشاد نفسي لتحسين مستوى الصحة النفسية، لخفض مستوى الهزيمة النفسية.
 - عقد ورش عمل عن أهمية توفر مستوى راقى من الصحة النفسية لدى طلاب - كليات التربية الرياضية - بالجامعات المصرية.

- عقد ورش عمل عن أهمية التغلب على الهزائم النفسية لدى طلاب- كليات التربية الرياضية- بالجامعات المصرية.
- وضع كتيب تعليمات إرشادية لكيفية تحسين مستوى الصحة النفسية، خفض مستوى الهزيمة النفسية، وتوفيره مجاناً.

البحوث المستقبلية:

- وضع برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصحة النفسية لطلاب - كليات التربية الرياضية - بالجامعات المصرية.
- وضع برنامج إرشادي لخفض مستوى الهزيمة النفسية لطلاب - كليات التربية الرياضية - بالجامعات المصرية.
- بحوث وصفية لرصد العلاقة بين الصحة النفسية ومتغيرات علم النفس الإيجابي "جودة الحياة، حب التعلم، الأمل، الإتساق مع الذات، ... إلخ".
- بحوث وصفية لرصد العلاقة بين الهزيمة النفسية ومتغيرات نفسية أخرى "المثابرة، نمو ما بعد الصدمة، تحقيق الذات، فاعلية الذات، ... إلخ".

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم يونس: قوة علم النفس الإيجابي، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، ٢٠١٨م.
- ٢- أحمد علي الهادي الحويج: الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة النفسية، مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، كلية التربية البدنية، جامعة المرقب، ع٢٤، ١٢: ٣٥، ٢٠١٧م.
- ٣- أحمد محمد شوقي إبراهيم: الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا COVID 19 لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ع٤٤، ١٦٩: ٢٠٧، ٢٠٢١م.
- ٤- أحمد محمد عاطف عزازي، حسام محمود زكي علي: الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع١٢٨، ٢٣: ٥٨، ٢٠٢٠م.

- ٥- أحمد مصطفى عبد الفتاح عبد الله: الصحة النفسية وطلبة الجامعات المصرية، المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع ١١، ٦٢: ٧٩، ٢٠١٨م.
- ٦- أسماء خويلد: مستوى الطموح وعلاقته بالصحة النفسية، مجلة جيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل للبحث العلمي، ع ٤٠، ٦٥: ٨١، ٢٠١٨م.
- ٧- آمال عبد السميع مليجي أباطة وآخرون: الهزيمة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى الزوجات المترددات على محكمة الأسرة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع ١٠١، ٧٣: ٩٦، ٢٠٢١م.
- ٨- جيهان عبد حداد القيسي: الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالصحة النفسية، مجلة الآداب، كلية الآداب، جامعة بغداد، ع ١٢٨، ٢٧٣: ٣٠٦، ٢٠١٩م.
- ٩- حسن مصطفى عبد المعطي: المقاييس النفسية المقننة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ٢٠٠٩.
- ١٠- رابعة عبد الناصر محمد مسحل: ما وراء الإنفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة: دراسة تنبؤية فارقة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ج ٥، ع ١٩١، ٤٤٧: ٥١٣، ٢٠٢١م.
- ١١- عبد الحليم فول: القيم والصحة النفسية لدى الشباب الجزائري، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ع ١٥، ١٢٢: ١٣٣، ٢٠١٨م.
- ١٢- عبد العزيز محمد حسب الله: الدالة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الإندماج الأكاديمي عبر الإنترنت اعتمادًا على أبعاد الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID 19) كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج ٣١، ع ١٢١، ٢٥٥: ٣٢٦، ٢٠٢٠م.

- ١٣- **عثمان حمود الخضر**: الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، مج ٣٢، ع ١٤، ٦٩: ١٠٢، ٢٠٠٤م.
- ١٤- **عمر بن شريك، شنيخر عبد الرحمان**: عبء العمل وعلاقته بالصحة النفسية لدى الممرضين: دراسة ميدانية بتوظيف برنامجي WISN وصن ببعض المصالح الإستشفائية في قطاع الصحة بولاية الجلفة، دراسات، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، ع ٧٣، ١٢٦: ١٤٦، ٢٠١٨م.
- ١٥- **عمرو حسن أحمد بدران**: علم النفس الرياضي، ط ٣، المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١٦- **عمرو حسن أحمد بدران، أحمد محمد الشافعي**: مدخل علم النفس الرياضي، المنصورة، ٢٠١٢م.
- ١٧- **فضل إبراهيم عبد الصمد**: مقياس الهزيمة النفسية في البيئة المصرية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، مج ٢٦، ع ١٤، ٢٠١٣م.
- ١٨- **قطب عبده خليل حنور وآخرون**: الهزيمة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى أخوة المعاق، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع ١٠١، ١٧١: ١٩٥، ٢٠٢١م.
- ١٩- **كامل حسن كتلو، تيسير عبد الله**: نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، س ٢٤، ع ٨٨ - ٨٩، ٦٤: ٨٩، ٢٠١١م.
- ٢٠- **محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة**: الهزيمة النفسية ماهيتها مؤشرات محدداً تداعياتها والوقاية منها، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع ٢٨٤، ٢٠١٣م.
- ٢١- **محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، راشد مرزوق راشد رزق**: البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة "نموذج مقترح"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ٣٧٤، ج ٣، ١٢٨: ١٧١، ٢٠١٣م.
- ٢٢- **محمد حسن علاوي**: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، المؤسسة السعودية بمصر، ط ١، ٢٠١٢م.

- ٢٣ - **محمد رجاء حنفي عبد المتجلي:** الصحة النفسية إيمان ورضا وتقبل، الوعي الإسلامي، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ع٣٥٩، ٢٤: ٢٩، ١٩٩٥م.
- ٢٤ - **محمد سيد محمد عبد اللطيف:** فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير البنائي في خفض الهزيمة النفسية والإتجاه نحو التطرف الفكري لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مج٩٧، ٦٩٣: ٧٧٥، ٢٠٢٢م.
- ٢٥ - **مروة نشأت معوض:** فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتئبين، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، مج٧٤، ٢٤، ٩٠٩: ٩٦٦، ٢٠١٩م.
- ٢٦ - **نشعة كريم عذاب، إسرائ فاضل سهيم:** قياس السلوك الإنهزامي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، مج٢٢، ٩٤٤، ٦٦٩: ٧٠٤، ٢٠١٦م.