

اللياقة النفسية وعلاقتها بالإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

د/ إبراهيم السيد إبراهيم موسى*

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الإحباط الرياضي باللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٢٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى بمحافظة القاهرة والجيزة عن أنشطة (كرة القدم - كرة اليد) كأنشطة جماعية، وأنشطة (العاب القوي - السباحة) كأنشطة فردية والمسجلين بالاتحادات المصرية المعنية في الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م؛ مقسمة إلي (٢٦٠) لاعب للدراسة الأساسية، (٦٠) لاعب للدراسة الاستطلاعية، واستخدام الباحث مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية من إعدادهم، وقد أشارت أهم النتائج إلي: تم بناء مقياس للياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، حيث تم إيجاد صدق مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية عن طريق صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency، كما تم إيجاد صدق المحكمين، كما تم إيجاد معاملات الثبات الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (٥٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: البعد الأول (الوعي الذاتي) يتضمن (١٠) عبارات، البعد الثاني (ضبط الانفعالات) يتضمن (١٠) عبارات، البعد الثالث (تحفيز الذات) يتضمن (١٠) عبارات، البعد الرابع (المهارات الاجتماعية) يتضمن (١٠) عبارات، البعد الخامس (كفاءة مواجهة الضغوط) يتضمن (١٠) عبارات، تم بناء مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، حيث تم إيجاد صدق مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية عن طريق صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency، كما تم إيجاد صدق المحكمين، كما تم إيجاد معاملات الثبات الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (٤٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البعد الأول (البعد الشخصي) يتضمن (١٦) عبارة، البعد الثاني (البعد الاجتماعي) يتضمن (١٦) عبارة، البعد الثالث (البعد الاقتصادي) يتضمن (١٦) عبارة، وجود فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)، لصالح لاعبي المستوى الأول (منخفضي الإحباط الرياضي)، وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

Summary of the research in English

The research aims to identify the relationship between sports frustration and psychological fitness among players of some sports activities. The researcher used the descriptive approach using the survey method, in order to suit the nature of the research. The research sample was chosen randomly and consisted of (320) first-class players in Cairo and Giza governorates for activities (Football - handball) as group activities, and (athletics - swimming) activities as individual activities, and those registered with the relevant Egyptian federations in the 2023/2024 sports season; It was divided into (260) players for the basic study, (60) players for the exploratory study, and the researcher used a measure of psychological fitness among players of some sports activities, and a measure of sports frustration among players of some sports activities prepared by him. The most important results indicated: The measure of psychological fitness among players of some sports activities was built, according to the scientific foundations of building standards in the field of psychological measurement and evaluation in the sports field, where the validity of the measure of psychological fitness among players of some sports activities was found through the validity of the internal consistency. It was also found The reliability of the arbitrators was also found, which confirms confidence in the scale for use in its final form, which consists of (50) statements distributed over five dimensions: the first dimension (self-awareness) includes (10) statements, the second dimension (emotion control) includes (10) statements, the third dimension (self-motivation) includes (10) statements, the fourth dimension (social skills) includes (10) statements, and the fifth dimension (efficiency in coping with pressures) includes (10) statements. The measure of sports frustration among players of some sports activities was built, according to the scientific foundations of building standards in the field of psychological measurement and evaluation in the sports field, where the validity of the measure of sports frustration among players of some sports activities was found through the validity of the internal consistency. It was also found The reliability of the arbitrators was also found, which confirms the confidence in the scale for use in its final form, which consists of (48) statements distributed over three dimensions: the first dimension (the personal dimension) includes (16) statements, the second dimension (the social dimension) includes (16) statements, the third dimension (the economic dimension) includes (16) statements. There are statistically significant differences between the average scores of the total psychological fitness scale and according to the levels of average scores of the sports frustration scale among players of some sports activities (low sports frustration - average sports frustration - high sports frustration), in favor of first-level players (low sports frustration). There is a statistically significant relationship at the level of 0.05 between the total score of the psychological fitness scale and the total score of the sports frustration scale among players of some sports activities.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر اللياقة النفسية جزء لا يتجزأ من اللياقة المتكاملة الصحية للفرد التي تعنى أن يتمتع الفرد بكلاً من الصحة البدنية والرياضية والنفسية وأن يتمتع بلياقة صحية متكاملة (اللياقة القلبية، اللياقة العقلية، لياقة المفاصل، لياقة تركيب الجسم، اللياقة النفسية، اللياقة الاجتماعية، لياقة متطلبات العمل اليومي) مع سلامة أجهزته العضوية الحيوية وخلو جسمه من الأمراض المختلفة وجميع هذه اللياقات المختلفة تشكل فى مضمونها وحدة متكاملة و مترابطة وتتأثر ببعضها ولها تأثيراتها على نشأة الفرد ونموه وتطوره. (٣٣: ١١٧)

ويرى **عبدالمعنى احمد الدردير (٢٠٠٤)** أن اللياقة النفسية هي معرفة وفهم الفرد لمشاعره وكيفية توظيف هذه المشاعر من أجل تحسين الاداء وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي الي علاقة ناجحة معهم. (١٥: ٢٥) ويشير **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤)** إلى أن اللياقة النفسية تعتبر حالة وعملية متغيرة من يوم لآخر كما أنه لا يوجد شخص لديه سيطرة كاملة على حالاته النفسية ومع ذلك فإن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن فى انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب كما أن لديهم القدرة على إظهار الاحترام والعاطفة نحو الآخرين كما أنهم تعلموا التوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية ويشعرون بالمقدرة على العيش مع تغيير انفعالاتهم كما يتسمون أيضاً بعلاقتهم الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين. (٣: ٥٠)

وترى **منى مختار المرسي (٢٠٠٥)** أن اللياقة النفسية هي محصلة من الكفاءات الانفعالية والذهنية والاجتماعية والأخلاقية التي تتسم بها الشخصية الرياضية وتتمثل فى إدراك انفعالاته الذاتية وفهم مشاعر الآخرين وإدراك المهارات الاجتماعية، والدافعية، وتنظيم وإدارة الانفعالات. (٢٧: ٣٠٧)

ويشير **فاضل عبد الزهرة، هناء عبد النبي (٢٠١٤)** أن الفرد فى الحياة اليومية يقابله عدة أحداث ومواقف محبطة لا يمكن حصرها فى الغالب إلا أن أغلبها يمكن مواجهته من خلال إزالة العائق الذي يقف فى سبيل الوصول إلى الهدف المنشود أو من خلال الالتفاف حول هذا العائق أو بالبحث عن سبل جديدة تؤدي إلى نفس الهدف أو التخلي عن هذا الهدف إذا لم يكن من الأهداف الضرورية والتي يمكن تعويضها بأهداف أخرى (١٩: ٣٥٠)

ويرى **محمد الشحات إبراهيم (٢٠٢١)** ان الإحباط يعد من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة فى حياته اليومية، فالإحباط يؤثر بشكل سلبي على سلوكياتنا، فهو يعوق تقدمنا فى مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن

الإنجاز، ويحدث لنا الإحباط حين نتعرض للضغوط الاجتماعية أو نفسية لا نستطيع مواجهتها فتؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز وبالتالي إلى الإحباط. (٢٣: ١٣-١٤)

كما أن الرياضي قد يعيش علاقات جماعية مرتبكة بالمدرّب أو الفريق الرياضي أو زملاء ويسترجع ذكرى المرات التي فشل فيها في السابق أو الركود في الإنجاز وكذلك الأحداث السلبية داخل البيت وموقف العائلة والمجتمع إزاء الرياضة التي يمارسها أو توقع للقاء خصم قوى ومعروف أو التغيير المفاجئ لمكان وأوقات اللعب إذ أن الرياضي يتذكر ضعف إنجازاته في هذا الملعب، فالرياضي الذي يعتريه شعور سلبي ما نتيجة الإخفاق أو الفشل في إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته وإيجاد الحلول لذلك المشاكل التي يواجهها تؤدي إلى حدوث حالة من الضيق والغضب والتوتر والتأزم النفسي يطلق عليه الإحباط. (٣١: ٧٦٩)

ويرى فراس علي محمود (٢٠١٣) أن الجانب النفسي يُعد قصوراً في عملية الإعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي حيث يواجه الكثير من اللاعبين الفشل في إرضاء بعض الدوافع والحاجات والرغبات بسبب ظروف وعوائق اجتماعية واقتصادية وأسرية والتي قد تؤثر على توازنه النفسي وحدثت أزمات نفسية من شأنها تعطيل طاقات الرياضي عن القيام بدوره الفاعل، ومن ثم تجعل الشخصية عرضة للإحباط التي من نتائجها ازدياد الحالة النفسية سوءاً، وتكون للضغوط النفسية دوراً كبيراً وملزماً لها، وبروز القلق بشكل واضح وازدياد حالات الغضب لديه، وهذا يدفع أحياناً لأن يفقد السيطرة على أعصابه وعلى سلوكه العام، فتغلق عليه رؤية الحلول الصحيحة وتضيع مفاتيح الحلول مهما كانت المشكلة بسيطة (٢٠: ٢٦٣).

ويرى الباحث أن الطريق للإنجاز الرياضي يشوبه الكثير من العقبات والتي قد تسبب الكثير من الإحباطات النفسية في حالة عدم تمتع الرياضي بقدر كافي من اللياقة النفسية للتصدي لهذه الإحباطات لاستكمال مسيرته وتحقيق إنجازات جديدة، ومن هذا المنطلق يقوم الباحث بهذه البحث للوصول الي إجابة لتساؤل البحث العام وهو " هل توجد علاقة بين اللياقة النفسية والإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية؟".

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي:

الأهمية العلمية:

- تقدم الدراسة إضافة جديدة للبنية المعرفية لمجال علم النفس الرياضي، من خلال بناء مقياسان نوعيان للياقة النفسية والإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

- توجيه نظر الباحثين إلى أهمية اللياقة النفسية والإحباط الرياضي وضرورة إجراء أبحاث مشابهة علي فئات أخرى داخل النسق الرياضي.

الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من مقياسي اللياقة النفسية والإحباط الرياضي الذي قام الباحث بإعدادهما في التعرف على مستويات اللياقة النفسية والإحباط الرياضي بشكل دوري.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط لإعداد ندوات وبرامج إرشادية لتنمية مستوى اللياقة النفسية بالإضافة الي برامج اخري لخفض الاحباط الرياضي لدي اللاعبين.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على:

- ١- مستوى الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.
- ٢- مستوى اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.
- ٣- الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الاحباط-متوسطي الاحباط- مرتفعي الاحباط).
- ٤- العلاقة بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هو مستوى الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ؟
- ٢- ما هو مستوى اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات درجات مقياس مستوى الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الاحباط- متوسطي الاحباط- مرتفعي الاحباط)؟
- ٤- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية؟

التعريفات المستخدمة في البحث:

اللياقة النفسية:

قدرة الفرد على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة إدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للاندماج معهم في

علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقى الفكري والنفسي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (١٨ : ٣٦)

مستوى الاحباط الرياضي:

حالة من التوقعات السلبية التي يشعر بها اللاعبون نتيجة الفشل في الوصول لأهدافهم أو إشباع دوافعهم وحل مشكلاتهم وذلك بسبب العديد من القيود والظروف سواء الداخلية أو الخارجية التي تؤثر عليهم. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية:

- دراسة "حسن يوسف أبو زيد" (٢٠٢٠) (٦) بعنوان "اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى المدربين"، وهدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين اللياقة النفسية والسلوك الإبداعي للعينة قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته طبيعة البحث، وقد قام الباحث باختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العشوائية من مدربي بعض الألعاب الرياضية الجماعية والفردية (كرة قدم- كرة سلة- السباحة- الجمباز) بأندية القاهرة الكبرى حيث بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٤٠) مدرباً من أندية (الصيد والترسانة والشمس وبتروجيت وبنها) بواقع ثمانية لاعبين من كل نادى وبلغ حجم العينة الأساسية (١٦٠) مدرباً من أندية (العجوزة- هليوبوليس- الزمالك- الدقى الرياضى- الجيزة- هليوليدو- الغابة- النصر- طوخ- المؤسسة العمالية بشبرا)، واستخدم الباحث (مقياسي اللياقة النفسية والسلوك الإبداعي من اعداده) كأدوات للدراسة، واطهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس اللياقة النفسية وأبعاد مقياس السلوك الإبداعي للمدربين.

- دراسة "عبدالرحمن زياب محمد الحازمي" (٢٠١٩) (١٣) بعنوان "اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية"، يهدف البحث إلي التعرف علي مستويات اللياقة النفسية لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ومستوي اتخاذ القرار لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، والتعرف على مدي العلاقة بين اللياقة النفسية واتخاذ القرار لدي حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، أستخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية وقد بلغ قوام عينة البحث (٦٤) حكم من حكام الساحة وحكام المساعدين خلال الموسم الرياضي (٢٠١٨ - ٢٠١٩م)، واشتملت أدوات البحث على مقياس اللياقة النفسية الإلكتروني، ومقياس اتخاذ القرار الإلكتروني، وتوصل الباحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية داله إحصائياً بين محاور ومقياس اتخاذ القرار ومحاور

ومقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم، كما توجد اختلافات في استجابات الحكام وفقاً للفئات العمرية ولصالح الفئة العمرية الأكبر في محور البدائل المتاحة لاتخاذ القرار، ومحور مهارات الحكم في اتخاذ القرار.

- دراسة "عبد العباس عبدالرازق عبود" (٢٠١٦) (١٢) بعنوان "الإحباط الرياضي وعلاقته بالإنجاز لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في ألعاب القوى المتقدمين" وهدف البحث الي التعرف علي العلاقة بين الإحباط الرياضي والإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد اشتملت العينة علي (٨٠) من لاعبي ألعاب القوى المتقدمين وذلك عن الموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) واستخدم مقياس لإحباط النفسي من اعداد (فراس محمود علي ٢٠١٣) واطهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الإحباط والإنجاز أي كلما قل الإحباط زاد النجاز لدى لاعبي ألعاب القوى لمتقدمين.

- دراسة "فراس محمود علي الخوخي" (٢٠١٣) (٢١) بعنوان "بناء مقياس الإحباط الرياضي للاعبين المتقدمين في اندية الموصل"، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث (٦٢٣) لاعبا ولاعبة، واستخدم الباحث مقياس الإحباط الرياضي للاعبين المتقدمين بأندية الموصل (من اعداده) ومن اهم النتائج التي توصل اليها ان اللاعبين المتقدمين في اندية الموصل يتمتعون بمستوي احباط طبيعي.

- دراسة "مني مختار المرسي" (٢٠٠٥) (٢٧) بعنوان "بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية"، وهدف البحث الي بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته لطبيعية البحث وتمثلت عينة البحث من لاعبي الدرجة الاولى لمحافظة القاهرة ذوي المستويات العالية وممن يمثلون المنتخبات القومية لبعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٢٠) رياضي ممن يتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢٥) سنة كعينة أساسية وتم اختيار (٦٠) رياضي كعينة استطلاعية، وقامت الباحثة ببناء مقياس اللياقة النفسية كأداة للبحث واطهرت النتائج ان المقياس يتميز بمعاملات صدق وثبات عالية ويمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن لإمكانية التعرف علي اللياقة النفسية لاعبي المستويات العالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى لمحافظة القاهرة والجيزة وذلك لأنشطة (كرة القدم، كرة اليد) كرياضات جماعية، وأنشطة (العاب القوي، السباحة) كرياضات فردية والمسجلين بالاتحادات الرياضية المعنية عن الموسم الرياضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة وقوامها (٢٦٠) كعينة أساسية. كما تم أخذ (٦٠) لاعب كعينة استطلاعية، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

م	النشاط	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
١	كرة القدم	٢٠	٧٠
٢	كرة اليد	٢٠	٧٠
٣	العاب قوي	١٠	٦٠
٤	السباحة	١٠	٦٠
	الإجمالي	٦٠	٢٦٠

أدوات البحث:

- مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية: (إعداد الباحث)
- مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (إعداد الباحث)
١- خطوات بناء مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية:
في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية:

- **تحديد الهدف من المقياس:** التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.
- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية والتي تناولت اللياقة النفسية مثل دراسة كل من: حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢٠) (٦)، عبدالرحمن ذياب الحازمي (٢٠١٩) (١٣)، هدى عبدالحميد (٢٠١٦) (٢٩)، ابتسام السعيد (٢٠١٣) (١)، رشا زكريا عبدالعزيز (٢٠٠٧) (٧)، منى مختار المرسى (٢٠٠٥) (٢٧)، سبور لوك (Spurlack) (٢٠٠٢) (٣٢) وفاروق عثمان ومحمد عبدالسميع ٢٠٠١ (١٨).
- تحديد تعريف إجرائي للمقياس:

ويقصد باللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية:

قدرة اللاعب على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة إدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للاندماج معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقى الفكري والنفسي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.

تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس:

من خلال الأطر النظرية والدراسات المرجعية والتي تناولت اللياقة النفسية تم تحديد مجموعة من الأبعاد المقترحة بلغت في صورتها الأولى ستة أبعاد هي (الوعي الذاتي - ضبط الانفعالات - المهارات الاجتماعية - تحفيز الذات - التفهم - كفاءة مواجهة الضغوط).

• **تحديد المفهوم النظري الإجرائي للأبعاد المقترحة:**

من خلال القراءات النظرية قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وذلك على النحو التالي:

البعد الأول: الوعي الذاتي: وتعني قدرة اللاعب على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر المختلفة والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر التي يمر بها وحسن استخدامها في اتخاذ قرارات سليمة.

البعد الثاني: ضبط الانفعالات: وتعني قدرة اللاعب على تنظيم وإدارة انفعالاته وتوجيهها والتحكم فيها وتهدئة نفسه والتصرف بصورة مثمرة في المواقف المثيرة للقلق والاسترخاء في المواقف الضاغطة.

البعد الثالث: المهارات الاجتماعية: وتعني التأثير الإيجابي لدى اللاعب في علاقته بالآخرين عن طريق التعرف على انفعالاتهم وفهمها والتعاطف معهم ومعاملتهم بصورة لائقة تتمتع بالمودة واللطف.

البعد الرابع: تحفيز الذات: وتعني قدرة اللاعب على امتلاك المهارة في استخدام انفعالاته وتوجيهها في اتجاه الهدف وحث النفس على الاستمرارية في مواجهة الإحباطات وإتباع الأقوال بالأفعال.

البعد الخامس: التفهم: وتعني قدرة اللاعب على قراءة مشاعر زملائه من خلال نبرات صوتهم وتعبيرات وجوههم والاهتمام بهذه المشاعر وتقديم الدعم والمجاملة عندما يستحقون ذلك.

البعد السادس: كفاءة مواجهة الضغوط: هي الاستجابة الداخلية للاعب لإدراكه أي مؤثرات داخلية أو خارجية تكون سبباً في تغيير توازنه.

• عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء:

تم عرض الأبعاد المقترحة لمقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية على عدد (٥) من الخبراء مرفق (١) وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

١- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.

٢- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس

م	الأبعاد	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
١	الوعي الذاتي	٥	-	-	١٠٠%
٢	ضبط الانفعالات	٥	-	-	١٠٠%
٣	المهارات الاجتماعية	٥	-	-	١٠٠%
٤	تحفيز الذات	٤	١	-	٨٠%
٥	التفهم	٢	٣	-	٢٠%
٦	كفاءة مواجهة الضغوط	٥	-	-	١٠٠%

ويتبين من جدول (٢) والخاص برأي السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على البعد الأول والثاني والثالث والسادس قد بلغت (١٠٠%) من مجموع الآراء، وبلغت نسبة الموافقة على الرابع (٨٠%) وقد بلغت نسبة الموافقة على البعد الخامس (٢٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠%) من نسبة موافقة السادة الخبراء.

• اقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد صاغ الباحث عبارات المقياس وقد تم الاستعانة بالمقاييس والاستبيانات الواردة بالدراسات المرجعية، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي :

١- أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.

• عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة الخبراء (صدق المحتوى):

قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة الخبراء للتحقق من صدق المحتوى Content Validity مرفق (٣)، وقد ارتضى الباحث أيضا نسبة (٨٠%) من نسبة موافقة السادة الخبراء. وفي ضوء آراء الخبراء تم حذف (١٢) عبارة لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٠) عبارة بدلاً من (٦٢) عبارة وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس بعد العرض على السادة الخبراء من (٥) أبعاد تتضمن (٥٠) عبارة. مرفق (٤)

جدول (٣)

العبارات المستبعدة والعبارات المعدلة في الصورة الأولية للمقياس

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات	البعد
١٠	-	-	٤	١٠-٧-٦-٣	١٤	الوعي الذاتي
١٠	١	١	٣	١٣-١٢-٤	١٣	ضبط الانفعالات
١٠	١	١	١	٨	١١	تحفيز الذات
١٠	-	-	٢	٣-٢	١٢	المهارات الاجتماعية
١٠	١	٣	٢	٦-٥	١٢	كفاءة مواجهة الضغوط
٥٠	٣	-	١٢	----	٦٢	المجموع

يتبين من جدول (٣) إن عدد العبارات المستبعدة من الصورة الأولية للمقياس، بلغ عددها (١٢) عبارة من العدد الكلي للعبارات المقترحة، وبالتالي يكون عدد عبارات المقياس المنفق عليها من وجهة نظر السادة الخبراء (٥٠) عبارة من العدد الكلي المقترح لعبارات المقياس، وان عدد العبارات المعدلة (٣) عبارات، وقد قام الباحث بتوزيع العبارات الـ (٥٠) والتي تنتمي للأبعاد الخمسة ترتيبياً عشوائياً، وذلك على النحو الوارد بجدول (٤).

جدول (٤)

أرقام العبارات في الصورة قبل النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء

أبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	عددها
الوعي الذاتي	١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦	١٠
ضبط الانفعالات	٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧	١٠
تحفيز الذات	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٨	١٠
المهارات الاجتماعية	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٩	١٠
كفاءة مواجهة الضغوط	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٥٠	١٠
المجموع		٥٠

يتبين من جدول (٤) والخاص بأرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء، أن كل بعد من ابعاد المقياس احتوى علي (١٠) عبارات وأن مجموع عبارات المقياس بلغت (٥٠) عبارة، منها (٤٠) عبارة إيجابية و(١٠) عبارة تقيس الاتجاه نحو اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية بصورة سلبية، والجدول (٥) يوضح العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل المقياس في صورته النهائية.

جدول (٥)

توزيع العبارات في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية

البعد	رقم العبارة	العبارة السلبية (في عكس اتجاه البعد)
الوعي الذاتي	٤١	افقد الإحساس بالزمن اثناء المباريات
	٤٦	اشعر باننى عصبى عن كثير من زملائي اللاعبين
ضبط الانفعالات	٤٢	اشعر بتوتر شديد عندما أشارك في مباراة خارج ملعبنا
	٤٧	انفعل بسرعة عند وجود بعض الأخطاء في التميرير او التصويب من قبل زملائي

تابع جدول (٥)
توزيع العبارات في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية

البعد	رقم العبارة	العبارة السلبية (في عكس اتجاه البعد)
تحفيز الذات	٤٣	اجد صعوبة بين عملي الخارجي و عملي كلاعب
	٤٨	اشعر بحاجة الى فترات راحة متكررة بعد كل مباراة لكثرة اصباتي
المهارات الاجتماعية	٤٤	أفضل ان تكون تعاملاتي مع اللاعبين قاصرة علي أمور التدريب والمنافسات
	٤٩	احرص علي تهنئة اللاعبين المقربين بعد كل مباراة
كفاءة مواجهة الضغوط	٤٥	أصاب باليأس من كثرة الأعباء الملقاه علي عاتقي
	٥٠	اشعر بالملل عندما يتكلم معي اللاعبين عن مشاكلهم

يتبين من جدول (٥) والخاص بتوزيع العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية، أن عدد العبارات التي في عكس اتجاه البعد () عبارة، وبعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة رنسيس ليكرت **Rensis Likert** فوضعت العبارات التي يشتمل عليها المقياس بطريقة عشوائية كما سبق الإشارة، وأمام كل عبارة سلم رباعي (غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات الأوزان التالية (٤، ٣، ٢، ١) في حالة العبارات الايجابية، و(١، ٢، ٣، ٤) للعبارات التي تقيس الاتجاه نحو اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية بصورة سالبة، وقد فضل الباحث هذا السلم التقديري حتى يعطي مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٠٠) درجة كحد أقصى، (٥٠) كحد أدنى، و جدول (٦) يوضح الحد الأدنى والأقصى للدرجة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	الوعي الذاتي	١٠	٤٠
٢	ضبط الانفعالات	١٠	٤٠
٣	تحفيز الذات	١٠	٤٠
٤	المهارات الاجتماعية	١٠	٤٠
٥	كفاءة مواجهة الضغوط	١٠	٤٠
	الدرجة الكلية	٥٠	٢٠٠

المعاملات العلمية لمقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الانشطة الرياضية:

أولاً: حساب الصدق:

- صدق المحكمين:

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين مرفق (٣)، وطلب الباحث منهم إبداء الرأي في مطابقة هذه العبارات للأبعاد المذكورة مسبقاً، ولقد حدد الباحث

نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) لقبول البعد أو العبارة، وبناء على آراء الخبراء تم حذف بعد (التفهم) وعدد (١٢) عبارة لعدم صلتها الوثيقة بالأبعاد، وكذا تم إعادة صياغة بعض العبارات، هذا وقد احتوى المقياس على (٥) أبعاد تتضمن (٥٠) عبارة بعد العرض علي السادة الخبراء، واعتبر الباحث نسبة اتفاق الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي :

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه وبين عبارات المقياس والمجموع الكلي لمقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن = ٦٠)

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث			البعد الرابع			البعد الخامس		
الوعي الذاتي			ضبط الانفعالات			تحفيز الذات			المهارات الاجتماعية			كفاءة مواجهة الضغوط		
م	العبارة	مع	م	العبارة	مع	م	العبارة	مع	م	العبارة	مع	م	العبارة	مع
م	العبارة	مع	م	العبارة	مع	م	العبارة	مع	م	العبارة	مع	م	العبارة	مع
م	المجموع الكلي للمقياس	مع	م	المجموع الكلي للمقياس	مع	م	المجموع الكلي للمقياس	مع	م	المجموع الكلي للمقياس	مع	م	المجموع الكلي للمقياس	مع
١	٠,٦٧٤	٠,٥٦٣	١	٠,٦٥٩	٠,٦١٥	١	٠,٧٣٩	٠,٦٤٢	١	٠,٥٦٢	٠,٥٠٧	١	٠,٥٦٩	٠,٥٠٩
٢	٠,٨١٢	٠,٨١٠	٢	٠,٥٩٢	٠,٥٠٣	٢	٠,٥٨٨	٠,٥٢١	٢	٠,٥٥٢	٠,٥١٥	٢	٠,٦١١	٠,٥١٠
٣	٠,٥٩٠	٠,٥١١	٣	٠,٦٦٩	٠,٥٤٥	٣	٠,٥٨٥	٠,٥٠٩	٣	٠,٦٢٥	٠,٥٠٣	٣	٠,٥٥٨	٠,٥٠٣
٤	٠,٥٦١	٠,٥٠٤	٤	٠,٨٠٣	٠,٨٣٤	٤	٠,٦٩٤	٠,٥٠٥	٤	٠,٥٧٢	٠,٥١٢	٤	٠,٧٤٦	٠,٥٠٥
٥	٠,٦٩٨	٠,٦٥٧	٥	٠,٦٠٩	٠,٥٣٠	٥	٠,٦٧٧	٠,٥١٠	٥	٠,٦٠٥	٠,٥١٣	٥	٠,٧٢٢	٠,٥٠١
٦	٠,٦١٥	٠,٥٦٥	٦	٠,٦٦٦	٠,٥٠٣	٦	٠,٦٣٢	٠,٥٤١	٦	٠,٥٧٧	٠,٥٠٥	٦	٠,٥٨٥	٠,٥١٣
٧	٠,٦٤٩	٠,٥١٠	٧	٠,٦٣٧	٠,٥١٣	٧	٠,٥٣٢	٠,٥١٧	٧	٠,٦٥٣	٠,٥٠٣	٧	٠,٥٩١	٠,٥١٤
٨	٠,٥٩٣	٠,٥١١	٨	٠,٥٨٢	٠,٥٠٧	٨	٠,٦٥٨	٠,٥١٦	٨	٠,٥٨١	٠,٥٠٨	٨	٠,٦٣٨	٠,٥٠٥
٩	٠,٨٤٠	٠,٧١٥	٩	٠,٦٠٥	٠,٥٢٠	٩	٠,٥١٦	٠,٥١٩	٩	٠,٦٦١	٠,٥١٠	٩	٠,٦٦٢	٠,٥٠٧
١٠	٠,٦١٢	٠,٥٤٧	١٠	٠,٥٩٢	٠,٦٠٢	١٠	٠,٦٣٢	٠,٥٣٣	١٠	٠,٥٥٩	٠,٥٠٦	١٠	٠,٦٧٠	٠,٥١٣

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٢٥

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠

يوضح جدول (٧) والخاص بصدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه وبين عبارات المقياس والمجموع الكلي لمقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٥١٦ ، ٠,٨٤٠) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٥٠١ ، ٠,٨٣٤) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اللياقة النفسية قيد البحث.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن=٦٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	الوعي الذاتي	٠,٨٨٨
٢	ضبط الانفعالات	٠,٨٨٥
٣	تحفيز الذات	٠,٨٤٩
٤	المهارات الاجتماعية	٠,٨٥٥
٥	كفاءة مواجهة الضغوط	٠,٧٩٩

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٢٥

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠

يوضح جدول (٨) والخاص بصدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٧٩٩، ٠,٨٨٨) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥

ثانياً: حساب الثبات:

طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا:

جدول (٩)

التجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

م	أبعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
١	الوعي الذاتي	٠,٨٦٩	٠,٨٦٨
٢	ضبط الانفعالات	٠,٨١٥	٠,٨١٤
٣	تحفيز الذات	٠,٨٠٦	٠,٨٠٦
٤	المهارات الاجتماعية	٠,٧١٢	٠,٧١٢
٥	كفاءة مواجهة الضغوط	٠,٨٦٦	٠,٨٦١
	إجمالي المقياس	٠,٩٦١	٠,٩٦١

يوضح جدول (٩) والخاص بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية أن قيم معاملات ارتباط ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠,٦٨٧، ٠,٧٨٤)، وأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٠٣)، كما يتضح أن معاملات اختبار التجزئة النصفية سبيرمان - براون لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠,٧١٢، ٠,٨٦٩)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية سبيرمان - براون للمقياس ككل (٠,٩٦١)، بينما تراوحت معاملات اختبار التجزئة النصفية

لمعامل جتمان لأبعاد المقياس ما بين (٠,٧١٢، ٠,٨٦٨)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية لمعامل جتمان للمقياس ككل (٠,٩٦١) مما يدل على ثبات الأبعاد والمقياس ككل، وبذلك تشتمل الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية على (٥٠) عبارة على درجة عالية من الصدق والثبات. مرفق (٥)

٢- مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية:

- خطوات بناء مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية:

- **تحديد الهدف من المقياس:** التعرف على مستوى الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.
- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية والتي تناولت مستوى الإحباط الرياضي مثل دراسة كل من: فراس محمود الخوخي (٢٠١٣) (٢١)، زيد عباس ناجي معله (٢٠١٤) (٨)، محمد محمود بني يونس (٢٠١٤) (٢٥)، سهام هارون الشاري (٢٠١٥) (١١)، عبد العباس عبدالرازق عبود (٢٠١٦) (١٢)، إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٧) (٢)، محمد جمال علي فرج، حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢١) (٢٤).
- **تحديد تعريف إجرائي للمقياس:**

ويقصد بالإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية:

هو حالة من التوقعات السلبية التي يشعر بها اللاعبون نتيجة الفشل في الوصول لأهدافهم أو إشباع دوافعهم وحل مشكلاتهم وذلك بسبب العديد من القيود والظروف سواء الداخلية أو الخارجية التي تؤثر عليهم خلال فترتي التدريب والمنافسة وذلك من خلال مجموعة من الأبعاد هي (البعد الشخصي، البعد الاجتماعي، البعد الاقتصادي). (تعريف إجرائي)

• تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس:

من خلال الأطر النظرية والدراسات المرجعية والتي تناولت الإحباط الرياضي تم تحديد مجموعة من الأبعاد المقترحة بلغت في صورتها الأولى أربعة أبعاد هي (البعد الشخصي - البعد الاجتماعي - البعد الاقتصادي - الرضا بالوضع الراهن والايمان بالحظ).

• تحديد المفهوم النظري الإجرائي للأبعاد المقترحة:

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وذلك على النحو التالي:

- **البعد الشخصي:** ويقصد به الخصائص النفسية التي تكون عائقا أمام اللاعب الرياضي في إشباع دوافعه الداخلية والتي تعجزه عن القيام باتخاذ القرارات الحاسمة بشأن المواقف والأحداث التي يمر بها.
- **البعد الاجتماعي:** ويقصد به علاقة اللاعب الرياضي بالآخرين ومدى تأثيره بالأمر التي تعيق أهدافه ورغباته وطموحاته من جانبها.
- **البعد الاقتصادي:** ويقصد به العوائق المادية التي تعيق اللاعب الرياضي عن الشعور بالرضا تجاه ما يقوم به من أداء والتي تمنعه من التمتع برياضته وادخار العائد المادي من خلالها لتكون عوناً له من الاستمرار في ممارستها.
- **الرضا بالوضع الراهن والايمان بالحظ:** ويقصد به قناعة اللاعب عن مستواه الحالي مع ارجاء كل ما يحدث له من مواقف إلى الحظ والظروف التي يمر بها.
- **عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء:**

تم عرض الأبعاد المقترحة لمقياس الإحباط الرياضي لـ ١٠ لاعبي بعض الأنشطة الرياضية على عدد (٥) من الخبراء مرفق (١) وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

١- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.

٢- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس. مرفق (٧)

جدول (١٠)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس

م	الأبعاد	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
١	البعد الشخصي	٥	-	-	١٠٠%
٢	البعد الاجتماعي	٥	-	-	١٠٠%
٣	البعد الاقتصادي	٤	١	-	٨٠%
٤	الرضا بالوضع الراهن والايمان بالحظ	٢	٣	-	٤٠%

ويتبين من جدول (١٠) والخاص برأي السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على البعد الأول والثاني قد بلغت (١٠٠%) والبعد الثالث (٨٠%) والبعد الرابع (٤٠%) من مجموع الآراء، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠%) من نسبة موافقة السادة الخبراء.

- اقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد صاغ الباحث عبارات المقياس وقد تم الاستعانة بالمقياس والاستبيانات الواردة بالدراسات المرجعية، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

١- أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.

• عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة الخبراء:

قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة الخبراء للتحقق من صدق المحتوى Content Validity مرفق (٨)، وقد ارتضى الباحث أيضا نسبة (٨٠٪) من نسبة موافقة السادة الخبراء. وفي ضوء آراء الخبراء تم حذف (١١) عبارة لتصبح عدد عبارات المقياس (٤٨) عبارة بدلا من (٥٩) عبارة وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس بعد العرض على السادة الخبراء من (٣) أبعاد تتضمن (٤٨) عبارة. مرفق (٩)

جدول (١١)

العبارات المستبعدة والعبارات المعدلة في الصورة الأولية للمقياس

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات	البعد
١٦	--	--	٣	١٥-١٠-٦	١٩	البعد الشخصي
١٦	--	--	٤	١٦-٩-٥-٢	٢٠	البعد الاجتماعي
١٦	١	١٨	٤	١٢-١٠-٨-٣	٢٠	البعد الاقتصادي
٤٨	--	--	١١	-----	٥٩	المجموع

يتبين من جدول (١١) إن عدد العبارات المستبعدة من الصورة الأولية للمقياس، بلغ عددها (١١) عبارة من العدد الكلي للعبارات المقترحة، وبالتالي يكون عدد عبارات المقياس المتفق عليها من وجهة نظر السادة الخبراء (٤٨) عبارة من العدد الكلي المقترح لعبارات المقياس، وإن عدد العبارات المعدلة (١) عبارة وقد قام الباحث بتوزيع العبارات الـ (٤٨) والتي تنتمي للأبعاد الستة ترتيباً عشوائياً، وذلك على النحو الوارد بجدول (١٢).

جدول (١٢)

أرقام العبارات في الصورة قبل النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء

الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	عددتها
البعد الشخصي	٤٦-٤٣-٤٠-٣٧-٣٤-٣١-٢٨-٢٥-٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١	١٦
البعد الاجتماعي	٤٧-٤٤-٤١-٣٨-٣٥-٣٢-٢٩-٢٦-٢٣-٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢	١٦
البعد الاقتصادي	٤٨-٤٥-٤٢-٣٩-٣٦-٣٣-٣٠-٢٧-٢٤-٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣	١٦
المجموع		٤٨

يتبين من جدول (١٢) والخاص بأرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء، أن كل بعد من ابعاد المقياس احتوى علي (١٦) عبارات وأن مجموع عبارات المقياس بلغت (٤٨) عبارة، منها (٣٧) عبارة إيجابية و(١١) عبارة سالبة (في عكس الاتجاه)، والجدول (٥) يوضح العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل المقياس في صورته النهائية.

جدول (١٣)

توزيع العبارات في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية

البعد	رقم العبارة	العبارة السلبية (عكس اتجاه البعد)
البعد الشخصي	٣٧	احب المشاركة في المباريات المهمة
	٤٠	اعود افضل مما كنت قبل الإصابة
	٤٣	أكون اول الموجودين في ميعاد التدريب
	٤٦	أكون سعيد عندما يطلب مني المدرب النزول الي ارض الملعب
البعد الاجتماعي	٣٨	يلجأ لي معظم اللاعبين لأخذ رأيي في امورهم
	٤١	اشعر بالفخر لكوني لاعب رياضي
	٤٤	اعبر عن رأيي بكل حرية مع مدربي
	٤٧	الجو العام داخل النادي يعزز الروابط الاجتماعية والتماسك
البعد الاقتصادي	٤٢	وجودي داخل النادي مكني من تلبية احتياجاتي المادية
	٤٥	نمتلك احدث الأدوات والأجهزة الرياضية في التدريب
	٤٨	اقدر الازمة المالية التي يمر بها نادينا

يتبين من جدول (١٣) والخاص بتوزيع العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية، أن عدد العبارات التي في عكس اتجاه البعد (١) عبارة، وبعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة رنسيس ليكرت **Rensis Likert** فوضعت العبارات التي يشتمل عليها المقياس بطريقة عشوائية كما سبق الإشارة، وأمام كل عبارة سلم رباعي (موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، غير موافق)، وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات الأوزان التالية (٤، ٣، ٢، ١) في حالة العبارات الايجابية، و(١، ٢، ٣، ٤) للعبارات السالبة (في عكس الاتجاه)، وقد فضل الباحث هذا السلم التقديري حتى يعطي مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٩٢) درجة كحد أقصى، (٤٨) كحد أدنى، و جدول (١٤) يوضح الحد الأدنى والأقصى للدرجة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٤)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	البعد الشخصي	١٦	٦٤
٢	البعد الاجتماعي	١٦	٦٤
٣	البعد الاقتصادي	١٦	٦٤
	الدرجة الكلية	٤٨	١٩٢

المعاملات العلمية لمقياس الاحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الانشطة الرياضية:

أولاً: حساب الصدق:

- صدق المحكمين:

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة الخبراء مرفق (٨)، وطلب الباحث منهم إيداء الرأي في مطابقة هذه العبارات للأبعاد المذكورة مسبقاً، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) لقبول البعد أو العبارة، وبناء على آراء الخبراء تم حذف (١١) عبارة لعدم صلتها الوثيقة بالأبعاد، وكذا تم إعادة صياغة ودمج بعض العبارات، هذا وقد احتوى المقياس على (٣) أبعاد تتضمن (٤٨) عبارة بعد العرض علي السادة الخبراء، واعتبر الباحث نسبة اتفاق الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي:

جدول (١٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس (ن = ٦٠)

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث		
البعد الشخصي			البعد الاجتماعي			البعد الاقتصادي		
م	العبارة مع المجموع الكلي للمقياس	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع الكلي للمقياس	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع الكلي للمقياس	العبارة مع البعد
١	٠,٥٩١	٠,٥٨٥	١	٠,٥٤٧	٠,٥٥١	١	٠,٦٠١	٠,٥١٢
٢	٠,٥٨٠	٠,٥٥٩	٢	٠,٦٢٢	٠,٥٧٣	٢	٠,٥٢٥	٠,٥٣٨
٣	٠,٥٦١	٠,٥٧٣	٣	٠,٧١٠	٠,٦٢٧	٣	٠,٥٢٩	٠,٥٠٧
٤	٠,٥٦٥	٠,٥٦٠	٤	٠,٥٦٢	٠,٥١٣	٤	٠,٥٢٩	٠,٥٠٤
٥	٠,٥٩١	٠,٥١٦	٥	٠,٥٩٠	٠,٥٨٩	٥	٠,٥٥٤	٠,٥٠٣
٦	٠,٦٢٨	٠,٥٣٧	٦	٠,٧٠٠	٠,٦٨١	٦	٠,٦١٥	٠,٥٨٩
٧	٠,٦٢٠	٠,٥٦٥	٧	٠,٥١٧	٠,٥١٦	٧	٠,٥٩٣	٠,٥٥٥
٨	٠,٥١٣	٠,٥٣٠	٨	٠,٥٠٤	٠,٥٠٧	٨	٠,٦٤١	٠,٦١٤
٩	٠,٥٦٢	٠,٥١١	٩	٠,٥١٥	٠,٥٥٣	٩	٠,٥٥٩	٠,٥٢٧
١٠	٠,٥٩٠	٠,٥٦٦	١٠	٠,٥١٥	٠,٥٣١	١٠	٠,٥٦١	٠,٥٣٣
١١	٠,٦٩١	٠,٥٩٨	١١	٠,٥٤١	٠,٥١٩	١١	٠,٦٤٧	٠,٦٦٥
١٢	٠,٥٢١	٠,٥٣٤	١٢	٠,٦٣٨	٠,٥٦٩	١٢	٠,٥٧٥	٠,٦٢١
١٣	٠,٥٥٧	٠,٥٠٢	١٣	٠,٥٣٤	٠,٥١٠	١٣	٠,٦٠٢	٠,٥٨٩
١٤	٠,٧٨٥	٠,٨١٢	١٤	٠,٦١١	٠,٥٥٣	١٤	٠,٧٢٧	٠,٧٢٠
١٥	٠,٥٨٨	٠,٥٦٢	١٥	٠,٥٣٣	٠,٥٠٧	١٥	٠,٦٧٦	٠,٦٩٨
١٦	٠,٥٨٢	٠,٥٧٢	١٦	٠,٦٥٤	٠,٦٠٧	١٦	٠,٦٩٩	٠,٦٤٣

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٢٥

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠

يوضح جدول (١٥) والخاص بصدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه وبين عبارات المقياس والمجموع الكلي لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٧٨٥, ٠,٥٠٤) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٨١٢, ٠,٥٠٢) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث.

جدول (١٦)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	البعد الشخصي	٠,٩٥١
٢	البعد الاجتماعي	٠,٩٥٧
٣	البعد الاقتصادي	٠,٩٦٧

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٣٢٥

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠

يوضح جدول (١٦) والخاص بصدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٩٥١, ٠,٩٦٧) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥

ثانياً: حساب الثبات:

- طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا:

جدول (١٧)

التجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية

معامل ألفا	اختبار التجزئة النصفية		أبعاد المقياس
	جتمان	سبيرمان - براون	
٠,٧٨٤	٠,٨٦٥	٠,٨٦٦	البعد الشخصي
٠,٧٣٢	٠,٨٩٤	٠,٨٩٦	البعد الاجتماعي
٠,٧٧٨	٠,٨٩١	٠,٨٩١	البعد الاقتصادي
٠,٩٠٦	٠,٩٧٢	٠,٩٧٢	الدرجة الكلية

يوضح جدول (١٧) والخاص بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية أن قيم معاملات ارتباط ألفا

كرونباخ لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠,٧٣٢، ٠,٧٨٤)، وأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٠٦)، كما يتضح أن معاملات اختبار التجزئة النصفية سبيرمان- براون لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠,٨٦٦، ٠,٨٩٦)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية سبيرمان- براون للمقياس ككل (٠,٩٧٢)، بينما تراوحت معاملات اختبار التجزئة النصفية لمعامل جتمان لأبعاد المقياس ما بين (٠,٨٦٥، ٠,٨٩٤)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية لمعامل جتمان للمقياس ككل (٠,٩٧٢) مما يدل على ثبات الأبعاد والمقياس ككل، وبذلك تشتمل الصورة النهائية لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية على (٤٨) عبارة على درجة عالية من الصدق والثبات. مرفق (١٠).

- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الشروط السيكمترية لأدوات البحث (مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية- مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية)، تم تطبيق مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية على عينة البحث الأساسية (ن=٢٦٠) من لاعبي الدرجة الأولى بمحافظة القاهرة والجيزة عن أنشطة (كرة القدم- كرة اليد) كأنشطة جماعية، وأنشطة (العاب القوي- السباحة) كأنشطة فردية والمسجلين بالاتحادات المصرية المعنية في الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وذلك وفق القواعد التي حددت في استخدامها، وبعد تصحيح المقياس تم تقسيم عينة البحث الأساسية وفقاً لمستوى درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط- متوسطي الإحباط- مرتفعي الإحباط) للاعبين بعض الأنشطة الرياضية. وقد تم تصحيح مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك مرفق (١١)، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (٤٨) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

كما تم تطبيق مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وذلك وفق القواعد التي حددت لاستخدامه، وقد تم تصحيحه طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك مرفق (٦). وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (٥٠) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على الخاصية التي يقيسها البعد (الوعي الذاتي- ضبط الانفعالات- تحفيز الذات- المهارات الاجتماعية- كفاءة مواجهة الضغوط)، وبذلك تكون أعلى درجة نظرية يمكن ان يحصل عليها الحكم في الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية (٢٠٠) درجة بواقع (٤ × ٥٠)، وأدنى درجة نظرية هي (٥٠) درجة بواقع (١ × ٥٠).

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- النسبة المئوية
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل جتمان
- اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد
- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء
- معامل سبيرمان- براون
- معامل ألفا كرونباخ
- اختبار أقل فرق معنوي LSD

عرض ومناقشة النتائج:

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال الاجابة على تساؤلات البحث:

١- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول والذي ينص على: ما هو مستوى الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ؟

وللإجابة على التساؤل الاول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٠)

معامل الالتواء	±ع	س	الحد الأقصى للدرجة	الأبعاد
٠,١٥٤	١٠,٤٣٢	٣٦,٤٦٥	٦٤	البعد الشخصي
٠,١٧٤	١٠,٢٤٦	٣٩,٦٨٨	٦٤	البعد الاجتماعي
٠,١١٦	١١,١٩٣	٤١,٦٠٤	٦٤	البعد الاقتصادي
٠,١٥٤	٣١,٧٢٣	١١٧,٧٥٨	١٩٢	اجمالي المقياس

من جدول (١٨) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ويتضح أن المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيمة معاملات الالتواء أقل من (± 3) ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات انتظام العينة الاساسية على درجات أبعاد مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وتحقيقها للمنحنى الاعتمالي. ويتفق هذا مع ما أشار اليه **عبدالمطلب القريطي (١٩٩٨)** ان العوامل الشخصية مصدرها خصائص الشخص ذاته وسماته ومن بينها: عجزه الجسمي بسبب حالته الصحية أو الإعاقة الحسية أو الحركية. قصور استعداداته العقلية المعرفية كالذكاء والتفكير والمرونة والموهبة التي يستلزمها لتحقيق هدف ما أو تعلم مهارة جديدة. سماته المراجية الإنفعالية المعوقة كالتشدد،

والضمير الصارم، والخجل، وضعف الثقة بالنفس. إدراكات الفرد لدوافعه وحاجاته ولنفسه وللمواقف التي يتذكرها (١٤ : ٩٧).

كما يشير **مصطفى عشوي (١٩٩٧)** الي أن هناك أيضاً عوائق إجتماعية تؤدي إلى عدم إشباع حاجات معينة لدي الفرد، كما توجد بعض القيود والتقاليد التي تمنع الشخص من الوصول إلى هدف معين. (٢٦ : ١١٦)

ويري **سامي محسن الختاتنة (٢٠١٢)** إن العقبات المادية تعتبر من المصادر الرئيسية التي يمكن أن تحبط دوافع الإنسان. وهي عقبات متعددة بحيث لا يمكن حصرها. نظراً لما تحتويه هذه البيئة من عوامل لا مادية كالقواعد والنظم والقوانين والمؤسسات إلى غيرها من العوامل التي يمكن أن تكون سبباً مباشراً أو غير مباشر. وتكون مانعا في عدم إشباع الفرد لحاجته، وبالرغم من وجود العقبات البيئية وشدة وقعها على النفس إلا أنها أخف وطأة من العقبات الشخصية (٩ : ١٠٨).

كما يتفق هذا مع ما أشارت اليه **نور الهدي محمد (٢٠٠٤)** الي ان الإحباط يرجع هنا إلى تصادم رغبتين أو وجود تناقض، كما يحدث عندما يريد شاب الإستقلال عن والديه ويشعر في نفس الوقت برغبة الاعتماد عليهم في كثير من الجوانب المادية أيضاً الفقر الذي يقف حاجزاً في تحقيق طموحات وإحتياجات أساسية للفرد. (٢٨ : ١٢٧)

وترى **ايمان فوزي سعيد (٢٠٠١)** ان مفهوم الإحباط يرتبط ارتباطاً كبيراً بمفهوم الدافع؛ حيث لا يمكن فهم طبيعة الإحباط إلا من حيث هو إحباط لدافع معين لدى الإنسان؛ حيث يتعطل جزئياً أو كلياً إشباع الدافع، ويعبر الإحباط عن الخبرة الانفعالية المكدره التي يستشعرها الفرد عندما يصادف عقبة أو عائقاً يحول دون إشباع دافع معين أو تحقيق هدف يسعى إليه الإنسان، وقد يكون الإحباط ناتجاً عن عائق خارجي فيكون إحباط خارجي المصدر أي نتيجة لضغوط بيئية أو مجتمعية أو نتيجة الظروف الاقتصادية إلى آخر هذه المصادر التي لا ترتبط بصورة مباشرة بإمكانات الإنسان واستعداداته الخاصة والتي لا يكون في الغالب قادراً على التحكم فيها أو السيطرة عليها، أما إذا ارتبطت العوامل المعوقة للإشباع بطبيعة الإنسان ذاته بدنيا وعقليا ونفسياً فإن الإحباط عندئذ يكون داخلي المنشأ، ومن الجائز أن يكون للإحباط مصدر آخر يرتبط بالتكوين والطبيعة النفسية أو البدنية للفرد، وفي نفس الوقت يرتبط بظروف مجتمعه وبيئته وكافة الضغوط الخارجية المحيطة به (٥ : ١٠١).

ويضيف **فوزي محمد جبل (٢٠٠٠)** أن الإحباط يحدث نتيجة فشل الإنسان في إشباع دوافعه أو استسلام أمام دوافعه نتيجة عوائق متعددة تحول دون هذا الإشباع، وهذه العوائق إما أن تكون عوائق خارجية ذات تأثير بالغ في عدم تمكين الفرد من إشباع دوافعه، والتي تنشأ عن ظروف البيئة التي يتعايش معها الإنسان، وما يعترض هذه البيئة من تعقيد في الأدوار

والثقافات، والتي يتعرض فيه الإنسان إلى العديد من الدوافع المعقدة التي تجابه العديد من العوائق الاجتماعية والمادية والاقتصادية المختلفة التي تعوق الفرد من إشباع دوافعه وحاجاته، وأخرى عوائق داخلية نابعة من شخصية الإنسان وعدم شعوره بالرضا عن ذاته، وما يعترىها من قصور في الذكاء والقدرات العقلية، والعمليات العقلية المختلفة التي تحد من استخدامها، والعاهات الجسمية والأمراض المزمنة والتي تشعره بالنقص وبعدم قبوله اجتماعيا مما يؤدي الي اصابته بالإحباط (٢٢ : ٤٦).

ويري الباحث ان البعد الاقتصادي جاء في المرتبة الاولى بالنسبة لترتيب الابعاد بمتوسط حسابي (٤١,٦٠٤) ويفسر ذلك الي ان النواحي المادية أصبحت متحكمة في الرياضة بشكل كبير وذلك من شأنه يؤثر علي اللاعبين فنري لاعبين يحصلون علي ملايين الجنيهات واخرين عقودهم اقل بكثير وقد يكون مستواهم الرياضي مميز الامر الذي يجعلهم يشعرون بالإحباط الرياضي.

٢- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على: ما هو مستوى اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية؟

وللإجابة على التساؤل الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية وأبعاد مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية وأبعاد مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٠)

الابعاد	الحد الأقصى للدرجة	س	±م	معامل الالتواء
الوعي الذاتي	٤٠	٢٥,٢٤٦	٦,٤٩٧	٠,١٥١-
ضبط الانفعالات	٤٠	٢٣,٢١٩	٦,٤٥٢	٠,١٥١-
تحفيز الذات	٤٠	٢٢,٢٨٨	٦,٤٣٨	٠,٢١١-
المهارات الاجتماعية	٤٠	٢١,٦١٢	٦,٧٠٨	٠,١٥٥-
كفاءة مواجهة الضغوط	٤٠	٢٢,٠٧٧	٦,٩٧٢	٠,١١٨-
اجمالي المقياس	٢٠٠	١١٤,٤٤٢	٣٢,٩٣٢	٠,١٦٢-

من جدول (١٩) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية وأبعاد مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية يتضح أن المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيمة معاملات الالتواء أقل من ± ٣ ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات انتظام العينة الاساسية على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية وتحقيقها للمنحنى الاعتدالي. فإذا ما نظرنا إلى هذه النتائج نرى أن مستوى اللياقة النفسية لدي اللاعبين كان مرتفعا حيث لا بد وأن يكون

اللاعبين علي قدر عالي من اللياقة النفسية وهذا ما أكد عليه وليم (٢٠٠٦) على أن اللياقة جزء لا يتجزأ من اللياقة المتكاملة الصحية للفرد وكذلك أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أكد على أن اللياقة النفسية مهمة جداً فالأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في انفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً مع دراسة كلا من حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢٠)، هدى عبد الحميد (٢٠١٤)، وابتسام السعيد (٢٠١٣) ورشا زكريا عبدالعزيز (٢٠٠٧) ومنى مختار المرسي (٢٠٠٥) وسبورلوك (٢٠٠٢) وفاروق عثمان محمد عبدالسميع (٢٠٠١).

وترى سامية القطان (٢٠٠٥) أن الوعي الذاتي هو الفهم العميق والتقييم الدقيق والموضوعي للذات وإدراك المشاعر الذاتية وتأثيراتها وأن يكون الفرد على وعي بنفسه بما يحب وما لا يحب، ما يسعده وما يغضبه، نقاط ضعفه ونقاط قوته في كل المواقف، وهذا الوعي بالذات هو الذي يساعد الفرد في توجيه ذاته والتحكم في مشاعره، ولا شك أن وعي الفرد بذاته يؤثر في مشاعره لأن الفرد حينما يكون غاضباً ويدرك أنه غاضب فهذا يساعده على عدم استمراره فريسة لهذا الشعور السلبي بل يحاول التخلص منه. (١٠ : ٥)

ويذكر عثمان حمود (٢٠٠٢) أن ضبط الانفعالات لا يعنى كبت الانفعالات ولكن ترشيدها بصورة تساعد الفرد على التوافق السليم مع الموقف، وأشكال تنظيم الذات متعددة، قد تكون بعضها هروباً كشراب الكحوليات وتعاطى المخدرات وتحريف المعلومات وتشتييت الانتباه وتقليل الأهمية وبعضها الآخر أكثر ايجابية كممارسة الرياضة، طلب الدعم الاجتماعي والتفريغ الوجداني من خلال ممارسة النشاطات العبادية، كما أن الأفراد الذين لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم أقل احتمالاً للتعرض للاكتئاب من جراء المشكلات العاطفية وأقل عرضة للمشكلات الفسيولوجية. (١٦ : ١٢)

ويشير إسماعيل بدر (٢٠٠٢) إلى أن تحفيز الذات هي قدرة الفرد على توجيه الانفعالات في اتجاه الهدف، والاحتفاظ بالتفاؤل والاعتماد على التركيز وقمة الأداء لتحقيق الهدف والبعد عن الشك والاندفاع. (٤ : ٢٨)

ويرى عثمان حمود (٢٠٠٢) أن المهارات الاجتماعية تشير إلى القدرة على معرفة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم بالصورة المثلى التي يتطلبها الموقف، وهي تظهر في صورة القدرة على التأثر في الآخرين والتواصل معهم وقيادتهم بشكل فعال، وفريق العمل الذي يظهر أفراده تعاوناً وفهماً وتواصلاً جيداً فيما بينهم أكثر حظاً في الوصول لأهدافه. (١٦ : ٢٥)

ويشير "إلياس وويسبرج Elias, Swiessberg (٢٠٠٠) إلى اللياقة النفسية بأنها مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة وهي (التواصل بكفاءة التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على

حل المشكلات القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال) (٣٠ : ١٩١-١٨٦)

ويرى الباحث أن اللياقة النفسية تعتبر مرتكزاً أساسياً لنجاح الإنسان، لأنها تتعلق بمعرفة الإنسان لذاته وصفاته، ومعرفته بالآخرين وصفاتهم. وأن الاهتمام بمستوى اللياقة النفسية يمكن أن يعود على اللاعب بالعديد من الفوائد فعلى المستوى الفردي يمكن أن يصبح اللاعب أكثر سعادة وأقل قلقاً وإحباطاً إذ يؤدي تحسين لياقته النفسية إلى توافق اجتماعي أفضل وصدام أقل مع الآخرين ومع المجتمع الذي يعيش فيه كما تساعد اللاعب في بلوغ أهدافه الاجتماعية والحياتية والعملية والرياضية.

كما يرى الباحث ان ضرورة تمتع اللاعبين باللياقة النفسية بداية من الوعي الذاتي وفهمه لذاته وللآخرين مروراً بامتلاكه القدرة على ضبط انفعالاته جيداً وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين والقدرة على تحمل الضغوط لأمر مهم جداً فاللاعب ذو اللياقة النفسية هو شخص مكتمل الجوانب بدنياً ونفسياً وبالتالي يكون قادراً على العطاء أينما وجد وقادراً على تحقيق الإنجازات و مواجهة ضغوط الحياة والتغلب على عقباتها.

٣- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على: هل توجد فروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) ؟

وللإجابة على التساؤل الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستوى درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) للاعبين بعض الأنشطة الرياضية.

جدول (٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٠)

المقياس	المستوى الأول منخفضي الإحباط الرياضي (ن=٧٨)		المستوى الثاني متوسطي الإحباط الرياضي (ن=١٣٦)		المستوى الثالث مرتفعي الإحباط الرياضي (ن=٥٦)	
	ع±	س	ع±	س	ع±	س
مقياس اللياقة النفسية	٩,٣٧٠	١٦٢,٦٦١	١٥,١٢٦	١٢٠,٦٥٩	٨٠,٨٣٣	٩,٤٦١

ويتضح من جدول (٢٠) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات درجات مقياس الإحباط الرياضي لـ لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) أن عينة البحث الأساسية وقوامها (ن=٢٦٠) لاعب، تم تقسيمهم إلى ثلاث مستويات ووفقاً لمستوى درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) للاعبين بعض الأنشطة الرياضية، وذلك على النحو التالي :

- المستوى الأول (لاعبين منخفضي الإحباط الرياضي): وقوامهم (٧٨) لاعب والحاصلين على (من ٤٨ درجات إلى ٩٦ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس الإحباط الرياضي والتي تبلغ (١٩٢) درجة.
- المستوى الثاني (لاعبين متوسطي الإحباط الرياضي): وقوامهم (١٢٦) لاعب والحاصلين على (من ٩٧ درجة إلى ١٤٥ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس الإحباط الرياضي والتي تبلغ (١٩٢) درجة.
- المستوى الثالث (لاعبين مرتفعي الإحباط الرياضي): وقوامهم (٥٦) لاعب والحاصلين على (من ١٤٦ درجة إلى ١٩٢ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس الإحباط الرياضي والتي تبلغ (١٩٢) درجة.

ولإيجاد الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لـ لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠,٠٥ للتأكد من معنوية الفروق.

جدول (٢١)

تحليل التباين بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) لـ لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٠)

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
مقياس اللياقة النفسية	بين المجموعات	٢٣٦٨٧٠,٩٠٢	٢	١١٨٤٣٥,٤٥١	*٦٩١,٥٠٠
	داخل المجموعات	٤٤٠١٧,٢٣٢	٢٥٧	١٧١,٢٧٣	
	المجموع الكلي	٢٨٠٨٨٨,١٣٥	٢٥٩		

*قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢، ٢٥٧)، مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٣,٠٢)

من جدول (٢١) والخاص بتحليل التباين بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية (٦٩١,٥٠٠*) وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، $(3,02)$ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية للمقياس تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي .L.S.D.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين مستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) في الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية (ن=٢٦٠)

مقياس الإحباط الرياضي			س	مقياس اللياقة النفسية / مستويات مقياس الإحباط الرياضي
المستوى الثالث مرتفعي الإحباط الرياضي	المستوى الثاني متوسطي الإحباط الرياضي	المستوى الأول منخفضي الإحباط الرياضي		
١٦٢,٦٦١	١٢٠,٦٥٩	٨٠,٨٣٣		
٨١,٨٢٧	٣٩,٨٢٥		٨٠,٨٣٣	المستوى الأول منخفضي الإحباط الرياضي
٤٢,٠٠٢			١٢٠,٦٥٩	المستوى الثاني متوسطي الإحباط الرياضي
			١٦٢,٦٦١	المستوى الثالث مرتفعي الإحباط الرياضي

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٥٧)، مستوي دلالة $(0,05) = (1,960)$

**قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٥٧)، مستوي دلالة $(0,01) = (2,576)$

من جدول (٢٢) والخاص بدلالة الفروق بين مستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي) في الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية يتضح وجود فروق في متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)

الإحباط الرياضي) في الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية لصالح لاعبي الأنشطة الرياضية المستوى الأول (منخفضي الإحباط الرياضي)، وهذا يؤكد أن اللاعبين منخفضي الإحباط الرياضي يمتلكون مستوى أكبر من اللياقة النفسية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه **علكة سليمان الحوري (٢٠٠٨)** أن الاستجابات للمواقف الإحباطية تختلف باختلاف الأفراد بسبب الفروق الفردية بينهما فبعض الأفراد يتحملون درجة عليا من الإحباط بينما لا يتحمل البعض الآخر أدنى درجات الإحباط (فالإحباط عندما يوجد إنما يوجد بدرجات متفاوتة ومختلفة فهناك إحباط بسيط يتمثل في إعاقة حاجة وقتية وهناك إحباط صعب يتمثل في إعاقة تحقيق هدف معين في الحياة بعد العمل لتحقيقه مدة طويلة من حياة الفرد. (١٧: ١٦٩)

وتشير **ابتسام السعيد رفعت (٢٠١٣)** أن اللياقة النفسية هي مقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه في حياته اليومية المتكررة بقدر كبير من الاتزان النفسي والتحكم الانفعالي ومقدرته على الاسترخاء البدني والعقلي لتحقيق المستوى الأمثل من التوتر عند مواجهة مواقف ضاغطة في حياته والتمتع بمهارات نفسية لمواجهة الضغوط الحياتية. (١: ٥)

ويري الباحث أنه يمكن للاعب اذا تعرض لموقف محبط يستطيع أن يستجيب بطريقة سوية وذلك بتأجيل الإشباع أو البحث عن بدائل ملائمة لحاجاته، وذلك في حال تمتعه بمستوي عالي من اللياقة النفسية.

٤- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على: هل توجد علاقة دالة احصائياً بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ؟

وللإجابة على التساؤل الرابع تم حساب معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٠)

مقياس الإحباط الرياضي	المتغيرات
٠,٩٩٨-	مقياس اللياقة النفسية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,١٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٥٤

من جدول (٢٣) والخاص بمعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية يتضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية. أى كلما زاد مستوى اللياقة النفسية للاعب كلما قل مستوي احباطه الرياضي.

ويتفق هذا مع ما اشارت اليه مني مختار المرسي (٢٠٠٥) أن الخبرات النفسية الإيجابية تمكن الرياضي من القيام بواجباته مهارية الصعبة وتزيد من قدرته على تحمل الأعباء النفسية، بينما الخبرات النفسية السلبية تعرضه لمواقف فشل وعدم توفيق، كما تزيد من الانفعالات العصبية كالخوف والقلق. (٢٧ : ٣١١)

ويري محمد الشحات إبراهيم (٢٠٢١) ان الافراد يختلفون في مدى تحملهم للإحباط، إذ أن لكل منا قدرة معينة على تحمل مثل هذه المواقف، فقد نجد موقف ما يثير حالة من الاضطراب لدى فرد معين ولكن نفس الموقف لا يثير مثل هذه الحالة لفرد آخر، ومنهم من ينهار أمام الضربة الأولى للأزمة حتى وإن كانت خفيفة، ومنهم من يقاوم بصبر وتحمل وتماسك حتى يستنفذ ما يملك من طاقات، وذلك يرجع إلى اختلاف أبنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل ما ينتابهم من أزمات وما تعترضهم من مشكلات. (٢٣ : ١٦)

ويري الباحث إن اللاعب الذي يتميز بمستوى عالي من اللياقة النفسية يكون قادراً على العطاء وبذل المزيد من الجهد ويكون أمامه البيئة متوفرة للإبداع وتقديم أفضل ما لديه فاللياقة النفسية هي اكتمال لجميع الجوانب المتعلقة باللاعب بصفة خاصة.

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستنتاجات التالية:

١- تم بناء مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، حيث تم إيجاد صدق مقياس اللياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية عن طريق صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency، كما تم إيجاد صدق المحكمين، كما تم إيجاد معاملات الثبات الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (٥٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

- البعد الأول: (الوعي الذاتي) يتضمن (١٠) عبارات.

- البعد الثاني: (ضبط الانفعالات) يتضمن (١٠) عبارات.
 - البعد الثالث: (تحفيز الذات) يتضمن (١٠) عبارات.
 - البعد الرابع: (المهارات الاجتماعية) يتضمن (١٠) عبارات.
 - البعد الخامس: (كفاءة مواجهة الضغوط) يتضمن (١٠) عبارات.
- ويمكن جمع درجات جميع أبعاد المقياس الخمسة (للحصول على الدرجة الكلية للياقة النفسية لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية).
- ٢- تم بناء مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، وفقا للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، حيث تم إيجاد صدق مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية عن طريق صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency، كما تم إيجاد صدق المحكمين، كما تم إيجاد معاملات الثبات الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (٤٨) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي:
- البعد الأول: (البعد الشخصي) يتضمن (١٦) عبارة.
 - البعد الثاني: (البعد الاجتماعي) يتضمن (١٦) عبارة.
 - البعد الثالث: (البعد الاقتصادي) يتضمن (١٦) عبارة.
- ويمكن جمع درجات جميع أبعاد المقياس الثلاثة (للحصول على الدرجة الكلية لمستوى الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية).
- ٣- تم تطبيق مقياس الإحباط الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية على عينة البحث الأساسية وقوامها (ن=٢٦٠) لاعب، تم تقسيمهم إلى ثلاث مستويات هي (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)، وذلك على النحو التالي:
- المستوى الأول (لاعبي منخفضي الإحباط الرياضي): وقوامهم (٧٨) لاعب والحاصلين على (من ٤٨ درجات إلى ٩٦ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس الإحباط الرياضي والتي تبلغ (١٩٢) درجة.
 - المستوى الثاني (لاعبي متوسطي الإحباط الرياضي): وقوامهم (١٢٦) لاعب والحاصلين على (من ٩٧ درجة إلى ١٤٥ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس الإحباط الرياضي والتي تبلغ (١٩٢) درجة.
 - المستوى الثالث (لاعبي مرتفعي الإحباط الرياضي): وقوامهم (٥٦) لاعب والحاصلين على (من ١٤٦ درجة إلى ١٩٢ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس الإحباط الرياضي والتي تبلغ (١٩٢) درجة.

- ٤- وجود فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (منخفضي الإحباط الرياضي - متوسطي الإحباط الرياضي - مرتفعي الإحباط الرياضي)، لصالح لاعبي المستوى الأول (منخفضي الإحباط الرياضي)، وهذا يؤكد أن اللاعبين منخفضي الإحباط الرياضي يمتلكون مستوى أكبر من اللياقة النفسية.
- ٥- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية.

التوصيات:

- نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات، يمكن التوصية بما يلي:
- ١- الاسترشاد بأهمية مقياس الإحباط الرياضي لدى لاعبي الأنشطة الرياضية في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وخاصة في المواقف الحاسمة والهامة، وكذا أهمية اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية والتي يمكن أن تحقق الطاقة النفسية الايجابية المثلى للحكم كأحد عوامل واتخاذ أنسب القرارات الرياضية.
 - ٢- إقامة الندوات وإجراء المناقشات (لللاعبين) لتوعيتهم بأهمية اللياقة النفسية ودورها في خفض مستوى الإحباط الرياضي لديهم.
 - ٣- ضرورة توجيه نظر المسؤولين عن إعداد اللاعبين إلى خفض مستوى الإحباط الرياضي وتنمية مستوى اللياقة النفسية لدى اللاعبين وذلك لاجتياز صعوبات المنافسات الرياضية.
 - ٤- استخدام مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية بصفة دورية والاستفادة من النتائج للتعرف على جوانب القصور وتطويرها.
 - ٥- تفعيل دور الاتحادات المعنية لبيان أهمية اللياقة النفسية وخفض مستوى الإحباط لدى اللاعبين في الرياضات المختلفة.
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة اللياقة النفسية والإحباط الرياضي لدى اللاعبين ببعض المتغيرات الأخرى كالجنس (ذكور - اناث)، الفئة (الناشئين).

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبتسام السعيد رفعت (٢٠١٣): اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق فى الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

- ٢- إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٧): السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والإحباط النفسي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٤)، (٤٢٨ - ٤٦٤).
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- إسماعيل إبراهيم بدر (٢٠٠٢): الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لديهم، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (١٥)، السنة العاشرة، جامعة بنها، كلية التربية.
- ٥- ايمان فوزي سعيد (٢٠٠١): في الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٦- حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢٠): اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى المدربين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- رشا زكريا عبدالعزيز (٢٠٠٧): الذكاء المتعدد واللياقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي فى السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٨- زيد عباس ناجي معله (٢٠١٤): قلق التفاعل وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.
- ٩- سامي محسن الختاتنة (٢٠١٢): مقدمه في الصحة النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٠- سامية عباس القطان (٢٠٠٥): الذكاء الوجداني، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
- ١١- سهام هارون الشاري (٢٠١٥): الإحباط النفسي وسط الخريجين الجامعيين وغير العاملين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية الدراسات العليا، كلية التربية قسم علم النفس.
- ١٢- عبد العباس عبدالرازق عبود (٢٠١٦): الإحباط الرياضي وعلاقته بالإنجاز لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في العاب القوي المتقدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٩) العدد (٤).
- ١٣- عبدالرحمن ذياب محمد الحازمي (٢٠١٩): اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية،

- المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي، العدد (٢) الصفحات (١٦٥ - ١٩٠)
- ١٤- عبدالمطلب القريطي(١٩٩٨): في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- عبدالمنعم احمد الدردير (٢٠٠٤): دراسات معاصرة غي علم النفس المعرفي، الجزء الأول، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٦- عثمان حمود الخضر(٢٠٠٢): الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد، مجلة دراسات تقنية، المجلد (١٢)، العدد (١).
- ١٧- علكة سليمان الحورى (٢٠٠٨): مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار ابن آثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٨- فاروق عثمان، محمد عبدالسميع (٢٠٠١) : الذكاء الانفعالي (مفهومه وقياسه) مجلة علم النفس، العدد الثامن والخمسون، السنة الخامسة عشر.
- ١٩- فاضل عبد الزهرة، هناء عبد النبي (٢٠١٤): الإحباط دراسة نفسية تفسيرية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد(١٧)، العدد(٢)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ٢٠- فراس علي محمود (٢٠١٣): بناء مقياس الإحباط الرياضي للاعبين المتقدمين في اندية مدينة الموصل، مجلة الرفدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٩)، العدد (٦٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٢١- فراس محمود الخوخي (٢٠١٣): بناء مقياس الإحباط الرياضي للاعبين المتقدمين في اندية مدينة الموصل، مجلة الرفدين للعلوم الرياضية، مجلة نصف سنوية، المجلد (١٩) العدد(٦٠).
- ٢٢- فوزي محمد جبل(٢٠٠٠): محاضرات في الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- ٢٣- محمد الشحات إبراهيم (٢٠٢١): المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بالإحباط النفسي والانتماء الرياضي للاعبين كرة القدم، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، مجلد(٤)، العدد(٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٢٤- محمد جمال علي فرج، حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢١): فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبين

- الكرة الطائرة جلوس، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٨)، الجزء العاشر، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٥- محمد محمود بني يونس (٢٠١٤): مستويات الإحباط الاجتماعي وعلاقتها بأنماط الاستجابات الانفعالية لدي عينة من طلبة الجامعتين الأردنية والملك فيصل، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (٤١) العدد (٣).
- ٢٦- مصطفى عشوي (١٩٩٧): مدخل الي علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- ٢٧- منى مختار المرسي (٢٠٠٥) : بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد (٤٤)، يناير ص ٣٠٥ - ٣٣٥) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٨- نور الهدي محمد (٢٠٠٤): الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٩- هدى عبدالحميد عبدالوهاب (٢٠١٦): أساليب التفكير لدى ناشئ بعض الألعاب الجماعية وعلاقتها باللياقة النفسية، إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 30-Elias, M., J & Weissberg, R. P. (2000): Primary Prevention Educational approaches to enhance social and emotional learning. J. of school Health. Vol. 70, Issue 5, PP. 186-191
- 31-Gohdstein,E,Brue,(1994): psychology, wads worth ,in Belmon California.
- 32-Spurlack,p (2002) : Association between participation in a university personal fitness cours an leisure – tune physical activity and stage of change in college woman E ugene OR kinesiology publication , university of Oregon.
- 33-Williams. J.M.,&Stranb.W.F.,sport psychology (2006): past , present future in j.M.Williams (Wd) , applied sport psychology personal growth to peak performance , Boston , McGraw- hill.