

**توجهات أهداف الإنجاز وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى لاعبي****كرة القدم****أ.د / إبراهيم ربيع شحاتة**

أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا

**د / مروة عبد القادر عبد الوهاب**

مدرس بقسم علم النفس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

**الباحثة / اسراء عادل راغب**

باحثة بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

**مقدمة ومشكلة البحث :**

إن الإنسان يمر في حياته اليومية بمواقف عديدة ومتنوعة وعليه القيام بأداء السلوك المناسب لكل موقف حسب طبيعة هذا الموقف وكيفية التعامل معه وفي غضون هذه المواقف قد يتعرض الإنسان لموقف يسبب له الضيق

والتوتر والقلق هذا ما يسمى بالموقف الضاغط وكثرة تعرض الفرد لهذه النوعية من المواقف قد يتسبب ذلك له في تكوين ما يسمى (بالضغط النفسي) وتعتبر الضغوط واحده من أهم المشكلات النفسية التي تواجه الكثير من

الناس مع تباين المستوى ،وتختلف كيفية استقبال الضغوط من فرد لأخر كما تختلف تأثيرها على كل فرد على

حده فمنهم من تؤثر عليه الضغوط بالإيجاب ومنهم من تؤثر عليه بالسلب وذلك يرجع إلى خصائص وصفات

الأفراد تبعاً للفروق الفردية بينهم ،كما يجب على الفرد مسايرة ومواكبة هذه الضغوط بالإستعانة ببعض الطرق والأساليب المناسبة لتخطى هذه الضغوط أو كيفية التعامل معها وإنجاز الأهداف المحددة .

ويري " حسين ، حسين " (٢٠٠٦:ص٥١) أن مفهوم الضغوط يرتبط بالمطالب المتعددة والتي تحدث تهديداً لدوافع الفرد في بعض النواحي فالضغط النفسي يحدث لدى الشخص عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص علي تحملها.

كما أشار " Nicholls " (٢٠٠٩:ص١١٣) أن الضغوط النفسية هي مجموعة من العوامل والمؤشرات يمكن أن تكون داخلية نابعة من الفرد نفسه أو خارجية قد تكون اجتماعياً أو أسرية أو مهنية أو دراسية أو اقتصادية ، قد ينجح الفرد في مقاومتها والتغلب عليها ، وقد لا ينجح في ذلك فيتعرض لكثير من المشكلات والأمراض النفسية أو الجسمية ، وهذا بالتالي ينعكس علي علاقاته المجتمعية المحيط.

كما يعرف " غباري " (٢٠٠٨:ص١٠٠) الضغوط بأنها عملية تقييم للأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغييرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد علي الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما لديه من متطلبات البيئة المحيطة من أفعال.

ويري " أبونجيلة " (٢٠٠٧:ص٥٥) أن استراتيجيات المواجهة المقصود بها مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من أثارها السلبية. وقد أشار " et al Ninot " (٢٠٠٦:ص٣٥) إلي ضرورة دراسة استراتيجيات المواجهة لما لها من الأثر البالغ في مختلف جوانب السلوك كما أضاف إلي أن استراتيجيات المواجهة من أهم الوسائط النفسية التي تحقق التكيف النفسي للإنسان.

وأشار " راتب " (٢٠٠١:ص٢٧٠،٢٦٩) أنه لا بد من التركيز علي تطوير دافع هدف انجاز الأداء أي اهتمام الرياضي بتطوير مستوي أداءه بصرف النظر عن نتائج المنافسة أو نتائج الآخرين فيجب عدم تكيف الناشئ بواجبات حركية تزيد عن قدرته وأن يكون معيار نجاح الناشئ ليس بالضرورة الفوز وتحقيق المكسب وإنما الأهم من حيث قدراته البدني أو الحركية أو النفسية. وقد أشار " علاوي " (١٩٩٨:ص٢٩٦)، أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي " دورثي هاريس (1984) Harris ، |سكلي Scally " (1994)، إلي أن وضع الأهداف Goal setting يعتبر من بين أهم الآليات التي يمكنها تدعيم وتطوير الدافعية نحو الإنجاز لدي اللاعبين علي أساس أن تحقيق الهدف يعمل علي إشباع الدافعية والتي بدورها توجه وتثير سلوك الإنجاز.

كما أشار " عبده " (٢٠٠٠:ص١١٤،١١٣) لتفهم السلوك الدافعي في أجواء الإنجاز فقد أشار إلي أنه تم مؤخراً تبني بعض النماذج المستمدة من النظريات المعرفية والاجتماعية ، ومن هذه النماذج التي لاقت قبولا في كل من الأجواء الرياضية والعمل الأكاديمي الإطار المرجعي الذي قدمه | نيكولو Nichollo " (1992)، " أمس Ames " (1992) وهذه النماذج تقترح أن هناك توجهين رئيسيين الهدف يعملان في الأجواء المرتبطة بالإنجاز في الرياضة وهما توجه الأنا وتوجه المهمة.

ويري " عمر " (٢٠٠٣:ص١٨) أنه في المجال الرياضي يعتبر أن تحقيق درجة معينة من الأداء أو إنجاز رقم معين في سباق ما أو إكتساب وتعلم مهارة جديدة أو تسجيل عدد معين من النقاط يعتبر بمثابة أهداف أي أن وضع الأهداف يتسق بالأداء والسلوك ولذلك يجب علي اللاعب أن يحدد أهدافه

حتى يكتسب الدافعية المطلوبة لاستثارة السلوك الذي يتطلب تحقيق الأهداف . ويري " جاسم " (٢٠٠٨:ص٦٠)، أن طبيعة كرة القدم المتمثلة بزمن المباراة وأداء اللاعبين التي أجبرت اللاعب بالتحرك لمسافات متنوعة ، كذلك طبيعة التنافس الذي تتم علي مساحات كبيرة كل هذه الأمور تتطلب من لاعب كرة القدم قدرات بدنية ونفسية عالية خاصة بعد التطور الواضح الذي شهدته كرة القدم وبوجه خاص في جانبها الخططي مما يفرض علي اللاعب الاستجابة السريعة والدقيقة لكل ما يحدث من تغير في مواقف اللعب.

وقد تبين للباحثة أن هناك الكثير من الأعباء الذي يواجهونها لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بمحاظفة المنيا من أعباء التدريب وأعباء المنافسات وأعباء أسرية وأعباء مادية وكذلك أعباء العمل

والدراسة وأعباء إجتماعية والخوف من عدم تحقيق وإنجاز الأهداف المحدده ،حيث أن كل هذه الأعباء التى تقع على عاتق اللاعب تسبب له ضغوط .مما دعا الباحثة إلى إجراء دراسة للتعرف على الطرق والأساليب التى يتبناها اللاعب فى مواجهة أعبائه وضغوطه ومشكلاته وعلاقتها بإنجاز وتحقيق أهدافه .

لذا ترى الباحثة ضرورة مساعدة اللاعبين على تحقيق أهدافهم بإستخدام استراتيجيات مناسبة وملائمة لكل لاعب على حد لمواجهة الموقف الضاغط حسب طبيعة هذا الموقف ومستوى الضغط الذى يمر به .

**أهمية البحث :**

**أولاً: الأهمية النظرية:**

١- أهمية متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وارتباطه ببعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل توجهات أهداف الإنجاز .

٢- يعد هذا البحث إستكمالاً لما قام به الباحثون بغضون استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى المجال الرياضى

٣- يعتبر هذا البحث إستكمالاً لما قام به الباحثون بغضون توجهات أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) فى المجال الرياضى

**ثانياً : الأهمية التطبيقية:**

١- التعرف على أهم الإستراتيجيات التى تتبع من قبل لاعبي كرة القدم فى مواجهة الضغوط النفسية التى

يتعرض لها لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

٢- تعمل أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) على تحديد طبيعة ونوعية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

٣- مساعدة اللاعبين فى كرة القدم على تحديد الأهداف المطلوب إنجازها وكذلك التخلص من بعض الضغوط النفسية باستخدام إحدى آليات أو إستراتيجيات مواجهة الضغوط .

**أهداف البحث :**

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي :

١- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا .

٢- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا .

**فروض البحث :**

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

## مصطلحات البحث:

## استراتيجيات المواجهة: Coping strategies

يعرفها " عمر " (٢٠٠٣:ص٨) نقلاً عن "حسن عبده " بأنها عبارة عن الطرق والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية لكي يتم التغلب عليها أو التقليل منها أو التكيف معها.

## • توجّه المهمة Task orientation :

يعرفها " عبده " (٢٠٠٢:ص١٤٣) بأنها تعني القدرة المدركة للفرد الرياضي تميل إلى أن تكون مرجعها إلى الذات وذلك في إتقان المهارة والتطوير وتحسين المستوي في ضوء المستويات السابقة، كما أن التعلم والتحسين يشكلان الأساس للنجاح الذاتي في هذه الحالة .

## • توجّه الأنا Ego orientation

يعرفها " عبده " (٢٠٠٢:ص١٤٣) أنها تعني أن ادراكات القدرة لدي الفرد تميل إلى أن تكون معتمدة على أساس معياري مهارته بأداء الفرد بمعيار خارجي واهتمام كبير بالنتائج وهنا النجاح يعتمد على أن يؤدي الفرد أفضل من الآخرين وأن يؤدي بدرجة إجادة مساوية لهم بأقل مجهود ممكن ذلك في النشاط التنافسي.

## الدراسات السابقة :

١- قام " عسكر " (٢٠٢١) بدراسة بعنوان "إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج" حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج ، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) لاعب ، وقد تضمن أدوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم ، مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم ، كانت من أهم النتائج أنه توصل الباحث إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم تعود إلى أسباب عديدة قد تكون في المجال الإداري ، وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين وعدم قدرة الجهاز الإداري والفني على مواجهتها ، وعدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين أو قد تكون الجمهور أو الحكم.

٢- قامت " الملاحه " (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان "الذكاء الناجح وتوجهات أهداف الإنجاز كمنبئات باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدي طلبة الكليات الطبية مرتفعي ومنخفض التحصيل مرتفعي ومنخفضي التحصيل " حيث تهدف الدراسة إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من الذكاء الناجح وتوجهات الأهداف في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدي طلبة الكليات الطبية مرتفعي ومنخفضي التحصيل ، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في كتغيرات البحث وقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (٤٤٠) طالب وطالبة من طلاب الفرق الجامعية الأولى ، منهم (٢٢٩) مرتفعي التحصيل و(٢١١) منخفضي التحصيل ، وقد تضمنت أوات الدراسة على مقياس الذكاء الناجح، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية ، كانت من أهم النتائج اظهرت النتائج إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية من خلال أبعاد الذكاء الناجح وتوجهات الأهداف .

## - أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

يظهر من خلال العرض الدراسات السابقة أن هناك إتفاق وتشابه في نتائج بعضها ويوجد إختلاف أيضا في نتائج البعض الآخر ويكون السبب وراء ذلك هو إختلاف أدوات البحث وكذلك إختلاف العينة التي سيطبق عليها البحث كل هذه العوامل قد تغير في نتائج البحث. ويمكن أن يتم الاستفادة منها من خلال:

- تحديد المنهج المناسب والملائم للبحث الحالي.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث الحالي.

- تحديد الأسلوب الإحصائي الملائم لطبيعة البحث.
- مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي.

### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ( الأسلوب المسحي ) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

#### مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث على (٣٠٠) لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بمحافظة المنيا من الأندية المتواجدة بالقسم الثاني والثالث والرابع بالاتحاد المصري لكرة القدم خلال الموسم الرياضي لكرة القدم ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والتي اشتمل على (٢٠) لاعب من كل نادي ومركز (مركز شباب ناصر ملوي- نادي ملوي الرياضي- نادي ناصر الفكرية- نادي المنيا الرياضي- مركز شباب العدوه- نادي مغاغة الرياضي- مركز شباب مغاغة- نادي ديراموس- مركز شباب سمالوط- مركز شباب البرجاية- مركز شباب القيس نادي بنى مزار- جمعية الشبان العالمية بالعدوه - نادي سمالوط - مركز شباب المدينة ا)

#### عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة قوامها (٨٠) لاعب من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بمحافظة المنيا ، وفقاً لما يلي : تم اختيار عدد (٢٠) لاعب من نادي المنيا الرياضي، وعدد (٢٠) لاعب من نادي ملوي الرياضي، وعدد (٢٠) لاعب من نادي (ناصر الفكرية)، وعدد (٢٠) لاعب من مركز شباب ناصر ملوي وبذلك بلغ حجم العينة (٨٠) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٢٦.٦٧%)، واشتملت العينة الاستطلاعية على عدد (٣٠) لاعب كرة قدم بمحافظة المنيا بنسبة مئوية قدرها (١٠%) من مجتمع البحث. وقد راعت الباحثة في اختيار العينة توافر الشروط التالية :

- أن يتم مراعاة تمثيل جميع أقسام المسابقات التي تشترك فيها أندية محافظة المنيا لكرة القدم حيث اشتملت العينة على أندية من القسم الثاني والثالث والرابع.
- تم اختيار الأندية التي يتم فيها المحافظة على حضور جميع اللاعبين في المسابقة التي يشترك فيها النادي
- ان يكون اللاعب منتظماً بصفوف ناديه خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م .

#### جدول (١)

#### التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	مجتمع البحث	العدد النوع
٣٠	٨٠	٣٠٠	لاعبين كرة القدم بمحافظة المنيا
١١٠		٣٠٠	المجموع
٣٥%		١٠٠%	النسبة المئوية

## اعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) في الرياضة، وذلك للتأكد من أن العينة قيد البحث موزعة توزيعاً اعتدالياً، والجدول (٢، ٣) يبين ذلك .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاعبين كرة القدم بمحافظة المنيا في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (ن = ٨٠)

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠.١٧١	١.٨٠	٨.٥	٨.٦	مسايرة الشدائد	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
٠.٦١٩	٢.٥٨٣	٧	٧.٥٣	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	
٠.٦٣٦-	١.٨٨٦	٩	٨.٦٠	وضع الهدف والإعداد العقلي	
صفر	١.٩٨٣	٨	٨.٠٠	التركيز	
٠.٩٨٩-	٢.٠٢٣	٧	٦.٣٣	التحرر من القلق	
٠.٧٣٣	٢.٠٤٧	٦	٦.٥٠	الثقة ودافعية الإنجاز	
٠.٢٤٦	٢.٠٣٦	٦	٦.١٧	القابلية للتدريب	
٠.٥٤٨	٤٩.٥	٤٩.٥	٥١.٧٣	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- قيمة معامل الالتواء لعينة البحث ككل في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتراوح ما بين (-٠.٩٨٩ : ٠.٧٣٣) وهي تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاعبين كرة القدم بمحافظة المنيا في مقياس أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) في الرياضة (ن = ٨٠)

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠.٥٨٠	٣.١٠٣	١٢	١٢.٦٠	هدف المهمة	أهداف الإنجاز
٠.٦٢٩	٢.٨٦٠	٩	٩.٦٠	هدف الأنا	
٠.٦٢٠	٥.٨٠٤	٢١	٢٢.٢٠	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- قيمة معامل الالتواء لعينة البحث ككل في مقياس توجه المهمة والأنا في الرياضة (أهداف الإنجاز) تتراوح ما بين (٠.٥٨٠ : ٠.٦٢٩) وهي تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث.

## أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة لجمع بيانات البحث الأدوات الآتية:

- ١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إعداد / حسن عبده
- ٢- مقياس أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) إعداد/ حسن عبده

أولاً: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ملحق (١) وصف المقياس :

قام "حسن عبده" (٢٠٠٠) بنقل المقياس إلى العربية مع مراعاة التعديلات التي تتناسب مع البيئة المصرية

حيث تم نقله عن كلاً من "رونالد سميث ، روبرتس شتزر ، فرانك سمول ، بتاسك " (١٩٩٥) ويتكون المقياس (٢٨) عبارة ثمانية وعشرون عبارة منهم (٢٢) عبارة إثنان وعشرون عبارة إيجابية ، (٦) ست عبارات سلبية ، كما يوضح أمام كل عبارة ميزان تقديري يحتوى على أربعة بدائل لكي يختار المفحوص أحد تلك البدائل وهي (مطلقاً - أحياناً - غالباً - دائماً) .

ويشتمل المقياس على (٧) أبعاد أساسية وهي :

- ١- مشايرة الشدائد: ويشتمل على (٤) أربعة عبارات في إتجاه البعد وهي (٥، ١٧، ٢١، ٢٤) .
- ٢- الوصول الى قمة الأداء تحت الضغط: ويشتمل على (٤) أربعة عبارات في اتجاه البعد (٦، ١٨، ٢٢، ٢٨)
- ٣- وضع الهدف والإعداد العقلي : ويشتمل على (٤) أربعة عبارات في إتجاه البعد وهي (١، ٨، ١٣، ٢٠)

٤- التركيز :ويشتمل على أربعة عبارات في إتجاه البعد وهي : (٤، ١١، ١٦، ٢٥)

٥- التحرر من القلق : ويشتمل على (٤) أربعة في عكس اتجاه البعد وهي (٧، ١٢، ١٧، ٢٣)

٦- الثقة ودافعية الانجاز : ويشتمل على (٤) في اتجاه البعد وهي (٢، ٩، ١٤، ٢٦)

٧- القابلية للتدريب : ويشتمل هذا البعد على (٤) عبارات ، العبارتان (٣، ١٠) في عكس اتجاه البعد ، والعبارتان (١٥، ٢٧) في اتجاه البعد .

## صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس قام "حسن عبده" (٢٠٠٠) باستخدام ثلاثة أنواع من الصدق وهي : (صدق المحتوى ، الصدق التكريني ، الصدق التقاربي ) وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الصدق .

## ثبات المقياس:

قام "حسن عبده" (٢٠٠٠) بحساب الثبات العام للمقياس باستخدام (طريقة إعادة التطبيق ، معامل ألفا لكرونياخ ، التساق الداخلي) ولقد بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٨١٧) وبذلك تأكد من ثبات المقياس وانه جاهز للاستخدام.

## تصحيح المقياس:

فيما يتعلق بتصحيح المقياس فإن العبارات في اتجاه المقياس تحصل على (مطلقاً=٠، أحياناً=١، غالباً=٢، دائماً=٣)

أما العبارات التي عكس اتجاه المقياس فإنها تحصل على (مطلقاً=٠، أحياناً=٣، غالباً=٢، دائماً=١) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين (صفر- ٨٤) لتكون الدرجات المرتفعة معبرة عن وجود استراتيجيات مواجهة الضغوط والدرجات المنخفضة معبرة عن انخفاضها.



## المعاملات العلمية للمقياس للبحث الحالي:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالي :

أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس للعينة قيد البحث استخدمت الباحثة الآتي :

١- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب بالفريق الأول لكرة قدم بمحافظة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلي للمقياس والجداول (٤) ، (٥) ، (٦) توضح ذلك .

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه

(ن = ٣٠)

العبارات					الأبعاد
٢٤	٢١	١٧	٥	رقم العبارة	مسايرة الشدائد
0.80	0.59	0.68	0.62	معامل الارتباط	
٢٨	٢٢	١٨	٦	رقم العبارة	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط
0.46	0.90	0.94	0.95	معامل الارتباط	
٢٠	١٣	٨	١	رقم العبارة	وضع الهدف والإعداد العقلي
0.63	0.88	0.66	0.66	معامل الارتباط	
٢٥	١٦	١١	٤	رقم العبارة	التركيز
0.81	0.68	0.68	0.48	معامل الارتباط	
٢٣	١٩	١٢	٧	رقم العبارة	التحرر من القلق
0.81	0.89	0.69	0.86	معامل الارتباط	
٢٦	١٤	٩	٢	رقم العبارة	الثقة ودافعية الانجاز
0.88	0.72	0.80	0.68	معامل الارتباط	
٢٧	١٥	١٠	٣	رقم العبارة	القابلية للتدريب
0.81	0.83	0.80	0.80	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٦

يتضح من جدول (٤) ما يلي : تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠.٤٦ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.



## جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس  
(ن=٣٠)

العبارات				
٢٤	٢١	١٧	٥	رقم العبارة
0.84	0.63	0.42	0.44	معامل الارتباط
٢٨	٢٢	١٨	٦	رقم العبارة
0.40	0.79	0.80	0.84	معامل الارتباط
٢٠	١٣	٨	١	رقم العبارة
0.32	0.77	0.55	0.66	معامل الارتباط
٢٥	١٦	١١	٤	رقم العبارة
0.80	0.46	0.53	0.52	معامل الارتباط
٢٣	١٩	١٢	٧	رقم العبارة
0.80	0.62	0.80	0.54	معامل الارتباط
٢٦	١٤	٩	٢	رقم العبارة
0.76	0.69	0.79	0.44	معامل الارتباط
٢٧	١٥	١٠	٣	رقم العبارة
0.62	0.80	0.54	0.80	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٦

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٦ : ٠.٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٣٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	مسايرة الشدائد	٠.٨٨
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	٠.٨٧
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	٠.٨٢
٤	التركيز	٠.٨٥
٥	التحرر من القلق	٠.٨٤
٦	الثقة ودافعية الانجاز	٠.٨٦
٧	القابلية للتدريب	٠.٨٦

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٦

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

## ب- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) لاعب بالفريق الاول لكرة القدم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول التالي (٧) يوضح

## جدول (٧)

معامل ألفا - لكرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

(ن = ٣٠)

م	الأبعاد	معامل الفا
١	مسايرة الشدائد	٠.٨٩
٢	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	٠.٩٣
٣	وضع الهدف والإعداد العقلي	٠.٩٢
٤	التركيز	٠.٩٤
٥	التحرر من القلق	٠.٨٨
٦	الثقة ودافعية الانجاز	٠.٩٥
	القابلية للتدريب	٠.٩١
	الدرجة الكلية	٠.٩٧

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٥) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٧) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

## ثانياً: مقياس أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) فى الرياضة ملحق (٢)

قام بتصميمه كلاً من " دودا ، نيكزلز " (١٩٩٢) ونقلها إلى العربية "حسن عبده" (١٩٩٨)، حيث تم تطويرها لتقدير درجة ميل الافراد للإنغماس فى المهمة والأنا فى الأجواء الرياضية (٩:١٣) والمقياس عبارة عن صفحة واحدة تحتوى على التعليمات و(١٣) ثلاثة عشر عبارة إيجابية أمام كل عبارة ميزان تقديرى مصمم بطريقة ليكرت يشتمل على (٥) بدائل لكى يختار المفحوص احدها وهى (غير موافق بشدة ، غير موافق ، محايد ، موافق ، موافق بشدة)

كما يحتوى المقياس على بعدين هما :

## ١- هدف المهمة :

ويعكس درجة هذا البعد التأكيد على عملية تعلم النشاط من خلال الاجتهاد والاستمتاع بالممارسة والمحاولة الجادة واعتماد النجاح على التحسن الراجع إلى الذات ويتضمن هذا البعد على (٧) سبعة عبارات هى (٢، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٣).

## ٢- هدف الأنا:

يتضمن إدراكات القدرة لدى الفرد تميل إلى أن تكون معتمدة على أساس معيارى أو المقارنة بالأخرين واهتمام كبير بالنتائج وفى هذه الحالة يتم الحكم على النجاح من خلال التفوق أو هزيمة الآخرين ويحتوى هذا البعد على (٦) هي (١، ٣، ٤، ٦، ٩، ١١).

### المعاملات العلمية للمقياس :

#### صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس قام "حسن عبده" باستخدام ثلاثة أنواع من الصدق هما (صدق المحتوى ، الصدق التكويني ، الصدق التقريبي) وقد حقق المقياس درجة مقبولة من المقياس.

#### ثبات المقياس :

قام "حسن عبده" (١٩٩٨) بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما (إعادة التطبيق ، معامل ألفا لكرونباخ) ولقد بلغ معامل ألفا (٠.٨٣٩) لتوجه المهمة ، (٠.٨٦٥) لتوجه الأنا، كما بلغ معامل الارتباط (٠.٧١٦) لتوجه المهمة ، (٠.٧٤٨) لتوجه الأنا عند تطبيق المقياس واعادة تطبيقه على العينة وبفاصل زمنى قدرة إسبوع بين التطبيقين وجميع هذه القيم دالة احصائياً وهذا يعنى أن المقياس تمتع بثبات مناسب .

#### تصحيح المقياس:

فيما يتعلق بتصحيح المقياس فإن العبارات (غير موافق بشدة=٠، غير موافق=١، محايد=٣، موافق=٢، موافق بشدة=٤) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين (١٣ : ٦٥) درجة لتكون الدرجات المرتفعة معبره عن ارتفاع أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) والدرجات المنخفضة معبرة عن انخفاضهما.

#### المعاملات العلمية للمقياس فى البحث الحالى :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

#### أ- الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة الآتى :

#### ٢- صدق الاتساق الداخلى :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب كرة قدم بمحافظة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذى تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلى للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلى للمقياس ، والجداول (٨)، (٩)، (١٠) توضح ذلك.

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه

(ن = ٣٠)

العبارات					الأبعاد
٨	٧	٥	٢	رقم العبارة	توجه المهمة
0.81	0.59	0.52	0.53	معامل الارتباط	
	١٣	١٢	١٠	رقم العبارة	
	0.71	0.76	0.65	معامل الارتباط	
٦	٤	٣	١	رقم العبارة	توجه الأنا
0.85	0.74	0.85	0.57	معامل الارتباط	
		١١	٩	رقم العبارة	
		0.62	0.73	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٦ يتضح من جدول (٨) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ما بين (٠.٥٢ : ٠.٨٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق

## جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

العبارات				
٨	٧	٥	٢	رقم العبارة
0.79	0.57	0.44	0.49	معامل الارتباط
	١٣	١٢	١٠	رقم العبارة
	0.68	0.82	0.65	معامل الارتباط
٦	٤	٣	١	رقم العبارة
0.77	0.72	0.83	0.47	معامل الارتباط
		١١	٩	رقم العبارة
		0.65	0.79	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٦ يتضح من جدول (٩) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤٤ : ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

## جدول (١٠)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	هدف المهمة	٠.٩٨
٢	هدف الأنا	٠.٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٦

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب- الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون لاعب كرة قدم بمحافظة المنيا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والجدول التالي (١١) يوضح ذلك

### جدول (١١)

معامل ألفا - لكرونباخ لمقياس أهداف الانجاز (هدف المهمة والأنا)

(ن = ٣٠)

م	الأبعاد	معامل الفا
١	هدف المهمة	٠.٩٦
٢	هدف الأنا	٠.٩٥
	الدرجة الكلية	٠.٩٨

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

– تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٦) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٨) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

**خطوات تنفيذ البحث:**

**أ - الدراسة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية للتأكد من مناسبة أدوات البحث قيد البحث للتطبيق على عينة البحث الاساسية ، وقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الاساسية قوامها (٣٠) لاعب فى الفترة من ٣٠ / ٧ / ٢٠٢١ م إلى ٢ / ٨ / ٢٠٢١ م ، وقد اسفرت نتائج تلك الدراسة على مناسبة تلك المقاييس من حيث صياغتها ووضوح تعليمات التطبيق.

**ب - تطبيق أدوات البحث:**

بعد التأكد من مناسبة أدوات جمع البيانات من خلال التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بتطبيق هذه الادوات على عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (٨٠) لاعب من الفريق الاول بمحافظة المنيا وتم التطبيق خلال الفترة من ١٢ / ٣ / ٢٠٢٢ إلى ١٩ / ٣ / ٢٠٢٢ م.

## ج - تصحيح استمارات المقياس:

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح الاستمارات طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

## الاساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الفا لكرولناخ.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

## أولاً: عرض النتائج

وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

## اختبار صحة الفرض الأول:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

## جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وهدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا (ن = ٨٠)

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية							المتغيرات
الدرجة الكلية	القابلية للتدريب	الثقة ودافعية الانجاز	التحرر من القلق	التركيز	وضع الهدف والإعداد العقلي	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	
0.93	0.92	0.81	0.89	0.91	0.79	0.71	0.73
							هدف المهمة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (بعد مسايرة الشدائد)، (بعد الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط)، (بعد وضع الهدف والإعداد العقلي)، (بعد التركيز)، (بعد التحرر من القلق)، (بعد الثقة ودافعية الإنجاز)، (بعد القابلية للتدريب) والدرجة الكلية له وبين هدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

اختبار صحة الفرض الثاني:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا

(ن = ٨٠)

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية								المتغيرات
الدرجة الكلية	القابلية للتدريب	الثقة ودافعية الانجاز	التحرر من القلق	التركيز	وضع الهدف والإعداد العقلي	الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط	مسايرة الشدائد	
0.93	0.90	0.97	0.88	0.77	0.71	0.75	0.69	هدف الأنا

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٤٠ ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (بعد مسايرة الشدائد)، (بعد الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط)، (بعد وضع الهدف والإعداد العقلي)، (بعد التركيز)، (بعد التحرر من القلق)، (الثقة ودافعية الإنجاز)، (بعد القابلية للتدريب) والدرجة الكلية له وبين هدف الأنا لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

ثانياً : مناقشة وتفسير النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ويتضح من نتائج البحث جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين هدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان اللاعبين يستخدمون اساليب مختلفة من المواجهة عندما يتعرضون للمواقف الضاغطة ترتبط بتوجه هدف المهمة التي يتبنونها كما يستخدم اللاعب بعض الاستراتيجيات الملائمة والمناسبة له وللموقف الضاغط التي يتعرض له ويختلف استخدام الاستراتيجيات من لاعب لآخر وذلك تبعاً لشخصية كل لاعب على حدة وايضاً تختلف تبعاً لنوع الضغط المواجهة له وتختلف ايضاً تبعاً لاختلاف استجابة كل لاعب واخيراً تختلف الاستراتيجيات المستخدمة من لاعب لآخر تبعاً للفروق الفردية بين اللاعبين ، كذلك من خلال هدف المهمة يمكن



التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط ومن الاستراتيجيات الهامة التي يستخدمها لاعبي كرة القدم (استراتيجية الدعم الاجتماعي - الاسترخاء )

حيث ان هناك علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين هدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عمر (٢٠٠٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع ابعاد المهارات النفسية وتوجه المهمة لدى عينة البحث مجتمعة، وع نتائج دراسة انشل وسوتارسو (٢٠٠٧) التي اشارت الدراسة الى أساليب التكيف المستخدمة والتي اشتملت (التفكير الايجابي - الاسترخاء البدني والذهني - مناقشة المشكلات مع الآخرين وطلب النصح والمشورة) ، ومع نتائج دراسة كاتارزى (٢٠١٤) ان استراتيجيات المواجهة التجنبية ، استراتيجيات البحث الاجتماعي كانت اكثر الاستراتيجيات شيوعاً واستخداماً.

وبذلك تم التحقق من الفرض الأول والذي ينص على : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

كما أوضحت نتائج جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين هدف الأنا لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى انه يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وذلك من خلال توجه الأنا حيث ان اللاعب الذي يستخدم استراتيجيات في مواجهة الضغوط في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها يكون لديه دافع لتحقيق هدف الأنا .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الملاحظة (٢٠٢٠) وكذلك اظهرت النتائج امكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية من خلال ابعاد الذكاء الناجح وتوجهات اهداف الانجاز وان اختلف الترتيب اختلف الترتيب النسبي لتلك الابعاد بين مجموعتي الدراسة .

وبذلك تم التحقق من الفرض الثاني والذي ينص على : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلي الاستخلاصات التالية:

١- تميز لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة

٢- تميز لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا

ثانياً : التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة :

١- اجراء دراسات اخري عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتناول جوانب نفسية اخري

٢- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية للتعرف علي توجهات أهداف الإنجاز لدي لاعبي ولاعبات كرة القدم بمحافظة المنيا

٣- إعداد دورات وبرامج ارشادية لتنمية مهارات استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

في ضوء اهداف الانجاز.

## قائمة المراجع

اولا :المراجع العربية:

- ١- حسين، طه عبدالعظيم وحسين، سلامة عبدالعظيم (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية  
، ط١، دار الفكر ، عمان .
- ٢- عبده، حسن حسن (٢٠٠٢) تقنين المهارات النفسية للرياضيين ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد ٣٣.
- ٣- جاسم ، عامر سعيد(٢٠٠٨): سيكولوجيا كرة القدم ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق
- ٤- راتب، أسامة كامل (٢٠٠١): الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- عبده ، حسن حسن (٢٠٠٠): توجه المهمة والأنا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح في كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ن جامعة المنيا ، المجلد (١٢).
- ٦- عسكر، محمد السيد محمد محمد علي (٢٠٢١): إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة سوهاج،مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، كلية التربية الرياضية، ٥٧(١).
- ٧- علاوى ،محمد حسن (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- عمر، مصطفى رشاد محمد(٢٠٠٣):المهارات النفسية وعلاقتها بتوجه الهدف ودافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض المنتخبات الرياضية جامعة المنيا،ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٩- غبارى، ثائر(٢٠٠٨) : علم النفس العام ، ط١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان.
- ١٠- الملاحة،حنان عبدالفتاح (٢٠٢٠): الذكاء الناجح وتوجهات أهداف الإنجاز كمنبئات بأستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدي طلبة الكليات الطبية مرتفعي ومنخفضي التحصيل،مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم ، ١٤(١٠).
- ١١- عبدالله ،محمد قاسم (٢٠٠٨): مدخل إلي الصحة النفسية ، ط١ ، دار الفكر ، عمان .

- 12 **Nicholls , C. R. Jones , R.C. J. Polman , E Borkole** Acute sport . related stressors coping , and emotion among professional rugby union players during training and matches scand. The Journal of sport to medicine & physical fitness (19) , 2009
- 13 **Niont , G., Fortes , M. , Poulain , M. , Brun , Audery , Desplan , J., prefaut , C. Varray , A:** gender difference in coping strategies among patients enrolled in an n patient rehabilitation program . Heart & Lung , 35 (2) , 2006 .

## ملخص البحث باللغة العربية

"توجهات أهداف الإنجاز وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي لاعبي كرة القدم "

\*أ.د / إبراهيم ربيع شحاتة  
\*\* د/ مروة عبد القادر عبد الوهاب  
\*\*\*الباحثة/إسراء عادل راغب طه

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا، والعلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا، حيث إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ( الأسلوب المسحي )، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بمحافظة المنيا ، وبذلك بلغ حجم العينة (٨٠) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٢٦.٦٧%)، واشتملت العينة الاستطلاعية على عدد (٣٠) لاعب كرة قدم بمحافظة المنيا بنسبة مئوية قدرها (١٠%) من مجتمع البحث، كما إستخدمت الباحثة لأدوات جمع البيانات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس أهداف الإنجاز (هدف المهمة والأنا) ، وكانت من أهم النتائج

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف المهمة لدي لاعبي كرة القدم بمحافظه المنيا،

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهدف الأنا لدي لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا.

\*أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية- كلية التربية الرياضية-

جامعة المنيا.

\*\* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

\*\*\*باحثة بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

## ملخص البحث باللغة الانجليزية

**Goals of achievement and their relationship to strategies to cope with pressures among footballers**

The research aims to identify the relationship between the strategies of confronting psychological pressures and the goal of the task for football players in Minya governorate, and the relationship between strategies to face psychological pressures and the goal of ego of football players in Minya governorate, where the researcher used the descriptive method (survey method), and the researcher chose the sample of research in the deliberate way of the players of the first team of football in Minya governorate. This brought the sample size (80) players by a percentage of (26.67%), and the survey sample included the number of (30) football players in Minya governorate by a percentage of (10%) from the community of al-Bejath, and the researcher used the data collection tools measure strategies to counter psychological pressures and the measure of achievement goals (mission goal and ego' ( And it was one of the most important result.

-There is a statistically significant correlation between stress strategies and the objective of the task for football players in Minya province

-There is a statistically significant correlation between the strategies for countering psychological stress and the ego goal of football players in Minya governorate .

---

\*Professor of Sports Psychology and Head of the Department of Psychological, Educational and Social Sports Sciences Faculty of Sports Education University of Minya .

\*\*Teacher in the Department of Psychological, Educational and Social Sports Sciences Faculty of Sports Education University of Minya.

\*\*\*Researcher in the Department of Psychological, Educational and Social Sports Sciences Faculty of Sports Education University of Minya.