

عادات العقل وعلاقتها بمستوى الطموح والضغط الأكاديمية لدى لاعبات المنتخب الرياضي بجامعة المنيا

د / اسراء مصطفى احمد

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

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل تأثيرًا في تشكيل شخصية الطالبات وتوجيه قدراتهن نحو تحقيق الذات والطموحات المستقبلية، وتزداد هذه التحديات لدى الطالبات المشاركات في المنتخبات الرياضية، إذ يجدن أنفسهن مطالبات بتحقيق التوازن بين الأداء الأكاديمي والمشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية، مما يجعلهن أكثر عرضة للضغوط الأكاديمية والنفسية.

وفي ظل هذه المعطيات تبرز الحاجة إلى فهم العوامل العقلية والنفسية التي تؤثر في قدرتهن على التكيف والنجاح في مختلف جوانب الحياة، وتُعد عادات العقل من المفاهيم الحديثة التي تهدف إلى تنمية أساليب التفكير الفعال، وتعزيز قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات والضغوط بطريقة منهجية وإبداعية، مما ينعكس إيجابًا على مستوى طموحه، وكفاءته في مواجهة التحديات الأكاديمية والنفسية، وتحقيق التوازن المطلوب بين النشاط الرياضي والتميز الدراسي.

كما اشار محمد بكر نوفل (٢٠٠٨) ان عادات العقل عند الفرد داعم له في كل أنشطة الحياة لاستخدام مهاراته العقلية العليا بصفة مستمرة، لكي يمارس التفكير وضبط الدافعة لحل مشكلاته بأبسط طريقة وأسرعها، كما ان عادات العقل تعتبر احدى التحديات التربوية التي فرضت التطورات التكنولوجية المتلاحقة في اعداد افراد لديهم المثابرة في حل المشكلات والتحكم في الاندفاع والتهور، والتعامل بأبداع ومرونة مع هذه المواقف، إضافة الى التفكير التبادلي والاستعداد للتعلم المستمر. (٢٧: ٦٥)

ويرى حيدر عبد الرازي طراد (٢٠١٢م) الى أن عادات العقل هي مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيل من الاداءات او السلوكيات الذكية بناء على

المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها بحيث تقوده الى انتقاء عملية ذهنية او أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة امامه لمواجهة مشكلة ما. (١٠: ٢٣٤)

كما ترى زوقان عبيدات، سهيلة أبو السيد (٢٠٠٥) بأن عادات العقل تعتبر أنماط للسلوك الذكي التي تدير وتنظم العمليات العقلية التي يستخدمها الفرد في بناء المعرفة وحل المشكلات. (١٥: ١٢٣)

ويؤكد إبراهيم أحمد الحارثي (٢٠٠٢) أن المتعلمين يطورون إستراتيجياتهم المعرفية وينمونها، كما إنهم يكونون عاداتهم العقلية المرتبطة بمهارات التفكير العليا، كما يوضعون في مواقف تجبرهم على طرح التساؤلات والاستجابة للتحديات، والبحث عن الحلول للمشكلات التي تواجههم، فعندما يقومون بذلك

ويتحملون مسئولية الإنجاز، فانهم يعتبرون ذلك اعترافا لهم بالذكاء والقدرات العقلية الكافية لإنجاز ما كلفوا به وتحسن نظراتهم لذاتهم. (١: ٢٠٠)

وترى الباحثة ان عادات العقل تُعدُّ من السمات العقلية الأساسية التي تمكّن الفرد من التفكير بمرونة، واتخاذ قرارات فعالة، وحل المشكلات بطريقة منظمة، وهي مهارات ضرورية للاعب المنتخب الرياضي الذين يواجهون ضغوطاً متزايدة في حياتهم الجامعية والرياضية، وتظهر أهمية هذه العادات بشكل أكبر عندما تقترب بمستوى عالٍ من الطموح، إذ إن الطالب الرياضي الطموح يسعى دائماً إلى تحقيق أعلى المستويات من الإنجاز، سواء في المجال الأكاديمي أو الرياضي، ويكون أكثر استعداداً لتوظيف مهاراته العقلية في سبيل ذلك خاصة في البيئات التنافسية التي تتطلب جهداً متواصلاً، مثل بيئة لاعبي المنتخب الجامعية لذا، فإن عادات العقل لا تتفصل عن مستوى الطموح، بل تمثل أحد الأسس التي يُبنى عليها، مما يجعل الربط بينهما أمراً ضرورياً لفهم آليات النجاح والتفوق لدى هذه الفئة.

وقد أشار احمد حسيني المحلاوي (٢٠١٩) إلى أن مستوى الطموح الرياضي يُعبّر عن قدرة اللاعب على تحديد أهداف عالية يسعى لتحقيقها رغم التحديات، وأن هذه الأهداف ترتبط بإدراك الفرد لذاته ولقدراته، وبيّن أن اللاعبين ذوي الطموح المرتفع يميلون إلى المشاركة في مواقف تتطلب مجهوداً وتحدياً، مما يعكس قوة شخصيتهم الرياضية وقدرتهم على المنافسة والتطور، كما أضاف أن الطموح من أهم المتغيرات النفسية المرتبطة بالنجاح الرياضي، ويُعد مؤشراً على نضج التفكير والتخطيط عند الرياضيين في مختلف المستويات (٢: ٤٣)

حيث تواجه لاعبات المنتخبات الرياضية بالجامعة نوعًا خاصًا من الضغوط الأكاديمية ناتجًا عن محاولتهن المستمرة للتوفيق بين متطلبات الدراسة الجامعية والتزاماتهم الرياضية، فالمشاركة في التدريبات اليومية، والمعسكرات، والمنافسات، تستهلك قدرًا كبيرًا من الوقت والجهد، مما قد يؤدي إلى تراكم المهام الدراسية والشعور بالضغط عند محاولة الالتزام بالمواعيد الأكاديمية، مثل حضور المحاضرات، وتسليم التكاليفات، والاستعداد لامتحانات، هذا التداخل بين الجانبين قد يُسبب حالة من التوتر الذهني والنفسي، ويؤثر على مستوى التركيز والتحصيل الدراسي، خاصة إذا لم تتوفر لدى الطالبة المهارات والقدرات التي تمكنها من إدارة وقتها وضغوطها بفعالية.

اشارت منال شمس الدين عفيفي (٢٠١٨) على أن الضغوط الأكاديمية تأتي في مقدمة أشكال الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي، لما تمثله هذه الضغوط من تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي للطلاب، فيعاني الطلاب الجامعيين من تعدد الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم وكثرة التكاليف والأبحاث المطلوبة في جميع المقررات، وأحيانًا في وقت واحد، وقلة الوقت المتاح للدراسة والاستذكار، مما يؤدي إلى انخفاض دافعيتهم للتعلم وسوء توافقهم، وينعكس سلبًا على تحصيلهم الدراسي. (٩:٣٠)

ووضح احمد عايد على (٢٠٠٧) ان الضغوط النفسية تعد من الظواهر الهامة في المجال الرياضي، وخاصة لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية، لأنهم يتعرضون إلى مطالب التدريب الرياضي المستهلك للوقت والجهد، ومطالب الدراسة الجامعية، فتتضاعف مشكلة الضغوط لدى هذه الشريحة من الطلبة، ويؤثر هذا الوضع على أداء الرياضيين، ويقلل من قدراتهم على بذل الجهد، فيتدنى كل من كفاءتهم وتحصيلهم الأكاديمي. (٣:٣)

كما اكدت زينب محمود شقير (٢٠٠٢) إلى أن الضغوط الأكاديمية تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات. (١٢:١٧)

ويتفق كل من ربي عبد المطلوب معوض، ورفع سعود السبيعي (٢٠١٨)، على أن الطالب الجامعي يتعرض للعديد من مصادر الضغوط الأكاديمية، ومن بينها ضعف القدرة على التركيز، وضعف مهارات إدارة الوقت، والفشل في الامتحانات، والنقد من جانب الأساتذة والزملاء، وصعوبة بعض المناهج الدراسية، والمنافسة الشديدة بين الطلبة، وتوقعات الآباء والأساتذة، وصعوبة الدراسة بشكل عام، وكثرة المتطلبات الأكاديمية طوال الفصل الدراسي وقلة الدافعية (١٥:١٢)

ويرى أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥) انه يختلف تأثير الضغوط الأكاديمية من فرد لآخر، وفقا لإدراكه لمصادر تلك الضغوط، بناءا على خبراته السابقة، ومخزونه الشخصي من أساليب مواجهة الضغوط فيحدد كيفية التعامل معها والاستجابة لها هذا ويؤدي نقص امتلاك الطلاب لآليات التعامل مع المشكلات الأكاديمية إلى شعورهم بالضغوط الأكاديمية، في حين أن الطلبة الذين لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات متنوعة لمواجهة مشكلاتهم الأكاديمية والاستعداد للامتحانات وتنظيم حياتهم الاجتماعية، والقدرة على تحمل المصائب أثناء تأدية المهام الأكاديمية، لا يشعرون بتلك الضغوط الأكاديمية. (٦: ١٨٧)

وترى الباحثة انه في ظل التحديات التي تفرضها الحياة الجامعية على الطلاب بوجه عام، وعلى لاعبات المنتخب الرياضية بالجامعة بشكل خاص، حيث تواجه لاعبات المنتخب الرياضية بالجامعة ضغوطاً إضافية نتيجة لمحاولاتهن المستمرة في التوفيق بين متطلبات الدراسة الأكاديمية والتزاماتهن الرياضية، من تدريبات ومنافسات وسفر، وتُعد الضغوط الأكاديمية أحد أبرز ما تتعرض له هذه الطالبات، مما قد يؤثر على استقرارهن النفسي وأدائهن الأكاديمي.

وفي ضوء ذلك تبرز أهمية بعض المتغيرات النفسية والعقلية التي قد تلعب دوراً في التكيف مع هذه الضغوط، وعلى رأسها عادات العقل التي تمثل أنماطاً ذهنية تساعد على التفكير المنظم واتخاذ القرارات، ومستوى الطموح الذي يعكس مدى سعي الطالب نحو التميز والنجاح.

ومما سبق تري الباحثة أن هناك حاجة لدراسة العلاقة بين عادات العقل، ومستوى الطموح، والضغوط الأكاديمية لدى لاعبات المنتخب الرياضية بالجامعة، بهدف فهم كيفية تفاعل هذه المتغيرات، والإسهام في تقديم رؤى تساعد على دعم التوازن النفسي والأداء الأكاديمي والرياضي لهذه الفئة المتميزة.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث في لقاء الضوء على:

- ١- لقاء الضوء على السمات العقلية والنفسية (مثل عادات العقل والطموح) التي تساعد طالبات المنتخب الجامعية على التكيف مع الضغوط الأكاديمية.
- ٢- المساهمة في دعم الأداء الأكاديمي والرياضي لطالبات المنتخب من خلال فهم العوامل التي تساعدن على التوازن بين الجانبين.

٣- تعزيز الوعي لدى القائمين على الإرشاد النفسي والتربوي داخل الجامعات بأهمية السمات العقلية والنفسية للاعبين المنتخبين

٤- المساهمة في تحسين جودة الحياة الجامعية للطالبات الرياضيات من خلال تقليل الضغوط وتحقيق التوازن النفسي

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي:

- ١- العلاقة بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضيات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٢- العلاقة بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضيات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٣- العلاقة بين عادات العقل والضغط الأكاديمية لدي لاعبات الرياضيات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٤- العلاقة بين عادات العقل والضغط الأكاديمية لدي لاعبات الرياضيات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٥- الفروق بين لاعبات الرياضيات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في كل من (عادات العقل ومستوى الطموح والضغط الأكاديمية).

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

- ١- توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضيات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضيات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٣- توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل والضغط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضيات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.
- ٤- توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل والضغط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضيات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في كل من (عادات العقل ومستوى الطموح والضغط الأكاديمية).

مصطلحات البحث:

عادات العقل:

هي عادات معرفية توجه سلوك الفرد وتحفزه على التعلم لتحقيق هدف معين، وتساعد على التركيز على الأولويات الأهم. (١٨ : ص ٥)

عادات العقل (تعريف إجرائي) هي مجموعة من السلوكيات الذهنية والاتجاهات المعرفية التي تستخدمها لاعبات المنتخبات الرياضية بالجامعة عند مواجهة المشكلات الأكاديمية أو المواقف التنافسية.

مستوى الطموح:

هو مستوى الإنجاز الذي يتوقعه ويحدده الفرد لنفسه ويشعر من خلاله بأنه يستطيع تحقيق أهدافه متخطيا كل الصعوبات بما يتفق مع التكوين النفسي للفرد. (٢٧:٢٨)

مستوى الطموح (تعريف إجرائي) هو مقدار الدافع الداخلي الذي يدفع لاعبات المنتخبات الرياضية بالجامعة إلى تحديد أهداف أكاديمية ورياضية عالية، والسعي لتحقيقها رغم التحديات.

الضغط الأكاديمية:

هي التحديات أو المشكلات والصعوبات التي يدركها الطالب الجامعي وتعيق إنجاز مهامه الدراسية وتحقيق أهدافه، ويصدر الطالب استجابات انفعالية سلبية تعبر عن صعوبة توافقه مع البيئة الدراسية المحيطة به. (٩ : ٢٩)

الضغط الأكاديمية (تعريف إجرائي) الشعور بالقلق أو التوتر الذي تتعرض له لاعبات المنتخبات الرياضية بالجامعة نتيجة التزاماتهن الدراسية، وضيق الوقت، وتعدد المتطلبات بين الجانب الأكاديمي والتدريبي.

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتوصلت الباحثة إلى عدد (١٠) عشرة دراسات عربية، و(٢) دراستان أجنبية، وسوف يتم عرضها من الأحدث إلي الأقدم كما يلي:

١- قامت أسماء عاطف سعيد(٢٠٢٣): بدراسة بعنوان عادات العقل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لمقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين عادات العقل والتحصيل الدراسي (النظري - التطبيقي) لمقرر مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات الفرقة الثانية والتعرف على نسب مساهمة عادات العقل في التحصيل الدراسي (النظري -التطبيقي) لمقرر مسابقات الميدان والمضمار والتنبؤ بالتحصيل الدراسي (النظري -التطبيقي) لمقرر مسابقات الميدان والمضمار بمعلومية عادات العقل لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة الدراسة علي(١٥٥) طالبة ، وكانت من اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية بين عادات العقل ومستوى التحصيل الدراسي لعينة البحث.

٢- قامت رباب عبد الحليم أبو زيد (٢٠٢٣) :بدراسة بعنوان أثر التدريب على بعض عادات العقل في خفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، واستهدفت الدراسة التعرف علي أثر برنامج تدريبي قائم على تنمية عادات العقل في تقليل السلوكيات التسويفية، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واشتملت عينة الدراسة علي ٤٠ طالبة من جامعة عين شمس، واستخدمت الباحثة مقياس التسويف الأكاديمي وبرنامج تدريبي، وكانت من اهم النتائج أن هناك تحسناً ملحوظاً في عادات المثابرة والتفكير المرن، مصحوباً بانخفاض واضح في مستويات التسويف الأكاديمي، مما يدل على تأثير عادات العقل في خفض الضغط الناتج عن التأجيل الدراسي.

٣- قام احمد كمال نصاري (٢٠٢٢): بدراسة بعنوان العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية واستهدفت الدراسة التعرف علي العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة علي (١٨٥) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياسي عادات العقل، والتفكير الإيجابي، وكانت من اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.

٤- قام ناجي مطشر عزت البدر (٢٠٢٠): بدراسة بعنوان تأثير تمارين اللعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب وفق لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأفراد عينة من البحث، وكذلك التعرف على أفضل تأثير للتمارين المشابهة للعب وفق لبعض عادات العقل أو التمارين الاعتيادية المتبعة من قبل مدرس المادة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٦٣ طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للعام الدراسي ٢٠١٨، ٢٠١٩، واستخدم الباحث مقياس عادات العقل ، وكانت من أهم النتائج أن كل التمارين المتشابهة أو المشابهة للعب وفق عادات العقل، التأثير الواضح في تعلم أداء المهارات المناولة والتصويب والجرع لطلاب عينة البحث، وأن تمارين المشابهة للعب وفق العادات العقل حققت أفضل كثير من التمارين الاعتيادية.

٥- قام إسلام مصطفى العوضي (٢٠١٩) : بدراسة بعنوان عادات العقل وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستهدفت الدراسة التعرف على عادات العقل ودراسة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على ٥٠ طالب من الفرقة الأولى من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها، واستخدم الباحث مقياس عادات العقل ومقياس التوافق النفسي، وكانت من أهم النتائج أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين عادات العقل والتوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

٦- قامت فضيلة جابر محمد الفضلي (٢٠١٩) : بدراسة بعنوان عادات العقل المنبئة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، واستهدفت الدراسة الكشف عن أكثر عادات العقل تأثيرًا في الكفاءة الذاتية الأكاديمية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على ٣٨٦ طالبة من كلية التربية الأساسية في الكويت، واستخدمت الباحثة مقياسي عادات العقل والكفاءة الذاتية، وكانت من أهم النتائج أن عادات مثل تنظيم التفكير والانفتاح الذهني تسهم في خفض الشعور بالضغط الأكاديمي وتعزيز الكفاءة الذاتية.

٧- قامت وفاء محمود نصار (٢٠١٨): بدراسة بعنوان إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن القدرة التنبؤية لعادات العقل بالتفكير الإيجابي لنفس العينة، واشتملت عينة الدراسة على (٤٣٣) طالبة من طالبات الجامعة منهن (٢٣٣) طالبة

بكلية التربية و(٢٠٠) طالبة بكلية العلوم، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية التطبيقية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واستخدمت الباحثة مقياس عادات العقل، ومقياس التفكير الإيجابي من إعدادا لباحثة، وكانت من أهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية دالة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي، كما أظهرت نتائج الدراسة قدرة عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي ومعظم أبعاده لدى طالبات الجامعة.

٨- قامت دلال يوسف يوسف (٢٠١٧): بدراسة بعنوان قياس فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشاد لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الطموح الأكاديمي، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج الإرشادي عمل على تنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

٩- قامت هدى عبد الحميد عبد الوهاب (٢٠١٢) : بدراسة بعنوان التنمية الإيجابية واثرها على الحالة النفسية العامة ومستوى الطموح لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، واستهدفت الدراسة التعرف على أثر التنمية الإيجابية على الحالة النفسية العامة ومستوى الطموح لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة علي (٢٣٥) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الطموح ، وكانت من أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية دل إحصائياً بين الإيجابية وكلا من الحالة النفسية العامة ومستوى الطموح.

١٠- دراسة جوردن ،آخرون (٢٠١١): بدراسة بعنوان عادات العقل الرياضية وعلاقتها بزيادة التفكير لدى طلاب المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية ، واستهدفت الدراسة التعرف على عادات العقل الرياضية، وزيادة التفكير لدى طلاب المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة علي (٢١٠) طالب وطالبة ، وكانت من أهم النتائج أن مستوى عادات العقل لدى الطلاب المشاركين في الدراسة الحالية منخفضا كما أشارت النتائج أن الاستراتيجية الأفضل لتحسين عادات العقل هي التي يستخدمها أصحاب القدرة العقلية الجيدة.

١١- قام أحمد عايد حتامة (٢٠٠٧): بدراسة بعنوان اثر التحكم بالضغط الأكاديمية والتدريبية في أداء لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية والأكاديمية والرياضية في الجامعة الهاشمية، واستهدفت الدراسة التعرف على اثر التحكم بالضغط الأكاديمية والتدريبية في أداء لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية والأكاديمية والرياضية في الجامعة الهاشمية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكون مجتمع البحث من جميع لاعبي منتخبات (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة) وبالبالغ عددهم (٦٤) لاعبا وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) لاعبا، واستخدم الباحث (مقياس للضغط الأكاديمية والتدريبية)، وكانت من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغط الأكاديمية والتدريبية، وتشير النتائج الى ان البرنامج التدريبي كان فاعلا فيما يتعلق في التحكم بالضغط الأكاديمية والتدريبية.

بدراسة (2004) Giacobbi & Lynn & Wetherington & Bodendorf ١٢- قام جيا كوبي وزملائه بعنوان مصادر الضغط وأساليب التكيف معها لدى السباحات في إحدى الجامعات الأمريكية، واستهدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغط وأساليب التكيف معها لدى السباحات في إحدى الجامعات الأمريكية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٥) خمس سباحات في إحدى الجامعات الأمريكية، واستخدم الباحثون لجمع البيانات (المقابلة الشخصية، ومقياس مصادر الضغط)، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان ضغوط التدريب، والمنافسات، والضغط المرتبطة بالأداء والفوز، والعلاقات الشخصية، والبعد عن الأهل والبيت، والتحصيل الأكاديمي هي أكثر العوامل المسببة للضغط.

أوجه الإفادة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة الاستدلال المعرفي تطبيقاً لخطوات المنهج العلمي لجمع البيانات المتعلقة بمشكلة البحث والتوقف على نتائجها واتخاذ القرارات المناسبة، ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة استطاعت الباحثة:

- ١- تحديد هدف البحث ومتغيراته وماهية وأهمية مشكلة البحث وكيفية معالجتها بالأسلوب العلمي.
- ٢- اختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة وأهداف البحث حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.
- ٣- تحديد الأسلوب الأمثل في اختيار مجتمع وعينة البحث.
- ٤- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث.
- ٥- التعرف على كيفية عرض النتائج ومناقشتها.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (أسلوب المسح) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبات المنتخبات الرياضية (الفردية والجماعية) بجامعة المنيا في العام الجامعي ٢٠٢٣ | ٢٠٢٤ وقد بلغ حجم المجتمع (٩٥) خمس وتسعون لاعبة بواقع (٦٠) ستون لاعبة بالرياضات الجماعية، (٣٥) خمسة وثلاثون لاعبة بالرياضات الفردية.

عينة البحث: قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية قوامها (٦٠) ستون لاعبة من مجتمع البحث، بواقع (٤٠) أربعون لاعبة من الرياضات الجماعية، (٢٠) عشرون لاعبة من الرياضات الفردية، والجدول (١) يوضح ذلك، وقد تم حساب اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث (عادات العقل، مستوى الطموح، الضغوط الاكاديمية، والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (١) التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث

النوع	مجتمع البحث	عدد العينة	النسبة المئوية
لاعبات الرياضات الفردية	٣٥	٢٠	%٥٧,٤١
لاعبات الرياضات الجماعية	٦٠	٤٠	%٦٦,٦٧
المجموع	٩٥	٦٠	%٦٣,١٦

وقد تم حساب اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح النتيجة:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء

للعينة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٦٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
-0,88	3,87	22,00	20,86	المثابرة	عادات العقل
١,٢٢-	3,73	25,00	23,48	ضبط الانفعال	
٠,٥٩-	3,49	24,00	23,31	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	
6١-1,	4,05	25,00	23,43	التفكير	
2٥ -0,	3,85	22,00	21,33	الابداع	
٠٢-1,	4,38	26,00	24,51	التساؤل وطرح المشكلات	
-1,25	2,73	22,00	20,86	جمع البيانات باستخدام الحواس	
-0,97	2,62	21,50	20,65	تطبيق المعارف الماضية	
-1,50	1,93	20,00	19,03	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	
-1,54	2,71	22,00	20,60	تركيز الانتباه	
٤-0,9	30,05	227,50	218,10	الدرجة الكلية	
٨٣0,	6,47	29,00	30,81	التفاؤل	مستوى الطموح
٤٦-0,	6,36	30,00	29,03	المقدرة على وضع الأهداف	
٢٨0,	5,03	28,00	28,48	تقبل الجديد	
-0,09	2,20	23,00	22,93	تحمل الإحباط	
٤٨0,	18,10	108,00	110,93	الدرجة الكلية	
٣٩-0,	6,57	28,00	27,13	ضغوط سير الدراسة	الضغوط الأكاديمية
٣٦-,	6,53	30,00	29,20	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	
٣٧ ,.	6,30	25,00	25,78	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات	
١٥,١-	6,09	27,00	24,65	ضغوط العلاقات الاجتماعية	
٠٨,١-	6,70	29,00	26,58	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	
٦٣,.-	31,43	140,00	133,35	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث (عادات العقل ، مستوى الطموح ، الضغوط الأكاديمية) ما بين (-١,٥٤ ، ٠,٨٣) وهي تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير الى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

- ١- مقياس عادات العقل اعداد | شيماء محمد عبد المقصود (٢٠٢٣)
- ٢- مقياس مستوى الطموح اعداد | محمد معوض، سيد عبد العظيم (٢٠٠٥)

٣-مقياس الضغوط الاكاديمية

(٢٠٢٠)

أولا مقياس عادات العقل ملحق (١):

وصف المقياس:

قامت " شيماء محمد عبد المقصود " بإعداد هذا المقياس والذي يتكون من (٨٤) أربعة وثمانون عبارة موزعة على عشرة أبعاد وهي: (المثابرة ، ضبط الانفعال ، الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف ، التفكير، الابداع، التساؤل وطرح المشكلات، جمع البيانات باستخدام الحواس، تطبيق المعارف الماضية، الاستعداد الدائم للتعلم المستمر، تركيز الانتباه) مع ثلاثة بدائل امام كل عبارة (دائما- احيانا - نادرا)، وتختار اللاعبة من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظرها ودرجاتها كالتالي: درجة العبارات الإيجابية (٣-٢-١)، ودرجات العبارات السلبية (٣-٢-١)، كما تتراوح درجات المقياس ما بين (٨٤:٢٥٢) درجة، حيث تشير الدرجة (٨٤) الي اقل درجة من عادات العقل والدرجة (٢٥٢) الي اعلي درجة من عادات العقل .

المعاملات العلمية للمقياس:

- **صدق المقياس:** قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لصدق مضمون المقياس لما وضع من اجله وتم تعديل وحذف عبارات وجهاز المقياس بعدد عباراته (٨٤) لحساب صدق المقياس استخدم الاتساق الداخلي للارتباط بن عبارات المقياس وابعاده والارتباط بين ابعاده والمجموع الكلي له واثبت الاتساق الداخلي صدق المقياس داخليا.

- **ثبات المقياس:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) ، وطريقة الاختبار ثم إعادة تطبيقه Retest - Test ، وتم حساب معامل الارتباط للتطبيقين، كما تم حساب معامل الفا-كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي: لحساب صدق وثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية:

أ-**الصدق:** لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (3، 4، 5) توضح ذلك:

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عادات العقل والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=٢٠)

معامل الارتباط											الأبعاد	م
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المثابرة	١
-	-	.,71*	.,62*	.,59*	.,65*	.,58*	.,69*	.,62*	.,62*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	ضبط الانفعال	٢
-	.,61*	.,77*	.,57*	.,62*	.,71*	.,75*	.,66*	.,61*	.,62*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	٣
-	.,67*	.,66*	.,73*	.,76*	.,62*	.,55*	.,73*	.,63*	.,60*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	التفكير	٤
-	.,62*	.,62*	.,67*	.,58*	.,57*	.,70*	.,69*	.,59*	.,65*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الابداع	٥
-	-	.,65*	.,59*	.,71*	.,64*	.,59*	.,68*	.,63*	.,64*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	التساؤل وطرح المشكلات	٦
.,59*	.,62*	.,58*	.,57*	.,68*	.,65*	.,70*	.,64*	.,58*	.,64*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	جمع البيانات باستخدام الحواس	٧
-	-	.,85*	.,65*	.,61*	.,52*	.,51*	.,68*	.,60*	.,67*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	تطبيق المعارف الماضية	٨
-	-	.,70*	.,72*	.,72*	.,74*	.,66*	.,72*	.,72*	.,71*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	٩
-	-	-	.,67*	.,57*	.,62*	.,70*	.,58*	.,65*	.,69*	معامل الارتباط		
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	تركيز الانتباه	١٠
-	-	.,71*	.,72*	.,62*	.,70*	.,62*	.,61*	.,60*	.,69*	معامل الارتباط		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 0,444

يتضح من جدول (3) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد المثابرة والدرجة الكلية له ما بين (0,71,0,58)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد ضبط الانفعال المدرك والدرجة الكلية له ما بين (0,77، 0,57) وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف والدرجة الكلية له ما بين

- (0,55, 0,76)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التفكير والدرجة الكلية له ما بين (0,57, 0,70)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الابداع والدرجة الكلية له ما بين (0,59, 0,71)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التساؤل وطرح المشكلات والدرجة الكلية له ما بين (0,57, 0,70)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد جمع البيانات باستخدام الحواس والدرجة الكلية له ما بين (0,51, 0,85)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد تطبيق المعارف الماضية والدرجة الكلية له ما بين (0,66, 0,74)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الاستعداد الدائم للتعلم المستمر والدرجة الكلية له ما بين (0,57, 0,70)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد تركيز الانتباه والدرجة الكلية له ما بين (0,60, 0,72)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عادات العقل
والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط										
١	المثابرة	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٥٦*	٠,٦٢*	٠,٥٩*	٠,٥٩*	٠,٦٦*	٠,٥٨٩*	٠,٥٢*	٠,٧٠*	-	-
٢	ضبط الانفعال	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٦٢*	٠,٥٤*	٠,٦١*	٠,٧٠*	٠,٥٨*	٠,٥٤*	٠,٦٤*	٠,٥٧*	٠,٦٢*	-
٣	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٥٧*	٠,٥٩*	٠,٦٣*	٠,٦٢*	٠,٦٤*	٠,٧٠*	٠,٥٥*	٠,٦٧*	٠,٥٦*	-
٤	التفكير	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٥٦*	٠,٥٥*	٠,٥٥*	٠,٦٣*	٠,٦٣*	٠,٥٩*	٠,٥٤*	٠,٧١*	٠,٥٦*	-
٥	الابداع	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٥٢*	٠,٥٥*	٠,٥٧*	٠,٥٨*	٠,٦٨*	٠,٥٨*	٠,٦٠*	٠,٦١*	-	-
٦	التساؤل وطرح المشكلات	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٧١*	٠,٦١*	٠,٧١*	٠,٦٣*	٠,٥٩*	٠,٦٢*	٠,٥٩*	٠,٥٩*	٠,٦٥*	٠,٥٩*
٧	جمع البيانات باستخدام الحواس	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٥٣*	٠,٥٤*	٠,٥٧*	٠,٦٠*	٠,٥٨*	٠,٥٩*	٠,٦٢*	٠,٧٦*	-	-
٨	تطبيق المعارف الماضية	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٥٩*	٠,٥٩*	٠,٦٩*	٠,٥٨*	٠,٦٢*	٠,٥٣*	٠,٥٩*	٠,٥٨*	-	-
٩	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٦١*	٠,٥٨*	٠,٦٣*	٠,٦٠*	٠,٥٨*	٠,٥٦*	٠,٥٩*	-	-	-
١٠	تركيز الانتباه	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
		معامل الارتباط	٠,٦٣*	٠,٦٧*	٠,٥٥*	٠,٥٧*	٠,٦١*	٠,٦١*	٠,٦٦*	٠,٦٥*	-	-

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 0,444

يتضح من جدول (4) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات مقياس عادات العقل والدرجة الكلية له ما بين (0,52)، (0,76)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية له (ن = ٢٠)

الابعاد	معامل الارتباط
المثابرة	.89*
ضبط الانفعال	.88*
الاصغاء للآخرين بفهم وتعاطف	.86*
التفكير	.92*
الابداع	.88*
التساؤل وطرح المشكلات	.93*
جمع البيانات باستخدام الحواس	.92*
تطبيق المعارف الماضية	.89*
الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	.88*
تركيز الانتباه	.94*

يتضح من الجدول (5) السابق ما يلي:

أ- أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية له ما بين (0,86 ، 0,94)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب- الثبات: لحساب ثبات مقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرونباخ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا -كرونباخ لعادات العقل (ن = ٢٠)

الابعاد	معامل - ألفا كرونباخ
المثابرة	.75
ضبط الانفعال	.80
الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	.83
التفكير	.75
الابداع	.78
التساؤل وطرح المشكلات	.77
جمع البيانات باستخدام الحواس	.79
تطبيق المعارف الماضية	.80
الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	.74
تركيز الانتباه	.76
المثابرة	.76
الدرجة الكلية	.79

يتضح من الجدول (6) السابق ما يلي:

- تراوحت معامل ألفا-كرونباخ لأبعاد مقياس عادات العقل ما بين (0,75، 0,83)، وبلغ بينما بلغ معامل ألفا-كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (0,79)، وجميع هذه المعاملات تشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثانيا مقياس مستوى الطموح:

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس محمد معوض وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥) حيث يتكون من (٣٦) ستة وثلاثون عبارة موزع على اربعة ابعاد هي (بعد التفاؤل، بعد المقدرة على وضع الاهداف، بعد تقبل الجديد، بعد تحمل الاحباط) حيث تقوم الطالبة الاجابة على مقياس رباعي التدرج (دائما، كثيرا، احيانا، نادرا) وذلك في ضوء تعميمات المقياس، وتختار الطالبة من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظرها ودرجاتها كالتالي درجة العبارات الإيجابية (٤-٣-٢-١)، ودرجات العبارات السلبية (٤-٣-٢-١) كما تتراوح درجات المقياس ما بين (٣٦:١٤٤) درجة، حيث تشير الدرجة (٣٦) الي اقل درجة من مستوى الطموح والدرجة (١٤٤) الي اعلي درجة من مستوى الطموح.

المعاملات العلمية للمقياس:

- صدق المقياس: قام الباحثان بحساب الصدق بدلالة المحك مع مقياس كاميليا عبد الفتاح (١٩٧٥) ووصل معامل الارتباط بينهما الى (٠,٨٦) وهذا يؤكد على الصدق بدلالة المحك من خلال ارتباطه مع اختبار سابق صادق وثابت.

ومن هنا قد تمت البرهنة على صدق المقياس بعدة طرق الارتباط بين درجة البند والدرجة الكمية للمقياس وكذلك الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس الصدق العاملي وأخيرا الصدق المرتبط بالمحك.

- ثبات المقياس: قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) ، وطريقة الاختبار ثم إعادة تطبيقه Retest - Test ، وتم حساب معامل الارتباط للتطبيقين، كما تم حساب معامل الفا-كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل.

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي: لحساب صدق وثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية:

أ-الصدق: لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تتدرج تحته، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (7، 8، 9) توضح ذلك:

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مستوى الطموح والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=٢٠)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
	تحمل الإحباط		تقبل الجديد		المقدرة على وضع الاهداف		التفاؤل
.,62*	١	.,84*	١	.,82*	١	.,73*	١
.,72*	٢	.,83*	٢	.,58*	٢	.,71*	٢
.,67*	٣	.,79*	٣	.,78*	٣	.,79*	٣
.,66*	٤	.,68*	٤	.,64*	٤	.,68*	٤
.,68*	٥	.,83*	٥	.,81*	٥	.,79*	٥
.,78*	٦	.,64*	٦	.,75*	٦	.,59*	٦
-	٧	.,59*	٧	.,74*	٧	.,83*	٧
-	٨	.,87*	٨	.,72*	٨	.,80*	٨
-	-	-	-	.,72*	٩	.,74*	٩
-	-	-	-	.,65*	١٠	.,75*	١٠
						.,73*	١١
						.,63*	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 0,444

يتضح من جدول (7) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التفاؤل والدرجة الكلية له ما بين (0,59، 0,83)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته،
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد المقدرة على وضع الاهداف والدرجة الكلية له ما بين (0,58، 0,82)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد تقبل الجديد والدرجة الكلية له ما بين (0,59، 0,87)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.

– أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد تحمل الإحباط والدرجة الكلية له ما بين (0,62، 0,78)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته.

جدول (8) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مستوى الطموح والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
	تحمل الإحباط		تقبل الجديد		المقدرة على وضع الاهداف		التفاؤل
.,62*	١	.,81*	١	.,77*	١	.,74*	١
.,71*	٢	.,75*	٢	.,59*	٢	.,61*	٢
.,67*	٣	.,82*	٣	.,74*	٣	.,73*	٣
.,68*	٤	.,76*	٤	.,66*	٤	.,69*	٤
.,59*	٥	.,77*	٥	.,79*	٥	.,74*	٥
.,66*	٦	.,63*	٦	.,73*	٦	.,60*	٦
-	٧	.,69*	٧	.,65*	٧	.,83*	٧
-	٨	.,79*	٨	.,75*	٨	.,77*	٨
-	-	-	-	.,68*	٩	.,73*	٩
-	-	-	-	.,80*	١٠	.,73*	١٠
						.,63*	١١
						.,62*	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 0,444

يتضح من جدول (8) ما يلي:

– أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية له ما بين (0,59، 0,83)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (9) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية له (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
.,95*	التفاؤل
.,92*	المقدرة على وضع الأهداف
.,95*	تقبل الجديد
.,82*	تحمل الإحباط

يتضح من الجدول (9) السابق ما يلي:

أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية له ما بين (0,82 ، 0,95)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب-الثبات: لحساب ثبات مقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرونباخ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10) معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل

ألفا -كرونباخ لمستوى الطموح (ن = ٢٠)

الابعاد	معامل الفا
التفاؤل	٠,٧٦
المقدرة على وضع الأهداف	٠,٧٥
تقبل الجديد	٠,٧٨
تحمل الإحباط	٠,٧٦
المجموع الكلي	٠,٨٤

يتضح من الجدول (10) السابق ما يلي:

- تراوحت معامل ألفا-كرونباخ لأبعاد مقياس عادات العقل ما بين (0,75 ، 0,78)، وبلغ بينما بلغ معامل ألفا-كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (0,84)، وجميع هذه المعاملات تشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثالثاً: مقياس الضغوط الأكاديمية:

وصف المقياس:

قام " مصطفى محمد امين، وهيب رمضان ياسين (٢٠٢٠) " بإعداد هذا المقياس والذي يتكون من (٤٨) أربعة وثمانون عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي: (ضغوط سير الدراسة ، ضغوط المناهج والمقررات الدراسية ، ضغوط المهام والواجبات والتكليفات ، ضغوط العلاقات الاجتماعية، ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم) مع خمسة بدائل امام كل عبارة (أوافق بشدة- اوافق - محايد-اعارض-اعارض بشدة)، وتختار اللاعبة من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظرها ودرجاتها كالتالي: (١-٢-٣-٤-٥)، مع مراعاة عكس الدرجات السابقة في حالة العبارات السلبية (١-٢-٣-٤-٥) كما تتراوح درجات

المقياس ما بين (٢٤٠:٤٨) درجة ،حيث تشير الدرجة (٤٨) الي اقل درجة من الضغوط الاكاديمية والدرجة (٢٤٠) الي اعلي درجة من الضغوط الاكاديمية.

المعاملات العلمية للمقياس:

- **صدق المقياس:** قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لصدق مضمون المقياس لما وضع من اجله وتم تعديل وحذف عبارات وجهاز المقياس بعدد عباراته (٤٨) لحساب صدق المقياس استخدم الاتساق الداخلي للارتباط بن عبارات المقياس وابعاده والارتباط بين ابعاده والمجموع الكلي له واثبت الاتساق الداخلي صدق المقياس داخليا.
- **ثبات المقياس:** قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية (سبيرمان - براون) ، كما تم حساب معامل الفا-كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل.

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي: لحساب صدق وثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية:

أ-**الصدق:** لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تتدرج تحته، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (11، 12، 13) توضح ذلك:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٠)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
		ضغوط العلاقات الاجتماعية		ضغوط المهام والواجبات والتكليفات		ضغوط المناهج والمقررات الدراسية		ضغوط سير الدراسة	
٠,٨٦*	١	٠,٨٧*	١	٠,٧٨*	١	٠,٧٤*	١	٠,٩١*	١
٠,٧٩*	٢	٠,٨٦*	٢	٠,٧٨*	٢	٠,٨٥*	٢	٠,٧٥*	٢
٠,٨٠*	٣	٠,٨١*	٣	٠,٨٨*	٣	٠,٨٤*	٣	٠,٨٤*	٣
٠,٧٩*	٤	٠,٩٤*	٤	٠,٨٠*	٤	٠,٨٢*	٤	٠,٨٠*	٤
٠,٨٣*	٥	٠,٨٥*	٥	٠,٨٦*	٥	٠,٧٦*	٥	٠,٩١*	٥
٠,٨٢*	٦	٠,٧٤*	٦	٠,٧٨*	٦	٠,٧٦*	٦	٠,٨٧*	٦
٠,٧٦*	٧	٠,٧٨*	٧	٠,٧٧*	٧	٠,٨٧*	٧	٠,٨٧*	٧
٠,٧٩*	٨	٠,٧٤*	٨	٠,٨٣*	٨	٠,٨١*	٨	٠,٨٢*	٨
٠,٨٦*	٩	-	-	٠,٨٣*	٩	٠,٨٤*	٩	٠,٧٩*	٩
-	-	-	-	-	-	٠,٨٨*	١٠	٠,٧٩*	١٠
-	-	-	-	-	-	-	-	٠,٨٢*	١١
-	-	-	-	-	-	-	-	٠,٧٣*	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 0,444

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد ضغوط سير الدراسة والدرجة الكلية له ما بين (0,73, 0,91)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد ضغوط المناهج والمقررات الدراسية المدرك والدرجة الكلية له ما بين (0,74, 0,88)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد ضغوط المهام والواجبات والتكليفات والدرجة الكلية له ما بين (0,77, 0,88)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد ضغوط العلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية له ما بين

(0,74 ، 0,94)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تتدرج تحته.

– أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم والدرجة الكلية له ما بين (٠,٧٦ ، ٠,٨٦)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تتدرج تحته.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الضغوط الاكاديمية

(ن=٢٠)

والدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
ضغوط سبب الدراسة		ضغوط العلاقات الاجتماعية		ضغوط المهام والواجبات والتكليفات		ضغوط المناهج والمقررات الدراسية		ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	
٠,٩١*	١	٠,٨٥*	١	٠,٧٣*	١	٠,٧٥*	١	٠,٨٣*	١
٠,٧٥*	٢	٠,٧٨*	٢	٠,٧٤*	٢	٠,٨٣*	٢	٠,٧٥*	٢
٠,٨٤*	٣	٠,٧٧*	٣	٠,٨١*	٣	٠,٨٢*	٣	٠,٧٦*	٣
٠,٨١*	٤	٠,٨٩*	٤	٠,٨٠*	٤	٠,٧٩*	٤	٠,٧٦*	٤
٠,٩٠*	٥	٠,٨١*	٥	٠,٨٤*	٥	٠,٧٨*	٥	٠,٨٥*	٥
٠,٨٤*	٦	٠,٧٩*	٦	٠,٧٧*	٦	٠,٧٥*	٦	٠,٨٢*	٦
٠,٨٥*	٧	٠,٧٢*	٧	٠,٧٦*	٧	٠,٨٥*	٧	٠,٧٨*	٧
٠,٨٤*	٨	٠,٧٢*	٨	٠,٨٠*	٨	٠,٧٩*	٨	٠,٧٧*	٨
٠,٧٧*	٩	-	-	٠,٧٩*	٩	٠,٧٦*	٩	٠,٨١*	٩
٠,٧٦*	١٠	-	-	-	-	٠,٨٤*	١٠	-	-
٠,٨١*	١١	-	-	-	-	-	-	-	-
٠,٧٣*	١٢	-	-	-	-	-	-	-	-

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = 0,444

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

– أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات مقياس الضغوط الاكاديمية والدرجة الكلية له ما بين (0,72 ، 0,91)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغوط الاكاديمية والدرجة الكلية له (ن = ٢٠)

الابعاد	معامل الارتباط
ضغوط سير الدراسة	٠,٩٨*
ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	٠,٩٧*
ضغوط المهام والواجبات والتكليفات	٠,٩٦*
ضغوط العلاقات الاجتماعية	٠,٩٦*
ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	٠,٩٧*

يتضح من الجدول (١٣) السابق ما يلي:

أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغوط الاكاديمية والدرجة الكلية لـ مـ بـ يـ ن (0,98 ، 0,96)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب-الثبات: لحساب ثبات مقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرونباخ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (١٤) يوضح ذلك:

الابعاد	معامل الفا
ضغوط سير الدراسة	٠,٩٥
ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	٠,٩٤
ضغوط المهام والواجبات والتكليفات	٠,٩٣
ضغوط العلاقات الاجتماعية	٠,٩٣
ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	٠,٩٣
المجموع الكلي	٠,٩٤

يتضح من الجدول (١٤) السابق ما يلي:

- تراوحت معامل ألفا-كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط الاكاديمية ما بين (0,93، 0,95)، وبلغ بينما بلغ معامل ألفا-كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (0,94)، وجميع هذه المعاملات تشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

خطوات تنفيذ البحث: اتبعت الباحثة في تنفيذ البحث مجموعة من الخطوات كما يلي:
أ- الدراسة الاستطلاعية:

حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة وذلك بتطبيقها على عينة تجريبية بتاريخ ١٨-٢-٢٠٢٤ من لاعبات المنتخب الرياضية بجامعة المنيا وعددهم (٢٠) عشرون لاعبة من مجتمع البحث، ومن غير العينة الأساسية للتحقق من المعاملات العلمية للمقاييس، وقد أسفرت نتائجها على مناسبة الأدوات المستخدمة في البحث.

ب-تطبيق أدوات جمع البيانات:

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث التي تم تصميمها لجمع البيانات الخاصة بموضوع البحث، والتأكد من صدقها وثباتها، قامت الباحثة بالتطبيق في الفترة من ٣-٣-٢٠٢٤ م الي ٥-٣-٢٠٢٤ م.

ج- تصحيح أدوات جمع البيانات:

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقياس وتفرغ درجاته طبقاً لميزان التقدير الخاص به، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

د-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج الإحصائية المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري ومعامل الاتواء، الارتباط، وألفا-كرو نباخ، وتم استخدام برنامج التحليل الإحصائي لحساب المعاملات الإحصائية السابقة، وارتضت الباحثة مستوى معنوية عند (٠,٠٥).

-عرض نتائج البحث:

وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه كما يلي:

١-نتائج الفرض الأول: والذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.

وجداول (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥) عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات الفردية
بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا (ن=٢٠)

الدرجة الكلية	مستوى الطموح				المتغيرات
	تحمّل الاحباط	تقبل الجديد	المقدرة على وضع الأهداف	التفاؤل	
٠,٦٢*	٠,٦١*	٠,٦٦*	٠,٦٦*	٠,٦٩*	المثابرة
	٠,٦٢*	٠,٦١*	٠,٦٠*	٠,٦١*	ضبط الانفعال
	٠,٦١*	٠,٦٦*	٠,٥٩*	٠,٥٩*	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف
	٠,٦٠*	٠,٥٩*	٠,٦٥*	٠,٥٨*	التفكير
	٠,٦٠*	٠,٥٧*	٠,٥٩*	٠,٥٩*	الابداع
	٠,٦٣*	٠,٥٨*	٠,٦٦*	٠,٦٨*	التساؤل وطرح المشكلات
	٠,٦٥*	٠,٦١*	٠,٥٩*	٠,٦١*	جمع البيانات باستخدام الحواس
	٠,٦٥*	٠,٦٢*	٠,٦٠*	٠,٦١*	تطبيق المعارف الماضية
	٠,٦٤*	٠,٦٣*	٠,٦٥*	٠,٥٨*	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر
	٠,٦٢*	٠,٦٥*	٠,٦٨*	٠,٥٩*	تركيز الانتباه
الدرجة الكلية					

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (18) = 0,444

يتضح من جدول (١٥) ما يلي: -

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد عادات العقل وجميع أبعاد مستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0,58 ، 0,69)، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (0,62) وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات.

٢-نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على وجود علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل ومستوى الطموح

لدى لاعبات الرياضات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا

وجداول (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦) عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات الجماعية
بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا (ن = ٤٠)

مستوى الطموح					المتغيرات
الدرجة الكلية	تحمل الاحباط	تقبل الجديد	المقدرة على وضع الأهداف	التفاؤل	
٠,٧٧*	٠,٦٨*	٠,٦٦*	٠,٦٧*	٠,٦٨*	المثابرة
	٠,٧٧*	٠,٧٧*	٠,٧٦*	٠,٧٧*	ضبط الانفعال
	٠,٨١*	٠,٧٩*	٠,٨١*	٠,٨١*	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف
	٠,٧٦*	٠,٧٥*	٠,٧٤*	٠,٧٧*	التفكير
	٠,٦١*	٠,٥٨*	٠,٦٢*	٠,٥٩*	الابداع
	٠,٨٠*	٠,٨٠*	٠,٧٧*	٠,٨١*	التساؤل وطرح المشكلات
	٠,٦٩*	٠,٦٨*	٠,٦٨*	٠,٦٩*	جمع البيانات باستخدام الحواس
	٠,٧٣*	٠,٧٢*	٠,٧٣*	٠,٧٣*	تطبيق المعارف الماضية
	٠,٥٨*	٠,٥٩٧*	٠,٦١*	٠,٥٩*	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر
	٠,٦٢*	٠,٦١*	٠,٥٩*	٠,٦٣*	تركيز الانتباه
الدرجة الكلية					عادات العقل

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٠٤

يتضح من جدول (16) ما يلي: -

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد عادات العقل وجميع أبعاد مستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0,58، 0,81)، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (0,77) وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات.

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل والضغط

الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا

وجداول (١٧) يوضح ذلك :

جدول (١٧) عادات العقل والضغط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الفردية
بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا (ن=٢٠)

الدرجة الكلية	الضغط الأكاديمية					المتغيرات
	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	ضغوط العلاقات الاجتماعية	ضغوط المهام والواجبات والتكاليف	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	ضغوط سير الدراسة	
-٠,٦٠*	-٠,٥٩*	-٠,٦٩*	-٠,٦٨*	-٠,٦٦*	-٠,٦٦*	المثابرة
	-٠,٥٨*	-٠,٦٣*	-٠,٦٠*	-٠,٥٩*	-٠,٥٩*	ضبط الانفعال
	-٠,٦١*	-٠,٦١*	-٠,٥٨*	-٠,٦٠*	-٠,٦١*	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف
	-٠,٥٩*	-٠,٥٨*	-٠,٦٠*	-٠,٦٢*	-٠,٦٤*	التفكير
	-٠,٦٠*	-٠,٦٢*	-٠,٦٠*	-٠,٥٩*	-٠,٥٨*	الابداع
	-٠,٥٩*	-٠,٦١*	-٠,٦٦*	-٠,٥٩*	-٠,٥٨*	التساؤل وطرح المشكلات
	-٠,٦١*	-٠,٦٤*	-٠,٦١*	-٠,٦١*	-٠,٦١*	جمع البيانات باستخدام الحواس
	-٠,٦٢*	-٠,٦٤*	-٠,٦٤*	-٠,٦١*	-٠,٦١*	تطبيق المعارف الماضية
	-٠,٦٢*	-٠,٥٨*	-٠,٥٩*	-٠,٦٠*	-٠,٦٢*	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر
	-٠,٦١*	-٠,٦١*	-٠,٥٩*	-٠,٥٨*	-٠,٥٩*	تركيز الانتباه
الدرجة الكلية						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٨) = ٠,٤٤٤ =

يتضح من جدول (١٧) ما يلي: -

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد عادات العقل وجميع أبعاد الضغوط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0,58، 0,68)، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (0,60) وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات. نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على انه توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل والضغط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا

جدول (١٨) عادات العقل والضغط الاكاديمية لدى لاعبات الرياضات الجماعية
بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا (ن = ٤٠)

الدرجة الكلية	الضغط الاكاديمية					المتغيرات
	ضغوط الامتحانات ونتائج التقييم	ضغوط العلاقات الاجتماعية	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	ضغوط سير الدراسة	
-٠,٧٦*	-٠,٥٩*	-٠,٦١*	-٠,٧٢*	-٠,٧٢*	-٠,٧١*	المثابرة
	-٠,٦٥*	-٠,٧٠*	-٠,٧٩*	-٠,٨١*	-٠,٧٩*	ضبط الانفعال
	-٠,٦٨*	-٠,٧٥*	-٠,٨٥*	-٠,٨٤*	-٠,٨٢*	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف
	-٠,٥٨*	-٠,٦٩*	-٠,٨٠*	-٠,٨٠*	-٠,٧٩*	التفكير
	-٠,٥٩*	-٠,٦٥*	-٠,٥٩*	-٠,٦٦*	-٠,٦٣*	الابداع
	-٠,٦٥*	-٠,٧٣*	-٠,٨١*	-٠,٨٣*	-٠,٨٢*	التساؤل وطرح المشكلات
	-٠,٥٩*	-٠,٦٦*	-٠,٧٤*	-٠,٧٣*	-٠,٧٣*	جمع البيانات باستخدام الحواس
	-٠,٥٩*	-٠,٧٠*	-٠,٧٨*	-٠,٧٧*	-٠,٧٧*	تطبيق المعارف الماضية
	-٠,٦٣*	-٠,٦٢*	-٠,٦١*	-٠,٦١*	-٠,٦٠*	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر
	-٠,٦٥*	-٠,٥٩*	-٠,٦٤*	-٠,٦٤*	-٠,٦٤*	تركيز الانتباه
الدرجة الكلية						

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٠٤

يتضح من جدول (1٨) ما يلي: -

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد عادات العقل وجميع أبعاد الضغوط الاكاديمية لدى لاعبات الرياضات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0,58، 0,85)، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (0,76) وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات.

نتائج الفرض الخامس: والذي ينص على انه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبات الرياضات

الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في عادات العقل ومستوى الطموح

والضغوط الاكاديمية

وجداول (١٩) يوضح ذلك:

جدول (١٩) دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في عادات العقل ومستوى الطموح والضغوط الأكاديمية (ن=٦٠)

قيمة 'ت'	لاعبات الرياضات الجماعية		لاعبات الرياضات الفردية		المتغيرات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1,57	٢,٥١	21,27	٣,٤٢	20,05	المنافسة	عادات العقل
.63	٣,٥١	٢٣,٧٠	٤,٢١	٢٣,٠٥	ضبط الانفعال	
.72	٣,٢١	٢٣,٥٥	٤,٠٢	٢٢,٨٥	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	
.42	٤,٠٨٩٤٦	٢٣,٧٥	٤,٠٨	٢٣,٢٧	التفكير	
1,04	٤,٠٠	٢١,٧٠	٣,٥٣	٢٠,٦٠	الابداع	
.10	٥,٢٤	٢٤,٦٠	٣,٩٦	٢٤,٤٧	التساؤل وطرح المشكلات	
1,44	٢,٢٧	٢١,٢٢	٣,٤٣	٢٠,١٥	جمع البيانات باستخدام الحواس	
1,14	٢,٢٤	٢٠,٩٢	٣,٢٥	٢٠,١٠	تطبيق المعارف الماضية	
1,83	١,١٤	١٩,٣٥	٢,٨٧	١٨,٤٠	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	
.40	٢,١٩	20,70	٣,٦٠٤	٢٠,٤٠	تركيز الانتباه	
.75	٢٦,٨٤	٢٢٠,١٧	٣٦,٠٣	٢١٣,٩٥	الدرجة الكلية	مستوى الطموح
.09	٦,٢٨	٣٠,٨٧	٧,٠٠	٣٠,٧٠	التفاؤل	
.19	٦,٢١	٢٩,١٥	٦,٨١	٢٨,٨٠	المقدرة على وضع الأهداف	
.19	٤,٩٣	٢٨,٥٧	٥,٣٤	٢٨,٣٠	تقبل الجديد	
.04	٢,٧٦	٢٢,٩٥	١,٩١	٢٢,٩٢	تحمل الإحباط	
.20	١٧,٥٠	111,27	١٩,٧٠	١١٠,٢٥	الدرجة الكلية	الضغوط الأكاديمية
.13	٦,٣٤	٢٧,٠٥	٧,١٧	٢٧,٣٠	ضغوط سير الدراسة	
.16	٧,١٠	٢٩,٤٠	٦,٣٢	٢٩,١٠	ضغوط المناهج والمقررات الدراسية	
.18	٦,٨٢	٢٦,٠٠	٦,١١	٢٥,٦٧	ضغوط المهام والواجبات والتكليفات	
0,11	٥,٨٣	٢٤,٨٥	٦,٧٣	٢٤,٦٥	ضغوط العلاقات الاجتماعية	
.14	٧,٤٩	٢٦,٤٠	٦,٣٧	٢٦,٦٧	ضغوط الامتحانات ونتائج التقويم	
.06	٣٤,٥٤	١٣٣,٧٥	٣٠,٢٢	١٣٣,١٥	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (58) = 2,001

يتضح من جدول (19) ما يلي:

انه توجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية له، وأبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية له، وأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية له.

-مناقشة وتفسير نتائج البحث:

تشير نتائج الجدول (15) انه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين جميع أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية له وجميع أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية له لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، وتعود الباحثة تلك النتيجة الى ان لاعبات الرياضات الفردية اللاتي لديهن مستوى عادات العقل مرتفع يكون لديهن مستوى طموح بدرجة مرضية، مما يؤكد أن العادات العقلية الفعالة مثل التفكير ، والابداع، والمثابرة تلعب دوراً هاماً في تعزيز الطموح الشخصي في الرياضات الفردية، التي تتطلب اعتماد اللاعب على نفسه بشكل كبير، فإن وجود هذه العادات يساعد اللاعب على وضع أهداف واضحة والعمل بجدية لتحقيقها، كما يساهم في تطوير القدرة على مواجهة التحديات والتغلب عليها.

وبالتالي تشير الباحثة الى ان هذه العلاقة القوية بين عادات العقل ومستوى الطموح تساعد اللاعب على تحسين مستوى ادائهن المهاري والتدريبي، وينعكس ذلك جلياً على نتائج المباريات التي يشاركن فيها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى الطالبات الرياضيات، فقد أشارت شيما محمد عبد المقصود (٢٠٢٣) إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين عادات العقل ومستوى الطموح لدى طالبات تخصص ألعاب المضرب، مما يوضح أهمية تنمية تلك العادات العقلية في دعم الدافعية والطموح نحو تحقيق أهداف رياضية وأكاديمية

كما أكدت نتائج وسيمة عمر زكي (٢٠١٧) هذا الاتجاه، حيث أثبتت دراستها أن تنمية بعض عادات العقل كالمثابرة، والتفكير التأملي، والانفتاح على التعلم تساهم بشكل كبير في رفع مستوى الطموح الأكاديمي، مشيرة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين عادات العقل والطموح، وهو ما يعكس أثر هذه العادات في تعزيز الطموحات لدى الطالبات.

وفي نفس السياق، أوضحت دراسة صباح مرشود العبيدي (٢٠١٩) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الدافعية العقلية والطموح الأكاديمي، الأمر الذي يدعم الفرض القائل بأن القدرات العقلية المعرفية - ومنها عادات العقل - تلعب دوراً جوهرياً في تشكيل مستوى الطموح لدى الأفراد في البيئات التعليمية والرياضية.

وكذلك ايمان عماد عزوز (٢٠٢٤) فقد أظهرت نتائج دراستها وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد عادات العقل ومستوى الأداء المهاري في السباحة، مما يشير إلى أن وجود عادات عقلية إيجابية

لدى الطالبات يسهم في تحسين أدائهن ومساعدتهن على تحقيق مستويات أعلى من الطموح والتفوق الرياضي.

وبناءً على ما سبق ترى الباحثة انه يمكن تفسير العلاقة بين عادات العقل والطموح لدى لاعبات الرياضات الفردية بأن الطالبات اللاتي يتمتعن بعادات عقلية إيجابية كالمثابرة، والمرونة، والتفكير المنظم، يكنّ أكثر قدرة على مواجهة التحديات الرياضية، وأكثر سعيًا لتحقيق طموحاتهن الشخصية والرياضية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على "

توجد علاقة دالة إحصائية عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا " .

تشير نتائج الجدول (١٦) انه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائية بين جميع أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية له وجميع أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية له لدى لاعبات الرياضات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا ، وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى ان لاعبات الرياضات الجماعية اللاتي لديهن مستوى عادات العقل مرتفع يكون لديهن مستوى طموح بدرجة مرضية وبالتالي تشير الباحثة الى ان هذه العلاقة القوية بين عادات العقل ومستوى الطموح تساعد اللاعبات على تحسين مستوى ادائهم المهارى والتدريبي وينعكس ذلك جليا على نتائج المباريات التي يشاركن فيها.

كما اشار كلا من موسي عبد الله عدس، محمد محمود وتوق " (٢٠٠٥: ص ٥١) انه من اجل النجاح في نشاط رياضي محدد لا بد من توافر سمات معينة في شخصية الفرد حيث أن الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الايجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق اعلي المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

تتسق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات سابقة تناولت العلاقة بين عادات العقل والطموح لدى الطالبات في الرياضات الجماعية، حيث أوضحت عفاف راضي فرحات (٢٠٢٤) في دراستها حول لاعبات كرة اليد أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عادات العقل ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل، مما يدل على أن تنمية العادات العقلية مثل المثابرة والتفكير المرن تلعب دورًا فعالاً في رفع كفاءة الأداء المهاري، وهو ما يرتبط ارتباطاً مباشراً بمستوى الطموح الرياضي.

كما دعمت نتائج وسيمة عمر زكي (٢٠١٧) هذا التوجه، حيث أثبتت فاعلية برنامج تدريبي يستهدف عادات العقل في رفع مستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالبات، مشيرة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عادات مثل التفكير، والمرونة، والمثابرة، وبين مستوى الطموح، حيث إن نتائجها تؤكد القاعدة النظرية التي يمكن تطبيقها على البيئات الرياضية الجماعية، والتي تتطلب من اللاعبات طموحاً عالياً لمواجهة تحديات اللعب الجماعي.

وبذلك تؤكد هذه النتائج أن تنمية عادات العقل تمثل مدخلاً فاعلاً لدعم مستوى الطموح الرياضي لدى لاعبات الرياضات الجماعية، من خلال تمكينهن من آليات تفكير أكثر مرونة وتنظيماً ومثابرة في سبيل تحقيق أهدافهن الرياضية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على

" توجد علاقة دالة إحصائياً عادات العقل ومستوى الطموح لدى لاعبات الرياضات

الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا "

كما أشارت نتائج الجدول (١٧) إلى وجود علاقة عكسية و دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية له وجميع أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية له لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، حيث أظهرت اللاعبات اللاتي يمتلكن عادات عقلية متطورة قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط الأكاديمية مقارنة بأقرانهن ذوات العادات العقلية الأقل تطوراً، هذا يعكس الدور الحيوي الذي تلعبه عادات العقل في تعزيز مهارات التنظيم الذاتي، والتفكير الناقد، وحل المشكلات، مما يمكن اللاعبات من إدارة وقتهن وتنظيم أولوياتهن بشكل أفضل بين متطلبات الدراسة والتدريب.

وتعزو الباحثة ذلك أن لاعبات الرياضات الفردية اللاتي يتمتعن بمستوى مرتفع من عادات العقل يكنّ أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية مقارنة بغيرهن، فرغم أن الرياضات الفردية تُحمّل لاعبة مسؤولية الإنجاز كاملة، وتفرض عليها التركيز والانضباط الذاتي بدرجة عالية، إلا أن امتلاكها لعادات عقلية مثل المثابرة، والدقة في التفكير، والانفتاح على الخبرة، يمنحها أدوات فعالة لمواجهة هذه الضغوط. كما أن هذه العادات تساعدها في التعامل الإيجابي مع التحديات، سواء في المجال الرياضي أو الأكاديمي، من خلال إدارة الوقت، وحل المشكلات، وضبط الانفعالات، وهو ما يخفف من آثار التوتر الناتج عن التوفيق بين الدراسة والتدريب

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه أسماء عاطف سعيد (٢٠٢٣) التي بينت أن الطالبات ذوات العادات العقلية القوية يتمتعن بتحصيل دراسي أفضل في مقررات التربية الرياضية، نتيجة اعتمادهن على استراتيجيات عقلية منظمة تساعد في إدارة الوقت ومواجهة متطلبات الدراسة بشكل فعّال، وهذا ينعكس بوضوح على لاعبات الرياضات الفردية اللواتي يتحملن مسؤولية الأداء الرياضي والدراسي بمفردهن دون دعم مباشر من الفريق

كما أكدت فضيلة جابر الفضلي (٢٠١٩) أن لعادات العقل دورًا كبيرًا في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، وهي قدرة حيوية بالنسبة للاعبات الرياضات الفردية اللواتي يواجهن ضغوطًا متزايدة بفعل التزامتهن المزروجة، ما يجعلهن بحاجة إلى أدوات معرفية مثل المثابرة وضبط النفس لموازنة الأداء الأكاديمي والتدريب الرياضي.

وتؤكد رباب عبد الحليم أبو زيد (٢٠٢٣) أن التدريب على بعض عادات العقل أدى إلى انخفاض مستويات التسويف الأكاديمي لدى الطالبات، وهو أحد الأعراض الأساسية للضغوط الأكاديمية. ويشير ذلك إلى أن عادات مثل "التحكم في الاندفاع" و"المرونة الذهنية" يمكن أن تعزز قدرة لاعبات الرياضات الفردية على الالتزام بالمهام الدراسية رغم التحديات، حيث وضحت إيمان عبد الحميد عزوز (٢٠٢٤) أن هناك علاقة طردية دالة بين عادات العقل والأداء المهاري في السباحة، ما يشير إلى أن امتلاك مهارات عقلية فعالة يساعد على إدارة التوتر أثناء الأداء في مواقف تتسم بالضغوط.

بناءً على ذلك، فإن نتائج البحث تتفق مع هذه الدراسات التي تدعم فكرة أن عادات العقل تلعب دورًا محوريًا في تخفيف الضغوط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الفردية، من خلال تحسين مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الضغوط النفسية، مما يعزز من أدائهن الأكاديمي والرياضي.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على

" توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل والضغوط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا".

كما أشارت نتائج الجدول (١٨) إلى وجود علاقة عكسية ودالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية له وجميع أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية له لدى لاعبات الرياضات الفردية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.

وتعزو الباحثة ذلك أن تمتع لاعبات الرياضات الجماعية بمستوى مرتفع من عادات العقل كان له أثر واضح في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية التي يتعرضن لها، فعلى الرغم من تعدد الأعباء المرتبطة بالتدريب والمباريات الجماعية، إضافة إلى متطلبات الدراسة الجامعية، فإن اللاعبات اللاتي أظهرن مهارات عقلية مثل التفكير المرن، وضبط النفس، والمثابرة، استطعن التعامل مع هذه الضغوط بشكل أكثر فاعلية. وقد بدا أن عادات العقل توفر لهن أدوات نفسية ومهارية تمكنهن من تنظيم الوقت، واتخاذ قرارات مدروسة، والاحتفاظ بحالة من الاتزان النفسي، مما ينعكس بشكل إيجابي على تحصيلهن الأكاديمي وقدرتهن على الاستمرار في النشاط الرياضي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة وفاء محمود نصار (٢٠١٨) إلى أن عادات العقل تساهم في التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي لدى الطالبات، وهو ما يُعتبر وسيلة عقلية فعّالة في مواجهة المواقف الضاغطة في الحياة الجامعية، وخاصة في حالة اللاعبات في الفرق الجماعية فإن التفكير الإيجابي المدعوم بعادات عقل مثل "الاستماع بتفهم"، و"العمل الجماعي"، يساعد على تحقيق توازن نفسي أفضل عند التعامل مع ضغوط الدراسة إلى جانب ضغوط التمارين الجماعية والمنافسات.

كذلك تؤكد دراسة أحمد كمال نصارى (٢٠٢٢) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من عادات العقل يُظهرون ميولاً أعلى نحو التفكير الإيجابي، والذي يُعد بدوره آلية دفاع معرفية تساهم في تخفيف الضغوط الأكاديمية، وبالنظر إلى طبيعة الرياضات الجماعية التي تتطلب التنسيق والتعاون والتكيف مع سلوك الآخرين، فإن عادات العقل تساعد في تنظيم الانفعالات والتعامل مع المشكلات المرتبطة بالدراسة والعمل الجماعي على حد سواء.

بالتالي يُمكن استنتاج أن عادات العقل تمثل عاملاً رئيسياً في دعم لاعبات الرياضات الجماعية لمواجهة الضغوط الأكاديمية، حيث تُمكنهن من الحفاظ على استقرارهن النفسي وتحقيق توازن أفضل بين الدراسة والتدريب.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على

" توجد علاقة دالة إحصائية بين عادات العقل والضغوط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا".

كما أوضحت نتائج جدول (١٩) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في عادات العقل، مستوى الطموح، والضغوط الأكاديمية.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات

الرياضات الفردية والجماعية في عادات العقل، ومستوى الطموح، والضغط الأكاديمية يعكس التشابه النسبي في البيئة التعليمية والرياضية التي تتعرض لها اللاعبين داخل الجامعة، فسواء كانت الرياضة فردية أم جماعية، فإن اللاعبين يواجهن تحديات مشتركة تشمل تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب، والحفاظ على التوازن النفسي والمعرفي، مما يؤدي إلى تماسك في أنماط التفكير (عادات العقل) ومستويات الطموح الأكاديمي.

كما أن التشابه في البيئة الرياضية وظروف المنافسات وما يرتبط من عوامل وكذلك تقارب العمر بين عيني البحث والتقارب في المواد التي يدرسونها وكذلك التقارب في عوامل التنشئة الاجتماعية المحيطة بعينة البحث وكذلك أيضاً المرحلة السنية التي تظهر لديهم الاهتمام بالجوانب الإنسانية والوجدانية وامتلاكهم لدرجات وعي أكبر بذاتهم وثقتهم بنفسهم وقدرتهم على إدراك انفعالاتهم بدقة وتقييمها.

ولقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من "احمد عبد الرحمن المسعودي" (٢٠١٨) والتي توصلت إلي ان الفروق بين طلبة الجامعات في عادات العقل لم تكن ذات دلالة إحصائية كبيرة عند المقارنة بين مجموعات مختلفة حسب التخصص أو النشاط، كما أكدت فاطمة الهاشمي" (٢٠١٩) في دراسته أن مستوى الطموح الأكاديمي لا يختلف بشكل ملحوظ بين طلاب المجموعات الرياضية المختلفة، وذلك بسبب تأثير العوامل النفسية والاجتماعية التي تتجاوز اختلاف نوع الرياضة حيث أن مستويات الضغط الأكاديمية لدى الطلاب الرياضيين متقاربة بين الرياضات الفردية والجماعية.

وبذلك لا يتحقق الفرض الخامس الذي ينص علي

" توجد فروق دالة إحصائية لدي لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في كل من (عادات العقل ومستوى الطموح والضغط الأكاديمية).

أولاً: الاستنتاجات: -

في ضوء نتائج البحث تستنتج الباحثة ما يلي:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- وجود ارتباط دال إحصائياً بين عادات العقل ومستوى الطموح يشير إلى أن التفكير المنظم والمرن يسهم في رفع سقف الطموحات لدى لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية.
- ٢- تلعب عادات العقل دوراً أساسياً في تعزيز مستوى الطموح الرياضي لدى لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية، مما يدل على أهمية التفكير الواعي والمنظم في تحقيق الأهداف الرياضية.
- ٣- العلاقة بين عادات العقل والضغوط الأكاديمية تؤكد أن المهارات العقلية الإيجابية مثل المثابرة والتحكم في الذات تمكن اللاعبات من التوازن بين متطلبات الدراسة والتدريب الرياضي.
- ٤- تسهم عادات العقل في خفض مستويات الضغوط الأكاديمية لدى لاعبات الرياضات الفردية والجماعية بالمنتخبات الرياضية، حيث تساعد على التعامل مع التحديات الأكاديمية بشكل أكثر فعالية وهدوء.
- ٥- عدم وجود فروق بين لاعبات الرياضات الفردية والجماعية للمنتخبات الرياضية بجامعة المنيا في عادات العقل ومستوى الطموح والضغوط الأكاديمية.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ١- إعداد دورات وبرامج لتنمية مهارات الطلاب في كيفية إدارة الضغوط الانفعالية والأكاديمية واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- ٢- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية لتنمية عادات العقل لدى لاعبات المنتخبات الرياضية، لما لها من أثر إيجابي على الطموح والنجاح الأكاديمي والرياضي.
- ٣- العمل على دعم الجانب النفسي في التدريب الرياضي الجامعي من خلال التعاون بين أخصائي علم النفس والتربية الرياضية.
- ٤- إعداد دورات وبرامج إرشادية لتنمية مهارات عادات العقل لدى الطلاب وكيفية تحقيق هذا الانجاز في المجال الرياضي.

أولا المراجع باللغة العربية

- ١ إبراهيم أحمد الحارثي (٢٠٠٢): العادات العقلية وتنميتها لدى الطالبات، الرياض، مكتب الشفري.
- ٢ أحمد حسيني المحلاوي (٢٠١٩): بناء مقياس مستوى الطموح الرياضي لناشئي رمي الرمح. مجلة علوم الرياضة البدنية، جامعة المنصورة،
- ٣ احمد عايد على حتامه (٢٠٠٧): أثر التحكم بالضغوط الاكاديمية والتدريبية في أداء لاعبي المنتخبات الألعاب الجماعية الأكاديمي والرياضي في الجامعة الهاشمية، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- ٤ احمد كمال نصارى (٢٠٢٢): العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٣٨، ع ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات
- ٥ أحمد عبد الرحمن المسعودي (٢٠١٨): "عادات العقل وأثرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعات". مجلة العلوم التربوية، ٣٥(٢)، ١٤٥-١٦٠
- ٦ أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥): الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفاعلية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين رانم المصرية، المجلد (٢٥)، العدد (٢)، جامعة الدمام، المملكة العربية السعودية.
- ٧ اسلام مصطفى العوضي (٢٠١٩): عادات العقل وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٨ أسماء عاطف سعيد (٢٠٢٣) بدراسة بعنوان عادات العقل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لمقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلد ٩، عدد ١١٦، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٩ إيمان عماد عزوز (٢٠٢٤): عادات العقل وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. ٨(٤)، ٧٥-١٠٠
- ١٠ حيدر عبد الراضي طراد (٢٠١٢): أثر برنامج (كوستا وكاليك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، إنتاج علمي، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد الخامس، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١١ رامي عمرو جاد (٢٠٢١): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي بعض الرياضات

- الجماعية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. ١٩٥، (١٦)٣٤،
الضغوط الأكاديمية والاكنتاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك
سعود دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٩)، العدد
(٣)، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- ١٢ ربي عبد المطلوب، ورفعه (٢٠١٨):
سعود
- ١٣ رباب عبد الحليم أبو زيد (٢٠٢٣):
أثر التدريب على بعض عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية وخفض
التسويق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، (رسالة دكتوراه غير منشورة)،
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ١٤ دلال يوسف يوسف (٢٠١٧):
قياس فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،
جامعة محمد خضير، الجزائر.
- ١٥ زوقان عبيدات، سهيلة أبو السيد (٢٠٠٥):
الدماغ والتعلم والتفكير، دار دبيونو للنشر والتوزيع، عمان
- ١٦ زيدان السرطاوي وعبد العزيز السيد (١٩٩٨):
بطارية قياس الضغوط الأكاديمية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء
الأمر، العين (الإمارات)، دار الكتاب الجامعي.
- ١٧ زينب محمود شقير (٢٠٠٢):
مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية كراسة التعليمات، ط٢،
القاهرة، مكتبة النهضة الحديثة.
- ١٨ شيماء محمد عبد المقصود (٢٠٢٣):
عادات العقل وعلاقتها بدافعية التعلم الحركي ومستوى الطموح لطالبات
تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة
العلوم التربوية والإنسانية والرياضية، جامعة الزقازيق. ١٨ (٥)، ١٤٥-
١٧٦
- ١٩ صباح مرشود العبيدي (٢٠١٩):
الدافعية العقلية وعلاقتها بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
مجلة آداب الفراهيدي، ١١ (٣٧)، ٢٥-٦٠.
- ٢٠ عبد القادر منصور وآخرون (٢٠١٩):
التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمستوى الطموح الرياضي، مجلة التميز التربوي
والرياضي، جامعة بسكرة.
- ٢١ عفاف راضي فرحات (٢٠٢٤):
عادات العقل وعلاقتها بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في
كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٢ (39)
- ٢٢ علي عبد السلام على (٢٠٠٠):
المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة
الجامعية، مجلة علم النفس، العدد ٥٣، القاهرة الهيئة العامة للكتاب
ص ٢٢
- ٢٣ فاطمة الزهراني (٢٠١٧):
علاقة التفكير الناقد بتنظيم الذات والتكيف الأكاديمي لدى طالبات
الجامعات. مجلة التربية، جامعة الملك سعود، ٢٩ (٢)، ٤٥-٦٠.

- ٢٤ فضيلة جابر الفضلي (٢٠١٩):
عادات العقل المنبئة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، مجلة دراسات تربوية ونفسية ، جامعة السلطان قابوس. ١٣(٣)، ٤٥-٧٢
- ٢٥ قصي باسم محمد وسميرة محمد عرابي (٢٠٢٣):
علاقة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى لاعبات بعض الرياضات الفردية والجماعية، مجلة العلوم الاجتماعية. ٥١(١)، ١٨٩-٢١٨
- ٢٦ محمد النجار، وسامي الحمادي، (٢٠٢٠)
"الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب الرياضيين: مقارنة بين الرياضات الفردية والجماعية". مجلة العلوم النفسية، ٤٢(١)، ١١٠-١٢٥
- ٢٧ محمد بكر نوفل (٢٠٠٨):
تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- ٢٨ محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٥):
مقياس مستوي الطموح، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٩ مصطفى محمد الأشقر، وهيب رمضان ياسين (٢٠٢٠)
المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٠ منال شمس الدين عفيفي (٢٠١٨):
الاسهام النسبي لأساليب التفكير والضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي، لدى طلبة كلية التربية بجامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية، المجلد (١٨)، العدد (٢)، جامعة كفر الشيخ.
- ٣١ ناجي مطشر عزت (٢٠٢٠)
تأثير تمارين لعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد ٢٦.
- ٣٢ هالة شوقي عبد الرحيم (٢٠٠١):
مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا، جامعة عين شمس.
- ٣٣ هدي عبد الحميد عبد الوهاب (٢٠١٢):
التنمية الإيجابية وأثرها على الحال النفسية العامة ومستوي الطموح لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣٤ هيثم النادر، بشير العلوان، محمد خالد (٢٠١٤):
مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة، دراسات العلوم التربوية. ٤١(١)، ص ١٩٢
- ٣٥ وسيمة عمر زكي (٢٠١٧)
برنامج تدريبي قائم على عادات العقل وأثره في تنمية الطموح الأكاديمي

لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية. ٣٢ (٤)،

١٤٨-١١٢

وفاء محمود نصار (٢٠١٨): إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، مجلة

٣٦

كلية التربية، مج ٢٩، ع ١١٦، كلية التربية، جامعة بنها

ثانيا المراجع باللغة الانجليزية

1- Costa, A. & Kallick,B:(2000) Discovering and Exploring Habits of Mind.Alexandria, Victoria: Association for supervision and Curriculum Development.

2-:(2013) ——— Habits of mind in thcurriculum Availablefrom 'www.mindfulbvdesign.com [Accessed: 17 September.

3-Costa :(2001) Developing minds:Aresource bookfor teaching, 3rd.edition, Alexandria VA: association for supervision and developig

4-Gordon. &others (2011): mathematical habits of main promoting student thought full considerations, journal of curriculum studies Aug 2011 Vol ,43 p457-469.13p grabh.united studies.

5-Gordon.m, (2011): Mathematical Habits of Mind:Promoting students thoughtfulconsideration"journal of curriculum studies, Aug2011, Vol.43 Issue4,p457 469 ,13p ,1 GraphUnited state.

6-Giacobbi &Lynn &Wetherington &Bodendorf (2004):Stress and oping during the transition to university for first-tier female atgietes.The sport psy chologist.18-20

7-Deneen, J (2010): Schools that succeed, Students who achieve: Profiles of programs helping all students to learn. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers. Inc

