



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي.

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية تبسة

إشراف:

د. حمداوي سفيان.

إعداد الطلبة:

● مشير عقبة.

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/حشاني رابح	أستاذ مساعد -ب-	رئيسا
د/حمداوي سفيان	أستاذ مساعد -ب-	مشرفا و مقرا
د/مقي عماد الدين	أستاذ مساعد -أ-	ممتحنا

# التشكر

نحمد الله حمد الشاكرين وننتهي عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا  
لإتمام هذا العمل المتواضع.

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) رواه  
البخاري بسند صحيح.

أشكر الوالدين الكريمين اللذان لم يبخلا علي بدعائهما.

وأتقدم بالشكر والعرفان إلى إخوتي الذين ساعدوني وساندوني وسهروا معي

الليالي لإتمام هذا العمل، ولم يتوالوا لحظة في تشجيعي والدعاء لي.

كما أتقدم بالشكر لأستاذي الدكتور حمداوي سفيان بدوره لم يبخل علي بالنصائح  
العلمية والتشجيع والدعم لإتمام عملي.

إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين دعموني

بالمراجع العلمية،

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في دعمي ماديا أو معنويا،

وإلى كل من كان له الفضل علي ولو بكلمة تشجيع أو ابتسامة أمل ...

أقول للجميع جزاكم الله خيرا

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أبي الغالي مثلي الأعلى  
في الصبر والإيمان بالقدر كيفما كان وإلى أمي العزيزة أطال الله في عمرها،  
الذان زرعاً في أنبل الأخلاق والمبادئ.  
وكما لا تفوتني الفرصة  
أن أهدي عملي هذا إلى كل أخواتي وإخوتي وأصدقائي الأعزاء أسأل الله عز وجل  
أن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولوطننا.  
إنه نعم المولى ونعم النصير.  
إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية  
تبسة.

## أهدي هذا العمل

أ	❖ الت شكر.
ب-ت	❖ الإهداء.
ث-د	❖ قائمة المحتويات.
ذ	❖ قائمة الجداول.
ر	❖ قائمة الأشكال.
ز	❖ قائمة الملاحق.
2-1	❖ مقدمة.
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.</b>	
5-4	1. إشكالية البحث.
5	2. فرضيات البحث.
5	3. أهداف البحث.
6-5	4. أهمية البحث.
7-6	5. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
7	6. صعوبات البحث.
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.</b>	
<b>1. الخلفية النظرية.</b>	
10	✓ تمهيد.
15-11	I المرونة النفسية.
11	I 1. ماهية المرونة النفسية.
12	I 2. عوامل المرونة النفسية.
13	I 3. السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية.
14-13	I 4. مظاهر المرونة النفسية.

15-14	I 5. طرق لبناء المرونة النفسية.
23-16	II الدافعية في الإنجاز.
16	II 1. مفهوم الدافعية.
18-17	II 2. دافع الإنجاز الرياضي.
19-18	II 3. حالات الدافعية.
19	II 4. عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي.
20	II 5. مصادر الدافعية.
21	II 6. توجيهات تطبيقية للمدرب لتنمية الدافعية.
23-21	II 7. النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز.
24	✓ خلاصة.
2- الدراسات السابقة.	
26	• الدراسة الأولى.
27	• الدراسة الثانية.
28-27	• الدراسة الثالثة.
29-28	• الدراسة الرابعة.
29	• الدراسة الخامسة.
30	• الدراسة السادسة.
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.	
32	✓ تمهيد.
33	1. منهج البحث.
33	2. الدراسة الاستطلاعية.
34	3. مجتمع الدراسة وعينة البحث.

34	1.3. مجتمع البحث.
34	2.3. عينة البحث.
34	3.3. طريقة اختيار العينة.
34	4. مجالات البحث.
34	1.4. المجال البشري.
34	2.4. المجال المكاني.
34	3.4. المجال الزمني.
35	5. ضبط متغيرات الدراسة.
35	1.5. المتغير المستقل.
35	2.5. المتغير التابع.
35-36	6. أدوات البحث.
36	7. الأسس العلمية لأدوات البحث.
36	8. الوسائل الإحصائية المستعملة.
37	✓ خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.</b>	
39	✓ تمهيد.
(40-48)	1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
(40-47)	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
48	2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
(49-56)	2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
(49-55)	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
56	2.1. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

57	✓ استنتاجات.
58	✓ خلاصة.
59	❖ الاقتراحات المستقبلية.
61	❖ خاتمة.
	❖ قائمة المراجع.
	❖ الملاحق.
	❖ ملخص البحث.
	❖ ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

## قائمة الجداول.

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	40
2.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة قدرة التلميذ على مواجهة المشاكل التي يواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة.	41
3.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التلميذ يشعر أنه شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي يمارسه.	42
4.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة إذا ما كان يشعر التلميذ بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز.	43
5.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا يشعر التلميذ باليأس وتقل إرادته بسهولة أثناء التدريب وتأثيره على الدافعية في الإنجاز.	44
6.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مزاج التلميذ خاصة أثناء الأداء.	45
7.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة إرادة التلميذ أمام الصعوبات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	46
8.1	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة الأسباب التي تلعب دور كبير في زيادة الدافعية في الإنجاز.	47
1.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء.	49
2.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت العلاقة الحسنة مع المدرب أو الأستاذ تساعد على تعلم المهارة بسرعة.	50
3.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مدى تأثير المرونة النفسية على الدافعية في الإنجاز ودورها في تحقيق نتائج إيجابية.	51
4.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة أسباب المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ.	52
5.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التلميذ لديه الاستعدادات والدوافع التي تمكنه من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة يواجهها.	53
6.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة تحقيق الأهداف رغم وجود الحواجز والمثبطات التي تقف أمام النجاح.	54
7.2	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مدى تأثير المزاج النفسي وردود الأفعال على الدافعية في الإنجاز.	55



## قائمة الجداول.

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1.1	دائرة نسبية توضح مدى ثقة التلميذ بنفسه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	40
2.1	دائرة نسبية توضح قدرة التلميذ على مواجهة المشاكل التي يواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة.	41
3.1	دائرة نسبية توضح ما إذا كان التلميذ يشعر أنه شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي يمارسه.	42
4.1	دائرة نسبية توضح إذا ما كان يشعر التلميذ بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز.	43
5.1	دائرة نسبية توضح ما إذا كان يشعر التلميذ باليأس وتقل إرادته بسهولة أثناء التدريب وتأثيره على الدافعية في الإنجاز.	44
6.1	دائرة نسبية توضح مزاج التلميذ خاصة أثناء الأداء.	45
7.1	دائرة نسبية توضح إرادة التلميذ أمام الصعوبات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	46
8.1	دائرة نسبية توضح الأسباب التي تلعب دور كبير في زيادة الدافعية في الإنجاز.	47
1.2	دائرة نسبية توضح ما إذا كان التلميذ يشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء.	49
2.2	دائرة نسبية توضح ما إذا كانت العلاقة الحسنة مع المدرب أو الأستاذ تساعد على تعلم المهارة بسرعة.	50
3.2	دائرة نسبية توضح مدى تأثير المرونة النفسية على الدافعية في الإنجاز ودورها في تحقيق نتائج إيجابية.	51
4.2	دائرة نسبية توضح أسباب المرود الجيد الذي يقدمه التلميذ.	52
5.2	دائرة نسبية توضح ما إذا كان التلميذ لديه الاستعدادات والدوافع التي تمكنه من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة يواجهها.	53
6.2	دائرة نسبية توضح ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة تحقيق الأهداف رغم وجود الحواجز والمثبطات التي تقف أمام النجاح.	54
7.2	دائرة نسبية توضح مدى تأثير المزاج النفسي وردود الأفعال على الدافعية في الإنجاز.	55

## قائمة الملحق.

الرقم	عنوان الملحق
01	قائمة الخبراء المحكمين.
02	استمارة استبيان في صورته الأولية.
03	استطلاع رأي الخبراء.
04	استمارة استبيان في صورته النهائية.

مَقْدِمَةٌ

تعتبر التربية البدنية والرياضية بنظمها وقواعدها المتعددة فنا ميدانيا هاما من ميادين التربية العامة لكونها تهدف على تحضير المواطن الصالح جسميا وعقليا ونفسيا وبناء وتشكيل شخصيته ليكون شخصا فعالا ومرنا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى هذا الأساس فالرياضة لها دورا فعالا في المجتمع الحديث حيث تعتبر جزء لا يتجزأ من الحياة البدنية والنفسية والفسولوجية والصحية للأفراد، حيث حظيت الرياضة اهتماما كبيرا وخاصة من الناحية النفسية للفرد باعتبارها نظام مستحدث ينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية سواء كانت بدنية أو نفسية أو سلوكية، كما أنها تضمن الحالة الصحية للتلاميذ وتنمي لهم القدرات الحركية والمعرفية والصفات النفسية كالمرونة النفسية والدافعية في الإنجاز والصلابة النفسية. كما أن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه الرياضي عند ممارسة النشاط الرياضي وعند محاولته تحقيق نتائج رياضية جيدة.

حث يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

وتلعب المرونة النفسية دورا محوريا في زيادة الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي، في حين غياب المرونة النفسية لها دور في استمرار مشاعر القلق والضغط النفسية التي تؤثر سلبا على الفرد مما تجعله غير قادرا على التغلب على الصعوبات وبالتالي لا يستطيع تخطي العوائق التي تقف أمام نجاحه وهذا ما يدفع التلميذ على بذل الكثير من الجهد والوقت في عملية الصراع. والبيئة الرياضية مثلها مثل مختلف البيئات التي تتطلب تحديا كبيرا، التي تضعه تحت تحديات جمة، وقد يعجز الفرد في تكيفه مع مختلف هذه الضغوط وخاصة في مرحلة المراهقة التي يكون فيها حساسا نتيجة التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تطرأ عليه مما يؤدي به للاستجابة لذلك بأساليب مختلفة، ومن بينها أعراض القلق ومختلف المواقف الضاغطة.

وانطلاقا مما سبق ونظرا لثبوت أهمية الدراسة أردنا أن نسلط الضوء على واقع رياضة السباحة ومعيقات

تطويرها في ولاية تبسة، فقمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى أربع فصول وهي:

- ❖ الفصل الأول الإطار العام للدراسة ويحتوي على إشكالية البحث التي تصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، وكذلك الفرضيات وأهداف وأهمية البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات مع ذكر صعوبات البحث.
- ❖ أما الفصل الثاني بعنوان: الخلفية النظرية والدراسات السابقة، فينقسم إلى جزأين: جزء يحتوي على متغيرات البحث: المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز. ❖ أما الجزء الثاني فيحتوي على الدراسات السابقة.
- ❖ أما الفصل الثالث بعنوان: الإجراءات الميدانية للدراسة (منهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة وعينة البحث، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، أدوات البحث، الأسس العلمية، الوسائل الإحصائية المستعملة).
- ❖ أما الفصل الرابع كان بعنوان: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، والذي يتم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.
- ❖ الاقتراحات المستقبلية.
- ❖ خاتمة.
- ❖ قائمة المراجع.
- ❖ الملاحق.

# الإطار العام للدراسة

1. إشكالية البحث.

2. فرضيات البحث.

3. أهداف البحث.

4. أهمية البحث.

5. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.

6. صعوبات البحث.

## 1. إشكالية البحث:

يتميز عصرنا الحالي بتغيرات سريعة، وهذا بسبب التطورات الحديثة والتقدم التكنولوجي والتوسع المعرفي الهائل في شتى المجالات، مما أدى إلى ظهور عدد من مشكلات وصراعات وضغوط نفسية تواجه كل شخص وخاصة الرياضي، وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تقتضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

لا شك أن علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس الحديثة، نظرا للتطور الرياضي في جميع أنواعه وأشكاله، ونظرا للشغف العالمي بفنون الرياضة أصبح هذا العلم فنا مستقلا بذاته، له خبراؤه وعلماءه، وله أطباؤه ومدربوه. فهو يهتم بالجوانب النفسية الاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي، حيث يسعى هذا العلم إلى تحقيق مستوى متميز وعال من التفوق في الأداء والتميز في العطاء الرياضي. ولذلك ففهم السلوك الرياضي وتفسيره أصبح هدفا يتم من خلال معرفة أسباب حدوث هذا السلوك، مع المحاولة بالتنبؤ عما يؤول إليه السلوك الرياضي معتمدا على معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الطبيعية المرتبطة بهذا المجال. (رمضان ياسين، 2008، ص03).

كما أصبح التدريب الرياضي علما له أصوله وقواعده وطرقه التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط لرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقا لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي وتزويد العملية الك8لتدريبية بالأدوات والوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب، حيث تعمل على سرعة وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات. (زغلول وعرفان، 2019، ص02).

وبالمقابل يسعى الرياضي إلى تحصيل النجاح وتجنب الفشل خلال مواقف معينة وتحدي العقبات وبلوغ الأداء الجيد، وهذا يعتبر إنجاز يحقق الرياضي من خلاله الشعور بالرضا عن ذاته ويزيد من ثقته بنفسه وهذا ما يسمى بدافعية الإنجاز. (بحري و خرموش، 2021، ص88).

إن المرونة النفسية تمثل جزءا أساسيا من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فهي تضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وأن يكون اللاعب قادرا على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع

المهارة التي يؤديها، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

ولقد أردنا من خلال هذا البحث إلقاء الضوء على هذه المشكلة عن طريق دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز. وبناءا على ذلك فإن الإشكالية التي تطرح نفسها على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- ما مدى تأثير المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز؟

## 2. فرضيات البحث:

- يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- تؤثر المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز تأثيرا إيجابيا وفعالاً.

## 3. أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف وميول يسعى إلى تحقيقها ومن بين أهداف دراستنا ما يلي:

1. معرفة علاقة المرونة النفسية بدافعية الإنجاز.
2. معرفة العلاقة بين دافع انجاز النجاح والمرونة النفسية.
3. كشف مدى تأثير المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز.
4. يهدف إلى محاولة معرفة الإجراءات اللازمة والواجب تطبيقها لإكساب اللاعبين المرونة النفسية.

## 4. أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لمعرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك اللاعب، بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي، وكذلك تهدف الى إبراز أهمية المرونة النفسية وتأثيرها على طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعب للارتقاء في مستوى أداءه الرياضي. وتتمحور أهمية موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز حول:

1. تطوير شخصية اللاعب.
2. إبراز أهمية المرونة النفسية وأثرها على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.



3. معرفة الدور الفعال التي تلعبه المرونة النفسية في الجانب النفسي والتأثير الإيجابي لها على دافعية الإنجاز.

4. معرفة نواحي الضعف النفسي لدى اللاعبين وإيجاد السبل اللازمة لإكسابهم المرونة النفسية للارتقاء بنواحي الضعف.

### 5. مصطلحات البحث:

#### • مفهوم المرونة النفسية:

تعرف بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التوافق الإيجابي أثناء التعرض لتهديد خطير أو محنة أو صدمة شديدة. ويمكن القول بأن المرونة النفسية هي القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والنهوض من المحن، هناك ثلاث مجموعات رئيسية من الظروف التي تتطلب المرونة: 1-التعافي من الصدمات أو الشدائد. 2-التغلب على عوامل الخطر. 3-التوجيه من خلال الضغوطات اليومية. (شاهين، 2017، ص228-229).

#### ▪ المفهوم الإجرائي للمرونة النفسية:

المرونة في قدرة المرء على تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعال بحالته النفسية بصورة جيدة، فالمرونة النفسية تعتبر عملية وليست صفة، فهي عملية فردية يسعى من خلالها الفرد لمعرفة ذاته وقدراته المتميزة على التفاعل معهم.

#### • مفهوم الدافعية:

-عرف موريه الدافعية بأنها: عامل داخلي يستثير سلوك الانسان ويوجهه لتحقيق التكامل. مع أن هذا العامل لا يلاحظ مباشرة وإنما نستنتجه من السلوك أو نفترض وجوده لتفسير ذلك السلوك.  
-والدافعية: هي تكوين فرضي يتمثل بعملية استشارة السلوك وتنشيطه نحو الهدف. (الداهري والكبيسي، 1999، ص95).

#### ▪ المفهوم الإجرائي للدافعية:

مقدار الرغبة والنزوع في بذل جهد لأداء الواجبات والمهمات وتحقيق الأهداف بصورة جيدة، وبالتالي هي حالة داخلية لدى الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمراره وتوجيهه نحو هدف معين.

#### • مفهوم دافعية الإنجاز:

-عرفها أحمد عبد الخالق بأنها: الأداء في ضوء مستوى الامتياز والتفوق أو أنها الأداء الذي تحدته الرغبة في النجاح. (رشيدة، 2014-2015، ص25).

▪ المفهوم الإجرائي لدافعية الإنجاز:

وهي سعي الفرد إلى تحقيق التفوق وتحفيز الأنا والاعتزاز بالنفس واحترام الذات وتأكيدهما. وهي حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز من قبل، وبكفاءة وسرعة، وبأقل جهد وأفضل نتيجة.

**6. صعوبات البحث:**

تتعدد المشكلات والصعوبات التي قد يواجهها الباحث العلمي، في إطار سعيه لإعداد دراسته العلمية، ومن أبرز هذه المعوقات:

- قلة المصادر والمراجع الكافية للدراسة العلمية وكذلك نقص الدراسات السابقة والمماثلة.
- عدم امتلاك الوقت الكافي للبحث العلمي.
- عدم اختيار المشرف المناسب على البحث.
- صعوبة إنجاز البحث من طرف طالب واحد.

# الخلفية النظرية والدراسات السابقة

# الخلفية النظرية

✓ تمهيد.

1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة.

2. ماهية السباحة.

3. أهمية السباحة.

4. مجالات السباحة.

5. طرق التدريب في السباحة.

6. التحليل الفني لطريقة السباحة الحرة.

7. التغيرات الفسيولوجية في السباحة.

8. أنواع السباحة وكيفيةها.

9. مراحل التعلم الحركي في السباحة.

✓ خلاصة.

### تمهيد:

إن المرونة النفسية تلعب دورا هاما في تكيف الفرد مع بيئته بحيث يعتبر الإنسان الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، وأن الرياضي لكي يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها أثناء فترة الإعداد والمنافسات أو فيما بعد المنافسات مواجهتها بشكل يقلل من عوامل الخطورة التي تؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي. وتعد الدافعية من أهم موضوعات علم النفس، وأكثرها دلالة سواء على المستوى النظري أو التطبيقي.

## 1 المرونة النفسية:

### 1. ماهية المرونة النفسية:

يشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة.

فالمرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ومن المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر خاصة في علم النفس الإيجابي التطبيقي، الذي يهتم بدراسة وتنمية القوى والسمات الإيجابية عند الإنسان، بدلا من التركيز على الاضطرابات النفسية. كما تعد المرونة النفسية مكون أساسي يعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق السعادة والصحة النفسية، وتعبّر عن مدى قدرته على التفاعل مع بيئته أثناء مواجهته لمواقف الحياة الضاغطة. وبالرغم من تمتع معظم الناس بمستوى معين من المرونة النفسية.

#### • تعريفات المرونة النفسية:

فالمرونة النفسية كما يرى روتر: تكوين ثنائي الأبعاد: يتضمن البعد الأول (التعرض إلى المتاعب والأحداث الضاغطة والصدمات)، أما البعد الثاني فيكون من خلال التوافق الإيجابي مع هذه الأحداث مما يؤدي إلى نواتج إيجابية. (محمد الزعبي، 2016، ص: 69)

كما عرفها سلبرستين وترتش وليهي بأنها الرغبة في تجربة اللحظة الحالية وبشكل كامل بدون دفاع مع استمرار السلوك أو تغييره في السعي لتحقيق الأهداف والقيم.

ويرى الزهيري أن المرونة النفسية هي إحدى المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تضع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة.

وعرف القلى المرونة بأنها القدرة على وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها، والنظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، والقدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية. (أحمد جاسم، 2019، ص: 31).

إلا أن الرياضيين يحتاجون إليها أكثر لمواجهة مختلف المواقف في ظل التوترات والمشكلات اليومية التي يمرون بها بهدف التكيف، كونهم يمرون بمختلف المواقف الضاغطة أثناء مرحلة الإعداد والمنافسات مما يجعلهم في مواجهة حقيقية مع كثير من التحديات النفسية. وهذا ما يجعلهم تحت وابل من الضغوطات النفسية التي تتطلب منهم مرونة نفسية كافية للتعامل معها والتي تؤثر على مستوى دافعية الإنجاز.

## 2. عوامل المرونة النفسية:

لقد عرفت بعض النظريات العلاقات الداعمة والراعية، والتوقعات العالية المتماسكة، وفرص المشاركة، والأثر كالتأثير كعناصر هامة لمركنة الأنا، حيث أنها تشجع النمو وتستطيع أنها تواجه الآثار السلبية لعوامل الخطر.

كما وتسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين أو تنمية المرونة النفسية هي العلاقات الاجتماعية السوية كالمساندة داخل الأسرة وخارجها، والتشجيع والمساندة تفضي إلى تنمية وتعزيز المرونة، وهناك بعض العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية وتتمثل في القدرة على وضع خطط واقعية كاتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، والنظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية، مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، القدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات.

وقد أوضح الخطيب أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.
  - قدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية.
  - القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية الشخصية.
  - قدرته في المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- ويخلص الباحث إلى أن أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:
- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.
  - القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
  - القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
  - النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
  - القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية. (أبو ندى، 2015، ص50).

### 3. السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

يذكر الخطيب السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية وهي:

- أ- الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والقدرة على التواصل  
البيشخصي ومعرفة طريقة الفرد في التكيف مع المواقف المختلفة، مام يجعله يفهم نفسه والآخرين.  
ب- الاستقلال: عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، ويشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث  
يعرف ماله وما عليه.

ت- الإبداع: ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بالإضافة للاندماج في كل الأشكال  
السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر).

ث- روح الدعابة: تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.

ج- المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة  
وصحيحة وتمثل قدرة الفرد على الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

ح- تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته  
على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي والبيشخصي مع من يحيطون به ومع ذاته.

خ- القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقى الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على  
تكوين مفاهيم أخلاقية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا  
بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (خلف صالح، 2018، ص11-12).

### 4. مظاهر المرونة النفسية:

ذكر رزقي وسهى مظهرين من مظاهر المرونة هما:

أ. المرونة التلقائية (Flexibility Spontaneous): وهي القدرة على سرعة استدعاء أكبر عدد من  
الاستجابات المختلفة والمتنوعة والتي ترتبط بموقف معين يحدده الاختبار، وتتسم هذه الاستجابات بالتنوع  
والتلقائية.

ب. المرونة التكيفية (Flexibility Adaptive): وهي السلوك الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة معينة،  
وتتطلب تعديلاً مقصوداً للسلوك يتفق مع الحل السليم لمواجهة موقف معين، وتظهر قدرة الفرد على  
تغيير العمليات العقلية وطريقة التفكير التي تعامل من خلالها الفرد مع المشكلة وكيف يمكن أن يتكيف  
معها، ويمكن اعتبارها الطرف الموجب للتكيف العقلي.



وتتشابه المرونة النفسية مع مجموعة من المفاهيم النفسية الأخرى، إما في التأثير والنتائج على الافراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة ومن هذه المفاهيم الصلابة النفسية. وهي عملية بموجبها يستطيع الفرد تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغط، كما أنه ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليست تهديداً للفرد. (عبد الحافظ ربابعة، 2017-2018، ص15).

## 5. طرق لبناء المرونة النفسية:

وضح أبو حلاوة وجود طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

- أ. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية، وتقبل المساعدة ودعم من الأشخاص المقربين والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسية.
- ب. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها: فبإمكان الفرد تغيير الطريقة التي يدرك ويفسر ويستجيب بها للأحداث الضاغطة، وأن يتجاوز الطرف الحاضر ويتطلع إلى المستقبل ويعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، ويحاول أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الحزن من العثرات التي يواجهها.
- ت. تقبل التغيير واعتباره جزءاً متضمناً بنويها في الحياة: تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.
- ث. الدافعية تجاه تحقيق الأهداف: من خلال وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة للإمكانيات والقدرات الشخصية مع الواقع المحيط.
- ج. اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة: فهي تدفع بالفرد باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار الآمها.
- ح. تلمس جميع الفرص التي تعطي دافعا لاستكشاف الذات للفرد: فإن البشر يتعلمون الكثير عن أنفسهم، بحيث يكتشفون جوانب النفسية لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد أو الخسارة أو الأحداث الضاغطة.
- خ. النظرة الإيجابية للذات: بأن يكون الفرد متيقناً من قدرته لحل المشكلات.

د. وضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي: ينبغي تجنب التفكير التضخيمي للأحداث الضاغطة والمؤلمة كما يجب تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتويه مثل هذا الموقف.

ذ. النظرة التفاؤلية للمواقف وتوقع واستبشار الخير بدلاً من الحذر والقلق مما يخاف منه الفرد وعدم فقدان الأمل.

ر. العناية بالنفس: تساعد الفرد في التماسك والاستعداد لأي حدث طارئ.

وتأتي أهمية المرونة النفسية في قدرة الفرد على ضبط نفسه وإدارة المواقف والأزمات غير الاعتيادية بعد إدراكها، بحيث تصبح لديه القدرة على تغيير مجرياتها ووضع خطط واستراتيجيات حل مناسبة للمشكلات. (محمد الشبول، 2017، ص16-17).

## II الدافعية في الإنجاز:

### 1. مفهوم الدافعية:

إن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي جد حساس وذو أهمية كبيرة يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي: "يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين، ويضيف قائلاً وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة هامة:

- الدافع Motive: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- الباعث Incentive: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يشمل الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمه.
- التوقع Expectation: مدى احتمال تحقيق الهدف. ويرى علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك، أي في القوى التي تؤدي بالفرد إلى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط وما يسعى إليه من أهداف، كما يشير في تعريفه للدوافع إلى أنها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، وإنها ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن مباشرة، وإنما هي حالة في الفرد، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الفرد نفسه. (بدرالدين داسة، 2014، ص 20-21).

### ✓ تعريف الدافعية:

- عرف يونج: الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استشارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.
- وعرف هب: الدافعية بأنها أثر لحدثين حسيين هما الوظيفة المعرفية التي توجه السلوك، ووظيفة التيقظ أو الاستشارة التي تمد الفرد بطاقة الحركة.
- وعرف فيذر: الدافع بأنه استعداد شخصي ثابت نسبياً، قد يكون له أساس فطري، لكنه نتاج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقترب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها. (محمد خليفة، 2000، ص 69).
- فالدافعية: هي مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن. (خليل المعاينة، 2000، ص 22).
- كما تعرف بأنها: الطاقات التي ترسم الكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية. (صلاح أبو جادو، 2005، ص 22).

## 2.دافع الإنجاز الرياضي:

تشير الدافعية للإنجاز إلى طموح الفرد المستمر أو الثابت عموماً في تحقيق هدف مماثل لمعايير معينة للامتياز وذلك في منافسة ما، أو في أداء مهمة معينة على أساس مستوى محدد للامتياز. (عياد، 2015، ص47).

والدافع للإنجاز: هو الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية. ويعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية. ويعرف أتكسون الدافعية للإنجاز، بأنها: استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرتة في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز.

وتعرف دافعية الإنجاز في المجال الرياضي، بأنها: منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف.

إن الإنسان في يقظته يعيش حياة شعورية متكاملة ترتبط فيها المؤثرات الخارجية بالداخلية، وتظهر لنا صورة التفاعل بين المؤثر الخارجي والتأثير الداخلي على صورة نشاط سلوكي حركي في المجال الرياضي، أو غير حركي في مجالات الحياة الأخرى، سواء من خلال القيام بأداء التمرينات أو أثناء سير المباراة. والحديث الذي يدفع الرياضي إلى الأمام -الإنجاز- حديث محرك للسلوك وفعال في الوقت نفسه، لذا فالحديث مع النفس يعد من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة الدافعية نحو الإنجاز الرياضي.

ويجب أن ندرك ما للتحدث الداخلي -الحديث إلى النفس- من أثر على الإنجاز الذي يشمل الجانبين الرئيسيين في العملية التدريبية، وهما:

- أثناء التمرين -الإنجاز التدريبي.
- أثناء المباراة -الإنجاز التنافسي.

إن الإنجاز في ذاته إنما هو نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشراً يرتبط بالحركة نفسها أو يرتبط بما يحيط بالحركة من ظروف خارجية، ولا يحدث هذا إلا في حالة وصول المهارة إلى الصورة الآلية لا شعورياً، حتى أنه يعد الفشل في الإنجاز هو التعارض أو عدم التوافق بين الحديث مع النفس المصاحب ودرجة الضبط العصبي للأداء الحركي. (رمضان، 2008، ص107-108).

فالدافعية للإنجاز باعتبارها إحدى مكونات الشخصية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، كما أنها تعد متغيراً دينامياً في الشخصية شأنها شأن غيرها من الدوافع تتأثر

بالمغيرات الأخرى في الشخصية وتؤثر فيها فالرضا عن التوجيه الرياضي من بين المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في الدافعية للإنجاز. (خليفة، 2019، ص133).

### 3. حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل: الدافع، الحاجة، الغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه، والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

**1-الدافع:** هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.

**2-الحاجة:** وهي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر ويزول عند قضاء الحاجة وسد النقص، وأشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة للدفع) أو قد يكون من الناحية النفسية (كالحاجة إلى الإنجاز).

**3-الغريزة:** يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات. وفي الوقت الحالي لا يستخدم العديد من الباحثين في علم النفس مصطلح الغريزة لتفسير سلوك الإنسان.

**4-الحافز:** يستخدم بعض الباحثين في علم النفس مصطلح الحافز كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة. كما أشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن الحافز هو حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية، وأهم ما يميزه الارتباط بينه وبين مثير معين يسمى مثير الحافز، والذي يحدد سلوك الكائن الحي عند نشوء حاجة معينة.

**5-الباعث:** يختلف الباعث عن الدافع، فالباعث خارجي في حين أن الدافع داخلي. فالثواب والعقاب أنواع من البواعث الخارجية التي يمكن أن تشبع الظروف الدافعة. كما قد يكون مادياً أو معنوياً ويرتبط بالبيئة الخارجية.

**6-الميل:** يسمى الميل أحياناً بالاهتمام ويقصد به: استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه، والتعرف على ميول الفرد نحو النشاط الرياضي.

قد يكون الميل نحو النشاط الرياضي إيجابياً وينعكس في الممارسة الإيجابية للنشطة لنوع من أنواع الرياضة، كما قد يكون الميل استقبالياً، أي يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة أو المشاهدة لكل ما يرتبط بالنشاط الرياضي الذي يميل إليه.

**الاتجاه:** ينظر الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك، وهو ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات. كما أنه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقييمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً معيناً. ومن ناحية أخرى فإن الاتجاه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة. (محمد علاوي، ص 212-213-214).

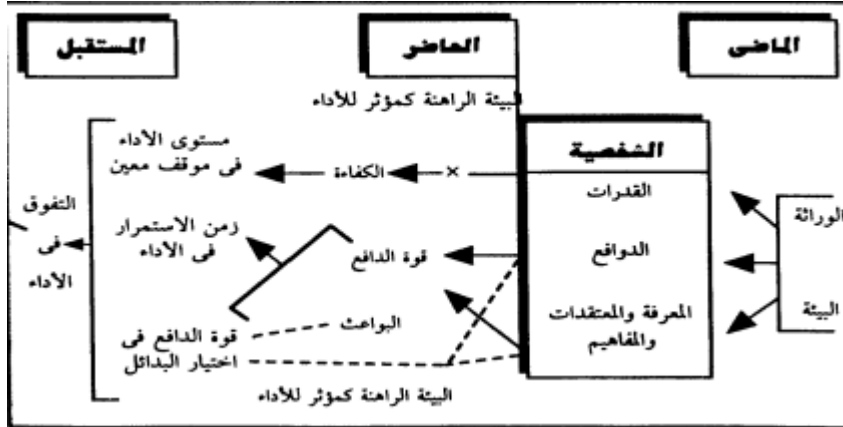
#### 4. عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي:

يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن. وقد يستخدم أحياناً مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية لعبير عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناسبات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلي:

1. يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم.
2. يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
3. ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
4. يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
5. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
6. يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
7. يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
8. يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

ويعتبر أتكسون واحداً من العلماء المتميزين الذين اهتموا بدراسة دافعية الإنجاز، وقد قدم نموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الإنجاز) في الأداء، أمكن الاستفادة منه في توضيح طبيعة العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي كما هو موضح بالشكل التالي: (كامل راتب، 2007، ص 78-79).



### 5. مصادر الدافعية:

1- **حب الاستطلاع:** حيث يولد مع الفرد، ومع تقدم العمر يصبح سمة شخصية لدى الفرد، من خلال مواجهة التحديات الجديدة والعمل على إتقانها ويكتسب الأطفال الخبرات والرضا الداخلي والمهارات التي تسمح لهم بالمعالجة الفاعلة للأشياء.

2- **التغذية الراجعة:** المعلم يساعدهم بتقديم لهم التعزيز والتشجيع، لكي يكونوا أكثر حماسا ودافعية، وتقويم تقدمهم في التعلم، وتقدير كفايتهم والمحافظة على مستوى الجهد المبذول لتحقيق الأهداف وتصحيح أخطائهم إن وجدت، وقد تكون للتغذية الراجعة السلبية آثار محبطة تؤدي إلى عدم الشعور بالمتعة أثناء أداء النشاطات، والتغذية الراجعة السلبية هي المعلومات التي تتبع الخطأ الذي يصدر عن المتعلم.

3- **الدافعية الخارجية:** هي التي يكون مصدرها خارجيا كالمعلم أو الإدارة أو الأولياء أو الأقران فقد يدفع المتعلم لإرضاء المعلم أو الوالدين وكسب حبهم وتشجيعهم وتقديرهم لإنجازاته أو الحصول على تشجيع مادي أو معنوي منهم.

4- **الدافعية الداخلية:** فهي التي يكون مصدرها المتعلم نفسه، حيث يقدم على التعلم مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته سعيا للحصول على المتعة من جراء التعلم وكسب المعارف والمهارات التي يحبها ويميل إليها لما لها من أهمية بالنسبة له، ومن المهم نقل دافعية التعلم من المستوى الخارجي إلى المستوى الداخلي. (أحمد غباري، 2008، ص 43-44).

الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ويحدث أثناء الأداء. (كامل راتب، 1990، ص 38).

## 6. توجيهات تطبيقية للمدرب لتنمية الدافعية:

1. أن يعرف المدرب أن الرياضي المدفوع داخليا لشعوره بالكفاية يبحث عن التحدي لاختبار قدراته، ومحاولة تحسينها، فيستمتع بالممارسة ويحرص على استمرارها.
2. أن يتعرف المدرب على نوع ضبط الرياضي لسلوكه هل هو ضبط داخلي أم ضبط خارجي، لأن ذلك يساعده على استخدام الدهم الإيجابي للسلوك الرياضي الذي يتبنى الضبط الداخلي لأنه يفسر إنجازاته في حدود قدراته ومقدار الجهد الذي يبذله.
3. أن يعرف المدرب أن عليه المحافظة على استمتاع الرياضي بالممارسة الرياضية واستمرارها.
4. أن يعرف المدرب أن الدافعية الداخلية هامة للرياضي لأنها تنطلق من رغبته في الشعور بالافتقار، وتأكيد الذات، والإصرار على التفوق، وهذه الصفات عندما يحققها الرياضي من خلال الممارسة يشعر بالاستمتاع. (صدقي، 2004، ص 159-160).

## 7. النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:

تعددت النظريات المفسرة لمفهوم دافعية الإنجاز واختلفت في المبادئ التي تقوم عليها، وربما كان هذا الاختلاف راجعا إلى اختلاف واضعيها، ومن هذه النظريات ما يلي:

### 1- نظرية الحاجات لموراي: (1938-1953).

يعتبر العالم "موراي" Murray - رائد هذه النظرية برغم أن مفهوم الحاجة قد اتسع استخدامه في علم النفس، فلم يسبق لصاحب نظرية أخرى أن وضع هذا المفهوم موضع التحليل الدقيق أو قدم مثل هذا التصنيف الكامل كما وضع موراي. ولقد نظر إلى الشخصية كتكوين فرضي يسيطر على الخبرة ويحكم أنماط فعل الفرد، واستخدام لفظ حاجة في معالجته للعمليات الدافعية، ولفظ حاجة تكوين يمثل قوة في المخ، وهذه القوة تنظم الفعل والإدراك والعمليات المعرفية الأخرى لإشباع تلك الحاجة وهي تقود الإنسان لأن يبحث عن الملائمات البيئية المناسبة له، ولكي يتجنب الملائمات الغير ملائمة فهي إذن القوة الدافعة والقوة الموجهة لسلوك الإنسان، وأساس هذه النظرية حسب موراي تتمثل في أن القوة الدافعة تنطلق أصلا مما لديه من حاجات، والحاجة هي التي تجعل الفرد يبذل مواقف غير مشبعة الى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجة. ولأن الحاجة هي مفهوم افتراضي، فلغرض التعرف عليها وبيانها تكون بحاجة إلى معايير حددها موراي بخمسة معايير يمكن على أساسها تحديد فعالية هذه الحاجات في سلوك الفرد والمعايير هي:

- توابع السلوك ونتيجته النهائية.



- نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.
  - الإدراك الانتقائي لمجموعة من الموضوعات والاستجابة لمؤثرات محددة.
  - التعبير صراحة عن الانفعالات أو المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
  - إبداء الرضا عند تحقيق الإشباع لهذه الحاجة أو عدم الرضا عند الإخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة من السلوك المتعلق بها.
- وقد بين موراي مفاهيم الحاجة وحددها بثلاث مفاهيم هي: (رأفت، 1977، ص201).

#### أولاً: شدة الحاجة:

حيث لابد وأن تكون هناك حاجات أكثر إلحاحاً من حاجات أخرى، وشدة الحاجة ترتبط طردياً بشدة الدافع، حيث أن الدافع الذي ينشط لإشباع حاجة أشد درجة لابد وأن يكون أكثر قوة من الدافع الذي ينشط لإشباع حاجة ذات شدة أقل.

#### ثانياً: مرونة الحاجة:

وهذه المرونة لازمة لاكتساب الحاجة والشمول وسعة المدى وتفسر كون الحاجة مشتقة من الموقف.

#### ثالثاً: ديناميكية الحاجة:

وهذا المفهوم يؤكد صحة المجال النفسي للفرد من ناحية الاتزان والاستقرار أو التوتر وعدم الاتزان. وتعتمد ديناميكية الحاجة في تفسير الدوافع على ثلاث فروض:

- الرغبة في الوصول إلى هدف ما، نتيجة توتر يعترى التنظيم الداخلي للفرد.
- اتجاه نشاط الفرد وسلوكه نحو هذه الحاجة أو الهدف الذي يرغب في الحصول عليه بناء على قوة دافعة تتناسب طردياً مع شدة التوتر.
- يزول التوتر ويستقر المجال عندما يشبع الفرد دوافعه ويحصل على حاجته.

#### 2- نظرية نيكولز 1978 في دافعية الانجاز (القدرة على الانجاز):

قدم نيكولز نظريته في دافعية الانجاز وهي امتداد لنظرية هارتر في دافعية الكفاية ومشابهة لها في وجوه كثيرة من خلال الافتراضات الأساسية (ماعداء التأكيد على مستوى نمو الطفل) وتأكيد كبير لمفهوم القدرة في نمو دافعية الكفاية وقد اعتمد نيكولز في نظريته على افتراضات التوجه نحو القدرة والتوجه نحو المهمة كمفاهيم دافعية، حيث افترض أن كلا التوجهين يرتبطان بمفهوم القدرة والمهمة تختلف حسب العمر والاستعدادات والعوامل الموقفية حيث الناشئين لا يميزون بين مفاهيم القدرة والمهمة.

ويؤكد نيكولز على الاستعداد الشخصي والدلائل والوعي الذاتي وتوصل الى أن كلا المفهومين يرتبطان عندما يكون الفرد مستغرقاً في التدريب فإن المزيد من التعلم يتحسن حيث إن بذل الجهد يؤدي إلى فرص أكبر للتعلم ومشاعر الكفاءة .

### 3- نظرية ماكلياند (1953):

تأثر ماكلياند كثيراً بأراء موراي، إذ ميز ماكلياند بين السمات والدوافع التي تحدد لماذا يسلك الإنسان على نحو معين، فهي الأنماط الداخلية للسلوك، أما السمات فهي تصف الاتساقات في السلوك أو التوافق الذي يتبناه الفرد لمواجهة المواقف المتكررة أي كيف يسلك الناس. وقد أكد ماكلياند أن التعلم السابق والحالة التي تتضمن زيادة أو نقصاناً باللذة أو الألم بالنسبة للحالة الراهنة، ويؤكد أن قوة الدافع للإنجاز تختلف تبعاً للنشاطات وطبيعة التحدي. لذلك يترتب أن نأخذ بالحسبان العوامل الشخصية وعوامل البيئة كلها عندما نفسر قوة دافع الانجاز.

### 4- نظرية أتكسون لدافع الإنجاز:

أكد أتكسون دور الصراع بين الحاجة الى الانجاز والخوف من الفشل متأثراً بنموذج ميلر، فالسلوك المرتبط بالإنجاز لديه بعد ناتج عن موقف صراعي. (محمد لطفي، 2006، ص25).

وقد أكد أتكسون أن الدافعية المستشارة هي السعي نحو نوع من الإشباع والدفء، وتعد حالة المتغيرات الثلاثة هي: (قوة الدافع الأساسي، وتوقع تحقيق الهدف، وقيمة الحافز المدرك). وأن هذه الدافعية تكتسب في الطفولة وتكون مستمرة وثابتة نسبياً مدة من الوقت، وتعتمد التوقعات والقيم المحفزة على خبرة الشخص في مواقف معينة تشبه تلك المواقف التي يواجهها في الموقف الراهن، وهذه تتغير كلما تحرك الشخص من موقف لآخر، أو كلما تغير الموقف نفسه. (عبد الكريم ومروان، 2005، ص144).

وانطلاقاً من نظرية أتكسون يمكن التنبؤ بميل الشخص للوصول الى الهدف الإنجازي أو ابتعاده عنه في ضوء مكونات ثلاثة هي:

- أ- استعداد ثابت لدى الفرد لبلوغ النجاح أو استعداد ثابت لدى الفرد لتجنب الفشل وهذا الاستعداد يكسبه الفرد منذ طفولته المبكرة، ويظل ثابتاً ومستمر نسبياً مدة طويلة من الوقت.
- ب- احتمالات الفرد الذاتية لبلوغ النجاح أو تجنبه الفشل في المواقف التي تتطلب انجازاً، فخبرة الشخص تكون سبباً في ناتج الدافع للإنجاز.
- ت- إن قيمة الحافز الخارجي الإيجابي للنجاح والسلبي للفشل. (يحيوي، 2012، ص44).

### خلاصة:

اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش مع أماكن التنافس والتكيف مع طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، فالمرونة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ودفاعيتهم نحو الإنجاز والنجاح، وأن هذا التأثير يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد وتوجيهه نحو غاية أو هدف معين.

# الدراسات السابقة

### ❖ الدراسة الأولى:

- قام شرحبيل عبد الهادي والعايب خالد بدراسة حول: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية. وكان الهدف منها: معرفة العلاقة الموجودة بين:
    - ✓ الثقة بالنفس ودافع انجاز النجاح لدى اللاعبين.
    - ✓ التحكم والسيطرة الرياضية ودافع تجنب الفشل لدى اللاعبين.
    - ✓ تركيز الانتباه ودافع انجاز النجاح لدى اللاعبين.
- وقد استخدم المنهج الوصفي، والأداة المتمثلة في مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة من تلاميذ ثانوية هلال عبد الله المنخرطة في الرياضة المدرسية لولاية جيجل، وقدر عددهم بـ: 70، حيث كان عدد عينة البحث 30 منخرط. وكانت النتائج كالتالي:

- ✓ أن لأبعاد الطلاقة النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية، وبالتالي تحققت الفرضية العامة التي نصت على وجود علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز، الأمر الذي يفتح المجال لدراسات أخرى من أجل التعرف أكثر والتعمق في الطلاقة النفسية المميزة له وتنمية الدافعية له. (شرحبيل والعايب، 2014-2015).
- وهذه الدراسة فقد بينت أن دوافع الفرد في السبيل لتحقيق التفوق، وإظهار قدر كبير من المثابرة والاستقلالية والتنافس في مواقف الإنجاز من أجل تحقيق أهداف التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

### ❖ الدراسة الثانية:

- قام برقيقة محمد علي بدراسة حول: علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن (دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-). وكان الهدف منها:
    - ✓ معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغير الجنس والسن.
    - ✓ معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس.
    - ✓ معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير السن.
- وقد استخدم المنهج الوصفي المسحي والأداة المتمثلة في مقياس المرونة النفسية، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكان حجم العينة 595 طالب/ة يمثلون نسبة 100%. وكانت النتائج كالتالي:

- ✓ الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية لدى الفرد.
- ✓ إتباع الطرق التي تؤدي بالشخص أو الفرد إلى اكتساب المرونة النفسية.
- ✓ تنمية التفكير الإيجابي للطلبة اتجاه المحن والصدمات والنظر إليها كم جهة إيجابية.
- ✓ تزويد المعهد بأخصائي نفسي متمكن وعلى دراية لما يتعرض إليه الطلب من ضغوطات. (برقية، 2016-2017).

وهذه الدراسة فقد بينت ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية واكتسابها، كما توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وفقا لمتغير السن والعكس في متغير الجنس لدى الطلبة كما تعرفت على سمات المرونة النفسية وكذا طرق بنائها.

#### ❖ الدراسة الثالثة:

- قام باقة أنور، صغير أسامة، بومشعل إسماعيل بدراسة حول: علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بالأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة في الثانوية (15-17 سنة) (دراسة ميدانية في مقاطعة أولاد عسكر). وكان الهدف منها:
  - ✓ ملء الفراغ الواسع في مكتبتنا.
  - ✓ معرفة الدور الذي تلعبه الدافعية في التأثير على مردود التلميذ في الكرة الطائرة.
  - ✓ تعميم الفائدة في البحث العلمي.
- وقد استخدم المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في الاستبيان، حيث تم اختيار فريقين ممثلين لثانوية وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من عشرون لاعب ببلدية أولاد عسكر. وكانت النتائج كالتالي:
- ✓ أن شخصية المدرب تؤثر على نفسية معظم اللاعبين.
  - ✓ أن معظم اللاعبين يحترمون قرارات المدرب بحيث ينفذون كل ما يطلبه منهم بشكل جيد.
  - ✓ أن هناك تقارب بين اللاعبين المتأثرين من انتقادات المدرب والغير متأثرين.
  - ✓ أن المدربين يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون التحيز إلى أي طرف.
  - ✓ أن المدربون يشجعون اللاعبين عند نجاحهم في الأداء الجيد لجميع المهارات. (باقة وصغير وبومشعل 2018-2019).

وهذه الدراسة فقد بينت أن الدافعية عامل أساسي في التأثير إيجابا على اللاعبين ومردود اللعب إذا أعطي لها الدور والأهمية اللازمة من طرف المدربين في الفرق، كما ينبغي كذلك على المدرب أن يبحث عن

مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم تأثر المؤهلات والقدرات البدنية للاعبين. وينبغي كذلك على المدرب معرفة وتفهم جميع مشاكل اللاعبين، وبالتالي يسهل عليهم الدخول في المنافسات المدرسية بمعنويات مرتفعة، وهذا ما ينعكس بالإيجاب على وحدة الفريق وتماسكه بالإضافة إلى تحقيق نتائج إيجابية، وتشريف الرياضة المدرسية خارج الوطن.

#### ❖ الدراسة الرابعة:

• قام سارة حساني بدراسة حول: المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة (دراسة عيادية لثلاث حالات بولايتي بسكرة وقسنطينة). وكان الهدف منها:

✓ التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة.

✓ التعرف على مصادر القوة التي تعتمد عليها المرأة المطلقة لاكتساب المرونة النفسية.

✓ إبراز أبعاد المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة.

وقد استخدم المنهج الإكلينيكي والأداة المتمثلة في لمقابلة الإكلينيكية والمقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ومقياس المرونة النفسية، حيث شمل البحث عينة مكونة من 3 من النساء المطلقات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 35 على 54 سنة وقد تم اختيارهم بشكل قصدي من ولاية بسكرة وقسنطينة. وكانت النتائج كالتالي:

✓ أن للطلاق أثر سلبي على المرأة المطلقة ويلعب دور سلبي في تدني الحالة النفسية للمطلقة وإعاقتها أمام التكيف الشخصي مع وضع طالقها.

✓ أن الطلاق له أثره الإيجابي في تحسن الحالة النفسية للمرأة المطلقة، إذ تلعب المرونة النفسية دورا مهما في تحسين الحالة النفسية وتساهم في الحصول على الصحة النفسية الجيدة والتكيف الإيجابي مع ظروف حياة المرأة المطلقة ويرجع هذا الاختلاف في مستوى المرونة النفسية إلى وضع المرأة المطلقة واختلاف مصادر المرونة النفسية التي تستمد منها المطلقة قوتها وكذلك في اختلاف خصائص الشخصية من حالة إلى أخرى. (حساني، 2019-2020).

أكدت دراسة حيدر بأن حالات الطلاق في مجتمعنا قد تقاومت إلى حد كبير وخاصة حالات الخلع بنسبة 20 ألف حالة في سنة 2019.

#### ❖ الدراسة الخامسة:

• قام اوريدة حورية بدراسة حول: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الثالثة علم النفس. وكان الهدف منها:

✓ التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.

✓ التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.  
 ✓ الكشف على الفروق بين المرونة النفسية والتوافق النفسي التي تعزى لمغير الجنس.  
 وقد استخدم المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي، حيث شمل البحث عينة مكونة من 50 طالب وطالبة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة. وكانت النتائج كالتالي:

✓ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة.  
 ✓ مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.  
 ✓ مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة المسيلة متوسط.  
 ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس. (اوريدة، 2019-2020).  
 وبينت دراسة اوريدة حورية بأنه توجد علاقة طردية إيجابية قوية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي، وأن مستوى المرونة مرتفع عند عينة الدراسة ومستوى التوافق النفسي متوسط، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرين تعزى لمتغير الجنس.

#### ❖ الدراسة السادسة:

• قام بوقفة إيمان، جبالي نورالدين بدراسة حول: المرونة النفسية والقلق (دراسة ميدانية حسب منحى العالج بالتقبل والالتزام على طلبة جامعة باتنة 1). وكان الهدف منها:  
 ✓ تحديد المرونة النفسية لدى طلبة جامعة باتنة 1 من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام.  
 ✓ تحديد مستوى القلق لدى طلبة جامعة باتنة 1 من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام.  
 ✓ تحديد العلاقة بين المرونة النفسية والقلق لدى طلبة جامعة باتنة 1 من وجهة نظر العلاج بالتقبل والالتزام.  
 ✓ تحديد الفروق بين الجنسين فيما يخص المرونة النفسية.  
 وقد استخدم المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في مقياس مصداقية أفكار ومشاعر القلق ومقياس التقبل والعلم النسخة الثانية، حيث شمل البحث عينة مكونة من 80 طالب موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث وبين طلبة كلية علم الاجتماع وعلم النفس، يزاولون دراستهم بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة باتنة 1. وكانت النتائج كالتالي:



- ✓ أن عدم المرونة النفسية قد تترجم بواحد من مكوناتها الأساسية والمتمثلة في عملية الاندماج المعرفي مع الأفكار والمشاعر السلبية.
- ✓ أن مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس يترجم اندماج الطلبة وتصديقهم لأفكار ومشاعر القلق مما يرفع من مستوى الصراع النفسي لديهم.
- ✓ كما قد يترجم هذا الصراع كذلك في شكل أعراض جسدية سواء تعلق القلق بالمخاوف المتعلقة بما سيحدث في المستقبل أو بعدم الشعور بالراحة الجسدية. (بوقفة وجبالي، 2020).
- إن النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة بينت المرونة وكيف لها أن تساعد الشخص على التعامل مع ضغوط الحياة ومتطلباتها بشكل فعال أكثر وذلك دون الحاجة للقسوة على ذاته عندما تشتد الأمور، وبالتالي فإن الاستجابة بطريقة غير مرنة تعني عدم قبول تجارب الفرد كما هي فيعيش حياة لا تتوافق إطلاقاً مما يرغب فيه فعلياً.

# الإجراءات الميدانية للدراسة

✓ تمهيد.

1. منهج البحث.

2. الدراسة الاستطلاعية.

3. مجتمع الدراسة وعينة البحث.

1.3. مجتمع البحث.

2.3. عينة البحث.

3.3. طريقة اختيار عينة البحث.

4. مجالات البحث.

1.4. المجال البشري.

2.4. المجال المكاني.

3.4. المجال الزمني.

5. أدوات البحث.

6. الأسس العلمية لأدوات البحث.

7. الوسائل الإحصائية المستعملة.

✓ خلاصة.

**تمهيد**

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيدده ، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي والبشري والزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في الاختبار واستمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً، وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

## 1. منهج البحث:

قصد تحليل ودراسة المشاكل التي طرحناها ولتلبية طبيعة الموضوع فإننا نعتمد على المنهج الوصفي. يعرفه بست "Best": إن البحوث الوصفية تهتم الظروف والعلاقات القائمة، والممارسات الشائعة، والمعتقدات ووجهات النظر والقيم والاتجاهات عند الناس، والعمليات الجارية، والتأثيرات التي يستشعرها الأفراد والتيارات والاتجاهات الآخذة في النمو والظروف. (النعيمي، البياتي، وخليفة، 2009، ص: 238) هو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث. (المشهداني، 2019، ص: 126). هو المنهج الذي يتناول الأبحاث والدراسات التي تبحث فيما هو كائن الآن في حياة الإنسان، أو المجتمع من ظواهر وأحداث وقضايا معينة، تخدم هذا المنهج طرقًا وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات منها: الملاحظة، المقابلة، الاختبارات، الاستفتاءات لكل ظاهرة وحدث معين. (داود، 2011، ص: 06)

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد أخطر المراحل في عملية التصميم فبقدر الجهد الذي يبذله الباحث في الدراسة الاستطلاعية تكون درجة جودة الاستبيان ولها دور في صياغة أسئلته، وعلى الباحث أن يكرر الدراسة الاستطلاعية مرات ومرات حتى يطمئن لسلامة محتوى الأسئلة وصياغتها. (سليمان، 2010، ص: 128) جاءت دراستنا الاستطلاعية كالآتي:

قمنا في البداية بعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات، والتعرف على العينة التي سنجري عليها الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في تلاميذ الطور الثانوي الذي تتراوح أعمارهم بين (15-18 سنة) لبعض ثانويات ولاية تبسة، حيث تم عرض استمارة الاستبيان على المشرف وبعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والهدف من ذلك التأكد من حصة الأسئلة ووضوحها وفهمها وتحقيق غرض الدراسة وبعد تصحيح وتغيير الأسئلة حسب رأي الخبراء قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قدرها 40 تلميذا من بعض ثانويات ولاية تبسة.

### 3. مجتمع الدراسة وعينة البحث:

#### 1.3. مجتمع البحث:

هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة من مشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة. (عباس وآخرون، 2007، ص:217).

إن مجتمع الدراسة يمثل تلاميذ الطور الثانوي التي تتراوح أعمارهم من 15-18 سنة، التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفقا للمنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة، والذي كان عددهم 40 تلميذا.

#### 2.3. عينة البحث:

هي فئة مجتمع البحث أو جمهور البحث أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (دويدري، 2000، ص:305)

#### 3.3. طريقة اختيار عينة البحث:

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية: وهي التي تقوم على أساس توفير فرص متكافئة لجميع مفردات المجتمع للظهور في العينة وكثيرا ما تستخدم طرق آلية لضمان الموضوعية في الاختبار. (خاطر، 2007، ص:177)

والمتمثلة في تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات ولاية تبسة والذي بلغ عددهم 40 تلميذا.

- 20 تلميذ من ثانوية شرفي الطيب -الشرية ولاية تبسة-.
- 20 تلميذ من ثانوية محمود الشريف -الشرية ولاية تبسة-.

#### 4. مجالات البحث:

1.4. المجال البشري: تلاميذ بعض ثانويات ولاية تبسة.

2.4. المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على بعض التلاميذ المتمدرسين ضمن الثانويتين:

- ثانوية شرفي الطيب -الشرية ولاية تبسة-.
- ثانوية محمود الشريف -الشرية ولاية تبسة-.

3.4. المجال الزمني: قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على التلاميذ بطريقة مباشرة داخل المؤسسة التربوية،

حيث تمت عملية توزيع الاستبيان من 2022/04/17 إلى غاية 2022/04/20 وتم جمعهم بتاريخ 2022/04/26.

## 5. ضبط متغيرات الدراسة:

### 1.5. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير واحد. (ثابت، 1984، ص58)

ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا هذه: المرونة النفسية.

### 2.5. المتغير التابع:

وهو ذلك المتغير الذي يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه. (عبيد، 2003، ص54)

ويتمثل المتغير التابع في دراستنا هذه: دافعية الإنجاز.

## 6. أدوات البحث:

لكل دراسة مجموعة من الأدوات التي يستخدمها الباحث التي تخدم المنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يستعمل الأدوات التي ترسله إلى الحقائق التي يسعى إليها ولقد اختار الاستبيان كأداة لدراستنا.

### ❖ الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين. ومن أهم ما تتميز به الاستبانة هو توفير الكثير من الوقت والجهد على الباحث. (أبو نصار وآخرون، 1999، ص63).

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها. (بخوش والذنيبات، 2007، ص: 67)

### ❖ مراحل تصميم الاستبيان:

مراجعة الرسائل والكتب والمجالات والدارسات السابقة والمشابهة التي تدور حول: المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز.

✓ تم إعداد أداة الدراسة في صورتها الأولية حيث تكونت من .... محاور، كل محور يضم مجموعة من الأسئلة تتقيد بعنوانه، ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين (أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية تبسة). وذلك لمعرفة:

- صحة المنهجية المتبعة في طرح الأسئلة.

- بعد جمع آراء المحكمين تم تصحيح وحذف وتعديل الاستبيان وتمت صياغته في صورته النهائية.
- بالنسبة للمحور الأول: تم حذف وتعديل بعض العبارات والأسئلة حتى أصبح عددها 8 أسئلة.
- النسبة للمحور الثاني: تم حذف وتعديل بعض العبارات والأسئلة حتى أصبح عددها 7 أسئلة.

### 7. الأسس العلمية لأدوات البحث:

1.7 صدق الاختبار: الصدق له مفهوم واسع فهو يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، بمعنى أن الاختبار

الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها بالإضافة إليها.

1.1.7 صدق المحكمين: اعتمدنا على صدق المحكمين، حيث قمت بإعداد استمارة الاستبيان في صورته

الأولية مع المشرف وقمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وانطلاقاً من توجيهاتهم وملاحظاتهم توصلنا إلى الاستبيان في صورته النهائية.

2.7 ثبات الاختبار: يعني مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس

على نفس الأفراد أو الظواهر وتحت نفس الظروف أو تحت ظروف مشابهة إلى أكبر قدر ممكن. (ملحم، 2000، ص:327).

3.7 موضوعية الاختبار: الاختبار الموضوعي هو الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون، ويتم

ذلك عندما تكون الأسئلة محددة والإجابات محددة، بحيث يكون لكل سؤال جواب واحد فقط. (رضوان، 2008، ص: 143)

عرضنا الاستبيان على الأساتذة (الخبراء) وتم قبوله وذلك بحذف وتعديل بعض الأسئلة.

### 8. الوسائل الإحصائية المستعملة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل نتائج الاستبيان بطريقة سليمة وقمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي (Microsoft Office Exel)، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان إلى أرقام، وتم حساب مجموعها ونسبها المئوية وترجمتها إلى بيانات في جدول وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع التكرارات}} * 100$$

### خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل بكوننا قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفرضيات على أرض الواقع نكون قد أزلنا الغموض عن بعض العناصر الغامضة والتي وردت في هذا الفصل كما تم التعرض إلى الإجراءات الإحصائية وكذلك التأكد من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات وبناء الاستبيان التي كانت بطريقة واضحة من أجل الوصول إلى نتائج موثوق بها.



# عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

✓ تمهيد.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

✓ خلاصة.

## تمهيد

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة بإتباع المنهج الوصفي باستعمال أداة البحث والمتمثلة في الاستبيان، كما سنقوم بتحليل النتائج وترجمتها إلى بيانات وتمثيلها في دوائر نسبية ومن خلال هذا سنقوم بمناقشة الفرضيات لإثبات صحتها أو نفيها.

## 1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

### 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

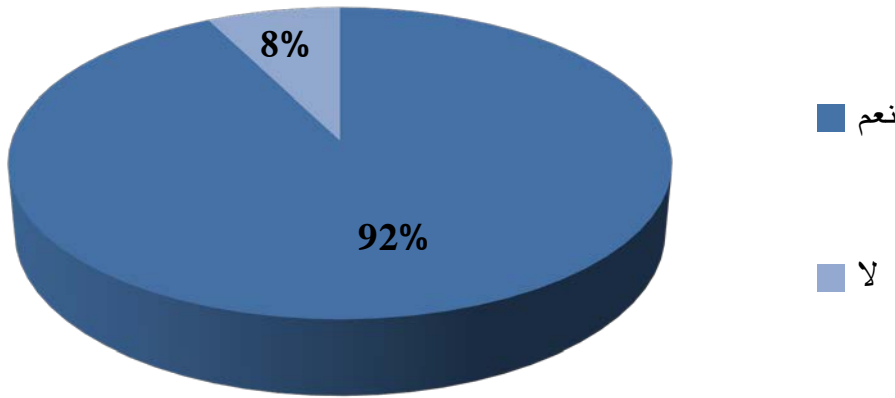
المحور الأول: يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

السؤال الأول: هل تثقك بنفسك قوية أثناء ممارستك لنشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه أثناء ممارسته لنشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 1.1. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه أثناء ممارسته لنشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
92.5%	31	نعم
7.5%	09	لا
100%	40	مجموع العينة



الشكل رقم 1.1. دائرة نسبية توضح مدى ثقة التلميذ بنفسه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

### تحليل الجدول رقم 1.1:

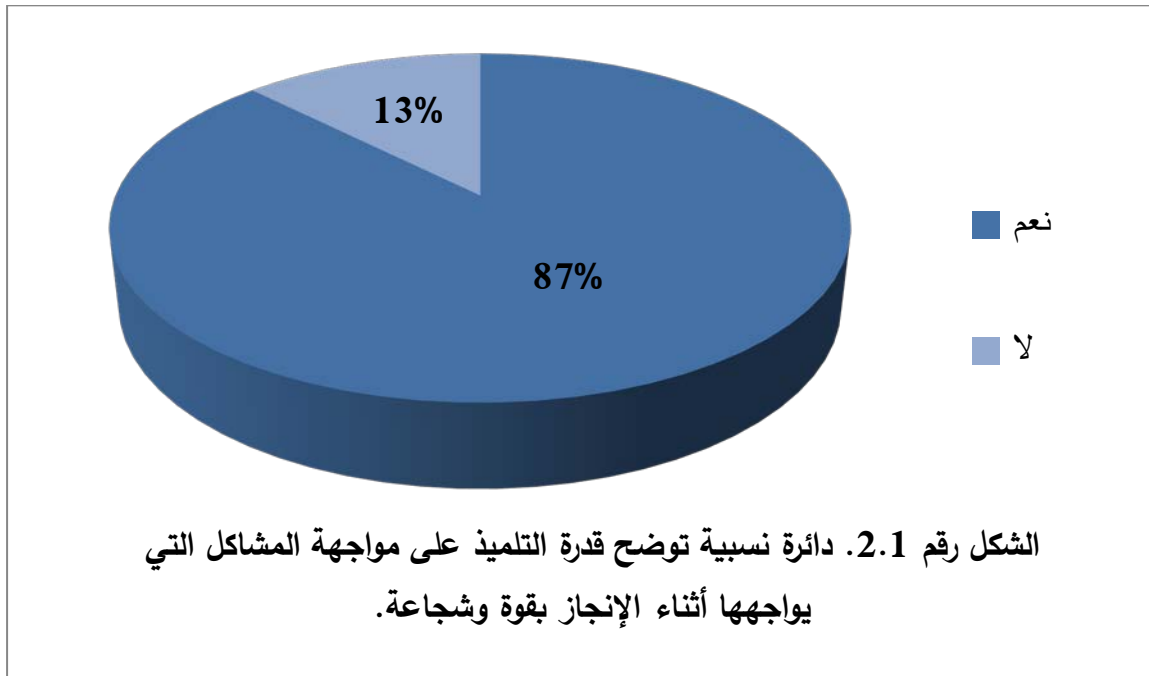
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 92.5% من التلاميذ لديهم ثقة قوية أثناء ممارستهم لنشاط في حصة التربية البدنية والرياضية.

**السؤال الثاني:** هل أنت قادر على مواجهة المشاكل التي تواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة قدرة التلميذ على مواجهة المشاكل التي يواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة.

جدول رقم 2.1. يمثل النسب المئوية للإجابات معرفة قدرة التلميذ على مواجهة المشاكل التي يواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	35	87.5%
لا	05	12.5%
مجموع العينة	40	100%



تحليل الجدول رقم 2.1:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم التلاميذ بنسبة 87% قادرين على مواجهة المشاكل التي تواجههم أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة، بينما الأقلية كانت إجاباتهم عكس ذلك.

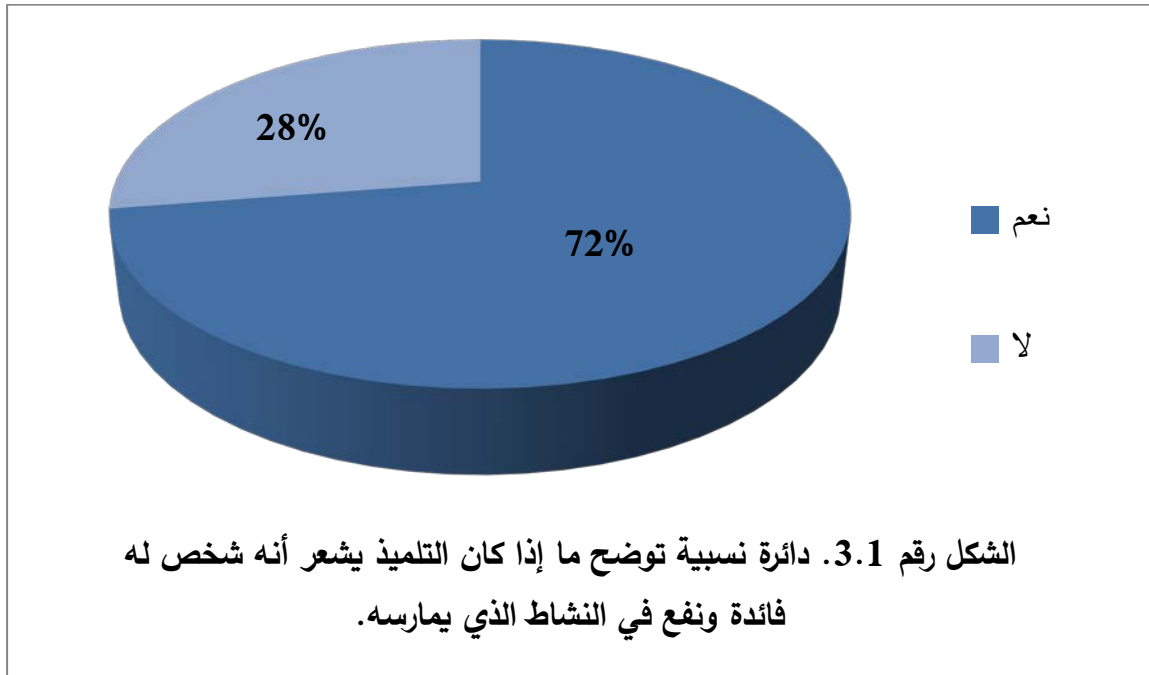
**السؤال الثالث:** هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي تمارسه؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر أنه شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي يمارسه.

جدول رقم 3.1. يمثل النسب المئوية للإجابات معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر أنه شخص له فائدة ونفع

في النشاط الذي يمارسه.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	29	72.5%
لا	11	27.5%
مجموع العينة	40	100%



تحليل الجدول رقم 3.1:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب الإجابات بنسبة 72% تدل على أن التلميذ يشعر أنه شخص له فائدة

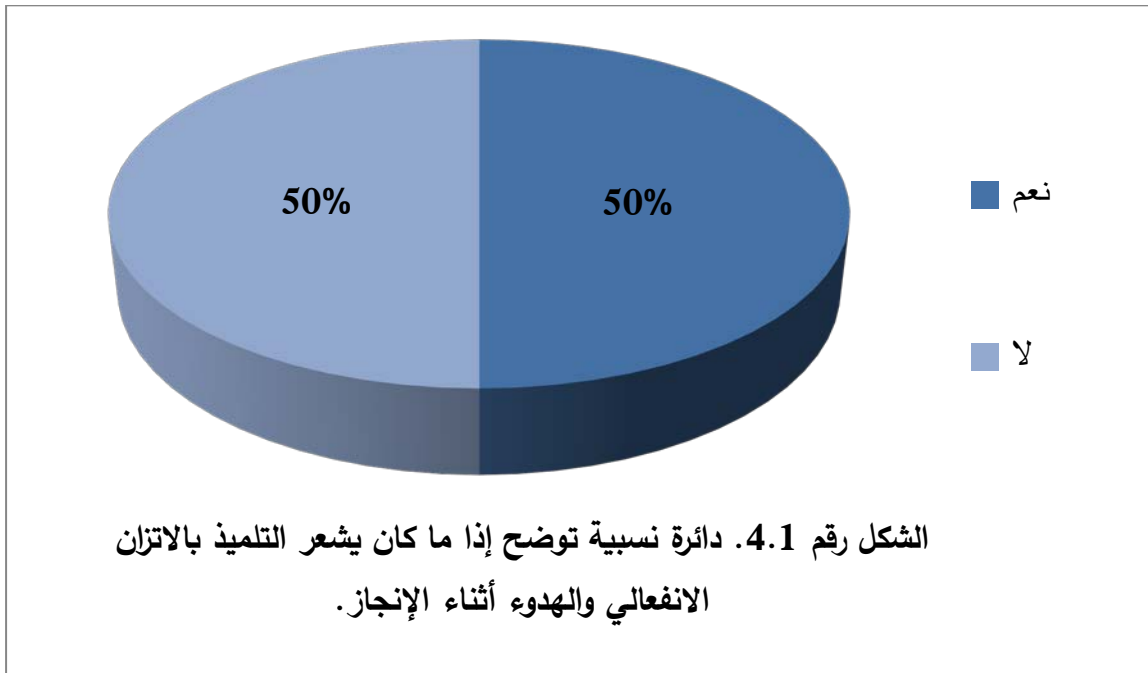
ونفع في النشاط الذي يمارسه، وهذا بعد أخذ رأي حوالي 29 تلاميذ.

**السؤال الرابع:** هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا ما كان يشعر التلميذ بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز.

جدول رقم 4.1. يمثل النسب المئوية للإجابات معرفة إذا ما كان يشعر التلميذ بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
50%	20	نعم
50%	20	لا
100%	40	مجموع العينة



**تحليل الجدول رقم 4.1:**

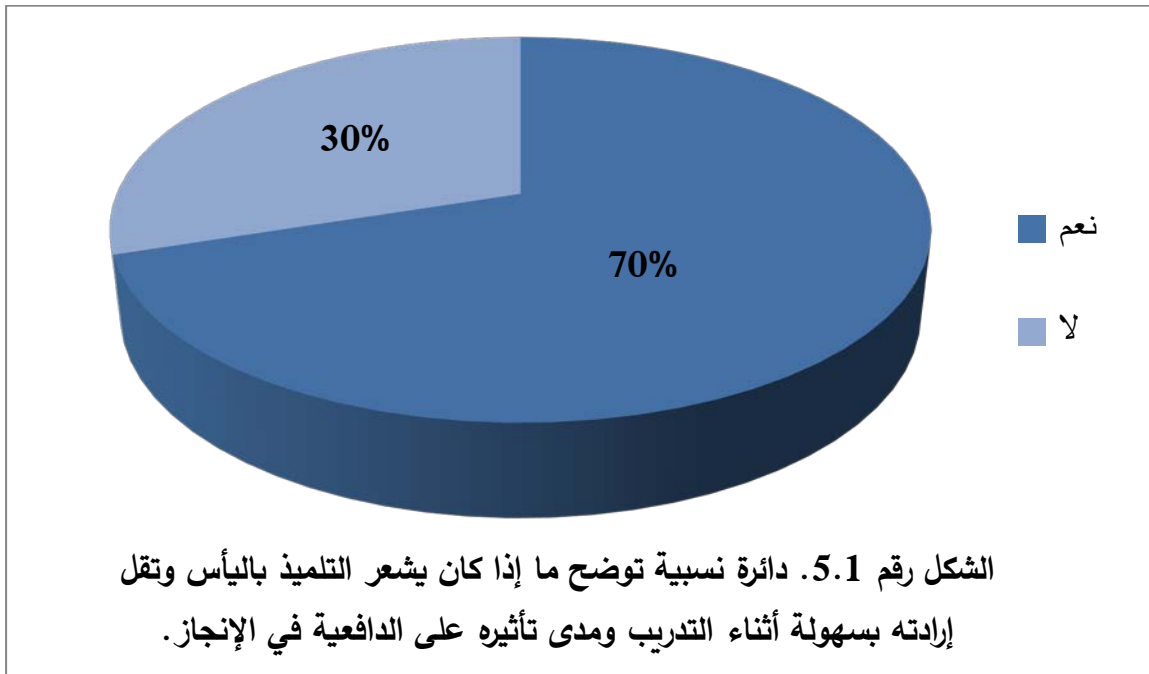
من خلال إجابات تلاميذ الطور الثانوي نلاحظ أن نصفهم يشعرون بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز، والنصف الآخر يرون عكس ذلك.

**السؤال الخامس:** هل تشعر باليأس وتقل إرادتك بسهولة أثناء التدريب وهل هذا يؤثر على الدافعية في الإنجاز؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان يشعر التلميذ باليأس وتقل إرادته بسهولة أثناء التدريب وتأثيره على الدافعية في الإنجاز.

جدول رقم 5.1. يمثل النسب المئوية للإجابات معرفة ما إذا كان يشعر التلميذ باليأس وتقل إرادته بسهولة أثناء التدريب وتأثيره على الدافعية في الإنجاز.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	28	70%
لا	12	30%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 5.1:

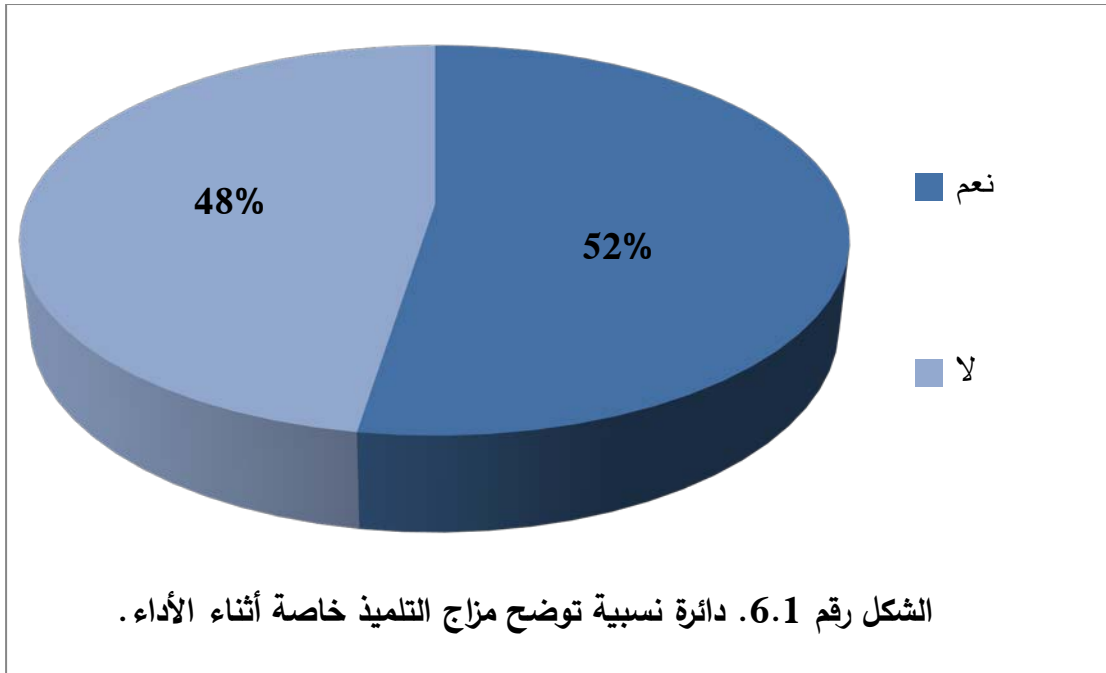
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم الإجابات تدل على أن التلميذ يشعر باليأس وتقل إرادته بسهولة أثناء التدريب ومدى تأثيره على الدافعية في الإنجاز وذلك بنسبة 70%، في حين نسبة 30% يتمتعون بإرادة قوية أثناء التدريب وهذا يؤثر بالإيجاب على الدافعية في الإنجاز.

السؤال السادس: هل تعتبر نفسك عصبي المزاج لحد ما خاصة أثناء الأداء؟

الغرض من السؤال: معرفة مزاج التلميذ خاصة أثناء الأداء.

جدول رقم 6.1. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مزاج التلميذ خاصة أثناء الأداء.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	21	52.5%
لا	19	47.5%
مجموع العينة	40	100%



تحليل الجدول رقم 6.1:

نلاحظ من خلال النتائج أن نسبة 52% من الإجابات تدل على أن التلاميذ عصبيوا المزاج لحد ما وخاصة أثناء الأداء، بينما نسبة 48% ليسوا كذلك.

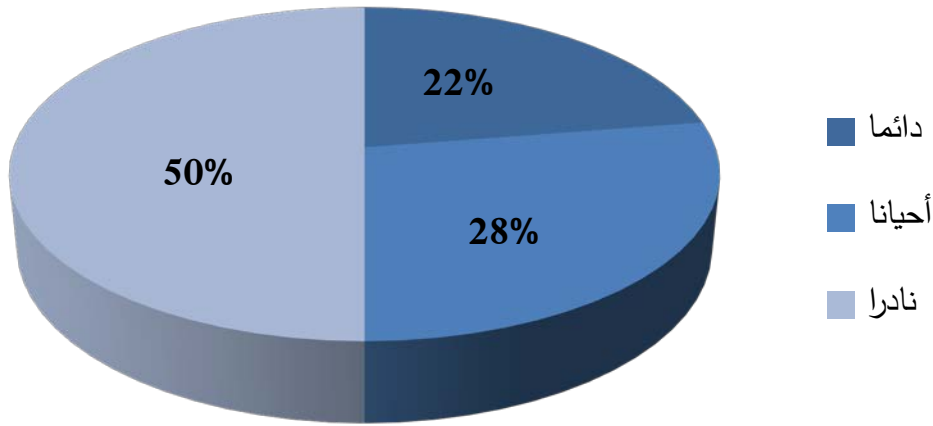


**السؤال السابع:** هل تشعر بالعجز أمام الصعوبات التي تواجهها أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إرادة التلميذ أمام الصعوبات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 7.1. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة إرادة التلميذ أمام الصعوبات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
دائما	09	22.5%
أحيانا	11	27.5%
نادرا	20	50%
مجموع العينة	40	100%



الشكل رقم 7.1. دائرة نسبية توضح إرادة التلميذ أمام الصعوبات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

#### تحليل الجدول رقم 7.1:

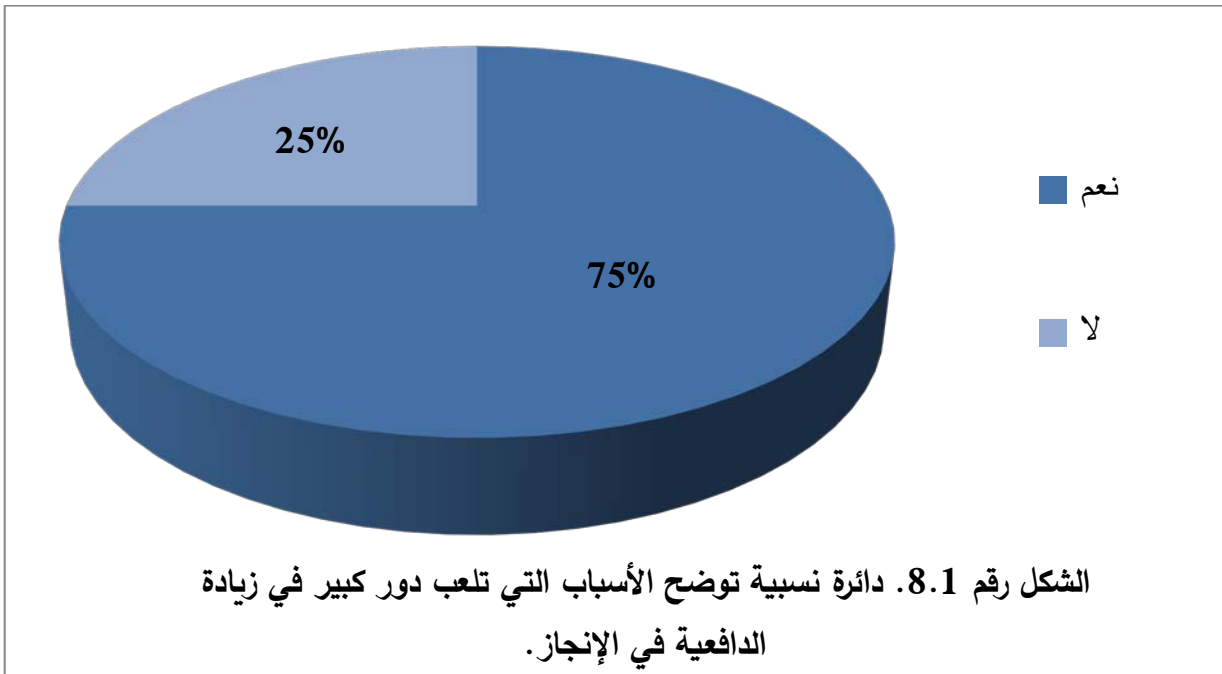
نلاحظ أن إجابات التلاميذ بنسبة 22% تدل على أنهم دائما يشعرون بالعجز واليأس أمام الصعوبات أثناء الإنجاز، بينما نسبة 28% أحيانا ما يشعرون بذلك، في حين نسبة 50% لهم إرادة قوية في تحدي الصعوبات التي تواجههم أثناء الأداء.

**السؤال الثامن:** هل تعتبر المشاكل والصعوبات هي السبيل الذي يدفع بك نحو التقدم إلى الأمام؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الأسباب التي تلعب دور كبير في زيادة الدافعية في الإنجاز.

جدول رقم 8.1. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة الأسباب التي تلعب دور كبير في زيادة الدافعية في الإنجاز.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
75%	30	نعم
25%	10	لا
100%	40	مجموع العينة



تحليل الجدول رقم 8.1:

نلاحظ من خلال إحصائيات الجدول أن أغلب الإجابات تدل على أن تحدي المشاكل والصعوبات والتغلب عليها هو السبيل الوحيد الذي يدفع بالتلميذ إلى التقدم نحو الأمام وذلك بنسبة 75%.

## 2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجداول (1.1)، (2.1)، (3.1)، (5.1)، (7.1)، (8.1): تبين أن الثقة في النفس تلعب دورا فعالا في زيادة الدافعية أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي خاصة أن هذه الفئة العمرية تتميز بالاندفاع والإصرار على إبراز المواهب وذلك راجع إلى عوامل نفسية وفسولوجية وبدنية نتيجة كونهم في فترة عمرية حساسة. حيث يمتاز تلاميذ الطور الثانوي بالقدرة على تحدي الصعوبات التي يواجهونها خلال الأداء، ويشعر أغلبهم بأن لهم أهمية ودور محوري في النشاط الرياضي المقدم، كما أن فشلهم في أداء أي نشاط رياضي بصورة جيدة يشعروهم بالإحباط ويكون دافعا لهم في تحقيق النجاح ولا تكون الصعوبات المعترضة سببا في عجزهم عن الأداء، ومن الطبيعي أن أي عمل ناجح تعترضه عوائق وصعوبات تجعل الفرد مصرا أكثر على النجاح والنشاط الرياضي لا يخلوا من هذه الصعوبات أين تكون حافزا لبذل جهد أكثر وفاعلية كبيرة لاجتياز التمرين المقدم بنجاح. ومن خلال ما تقدم نلاحظ أن المرونة النفسية في التعامل مع إنجاز النشاط الرياضي لها ارتباط كبير بالدافعية في الإنجاز، وهذا ما لمسناه من خلال هذه الدراسة التي سلطت على تلاميذ الطور الثانوي.

وهذه النتائج جاءت متفقة مع دراسة "بوقفة إيمان" و"جبالي نور الدين" بعنوان: "المرونة النفسية والقلق"، حيث توصلوا إلى أن المرونة النفسية تساهم في رفع مستوى وعي الأفراد بالوضعيات الحياتية المختلفة وكننتيجة لهذه العملية ترتفع فعالية الفرد في التعامل مع الحالات الصعبة مما سيؤدي بالتدرج تخلص الفرد من الصراع النفسي. (بوقفة وجبالي، 2020، ص485).

ومن خلال ما سبق توصلنا إلى إثبات صحة فرضيتنا التي تنص على أنه: يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## 2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### 1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

المحور الثاني: تؤثر المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز تأثيراً إيجابياً.

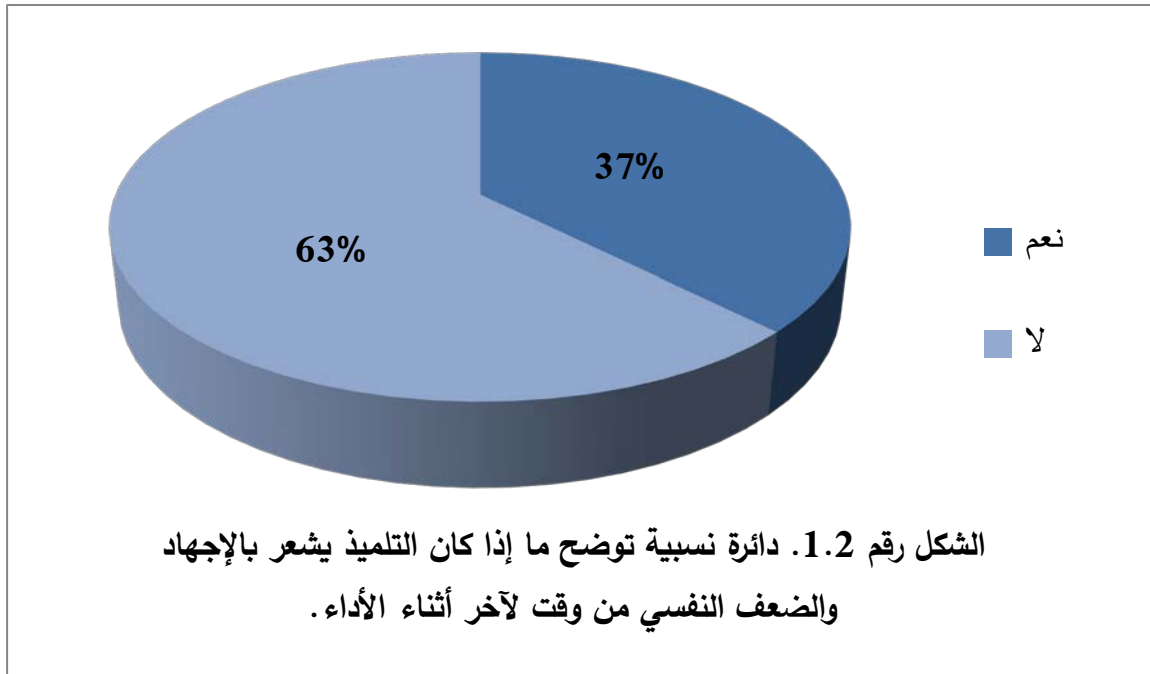
السؤال الأول: هل تشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء.

جدول رقم 1.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالإجهاد والضعف النفسي

من وقت لآخر أثناء الأداء.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	15	37.5%
لا	25	62.5%
مجموع العينة	40	100%



### تحليل الجدول رقم 1.2:

نلاحظ أن من خلال نتائج الجدول أن نسبة كبيرة من الإجابات بنسبة 63% تدل على أن التلميذ يشعر

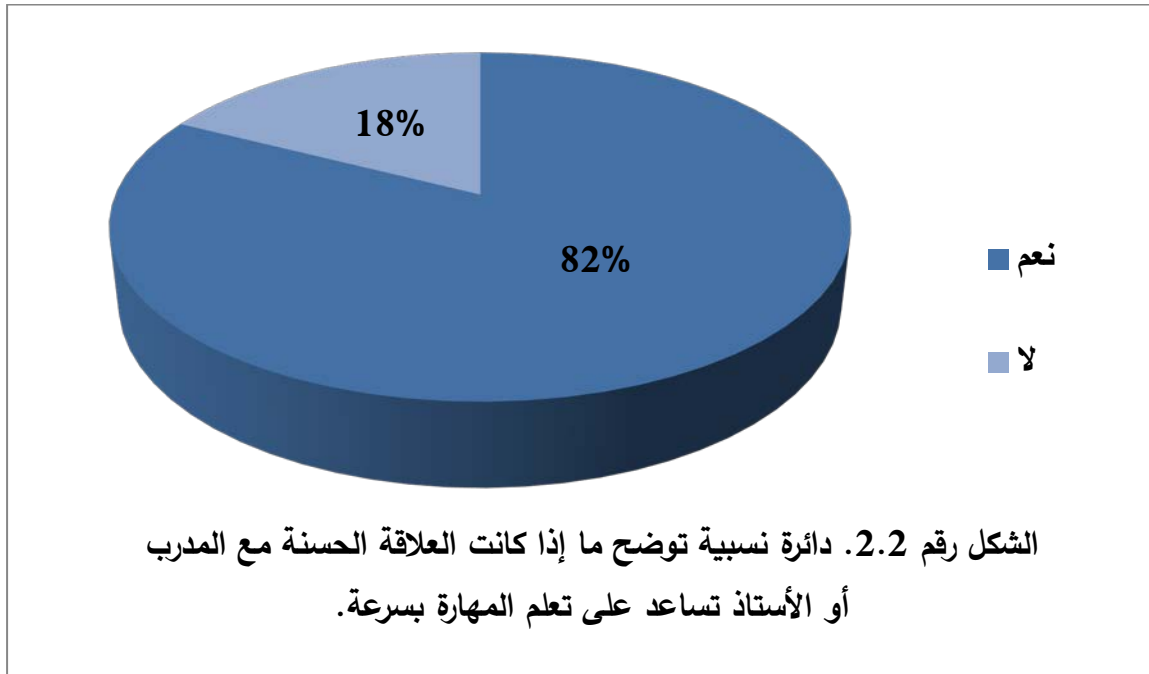
بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء، بينما نسبة 37% يرون العكس.

**السؤال الثاني:** في رأيك هل تساعدك العلاقة الحسنة مع مدربك أو أستاذك على تعلم المهارة بسرعة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت العلاقة الحسنة مع المدرب أو الأستاذ تساعد على تعلم المهارة بسرعة.

جدول رقم 2.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت العلاقة الحسنة مع المدرب أو الأستاذ تساعد على تعلم المهارة بسرعة.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
82.5%	33	نعم
17.5%	07	لا
100%	40	مجموع العينة



تحليل الجدول رقم 2.2:

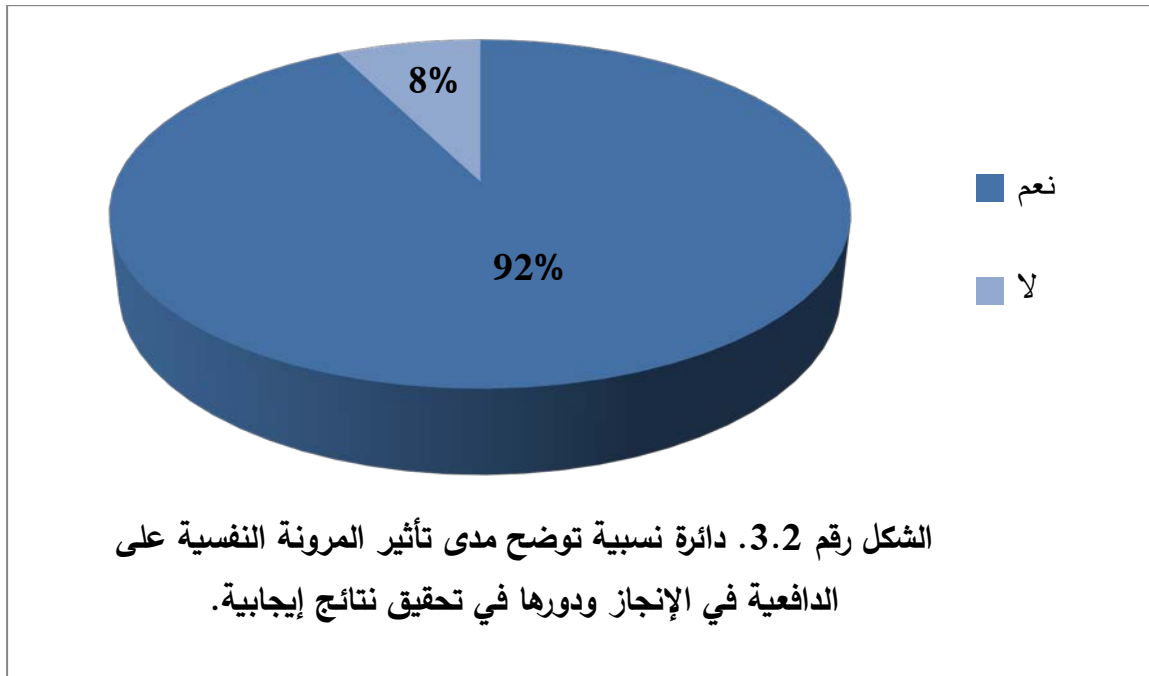
نلاحظ من خلال الإحصائيات أن معظم إجابات التلاميذ بنسبة 82% تدل على أن العلاقة الحسنة مع المدرب أو الأستاذ تساعد على تعلم المهارة بسرعة. في حين نسبة 18% كان لهم رأي آخر.

**السؤال الثالث:** هل المرونة النفسية وتأثيرها على دافعية اللاعبين تلعب دور في تحقيق نتائج إيجابية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير المرونة النفسية على الدافعية في الإنجاز ودورها في تحقيق نتائج إيجابية.

جدول رقم 3.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مدى تأثير المرونة النفسية على الدافعية في الإنجاز ودورها في تحقيق نتائج إيجابية.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	37	92.5%
لا	03	7.5%
مجموع العينة	40	100%



تحليل الجدول رقم 3.2:

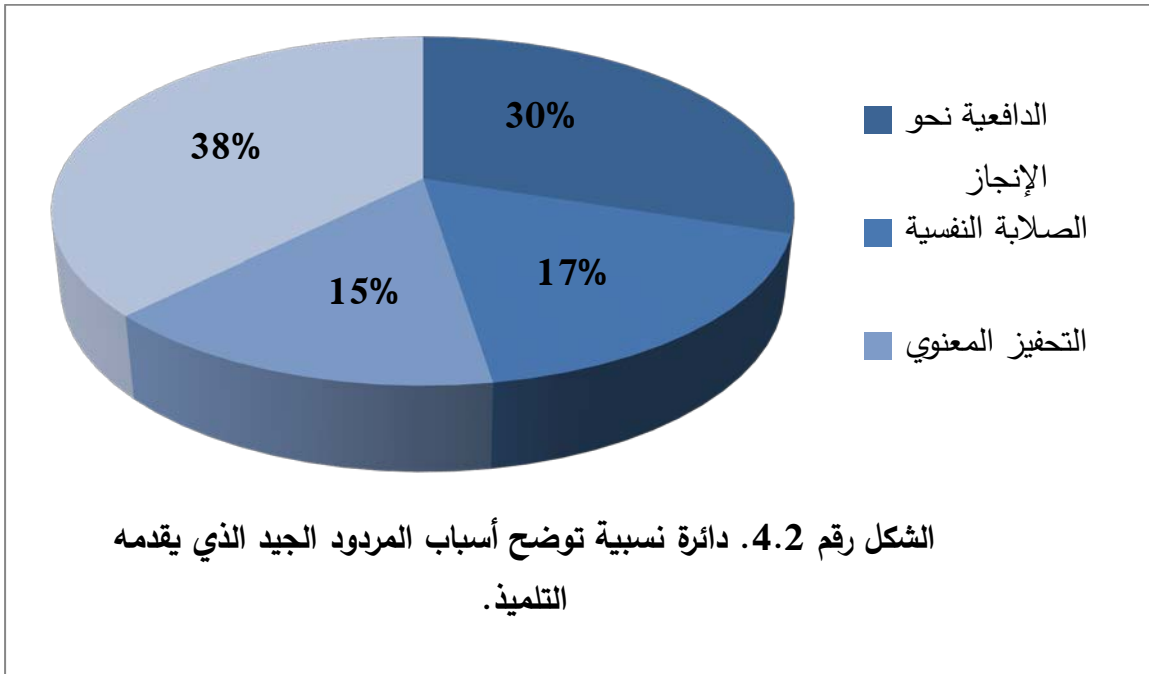
نلاحظ من خلال الجدول أن الأغلبية يرون أن المرونة النفسية لها تأثير إيجابي على دافعية الإنجاز وهذا ما يساهم في تحقيق نتائج إيجابية وجيدة بنسبة 92%، بينما نسبة 8% يرون عكس ذلك.

السؤال الرابع: هل المردود الجيد الذي تقدمه راجع إلى:

الغرض من السؤال: معرفة أسباب المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ.

جدول رقم 4.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة أسباب المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
الدافعية نحو الإنجاز	12	30%
الصلابة النفسية	07	17.5%
التحفيز المعنوي	06	15%
المرونة النفسية	15	37.5%
مجموع العينة	40	100%



تحليل الجدول رقم 4.2:

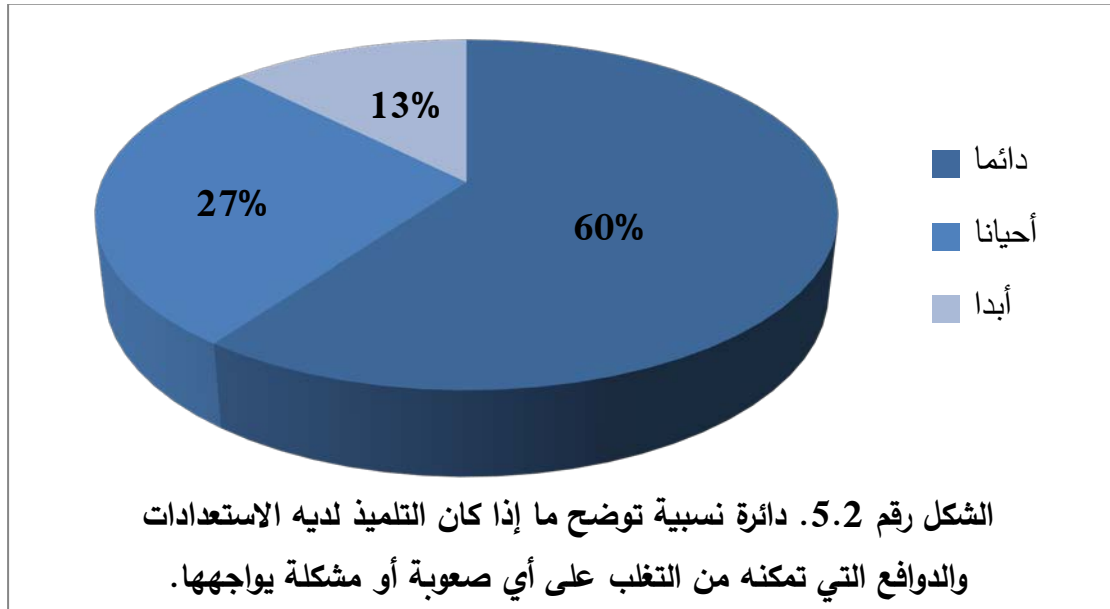
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 15% يرون أن المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ راجع إلى التحفيز المعنوي، بينما نسبة 17% يرون أنه راجع إلى الصلابة النفسية التي يتميز بها التلميذ، ونسبة 30% كان رأيهم أ، الدافعية في الإنجاز هي التي تلعب دورا فعالا في المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ، في حين نسبة 38% يرون أنه راجع إلى المرونة النفسية للتلميذ وتكيفه مع مختلف الظروف الضاغطة.

**السؤال الخامس:** هل تعتقد أنك لديك استعدادات ودوافع تمكنك من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة تواجهها؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلميذ لديه الاستعدادات والدوافع التي تمكنه من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة يواجهها.

جدول رقم 5.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التلميذ لديه الاستعدادات والدوافع التي تمكنه من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة يواجهها.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
دائما	24	60%
أحيانا	11	27.5%
أبدا	05	12.5%
مجموع العينة	40	100%



#### تحليل الجدول رقم 5.2:

نلاحظ من خلال إجابات التلاميذ أن الأغلبية بنسبة 60% تدل على أنهم دائما ما لديهم استعدادات ودوافع تمكنهم من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة يواجهها، في حين نسبة 27% أحيانا تكون لديهم استعدادات ودوافع، بينما نسبة 13% لا يملكون الاستعدادات والدوافع من أجل تحدي الصعوبات.

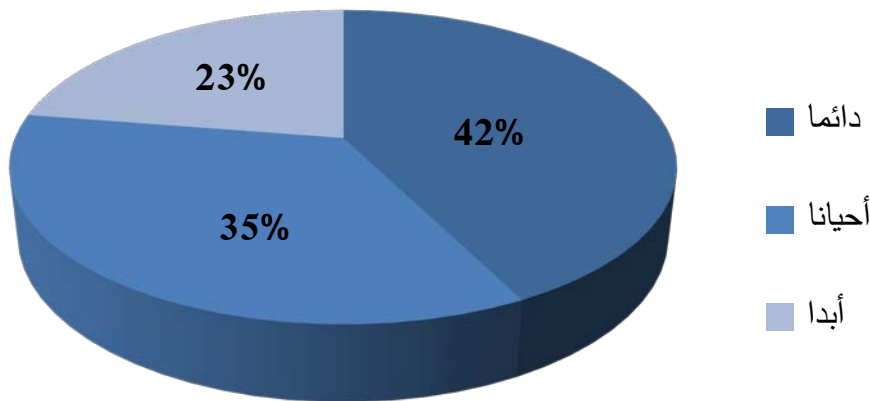


**السؤال السادس:** هل لديك الرغبة في مواصلة تحقيق أهدافك رغم وجود الحواجز والمشبطات التي تقف أمام نجاحك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة تحقيق الأهداف رغم وجود الحواجز والمشبطات التي تقف أمام النجاح.

جدول رقم 6.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة تحقيق الأهداف رغم وجود الحواجز والمشبطات التي تقف أمام النجاح.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
دائما	17	42.5%
أحيانا	14	35%
أبدا	09	22.5%
مجموع العينة	40	100%



الشكل رقم 6.2. دائرة نسبية توضح ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة تحقيق الأهداف رغم وجود الحواجز والمشبطات التي تقف أمام النجاح.

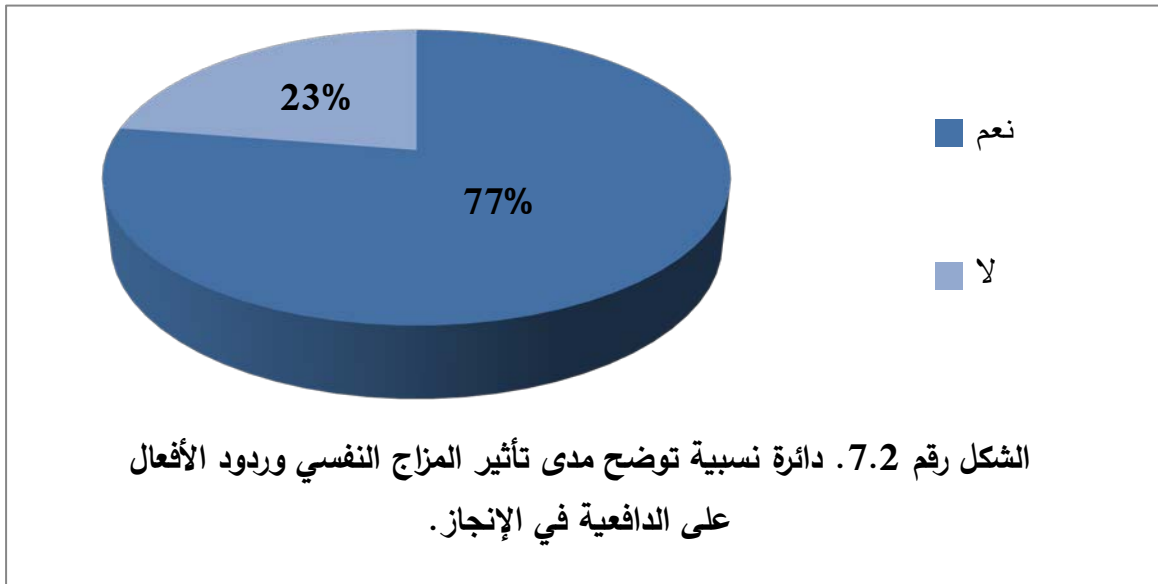
#### تحليل الجدول رقم 6.2:

نلاحظ من خلال إجابات التلاميذ أن نسبة 42% تدل على أنهم دائما ما لديهم الرغبة في مواصلة تحقيق الأهداف رغم وجود الحواجز والمشبطات، في حين نسبة 35% في بعض الأوقات تكون لديهم الرغبة في ذلك، بينما نسبة 23% لا يواصلون تحقيق أهدافهم رغم وجود الحواجز والمشبطات التي تقف أمام نجاحهم.

**السؤال السابع:** هل مزاجك النفسي وردود أفعالك له تأثير على الدافعية في الإنجاز؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير المزاج النفسي وردود الأفعال على الدافعية في الإنجاز.

جدول رقم 7.2. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مدى تأثير المزاج النفسي وردود الأفعال على الدافعية في الإنجاز.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	31	77.5%
لا	09	22.5%
مجموع العينة	40	100%



تحليل الجدول رقم 7.2:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية التلاميذ يرون أن المزاج النفسي وردود الأفعال له دور كبير في التأثير على الدافعية في الإنجاز وذلك بنسبة 77%، بينما نسبة 23% يرون عكس ذلك.

## 2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجداول (1.2)، (2.2)، (3.2)، (4.2)، (5.2)، (7.2)، تبين أن: غالبية التلاميذ لا يشعرون بالإجهاد والضعف النفسي أثناء الأداء، وهذا راجع إلى قوة الإرادة والاصرار على الأداء الجيد، خاصة عندما تكون علاقة التلميذ بالأستاذ أو المدرب جيدة تكون دافعا كبيرا في تحفيزه وتكون نتائج أدائه أفضل لأنه يشعر براحة نفسية خلال الحصة كون توجيهات المدرب تكون بطريقة لبقة لا تشعره بالفشل. ناهيك عن المرونة النفسية للتلميذ تجعله يتكيف مع مختلف الظروف الضاغطة تجعل الدافعية نحو النجاح أكثر فاعلية، وبطبيعة الحال فإن المردود الجيد يكون بتوفر عدة عوامل تتسجم مع بعضها لتعطي نتائج ممتازة خاصة الجانب النفسي الذي يجعل المتدرب أكثر مرونة وإيجابية أمام العوائق يؤدي ذلك إلى الصلابة والقوة النفسية إلى درجة تحدي التمرين لإتقانه وهذا لا يتأتى إلا بالتحفيز المعنوي والنفسي الذي يقدمه المدرب للمتدرب مما يجعله أكثر قابلية وثقة بالنفس تكون دافعا له لتخطي كل عائق وأكثر استعدادا للتنافس والتحدي، وكلما كان الرياضي متمتعا بحالة نفسية هادئة ومزاجا بعيدا عن الانفعالات وردود الأفعال العدوانية كان مردوده إيجابيا أكثر لأن الحالة المزاجية لها تأثير كبير على الدافعية للإنجاز، ومما تقدم نلاحظ المرونة النفسية لها تأثير كبير على دافعية الإنجاز.

وهذه النتائج جاءت متفقة مع دراسة "برقيقة محمد علي" بعنوان: "علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن"، حيث توصل إلى أن: الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية لدى الفرد، وتوعية الطلبة بالاهتمام بتبني استراتيجيات تكيف إيجابية تقيهم وتجنبهم التعرض للاحتراق النفسي وتساعدهم في التعامل مع المشكلات بطرق فعالة والتركيز على الدعم المادي والمعنوي للطالب لأن رضا الفرد عن نفسه وبيئته من أهم المراحل الهامة للوصول إلى المرونة النفسية ومجابهة الصعاب والمشاكل. (برقيقة، 2016-2017، ص52).

ومن هنا توصلنا إلى إثبات صحة وصدق فرضيتنا التي تنص على أن: المرونة النفسية تؤثر على مستوى دافعية الإنجاز تأثيرا إيجابيا وفعالا.

❖ استنتاجات:

- ✓ توعية التلاميذ وتلقين التلاميذ باستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مختلف الظروف الضاغطة.
- ✓ تنمية التفكير الإيجابي للتلاميذ تجاه الصدمات والمحن والنظر إليها من جهة إيجابية.
- ✓ الاهتمام بالدعم المعنوي والتحفيز النفسي للتلميذ من أجل إكسابه صفة المرونة النفسية التي من شأنها تنمية دافعيته نحو الانجاز.
- ✓ العوائق والصعوبات المادية والنفسية هي السبب الرئيسي في زيادة دافعية التلميذ في الأداء.
- ✓ أن العلاقة بين المدرب والتلميذ تؤثر على نفسية معظم اللاعبين بالإيجاب.
- ✓ المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ في نشاط رياضي ما يرجع إلى المرونة النفسية التي ترتبط بدافعية الإنجاز.
- ✓ المرونة النفسية تساعد التلميذ في التعامل مع ضغوط الحياة ومتطلباتها بشكل فعال.
- ✓ أن تلاميذ الطور الثانوي يتميزون بالاندفاع نحو النجاح بالرغم من كونهم في مرحلة عمرية حساسة.

خلاصة:

يحتوي مضمون هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج في حدود ما أظهرته الدراسة والظروف التي تم فيها توزيع الاستبيان ومناقشتها مناقشة علمية بدءا بوضع الجداول وتمثيلها في دوائر نسبية والتعليق عليها وتحليل معطياتها.

## الاقتراحات المستقبلية

ومن خلال على نتائج الدراسة التي قمنا بها فإنه يمكننا صياغة الاقتراحات:

- الاهتمام بالجانب النفسي للفرد وإعطائه قيمته ومكانته وخاصة في مرحلة المراهقة.
- التمهيد لتنمية دوافع جديدة لدى التلاميذ من أجل تشجيعهم وتوجيههم إلى النشاط الذي يتناسب مع قدراتهم ودوافعهم.
- ضرورة التحضير النفسي للرياضيين الذي يجعله يتغلب على الصعوبات ويتخطى العوائق نتيجة الصراع الذي يعيشه في مجتمعه.
- العمل على معرفة شخصية اللاعب وذلك استعمال الدوافع المناسبة ومحاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري والبدني والخططي.
- العمل على تنمية العلاقة بين المدرب أو الأستاذ واللاعبين وبين اللاعبين داخل المؤسسة والمحيط الخارجي.
- تزويد المؤسسة بإخصائي نفسي متمكن وعلى دراية لما يتعرض اليه التلاميذ من ضغوطات لمعالجة مشكلاتهم.
- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للتلميذ، لأن رضا الفرد عن نفسه وبيئته من اهم المراحل للوصول إلى المرونة النفسية ومجابهة الصعاب والمشاكل.

خاتمة

## خاتمة

تلعب المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز دورا هاما في نجاح الرياضي خلال مختلف المراحل العمرية التي يمر بها وخاصة مرحلة المراهقة التي يعرف الفرد خلالها تغيرات فيسيولوجية وخاصة النفسية التي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصياته نتيجة التحول من مرحلة الطفولة إلى مرحلة ما قبل البلوغ والرياضة تحتاج إلى الاتزان العقلي والنفسي والقوة البدنية والصلابة النفسية والتي بدورها تعود بالإيجاب على الرياضيين، وكلما كان مزاجه هادئ وردود أفعاله عقلانية ومنتزنة بعيدة كل البعد عن الانفعال نتج عنها مرونة وتكيف ودافعية أثناء ممارسة التمارين الرياضية. ويكون خلالها هذا النوع من الرياضيين ذا إرادة قوية تجعله متغلبا على الصعوبات وكل العوائق تكون له دافعا جديدا من أجل النجاح. حيث اهتم علماء النفس بهذه السمات النفسية لما لها من قيمة اجتماعية تجعل الفرد يتأقلم مع الوسط الاجتماعي، والوسط الرياضي من أهم المظاهر التي تجسد المرونة والدافعية داخل الجماعة الرياضية وتولد لديهم روحا تنافسية بعيدة عن جملة الانفعالات التي يترتب عنها عنف وعدوانية في التعامل أمام أبسط المشكلات والعوائق التي تعترض الرياضي، وكلما كان هادئا ومزاجه مستقر كانت شخصيته قوية تتأقلم مع كل الظروف مما يجعله يحقق نتائج جيدة ويكسب احترام وتقدير مدربيه وزملائه ومنافسيه.

ومن خلال هذه الدراسة البسيطة توصلنا إلى أن المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز تزيد من قدرات الرياضي ويصبح له قدرة على التعامل مع كل العوائق والمشاكل التي تعترضه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، حيث أن النتائج المتوصل إليها دلت على أن المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز عنصران متلازمان لتكوين المتدرب.

والحمد لله وجدنا كل ما نريد معرفته أثناء دراسة وتحليل ومناقشة موضوع بحثنا بعنوان: **المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز.**

وهذا البحث يفتح لنا آفاق جديدة لتكوين دراسة شاملة وكاملة حول الموضوع.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### ❖ المصادر:

#### ✓ الكتب العربية:

1. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
2. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
3. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم: علم النفس الرياضي، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2005.
4. ثائر أحمد غباري: الدافعية النظرية والتطبيق، دار المسيرة للطباعة والنشر، ط1، عمان-الأردن، 2008.
5. خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2013.
6. خليل عبد الرحمن المعاينة: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، 2000.
7. رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية، ط1، دار الفكر المعاصر، بيروت، 2000.
8. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للطباعة والنشر، ط1، الأردن عمان، 2008.
9. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، 2000.
10. سعد رأفت: موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1977.
11. سعد سلمان المشهداني: منهجية البحث العلمي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2019.
12. سناء محمد سليمان: أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية، ط1، علم الكتب، القاهرة، 2010.
13. صالح حسن أحمد الداھري، وهيب مجيد الكبيسي: علم النفس العام، ط1، دار الكندي للنشر، والتوزيع، الأردن، 1999.
14. صدقي نورالدين محمد: علم النفس الرياضة (المفاهيم النظرية-التوجيه والإرشاد-القياس)، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية-مصر، 2004.
15. صلاح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، ط1، دار المسيرة، 2005.
16. عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
17. عزيز داود: مناهج البحث العلمي، دار أسامة، عمان-الأردن، 2011.

## قائمة المراجع

18. عمار بخوش، محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.
  19. فوقية حسن رضوان: منهجية البحث العلمي وتنظيمه، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2008.
  20. محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، محمد عبيدات: منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيقات)، ط2، دار وائل، عمان، 1999.
  21. محمد حسن علاوى: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
  22. محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، 2007.
  23. محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، غازي جمال خليفة: طرق ومناهج البحث العلمي، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، 2009.
  24. محمد لطفي حسنين: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
  25. مصطفى فؤاد عبيد: مهارات البحث العلمي، ط1، 2003.
  26. ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1999.
- ✓ الأطروحات والمذكرات الجامعية:**
1. أحمد جاسم محمد: مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة آل البيت، 2019.
  2. أوريدة حورية: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة ثانئة علم النفس، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي، جامعة المسيلة، 2019-2020.
  3. باقة أنور، صغير أسامة، بومشعل إسماعيل: علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بالأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة في الثانوية (15-17 سنة)، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، جامعة جيجل، 2018-2019.
  4. برقيفة محمد علي: علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة ورقلة، 2016-2017.

## قائمة المراجع

5. رشيدة الساكر: دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة الوادي، 2014-2015.
6. سارة حساني: المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة (دراسة عيادية لثلاث حالات بولايي بسكرة وقسنطينة)، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة بسكرة، 2019-2020.
7. شرحبيل عبد الهادي، العايب خالد: الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة أم بواقي، 2014-2015.
8. عبد الله خلف صالح: المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، أطروحة لنيل شهادة الماجستير، جامعة آل البيت، 2018.
9. لانا باسل محمد الشبول: المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، أطروحة لنيل شهادة الماجستير، جامعة اليرموك، 2017.
10. محمد عصام أبو ندى: الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، الجامعة الإسلامية - غزة، 2015.
11. هشام عبد الحافظ رابعة: المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة اليرموك، 2017-2018.

### ✓ المجالات المعترف بها:

1. أحمد محمد الزعبي: المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 32/ العدد الثاني، 2016.
2. بحري صابر، خرموش منى: مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى العبي كرة القدم، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 8/ العدد 3، 2021.
3. بدرالدين داسة: دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ بعض متوسطات المنطقة الغربية بولاية البلدية المشاركين في برامج الرياضة المدرسية، مجلة الخبر، العدد 3، 2014.
4. بوقفة إيمان، جبالي نور الدين: المرونة النفسية والقلق دراسة ميدانية حسب منحى العلاج بالتقبل والالتزام على طلبة جامعة باتنة 1، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة 1، المجلد 21، العدد 01، 2020.

## قائمة المراجع

---

5. خليفة قدوري: الرضا عن التوجيه الدراسي وعلاقته الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي - دراسة ميدانية بثانويتي حاسي خليفة الوادي-، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، 2019.
6. عياد مصطفى: سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20، 2015.
7. يحيى السعيد: دافعية الإنجاز في النشاط الرياضي التنافسي، مجلة التحدي، العدد 5، 2012.

الملاحق

# الملاحق

الملحق رقم 01:

قائمة الخبراء

اللقب والاسم	الدرجة	الجامعة
بوخالفة عبد القادر	استاذ محاضر ب	جامعة العربي التبسي -تبسة-
براك خضرة	استاذة محاضرة ب	جامعة العربي التبسي -تبسة-
حاج مختار	استاذ محاضر ب	جامعة العربي التبسي -تبسة-
بوته محمد	استاذ محاضر أ	جامعة العربي التبسي -تبسة-



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د. أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي.

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

الملحق رقم 02:

استمارة استبيان في صورته الأولية

العنوان:

المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية تبسة

تحت إشراف:

د. حمداوي سفيان.

إعداد الطالب:

• مشير عقبة.

السنة الجامعية: 2022/2021



نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مذكرة ماستر تحت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز.

لذا يسرنا أن نقدم لكم هذه الاستمارة، فيرجى منكم الإجابة بكل موضوعية حول ما يطرح عليكم من أسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة وبكل صدق وموضوعية لأننا سوف نستدل بها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، مع العلم أن إجاباتكم ستكون جد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

**وشكرا**

**ملاحظة:** ضع علامة (X) في مكان الخانة المناسبة.

المستوى: .....

**المحور الأول:** يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

س1/ هل تثقك بنفسك قوية أثناء ممارستك لنشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

س2/ هل أنت قادر على مواجهة المشاكل التي تواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة؟

نعم  لا

س3/ هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي تمارسه؟

نعم  لا

س4/ هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز؟

نعم  لا

س5/ هل تشعر باليأس وتقل همتك بسهولة أثناء التدريب؟

نعم  لا

س6/ هل تعتبر نفسك غير مزاجي لحد ما خاصة أثناء الأداء؟

نعم  لا

س7/ هل تشعر بالعجز أمام الصعوبات التي تواجهها أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائما  أحيانا  أبدا

س8/ هل تعتبر المشاكل والصعوبات هي السبيل الذي يدفع بك نحو التقدم إلى الأمام؟

نعم  لا

**المحور الثاني:** تؤثر المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز تأثيرا إيجابيا.

س1/ هل تشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء؟

نعم  لا

س2/ في رأيك هل تساعدك العلاقة الحسنة مع مدربك أو أستاذك على تعلم المهارة بسرعة؟

نعم  لا

س3/ هل المرونة النفسية وتأثيرها على دافعية اللاعبين تلعب دور في تحقيق نتائج إيجابية؟

نعم  لا

س4/ هل المردود الجيد الذي تقدمه راجع إلى:

الدافعية نحو الإنجاز  الصلابة النفسية

س5/ هل تعتقد أنك لديك استعدادات ودوافع تمكنك من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة تواجهها؟

نعم  لا

س6/ هل لديك الرغبة في مواصلة تحقيق أهدافك رغم وجود الحواجز والمثبطات التي تقف أمام نجاحك؟

نعم  لا

س7/ هل مزاجك الرياضي له تأثير على الدافعية في الإنجاز؟

نعم  لا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة العربي التبسي، تبسة  
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي.

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي.

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

الملحق رقم 03:

استطلاع رأي الخبراء

العنوان:

المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية تبسة.

تحت إشراف:

د. حمداوي سفيان.

إعداد الطالب:

• مشير عقبة.

## السنة الجامعية: 2022/2021

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مذكرة ماستر تحت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز.

لذا يسرنا أن نقدم لكم هذه الاستمارة، فيرجى منكم الإجابة بكل موضوعية حول ما يطرح عليكم من أسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة وبكل صدق وموضوعية لأننا سوف نستدل بها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، مع العلم أن إجاباتكم ستكون جد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا

**ملاحظة:** ضع علامة (X) في مكان الخانة المناسبة.

المستوى: .....

<b>المحور الأول:</b> يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.		
التعديل (اقتراحاتكم)	مناسبة	الأسئلة
	+	س1/ هل تثقت بنفسك قوية أثناء ممارستك لنشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟ -نعم. -لا.
	+	س2/ هل أنت قادر على مواجهة المشاكل التي تواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة؟ -نعم -لا.
	+	س3/ هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي تمارسه؟ -نعم. -لا.
	+	س4/ هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز؟ -نعم. -لا.
قم بتعديل السؤال على النحو التالي: هل تشعر باليأس وتقل إرادتك بسهولة أثناء التدريب وهل هذا يؤثر على الدافعية في الإنجاز؟		س5/ هل تشعر باليأس وتقل همتك بسهولة أثناء التدريب؟ -نعم. -لا.

س6/ هل تعتبر نفسك غير مزاجي لحد ما خاصة أثناء الأداء؟ -نعم. -لا.		قم بتعديل السؤال على النحو التالي: هل تعتبر نفسك عصبي المزاج لحد ما خاصة أثناء الأداء؟
س7/ هل تشعر بالعجز أمام الصعوبات التي تواجهها أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟ -دائما. -أحيانا. -نادرا.	+	
س8/ هل تعتبر المشاكل والصعوبات هي السبيل الذي يدفع بك نحو التقدم إلى الأمام؟ -نعم. -لا.	+	

**المحور الثاني:** تؤثر المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز تأثيرا إيجابيا.

الأسئلة	مناسبة	التعديل (اقتراحاتكم)
س1/ هل تشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء؟ -نعم. -لا.	+	
س2/ في رأيك هل تساعدك العلاقة الحسنة مع مدربك أو أستاذك على تعلم المهارة بسرعة؟ -نعم. -لا.	+	
س3/ هل المرونة النفسية وتأثيرها على دافعية اللاعبين تلعب دور في تحقيق نتائج إيجابية؟ -نعم. -لا.	+	
س4/ هل المرود الجيد الذي تقدمه راجع إلى: -الدافعية نحو الإنجاز. -الصلابة النفسية.		أضف خيارات أخرى في الإجابة: كالتحفيز المعنوي والمرونة النفسية.
س5/ هل تعتقد أنك لديك استعدادات ودوافع يمكنك من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة تواجهها؟ -نعم. -لا.		من المستحسن أن تكون الإجابات: -دائما. -أحيانا. -أبدا.
س6/ هل تواصل تحقيق أهدافك رغم وجود الحواجز والمثبطات التي تقف أمام نجاحك؟ -نعم. -لا.	+	
س7/ هل مزاجك الرياضي له تأثير على الدافعية في الإنجاز؟		تعبير خاطئ، قم بتصحيحه.

		لا.	نعم.
--	--	-----	------



## قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي.

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الملحق رقم 04:

استمارة استبيان في صورته النهائية

العنوان:

المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية تبسة

تحت إشراف:

د. حمداوي سفيان.

إعداد الطالب:

• مشير عقبة.

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مذكرة ماستر تحت موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز.

لذا يسرنا أن نقدم لكم هذه الاستمارة، فيرجى منكم الإجابة بكل موضوعية حول ما يطرح عليكم من أسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي ترونها مناسبة وبكل صدق وموضوعية لأننا سوف نستدل بها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، مع العلم أن إجاباتكم ستكون جد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

**وشكرا**

**ملاحظة:** ضع علامة (X) في مكان الخانة المناسبة.

المستوى: .....

**المحور الأول:** يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

س1/ هل تثقت بنفسك قوية أثناء ممارستك لنشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

س2/ هل أنت قادر على مواجهة المشاكل التي تواجهها أثناء الإنجاز بقوة وشجاعة؟

نعم  لا

س3/ هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في النشاط الذي تمارسه؟

نعم  لا

س4/ هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أثناء الإنجاز؟

نعم  لا

س5/ هل تشعر باليأس وتقل إرادتك بسهولة أثناء التدريب وهل هذا يؤثر على الدافعية في الإنجاز؟

نعم  لا

س6/ هل تعتبر نفسك عصبي المزاج لحد ما خاصة أثناء الأداء؟

نعم  لا

س7/ هل تشعر بالعجز أمام الصعوبات التي تواجهها أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائما  أحيانا  نادرا



س8/ هل تعتبر المشاكل والصعوبات هي السبيل الذي يدفع بك نحو التقدم إلى الأمام؟

نعم  لا

**المحور الثاني:** تؤثر المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز تأثيرا إيجابيا.

س1/ هل تشعر بالإجهاد والضعف النفسي من وقت لآخر أثناء الأداء؟

نعم  لا

س2/ في رأيك هل تساعدك العلاقة الحسنة مع مدربك أو أستاذك على تعلم المهارة بسرعة؟

نعم  لا

س3/ هل المرونة النفسية وتأثيرها على دافعية اللاعبين تلعب دور في تحقيق نتائج إيجابية؟

نعم  لا

س4/ هل المردود الجيد الذي تقدمه راجع إلى:

<input type="checkbox"/>	الدافعية نحو الإنجاز	<input type="checkbox"/>	الصلابة النفسية
<input type="checkbox"/>	التحفيز المعنوي	<input type="checkbox"/>	المرونة النفسية

س5/ هل تعتقد أنك لديك استعدادات ودوافع تمكنك من التغلب على أي صعوبة أو مشكلة تواجهها؟

دائما  أحيانا  أبدا

س6/ هل لديك الرغبة في مواصلة تحقيق أهدافك رغم وجود الحواجز والمثبطات التي تقف أمام نجاحك؟

دائما  أحيانا  أبدا

س7/ هل مزاجك النفسي له تأثير على الدافعية في الإنجاز؟

نعم  لا

## ملخص البحث

عنوان البحث: المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية في الإنجاز.

مشكلة البحث: هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ما مدى تأثير المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز؟

فرضيات البحث: يوجد ارتباط موجب بين المرونة النفسية والدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

تؤثر المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز تأثيراً إيجابياً وفعالاً.

أهداف البحث: - معرفة علاقة المرونة النفسية بدافعية الإنجاز.

- معرفة العلاقة بين دافع انجاز النجاح والمرونة النفسية.

- كشف مدى تأثير المرونة النفسية على مستوى دافعية الإنجاز.

أهمية البحث: - تطوير شخصية اللاعب.

- إبراز أهمية المرونة النفسية وأثرها على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وكان عددها 40 من تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات ولاية تبسة.

المجال البشري: تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات ولاية تبسة.

المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على بعض التلاميذ المتمدرسين ضمن الثانويتين:

▪ ثانوية شرفي الطيب -الشرية ولاية تبسة-.

▪ ثانوية محمود الشريف -الشرية ولاية تبسة-.

المجال الزمني: قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على التلاميذ بطريقة مباشرة داخل المؤسسة التربوية، حيث تمت عملية توزيع

الاستبيان من 2022/04/17 إلى غاية 2022/04/20 وتم جمعهم بتاريخ 2022/04/26.

أدوات البحث: تم استخدام تقنية الاستبيان التي تخدم المنهج الوصفي وجميع أسئلته مغلقة.

الاستنتاجات: - المرونة النفسية تساعد التلميذ في التعامل مع ضغوط الحياة ومتطلباتها بشكل فعال.

- تنمية التفكير الإيجابي للتلاميذ تجاه الصدمات والمحن والنظر إليها من جهة إيجابية.

-توعية التلاميذ وتلقين التلاميذ باستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مختلف الظروف الضاغطة.

-أن تلاميذ الطور الثانوي يتميزون بالاندفاع نحو النجاح بالرغم من كونهم في مرحلة عمرية حساسة.

-المردود الجيد الذي يقدمه التلميذ في نشاط رياضي ما يرجع إلى المرونة النفسية التي ترتبط بدافعية الإنجاز.

الاقتراحات المستقبلية:

- الاهتمام بالجانب النفسي للفرد وإعطائه قيمته ومكانته وخاصة في مرحلة المراهقة.

- العمل على تنمية العلاقة بين المدرب أو الأستاذ واللاعبين وبين اللاعبين داخل المؤسسة والمحيط الخارجي.

- تزويد المؤسسة بإخصائي نفسي متمكن وعلى دراية لما يتعرض اليه التلاميذ من ضغوطات لمعالجة مشكلاتهم.

- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للتلميذ، لأن رضا الفرد عن نفسه وبيئته من اهم المراحل للوصول إلى المرونة النفسية ومجابهة الصعاب والمشاكل.