

قوة الأنا وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق

أ.م.د. فتن علي الكاكي

استلام البحث: ٢٠١٦/٣/٩

قبول النشر: ٢٠١٦/٥/٨

الملخص

يهدف البحث إلى:

- بناء مقياس قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .
 - التعرف على مستوى قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق.
 - التعرف على مستوى مجالات قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .
 - التعرف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق.
- واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة , أما عينة البحث فتكونت من (٢١٦) لاعب . وتم بناء مقياس قوة الأنا وتطويع مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لتلائم العينة ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجة نتائجها إحصائياً وفي ضوء نتائج الدراسة ، تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات .
- *الكلمات المفتاحية: قوة الأنا، استراتيجيات مواجهة الضغوط، لاعبي الألعاب الفردية والفرقية.

Ego strength and its relation with the strategies of coping with pressures with the players for Individual and team games at some of Iraq's Universities

Asst prof Dr: Faten Ali kaki

Abstract

The aims of the research:

- Measure the strength of ego for individual and teams games players at some universities in Iraq-
- Recognize the strength level of the ego with the players of individual and teams games at some universities in Iraq
- Identify areas of ego's strength with players of individual and teams games at universities in Iraq
- Identify the strategies to cope with the pressures with players of individual and teams games at universities in Iraq

The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the study. In fact, the sample of the research consist of (216) players. A scale of ego's strength measurement was built for this purpose and a scale of measuring the strategies to cope with pressures was developed in a way to fit the samples. After that the researcher applied the scales on the basic samples of the research and unloaded data along with processing the results statistically. In the light of the results of the study, it was concluded the most important conclusions.

*Key words: Ego strength, strategies to cope with the pressure, the players of individual and team games.

١- المقدمة وأهمية البحث :

لا يختلف اثنان في أن النشاط الرياضي يعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال وهي تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر لاسيما عندما تتحول الممارسة إلى منافسة ، وكذلك تختلف باختلاف شخصية اللاعب وسلوكه. مما جعلت اللاعب يواجه الكثير من التحديات، وهذا يتطلب خبرات شخصية ترتبط بقوة الأنا الشخصية لدى اللاعبين والذي يعد حجر الزاوية في الشخصية والتي تسمح بتكيف الاستجابة تكيفاً ملائماً ينتهي باللاعب إلى التوافق والشعور بالرضا، وتشير الدراسات إن الفرد في أثناء مواجهته بعض الأحداث الضاغطة يحاول الاستجابة لها بأساليب متنوعة، ترتبط بخصائصه النفسية، وطبيعة ونوعية الأحداث . فمنهم من يتعامل مع الحدث على نحو متصلب، ويدركه على أنه تهديد لحياته وخطره، مما يؤدي إلى زيادة حدة شعوره بالضغط النفسي، بينما نجد آخرين يتعاملون مع الحدث بمرونة، وروية، ويتحملون الضغط ويتكيفون معها ويحسنون إدارتها إلى حد ما . وهم مستندين في ذلك إلى ما يمتلكون من خصائص الشخصية والدلالات الخاصة التي يضيفها هؤلاء على أساليب تعاملهم مع الأحداث (Sinha, & Prabhat, 1993) .

لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وزيادة شعوره بالاستقرار النفسي بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة . حيث إن اللاعب الذي يتمتع بالإيجابية في السيطرة على انفعالاته قد تعطي مؤشراً على قوة تحمله ويكون لديه رصيد عالي من قوة الأنا، كما أنها سمة يتصف بها كل من يتميز بقوة الشخصية والتي تظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات. وفي هذا الصدد يرى "فرويد" أن الأنا مركز الشعور والإدراك الحسي وهو المشرف عن الإرادة والدفاع عن الشخصية وتوافقها مع متطلبات البيئة ومن شأنها أن تجعل الشخصية متوافقة مع الواقع ، وأن تقوية الأنا تساعد على النظر بإيجابية إلى الحياة (فضة ، ٢٠٠٠ ، ١٥٧) .

ولهذا يمكن القول بأن قوة الأنا والقدرة على مواجهة الضغوط ركنان أساسيان لتكامل الشخصية وشرطان أساسيان للصحة النفسية. ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في المجال الرياضي وجدت انه لم يتم إعطاء هذين المتغيرين الاهتمام الكافي من قبل القائمين بالعملية التدريبية على الرغم من تأثيرهما على قدرة اللاعب وعلى الأداء الأمثل ، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذه النقطة هي التي تسلط الضوء على أهمية البحث والتي يجب تشخيصها والوقوف عندها لاسيما وإن الباحثة وجدت -في حدود علمها - إن البيئة العراقية تخلو من الدراسات النفسية التي تربط بين " قوة الأنا واستراتيجيات مواجهة الضغوط " وقد شكل ذلك دافعاً مهماً للقيام بهذه الدراسة فهو إسهام من جانب الباحثة في إجراء هذه الدراسة لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً ، وهل إن المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ؟ وكذلك فإنه من خلال هذا

البحث يتطلب القيام ببناء مقياس لقوة الأنا ، لهذه الفئة من اللاعبين مناسب للبيئة العراقية ولكي تكون أداة جاهزة وميسرة لدى الباحثين الآخرين من أجل تطبيقها على عينات أخرى وأماكن أخرى من جامعات العراق وللألعاب الفردية والجماعية على حد سواء . ولتكون دليلاً للمدربين في عملهم وترجمتها إلى واقع ملموس . وبدون هذا الفهم والتفسير العلمي ، يتعذر التوجيه والإرشاد لفئة هي أحوج ما تكون لبيان إمكانياتها واستثمار قدراتها بشكل يحقق التوازن والانسجام ، ولتكون بذلك بداية لدراسات وبحوث تعالج المشاكل التي تعيق في تطور النتائج ، ولتكون رافداً مهماً وكبيراً للإنجاز الرياضي.

٢-١ الغرض من الدراسة :

تتبلور مشكلة البحث هذه في التعرف على قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق ، كونها واحدة من أهم السمات النفسية الإيجابية التي تعين اللاعب على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها وتوجيهها لخدمة الانجاز واستثمار القدرات البدنية والمهارية والخطية على أكمل وجه، فضلاً عن التعرف على الضغوط النفسية بشقيها المركزة على جوانب المشكلة أو الانفعال لدى اللاعب والذي يرتبط بمشاعر وتصورات وأفكار اللاعب عن نفسه ، وعلى العلاقة ما بين هذين المتغيرين الذي تناولته الباحثة هذا البحث ليتسنى للمدربين والمهتمين في شؤون الرياضة الجامعية من وضع البرامج النفسية والإرشادية التي ترمي إلى تعزيز ورفع مستوى السمات الإيجابية وخفض مستوى السمات السلبية على السواء في شخصية لاعبيهم .

وبذلك تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:
ماهي علاقة مجالات قوة الأنا (الاستقلالية، الإصرار والتحدي، المرونة الفكرية، ضبط الانفعالات) بمجالات استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على (المشكلة ، الانفعال) لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق ؟

٣-١ تحديد المصطلحات :

أولاً- قوة الأنا (The power of ego)

* وتعرف بأنها " قدرة الفرد على مواجهة الواقع وتحدياته باستخدام مهاراته المعرفية والانفعالية والسلوكية " . (فضة، ٢٠٠٠)

ثانياً- إستراتيجيات مواجهة الضغوط (Strategies face of pressure)

الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة (Lazarus, 1993)

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على مقياسي وقوة الأنا وإستراتيجيات مواجهة ضغوط المُعد لأغراض البحث الحالي.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة الدراسة .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: أشتمل مجتمع البحث على (٢٨٠) من لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية وهي ألعاب التنس الارضي والمنضدة والريشة والساحة والمضمار للألعاب

جدول (١)

مجتمع وعينة البحث والتجارب الاستطلاعية وعينة صدق البناء والثبات والتطبيق

أعداد اللاعبين		النسبة المئوية	تفاصيل مجتمع البحث
٢٨٠		١٠٠ %	مجتمع البحث الكلي
١٢٨		٤٥,٧١ %	عينة إعداد أداة البحث
الأعداد	النسبة المئوية		
١٠٠	٣٥.٧١ %	٢١,٤٣ %	عينة صدق البناء
٨	٢.٨٥ %		التجربة الاستطلاعية الأولى
٨	٢.٨٥ %		التجربة الاستطلاعية الثانية
١٢	٤.٢٨ %		عينة الثبات
٩٢	٣٢.٨٦ %		المستبعدين
٦٠		٢١,٤٣ %	عينة التطبيق النهائي

جدول (٢)

يوضح عينة البحث حسب الجامعات والألعاب الرياضية

الجامعة	السلة	الطائرة	اليد	التنس الأرضي والمنضدة	الريشة	العاب القوى
جامعة بغداد	١٠	١٢	١٤	٨	٨	٢٠
جامعة ديالى	١٠	١٢	١٤	٨	٨	٢٠
جامعة كركوك	١٠	١٢	١٤	٨	٨	٢٠
المجموع الكلي (٢١٦)	٣٠	٣٦	٤٢	٢٤	٢٤	٦٠

ج-تعد مجالات ومكونات مقياس قوة الأنا وحدة كلية تحسب لها درجة واحدة في المقياس .

وبعد تحديد المنطلقات النظرية والمفاهيم الأساسية للبحث الحالي، اتخذت الباحثة الخطوات الآتية:

- تحديد محاور المقياس:

من خلال الاطلاع على أدبيات البحث والإطار النظري لموضوع قوة الأنا والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تخص قوة الأنا والتي تمت الاستعانة بها في عمليات بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث ونتيجة لمسح الدراسات المشار إليها أنفا وتحليل محتوى قوة الأنا وخبرة الباحث الميدانية في مجال الرياضة الجامعية والتدريس الأكاديمي تم تحديد محاور المقياس بصورته الأولية الأساسية بـ (٤٧) فقرة وهي كما يأتي :

- المجال الأول : الاستقلالية وضم بصورته الأولية (١١) فقرة.
- المجال الثاني : الإصرار والتحدي وضم بصورته الأولية (١٦) فقرة

٣-٣ أدوات البحث : إن طبيعة الدراسة ومتغيراتها استوجبت على الباحثة استخدام الأدوات الآتية :

- مقياس قوة الأنا : (إعداد الباحثة)

- خطوات البناء: لقد اتبعت الخطوات العلمية الآتية في بناء المقياس وهي :

- تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس:

من خلال عرض الإطار النظري للبحث والتعاريف التي استندت إليها الباحثة وتبنتها ، فقد تم تحديد المنطلقات النظرية التي يستند إليها في بناء المقياس لأنها تعطي رؤية نظرية واضحة ينطلق منها أي باحث للتحقق من إجراءات بناء المقياس وعليه حددت المنطلقات النظرية الآتية:

أ - اعتماد الباحثة على الأدبيات النظرية ذات العلاقة في تحديد مفهوم قوة الأنا .

ب- اعتماد أسلوب العبارات التقريرية في بناء فقرات المقياس الذي يعد من الأساليب الشائعة في بناء المقاييس النفسية.

- صياغة فقرات المقياس: من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس ، وبعد جمع استمارات الإجابة عن الاستبيان المفتوح ، تم تحليل الإجابات التي تم الحصول عليها وتضمنت مجموعة من الفقرات ، ثم قامت الباحثة بإعادة صياغة الفقرات مضيفاً إليها فقرات أخرى تم الحصول عليها من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية ذات العلاقة في مجال الدراسة فضلاً عن خبرات الباحث الشخصية والميدانية ، إذ تمت صياغة (٤٧) فقرة وزعت على مجالات المقياس بصورته الأولى الملحق (٢) .

- صدق الفقرات وصلاحياتها:

لغرض التعرف على صدق الفقرات تم عرض المقياس بشكله الأولي على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية وعلم النفس الرياضي الملحق (١) لمعرفة آرائهم في كل محور ومدى ملائمة فقراته لقياس قوة الأنا للرياضيين ومن خلال وضع علامة (/) إمام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل) فضلاً عن تدوين التعديل المناسب في حقل (تصلح بعد التعديل) مع تثبيت الفقرات الايجابية والسلبية منها . وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري (صدق الخبراء) للمقياس من خلال النسبة المئوية لاتفاق المحكمين حول فقرات المقياس وحسب المعالجة الإحصائية لقانون النسبة المئوية تم الاعتماد على نسبة اتفاق (٧٨ - ١٠٠%) لغرض إبقائها في المقياس ، وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم استبعاد (١٣) فقرة لحصولها على نسبة اتفاق اقل من (٧٥%) ليصبح المقياس بواقع (٣٤) فقرة الملحق (٣) تم الاعتماد عليها في عمليات بناء المقياس لأجراء القوة التمييزية وإجراء التجارب الاستطلاعية ، فضلاً عن تعديل عدد من الفقرات حسب توجيه السادة الخبراء ، أما بخصوص صلاحية البدائل الخمسة للعبارات فكانت نسبة الاتفاق عليها (١٠٠%) من قبل السادة الخبراء

- المجال الثالث : المرونة الفكرية وضم بصورته الأولى (١١) فقرة

- المجال الرابع : ضبط الانفعالات وضم بصورته الأولى (٩) فقرات

- إعداد الصيغة الأولى للمقياس:

تطلب إعداد الصيغة الأولى للمقياس عدة إجراءات بدأت بعملية تحديد فقرات المقياس على وفق المحاور التي تم تحديدها بما يتلاءم وبيئة البحث ومستوى التحصيل العلمي للمجتمع ووضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح وكما يأتي :

وجهت الباحثة استبياناً مفتوحاً إلى اللاعبين فضلاً عن المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية الملحق (١).

وقد تضمن الاستبيان المفتوح أربعة مجالات رئيسية في كل منها كتبت الباحثة مثال لفقرة واحدة ، وطلبت فيه أن تدون المواقف والحالات التي تعبر عن قوة الأنا للرياضيين ضمن المجالات المذكورة .

- تحديد أسلوب صياغة الفقرات:

اعتمدت الباحثة في صياغة الفقرات على أسلوب (ليكرت) المطور وهو شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد ، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة ، وقد روعي في صياغة الفقرات ما يأتي :

- إن لا تكون الفقرات طويلة .

- إن العبارة قابلة لتفسير واحد.

- إن تكون العبارة بصيغة المتكلم

- عدم استخدام العبارات التي يحتمل إن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تنعدم فرصة المقارنة إمام الباحثة.

- إن تكون الفقرات واضحة ومفهومة المعنى والهدف .

- إن لا تكون الفقرات كاشفة عن نفسها .

- شمول جميع محاور الفقرات الخاصة بها.

الجدول (٣)

يوضح عدد الفقرات المقترحة والمستبعدة والمعدلة والمتفق عليها من قبل السادة الخبراء

ت	مجالات المقياس	عدد الفقرات المقترحة	عدد الفقرات المستبعدة	عدد الفقرات المتفق عليها
١	الاستقلالية	١١	٢	٩
٢	الإصرار والتحدي	١٦	٦	١٠
٣	المرونة الفكرية	١١	٣	٨
٤	ضبط الانفعالات	٩	٢	٧
	المجموع	٤٧	١٣	٣٤

وبناءً على ما جاء في الجدول (٣) الذي يشير إلى اتفاق السادة الخبراء على (٣٤) فقرة تمثل محاور المقياس توزعت حسب المجالات الموضحة بالجدول (٣) .

الجدول (٤)

يوضح أرقام الفقرات التي تم الاتفاق عليها والنسبة المئوية للاتفاق من قبل السادة الخبراء

أرقام فقرات المجال المتفق عليها	مجموع الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق
٣٤، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٥، ٢٣، ٢١، ١٧، ١٤، ٩، ٨، ٧	١٢	١٥	%١٠٠
٣٣، ٢٩، ٢٨، ٢٤، ٢٢، ١٨، ١٦، ١٥، ١٢، ٤	١٠	١٤	%٩٣،٣٣
٢٦، ١٩، ١٣، ١٠، ٥، ٣، ١	٧	١٣	%٨٦،٦٦
٢٧، ٢٠، ١١، ٦، ٢	٥	١٢	%٨٠

لتوضيح الغرض من البحث وحثهم على الإجابة الصريحة وبكل دقة وأمانة.

- تصحيح المقياس: يتكون المقياس من (٣٤) فقرة موزعة على أربع مجالات كما موضح في ملحق رقم (٣) وتكون الإجابة عليها وفق ثلاث بدائل هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) وتعطى أوزان الدرجات (١،٢ ، ٣،٤،٥) على التوالي للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية .

- التحليل الإحصائي للفقرات : لقد تم إجراء التحليل الإحصائي بأسلوبين:

- أسلوب المجموعات المتطرفة :

تم استخدام أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس قوة الأنا للاعبين ، إذ اعتمدت نسبة ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين وهذه النسبة يؤيدها المختصون في الاختبارات بوصفها "أفضل نسبة تجعل المجموعتين على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين" (النبهان ، ٢٠٠٤) .

وقد شملت كل مجموعة في الحدود العليا والحدود الدنيا (٢٧) استمارة من أصل (١٠٠) استمارة من أفراد عينة التمييز وبعد إن رتبنا درجاتهم تنازلياً في ضوء إجاباتهم عن فقرات المقياس المؤلفة من (٣٤) فقرة وباستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ (Spss) واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول (٥) يوضح ذلك

- التجربة الاستطلاعية الأولى للمقياس: أجريت هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٤/٣/١٢ للكشف عما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس للمبحوث .
- تعديل العبارات غير الواضحة وتبديلها بعبارات أكثر وضوحاً .
- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت .
- اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لأعداد صورة المقياس بحيث تكون ملائمة لإجابة الجامعات عنها .
- احتساب زمن الإجابة والوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس .

- إعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائياً.

عرض المقياس على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (١٠) لاعبين اثنان لكل فعالية عدا لاعبو التنس الأرضي لصغر حجم عينتهم وللاحتفاظ بأعدادهم القليلة لأجل المشاركة في التحليل الإحصائي ، وقد أظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد إي غموض أو استفسار حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد (٢٢-١٨) دقيقة للإجابة عن فقرات المقياس .

- تطبيق المقياس: إن الهدف من هذا التطبيق هو إجراء عملية تحليل إحصائي لفقرات وذلك لاختبار الفقرات الصالحة وإبعاد الفقرات غير الصالحة استناداً إلى قوتها التمييزية ، وقد تم توزيع استمارات المقياس (انظر الملحق ٣) على مجتمع البحث البالغ عددهم (١٠٠) لاعب وقد حرصت الباحثة على حضوره عملية التوزيع للجامعات الثلاثة عند الإجابة على استمارات المقياس

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي للقوة التمييزية لفقرات المقياس

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣.٨٤٩	٠.٣٩٦	٢.٦٠٢	٠.٦٣٩	٢.٧٩٨
٢	٣.٠٩٥	٠.٧١٠	١.٧٨٠	٠.٧٨٦	٢.٨٤١
٣	٣.٣٨٣	٠.٧٧٥	٢.٢٧٤	٠.٨٠٣	٤.٨٣٨
٤	٣.٨٦٣	٠.٣٤٦	٢.٦١٦	٠.٦٣٧	٢.٩٠٤
٥	٢.٧٨٠	٠.٥٠٦	٢.٦٤٣	٠.٥٣٦	*١.٠٨٦
٦	٣.٦٧١	٠.٦٠٢	٢.٣٥٦	٠.٧٥٢	٢.٧٩٤
٧	٣.٦٤٣	٠.٥٨٦	٢.٠٨٢	٠.٧٤٠	٥.٠٨٠
٨	٢.٨٩٠	٠.٦٧٨	١.٤٧٩	٠.٦٢٦	٣.٨٠٤

٢.٩٥٤	٠.٤١٦	٢.٧٨٠	٠.٢٢٩	٣.٩٤٥	٩
٣.٩٧٩	٠.٦٤٧	١.٤٦٥	٠.٥٩٩	٢.٨٧٦	١٠
٤.٣٧٦	٠.٥٨٠	١.٤٧٩	٠.٧٣٤	٢.٩٥٨	١١
٢.٩٩٨	٠.٥٧٤	٢.٦٨٤	٠.٣٥٦	٣.٨٩٠	١٢
٥.٢٠٥	٠.٦٩١	١.٦٥٧	٠.٧٠٧	٣.٢٦٠	١٣
٣.٠٢٣	٠.٦٦٥	٢.٥٧٥	٠.٣٩٦	٣.٨٤٩	١٤
٣.٧٣٦	٠.٧٣٩	٢.١٥٠	٠.٥٢٨	٣.٥٤٧	١٥
٤.٨٨١	٠.٧٥٤	٢.٣٦٩	٠.٤١٨	٣.٨٦٣	١٦
٣.٩٦٩	٠.٤٦٤	٢.٧٥٣	٠.٣٨٥	٣.٨٢١	١٧
٣.٣٧٢	٠.٧١٧	١.٦٣٠	٠.٧٠٦	٣.٠٢٧	١٨
*١.١٠١	٠.٧٤٥	٢.٤٣٨	٠.٣٧٠	٢.٨٧٦	١٩
*٠.٤٨٣	٠.٦٩٢	٢.٢٧٤	٠.٥٨٦	٢.٤٤٣	٢٠
٥.٤٣٨	٠.٤٥٥	١.٢٨٧	٠.٥٧٣	٣.٤١١	٢١
٣.٣٣٩	٠.٤٣٤	٢.٧٥٣	٠.٢٢٩	٣.٩٤٥	٢٢
٤.٧٩٤	٠.٧٨٢	١.٨٣٥	٠.٦٦٣	٣.٤١١	٢٣
٣.٤٠٣	٠.٦١٩	٢.٥٨٩	٠.٣٧٠	٣.٨٧٦	٢٤
٣.٣٠٢	٠.٥٨٠	١.٤٩٣	٠.٧٠٧	٣.٧٣٩	٢٥
٤.٠٤٨	٠.٥٩٢	١.٣٨٣	٠.٦١٩	٣.٥٨٩	٢٦
٣.٤٠٣	٠.٦٧٤	١.٦٤٣	٠.٧٤٣	٣.٠٤١	٢٧
٤.٠٦١	٠.٦٦٦	١.٤٣٨	٠.٥٧٨	٣.٥٤٧	٢٨
*١.٢٨٦	٠.٨٤٠	٢.٠٤١	٠.٧٠٥	٢.٤٢٤	٢٩
٣.٢٨٧	٠.٦٢٦	٢.٥٢٠	٠.٥٢٧	٣.٧٣٩	٣٠
٣.١٠٠	٠.٦٨٨	١.٤٥٢	٠.٦٨٠	٢.٦٩٨	٣١
٦.٥٩١	٠.٥١٠	١.٣٥٦	٠.٧٦٩	٣.٠٦٨	٣٢
٢.٨٣٧	٠.٤٧٢	١.٢٦٠	٠.٦٢٦	٢.٤٩٣	٣٣
*١.٠٠٢	٠.٧٧٩	٢.٣١٥	٠.٧٠٦	٢.٥٦١	٣٤

***فقرة ضعيفة التمييز**

يتضح من الجدول (٥) إن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (٠.٤٨٣-٦.٥٩١) وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية * (٩٨) وأمام مستوى معنوية (٠.٠٥) نجد أنها تساوي (٢.٠١) وفي ضوء ذلك يتضح إن الفقرات المميزة (٢٩) فقرة وغير المميزة (٥) فقرة تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية وبما إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، فقد تم حذف الفقرات ضعيفة التمييز وهي حسب المجالات كما يأتي :

- المحور الأول : تم حذف فقرتين هي (٥ ، ٢٩) .
- المحور الثاني : تم حذف فقرة واحدة هي (٣٤) .
- المحور الثالث : تم حذف فقرة واحدة هي (١٩) .
- المحور الرابع : تم حذف فقرة واحدة هي (٢٠) .
- أسلوب معامل الاتساق الداخلي :

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات ، حيث تم قياس درجة ارتباط كل فقرة مع المجموع الكلي لفقرات المقياس والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
٠.٢٩٤	٢١	٠.٣٠٧	١١	٠.٢٥٩	١
٠.٣٥٩	٢٢	٠.٢٩٤	١٢	٠.٣١١	٢
٠.٣٤٢	٢٣	٠.٣٥٣	١٣	٠.٢٩٥	٣
٠.٤٥٥	٢٤	٠.٣٤٤	١٤	٠.٢٥٥	٤
٠.٣٥٢	٢٥	٠.٣٥٨	١٥	٠.٢٦٧	٥
٠.٣٨٥	٢٦	٠.٣٦١	١٦	٠.١١٩*	٦
٠.٢٩١	٢٧	٠.٢٧٧	١٧	٠.٣٣٠	٧
٠.٢٩٦	٢٨	٠.٢٥٣	١٨	٠.٣٧٦	٨
٠.٢٨١	٢٩	٠.٤٠٢	١٩	٠.٢٨٩	٩
-----	----	٠.٢٨٦	٢٠	٠.٣٥٢	١٠

(*) فقرة ضعيفة التميز

أقل من قيمة (ر) الجدولية فقد تم حذف الفقرة الضعيفة التميز وهي فقرة (٦) من المجال الثاني وهو مجال الإصرار والتحدي . وعلى هذا الأساس فإن عدد فقرات المقياس التي تم حذفها بأسلوب المجموعات المتطرفة وأسلوب معامل الاتساق الداخلي هي (٦) فقرة لكلا الأسلوبين ، إذ يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الإحصائي للفقرات من (٢٨) فقرة والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

إعداد الفقرات المحذوفة بأسلوب المجموعات المتطرفة وأسلوب الاتساق الداخلي حسب محاور المقياس

المحاور	الفقرات المحذوفة		الفقرات المتبقية	المجموع	
	أسلوب المجموعات المتطرفة	أسلوب الاتساق الداخلي		المحذوف	المتبقي
الأول	٢٩, ٥	-----	١, ٩, ١٣, ١٧, ٢١, ٢٥, ٣٣	٢	٧
الثاني	٣٤	٦	٢, ١٠, ١٤, ١٨, ٢٢, ٢٦, ٣٢, ٣٠	٢	٨
الثالث	١٩	-----	٣, ٧, ١١, ١٥, ٢٣, ٢٧, ٣١	١	٧
الرابع	٢٠	-----	٤, ٨, ١٢, ١٦, ٢٤, ٢٨	١	٦
المجموع	٥	١	-----	٦	٢٨

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس قوة الأنا :

- صدق المقياس: لقد اعتمدت الباحثة أنواع الصدق الموضحة في أدناه :

• الصدق الظاهري: للتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من اجله عرضت المجالات والفقرات بصيغتها الأولية البالغة (٤٧) فقرة على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين لغرض الحكم على صلاحيتها , وبعد الاطلاع على آرائهم وملاحظاتهم قبلت الـ (٣٤) فقرة المقترحة من قبل الباحثة لأنها حصلت على نسبة اتفاق أكثر من ٧٥% . إذ يعد اتفاق الخبراء نوعاً من الصدق الظاهري.

• الصدق المنطقي : وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق وذلك بمراجعة مجموعة من الأدبيات والدراسات الخاصة بمفهوم قوة الأنا ، وتحديد المجالات التي يمكن أن تغطي هذا المفهوم

وتعريفها، وتحديد المجالات، ومن ثم صياغة الفقرات التي تعبر عن كل مجال، والأخذ بآراء الخبراء حول مدى ملائمة الفقرات منطقياً ومدى تمثيلها أو قياسها للمجالات التي أعدت لقياسها وحسب أهميتها النسبية.

• صدق البناء : يوصف صدق البناء بأنه أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، الذي يسمى أحياناً بصدق المفهوم، أو صدق التكوين الفرضي، ويقصد به مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين (ربيع، ٢٠٠٩، ٩٨) .

ولما كانت الباحثة قد أعدت قوة الأنا مجموعة من السلوكيات المترابطة ، لذلك عمدت إلى التثبت من صدق البناء لمقياس قوة الأنا من خلال التحقق التجريبي لافتراضين: الأول؛ الفروق الفردية في درجات المقياس، إذ تم الإبقاء على الفقرات التي تمتلك القدرة على التمييز. والثاني؛ التجانس الداخلي بين درجات الأفراد

١٨، ٢٦، ٣٠، ٣٢) وثلاثة سلبية هي (٢، ١٤، ٢٢) "المرونة الفكرية" ويتكون من سبعة فقرات خمسة منها ايجابية هي (٣، ١١، ٢٣، ٢٧، ٣١) واثنان منها سلبية هي (٧، ١٥) "ضبط الانفعالات" ويتكون من ستة فقرات اثنان منها ايجابية وهي (٤، ١٢) وأربعة منها سلبية هي (٨، ١٦، ٢٤، ٢٨) وتغطي هذه المجالات (٢٨) فقرة، منها (١٥) ايجابية والتي تحمل التسلسلات (١٠، ٩، ٤، ٣، ١١، ١٢، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٢٧، ٣٢، ٣١) فضلا عن (١٣) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (١، ٢، ٧، ٨، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٣). ودرجة كل فقرة تكون (٥) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة دائما، و(٤) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة غالبا، و(٣) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة أحيانا، و(٢) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة نادرا و(١) إذا كانت أبدا. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب، ويتم حساب درجة كلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (١٤٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (٢٨) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس. وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري والصدق المنطقي وصدق البناء، ويتمتع المقياس أيضاً بثبات جيد من خلال المؤشرات التي استخرجت للمقياس عن طريق إعادة الاختبار. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث (٤).

- مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط :

لقد تبنت الباحثة مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط الذي صممه (زورال، ٢٠٠٨) لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط. إذ تم إيجاد معامل صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري أما معامل الثبات فتم إيجاده عن طريق إعادة الاختبار وبلغ (٨٥، ٠) وعلى الرغم من أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق وثبات جيدة وانه قد طبق على مجتمعات مختلفة عربية وعراقية وغيرها من الدراسات التي تناولت إستراتيجية مواجهة الضغوط. إلا أن الباحثة ارتأت أن تتحقق من الخصائص القياسية للمقياس من صدق وثبات

على فقرات المقياس والدرجة الكلية، ودرجات مجالات المقياس مع الدرجة الكلية، وكانت فقرات ومجالات المقياس جميعها ترتبط بالدرجة الكلية بدلالة إحصائية، مما يؤكد صدق البناء لمقياس البحث الحالي.

- ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (١٢) لاعباً، اختبروا من ثلاثة جامعات بمعدل (٤) لاعبين من كل جامعة ومن ألعاب مختلفة. وقد استخرج ثبات مقياس قوة الأنا بالطريقة الآتية:

٠ طريقة إعادة الاختبار : وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين. وعادة تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (١٢) لاعباً بعد مرور (١٧) يوماً عن التطبيق الأول (٢٤/٣/٢٠١٤ - ٢٠١٤/٤/٢٠١٤)، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (٨٧، .) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس.

- التجربة الاستطلاعية الثانية : بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عمدت الباحثة إلى إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٥ بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (٢٨) فقرة على عينة من (٨) لاعبين من لاعبي من ألعاب مختلفة ومن الجامعات الثلاثة اختبروا بصورة عشوائية. وتبين أن الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بلغ بين (١٨-٢٠) دقيقة بمعدل (١٩) دقيقة.

- وصف مقياس قوة الأنا بصيغته النهائية :

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس قوة الأنا بصيغته النهائية مكوناً (٤) مجالات هي "الاستقلالية" ويتكون من سبعة فقرات ثلاثة منها ايجابية هي (٩، ١٣، ٢١) وأربعة سلبية هي (١، ١٧، ٢٥، ٣٣) "الإصرار والتحدي" ويتكون من ثمانية فقرات خمسة ايجابية هي (١٠،

جدول (٨)

يبين أرقام فقرات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط ونسبة اتفاق الخبراء عليها

أرقام فقرات المجال المتفق عليها	مجموع الفقرات	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق
١، ٢، ٥، ٦، ٩، ١٣، ١٤، ١٥، ١٨، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٣.	١٦	١٥	١٠٠%
٣، ٤، ٧، ١٠، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٣٢	١١	١٤	٩٣، ٣٣%
٨، ١١، ١٢، ١٧، ٢٠، ٢١.	٦	١٣	٨٦، ٦٦%

السادة الخبراء المتخصصين الملحق (١) لغرض الحكم على صلاحيتها، وتحليل آراء الخبراء على فقرات المقياس تم استخدام نسبة اتفاق الخبراء للحكم على صدق الفقرات.

من الجدول (٨) يتبين حصول الموافقة على صلاحية جميع الفقرات في مقياس ما وضعت من أجله، الملحق (٥).

- صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس وصلاحية فقراته في مقياس ما وضعت من أجله عرض المقياس على مجموعة من

وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وقد امتدت مدة التطبيق النهائي من (٢٠١٤/٤/٢١) ولغاية (٢٠١٤/٤/٢٨).

الوسائل الإحصائية :

للوصول إلى نتائج الدراسة فقد استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي المعروف بـ (SPSS) في إيجاد الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، تم تطبيق أداة البحث على عينة التطبيق من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها والوصول إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث .

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول : بناء مقياس قوة الأنا لدى لاعبي لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء المقياس والذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذا البحث .

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني : التعرف على مستوى قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

لغرض التعرف على مستوى قوة الأنا لدى اللاعبين وبعد تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق للدراسة البالغ عددها (٦٠) لاعباً من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (١٠١،٤١) بانحراف معياري (١٧،١١) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي *البالغ (٨٤) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٥،٧٣) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢،٠١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٥٨) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي . وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم مستوى مرتفع في قوة الأنا . ذلك والجدول (٩) يبين

- ثبات المقياس: تم استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وكما يلي :

- طريقة إعادة الاختبار: تم إيجاد الثبات من خلال تطبيق المقياس مرتين وبفاصل زمني قدره (١٧) يوماً وعلى عينة مكونة من (١٢) لاعباً، اختبروا عشوائياً من الجامعات الثلاثة. وقد تم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات اللاعبين في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠،٨٣) وتعد هذه القيمة مقبولة لوصف الأداة بأنها ذات ثبات جيد.

- إعداد تعليمات المقياس: أعدت الباحثة تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وطلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة لذكر أسماؤهم.

- التجربة الاستطلاعية : طبق المقياس على عينة قوامها (٨) لاعبين والغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية كما في التجربة الاستطلاعية لمقياس قوة الأنا ، وقد كانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (١٨-٢٠) دقيقة .

- وصف مقياس مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغوط بصورته النهائية وطريقة تصحيحه :

يشتمل المقياس على (٣٣) فقرة، مقسمة إلى مجالين هما :
- الأول : استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال ويتضمن (٢٠) فقرة مقسمة إلى نوعين من الفقرات؛ الإيجابية وهي (٣، ٤، ٦، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣١) والفقرات السلبية وهي (١، ٢، ٨، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٣٠، ٣٢، ٣٣) .
- الثاني : استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة ويتضمن (١٣) فقرة مقسمة إلى نوعين من الفقرات؛ الإيجابية وهي (٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٧، ٢٩) والفقرات السلبية وهي (١٥، ٢٥) .

ويقوم اللاعب بالإجابة عن المقياس وفق درجة انطباق الصفة عليه، وطبقاً لتعليمات المقياس على مقياس ثلاثي التدرج. علماً إن بدائل الإجابة على فقرات المقياس هي : (تتطبق علي تماماً ، تتطبق علي أحياناً ، لا تتطبق علي) حيث تعطى الدرجات (٣-١) للفقرات الإيجابية وعكسها للفقرات السلبية ، وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس (٩٩) درجة والمتوسط الفرضي (٦٦) درجة والدرجة الدنيا (٣٣) وبذلك أصبح مقياس مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغوط جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية، الملحق (٥) .

- التطبيق النهائي لأدوات الدراسة : قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (٦٠) لاعباً من لاعبي الألعاب الفردية والألعاب الفرعية من خلال إعطاء العينة أداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات

الجدول (٩)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	١٠١,٤١	١٧,١١	٨٤	٥,٧٣	٢,٠١	الفرق دال

التميمي, ٢٠١٠) إذ أشارت نتائج هذه الدراسات إلى ارتفاع مستوى قوة الأنا لدى عيناتهم.

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث: التعرف على مستويات مجالات قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

لغرض تحقيق هذا الهدف تم تقسيمه إلى أهداف فرعية وهي :
* التعرف على مستوى مجال الاستقلالية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال الاستقلالية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات هذا المجال البالغة (٧) فقرات تبين إن المتوسط الحسابي يساوي (٢٥,٠٤) بانحراف معياري (٣,١٩) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٢١) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٥,٧٧) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥)

وبدرجة حرية (٥٨)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي . وهذه النتيجة تشير إلى إن اللاعبين لديهم مستوى مرتفع في هذا المجال والجدول (١٠) يبين ذلك

الجدول (١٠)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الاستقلالية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	٢٥,٠٤	٣,١٩	٢١	٥,٧٧	٢,٠١	الفرق دال

هذه المرحلة العمرية وفي هذا المستوى الرياضي يسعى جاهداً إلى إثبات وجوده بين أقرانه اللاعبين من خلال استغلال كافة قدراته وإمكاناته البدنية والنفسية والعمل على تطويرها لتحقيق أفضل مستويات الأداء وهي المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن باستقلالية تامة بدون املاءات من احد. وفي هذه المرحلة تظهر على اللاعبين حالة الرغبة في الاشتراك في كافة الأعمال القيادية داخل الفريق الرياضي سواء أكان على ذلك الصعيد الفني أو الإداري ومحاولة إبداء الرأي باستقلالية في تحليل مستوى الأداء واقتراح الحلول المناسبة خلال التدريب والمنافسة (الحوري , ٢٠١٦).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإطار الموجه لأساليب التنشئة الاجتماعية في العراق تدعم وتقوي الأنا لدى الذكور مما يجعلهم أكثر قدرة على تحمل الإحباط والضغوط وحل مشكلاتهم الانفعالية وصراعاتهم الخارجية (سليمان وعبد الله ، ١٩٩٦ ، ١٢٨). كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى دور الأنشطة الرياضية في التأثير الايجابي على سمات اللاعب الشخصية الإرادية والخلقية، فهي تكسبهم الاستقلالية والعزيمة والصبر والإصرار والتحدي والمرونة الفكرية ومواصلة الكفاح للوصول إلى الأهداف التي يسعى اللاعب إلى تحقيقها، وهذا ما تؤكد عليه الدراسات التي تشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه علامة على الصحة النفسية العالية. (باهي وآخرون ، ١٠٣، ٢٠٠٢). كما أشارت الدراسات إلى أن الرياضيين يتميزون بدرجة مرتفعة في قوة الأنا والسيطرة والاجتماعية (ربيع ، ٥٠١، ٢٠٠٩). وفي ذات السياق يشير (اشلي وآخرون) إلى أن الرياضيين يمتازون عن غير الرياضيين ببعض السمات ومنها قوة الأنا (عبد الحفيظ وآخرون، ٢٠٠٤، ٧٥). كما وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (سليمان وعبد الله، ١٩٩٦) و)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة في مجال الاستقلالية إلى أن اللاعب في إثبات وجوده بين أقرانه اللاعبين من خلال استغلال كافة قدراته وإمكاناته البدنية والنفسية والعمل على تطويرها لتحقيق أفضل مستويات الأداء وهي المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن باستقلالية تامة بدون املاءات من احد. وفي هذه المرحلة تظهر على اللاعبين حالة الرغبة في الاشتراك في كافة الأعمال القيادية داخل الفريق الرياضي سواء أكان على ذلك الصعيد الفني أو الإداري ومحاولة إبداء الرأي باستقلالية في تحليل مستوى الأداء واقتراح الحلول المناسبة خلال التدريب والمنافسة (الحوري , ٢٠١٦).

*التعرف على مستوى مجال الإصرار والتحدي لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال الإصرار والتحدي ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة

الجدول (١١)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الإصرار والتحدي لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	٣٥,٥٤	٥,٢٧	٢٤	٨,١١	٢,٠١	الفرق دال

- التعرف على مستوى مجال المرونة الفكرية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .
لغرض التعرف على مستوى عينة البحث على مجال المرونة الفكرية ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات هذا المجال البالغة (٧) فقرات تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (٥٨,٢٤) بانحراف معياري (٤,١٣) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٢١) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٦,٨١) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٨)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي . وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين يتمتعون بمرونة فكرية عالية ، والجدول (١٢) يبين ذلك

وتعزو الباحثة هذه النتيجة في مجال الإصرار والتحدي إلى الدور بلغة اللاعب في هذه المرحلة العمرية وامتلاكه الإحساس والقدرة على إدارة الحياة من حوله والتحكم بها وبذل أقصى الجهود في سبيل تحقيقها و تنمية المفهوم الايجابي نحو الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية ، إذ يعد الإصرار والتحدي احد أهم مجالات قوة الأنا لارتباطها بتحقيق الأهداف ، فلا شيء بعيد المنال إذا توفر الإصرار والتحدي كون الموهبة لا تكفي للوصول إلى أفضل تطور إن لم تقترن بالإصرار والتحدي فالكثير من الناس لا يعطون الإنسان الحقيقي الكامن بداخلهم فرصة لكي يتطور ويطلق مواهبه لتحقيق ما يطمحون الوصول إليه وعلى هذا الأساس تكون خطواتهم متعثرة وبطيئة إما لاعبي المنتخبات فهم مختلفون عن هؤلاء إذ اتخذوا قرارهم بمواصلة اللعب إلى جانب الدراسة وتحرروا من القيود وطرحوا المخاوف جانباً وكان شعارهم الإصرار والتحدي وكان طريق النجاح الأول لهم (الحوري، ٢٠١٦).

الجدول (١٢)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى المرونة الفكرية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	٢٤,٥٨	٤,١٣	٢١	٦,٨١	٢,٠١	الفرق دال

لغرض التعرف على مستوى عينة البحث على مجال ضبط الانفعالات ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات هذا المجال البالغة (٦) فقرات، تبين إن المتوسط الحسابي يساوي (١٦,٢٥) بانحراف معياري (٤,٥٢) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (١٨) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (١,٦٩) اصغر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٨)، وهذا يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين المتوسطين . وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم مستوى منخفض من ضبط الانفعالات والجدول (١٣) يبين ذلك

وتعزو الباحثة هذه النتيجة في مجال المرونة الفكرية إلى ارتفاع مستوى الوعي لدى اللاعبين القائم على ارتفاع مستوى منظومة المعلومات لديهم والتي تتعلق بطبيعة النشاط الحياتي للاعب بشكل عام وطبيعة النشاط الرياضي بشكل خاص وما يحتاجه من متطلبات لتحقيق النجاح، وبما أن لاعبي منتخبات الجامعات يمثلون الطبقة الواعية المثقفة فمن المنطقي أنهم يستطيعون إدراك الواقع بشكل صحيح، إذ أشارت معظم تعريفات الشخصية السوية بأنها تتميز بتقبل الذات والآخرين، والإدراك الفعال للواقع، والاستقلالية، وأدراك وتحسس الواقع الاجتماعي، والنمو المستمر بمرونة فكرية وبلا تصلب أو تشدد أو جمود (الحمادي، ٢٠٠٤ ، ١٥).

- التعرف على مستوى مجال ضبط الانفعالات لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

الجدول (١٣)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى ضبط الانفعالات لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	١٦,٢٥	٤,٥٢	١٨	١,٦٩	٢,٠١	الفرق غير دال

الصحة النفسية تتحقق من خلال أن يدرك الفرد إمكانياته ونواحي ضعفه وأن يدرك طبيعة البيئة المحيطة به بما فيها من متناقضات (Marks, D. & et al . 2000).

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الرابع: التعرف على إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

لغرض التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى اللاعبين وبعد تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق للدراسة البالغ عددها (٦٠) لاعباً ، وبعد تحليل استجابات

الجدول (١٤)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	١٠,٤	١١,٩٤	٦٦	٢,٨٥	٢,٠١	الفرق دال

ولغرض تحقيق هذا الهدف تم تقسيمه إلى أهداف فرعية وهي :

- التعرف على مجال استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق.

لغرض التعرف على درجة عينة البحث في مجال إستراتيجية مواجهة مركزة على الانفعال ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات هذا المجال البالغة (٢٠) فقرة تبين إن المتوسط الحسابي يساوي (٥٧,٣٦) بانحراف معياري (٨,٧٠) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٤٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٣,٣٧) أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٨) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي . وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة جيدة في هذا المجال والجدول (١٥) يبين ذلك.

وترى الباحثة أن لدى كل فرد دوافع وحاجات ورغبات ، ولكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات و التغلب على المواقف المؤلمة ، فهناك أشخاص تستسلم وتنسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب والابتعاد والتجنب والتفكير في الضواغط فيحاول أن يخفف القلق تجاه المشكلة من دون التعامل الحقيقي مع الموقف ، وهناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها . وتنوع هذه الأساليب يرتبط بخصائص مهمة كالفرق الفردية أو طبيعة المواقف، فضلا عن قدرة الفرد على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يستخدمها في ابتكار حلول إنشائية في مواجهه أحداث الحياة الضاغطة. وهذه الأساليب التي تتضمن أساليب معرفية ، وأخرى سلوكية هدفها تلطيف المواقف الضاغطة واستعادة التوازن النفسي وتحقيق مستوى أعلى من التكيف السلوكي (أبو شامة , ٢٠١٢ , ٣٠)

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الخامس: التعرف على مجالات إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق .

الجدول (١٥)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	٥٧,٣٦	٨,٧٠	٤٠	٣,٣٧	٢,٠١	الفرق دال

بأنهم اجتماعيون يميلون إلى القابلية إلى الاستئثار السريعة وهذا ما أكدته نتائج البحث الحالي وان سبب ميلهم إلى الانفعال يعود إلى الخبرات الشخصية والبيئة المحيطة غير المستقرة (الحوري والعزاوي , ٢٠١٢ , ١٠٠).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إن الضغوط المركزة على الانفعال تكون سببا في ارتفاع مستوى الضغوط بشكل عام كونها تعتمد على إدراك اللاعب وخبراته السابقة واتجاهاته وسماته الشخصية ولها علاقة بالتقدير المعرفي الذي لم يصل إلى مرحلة النضج . وعليه فان اللاعبين في بعض جامعات العراق يوصفون

- التعرف على مجال استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق

لغرض التعرف على درجة عينة البحث في مجال استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة ، وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الإجابة على فقرات هذا المجال البالغة (١٣) فقرة تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (٤٦،٦٤) بانحراف معياري (٤،١٥) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ

(٢٦) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (١،٥٥) اكبر من القيمة التائية الجدولية (٢،٠١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٥٨)، وهذا يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين المتوسطين. وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة منخفضة في هذا المجال. والجدول (١٦) يبين ذلك .

الجدول (١٦)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستراتيجيات مواجهة على المشكلة لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠،٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٦٠	٤٦،٦٤	٤،١٥	٢٦	١،٥٥	٢،٠١	الفرق غير دال

الدراسات التي أجريت في هذا المجال، أن شخصية الفرد في المرحلة الجامعية تتميز بالنمو والنضج الذي يسمح لها بتحقيق إمكاناتها وقدراتها والثبات تجاه الضغوط الداخلية والخارجية. (Stone, 2003)

- عرض ومناقشة نتائج الهدف الخامس التعرف على العلاقة بين قوة الأنا واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى قدرة هؤلاء الرياضيين على توظيف قدراتهم ومهاراتهم وخبراتهم في إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة، كما ويكون لديهم تنظيم موجه في الحياة ولديهم معتقدات وأفكار عن الأحداث الحياتية سوية وإيجابية، وتفسيرهم للأحداث والمنبهات قائم على العقلانية. وتلك المبادئ من شأنها أن تقودهم إلى نهاية مرغوبة وتسهم في تحقيق المناخ النفسي المناسب في جميع المواقف الرياضية ، ويجعل شخصياتهم تتميز بالحيوية والنضج. إذ أكدت

جدول (١٧)

يبين معامل الارتباط بين مجالات قوة الأنا ومجالات استراتيجيات مواجهة الضغوط

المعالم	الاستقلالية	الإصرار والتحدى	المرونة الفكرية	ضبط الانفعالات	استراتيجيات مواجهة على المشكلة	استراتيجيات مواجهة على الانفعال
١	-----	*٠،٥١	*٠،٤٤	٠،١٣	٠،١٥	*٠،٣٨
٢	-----	-----	*٠،٣٨	٠،١١	٠،١٢	*٠،٣٩
٣	-----	-----	-----	٠،١٤	٠،١٨	*٠،٣٢
٤	-----	-----	-----	-----	*٠،٥١	٠،٢٥
٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠،٢٢
٦	-----	-----	-----	-----	-----	-----

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ثقة (٠،٠٩٥) ودرجة حرية (٥٨) تساوي (٠،٢٧،٣)

*توجد علاقة ارتباط معنوية بين الإصرار والتحدى من جهة والمرونة الفكرية واستراتيجيات مواجهة على الانفعال من جهة أخرى في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين الإصرار والتحدى من جهة وضبط الانفعالات واستراتيجيات مواجهة على المشكلة من جهة أخرى
*توجد علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الفكرية من جهة واستراتيجيات مواجهة على الانفعال من جهة أخرى في حين

يبين الجدول (١٧) الذي يمثل علاقات الارتباط بين ما يأتي :

*توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاستقلالية من جهة والإصرار والتحدى والمرونة الفكرية واستراتيجيات مواجهة على الانفعال من جهة أخرى في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين الاستقلالية من جهة وضبط الانفعالات واستراتيجيات مواجهة على المشكلة من جهة أخرى .

- يتسم لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق بمستوى مرتفع من استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال .
- يتسم لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق بمستوى منخفض من استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة .
- وجود علاقة ارتباط بين مجال الاستقلالية وكل من مجالات الإصرار والتحدي والمرونة الفكرية واستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال .
- وجود علاقة ارتباط بين مجال الإصرار والتحدي والمرونة الفكرية واستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال .
- وجود علاقة ارتباط بين مجال المرونة الفكرية واستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال .
- وجود علاقة ارتباط بين مجال ضبط الانفعالات واستراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة .
- لا توجد علاقة ارتباط بين مجال ضبط الانفعالات والاستقلالية والإصرار والتحدي والمرونة الفكرية واستراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة .

*المصادر العربية والأجنبية :

- أبو شامة، فاطمة علي (٢٠١٢): قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة إحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، جامعة بنها ، مصر .
- أكبر، فاتن علي (٢٠١١): الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية في بغداد، مجلة علوم الرياضة ٢٤ كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
- الحق، شيماء (٢٠١٠) : الفروق بين الجانحين المتسولين وغير المتسولين في مفهوم الذات وقوة الأنا والسلوك المضاد للمجتمع، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية الآداب، جامعة بنها .
- الحوري والعزاوي ، عكلة سليمان ، كامل عبود (٢٠١٢): الإعداد النفسي للرياضيين ، ط١، دار الكتاب الثقافي ، اربد ، الأردن .
- الحوري، عكلة سليمان (٢٠١٦): علم النفس الرياضي رؤية معاصرة ، ط١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
- ..باهي، مصطفى حسين وآخرون (٢٠٠٢) : الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات – تطبيقات. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- زهاني، أسماء (٢٠١٣): الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط، جامعة – بسكرة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- زورال، فتحية (٢٠٠٨): أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد على عينة من العاملين بالحماية المدنية-جامعة منتوري-قسنطينة.

كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين المرونة الفكرية وضبط الانفعالات واستراتيجيات مواجهة على المشكلة من جهة أخرى .
*توجد علاقة ارتباط معنوية بين ضبط الانفعالات من جهة واستراتيجيات مواجهة على المشكلة من جهة أخرى .
وعلى ضوء ما تقدم من علاقات بين المجالات المختلفة لقوة الأنا عدا ضبط الانفعالات ومجال إستراتيجية مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال تعزو الباحثة ذلك إلى إن ارتفاع مستوى قوة الأنا يساعد بشكل أساسي في مواجهة الضغوط السلبية إذ أكدت الدراسات التي أجريت في هذا المجال على دور الأنا في مواجهة الضغوط وما تتمتع به منظومة الأنا من قوة وصلابة وطاقة كامنة وقدرة على التحمل ومن ثم القدرة على المواجهة .
وقد لاحظ علماء النفس المستخدمين للعلاج السلوكي العقلاني وجود علاقة ايجابية بين قوة الأنا وبين القدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط وصولاً إلى الاتزان الانفعالي الذي يتيح إبراز كل الطاقات الكامنة (الحق ، ٢٠١٠)
وشذ عن ذلك مجال ضبط الانفعالات في قوة الأنا واستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال إذ أظهرت علاقة غير معنوية بينهما وبين جميع المجالات الأخرى وهذا يدل على إن اللاعب في المرحلة الجامعية رغم انه يصل إلى مستوى أداء عالي إلا انه يعاني من صعوبة السيطرة على الانفعالات أو مواجهتها وترى الباحثة إن ذلك يعود إلى ظروف التنشئة الاجتماعية ونقص الإعداد النفسي طويل وقصير المدى ويتفق هذا مع رأي الباحثين من إن التنشئة الاجتماعية للاعب وظروف الإعداد المستمر بشقيه القصير والطويل هي التي تقرر مدى السيطرة على الاستثارة الانفعالية من عدمها (باهي، وآخرون، ٢٠٠٢).

٥ -الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود العينة استنتجت الباحثة ما يأتي:
- فاعلية مقياس قوة الأنا لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق والذي قامت الباحثة ببنائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي .
- يتسم لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق بمستوى مرتفع بقوة الأنا.
- يتسم لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق بمستوى مرتفع في مجالات قوة الأنا وهي (الاستقلالية، الإصرار والتحدي ، المرونة الفكرية).
- يتسم لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق بمستوى منخفض في مجال ضبط الانفعالات .
- يتسم لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في بعض جامعات العراق بمستوى مرتفع من استراتيجيات مواجهة الضغوط .

. Lazarus – Richard . S. (1998) : From Psychological Stress To Emotions A History Of Outlooks Annual Review Of Psychology . Vol . (44) .
 . Marks, D.& et al .(2000). Health psychology :Theory Research and Practice, Sage publications, London.
 .Stone A., (2003) : New Measure of Daily Coping : Development and Preliminary Results. Journal of Personality and Social Psychology , Vol . (46) , No. (4)
 . Towler, J. (2006). Coping With Management Stress, in:www.creativeorgdesign.com

غريب، عبد الحليم (٢٠١٣):الأسلوب المعرفي(التصلب/المرونة)وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين، جامعة ورقلة، الجزائر .
 فضة، حمدان (٢٠٠٠): دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة قاطني القرى والمدن وعلاقتها بالمستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي لديهم، المؤتمر السابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
 .Carol A. Markstrom et al. (2005): Ego Strength Development Of Adolescents Involved In Adult – Sponsored Structured Activities ; Journal Of Youth And Adolescence , Vol. (34) , No. (2) , April .
 .Hall, L. Michael (2000) : Super- Charge Your Ego – Strength.Ph. D. Wales, Uk :Crown House Publications.