



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
بعنوان:

التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة ميدانية لتلاميذ ثانوية الشهيد عبيد مروش المغير

أنجزت بتاريخ:

إعداد الطالب (ة):

✓ هشام مباركي

من قبل اللجنة التالية :

رئيسا

(أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -)

الأستاذ : قيس فضل

مشرفا

(أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -)

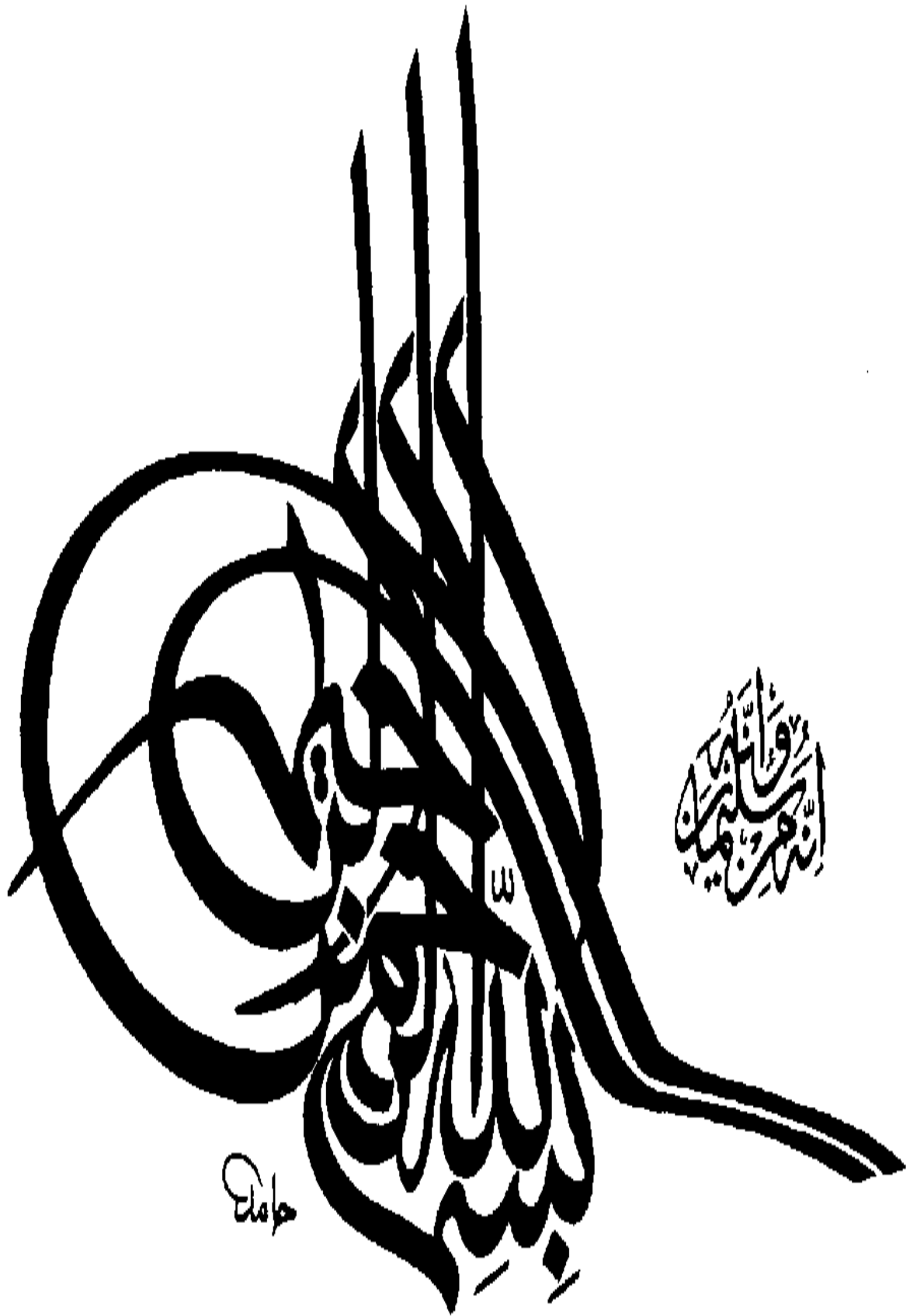
الأستاذ : قدور براهيمي

مصححا

(أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -)

الأستاذ : بلال زيناي

السنة الجامعية: 2020 / 2021م



شكر وتقدير

مصداقا لقوله تعالى:

﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ سورة إبراهيم الآية: 7

الحمد و الشكر أولا و أخيرا الى الله عز و جل أن أمدنا بالصبر والتوفيق لإكمال

هذا العمل.

الذي نسأله عزوجل أن يتقبله منا ويرضى عنا.

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بشكري و تقديري و عرفاني إلى الأستاذ

المشرف "قدور براهيمى" الذي لم يبخل علي بإرشاداته و نصائحه في إنجاز هذا

العمل, كما أتقدم بجزيل الشكر و الامتنان إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في

إنجاز هذا العمل.

الإهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان...إلى من

تفرح لفرحي وتحزن لعزني إلى بر

الأمان...أمي العزيزة

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني

قطرة حبه الى من كلت أنامله ليقدم

لنا لحظة سعادة الى من حصد الأشواك

عن دربي ليهد لي طريق العلم الى

القلب الكبير...أبي الغالي

إلى زوجتي و بناتي

(أمجاد، سجاد، أميرة)

إلى إخوتي وأخواتي الى جميع أفراد

العائلة

ملخص الدراسة

العنوان: التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي

مشكلة الدراسة: هل لتوتر النفسي علاقة بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

الفرضية العامة للدراسة: هناك علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

• توجد مستويات لتوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

• توجد مستويات في دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

حيث اعتمدنا في دراستنا على مقياسين، مقياس التوتر النفسي الذي أعدته (هدى جلال 2004) و يصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث، الذي يتكون من 30 عبارة ، كما استخدمنا مقياس دافعية الانجاز الذي قام جولس 1976 بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي يتكون من 20 عبارة .

ولقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم على القيام بإعداد المقياس حيث نقوم بنسخ العدد الكافي منه و توزيعه على افراد العينة ثم القيام بوضعها في جدول للقيام بتصحيحها.

وفي الاخير قمنا بإستعمال spss (معامل الارتباط) اسفرت النتائج النهائية الى وجود علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي

• أهم الاستخلاصات:

- ✓ للتوتر النفسي مستوى متوسط لدى تلاميذ الثانوي.
- ✓ مستوى دافعية الانجاز لدى تلاميذ الثانوي مرتفع.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي
- ✓ ان الدرجة المقبولة الى حد ما من التوتر النفسي تعد حافزا و دافعا للتلاميذ الثانوي لتحقيق أفضل مستوى للإنجاز و هذا ما اكده تلاميذ ثانوية عبيد مروش المغير.

• اقتراحات وتوصيات:

- ✓ ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي من جانب الاستاذ، و ذلك من خلال تنمية الجوانب النفسية الايجابية كرفع الروح المعنوية و بث الحماسة و زرع الثقة في نفوس تلاميذه التي من شأنها تحسين حالة التوتر النفسي للتلاميذ لما لها من تأثير على مستوى دافعية الانجاز الرياضي.
- ✓ ضرورة خلق علاقة ودية و جيدة بين الاستاذ و تلاميذه لما لها من تأثير في إبعاد التلاميذ عن القلق و التوتر النفسي.
- ✓ ضرورة الاستعانة الاستاذ بالمختص النفسي من حين لآخر.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوعات
	شكر وتقدير
	الإهداء
	الملخص
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول:مدخل للدراسة	
03	01- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
03	02- فرضيات الدراسة
03	03- أهمية الدراسة
04	04- اهداف الدراسة
04	05- أسباب اختيار الموضوع
04	06- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

09	07- التوتر النفسي و الدافعية
10	08- العوامل المؤثرة في ظهور التوتر النفسي
13	09- أسباب التوتر النفسي
13	10- اهم النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز الرياضي
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
21	01- عرض الدراسات السابقة
30	02- تحليل الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
32	- تمهيد
33	01- منهج الدراسة
33	02- الدراسة الاستطلاعية
33	03- متغيرات البحث
34	04- مجتمع الدراسة وعينتها
34	05-حدود الدراسة
34	06-ادوات جمع البيانات
35	07-صدق و ثبات المقياس
36	08- اساليب التحليل الاحصائي

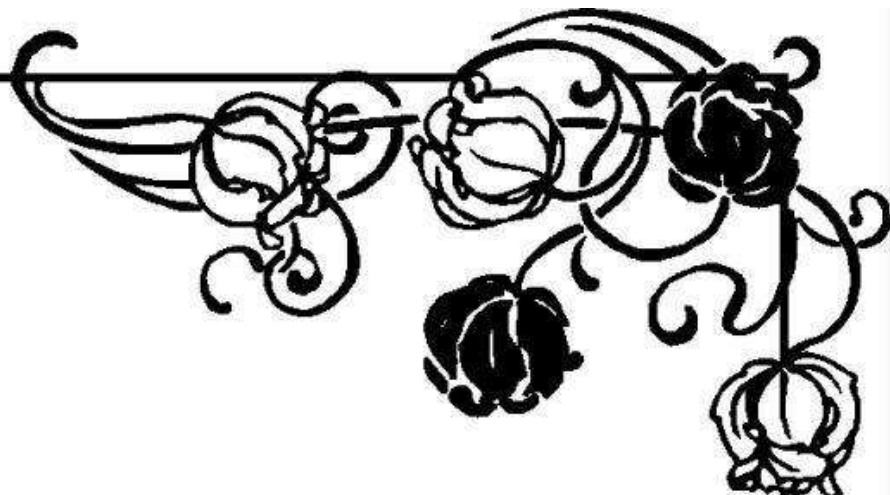
37	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
38	- تمهيد
39	01- عرض نتائج الدراسة وتحليلها
45	02- مناقشة نتائج الدراسة
48	03- أهم الإستخلاصات
48	04- الاقتراحات والتوصيات
48	05- الآفاق المستقبلية للدراسة
49	الخاتمة
50	قائمة المراجع
54	الملاحق

قائمة الجداول

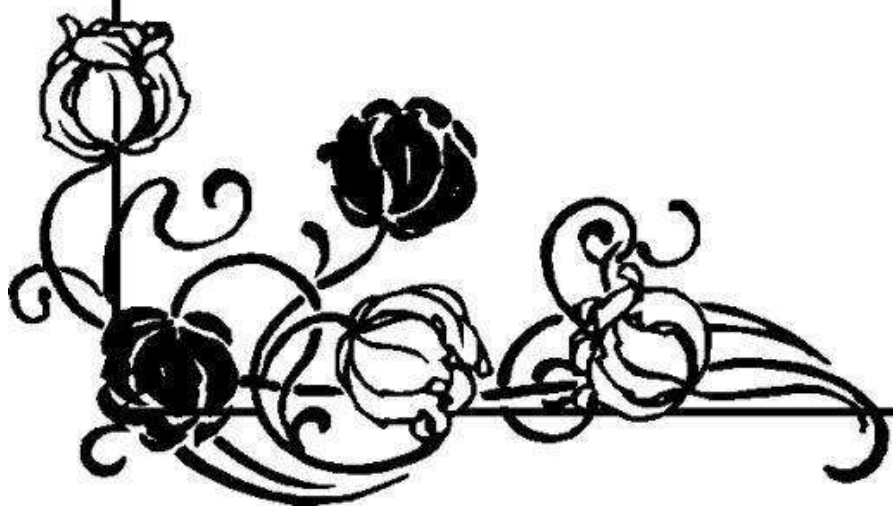
الصفحة	المحتوى	الرقم
34	يمثل توزيع أفراد العينة	01
39	يوضح حساب الفروق بين المتوسطات لكل بعد وللمقياس ككل (مقياس التوتر النفسي)	02
40	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات الايجابية.	03
41	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات السلبية.	04
42	يوضح معامل الارتباط و الدلالة بين العبارات الايجابية و بعد العبارات السلبية.	05
42	يوضح حساب الفروق بين المتوسطات لكل بعد وللمقياس ككل (مقياس الدافعية للانجاز الرياضي)	06
43	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الدافع للنجاح	07
44	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل	08
45	يوضح معامل الارتباط و الدلالة بين بعد الدافع للنجاح و بعد دافع تجنب الفشل	09
45	العلاقة بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي	10

قائمة الأشكال

الصفحة	المحتوى	الرقم
06	يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة والدافع والباعث	01
07	عناصر الدافعية	02



مقدمة



يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه التلاميذ في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات وانه صفة ملازمة لأغلب التلاميذ لما يسعون إليه من فوز او خوف من الخسارة والفشل .

وقد نرى بعض التلاميذ يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جدا يؤثر في نهاية الأمر على المستوى الفني ودقة الاداء المهاري، ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية ، ونرى البعض الاخر يتميز بدرجة معقولة يمكن ان تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية الى المنافسة والفوز وتحقيق الاهداف ، فمن خلال معرفة سلوك التلميذ الذي هو غاية الباحثين والمربين والمهتمين بدراسة علم النفس الرياضي وبسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على التلميذ في حصة التربية البدنية والمنافسة فهو بحاجة للبحث عن اثبات نفسه، وتحقيق رغباته للوصول الى مستوى انجاز معين.

وعلى الرغم من أن التوتر النفسي يعد جزءاً من حياة الإنسان ، فليس بالضرورة أن يكون ظاهرة سلبية ومن ثم يتحتم على الفرد التخلص منها فنحن بحاجة إليه بقدر معقول ليحرك فينا الدافعية والنشاط للقيام باعمالنا وتحقيق ما نصبوا إليه من أهداف ، إذ كلما ازداد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد. هذا بالإضافة إلى الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة الحالية وخاصة في مجال علم النفس الرياضي حيث يمثل التوتر النفسي ودافعية الإنجاز إحدى العوامل المهمة التي ترتبط بأداء الفرد بوجه عام وبمستوى الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ بشكل خاص.

والدافع للإنجاز في المجال الرياضي يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للتلميذ والأستاذ حيث أن إستثارة الدافع لدى التلاميذ يهدف الى تحقيق التفوق في نشاط معين يتطلب إكتساب التلاميذ للنواحي البدنية والمهارية والخطية الخاصة به، ثم يأتي دور الدافع ليحث التلميذ على بذل الجهد وانتاج الطاقة اللازمة للتدريب لتحقيق الاهداف المرجوة ومما لا شك فيه ان الفرد يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وما يحققه من أهداف¹ وترجع أهمية دراسة دافعية الانجاز لدى التلاميذ الى ان هناك أنماط من دافعية الانجاز تختلف من تلميذ لآخر منها ما يحقق الصحة النفسية ، ومنها ما يحقق الاداء الأقصى في المنافسات² ومع هذا لاحظ الباحث أن الدراسات التي تناولت التوتر النفسي وكذا الدراسات حول دافعية الإنجاز لم تحظ بنصيب وافر إن لم نقول منعدمة في كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر ، لذا اتجهت هذه الدراسة التطرق إلى معرفة هل للتوتر النفسي علاقة بدافعية الانجاز الرياضي لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

¹ صدقي نور الدين محمد ، علم نفس الرياضة ،المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004،ص127

² منى عبد الحليم ،الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الاسكندرية ،2009، ص231.

وقد اعتمد في هذا البحث طريقة الجانبين حيث تم تقسيم البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي

إذ يشمل الجانب الأول الدراسة النظرية ، الجانب النظري تم تقسيمه الى فصلين .

الفصل الأول الذي درس أهم المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي تناولها الباحث في هذا البحث لنزع

الغموض، وأهم التعاريف والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ، فتطرق الى التعريف بالتوتر النفسي، العوامل المؤثرة في ظهور التوتر النفسي، أسباب التوتر النفسي وإلى دافعية الإنجاز ونظرياتها، فتعتبر دافعية الإنجاز بأنها عبارة عن دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق وإظهار قدر كبير من المثابرة والاستقلالية والتنافس في مواقف الانجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز كما يمكن تعريف دافعية الانجاز في الرياضة بأنها " سعي وكفاح التلميذ ومثابرته على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق وإظهار قدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية والالتزام بالمهام التي يكلف بها"، ومن بين أهم نظريات دافعية الانجاز هي نظرية نظرية الحاجات لموراي ، نظرية ماكلياند، نظرية أتكسون و نظرية نيكولز.

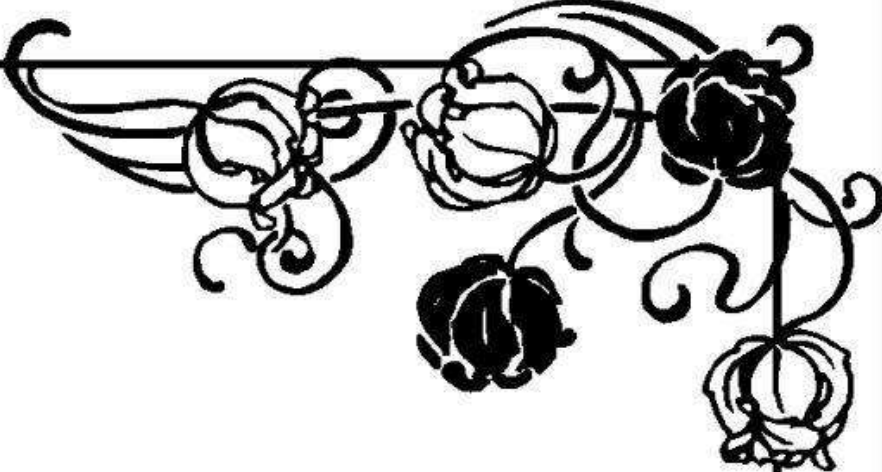
أما الفصل الثاني مخصص للدراسات السابقة والبحوث المشابهة، ويعتبر من أهم الفصول وهكذا وفي ضوء نتائج البحوث السابقة صاغ الباحث فروض بحثه، وقام الباحث بمقابلة نتائج بحثه مع نتائج الدراسات السابقة عسى أنه يتفق أو يضيف البعض منها.

أما الجانب الثاني فكان مخصص للدراسة التطبيقية (الميدانية) للبحث، فقسم الى فصلين مترابطين فيما

بينها، فتطرق الباحث في الفصل الأول إلى طرق ومنهجية الدراسة وفيه تم التطرق إلى منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، مجتمع الدراسة وعينتها ، أدوات جمع البيانات ، صدق وثبات المقياس واساليب التحليل الاحصائي المستعملة في الميدان ، حيث اعتمد الباحث إلى المنهج الملائم لهذه الدراسة والمتمثل في المنهج الوصفي على أنه هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

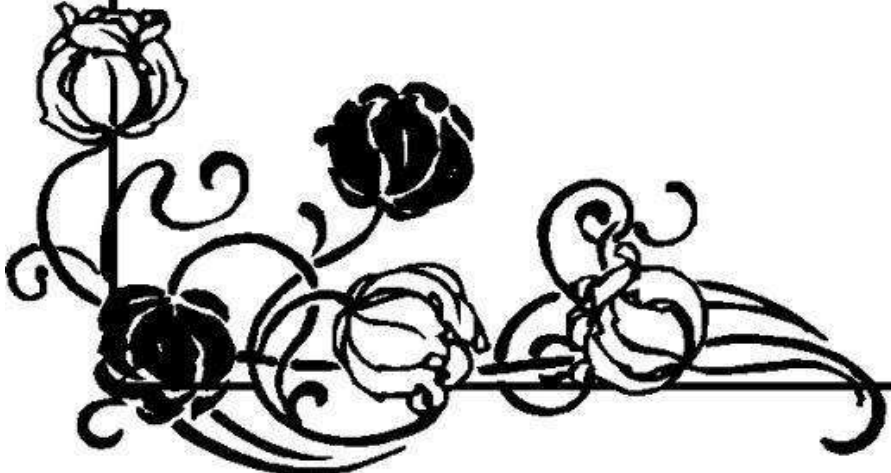
و في الفصل الثاني تم عرض النتائج ومناقشتها وذلك بعد استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة من


متوسط حسابي وانحراف معياري ومعامل الارتباط. والخروج باستنتاجات واقتراحات وبعض الافاق المستقبلية للدراسة و إعطاء جملة من التوصيات لعل وعسى العمل بها من قبل الباحثين الآتيين في المستقبل.



الجاناب

النظري





الفصل الأول:

مدخل

للدراسة

01- مشكلة الدراسة و تساؤلاتها:

✓ مشكلة الدراسة:

هل لتوتر النفسي علاقة بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

✓ تساؤلات الدراسة:

أ- التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

ب- التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى التوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

- ما هو مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

02- فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة :

- هناك علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

ب- الفرضيات الجزئية:

- توجد مستويات لتوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

- توجد مستويات في دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

03- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية موضوع التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز أهمية بالغة لأنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام والبيئة الجزائرية بشكل خاص

- استغلال نتائج هذه الدراسة لفتح المجال لدراسات المستقبلية لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال الرياضي

- تناول هذا البحث شريحة هامة من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة تلاميذ المرحلة الثانوية والتي هي مستقبل المجتمع من خلال الكشف على طبيعة سلوكهم.

- العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز .
- تساهم هذه الدراسة في تقديم المساعدة في فهم أوسع وأعمق للتوتر النفسي و الدافعية حتى يتم تحويل الطاقة السلبية الى طاقة ايجابية نحو التطلع وتحقيق الهدف.
- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي في هذا المجال

04- اهداف الدراسة:

أ-الهدف العام:

- معرفة علاقة التوتر النفسي بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- ب-الاهداف الفرعية:

- معرفة مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- معرفة مستوى دافعية الانجاز لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

05- أسباب اختيار الموضوع:

- إن من الأسباب التي جعلتنا نختار موضوع دراستنا هذا والمتمثل في علاقة التوتر النفسي بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- قلة الدراسات التي تخص تلاميذ المرحلة الثانوية من ناحية العامل النفسي ودافعية انجازهم.
- ابراز العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة الفروق في دافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

06- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

✓ التوتر النفسي:

إن مصطلح التوتر مصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات و الأفكار، فقد يمتلك رياضيان قدرًا مساويًا من التوتر ، و لكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات و الأفكار التي تسيطر عليهما

بمعنى آخر يمكن لأحد الرياضيين أن يكون في حالة انفعالية إيجابية قبل المباراة بينما يكون زميل له في الفريق في حالة من الخوف الشديد فكلاهما على درجة عالية من التوتر، و لكن طبيعة انفعال هذا التوتر مختلف.³

كلمة توتر (stress) أصلها لاتيني "stingere" و التي تعني (شد ، متصلب ، مشدود) ، و هذا المصطلح عرف عدة تعريفات مع مرور الأزمنة ، ففي القرن 17م في إنجلترا يعني حالة شدة (detresse) والتي لها علاقة بحالة الظن أو الحصر و المحنة و صعوبة الحياة و لكن بعد القرن 11م مصطلح التوتر أخذ معناه الكلاسيكي حيث يعرف بقوة الضغط أو التأثير القوي على الشخص.⁴

يشار إلى التوتر النفسي عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف وفيزيولوجيا يعرف التوتر النفسي بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي ، و يصف سيلبي Seley و هامفري Hemfhry طبيعة التوتر النفسي بالإشارة إلى جانب الموجب منه (eustress) أو الجانب السلبي منه (distress).⁵

✓ الدافعية:

كلمة دافعية MOTIVATION لها جذور في الكلمة اللاتينية MOVER يعني يدفع ويتحرك في علم النفس.⁶ لقد حاول البعض من الباحثين التفريق بين مفهوم الدافع والدافعية إلا أنه رغم ذلك لا يوجد حتى الآن ما يبرز موضوع الفصل بينهما، أو يستخدم أغلب الباحثين مصطلح الدافع كمرادف لمصطلح الدافعية وانطلاقاً من هنا فإنه عند استخدامنا لأي من هذين المفهومين فإننا نقصد الشيء نفسه.

تعريف يونج : هي عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي يثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.
تعريف ماسلو : هي خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.
تعريف فيذر : الدافع هو استعداد شخصي ثابت نسبياً قد يكون له أساس فطري ولكنه ناتج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها.⁷

³ إيكويان مراد، تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، سنة 2001 ، ص 79

⁴ أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، سنة 1980 ، ص 114.

⁵ محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (النظرية و التطبيق و التجريب) ، دار الفكر العربي القاهرة ،سنة 1995، ص 689.

⁶ عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، 2000، ص 68.

⁷ عبد اللطيف محمد خليفة ، نفس المرجع ،ص 69

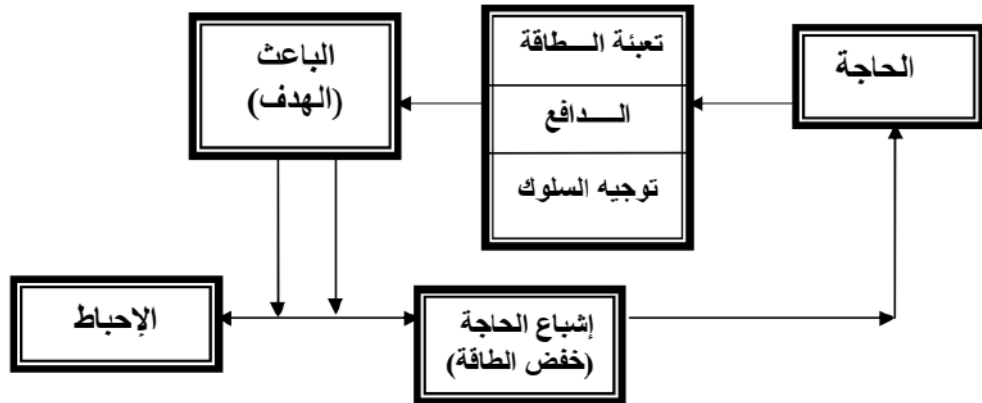
✓ بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية:

لقد اختلفت تعريف الدافعية في الإطار العام لعلم النفس باختلاف الاتجاهات والمقاربات كما اختلفت أيضا المصطلحات المستعملة كمرادفات لمصطلح الدافعية من بينها: الرغبة، الحاجة، الميل، الباعث، الدافع و الحافز. **الحاجة:** حالة من النقص والعوز والافتقار واختلال التوازن تقترن بنوع من التوتر والضيق ولا تلبث أن تزول الحاجة متى قضيت.

الحافز: هو حالة من التوتر تجعل الكائن العضوي في حالة من التهيؤ والاستعداد للاستجابة لجوانب معينة في البيئة.

الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الفرد لتحقيقه من قيمة⁸.

وفي ضوء ذلك فإن الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين، ويترتب على ذلك أن ينشأ الدافع الذي يعبئ طاقة الكائن الحي، ويوجه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث (الهدف) وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل(1): يوضح العلاقة بين مفهوم الحاجة والدافع والباعث⁹.

⁸ الوافي عبد الرحمان، مدخل إلى علم النفس، دار هومة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2014، ص 72.

⁹ خليفة عبد اللطيف محمد، الدافعية للانجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000، ص 79.



الشكل (2): عناصر الدافعية

✓ الدافعية للإنجاز:

عرف عالم النفس الأمريكي هنري موراي دافعية الإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك.¹⁰

وتتحدد طريقة إشباع الحاجة للإنجاز في ضوء تصور موراي طبقاً لنوعية الاهتمام والميل، فالحاجة في المجال الجسمي على سبيل المثال تكون على هيئة الرغبة في النجاح الرياضي أي الفوز، بينما تكون الحاجة للإنجاز في المجال العقلي على هيئة الرغبة في التفوق العقلي أو المعرفي.¹¹

كما يعرف دافع الإنجاز في قاموس "وبستر" بمعنى بذل الجهد من قبل الفرد محاولاً الوصول إلى مستوى التفوق فيعمل ما يقوم به ويتصف أداءه بالإبادة والإتقان.¹²

¹⁰ أحمد عبد الخالق ، الدوافع للإنجاز لدى اللبنانيين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلد المؤتمر السابع لعلم النفس، القاهرة، 1991، ص34 .

¹¹ عبد اللطيف محمد خليفة ، مقياس دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2006، ص11 .

¹² أحمد إبراهيم أبو شقة ، دافعية الإنجاز، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 2007، ص19 .

وتعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف انجازيه وفي هذا المعنى يعرفها مارتنيز بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين.

ويرى أسامة كامل راتب دافعية الإنجاز بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز الواجبات التي يكلف بها.¹³

✓ الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

• شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد

• اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببةالخ.

• العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) و يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب)¹⁴.

07- التوتر النفسي و الدافعية:

تعتبر الدافعية هي القوى المحركة التي تدفع الفرد و توجه سلوكه نحو الهدف معين فتقوم مقام المحرك لقوى الفرد ، و يتفاوت الأفراد في المستويات الدافعية لديهم و يعود هذا التفاوت إلى عوامل عدة ، منها ما هو داخلي يرتبط بالفروق الفردية القائمة بين الأفراد ، و منها ما هو خارجي يعود إلى البيئة التي يعيش فيها الفرد و مقدار ما هو متوفر فيها على الحافز و استثارة الدافعية ، فالدافعية بهذا المعنى تشكل قضية من أهم القضايا في الكتابات البسيكولوجية التي تشغل اهتمام علماء النفس عامة.

¹³ أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2007ص 106 .

¹⁴ أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ط 1، بدون بلد ، ، 1997 ص 42.

و لقد حاول الكثير من علماء التربية و علم النفس تحديد تلك العوامل و الأسباب المؤدية للدافعية فردها بعضهم إلى الغرائز و الحاجات الفطرية ، و عزاها آخرون إلى الضغوط الاجتماعية كما يفسرها غيرها من وجهة نظر معرفية ، أو من وجهة نظر إنسانية كذلك هناك تفسيرات للدافعية من وجهة نظر مدارس متعددة في علم النفس منها المدرسة السلوكية، المدرسة المعرفية، المدرسة الإنسانية ومدرسة التحليل النفسي.

و قد يخلط الفرد بين الدافعية و التوتر النفسي حيث ينطوي تصميم مقاييس على مسلمة التماثل بين الدافعية والتوتر النفسي و هذا غير حقيقي ، و قد ذكر أركيس (Arkes) 1977 أن ذلك يرجع إلى أمرين هما أن حاجات الأفراد تفصح عن نفسها في شكل من أشكال التوتر النفسي و قد لا يعبر التوتر النفسي عن نفسه في اتجاه محدد و بالتالي يعد حالة في الحفز العام.

و مع ذلك فقد يأخذ هذا التوتر إما صورة إيجابية ، أو أخرى سلبية (مرضية) و هو أمر يجعل من الضروري عند التفكير في قياس الدافعية أن نميز بين هذين النوعين من التوتر، ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال تبيان العلاقة بين مؤشرات مقياس الدافعية التي يتم تصميمها و الضروب المختلفة من السلوك الإيجابي منها و السلبي.

إن العلاقة بين الدافعية و التوتر النفسي للموضوعات التي لها تأثير على أداء الفرد و بالتالي على العمل ، أي أن هناك تضادا بين المتغيرين ، و كل منها يؤثر على الآخر.

إذ أن جانب الدافعية للعمل و الإنجاز بكافة أشكاله يتضمن بدل جيد و المثابرة و مستوى طموحه ، وجانب التوتر النفسي هو إحساس الفرد بالقلق في إطار البيئة التي يعيش فيها ، وعلى ضوء تجربته الشخصية بما فيها من مثيرات تمييزية تستخدم لهم و تعبئ القوى الداخلية كمي و كفي موضوعي بقدر الإمكان.

يعتقد اتكنسون (Atkinson) 1979 أن الخوف من الفشل و محاولة تجنبه و الحاجة إلى إنجازهما الذين يحددان مقدار الدافعية عند الإنسان يؤثران على سلوك الفرد ، وهما يوجدان بنسب متفاوتة من فرد إلى آخر فكلما غلب الخوف من الفشل على الحاجة إلى الإنجاز انخفض مستوى الدافعية و كان التردد و الإحجام ، وعدم الاهتمام بسمات الفرد ، أما الأفراد الذين يتميزون بدافعية الإنجاز و بالإقدام و الجرأة و الحماس ، و قبول و التحدي المعقول ، هم أعلى الأفراد في المستوى للدافعية.

و قد أوضح برودي 1913 أن الدافعية و التوتر النفسي يمثلان شيئا واحدا و قد كان من ثمرة هذه الجهود أن تبين في الآونة الأخيرة ضرورة التعريف بين التوتر الدافعي و التوتر الذي يملؤه التهيب و الإحساس بالتهديد ، التوتر الذي يترجم واقعية المرء إلى الممدوح و المثابرة و تحمل الصعاب و التوتر الذي ينطبق و حاجة المرء إلى التماشي و عدم بذل الجهد ، و الخوف من الفشل.¹⁵

¹⁵ الشيخ كامل محمد محمد عويضة، مشكلات الطفل (سلسلة علم النفس) ، دار الكتب العلمية بيروت الطبعة الأولى سنة 1996

الدافع حالة من التوتر النفسي الذي قد يكون شعورياً أو لا شعورياً تدفع الفرد للقيام بأعمال و نشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و لإعادة توازن السلوك و النفس بصفة عامة¹⁶.

08- العوامل المؤثرة في ظهور التوتر النفسي:

إن المعطيات البيئية الخارجية و طبيعة الجهاز العصبي و استعداده تلعب دوراً رئيسياً في ظهور ما يسمى (بالحمل النفسي و الانفعالي الرئيسي الزائد للرياضيين) و الذي يعتبر سبباً مباشراً في حدوث التوتر العصبي و الانفعالي الحاد و الذي يؤدي بدوره إلى حدوث ظاهرتي العنف و العدوان في المنافسات الرياضية.

و أظهرت الدراسات أن اللاعبين الذين يملكون رصيذاً من الشهرة و القوة ، يتأثرون كثيراً بتحديد المهام و الأهداف و يعملون على تحقيقها إيماناً منهم بأنها واجبات ملزمة التنفيذ ، فيظهر عليهم التأثير عميقاً وخصوصاً قبل المباراة ويتضح ذلك في مظاهر القلق التي تبدو عليهم ، و أيضاً يكون شعور هؤلاء اللاعبين بالحزن أو الفرح عميقاً عند النصر أو الهزيمة ، و خاصة في المباراة لها الطابع القومي، و مستوى المباراة و أهميتها يؤثر بشكل عام في قوة الشعور المعنوي و على الحالة النفسية، فكلما كانت المباراة حساسة زاد الإحساس بالمسؤولية و زاد معها التأثير و توهج المشاعر، وفي أحيان كثيرة تكون المباراة نفسها و ليس المستوى هو الذي يلعب الدور بالنسبة لظهور الإحساس بمشاعر القلق و التوتر النفسي.

و في حالات خاصة عند بعض اللاعبين لا تشكل المهام و الأهداف بالنسبة إليهم أي تأثير انفعالي.

و لاستدعاء ذلك الشعور لدى هؤلاء اللاعبين ، فلا بد من إحاطتهم سلفاً بقدر كاف من المعلومات التي يتعلق بظروف و طبيعة المباراة ، و الأهداف المطلوب منهم تحقيقها.

و يفضل استخدام طريقة المباريات التدريبية التجريبية لتنمية خبرة الإحساس بالتنافس و زيادة الحماس عندهم و ذلك بالتكوين الانفعالي الخاص بهذه المباراة. و لعل درجات التوتر و التأثير الانفعالي تختلف كثيراً في منحنيات حدوثها ، فالتنافس بين فرق متساوية القوى تختلف ردود أفعاله عن اللعب مع فرق أقل قوة أو أكثر قوة.

فإذا كان اللعب بين فريقين متساويين ، فإنّ التوتر يبدأ في الظهور في حال ترجيح أحد الفريقين أو الفوز عليه بهدف.

و لذلك فإنه يحسّ في مثل هذه الحالات إعداد الفريق نفسياً بأن يأخذ خبرة تنافس مع فرق أكثر قوة ، ولزيادة الثقة بالنفس من الممكن أن يتنافس مع فرق قوة أو في نفس المستوى، إن الزيادة الكبيرة في عدد المباريات و لعدم وجود

¹⁶ جميل صليب ، علم النفس، الطبعة 23 ، دار النهضة ، بيروت ، 1986، ص 432.

فواصل زمنية بينها تتطلب كل مباراة درجة معينة من التوتر العصبي و عند إجراء العديد من المباريات فإنه يبدأ تراكم التوتر الذي يؤدي في معظم الأحيان إلى ما يسمى بالتوتر الكامن ، و هذا يؤدي بدوره إلى الانخفاض في صفات اللاعب النشط و ارتباك في الأداء ، ففي مباريات الدوري المحلي و الكأس و البطولات العالمية أصبح من الضروري إشراك اللاعبين في موسم تنافسي ، قد يصل إلى أكثر من 61 مباراة في الموسم الواحد ، الأمر الذي يتطلب صفات إدارية خاصة عن أهمية صفة المثابرة و التحمل النفسي. صعوبات تتعلق بضرورة الالتزام بالنظام (الريجيم) في أثناء فترة المباريات.

و سيكولوجية هذه الصعوبات تتمثل في الصراع الذي ينشأ عند اللاعبين بين رغبتهم الملحة في الإحساس بالمتعة و المقاومة الدائمة نتيجة الالتزام بالنظام.

هذه الصعوبات تتطلب صفات إدارية مثل التعود على الطاعة و الشعور بالمسؤولية و ضبط النفس و دور المدرب هو إقناع اللاعبين بالالتزام للوصول إلى النتائج التي خطّوها سوياً و تحويل الإحساس بهذا النظام و الطاعة إلى نوع من الآلية الديناميكية التي تسهل من عملية التخلص من هذا الصراع الداخلي¹⁷.

الصعوبات الذاتية : تتمثل في:

✓ حالة ما قبل البداية السلبية:

هذه الحالة غير الملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، أو بعد عدد من الهزائم المتتالية و عدم تحقيق نجاحات تذكر ، إذ تبدأ الثقة بالنفس بالتحلل و تبخر الإرادة لتحقيق الانتصار ، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي يدخلون في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة. و يبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الانتصار شيء مستحيل بالرغم من استعداداتهم لذلك، و الصعوبة الذاتية التي تستحق الاعتبار هنا في حالة الاسترخاء التي يصاب بها الفرق قبل اللعب فينخفض الاستعداد للكفاح (الروح القتالية) ، ويتطلب ذلك من المدربين و المعدين النفسيين إعادة الثقة لهؤلاء اللاعبين بأنفسهم بإتباع منهج علمي لتوضيح الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة.

✓ الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية ، و تظهر هذه الحالة عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم على نتائج المباراة و احتمال الهزيمة و ما سياتر على عينيها، و أساس هذه

¹⁷ ايكيوان مراد، مصدر سبق ذكره ، ص 65 .

الحالة الانفعالية الغير ملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة وهذا يتطلب صفات إرادية ، أهمها الثقة بالنفس و القدرة على الحسم و الهادفية.

✓ الخوف من الخصم:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتبقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم و خاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف و إظهارها و التفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها و التغلب عليها ، و حالة الخوف من الخصم من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه تكتيكيا و فنيا ، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم و علاج هذه الحالة يكمن في التعريف بالخصم و ذلك عن طريق التزوّد بمعلومات موضوعية و دقيقة تعبر عن حقيقة مستواه ، و عرض أهم المباريات التي اشترك فيها بحيث تكون نقاط ضعف جلية وواضحة.

✓ الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة و خاصة عندما يكتمل الهجوم و يبقى التسديد على المرمى و يتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية، و تظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا و اللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي ، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثّر الحديث عن ضرورة الانتصار و الحصول عليه بأي ثمن و خاصة من وسائل الإعلام ، وهذا يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية و الخوف منها و الأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

✓ الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا و خاصة عند اللاعبين الذين أصيبوا بكسور أو تمزّقات حادة و الرياضي الذي ينشأ عند الخوف من الإصابة يصبح كثير الاحتراس و يهرب من تلك الأوضاع التي من الممكن أن تعيد احتمال الإصابة مرة أخرى. و اللاعب الخائف من الإصابات لا يمكن أن يكون لاعبا شجاعا و تتقصه صفة الحسم ، و إعداد هؤلاء اللاعبين نفسيا ضروريا¹⁸

09- أسباب التوتر النفسي :

414 ص ، 1994 الأولى الطبعة ، القاهرة المعرفة عالم دار ، القدم كرة للاعبين النفسي ، الإعداد فاضل باسم ، بسيوني محمد¹⁸

للتوتر النفسي أسباب عديدة قد تكون إما أسباب مباشرة أو غير مباشرة ، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية ، أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفها (شارلوزرت وناثان Charlesworth and Nathan,1988) إلى عدة أنواع منها :

1. المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه.
2. المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية.
3. المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي.
4. المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول.
5. المثيرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها

وفي المجال الرياضي هناك أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي وكالاتي:

1. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته.
2. كيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث وهناك إدراك سلبى للأحداث).

3. استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعد نوعاً من التنشيط للعقل والجسم (

من أمثلة ذلك عندما يمر الرياضي بخبرة التوتر سرعان ما يحاول اكتشاف السبب ، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة، مثلاً احد الرياضيين يلعب أمام جمهور كبير فيعده فرصة سانحة لعرض مهارته فيقوم بتقديم أحسن أداء له ، بينما نرى رياضياً آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الأخطاء أو التقصير بالأداء أمام هذا الجمهور فنلاحظ أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير ولكن قد يدرك رياضي ما ذلك بشكل ايجابي ويدركه الآخر بشكل سلبى، والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الرياضي للبيئة في شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث له عندما يكون متوتراً ، وبناءً على ذلك فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي : 1_ البيئة 2_ الادراكات 3_ الاستجابات

10- اهم النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز

بمقدور اي باحث عندما يرغب في ان يلم بالاساس التاريخي لدافعية الانجاز ان يرجع الى اراء ويليام جيمس 1890 التى تأكد ان (نظرة الانسان لنفسه انما تتحدد بالاهداف التي يضعها لنفسه ، وان انجاز هذه الاهداف تقضي الى مشاعر الارتياح في حين يؤدي الاخفاق الى الاحباطات النفسية والمعنوية والادلال ان صح التعبير)¹⁹

¹⁹ عصام علي الطيب ،ربيع عبدة رشوان،علم النفس المعرفي ،عالم الكتب ،القاهرة،2006،ص 202.

وقد تعددت النظريات المفسرة في مفهوم دافعية الانجا واختلفت في المباد التي تقوم عليها، وربما كان هذا الاختلاف راجعا الى اختلاف واضعيها، ومن هذه النظريات مايلي:

1-نظرية الحاجات لموراي (1938-1953):

يعتبر العالم موراي رائد هذه النظرية بالرغم ان مفهوم الحاجة قد اتسع استخدامه في علم النفس فلم يسبق لاحب نظرية اخر ان وضع ها المفهوم موضوع التحليل الدقيق او قدم مثل هذا التصنيف الكامل كما وضع موراي. ولقد نظر الى الشخصية كتكوين فرضي يسيطر على الخبرة ويحكم انماط فعل الفرد، واستخدام لفظ حاجة في معالجته لعمليات الدافعية، ولفظ حاجة تكوين يمثل قوة في المخ، وهذه القوة تنظم الفعل والادراك والعمليات المعرفية الاخرى لإشباع تلك الحاجة وهي تقود الانسان لان يبحث عن الملابس البيئية المناسبة له، ولكي يتجنب الملابس الغير ملائمة فهي اذا القوة الدافعة والموجهة لسلوك الانسان، واساس هذه النظرية حسب موراي تتمثل في ان القوة الدافعة تنطلق اصلا مما لديه من حاجات ، والحاجة هي التي تجعل الفرد يبذل من مواقف غير مشبعة الى مواقف تحقق له اشباع هذه الحاجة²⁰ وهذه الحاجات ليت فعالة دوننا وانما تستدعيها المثيرات داليا كانت كالجوع والعطش او خارجية كالإهانة من الغير وهذه المثيرات تؤدي بالفرد الى سلوك معين لاشباع الحاجة، علما ان اشباعها لا يعني انتفاءها ولكن تحييتها جانبا لكي تنشأ مرة اخرى الى ما توفرت المواقف المؤدية لها .

وقد تتداخل الحاجات أو تتربط لكي يشبعها نمط سلوكي واحد من خلال عملية التداخل ، او ان تأخذ ترتيبا هرميا يعطي لإحدهما اسبقية الفاعلية على غيرها ، او قد تأخذ العلاقة بينهما شكل التباعية عندما تنشأ حاجة ما كهدف مؤقت أو محلي يمثل اشباعها طريقا للوصول لتحقيق اساسي.

و لان الحاجة هي مفهوم افتراضي، فلغرض التعرف عليها م بيانها تكون بحاجة الى معايير حددها موراي بخمسة معايير يمكن على اساسها تحديد فعالية هذه الحاجات في سلوك الفرد و المعيار هي:

- ◀ توابع السلوك و نتيجته النهائية.
- ◀ نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.
- ◀ الإدراك الإنتقائي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.
- ◀ التعبير صراحة عن الانفعالات أو المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.

²⁰ محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص 203.

◀ إبداء الرضا عند تحقيق الإشباع لهذه الحاجة أو عدم الرضا عند الإخفاق في الوصول الى النتائج المرجوة من السلوك المتعلق بها، وقد بين موراي مفاهيم الحاجة وحددها بثلاث مفاهيم هي:²¹
أولاً/ شدة الحاجة:

حيث لابد أن تكون هناك حاجات أكثر الحاحا من حاجات اخرى و شدة الحاجة ترتبط طرديا بشدة الدافع، حيث أن الدافع الذي ينشط لإشباع حاجة أشد درجة لابد و أن يكون أكثر قوة من الدافع الذي ينشط لإشباع حاجة ذات شدة أقل.

ثانياً/ مرونة الحاجة:

وهذه المرونة لازمة لاكتساب الحاجة و الشمول و سعة المدى و تفسير كون الحاجة مشتقة من الموقف.

ثالثاً/ ديناميكية الحاجة:

و هذا المفهوم يؤكد صحة المجال النفسي للفرد من ناحية الاتزان و الاستقرار أو التوتر و عدم الاتزان و تعتمد ديناميكية الحاجة في تفسير الدوافع على ثلاث فروض:

◀ الرغبة في الوصول الى هدف ما ، نتيجة توتر يعترى التنظيم الداخلي للفرد.

◀ اتجاه نشاط الفرد و سلوكه نحو هذه الحاجة أو الهدف الذي يرغب في الحصول عليه بناء على قوة دافعة تتناسب طرديا مع شدة التوتر.

◀ يزول التوتر ويستقر المجال عندما يشبع الفرد دوافعه و يحصل على حاجاته.

و خلاصة القول أن توضيح فكرة موراي (MURRAY) عن هذه الحاجة في تحديدها اياها بأنها عبارة عن تحقيق شيء صعب و التحكم بالموضوعات الفيزيقية أو الكائنات البشرية أو الأفكار و تنظيمها، أداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة و الاستقلالية و التغلب على العقبات و تحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات و منافسة الآخرين و التفوق عليهم و زيادة تقدير الذات عن طريق الممارسة الناجحة للمقدرة.

إن الصياغات الأساسية بلورها بشكل واضح هنري موراي فهو أول من عرف مفهوم الحاجة الى الانجاز بأنه : "تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة و السيطرة على البيئة المادية و الاجتماعية و التحكم في

²¹ اسعد رأفت، موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت، 1977 ، ص 201 .

الأفكار، و سرعة الأداء و التغلب على النفس، و منافسة الآخرين و التفوق عليهم، و الاعتزاز بالنفس، عن طريق الممارسة الناجحة بالمقدرة²²

"إن تشخيص الحاجة للإنجاز ظهر عام 1938 ، إلا أن الاهتمام الفعلي من الناحية النظرية و التطبيقية قد بدأ بداية الخمسينيات بعد أن نشر ما كلياند و آخرون كتابهم الموسوم بدافع الانجاز (Motivation D'accomplissement)²³

2- نظرية ماكلياند (1953):

تأثر ماكلياند كثيرا بأراء موراي، اذ ميز ماكلياند بين السمات (Traits) و الدوافع التي تحدد لماذا يسلك الانسان 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. و قد أكد ماكلياند أن التعلم السابق و الحالة التي تتضمن زيادة أو نقصان باللذة أو الألم بالنسبة للحالة الراهنة، و يؤكد أن قوة الدافع للإنجاز تختلف تبعاً للنشاطات و طبيعة التحدي. لذلك يترتب أن نأخذ بالحسبان العوامل الشخصية و عوامل البيئة كلها عندما نفسر قوة دافع الانجاز. لذلك اهتمت دراسات ماكلياند بتحديد الأشخاص الذين يتطور لديهم دافع الانجاز من الأشخاص الذين لا يتطور لديهم هذا الدافع. "و لم تقتصر محاولات ماكلياند و زملائه عن الدوافع البشرية و قتها بل تطورت الى إيجاد العلاقة بين الحضارات و المدلولات الانجازية"، "و لقد اتضح وجود علاقة بين حضارة أي أمة و درجة دافع الانجاز"²⁴. "و تقتصر محاولاتهم على المجتمعات القديمة بل بدراسة النمو الاقتصادي في المجتمعات المتقدمة و دافع الانجاز"²⁵، في مصادر اخرى.

3- نظرية أتكينسون (Atkinson) :

افترض موراي عند تصنيفه للحاجات النفسية أن الحاجة و دافعية للإنجاز تندمج تحت حاجة كبرى أعم و أشمل هي الحاجة الى التفوق، و قد أكد أتكينسون نظريته التي عرضها في كتابه الموسوم ب: (مدخل الى الدافعية)

²² هشام محمد الخولي، الأساليب المعرفية و ضوابطها في علم النفس، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2008، ص 207 .

²³ François cury, Phillipe sarrasin, Ibid, **Théories de la motivation et pratiques sportives**, puf, paris, 2001, p99– 100.

²⁴ منى عبد الحليم، مرجع سابق، ص 230.

²⁵ منى عبد الحليم، نفس المرجع، ص 232.

سنة 1974، أهية التوقع التي و القيمة و بذلك تأثر بكل من تومان و ليفن و هل و غيرهم من المنظرين في مجال الدافعية و ماهية محددات السلوك، و حاول أن يجد نوعا من العلاقة بين مكونات النظرية، اذ اعتمد على دور الفروق الفردية في الحاجة الى الانجاز بهدف فهم عمليات الدافعية، وحدد اتكنسون المحددات المباشرة للسلوك بمتغيرات الشخص و البيئة و الخبرة.²⁶

"و أكد اتكنسون دور الصراع بين الحاجة الى الانجاز و الخوف من الفشل متأثرا بنموذج ميلر، فالسلوك المرتبط بالانجاز لديه بعد ناتج عن موقف صراعي"²⁷. و قد أكد اتكنسون أن الدافعية المستتارة هي السعي نحو نوع من الاشباع و الدفاء، و تعد حالة لمتغيرات ثلاثة هي (قوة الدافع الأساسي M، و توقع تحقيق الهدف E، و قيمة الحافز المدرك L).

أي أن الدافعية المستتارة $L \times E \times M =$ ، و هذا يعني أن الدافعية المستتارة لدى شخص ما تكون بطريقة معينة تتوقف على قوة دوافعه أو استعداد و على ادراكه لجانبين من المواقف²⁸ :

✓ توقعات الفرد بخصوص إمكانية تحقيق الهدف.

✓ القيم الحافزة التي ينطوي عليها الهدف.

و أكد اتكنسون على أن الدافعية تكتسب في الطفولة و تكون مستمرة و ثابتة نسبيا مدة من الوقت، و تعتمد التوقعات و القيم المحفزة على خبرة الشخص في مواقف معينة تشبه تلك المواقف التي يواجهها في الموقف الراهن، و هذه تتغير كلما تحرك الشخص من موقف لآخر، أو كلما تغير الموقف نفسه،²⁹

انموذج اتكنسون: يمثل نموذجا لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء يستخلص من هذا الشكل الخاص بالعوامل الدافعية المؤثرة في الاداء الرياضي النقاط المهمة الآتية:

أ- يعد التفوق في الأداء ناتج كل من الخبرات السابقة، و تأثير البيئة الراهنة، و توقع النتائج في المستقبل.

²⁶ اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص 339.

²⁷ محمد لطفي حسنين، الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص 25.

²⁸ اياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد ابراهيم، علم النفس الرياضي، الوراق للنشر و التوزيع، الأردن، 2005، ص 144

²⁹ نفس المرجع، ص 138.

- ب- تتأثر قدرة الشخص و دافعيته للتفوق بالخبرات بالسابقة في سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة
- ت- للعمل مع البيئة الراهنة (الموقف) دورا مهما كمؤشر للأداء، ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات الاداء وطبيعته، وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالشخص
- ث- يعد مستوى الاداء الشخصي ناتج كل من القدرة والكفاية المميزتين لهم.
- ج- يعد الباعث عاملا مساعدا في زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الاوحد
- ح- يمكن تحديد التفوق في الاداء في ضوء محكين هنا: مستوى الاداء(القدرات الشخصية) ومدة الممارسة للأداء
- خ- يتأثر زمن الاستمرار من الاداء بعاملين هما:
- توقع ان فعلا معيناً سوف يؤدي الى الهدف
 - وعامل قيمة الباعث الذي يقدمه الهدف
- ويتضمن هذا النموذج المفاهيم الأتية:³⁰
- ✓ الوراثة البيئة (وتتمثل الماضي): يتفق العلماء في ان نمو الشخصية هو عملية إكتساب، وتعديل وتحوير وتهذيب للسمات
 - ✓ البيئة الراهنة (وتتمثل الحاضر): ويقصد بها ظروف العملية التدريبية في تفاعلها مع خصائص الشخصية الرياضية ، وتشمل طبيعة الأداء ، والتأييد الاجتماعي ، واتجاه الوالدين والمدرّب ،لذا فإن مستوى الاداء يعد محصلة من القدرة والكفاية المميزة للاعب .
 - ✓ التنبؤ بالتفوق الرياضي (المستقبل): يتمثل التفوق الرياضي في نتاج التفاعل بين العوامل المحدودة للماضي والحاضر بما ينبئ بالتفوق بالمستقبل ،وعلى ذلك تجب تنمية اللاعب بشمولية وتكامل للمجالات الاساسية للسلوك (المجال المعرفي ،المهاري والانفعالي) وايجاد سبل لقياس المناسب وقدم سنجر (Singer) انموذجا

³⁰ محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص12 .

لدراسة العلاقة الديناميكية بين دافعية الانجاز و مستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة عوامل في ضوء ثلاثة قياسات رئيسية هي:

- **الماضي:** يشمل العوامل الوراثية و البيئية (القدرات و الدوافع و المعارف)
- **الحاضر:** الكفاية و الدافع محددات بيئية راهنة كمؤشر لإتقان الأداء.
- **المستقبل:** تتمثل احتمالات التفوق في الأداء في (مستوى الأداء، و زمن الاستمرار في الأداء، و قوة الدافع لإظهار البدائل).

يرى اتكنسون أن دافع الانجاز هو نتيجة تعارض بين الإقدام و الإحجام، أو بين الأمل في النجاح الذي يرمز إليه ب: (TS) ، و الخوف من الفشل الذي يرمز اليه ب: (TAF)، و يعتمد دافع الانجاز الناتج في الإقدام على نشاط يتعلق بالانجاز هو: (TA).

و قد عبر رياضيا عن تلك الحالة بالمعادلة الآتية: $TA=TS-TAF$

دافع الانجاز = الأمل في النجاح - الخوف من الفشل.³¹ تميزت نظرية اتكنسون عن نظرية ماكيلاند التي تؤكد الناحية التجريبية إذ يركز اتكنسون على المتغيرات التجريبية و ليس متغيرات الحياة الاجتماعية و الفعلية المعقدة، فضلا عن انه قدم محاولة لإيجاد تكامل بالاهتمامات التي تقع تحت طائلة نظريات الشخصية.

إن الخلاصة التي يمكن الوصول إليها عن دوافع الانجاز لنظرية اتكنسون هي أنه يمكن التنبؤ بميل الشخص للوصول الى الهدف الإنجازي أو ابتعاده عنه في ضوء مكونات ثلاثة هي

أ- استعداد ثابت لدى الفرد لبلوغ النجاح و الاذي يرمز له ب: (MS) ، أو استعداد ثابت لدى الفرد اجنب الفشل و يرمز له ب: (Maf)، و هذا الاستعداد يكسبه الفرد منذ طفولته المبكرة، و يضل ثابتا و مستمرا نسبيا مدة طويلة من الوقت.

ب- امالات الفرد الذاتية لبلوغ النجاح (Ps) أو تجنبه الفشل (Pf) في المواقف التي تتطلب انجازا، فخبرة الشخص تكون سببا في ناتج الدافع للانجاز .

ت- إن قيمة الحافز الخارجي الايجابي للنجاح و السلبي للفشل.

³¹ زكي محمد محمد حسن، عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، مصر، 2004، ص

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

قدم نيكولز (Nicholls) نظريته في دافعية الانجاز وهي امتداد لنظرية هارتر (Harter) في دافعية الكفاية و مشابهة لها في وجوه كثيرة من خلال الافتراضات الأساسية (ما عدا التأكيد على مستوى نمو الطفل) و تأكيد كبير لمفهوم القدرة في نمو دافعية الكفاية و قد اعتمد نيكولز في نظريته على افتراضات التوجه نحو القدرة و التوجه نحو المهمة كمفاهيم دافعية حيث افترض أن كلا التوجهين يرتبطان بمفهوم القدرة و المهمة تختلف حسب العمر و الاستعدادات و العوامل الموقفية حيث الناشئين لا يميزون بين مفاهيم القدرة و المهمة.

و يؤكد نيكولز على استعداد الشخصي و الدلائل و الوعي الذاتي و توصل الى أن كلا المفهومين يرتبطان عندما يكون الفرد مستغرقا في التدريب فان الزيد من التعلم يتحسن حيث ان بذل الجهد يؤدي إلى فرض أكبر للتعلم و مشاعر الكفاءة.

التعليق على النظريات: من خلال ما تقدم من نظريات في دافعية الانجاز وجد الباحث وجود ميل أكبر نحو نظرية هنري موراي سنة 1938م من تحقيق شيء صعب و للسيطرة على الأفكار و الاستقلالية كدافعية داخلية تحرك سلوك اللاعب و منافسة الآخرين كدافعية خارجية، ووجد الباحث نفسه في تفضيل نظرية و آراء موراي التي اعتمد من بعده من العلماء مثل ماكلييلاند و انكنسون و غيرهم، و عليه يرى الباحث ان الرياضيين الذين تكون دافعتهم للانجاز عالية يحددون أهداف واقعية و يميلون الى المهمات المعتدلة الصعوبة و يعتمدون على قدراتهم الشخصية، كما يوضح ذلك محمد جمال عبد المنعم في قوله "إن ذوي الإنجاز العالي يتسمون بثقة أكبر بأنفسهم و يتحملون المسؤولية عن طيب خاطر"³²

³² محمد جمال عبد المنعم، بناء مقياس الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية، دار الكتب القانونية ، مصر، 2008، ص62.

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة

✓ الدراسة الأولى

اجرى الباحثان (د. ثامر محمود ذنون / د. منهل خطاب سلطان) دراسة بعنوان (التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية) هدف البحث إلى:

- التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية .

- التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية من منتخبات كليات جامعة الموصل.

- التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي فرق المقدمة (الفرق الأربعة الأولى) ولعبي فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة) من منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية .

وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي فرق كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية المشاركين في بطولة جامعة الموصل للموسم الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم (1050) لاعب أذ يمثلون (20) كلية من كليات جامعة الموصل ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عشوائية من مجتمع البحث الكلي وبواقع (260) لاعبا من لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية وبنسبة (24,7%) من مجتمع البحث الكلي موزعين على (20) كلية من كليات جامعة الموصل وبواقع (13) لاعبا من كل كلية ، وتم اعتماد مقياس التوتر النفسي المعد من قبل (البياتي ، 2004) كأداة للبحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه وتم استخدام المعالجات الإحصائية المتمثلة (بالوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة سبيرمان براون ، اختبار (ت) للفروق بين المجموعات، ومعامل ألفا) لحساب الثبات ، والنسبة المئوية ، ومعامل ارتباط الرتب .وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبين لبعض الألعاب الفردية

(السباحة ، الساحة والميدان ، التنس الأرضي) من منتخبات كليات جامعة الموصل .

- وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبين لبعض الألعاب الفرقيه (كرة القدم ،

كرة السلة ، كرة الطائرة) من منتخبات كليات جامعة الموصل، إذ كلما قلت درجة التوتر النفسي للاعبين زاد

مستوى انجازهم ووصولهم إلى مراكز متقدمة في الدوري .

- إن درجة مقبولة إلى حد ما من التوتر النفسي تعد حافزاً ودافعاً للاعبين لتحقيق أفضل مستوى للانجاز وهذا ما أكدته الفرق التي احتلت المراكز الأربعة الأولى (فرق المقدمة) في تسلسلها في بطولة الجامعة .
- يتمتع لاعبو الألعاب الفرقية بدرجة مقبولة من التوتر النفسي بدوره حافزاً لتحقيق أفضل انجاز على العكس من لاعبو الألعاب الفردية والذين لديهم درجة عالية من التوتر النفسي السلبي .³³

✓ الدراسة الثانية

اجرى الباحثون (د. محمد ماجد محمد صالح، د. رياض صهيود هاشم، المدرب فرزدق عبد القادر حمدان)

دراسة بعنوان (التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان) هدفت الدراسة الى الكشف على مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث والتعرف على علاقة التوتر النفسي بدافعية الانجاز الرياضي تبعا لموقع الضبط ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في التوتر النفسي ، وقد بلغت عينة البحث (34) لاعبا وقد استخدم الباحثون ثلاث مقاييس هي (التوتر النفسي، موقع الضبط، دافعية الانجاز الرياضي) وتوصلت نتائج الدراسة الى ان لاعبو كرة الي بدرجة توتر منخفضة (الكلي - الفسيولوجي - العقلي - الانفعالي) لذوي موقع الضبط الداخلي وكذلك اتصف لاعبو كرة اليد بدرجة توتر نفسي عالي (الكلي - الفسيولوجي - العقلي - الانفعالي) لذوي موقع الضبط الخارجي وتميز لاعبي كرة اليد ذوي مستوى توتر نفسي منخفض وموقع ضبط داخلي بمستوى ايجابي من دافعية الانجاز اما لاعبي كرة اليد ذوي مستوى توتر نفي عالي وموقع ضبط خارجي فتميزوا بمستوى دافعية انجاز سلبيًا ومنخفض.³⁴

✓ الدراسة الثالثة

دراسة البياتي ، 2004 (بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية) هدفت الدراسة إلى :

- بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .
- تحديد مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .

د. تامر محمود ذنون، د. منهل خطاب سلطان، التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات
جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56، 2011.

م.د محمد ماجد محمد الصالح، م د رياض صهيود هاشم، المدرب فرزدق عبد القادر حمدان، التوتر النفسي وفق موقع الضبط
وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان، مجلة ميسان للعلوم التربية، 2018.

وقد شملت عينة الدراسة على :

1- عينة بناء المقياس واشتملت على (120) لاعباً متقدماً في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) .

2- عينة تقنين المقياس واشتملت على (410) لاعبين متقدمين في الألعاب الجماعية نفسها ومن أندية محافظات بابل وكربلاء والنجف .

استخدم المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، وفي إجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي (المجال الفسيولوجي ، المجال العقلي و المجال الانفعالي) أما المعاملات العلمية للمقياس فقد تضمنت (صدق المقياس إذ عرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس للحكم على صلاحية الفقرات فضلاً عن التحقق من صلاحية التقدير الخماسي للإجابة والثبات).

أما الوسائل الإحصائية فقد تضمنت (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الدرجة المعيارية ، والقوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي) . واهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة :

- بناء مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .

- تحديد مستويات التوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس ذي الخمسة مستويات هي (العالي جداً ، العالي ، المتوسط ، الواطئ ، الواطئ جداً) .

وأوصت الباحثة بما يأتي :

- استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس .³⁵

³⁵ البياتي هدى جلال محمد ، بناء و تقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرعية ، رسالة ماجستير

✓ الدراسة الرابعة

اجرى الباحث (د.هيثم صالح كريم) دراسة بعنوان (التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة) مشكلة البحث : التوتر النفسي عند الطلبة في المراحل الدراسية لمعرفة المرحلة الافضل في هذا الجانب

أهداف البحث:

01- التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الاولى والثانية والرابعة في لعبة كرة السلة

02- مقارنة التوتر النفسي للمراحل الثلاث في لعبة كرة السلة

فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي بين المراحل الدراسية في الكلية

اجراءات البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزع مقياس التوتر النفسي على العينة قبل اداء الدرس ، وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ضمن دراسته وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

01- حصل طلاب المرحلة الاولى على توتر نفسي عالي

02- طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون اقل نسبة من المرحلة الاولى بالتوتر النفسي

03- حصلت المقارنة في التوتر النفسي عند لاب الكلية في لعبة كرة السلة

التوصيات:

01- استخدام مقاييس أخرى لنفس العينة

02- استخدام نفس المقاييس للألعاب الأخرى

03- مراعاة التدريس للتوتر النفسي للطلبة عند أدائهم الامتحانات

✓ الدراسة الخامسة

قد أجرت : " سلوى الملا 1972 " دراسة بعنوان "الإبداع و التوتر النفسي " و قد تبين من نتائج الدراسة احتمال وجود فروق جنسية في التوتر حيث لوحظ أن اختبارات التصلب للتوتر كانت أكثر ارتباطا بالقدرات الإبداعية لدى عينة الإناث ، في حين أن اختبارات و النشاط العالم كمقاييس للتوتر كانت أكثر ارتباطا بالقدرات الإبداعية لدى الذكور ، أي تنظيم سمة التوتر لدى الإناث تختلف عنها بالنسبة للذكور.³⁶

✓ الدراسة السادسة

وقد أجرت " سلوى الملا " سنة 1973 دراسة بعنوان " الفروق الجنسية للتوتر " و قد بينت نتائج البحث أنه لا توجد فروق كمية في التوتر النفسي بين الذكور و الإناث³⁷.

✓ الدراسة السابعة

وفي دراسة ثالثة "سلوى الملا 1976 بعنوان" المستوى الاقتصادي الاجتماعي في علاقته بالتوتر النفسي " أوضحت أنه يختلف التوتر النفسي عند البنين باختلاف المستويات الاقتصادية الاجتماعية و قد أوضح اختلاف درجة التوتر باختلاف المستوى الاقتصادي الاجتماعي فكما انخفض المستوى الاقتصادي الاجتماعي زاد التوتر³⁸.

✓ الدراسة الثامنة

قد أجرى برنجلمان 1959 Bergelman -دراسة مقارنة بين استجابات الإنجليز و الألمان و كان الهدف منها اختيار عدة فروض ، منها أن الألمان يتفوقون على الإنجليز في عدة من السمات منها : التطرف و التوتر النفسي باستخدام عدد كبير من المقاييس لقياس الظاهرة تبين المجموعة الانجليزية منخفضة جدا في مقياس التطرف (كدليل على التوتر النفسي) عن المجموعة الألمانية³⁹.

³⁶ سلوى سامي الملا، الإبداع و التوتر النفسي، دراسة تجريبية، مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، مصر، 1972

³⁷ سلوى سامي الملا، الفروق الجنسية للتوتر، مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، مصر، 1973.

³⁸ سلوى سامي الملا، المستوى الاقتصادي الاجتماعي في علاقته بالتوتر النفسي ،مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، مصر،

✓ الدراسة التاسعة

في دراسة مصطفى سويف 1967 عن الاستجابات المتطرفة كتعبير عن التوتر النفسي و ذلك على عينة من المصريين و السوريين و الأردنيين ، و باستخدام مقياس الاستجابة المتطرفة تبين أن العينة المصرية أكثر توترا تليها العينة السورية و أخيرا العينة الأردنية .

و قد أرجع ارتفاع التوتر إلى التعرض لمثيرات مادية و معنوية متزايدة نتيجة الاتصال الكبير بحضارات العالم بالإضافة إلى النشاط المتزايد لعدد من قوى التغيير الحضاري في داخل المجتمع نفسه مثل ظهور المدن و التصنيع و الاحتكاك الثقافي و الحراك الاجتماعي .و يذكر حنفي إمام 1916 إنه كان التصلب يساعد في التغلب على التوتر أو تخفيفه فإن هذا لا يعني أن الشخص المتصلب لدرجة عالية يظهر توترا أكثر من الشخص المتصلب لدرجة منخفضة⁴⁰ .

✓ الدراسة العاشرة

قد أكد بهادر 1971 Behardur إلى أن التوتر النفسي المرتفع يؤدي إلى سوء تكيف الفرد ، و كل من التصلب و التوتر عندما يكونان في المستوى المثالي ينتج عنها نمط السلوك المطلوب لتكيف الفرد.

✓ الدراسة الحادية عشر

و قد أثبت كل من شيرل و سالزبوري 1971 Sherill & Salisbury أن التوتر المرتفع أساس للسلوك الاندفاعي و كلما كان الشخص أكثر تصلبا يكون أكثر توترا من الناحية النفسية⁴¹ .
إن الشخصية تتطور استجابة لأربعة مصادر رئيسية للتوتر:

- 1 - عمليات النمو الفسيولوجي.
- 2 - الإحباطات.
- 3 - الصراعات.
- 4 - التهديدات.

³⁹ Ingmar Bergman, Premier Plan n°3, 1959.

⁴⁰ مصطفى سويف، علم النفس الحديث: نماذج من دراساته، مكتبة الأنجلو المصرية، 1967.

⁴¹ الشيخ كامل محمد عويضة ، مشكلات الطفل (سلسلة علم النفس)، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان ، ط الأولى، 1996 ص

5- و كنتيجة مباشرة لتزايد التوتر الناتج من هذه المصادر يجد الشخص نفسه ملزماً بتعلم أساليب جديدة لخفض التوتر و هذا التعلم هو المقصود بتطور الشخصية⁴².

و تؤكد بعض الدراسات التي تناولت علاقة التوتر النفسي المرتفع بالأداء في الأعمال الصعبة أن للتوتر

أثاراً مختلفة منها:

1- نقصان القدرة على التجريد.

2- زيادة التصلب و الجمود.

3- زيادة التغيرات.

4- نقص القدرة على الاستدلال.

5- زيادة التخمين و عدم الاهتمام.

و معنى ذلك التوتر يؤدي إلى اهتزاز علاقة المفحوص بالهدف في الأعمال العقلية⁴³.

✓ الدراسة الثانية عشر

دراسة عبد العزيز بن علي بن أحمد السليمان عام (2000) تحت عنوان السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبين بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، وكذلك التعرف على مدى تأثير المتغيرات التالية: الجنسية، السن، سنوات الخبرة، طبيعة المهنة على السلوك القيادي للمدربين، ومدى تأثير المتغيرات التالية: السن، سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية على دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، استخدم الباحث مقياس السلوك لمدربي الألعاب الجماعية من إعداد أبو زيد (1990) توصل إلى أن مستوى دافعية الإنجاز بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعاً، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي في بعد التدريب والإرشاد وذلك لصالح المدربين العرب، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي

⁴² مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية، منشورة دار و مكتبة الهلال بيروت سنة 1983م، ص 312.

⁴³ سيد محمد خير الله، ممدوح عبد المنعم كنانى، سيكولوجية التعليم بين النظرية و التطبيق، دار النهضة العربية القاهرة،

وبين دافعية الإنجاز للاعبين في بعد دافع إنجاز النجاح، وذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالية من 16 سنة فما فوق مقارنةً باللاعبين 5 سنوات ، وتوصل أيضا الى إنه لا توجد علاقة بين السن وسنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي وبين السلوك القيادي للمدربين، أخيرا توصل الى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين⁴⁴

✓ الدراسة الثالثة عشر

أجرى الخيكاني ونعمة (2004) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين موقع الضبط ودافعية الانجاز لدى لاعبين الساحة والميدان المتقدمين، وقد إشمطت عينة الدراسة على 80 لاعب من ساحة وميدان في العراق، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين موقع الضبط للاعبي الساحة والميدان المتقدمين ودافعية الانجاز الرياضي⁴⁵.

✓ الدراسة الرابعة عشر

كذلك قام النداي (2005) بدراسة بعنوان القلق وعلاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد، حيث هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين القلق ودافعية الإنجاز للاعب كرة اليد وقد إشمطت عينة الدراسة 30 لاعبا يمثلون الأندية المشاركة في دوري (2002)، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة إرتباطية بين القلق ومستوى الإنجاز⁴⁶.

✓ الدراسة الخامسة عشر

وأجرى السيد (2005) دراسة بعنوان بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالإنجاز العدوانى لدى لاعبي منتخبات جامعة المينا وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إرتباطية بين المتغيرات النفسية في القلق، الإكتئاب،

⁴⁴ عبد العزيز بن علي بن أحمد السليمان، السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية، 2000.

⁴⁵ محمد نعمة حسن سعيد الشمري، عامر سعيد جاسم الخيكاني، موقع الضبط و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة و الميدان المتقدمين، بابل ، سنة 2004.

⁴⁶ عمار درويش رشيد أمين النداي، القلق وعلاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، العدد 14، 2005.

مصدر الضبط، ودافع الانجاز العدوانى . وكذلك إلى عدم وجود فروق بين اللاعبين وغير اللاعبين في بعض المتغيرات النفسية موضع الدراسة ودافع الإنجاز العدوانى⁴⁷.

✓ الدراسة السادسة عشر

أما دراسة (بوكي وبلومفيلد) (Blomenfld,1990)فهدفت إلى معرفة دور الدافعية وعلاقتها بالانتبؤ بإنجاز الطلبة في بداية الفصل ونهايته. وعلاقة الجنس بدافعية الإنجاز تكونت العينة من (283) طالبا وطالبة من الصفوف التاسع إلى الحادي عشر. وقد استخدم الباحثان ثلاثة مقاييس كمؤشر على دافعية الإنجاز هي: مفهوم الطالب عن نفسه، أهمية موضوع المادة وقيمتها بالنسبة للطلبة وتوقعات الطالب للنجاح، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز تعزى للجنس. كما أشارت إلى أن طرق قياس الدافعية، كانت ذات أثر إيجابي على علامات الطلبة في الامتحانات في بداية الفصل ونهايته

✓ الدراسة السابعة عشر

دراسة مدحت صالح عام 1989 بعنوان " دراسة الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة السلة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى الأداء، من خلال الدراسة المقارنة بين مجموعتين, مجموعة المستوى الأعلى أي المتفوقين ,ومجموعة المستوى الأدنى وهم الغير المتفوقين، وقد بلغت عينة البحث64 لاعبا، وبينت هذه الدراسة من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق جوهرية ذات دالة إحصائية لصالح المستوى الأعلى⁴⁸

✓ الدراسة الثامنة عشر

دراسة مفاق كمال 2007 بعنوان " علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الحقيقي للتحفيز بأنواعه في الوسط التنافسي، وكذلك إلى معرفة طبيعة ودرجة العلاقة الموجودة بين التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من 80 لاعبا، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

⁴⁷ المينا، اطروحة لنيل منحة دكتوراه جامعة لاعبي لدى العدوانى بالإنجاز وعلاقتها المتغيرات النفسية ناجى داود إسحاق السيد، بعض الماچستير، 2005.

⁴⁸ سيد مدحت صالح، دراسة الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة السلة،المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم

الرياضة،جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين،1989.

توجد علاقة بين التحفيز بأنواعه المادي والمعنوي ودافعية الانجاز الرياضي، وأنه كلما كان التحفيز قوي كلما زادت دافعية الانجاز للاعب كرة القدم وذلك بزيادة دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، توجد علاقة بين اللاعبين ذوي التحفيز المرتفع واللاعبين ذوي التحفيز المنخفض من حيث دافع انجاز النجاح، وأن للتحفيز دور في زيادة دافع تجنب الفشل على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم الجزائرية⁴⁹.

✓ الدراسة التاسعة عشر

دراسة أ.لقوقي أحمد (دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز) (دراسة ميدانية لنادي الجمباز بدار الشيوخ ولاية الجلفة) هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، والتعرف على دور المدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، ودوره في خفض دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز، واعتمد الباحث على منهج دراسة الحالة، وتكونت عينة الدراسة من 24 لاعب اختيروا بطريقة قصدية، واعتمدت الدراسة على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي ويتكون من 20 عبارة مقسمة إلى بعدين (دافع النجاح، دافع تجنب الفشل)، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار كاي تربيع، وأظهرت النتائج أنه يوجد مستوى مرتفع لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.⁵⁰

02- تحليل الدراسات السابقة:

قدمت الدراسات السابقة الذكر نماذج وأمثلة كثيرة لأهداف وأساليب واجراءات ونتائج أخذت في جملتها صيغا علمية لها في هذه الدراسة فوائد كبيرة وفي نواحي متعددة، ومن خلال استعراض هذه الدراسات تمكن من استخلاص الملاحظات الآتية:

1- ان مفهوم دافع الانجاز نال الكثير من الاهتمام والبحث سواء في مجال علم النفس الرياضي أو فروع علم النفس الأخرى وكذلك في جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، نظرا لمكانته المهمة في تطور عملية التدريب الرياضي.

⁴⁹ مقاق كمال، علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، جامعة المسيلة.2007،ص48.

⁵⁰ أ.لقوقي أحمد، دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز (دراسة ميدانية لنادي الجمباز بدار الشيوخ ولاية الجلفة)، مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 35،سبتمبر 2018.

2- تنوعت الدراسات السابقة في تناولها دافعية الانجاز ودراسة علاقتها بمتغيرات أخرى فقد خلصت دراسة الخيكاني ونعمه (2007) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين دافعية الانجاز وموقع الضبط كذلك توصلت دراسة الدلماني(2008) الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين السن ودافعية الانجاز، وتوصل الندوي (2005) إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى القلق والإنجاز كما توصل السيد (2005) إلى عدم وجود دلالة إحصائية لبن المتغيرات النفسية : القلق، الإكتئاب، مصدر الضبط، ودافع الانجاز العدواني أما سالم فقد توصلت الى وجود علاقة سلبية بين القلق والانجاز كذلك توصل ابليز وهاجر (1997) إلى أن الطلاب الذين كانت توجهاتهم الهدفية ضعيفة كان معدلاتهم التراكمية متدنية وتوصلت دراسة بوكي ومنفليد (1990) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في دافعية الإنجاز تعزى للجنس.

3- تميزت الدراسة الحالية بأنها تناولت بعض المتغيرات النفسية التي لم تتناولها الدراسات السابقة في حدود علم الباحثة كالإجهاد النفسي.



الجاناب التطبيقي

الفصل الثالث:

طرق و منهجية
الدراسة

تمهيد:

إن البحوث الرياضية العلمية مهما اختلفت أنواعها و إتجاهاتها فإنها تحتاج إلى منهجية علمية للتواصل إلى النتائج و البحث قصد الدراسة تقديم المعرفة بأشياء جديد.

وموضوع بحثنا يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح وذلك في معية إعداد الخطوات الأولى للبحث و جميع الإجراءات الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية . حيث تطرقنا في موضوع بحثنا الى منهج الدراسة والدراسة الإستطلاعية ومجتمع الدراسة وعينتها و أدوات جمع البيانات صدق وثبات المقياس اساليب التحليل الاحصائي المستعملة في الميدان.

1- منهج الدراسة

يعتبر المنهج الذي يتبعه أي باحث في دراسته من أساسيات البحث العلمي، فهو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم يتم اختياراً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها حول ظاهرة معينة مع محاولة إيجاد تفسير علمي⁵¹ لها، فمن خلال المشكلة المطروحة لبحثنا المتعلقة بالتوتر النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما داخل إطار الدراسة إعتدنا على المنهج الوصفي الذي يقوم على تجميع كل المعلومات الخاصة بهذا الموضوع بغرض وصفها و تفسيرها ووصف العلاقة الموجودة بين المتغيرين.

و يمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة⁵².

2- الدراسة الاستطلاعية:

إن الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو التحكم أكثر في سيرورة البحث ، وذلك عن طريق التعرف على ميدان الدراسة و خصوصيته من جهة ، والتعرف على خصائص المجتمع الإحصائي الذي نختار منه عينة البحث و بدأت دراستنا الاستطلاعية مباشرة من ثانوية الشهيد عبيد مروش المغير وقمنا بإجراء مقابلات شخصية مع التلاميذ وعرض لهم موضوع بحثنا وهدفه ومعرفة مدى استجابة أفراد العينة للأسئلة والتعرف على المشاكل والصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل ثم قمنا بتسليم الاستمارات إلى التلاميذ مع تقديم بعض الشرح وكيفية الإجابة عنها، وقد تم جمع هذه الاستمارات بعد 9 أيام ثم شرعنا بعدها مباشرة في الحساب والتحليل والمناقشة.

3- متغيرات البحث

3-1- المتغير المستقل :

هو المتغير المراد معرفة انعكاسه على الظاهرة، وفي هذا البحث الذي نحن في صدد القيام به فالمتغير المستقل هو التوتر النفسي.

3-2- المتغير التابع :

⁵¹ العيسوي عبد الرحمان، **مناهج البحث العلمي**، المكتب العربي الحديث، 1996مصر، ص76.

⁵² كمال آية منصور ورايح طاهير، **منهجية إعداد البحث العلمي** ، دار الهدى للطباعة و النشر ، الجزائر، 2003، ص18.

هو المتغير الناتج عن انعكاس المتغير المستقل، وفي هذا البحث الذي نحن في صدد القيام به، والمتغير التابع هو دافعية الإنجاز الرياضي.

4- مجتمع الدراسة وعينتها:

4-1-مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة ، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ الثانوي من ثانوية عبيد مروش المغير والبالغ عددهم 60 تلميذ.

4-2-عينة البحث:

الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث ، فالعينة هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.⁵³

وفي دراستنا شملت عينة البحث تلاميذ ثانوية عبيد مروش المغير والبالغ عددهم 60 تلميذ

الجدول رقم(01):يمثل توزيع افراد العينة .

المستوى		الجنس		أفراد العينة
أولى ثانوي	ثالثة ثانوي	انثى	ذكر	
40	20	20	40	
60			60	المجموع

5- حدود الدراسة:

5-1-المجال المكاني : أجريت الدراسة على مستوى ثانوية عبيد مروش المغير .

5-2-المجال الزمني : أجريت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2021/03/01 الى 2021/03/10 .

5-3-المجال البشري: اقتصرت على تلاميذ من ثانوية عبيد مروش المغير والبالغ عددهم 60 تلميذ.

6- ادوات جمع البيانات:

6-1-المقياس الأول:التوتر النفسي

مقياس التوتر النفسي يهدف الى التعرف على درجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة

⁵³ إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي، 2000 ، ص12.

الرياضية و الذي أعدته (هدى جلال 2004) و يصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث⁵⁴.

و يتكون هذا المقياس من (30) فقرة و تكون الاجابة على هذه الفقرات على خمسة دلائل :

(تنطبق عليه دائما) (تنطبق عليه غالبا) (تنطبق عليه أحيانا) (تنطبق عليه نادرا) (تنطبق عليه أبدا)

وتقسم فقرات المقياس الى مجموعتين، مجموعة الفقرات الايجابية (15)، و مجموعة الفقرات السلبية (15)، و تكون الاجابة على الفقرات الايجابية تنازليا من أعلى قيمة (5) و حتى أقل قيمة (1)، أما الاجابات على الفقرات السلبية تصاعديا من أقل قيمة (1) الى أعلى قيمة (5).

✓ الفقرات الإيجابية: 02، 04، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12، 14، 16، 18، 21، 25، 28

✓ الفقرات السلبية: 01، 03، 05، 13، 15، 17، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 29، 30

6-2-المقياس الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي.

قام جوولس 1976 بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية و يتضمن القياس بعدين وهي: دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل. في الأخير توصل الي استبقاء 20عبارة فقط 10 لبعد دافع الإنجاز و 10 لدافع تجنب الفشل و يقوم التلاميذ بالإجابة علي العبارات علي مقياس خماسي التدرج بدرجة كبيرة جدا الي بدرجة قليلة جدا و عند تصحيح المقياس للفقرات السلبية تمنح درجة واحدة في حالة (بدرجة كبيرة جدا)، ودرجتان في حالة (بدرجة كبيرة) ، وثلاث درجات في حالة تنطبق عليه (بدرجة متوسطة) ، وأربع درجات في حالة تنطبق عليه (بدرجة قليلة) ، وخمسة درجات في حالة (بدرجة قليلة جدا) وبالعكس للفقرات الايجابية يتم تصحيح المقياس في ضوء فقرات التصحيح الخاص بالمقياس.

7- صدق وثبات المقياس :

يتم التأكد من شرط ثبات المقياس بإجراء دراسة استطلاعية على افراد من العينة ثم بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ الذي من خلاله امكانية معرفة ثبات المقياس

و يتم التأكد من شرط صدق المقياس بطريقة الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات

⁵⁴ هدى جلال محمد، بناء و تقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبة المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2004، ص 76.

8- اساليب التحليل الاحصائي:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي هذا قصد التحليل الى المعالجة باستعمال البرامج الاحصائي حزمة SPSS وهذا لحساب كلا من:

1-الوسط الحسابي

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

2 -الانحراف المعياري

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \bar{X})^2}{N}}$$

3 -معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

معامل الارتباط بيرسون

X المتغير الاول

Y المتغير الثاني

N العينة


خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من

مجال المكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.



الفصل الرابع:

عرض نتائج

الدراسة ومناقشتها

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثبات أو نفيها بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة

• عرض نتائج الدراسة وتحليلها

1-1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من التلاميذ قدر عددهم بـ 10 تلاميذ، وكانت النتائج كما يلي:

. ثبات أداة الدراسة :

تم التأكد من شرط ثبات مقياس دافعية الانجاز الرياضي بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ 0.676 وهي قيمة حسنة ومقبولة تؤكد لنا ثبات مقياس دافعية الإنجاز. أما بالنسبة لمقياس التوتر النفسي فقيمة معامل ألفا كرونباخ هي 0.679 وهي قيمة حسنة ومقبولة كذلك تؤكد لنا ثبات مقياس التوتر النفسي

. صدق أدوات الدراسة :

تم التأكد من شرط صدق المقياس بطريقة الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث بلغت قيمته 0.822 وهي قيمة جيدة ومقبولة تؤكد لنا صدق مقياس دافعية الإنجاز أما بالنسبة لمقياس التوتر النفسي فبلغت قيمته 0.824، وبالتالي نستنتج أن المقياسين يتمتعان بخاصية الثبات والصدق.

1-2- عرض و تحليل الفرضية الأولى: (توجد مستويات لتوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي)

وقد استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف درجات العينة ككل على مقياس التوتر النفسي كما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول رقم (02): يوضح حساب الفروق بين المتوسطات لكل بعد وللمقياس ككل (مقياس التوتر النفسي)

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
العبارات الايجابية	3.150	0.860	2
العبارات السلبية	3.450	0.999	1
المقياس ككل	3.300	0.929	

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على مقياس التوتر النفسي، قد بلغ قيمة (3.30) وبانحراف معياري قدره (0.929) وهو ذو مستوى متوسط، كما يتبين من الجدول أعلاه أن بعد

العبارات السلبية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.450) وبانحراف معياري قدره (0.999) وهي ذو مستوى مرتفع، في حين نجد أن بعد العبارات السلبية جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.150) وبانحراف معياري قدره (0.860) وهو ذو مستوى متوسط.

الجدول رقم(03):يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارات الايجابية.

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
02	أخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة	3.80	1.162	3
04	أصيب عرقاً عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة.	2.65	1.132	10
06	اشعر باسترخاء تام قبل المنافسة .	3.48	1.384	5
07	في يوم حصة الرياضة اشعر بتعب شديد .	2.73	1.539	9
08	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد التلاميذ.	2.87	1.535	8
09	اشعر بارتياح عندما يتكلم الاستاذ معي في شؤوني الخاصة .	3.82	1.321	2
10	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم الحصة	3.78	1.236	4
11	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في حصة الرياضة قبل بدايتها	2.48	1.444	12
12	يحصل لدي اضطراب في النوم ليلة حصة الرياضة .	2.07	1.287	13
14	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المنافسة	2.60	1.291	11
16	اشعر بحاجة إلى دخول الحمام مع اقتراب بدء المنافسة .	2.48	1.479	12
18	اشعر بالسعادة عندما يرشدني الاستاذ أو الزملاء إلى أخطائي بصراحة	4.35	1.022	1
21	أحدث بثقة وبهدوء مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً	3.78	1.303	4
25	اشعر بانني مبالغ بردود أفعالي تجاه نتائج اللعب الطارئة	3.10	1.258	6
28	اشعر بالضغط في راسي سيفجر عندما ارتكب خطأ في المنافسة.	2.93	1.219	7

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن يتضح من الجدول في العبارات الايجابية أن العبارة رقم 18 التي تنص على " اشعر بالسعادة عندما يرشدني الاستاذ أو الزملاء إلى أخطائي بصراحة "جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط

حسابي قدره (4.35) وانحراف معياري قدره (1.022) ثم تلتها العبارة رقم 9 التي تنص على " اشعر بارتياح عندما يتكلم الاستاذ معي في شؤوني الخاصة " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.82) و انحراف معياري قدره (1.321) في حين جاءت العبارة رقم 12 التي تنص على " يحصل لدي اضطراب في النوم ليلة حصة الرياضة " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.07) وانحراف معياري قدره (1.287)

الجدول رقم(04): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعبارة السلبية.

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الملعب وفيه زملائي يتفرجون.	2.30	1.453	12
03	يظهر علي الغضب عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .	3.52	1.282	8
05	استطيع تذكر أحداث المنافسة بشكل جيد.	4.08	1.239	3
13	اشعر بجفاف الحلق عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.	3.28	1.462	9
15	يضايقني أن يميز الاستاذ في معاملته بين التلاميذ .	3.77	1.544	6
17	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي .	4.42	.962	1
19	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة في الفريق.	2.97	1.540	11
20	يسهل علي تمييز دقائق الأمور .	3.28	1.151	9
22	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في معدتي .	1.68	1.127	14
23	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .	3.53	1.282	7
24	اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي في المنافسة.	4.25	1.068	2
26	قبيل المباراة اشعر بألم العضلات المفاجئ وتشنجها .	2.17	1.304	13
27	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف	3.83	1.181	5
29	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .	3.98	1.157	4
30	تزداد ضربات قلبي عندما يناديني الاستاذ لإعطائي توجيهاً معيناً أثناء المباراة	3.02	1.610	10

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن يتضح من الجدول في العبارات الايجابية أن العبارة رقم 17 التي تنص على " اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره

(4.42) وانحراف معياري قدره (0.962) ثم تلتها العبارة رقم 24 التي تنص على " اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي في المنافسة " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (4.25) و انحراف معياري قدره (1.068) في حين جاءت العبارة رقم 22 التي تنص على " حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في معدتي " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (1.68) وانحراف معياري قدره (1.127)

الجدول رقم (05): يوضح معامل الارتباط و الدلالة بين العبارات الايجابية و بعد العبارات السلبية.

المتغيران	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العبارات الايجابية العبارات السلبية	0.512**	0.01

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد العبارات الايجابية و بعد العبارات السلبية لمقياس التوتر النفسي قدره (0.512) و مستوى الدلالة قدره (0.01) ومن خلال هذه النتائج فانه توجد علاقة ذات مستوى دلالة بين العبارات الايجابية و السلبية للمقياس.

1-3- عرض و تحليل الفرضية الثانية: (توجد مستويات في دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي) وقد استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف درجات العينة ككل على مقياس دافع الانجاز الرياضي ، كما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول رقم(06): يوضح حساب الفروق بين المتوسطات لكل بعد وللمقياس ككل (مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي)

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
دافع النجاح	4.175	0.942	1
دافع تجنب الفشل	3.225	0.880	2
المقياس ككل	3.7	0.911	

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، قد بلغ قيمة (3.70) وبانحراف معياري قدره (0.911) وهي درجة ذو مستوى مرتفع، كما يتبين من

الجدول أعلاه أن بعد دافع النجاح جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.175) وبانحراف معياري قدره (0.942) وهي ذو مستوى مرتفع، في حين نجد أن بعد تجنب الفشل جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.225) وبانحراف معياري قدره (0.880) وهي ذو مستوى متوسط.

الجدول رقم (07) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الدافع للنجاح.

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه	4.37	.974	2
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية	3.05	1.578	9
06	استمع بتحمل اية مهمة و التي يري بعض اللاعبين الاخرين انها مهمة صعبة	3.35	1.246	8
08	الحظ يؤدي الي الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	3.05	1.545	9
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي	3.57	1.430	6
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	4.35	1.102	3
14	افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	3.47	1.308	7
16	لدي رغبة جدا لكي أكون ناجحا في رياضي	4.28	1.106	5
18	احاول بكل جهدي ان اكون أفضل لاعب.	4.30	1.062	4
20	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي	4.43	1.064	1

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن يتضح من الجدول في بعد دافع النجاح أن العبارة رقم 20 التي تنص على " هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.43) وانحراف معياري قدره (1.064) ثم تلتها العبارة رقم 2 التي تنص على " يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (4.37) و انحراف معياري قدره (0.974) في حين جاءت العبارة رقم 4 التي تنص على " الامتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (3.05) وانحراف معياري قدره (1.578)

الجدول رقم(08): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل .

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	رقم العبارة
8	1.557	2.82	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة	01
7	1.308	3.02	عندما ارتكب خطأ في الاداء أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	03
6	1.517	3.07	احسن غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	05
1	1.444	3.82	أخشي الهزيمة في المنافسة	07
10	1.295	2.48	في بعض الاحيان عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام	9
5	1.546	3.13	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة	11
4	1.320	3.23	اشعر بالتوتر قبل المنافسة	13
9	1.299	2.80	عندما ارتكب خطأ في الاداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	15
3	1.288	3.37	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها	17
2	1.186	3.68	استطيع ان اكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	19

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن يتضح من الجدول في بعد دافع تجنب الفشل أن العبارة رقم 7 التي تنص على " أخشي الهزيمة في المنافسة " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.82) وانحراف معياري قدره (1.444) ثم تلتها العبارة رقم 19 التي تنص على " استطيع ان اكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.68) و انحراف معياري قدره (1.186) في حين جاءت العبارة رقم 9 التي تنص على " في بعض الاحيان عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.48) وانحراف معياري قدره (1.295)

الجدول رقم(09): يوضح معامل الارتباط و الدلالة بين بعد الدافع للنجاح و بعد دافع تجنب الفشل.

المتغيران	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الدافع للنجاح	0.100	0.448

		بعد دافع تجنب الفشل
--	--	---------------------

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن معامل الارتباط بين بعد الدافع للنجاح و بعد دافع تجنب الفشل قدره (0.100) و مستوى الدلالة قدره (0.448) ومن خلال هذه النتائج فإنه لا توجد علاقة بين البعدين

1-4- عرض و تحليل الفرضية العامة: (هناك علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي)

استخدمنا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا معامل الارتباط لدراسة العلاقة بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لتلاميذ الثانوي كما هو موضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم (10):العلاقة بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	3,3	0,929	.512*0	0,01
دافعية الانجاز الرياضي	3,7	0,912		

من خلال الجدول رقم (10) يتضح انه هناك علاقة واضحة بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين هذين المقياسين (0.512) و مستوى دلالة قدرها (0,01) .

• مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال عرض و تحليل نتائج مقياس التوتر النفسي لدى تلاميذ الثانوي وجدنا ان مستوى التوتر النفسي كان متوسط و هذا يفسر امتلاك التلاميذ لدرجة مقبولة و معقولة من حالة التوتر و الاستثارة النفسية و التي انعكست ايجابا على الحالة النفسية العامة للتلاميذ من خلال شحن المظاهر النفسية الايجابية كالثقة في النفس والتفاهم والتماسك بين التلاميذ و الاستاذ، وعدم ارتفاع مستوى التوتر راجع للعلاقة الوطيدة بين التلاميذ والاستاذ وظهر هذا جليا بعد حساب المتوسط الحسابي للعبارات فاحتلت العبارتين الآتيتين المرتبتين الأولى و الثانية على التوالي (اشعر بالسعادة عندما يرشدني الاستاذ أو الزملاء إلى أخطائي بصراحة)و(" اشعر بارتياح عندما يتكلم الاستاذ معي في شؤوني الخاصة)، و تتفق هذه النتائج مع دراسة (البياتي،2004) "حيث وجدت أننا بحاجة الى القدر

المعقول من التوتر ليحرك فينا النشاط و الدافعية للقيام بواجباتنا و تحقيق ما نصبو اليه من أهداف، اذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي أو الضار على الفرد" ⁵⁵

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي وجدنا مستوى مرتفع، وهذا بسبب ارتفاع دافع النجاح لدى تلاميذ الثانوي وذلك لتحقيق التفوق والفوز، وأن لهذا الدافع نتيجة طبيعية تتجلى في دافع أخر هو دافع تجنب الفشل، وهو تكوين نفسي مرتبط بالخوف من عواقب تجنب الفشل في الأداء مما يجعل تلاميذ الثانوي يسعون لتجنب وتحاشي الفشل والخسارة، وأن التلميذ تتكون لديه مشاعر إيجابية عقب النجاح والفوز منها تقدير الذات والسعادة والاشباع، وتتكون لديه مشاعر لتجنب الشعور بالإحباط وانخفاض الذات والألم عقب الفشل و الوصول الى التميز حيث أن التلميذ لا يتردد في بذل جهد للوصول الى هذا الهدف و الدليل على ذلك احتلال العبارتين التاليتين المراتب الأولى (هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي) و (يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه)، و تتفق هذه النتيجة الى ما يشير له محمد حسن علاوي الى ان "الاستعداد لدافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل موجودان لدى كل فرد لكن بدرجات متفاوتة و مختلفة" ⁵⁶

ويمكن تبرير الوصول الى هذا المستوى المرتفع من الدافعية للدور الفعال الذي يقوم به الاستاذ من الاعداد المتكامل لتلاميذه و يتفق ذلك مع ما أشار اليه عصام عبد الخالق ذكر أن "التدريب الرياضي يهدف الى الاعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية و المهارية و الفسيولوجية و النفسية، و ذلك للوصول الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس" ⁵⁷

2-2- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال النتائج التي توصلنا اليها و بحساب معامل الارتباط تأكد لنا انه هناك علاقة بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي، و ما توصلنا له من مستوى متوسط للتوتر النفسي الذي نتج عنه مستوى مرتفع لدافعية الانجاز الرياضي، لان المستوى المنخفض أو المرتفع للتوتر النفسي ينعكس سلبا على مردود الدافعية للانجاز وهذا ما يتفق مع عدة دراسات من بينها دراسة الملا 1987 حيث وجدت "ان التوتر يرتبط بالإبداع

⁵⁵ البياتي هدى جلال محمد، مرجع سابق، ص 26.

⁵⁶ محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 209.

⁵⁷ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص 35.

والدافعية فهو يؤدي الى ارتفاع مستوى الدافع الى حد معين فإذا انخفض التوتر أو ارتفع عن هذا الحد سوف يؤدي الى التأخير في مستوى الأداء.⁵⁸

و يبرر المستوى المعقول للتوتر النفسي لدور الاستاذ من خلال استخدامه لأساليب مناسبة لتقليل من الاثار السلبية للتوتر و مساعدة التلاميذ للوصول الى هدفهم و المتمثل في النجاح و التميز في رياضة و يتفق ذلك مع ما أشار اليه (راتب، 2000) "أن جميع الأساليب التي تستخدم في مواجهة التوتر ليس لها آثار سلبية و انها تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفاد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة و على الرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر فانها لا تخرج من استخدام واحد على الاقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر و التي هي تحديدا (البيئة، مستوى الاستثارة، الأفكار السلبية)، و ان معرفة صيغة التوتر للاعب هي التي تساعده في تحديد الأسلوب المناسب"⁵⁹

⁵⁸ سلوى سامي الملا، التوتر النفسي كمقياس للدافعية، ط1، دار العلم، الكويت، 1987، ص 54.

⁵⁹ راتب أسامة كامل ، علم النفس الرياضي ، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص30.

• أهم الاستخلاصات:

- ✓ للتوتر النفسي مستوى متوسط لدى تلاميذ الثانوي.
- ✓ مستوى دافعية الانجاز لدى تلاميذ الثانوي مرتفع.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي
- ✓ ان الدرجة المقبولة الى حد ما من التوتر النفسي تعد حافزا و دافعا للتلاميذ الثانوي لتحقيق أفضل مستوى للانجاز و هذا ما اكده تلاميذ ثانوية عبيد مروش المغير.

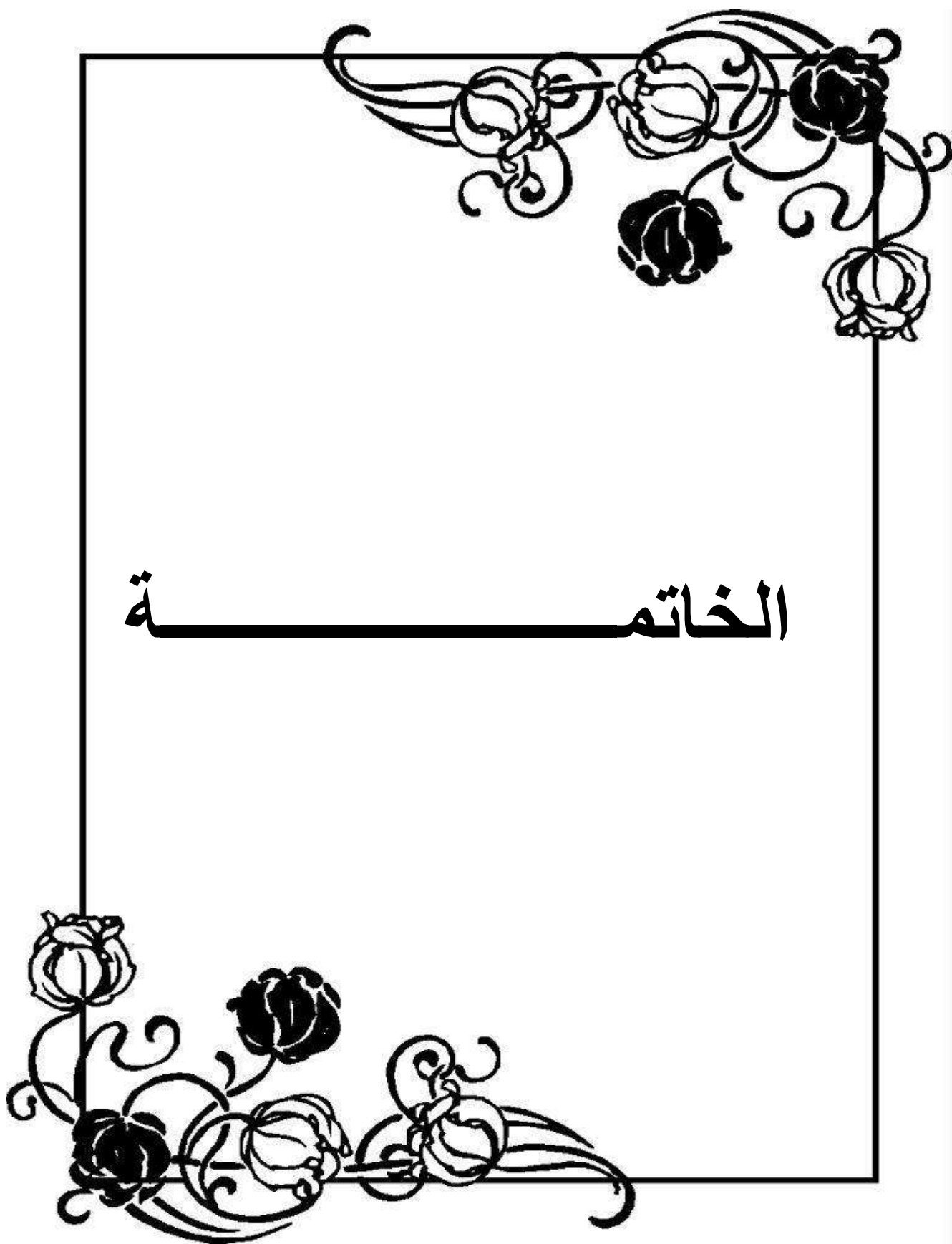
• اقتراحات وتوصيات:

- بعد الانتهاء من هذه الدراسة و جمع البيانات و تحليلها و الخروج بنتائج و استنتاجات تخص التوتر النفسي علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي، يمكننا الخروج ببعض التوصيات و هي:
- ✓ ضرورة الاهتمام بالاعداد النفسي من جانب الاستاذ، وذلك من خلال تنمية الجوانب النفسية الايجابية كرفع الروح المعنوية و بث الحماسة و زرع الثقة في نفوس تلاميذه التي من شأنها تحسين حالة التوتر النفسي للتلاميذ لما لها من تأثير على مستوى دافعية الانجاز الرياضي.
 - ✓ ضرورة خلق علاقة ودية و جيدة بين الاستاذ و تلاميذه لما لها من تأثير في إبعاد التلاميذ عن القلق و التوتر النفسي.
 - ✓ ضرورة الاستعانة الاستاذ بالمختص النفسي من حين لآخر.

• الآفاق المستقبلية:

- ✓ اجراء دراسات مشابهة تتناول الإعداد النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي
- ✓ اجراء دراسات مشابهة تتناول الإعداد النفسي و علاقته بظهور التوتر النفسي لتلاميذ الثانوي
- ✓ اجراء دراسات مشابهة تتناول أساليب تطوير دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي
- ✓ اجراء دراسات مشابهة تتناول التوتر النفسي و طرق معالجته لتلاميذ الثانوي

الخاتمة



الخاتمة

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الاشكالية والمتمثلة في معرفة العلاقة بين التوتر النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ومن خلالها خرجنا بالفرضيتين الجزئيتين (توجد مستويات لتوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، توجد مستويات في دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي) باعتبارها حل مؤقت للإشكالية مرورا الى الجانب النظري الذي يمثل النظرية الخلفية للبحث تضمن ثلاثة فصلين وصولاً الى الجانب التطبيقي والذي من خلاله يتم معرفة ما اذا كانت الفرضيات صحيحة ومعرفة اذا ما توصلنا الي تحقيق الهدف.

ولقد اعتمدنا في دراستنا علي مقياسين تماسك الفريق الذي صممه جوبلس و قام بتعريبه محمد حسن علاوي الذي يتضمن 20 عبارة موجهة للاعبين للإجابة عنها و الثاني مقياس دافعية الانجاز الذي يتضمن 30 عبارة.

وبعد القيام بتوزيع المقياس علي اللاعبين وجمع الاستمارات ووضعها في جدول علي العينة المتمثلة في 60 تلميذ من ثانوية الشهيد عبيد مروش المغير و بعد تدوين النتائج ووضعها في جدول والقيام بإجراء جميع المعاملات الاحصائية التي تم الوصول اليها ثم قمنا بتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات و تفسيرها وصلنا للاستنتاجات منها لكل من التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي مستوى، و ان الدرجة المقبولة الي حد ما من التوتر النفسي تعد حافزا و دافعا للتلاميذ الثانوي لتحقيق أفضل مستوى للإنجاز و هذا ما اكده تلاميذ ثانوية عبيد مروش المغير، وعلى ضوء هذه الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا وكذا الدراسات السابقة.

ولا يخفى على أحد أهمية موضوع التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي حيث أن الوقوف على مثل هذه الموضوعات أمر هام جدا ونتمنى أن يفتح هذا البحث الحالي المجال من المزيد من الدراسات المماثلة حتى يستفاد بها اساتذة التربية الرياضية خصوصا والمجتمع عموما و التأكيد على ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي من جانب الاستاذ، و ذلك من خلال تنمية الجوانب النفسية الايجابية كرفع الروح المعنوية و بث الحماسة و زرع الثقة في نفوس تلاميذه التي من شأنها تحسين حالة التوتر النفسي للتلاميذ لما لها من تأثير على مستوى دافعية الانجاز الرياضي و كذا ضرورة خلق علاقة ودية و جيدة بين الاستاذ و تلاميذه لما لها من تأثير في إبعاد التلاميذ عن القلق و التوتر النفسي، كما انه من الضروري الاستعانة بالمختص النفسي.

A decorative border consisting of a thin black rectangular frame. The corners are adorned with intricate black line-art floral designs. The top-right and bottom-left corners feature larger, more complex floral motifs with multiple layers of petals and swirling stems. The top-left and bottom-right corners have simpler, smaller floral designs. The central area of the page is left blank, containing only the title text.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

✓ الكتب:

1. أحمد إبراهيم أبو شقة ، دافعية الإنجاز، مكتبة النهضة المصرية القاهرة ،2007.
2. أحمد عبد الخالق ، الدوافع للإنجاز لدى اللبنانيين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلد المؤتمر السابع لعلم النفس، القاهرة، 1991.
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي،2000.
4. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، ط 4، دار الفكر العربي ، القاهرة 2007 .
5. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط 1 ، 1997.
6. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، سنة1980.
7. اسعد رأفت، موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات و النشر،بيروت، 1977.
8. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد ابراهيم، علم النفس الرياضي،الوراق للنشر و التوزيع، الأردن،2005.
9. ايكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، سنة2001 .
10. جميل صليب ، علم النفس، الطبعة 23 ،دار النهضة ، بيروت ، 1986.
11. راتب أسامة كامل ، علم النفس الرياضي ،ط3،القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
12. زكي محمد محمد حسن، عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية،المكتبة المصرية، مصر،2004.
13. سلوى سامي الملا، الإبداع و التوتر النفسي:دراسة تجريبية،مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، مصر، 1972
14. سلوى سامي الملا، الفروق الجنسية للتوتر،مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، مصر، 1973.
15. سلوى سامي الملا، المستوى الاقتصادي الاجتماعي في علاقته بالتوتر النفسي ،مؤسسة المعارف للطباعة و النشر، مصر، 1976.

قائمة المراجع

16. سلوى سامي الملا، التوتر النفسي كمقياس للدافعية، ط1، دار العلم، الكويت، 1987.
17. سيد محمد خير الله ، ممدوح عبد المنعم كناني ، سيكولوجية التعليم بين النظرية و التطبيق، دار النهضة العربية القاهرة ، 1983.
18. الشيخ كامل محمد عويضة، مشكلات الطفل (سلسلة علم النفس) ، دار الكتب العلمية بيروت الطبعة الأولى سنة 1996.
19. صدقي نور الدين محمد ، علم نفس الرياضة ،المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004.
20. عبد العزيز بن علي بن أحمد السليمان، السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية، 2000.
21. عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر، 2000.
22. عبد اللطيف محمد خليفة ، مقياس دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة 2006.
23. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، دار المعارف، 1992.
24. عصام علي الطيب ،ربيع عبدة رشوان، علم النفس المعرفي ،عالم الكتب ،القاهرة، 2006.
25. العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، 1996مصر، ص76.
26. كمال آية منصور و رابح طاهير، منهجية إعداد البحث العلمي ، دار الهدى للطباعة و النشر، الجزائر، 2003.
27. محمد بسيوني ، باسم فاضل ، الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم ، دار عالم المعرفة القاهرة ، الطبعة الأولى 1994.
28. محمد جمال عبد المنعم، بناء مقياس الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية، دار الكتب القانونية ، مصر ، 2008.
29. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
30. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
31. محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994.
32. محمد لطفي حسنين، الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
33. محمد نعمة حسن سعيد الشمري، عامر سعيد جاسم الخيكاني، موقع الضبط و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة و الميدان المتقدمين، بابل ،سنة 2004.

قائمة المراجع

34. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (النظرية و التطبيق و التجريب) . دار الفكر العربي القاهرة سنة1995 .
35. مصطفى سويف، علم النفس الحديث: نماذج من دراساته، مكتبة الأنجلو المصرية، 1967.
36. مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية ، منشورة دار و مكتبة الهلال بيروت سنة 1983.
37. مقاق كمال، علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، جامعة المسيلة. 2007.
38. منى عبد الحليم، الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2009.
39. هشام محمد الخولي، الأساليب المعرفية و ضوابطها في علم النفس، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2008.
40. الوافي عبد الرحمان، مدخل إلى علم النفس، دار هومة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2014.

✓ الأطروحات:

1. البياتي هدى جلال محمد، بناء و تقنين مقياس التوتر النفسي لدى الاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 2003 .
2. ناجي داود إسحاق السيد، بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالإنجاز العدواني لدى لاعبي منتخبات جامعة المينا، اطروحة لنيل الماجستير، 2005.

✓ المجلات:

1. أ.لقوي أحمد، دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجميز (دراسة ميدانية لنادي الجميز بدار الشيوخ ولاية الجلفة) ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 35، سبتمبر 2018.
2. د. ثامر محمود ذنون، د. منهل خطاب سلطان، التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56، 2011.

قائمة المراجع

3. سيد مدحت صالح، دراسة الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة السلة،المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة،جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين،1989.
4. عمار درويش رشيد أمين النداوي، القلق وعلاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية،العدد14، 2005.
5. م.د محمد ماجد محمد الصالح،م د رياض صيهود هاشم، المدرب فرزدق عبد القادر حمدان، التوتر النفسي وفق موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في ميسان،مجلة ميسان للعلوم التربوية،2018.

✓ المراجع باللغة الأجنبية

1. François cury, Phillipe sarrasin,ibid,**Théories de la motivation et pratiques sportives**, puf, paris,2001.
2. Ingmar Bergman, Premier Plan n°3, 1959.

الملاحق



الملحق :01

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لتلاميذ ثانوي

في إطار انجاز مذكرة بعنوان "التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم

الثانوي" والتي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في نشاط بدني رياضي مدرسي

لي الشرف أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم، وذلك بملئها بإجابات واضحة ومدققة حول

الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذا البحث عليها تتوقف ونشكركم على المساعدة.

ونعلمكم أنه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

ملاحظة:ضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيكم.

وشكرا

الأستاذ المشرف: قدور براهيم

الطالب : هشام مباركي

الملحق: 02 استمارة التوتر النفسي

المؤسسة:

السن :

الجنس :

فيما يلي بعض العبارات التي يمكن ان تربط بسلوكك و اتجاهاتك نحو بعض المواقف الرياضية ،
اقرأ كل عبارة جيدا وحاول ان تحدد عما اذا كانت العبارة تنطبق عليها بدرجة كبيرة جدا او بدرجة
كبيرة او متوسطة او قليلة جدا وضع علامة (x) أمام كل عبارة مما يتناسب مع حالتك.
هذا ليس اختبارا لقدراتك او مستواك الرياضي ، كما انه لا توجد اجابات صحيحة و اخرى خاطئة لان
كل لاعب يختلف عن اللاعب الاخر في اتجاهاته و سلوكه في المجال الرياضي ، و المهم هو صدق
اجابتك مع حالتك فقط لا تترك أي عبارة بدون اجابة.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الملعب وفيه زملائي يتفرجون.					
02	أخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة					
03	يظهر علي الغضب عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة .					
04	أصيب عرقاً عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة.					
05	استطيع تذكر أحداث المنافسة بشكل جيد.					
06	اشعر باسترخاء تام قبل المنافسة .					
07	في يوم حصة الرياضة اشعر بتعب شديد .					
08	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد التلاميذ.					
09	اشعر بارتياح عندما يتكلم الاستاذ معي في شؤوني الخاصة					

					.
					10 تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم الحصة
					11 استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في حصة الرياضة قبل بدايتها
					12 يحصل لدي اضطراب في النوم ليلة حصة الرياضة .
					13 اشعر بجفاف الحلق عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.
					14 أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المنافسة
					15 يضايقني أن يميز الاستاذ في معاملته بين التلاميذ .
					16 اشعر بحاجة إلى دخول الحمام مع اقتراب بدء المنافسة .
					17 اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي .
					18 اشعر بالسعادة عندما يرشدني الاستاذ أو الزملاء إلى أخطائي بصراحة
					19 ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة في الفريق.
					20 يسهل علي تمييز دقائق الأمور .
					21 أتحدث بثقة وبهدوء مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً
					22 حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي ألماً في معدتي .
					23 استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط .

					اشعر أنني املك الطاقة الكافية للقيام بواجبي في المنافسة.	24
					اشعر باني مبالغ بردود أفعالي تجاه نتائج اللعب الطارئة	25
					قبيل المباراة اشعر بألم العضلات المفاجئ وتشنجها .	26
					أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف	27
					اشعر بالضغط في راسي سينفجر عندما ارتكب خطأ في المنافسة.	28
					اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس	29
					تزداد ضربات قلبي عندما يناديني الاستاذ لإعطائي توجيهاً معيناً أثناء المباراة	30

الملحق: 03 استمارة دافعية الانجاز الرياضي

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة قليلة جدا
1/أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
2/يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه					
3/عندما ارتكب خطأ في الاداء أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
4/الامتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية					
5/احسن غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.					
6/استمتع بتحمل اية مهمة و التي يري بعض اللاعبين الاخرين انها مهمة صعبة					
7/أخشي الهزيمة في المنافسة					
8/الحظ يؤدي الي الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
9/في بعض الاحيان عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام					
10/لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي					
11/لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
12/الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13/اشعر بالتوتر قبل المنافسة					
14/افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
15/عندما ارتكب خطأ في الاداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
16/لدي رغبة لكي أكون ناجحا في رياضي					

					17/قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها
					18/احاول بكل جهدي ان اكون أفضل لاعب.
					19/استطيع ان اكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
					20/هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي

ملخص الدراسة

العنوان: التوتر النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي

مشكلة الدراسة: هل لتوتر النفسي علاقة بدافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

الفرضية العامة للدراسة: هناك علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

• توجد مستويات لتوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

• توجد مستويات في دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

حيث اعتمدنا في دراستنا على مقياسين، مقياس التوتر النفسي الذي أعدته (هدى جلال 2004) و يصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث، الذي يتكون من 30 عبارة ، كما استخدمنا مقياس دافعية الانجاز الذي قام جولس 1976 بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي يتكون من 20 عبارة . ولقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم على القيام بإعداد المقياس حيث نقوم بنسخ العدد الكافي منه و توزيعه على افراد العينة ثم القيام بوضعها في جدول للقيام بتصحيحها. وفي الاخير قمنا بإستعمال spss (معامل الارتباط) اسفرت النتائج النهائية الى وجود علاقة ارتباطية بين التوتر النفسي و دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ الثانوي

The study summary

Title: The psychological stress and its relationship to the sporting achievement's motivation among secondary school students

The study problem: Does psychological stress relate to the sporting achievement's motivation among secondary school students?

The general hypothesis of the study: There is a correlation between the psychological stress and the sporting achievement's motivation among secondary school students.

Partial hypotheses:

• There are levels of psychological stress among secondary school students.

• There are levels in the sporting achievement's motivation among secondary school students.

For that we relied in our study on two scales, the psychological stress scale which is prepared by (Houdas Jallal 2004) and this is correct to know the level of psychological stress of the research sample, which consists of 30 statements, and we also used the scale of the achievement's motivation as Jules 1976 designed a qualitative scale for the sporting field to attempt to measure the sporting achievement's motivation consisting of: 20 phrases.

The study adopted the descriptive method for preparing the scale which we copy the sufficient number of it and distribute it on the sample members, then put them in a table to be corrected.

Finally, we used spss (correlation coefficient). The final results bring about a correlation between the Psychological stress and the sporting achievement's motivation among secondary school students.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي، دافعية الانجاز، تلاميذ الثانوي، استبيان