



تأثير برنامج لإدارة الذات على خفض مستوى التردد النفسي لبعض لاعبي الألعاب الفردية

*د/ محمد حسين بكر

المقدمة

بدأ العالم يشعر بقيمة الرياضة والتوجه نحوها بصورة عالمية وأصبحت العلوم الرياضية تأخذ مكانتها التي تستحقها عالميا ونجد المنظمات العالمية تنظر الى الرياضة بأنها الحل للكثير من ظواهر التطرف والمرض ونشر السلام الدولي ويعد علم النفس من العلوم المهمة التي تحظى بالكثير من الاهتمام في المجال العام والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك لما له تأثير في تجنب السمات السلبية النفسية وعزلها في حالتى التدريب والمنافسة.

و يعتبر التردد النفسي من السمات والحالات النفسية المهمة التي تلعب دورا أساسيا وفعالا في التحكم بالانجاز الرياضي ومن العناصر الأساسية في أداء المهارات الحركية لأن الإعداد النفسي الجيد يساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد في ظروف الحياة العامة وخاصة في الممارسة الرياضية مثل أجواء المنافسات العالية وتعلم المهارات الصعبة التي تتضمن جانب المخاطرة و التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعبة والتي تتطلب الحسم في تحديد القرار بالأداء المطلوب او بتركه.

والتوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يتم إطلاقها خلال النشاط العضلي.
(٨: ١٦ - ٢٠)

وتعتبر إدارة الذات من مداخل علم النفس الايجابي وتعرف علي أنها قدرة الفرد علي توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الاهداف التي يصبوا الي تحقيقها ، فالذات هي ما يملكه الشخص من

* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية والترويح _ كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات



مشاعر أفكار وإمكانيات وقدرات وإدارتها تعني استغلال ذلك القدرات الاستغلال الامثل في تحقيق الأهداف والطموحات والآمال, وهذه القدرات فيها ما هو موجود فينا بالفعل, ومنها ما نحتاج ان نتعلمه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية (٥ : ٣).

ونجد أن لإدارة الذات عدد من الابعاد والمهارات تتحدد مع بعضها لتكوين ادارة الذات وهي(الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- إدارة الوقت-إدارة الإنفعالات-إدارة العلاقات الإجتماعية).

والثقة بالنفس من أهم المهارات التي ترتبط بإدارة الذات, فالثقة بالنفس تعتبر سبباً رئيسياً في الإبداع والنجاح ، فهي عبارة عن نسيج مركب من ثلاث صفات عاطفية و روحية متمثلة في " إدراك الذات ، قبول الذات ، الاعتماد على الذات " ، فالفرد عندما يكون واثقا بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به بشكل أفضل ، خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بالضياح ، أو الحزن أو الغضب أو الخوف (٤ : ٨).

ونجد أن الدافعية الذاتية قد اشار اليها (Lai, P., Chan) كنوع من أنواع دوافع الإلتقان، حيث أن الناس تسعى دائماً إلى التغلب على التحديات، وتعلم مهارات جديدة بهدف الحصول على المتعة والإلتقان والانجاز، وينظر إلى الدوافع الذاتية على أنها عوامل تحفيزية قيمة تساعد الفرد في الإحساس بالسيطرة، وهي عامل مهم تقود الفرد إلى البحث عن المهام الصعبة وإتقانها.فالدافعية لا تنشأ في الانسان إلا اذا توفر الحافز وعندما يجد الانسان الدافعية والتشجيع الذاتي بداخلة يكون قادرا علي إدارة ذاته.

أما إدارة الوقت فيري البعض أنها مقدمة علي إدارة الذات؛ لأنه الوعاء الذي يحتضن إدارة الذات. ومن الخطأ أن نتحدث عن الوقت بمعزل عن الذات لان الذات توظف الوقت لخدمتها ومن هنا جاء احترام الوقت ودقته وأهميته مرتبطا باحترام الذات(١ : ٢٤٥).

و إدارة الانفعالات يعرفها كراون(Craowne,2009) هي التعرف على الانفعالات وفهمها لدى الذات ولدى الآخرين، وكذلك القدرة على استخدام هذه المعلومات الوجدانية بفاعلية في عمليات التفكير والتصرفات المناسبة.(١٤ : ١٥٠)

و إدارة العلاقات الإجتماعية تذكر هدي السبيعي أن سعادة الفرد لا تتحقق إلا إذا اشبعت حاجاته البيولوجية وحاجاته النفسية وأخيراً حاجاته الاجتماعية والممثلة في حب الناس له، والذي



يستشعره من مواقف الناس منه وفي النظرات التي يوجهونها له وخبايا التصرفات التي يتصرفون بها نحوه. والواقع أن السعادة الشخصية تتحقق للفرد إذا كان راضيا عن نفسه والفرد يحب نفسه ويرضي عنها إذا شعر وتأكّد بحب واهتمام من حوله. وإذا كان الفرد قادراً علي إقامة علاقة طيبة مع الآخرين فهذا منبئ جيد علي إدارة ذاته (١١ : ٨٣).

ولكون بعض أعضاء هيئة التدريس لا يهتموا بالجانب النفسي في الاختبارات المهارية وكذلك ملاحظة الباحث بتردد اللاعبيين في الاختبارات المهارية لأسباب مختلفة ويعد التردد النفسي واحد من الحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي.

مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة وجد الباحث أن كثير من لاعبين الألعاب الفردية يعانون من حالة التردد النفسي التي تؤثر على أدائهم أو إنجازهم خلال المباريات ويرجع ذلك الى عدم معرفتهم بكيفية التعامل السوي مع الذات وكيفية استغلالها الاستغلال الامثل, ويرجع ذلك الي عدة عوامل منها التغيرات المستمرة في الاحوال الاقتصادية والاجتماعية، واضطراب في النواحي النفسية والعاطفية، والنواحي التعليمية الجامعية والقلق الناتج من تغيرات سوق العمل والمتطلبات المتلاحقة وحالة النقد العامة , ولكن هؤلاء الافراد هم أنفسهم القادرون علي تغير نمط حياتهم للوصول الي مستوى أحسن عندما يريدون ذلك أو يدركونه لكونهم علي درجة جيدة من الصحة النفسية والبدنية , وهذه الرغبة هي البداية أو النقطة الفعالة لمد يد العون لهم وتبصيرهم بكيفية إدارة الذات بفاعلية, ومعرفة السيطرة والتحكم لخفض مستوى التردد النفسي في أوقات المباريات .

هدف البحث:

دراسة تأثير برنامج لإدارة الذات على خفض مستوى التردد النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وذلك من خلال:

- ١- تصميم برنامج مقترح لإدارة الذات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- ٢- دراسة تأثير البرنامج المقترح على خفض مستوى التردد النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.



فروض البحث.

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى إدارة الذات والتردد النفسى لدى لاعبي الألعاب الفردية قيد البحث.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى إدارة الذات والتردد النفسى لدى لاعبي الألعاب الفردية قيد البحث.

مصطلحات البحث:

إدارة الذات:

أنها مهارات وآليات شاملة تستخدم مع نماذج مختلفة من الأفراد في مواقف متعددة ومن خلال أنماط سلوكية متنوعة كوسيط يدل علي فاعليته في تحسين السلوك وتشتمل إدارة الذات علي المهارات التالية: الضبط الوجداني والثقة والتكيف الواعي بالضمير والتفائل الإنجازي وحل المشكلات(٦: ١٣٨).

التردد النفسى:

هو صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون غيرها.(٨: ٦١)

إجراءات البحث.

منهج البحث.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.

عينة البحث.

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٥٠ لاعب) في رياضات فردية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين التي تعاني من التردد النفسى فى المباريات للعام ٢٠١٧ / ٢٠١٨، كما تم اختيار (١٠) لاعبين ليكون عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغت عينة الدراسة الاساسية (٤٠) لاعبين قسمت إلى مجموعتين قوام كل منهما (٢٠) لاعب إحداها تجريبية والأخرى ضابطة.



- أعتدالية توزيع عينة البحث:

تم حساب تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمرالزمنى - العمر التدريبي - الذكاء) بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في متغير (النمو -الذكاء)

ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	171.5000	172.5000	1.79722	-.686
الوزن	كجم	66.5952	65.0000	2.43309	.724
العمرالزمنى	سنة	20.3333	20.0000	.47610	.729
العمر التدريبي	سنة	6.5000	6.5000	.41231	0.000
الذكاء	درجة	82.2143	81.0000	2.48298	.639

ينحصر الالتواء بين (+_٣)

يتضح من الجدول (١) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث في متغير الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، العمر التدريبي ، الذكاء ، حيث إنحصرت معاملات الالتواء لهذا المتغير بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية التوزيع.



جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث

ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
إدارة الذات	الثقة بالنفس	27.8431	28.0000	1.99372	.178
	الدافعية الذاتية	37.4118	37.0000	2.94059	.019
	إدارة الوقت	48.0000	48.0000	3.85227	.159
	إدارة الضغوط والانفعالات	31.8824	32.0000	2.62790	.099
	إدارة العلاقات الاجتماعية	34.5000	34.5000	2.90144	0.000
التردد النفسي	التردد النفسى الداخلى	31.4510	31.0000	2.37751	.040
	التردد النفسى الخارجى	52.4118	52.0000	3.61207	.036
المباريات	درجة	73.4510	73.0000	2.37751	.040

يتضح من الجدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث فى متغيرات البدنية والمهارية ، حيث إنحصرت معاملات الالتواء لهذا المتغير بين (± 3) مما يدل على إعتدالية التوزيع

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات القبليّة

في المتغيرات قيد البحث "تكافؤ"

ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٢٠)		المجموعة الضابطة (ن=٢٠)		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	
		ع	م	ع	م			
النمو	الطول	سنتيمتر	171.625	1.77612	171.775	1.84587	.15000	.262
	الوزن	كيلو	66.6750	2.50483	67.7464	3.02074	1.0714	1.221
	العمر الزمنى	سنة	20.3000	.47016	20.5000	.68825	.20000	1.073



قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة (ن=٢٠)		المجموعة التجريبية (ن=٢٠)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
1.172	.55000	1.05475	5.9250	.41279	6.4750	سنة	العمر التدريبي
.952	.88571	3.30101	83.2107	2.53172	82.3250	درجة	الذكاء
1.638	1.400	2.08945	27.9500	3.19992	29.350	درجة	الثقة بالنفس
1.510	1.500	2.94690	37.5000	3.32455	39.000	درجة	الدافعية الذاتية
-.863	-1.100	3.62157	48.8000	4.40215	47.700	درجة	إدارة الوقت
1.394	1.300	2.63329	31.7500	3.23590	33.050	درجة	إدارة الضغوط والانفعالات
1.076	1.050	2.94690	34.5000	3.21959	35.550	درجة	إدارة العلاقات الاجتماعية
.468	.6000	3.81272	52.7000	4.28092	53.300	درجة	التردد النفسى الداخلى
.657	.5500	2.20287	31.7000	3.02403	32.250	درجة	التردد النفسى الخارجى
.665	.5500	2.20287	73.7000	2.97135	74.250	درجة	المباريات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥, ٠,٢ = ٠,٨٦

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى

جميع المتغيرات قيد البحث (إدارة الذات - التردد النفسى - درجة المباريات).

- أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث: الأدوات التالية لجمع البيانات.

١- المسح المرجعى.

أولاً: قام الباحث بإجراء مسح و مراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة و قوائم ومقاييس

بموضوع إدارة الذاتى فى مجال علم النفس و علم النفس الرياضى. ومنها.. (هبة عبده محمد عبده



(2016) - المامانا وآخرون (Alma Manna, et al. 2011) - ريز ، جوفنت (Rees, 2011)
(Gwventh, 2004) - فيجن جولز (Figen Gules., 2009) - كانسيو وويست يونج (2004)
(Cancio, E.j., West,R.P,& Young,K.R.,

ثانياً: مراجعة قوائم ومقاييس التردد النفسى التى سبق إعدادها فى مجال على النفس الرياضى
والاختبارات المرتبطة بالبحث:

١- مقياس التردد النفسى لطلاب التربية الرياضية إعداد / الباحث (بحث منشور (٢٠١٧)

٢- مقياس إدارة الذات إعداد / " الباحث.

وقام الباحث بتقنين المقاييس على مجتمع البحث.

٣- الاختبارات تقييم درجة المباريات معيار مقنن من قسم المناهج وطرق التدريس بالكلية
لاحتساب الدرجات)

ثالثاً: برنامج تدريبات إدارة الذات إعداد / الباحث (٢٠١٨)

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإختبار عينة استطلاعية من مجتمع البحث وقوامها (١٠) طلاب من خارج عينة البحث

الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وذلك خلال الفترة

من يوم ٦ / ١ / ٢٠١٨ الى يوم السبت الموافق ١٣ / ١ / ٢٠١٨ م وذلك بهدف

أ- التأكد من مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح لإدارة الذات.

ب- التأكد من مدى مناسبة الزمن الكلى للوحدة التدريبية وتوزيع الزمن الكلى لها.

ت- إيجاد الصدق والثبات للاختبارات والمقاييس المستخدمة.

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات:

تم حساب الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة كالتالى:

١- اختبار الذكاء المصور: قام باعداد هذا الاختبار (احمد صالح) ، ويهدف إلى تصنيف وتقدير القدرة

العقلية لدى الافراد فى الاعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر.



- صدق الاختبار:

تم ايجاد صدق الاختبار فى العديد من الدراسات السابقة ومن خلال العديد من طرق ايجاد الصدق ، وقد تراوح معامل صدق الاختبار فى هذه الدراسات ما بين (٠.٥٢ ، ٠.٨٦)

- ثبات الاختبار:

تم ايجاد معامل ثبات الاختبار فى الدراسات والبحوث السابقة ، وقد تراوح معامل الثبات ما بين (٠.٧٦ ، ٠.٨٧) .

٢- الاختبارات الخاصة بقياس درجة المباريات :

قام الباحث بالاعتماد بالقياس بمدارس المباريات (اللواء الجروانى - الشهيد فكرى) بإدارة بركة السبع وتم تقسيم الدرجة الكلية (٢٠٠) درجة الى قياس قبلى (١٠٠) درجة وقياس بعدى (١٠٠) درجة

اختبار التردد النفسى : قام باعداد هذا الاختبار (الباحث) ، بحث سابق منشور (٢٠١٧ م) ويهدف إلى قياس مستوى التردد لطلاب التربية الرياضية وبلغ درجة الصدق (٠.٩٦٦ - ٠.٩٧٠) ودرجة الثبات (٠.941)

٣- مقياس إدارة الذات:

- صدق الاختبار:

للتحقق من صدق مقياس إدارة الذات فى البحث الحالى قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه والجدول التالى (٤) يوضح النتيجة



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس إدارة الذات
والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

مستويات إدارة الذات											
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.848*	51	.798*	41	.915*	31	.828*	21	.759*	11	.957*	١
.817*	52	.848*	42	.957*	32	.824*	22	.802*	12	.827*	٢
.871*	53	.848*	43	.843*	33	.854**	23	.795*	13	.834*	٣
.848*	54	.848*	44	.794*	34	.782*	24	.789*	14	.829*	٤
.871*	55	.719*	45	.917*	35	.854*	25	.785*	15	.957*	٥
.797*	56	.857*	46	.782*	36	.824*	26	.793*	16	.758*	٦
.797*	57	.832*	47	.855*	37	.827*	27	.788*	17	.901*	٧
.787*	58	.844*	48	.843*	38	.786*	28	.8١٠*	18	.829*	٨
.798*	59	.839*	49	.843*	39	.824*	29	.818*	19	.957*	٩
.848*	60	.827*	50	.957*	40	.758*	30	.770*	20	.827*	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٥) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية له ما بين (0.758 ، ٠.٨٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

-ثبات مقياس إدارة الذات:

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمني قدره (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين والجدول التالي (٥) يوضح ذلك.



جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	ع	م	ع	م	
*٠.٧٦٥	2.1٨٠٢٢	٣٣.١٢٤٢	١.٦٩١٩٣	32.6429	إدارة الذات

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس مقياس إدارة الذات (٠.٧٦٥) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات القياس.

– خامساً: خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح لإدارة الذات:

١- الهدف من البرنامج:

١. خفض مستوى التوتر النفسى للطلاب .

٢. تحسين مستوى (إدارة الذات)

ب- مكونات البرنامج:

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهي:

– الثقة بالنفس

– الدافعية الذاتية.

– إدارة الوقت

– إدارة الضغوط والانفعالات

– إدارة العلاقات الاجتماعية.

د- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح:

– زمن البرنامج ككل (ثلاث شهور).

– عدد الاسبوع (١٢ أسبوع).

– عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (ثلاث وحدات).

– زمن الوحدة (٣٠ دقيقة).



خطوات تطبيق تجربة البحث:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة على مجموعة البحث يوم الأربعاء الموافق ١٧ / ١ / ٢٠١٨ م.

ب- تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠ / ١ / ٢٠١٨ م إلى يوم الخميس الموافق ١١ / ٤ / ٢٠١٨ م.

ج - القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعديّة على مجموعة البحث يوم الجمعة الموافق ١٢ / ٤ / ٢٠١٨ م بنفس الطريقة التي تم بها تطبيق القياسات القبليّة.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
إدارة الذات	درجة	3.19992	29.3500	1.14708	47.5000	-18.150	23.93	62%
	درجة	3.32455	39.0000	1.14708	50.5000	11.500	13.77	29%
	درجة	4.40215	47.7000	.76777	69.2000	21.500	21.93	45%
	درجة	3.23590	33.0500	1.45095	51.0000	17.950	26.45	54%
التردد النفسي	درجة	3.21959	35.5500	1.14708	49.5000	13.950	18.37	39%
	درجة	1.14708	56.5000	3.02403	32.2500	24.250	35.45	43%
المباريات	درجة	1.14708	33.5000	.82558	20.9500	12.550	40.24	37%
	درجة	2.97135	74.2500	4.43521	95.7500	21.500	18.36	29%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٦,٢



يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث (إدارة الذات, التردد النفسى , درجة المباريات) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٢٦٪ الي ٧٣ ٪) والفرق بين المتوسطين (١١ , ٣٩)

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
إدارة الذات	الثقة بالنفس	درجة	27.9500	2.0894	34.0500	.82558	12.27	22%
	الدافعية الذاتية	درجة	37.5000	2.9469	41.0500	.82558	4.982	9%
	إدارة الوقت	درجة	48.8000	3.6215	52.9500	.82558	4.714	9%
	إدارة الضغوط والانفعالات	درجة	31.7500	2.6332	39.5000	1.1470	12.42	24%
	إدارة العلاقات الاجتماعية	درجة	34.5000	2.9469	40.5000	1.1470	7.958	17%
التردد النفسى	التردد النفسى الداخلى	درجة	52.7000	3.8127	50.5000	1.1470	2.042	4%
	التردد النفسى الخارجى	درجة	31.7000	2.2028	30.2000	2.8580	1.916	5%
المباريات	درجة	73.7000	2.2028	80.5000	1.1470	6.800	12.35	9%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥, ٢ = ٠,٨٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث (إدارة الذات, التردد النفسى , درجة المباريات) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٤٪ الي ٢٤ ٪) والفرق بين المتوسطين (٢,٢ , ١٢,٤)

يتضح من الجدول رقم (٦) (٧) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦ و ان قيمة (ت) المحسوبة فى (إدارة الذات, التردد النفسى , درجة المباريات) كانت أكبر من (ت) الجدولية فى دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية مما يرجع الى إستخدام البرنامج



المقترح لإدارة الذات كما يلاحظ في القياس القبلي البعدي للمجموعة الضابطة يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات (إدارة الذات, درجة المباريات) وعدم وجود فروق دالة إحصائية في (التردد النفسي) ويرجع الباحث التحسن في المجموعة الضابطة الى الاسلوب التقليدي في التدريب المهاري والتدريبات التي يتلقاها من توجيهه والخبرة المكتسبة.

وهذه النتائج تتفق مع دراسات كلا من (هبة عبده محمد عبده (٢٠١٦) - المامانانا وآخرون (Alma Manna, et al. 2011) - ريز ، جوفنث (Rees, Gwventh, 2011) - فيجن جولز Figen Cancio, E.j., West,R.P,& 2004) - كانسيو وويست يونج (Gules., 2009)

(Young,K.R.,) وهم يؤكدون على إدارة الذات هي قدرة الفرد على ضبط الاحداث التي تؤثر على حياته وذلك عن طريق استثماره لمهاراته وقدراته وخبراته لمنع الانتكاس و تحقيق التوازن

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى إدارة الذات والتردد النفسي والمباريات لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة

$$n_1 = 2 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
إدارة الذات	درجة	1.1470	47.5000	.82558	34.0500	13.45000	-42.01	28%
	درجة	1.1470	50.5000	.82558	41.0500	9.45000	-28.10	19%
	درجة	.76777	69.2000	.82558	52.9500	16.25000	-58.07	23%
	درجة	1.4509	51.0000	1.1470	39.5000	11.50000	27.806	23%
	درجة	1.1470	49.5000	1.1478	40.5000	9.00000	17.544	18%
التردد النفسي	درجة	3.0240	32.2500	1.1470	50.5000	18.25000	25.558	57%
	درجة	.82558	20.9500	2.8580	30.2000	9.25000	13.525	44%



16%	13.379	15.25000	1.14708	80.5000	4.43521	95.7500	درجة	المباريات
-----	--------	----------	---------	---------	---------	---------	------	-----------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.86, 2$.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث (إدارة الذات, التردد النفسي , درجة المباريات) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (١٥٪ الي ٥٧ ٪) والفرق بين المتوسطين (٩, ٢٨.٧)

يتضح من الجدول رقم (٨) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2, 0.86$ و

ان قيمة (ت) المحسوبة في (إدارة الذات, التردد النفسي , درجة المباريات) كانت أكبر من (ت) الجدولية وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية ويشير الباحث الى نجاح البرنامج المقترح حيث بلغ معدل التحسن في طلاب المجموعة التجريبية مؤشرا مرتفعا.

ويرى الباحث أن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تنمية جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى شئ من الكمال والمثالية، بل وتحقيق غاية من أسمى غايات البشر، يستحسنها الجميع ويهدفون إليها ولا يصل لها إلا القلة القليلة من البشر، ألا وهي السعادة، أو الصحة النفسية الجيدة، وذلك من خلال حالات نفسية إيجابية قد تسبقها، وقد تلازمها مثل حب الحياة، والتفاؤل، وغيرها من المشاعر الإيجابية التي تجعل الفرد يرتقي إلى أسمى معاني الحياة.

وهذا ما يشير اليه كلا من أحمد ماهر (٢٠٠٨). و اكرم رضا (٢٠٠٤) و إم جيه رايان (٢٠٠٦) وأنور فتحي عبد الغفار(٢٠٠٣). وهو الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا فالذات هي ما يملكه الشخص من مشاعر أفكار وإمكانيات وقدرات وإدارتها تعني استغلال ذلك القدرات الاستغلال الامثل في تحقيق الأهداف والطموحات والآمال, وهذه القدرات فيها ما هو موجود فينا بالفعل, ومنها ما نحتاج ان نتعلمه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية.

الاستخلاصات:

في حدود عين البحث وفي ضوء ما أسفرت عنه النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات

التالية:



١. يؤثر استخدام برنامج (إدارة الذات) على الارتقاء بمستوى الاداء المهارى والمهارات العقلية وحالة الثقة بالنفس والتردد النفسى.
٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المهارات قيد البحث والاداء المهارى وقياس حالة التردد النفسى لصالح القياس البعدى ،
٣. فاعلية استخدام برنامج (إدارة الذات) على التردد النفسى لطلاب التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات

التوصيات:

- فى ضوء عينة البحث ونتائج يوصى الباحث بالآتى:
١. ضرورة الاهتمام بادوات القياس الحديثه فى مجال علم النفس الرياضى لما له من اهمية كبرى فى دراسة و تفسير الظواهر السلوكية المختلفه.
 ٢. الاهتمام بالظواهر السلوكية المختلفه و محاولة فهمها و تفسيرها والتنبؤ بها .
 ٣. إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى مجال علم النفس الإجابى والتعرف على فاعلية كل منها وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منها للوصول إلى أفضل النتائج.
 ٤. الاهتمام بادارة الذات لطلاب التربية الرياضية .

المراجع:

١. أحمد أبوشادي (٢٠٠٣). الإنفتاح علي الذات والآخريين. القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
٢. أحمد رفعت عبد الواحد (٢٠٠٢). نوعية الحياة والذكاء الوجداني ومستوي التوافق النفسى لذي عينة من ذوي التوجه الديني (الجوهري والظاهري). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب جامعة المنيا.
٣. أحمد ماهر (٢٠٠٨). إدارة الذات. الإسكندرية: الدار الجامعية.
٤. اكرم رضا (٢٠٠٤). إدارة الذات- دليل الشباب الى النجاح. القاهرة: دار التوزيع والنشر الاسلاميه.
٥. إم جيه رايان (٢٠٠٦). الثقة بنفسك. جدة: إصدارات مكتبة جرير.



٦. أنور فتحي عبد الغفار (٢٠٠٣). الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة, ٣ (٥٣) ١٣٥-١٦٧.
٧. أنور فتحي عبد الغفار (٢٠٠٣). الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة, ٣ (٥٣) ١٣٥-١٦٧.
٨. محمد حسين بكر (٢٠١٧) تصميم مقياس التردد النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
٩. مهدي سلمان حيدرو ماجد عبد الحسين (٢٠١٤م): التردد النفسي وفقا لمستوى التفكير الخرافي واثره في اداء مهارات حسان القفز في الجمناستك لدى طلبة كلية التربية الرياضية مجلة علوم التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية - جامعة بابل) - العراق
١٠. هبة عبده محمد عبده (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات إدارة الذات وأثره على السلوك الإيجابي و أداء الأكاديمي لدى المراهقات ضعيفات السمع الموهوبات قياديا، دكتوراة ، معهد البحوث والدراسات العربية، قسم البحوث والدراسات التربوية: القاهرة.
١١. هدي السبيعي (١٩٩٤). الدليل في الحياة والعمل: استراتيجيات إدارة الذات. مطابع دار الشرق.
12. Alma M. Vandermei, S, Natalie, J. (2011). **Loneliness and Self- Management abilities in the visually impaired elderly**, *journal of Aging and health*, Vol. (23) (5), Aug (2011)
13. Cancio, E.j., West, R.P., & Young, K.R., (2004). **Improving Mathematics Homework completion accuracy of students with EBD through self-Management and parent participation**. *Journal of Emotional of behavior disorders*, vol. 12, Issue 1,
14. Crowne, K.A. (2009). Emerging conceptual scholarship: The relationships among social intelligence, emotional intelligence and cultural intelligence. *Organization Management Journal*,
15. Ress, G.; Jill, E.; Hassell, L. and Lamoureux, F. (2011). **A self-management program for low vision: program overview and pilot evaluation disability**



مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة



and rehabilitation. An International Multidisciplinary Journal, Vol. (32)
(10),.