



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة

بحث مقدم من الباحث

فهد مرزوق على راشد

دراسة للحصول علي درجة الماجستير في التربية  
(علم النفس)

إشراف

دكتور

وائل رفاعى إبراهيم  
أستاذ علم النفس الرياضى المساعد  
بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

دكتور

شادية أحمد عبد الخالق  
أستاذ علم النفس - كلية البنات  
جامعة عين شمس

٢٠١٦/١٤٢٧



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة ماجستير

إسم الباحث: فهد مرزوق على راشد

عنوان الرسالة: بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة  
الدرجة العلمية: الماجستير فى التربية تخصص علم النفس  
لجنة الحكم والمناقشة

أستاذ علم النفس التربوى (الصحة النفسية)  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس  
كلية الدراسات الانسانية جامعة الأزهر

أ.د/ نعمة سيد خليل

أستاذ علم النفس الرياضى المساعد  
كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

أ.م.د/ وائل رفاعى إبراهيم

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د/ ماجى وليم يوسف

تاريخ البحث: / / ٢٠

الدراسات العليا:

ختم الإجازة:

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠

/ / ٢٠

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة ماجستير

إسم الباحث: فهد مرزوق على راشد

عنوان الرسالة: بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة  
الدرجة العلمية: الماجستير فى التربية تخصص علم النفس

## لجنة الاشراف

أستاذ علم النفس التربوى (الصحة النفسية)  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس الرياضى المساعد  
كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

أ.م.د/ وائل رفاعى إبراهيم

تاريخ البحث: ٢٠ / /

الدراسات العليا:

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة:

٢٠ / /

٢٠ / /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

٢٠ / /

٢٠ / /



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

إسم الباحث: فهد مرزوق على راشد

الدرجة العلمية: الماجستير

القسم التابع له: قسم علم النفس

إسم الكلية: كلية البنات

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠١٠

سنة المنح: ٢٠١٦

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا  
مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ  
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

## صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

سورة آل عمران - الآية (١٥٩)

## شكر وتقدير

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ١٠٥]

اللهم لك الحمد حتى ترضى، ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا ولك الشكر والثناء الحسن، أحمد الله سبحانه وتعالى وأصلى وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه وعلى آله وصحبه الصلاة وأدكى التسليم فهو يقول "تعلموا العلم وتعلموا للعلم السكينة والوقار، وتواضعوا لمن تتعلمو منه"

ويسعدني ويشرفني أن اتوجه بجزيل الشكر وعظيم التقدير لهيئة الإشراف على البحث الأستاذ الدكتور/ شادية احمد عبد الخالق أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس والأستاذ الدكتور/ وائل رفاعي إبراهيم أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان .

والذي شرفني واسعدني إشرافهم على هذا البحث، كما أفيض بكل الشكر والتقدير الي السادة المناقشين الأستاذ الدكتور/ نعمة سيد خليل سيد أستاذ علم النفس كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر، والأستاذ الدكتور/ ماجي وليم يوسف أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات جامعة عين شمس، واشكرهم شكرا جزيلا لما أسهموا به من مجهود عظيم في مساعدتي لإتمام هذا البحث ، فقد شملتني رعايتهم وطيب خلقهم وفيض كرمهم ، وكانت لتوجهاتهم السديدة أبلغ الأثر في نفس الباحث وأدائه فلا أملك لهم إلا الدعاء وأن يبارك الله لنا في عمرهم ويمتعهم بموفور الصحة والسعادة والرزق، وبيارك لهم في عملهم فلهم منا جزيل الشكر والامتنان عرفانا بالجميل فجزأهم الله عنى وعن طلاب العلم خير جزاء وأن يجعلهم زخرا للعلم والعلماء، كما أفيض بكل الشكر والتقدير إلى والدئ واخوتى وزوجتي/صفاء على احمد على ما قدماه لي من رعاية وحنان ودعاء ودعم أسهم في حبي للعلم أعانني الله أن أرد ولو جزءاً من فضلها و جزأهم الله عنى خير الجزاء، واشكر كل الزملاء والمساعدين الذين قاموا بمجهود عظيم في مساعدتي في انجاز البحث .

أخيراً أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم في أنجاز الدراسة من أساتذة أفاضل وزملاء كرام ومؤسسات تعليمية ورياضية ، على ما قدموه من مساعدات ودعم خلال مراحل إجراءات هذه الدراسة.

الباحث

فهد مرزوق على راشد

## مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة: بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى طلاب الجامعة.

رسالة ماجستير: كلية البنات جامعة عين شمس

هدفت الدراسة إلى : الكشف عن العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضي لدى

الفرق الرياضية للمرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤) طالب من لاعبي

منتخبات جامعة سوهاج لكرة القدم وقد تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ومقياس

الضغوط النفسية وتحديد مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم.

إستخدم الباحث الأدوات الآتية:

١- مقياس ضغوط المنافسة الرياضية إعداد محسن محمد عبد الرحيم محمد ٢٠٠٧م.

٢- مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة (تصميم روبين فيالي Vealey ١٩٨٦م) (تعريب محمد

حسن علاوى )

٣- استمارة قياس فاعلية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم (أعداد/ أحمد الحراملة، ٢٠١١).

وقد أسفرت النتائج عن:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس كسمة أو كحالة وأبعاد الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث.

## Summary

**The title of the study :** some psychological variables and their relationship with the level of sport performance at students of the university .

**Letter master:** college girls at Ain Shams University.

**The study aimed to:** the relationship between a psychological variables and the level of sport performance at the sports teams university, and the study sample of (134) demanded of the players of the teams of Sohag University soccer League have been applied to the measure of self-confidence as a feature as in the case of the altimeter and psychological pressures and to determine the level of sport performance in soccer.

**Use the researcher the following tools:**

- 1- Pressure Gauge competitive sports Mohsen Mohamed Abdul Rahim Mohamed 2007M.
- 2- The list of the status of the feature self-confidence design (Robin Vealey 1986 m) (Arabization by Mohammad Hassan Allawi )
- 3- The Claim Form measuring the effectiveness of sport performance soccer player (Prepared by Ahmad alharamlah, 2011).

**The results for:**

1. The existence of a connective relation positive and meaningful statistic between self-confidence as a feature and the case of the dimensions of the sport performance of soccer players from the difference university research sample.
2. There is a negative correlation of statistical significance between psychological pressures and dimensions of the sport performance of soccer players from the difference university research sample.

There is an inverse relationship between the psychological pressures and self-confidence and the level of sport performance of soccer players from the difference university research sample

## قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٩-١	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
٦	أهمية الدراسة
٧	أهداف الدراسة
٧	التعريفات الإجرائية ومصطلحات الدراسة
٨	إجراءات الدراسة
٩	حدود الدراسة
٣٠-١١	الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الأساسية
١٢	تمهيد
١٤	أولاً: الضغوط النفسية .
١٦	مراحل الضغوط النفسية
١٧	مصادر الضغوط النفسية
١٨	تأثير الضغط النفسي على بعض جوانب الشخصية
١٩	ثانياً: الثقة بالنفس
٢٠	مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب
٢٢	خصائص الثقة بالنفس
٢٦	ثالثاً: الأداء المهارى
٢٦	مفهوم المنافسة الراضية
٢٦	مستوى الأداء في كرة القدم
٢٨	المهارات الأساسية في كرة القدم وتصنيفها
٣٠	مهارات كرة القدم المستخدمة في الدراسة

٣١ : ٤٦	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٣٢	المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط النفسية والثقة بالنفس ومستوى الأداء الرياضي.
٣٣	المحور الثاني: دراسات تناولت الثقة بالنفس
٣٥	المحور الثالث: دراسات تناولت الضغوط النفسية
٤١	المحور الرابع: دراسات سابقة تناولت المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضي
٤٢	التعليق على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية المرتبطة
٤٦	فروض الدراسة
٤٧ : ٥٨	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
٤٨	أولاً: منهج الدراسة
٤٨	ثانياً: إجراءات الدراسة
٤٨	١. مجتمع الدراسة
٤٨	٢. عينة الدراسة
٥١	٣. أدوات الدراسة
٥٦	ثالثاً: خطوات الدراسة
٥٧	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
٥٩ : ٧٩	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
٦٠	أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها
٦٦	ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

٦٨	ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها
٧١	رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها
٧٧	ملخص نتائج الدراسة
٧٨	توصيات الدراسة
٧٩	دراسات مقترحة
٨٠	المراجع
٨١	اولاً: المراجع العربية
٨٩	ثانياً: المراجع الأجنبية
٩٢	ملاحق الدراسة
١٠٥	ملخص الدراسة باللغة العربية
١١٥	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

### قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال	م
٥٨	النموذج المقترح للعلاقة بين متغيرات الدراسة ومستوى الأداء الرياضي	١

### قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٤٩	التوصيف الاحصائي لعينة البحث الاستطلاعية	١
٤٩	التوصيف الاحصائي لعينة البحث الاساسية	٢
٥٢	قيم ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	٣
٥٢	معامل إلفا لمقياس الضغوط النفسية	٤
٥٣	قيم معاملات الارتباط لسبيرمان-براون لأبعاد	٥

	مقياس ضغوط المنافسة	
٥٤	قيم ارتباط بيرسون بيت درجة كل مهارة والدرجة الكلية للأداء الرياضي	٦
٥٥	معامل إلفا لمقياس الأداء الرياضي	٧
٥٦	قيم معاملات الارتباط لسبيرمان - براون لأبعاد مقياس الاداء الرياضي	٨
٦١	معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية) والأداء الرياضي	٩
٦٣	معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس) والأداء الرياضي	١٠
٦٦	معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات النفسية	١١
٧٠	والأداء الرياضي نموذج الانحدار لمهارة تمرير الكرة	١٢
٧١	نموذج الانحدار لمهارة السيطرة على الكرة	١٣
٧٢	نموذج الانحدار لمهارة ضرب الكرة بالرأس	١٤
٧٢	نموذج الانحدار لمهارة المراوغة	١٥
٧٣	نموذج الانحدار لمهارة التصويب	١٦
٧٤	نموذج الانحدار للأداء الرياضي إجمالاً	١٧

### قائمة الملاحق

الصفحة	الملاحق	م
٩٢	مقياس الضغوط النفسية	١
٩٦	مفتاح تصحيح مقياس الضغوط	٢
٩٧	مقياس الثقة بالنفس كسمة	٣

٩٨	مقياس الثقة بالنفس كحالة	٤
٩٩	مفتاح تصحيح مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة	٥
١٠٠	استمارة مستوى الأداء الرياضي	٦
١٠١	مفتاح تصحيح استمارة مستوى الأداء الرياضي	٧
١٠٢	كشف بأسماء المساعدين	٨
١٠٣	خطاب تسهيل مهمة الباحث	٩

## الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- التعريفات الإجرائية ومصطلحات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- حدود الدراسة

## المقدمة

المتغيرات النفسية من أهم الموضوعات التي حظت باهتمام كبير من جميع الباحثين حيث تؤثر المتغيرات النفسية تأثير بالغ الأهمية في جميع أفراد المجتمع وتؤثر في جميع مجالات العمل لدى الفرد وفي كل جوانب الشخصية وبخاصة في المجال الرياضي، فالحياة مليئة بالمتغيرات النفسية التي تؤثر في الإنسان، ومن الطبيعي إن المتغيرات النفسية مرتبطة بالفرد بشكل مباشر وظهرت مع ظهور الإنسان على الأرض، ومع تقدم الحضارات وزيادة مظاهر التطور وتشعب حياة الفرد من حياة سهلة بسيطة إلى حياة معقدة متشابكة وزيادة متطلبات الفرد مع كل ذلك تزداد المتغيرات النفسية تأثير في الفرد ومنها على وجه الخصوص الضغوط النفسية والثقة بالنفس.

وترتبط المتغيرات النفسية ارتباط وثيقاً بالأداء الرياضي وتؤثر به تأثيراً بالغ الأهمية وللرياضة مكانة كبيرة في المجتمعات، ويعتبر علم النفس الرياضي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية بعد ظهور قصور في مستوى الأداء للاعبين بالرغم من القدرات العالية في مستواهم البدني والمهاري والخططي.

(محمد حسن علاوى، ١٩٩٩:٥)

حيث تعد الرياضة المقياس الحقيقي للتقدم في المجتمعات المتحضرة وذلك لما لها من مكانة كبيرة في التقدم الفكري لأي مجتمع ودليل على ذلك التقدم الذي حدث في البرازيل والمكسيك وأمريكا، حيث يعد الدخول الأول في البرازيل من الرياضة، والألعاب الرياضية كونت لنفسها أساليب متقدمة مليئة بالفرص التي تساعد ممارستها على النمو البدني والعقلي والانفعالي للرياضيين حسب ماتسمح به قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية، وان لهذه القدرات دوراً فاعلاً وكبيراً في تحقيق الإنجاز على الصعيد الفردي والفرقي للاعبين.

وتعتبر الضغوط النفسية في حياة الفرد احد الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد والتي قد تؤثر شدة التعرض لها إلى تأثيرات سلبية على الصحة العامة للفرد، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي، وبعض المشكلات النفسية والبدنية وتعد المشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة من أهم المتغيرات النفسية، وبالتالي فان المتغيرات النفسية هي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية قد تكون حادة وتدوم لفترة طويلة، وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد، فالبعض لديه القدرة على